ПОКАЗАЛЕЦ НА БОЛЕСТИТЕ

Абсцес (гнойник) на черния дроб / том III, книга 1
Абсцес (гнойник) на далака / **III,** 1
Аденоиден израстък на щитовидната жлеза / **III,** 3
Акромегалия / **III,** 2
Актиномикоза / **III,** 3
Албинизъм / **III,** 3
Албумин в урината / II; **III,** 2
Албумин в урината на бременната / **II**
Алкохолна лудост / **III,** 2
Амилоиден далак (амилоидоза) / **III,** 1
Амилоиден черен дроб / **III,** 1
Анкилостомиаза / **III,** 1
Апендицит / **II; III,** 1
Атеросклероза / **III,** 1
Апоплексия на задстомашната жлеза / 111,1
Арахноидит / **III,** 2
Артрит / III, 2
Астма (задух) / **II**
Атрофия на яйчниците / **II**
Атрофия на зрителния нерв / III, 3
Атрофия на очния нерв / II

Баланит и баланопостит / **III,** 3
Базедова болест / **III,** 2
Безплодие (бездетство) у жената / II
Безплодие у мъжа / **III,** 3
Безсъние / **III,** 2
Белези от нараняване или изгаряне / **III,** 3
Белодробна емболия и белодробен инфаркт/ III, 1
Белодробна склероза (цироза) / III, 1
Белодробна туберкулоза (охтика) / III, 3
Белодробна (хронична) туберкулоза / **II**
Белодробно сърце / **III,** 2
Бери-бери / **III,** 2
Бехтерева болест / III, 2
Болезнена менструация (дисменорея) / II
Болест на Банти / **III,** 1
Болест на Бюргер / III, 1
Болест на Дариер / **III,** 3
Болест на Литъл / II
Болест на Мениер / **III,** 2
Болест на Рейно / **III,** 1
Болести, които засягат целия организъм на децата / **II**
Болести на бъбреците и пикочните пътища / **III,** 2
Болести на главата / II
Болести на далака (слезката) / **II; III,** 1
Болести на диафрагмата / **III,** 1
Болести на дихателните органи / **II;** III, 1
Болести на езика / II; **III,** 1
Болести на задстомашната жлеза / III, 1
Болести на зъбите / **II;** III, 1
Болести на кръвта / III, 2
Болести на корема и органите в него / 111,1
Болести на коремницата / III, 1
Болести на кръвоносните и лимфните съдове / III, 1
Болести на лимфната система / **II**
Болести на мъжките полови органи / 111,3
Болести на нервната система / II; **III,** 2
Болести на носа / II; **III,** 2
Болести на обмяната на веществата и на жлезите с вътрешна секреция. Някои авитаминози / **III,** 2
Болести на органите за движение / II; 111,2
Болести на пикочно-половата система /П
Болести на пъпа у новородените / **II**
Болести на слюнчените жлези / **III,** 1
Болести на стомаха / **II;** III, 1
Болести на сърцето / **III,** 1
Болести на сърцето и някои кръвни болести / II
Болести на ушите / **III,** 2
Болести на устата и глътката / **II**
Болести на устата / III, 1
Болести на хранопровода / III, 1
Болести на червата / **II;** III, 1
Болести на черния дроб и жлъчните

пътища / II; III, 1
Болести, при които не трябва да се забременява/ II
Болести у кърмачетата и децата до 14 години / II
Болести на храносмилателните органи / II; III, 1
Болки в бъбреците (колики) / III, 2
Болки в краката и слабините / II
Болести на костите / II
Болки в корема / III, 1
Болки в краката и слабините / II
Болки в кръста (лумбаго) / III, 2
Болки в стомаха (гастралгия) / III, 1
Болки в стъпалата / III, 2
Болки в ухото / II; III, 2
Брадавици и кокоши трън / II; III, 3
Брадавици (папилом) в устата / III, 1
Брадавици по вънпшите полови органи (веруки) / II
Бронзова болест (Адисонова болест) / III, 2
Бронхопневмония / II; III, 1
Бръснарска екзема / III, 3
Буца в медиастенума / III, 1
Бяло течение / II
Бяло течение у бременната / II
Бяс (побесняване) / III, 3

Вагинизъм / II
Владени навътре зърна на гърдите / II
Виене на свят (световъртеж) / III, 2
Високо кръвно налягане (хипертонична болест) / III, 1
Витилиго / III, 3
Влажна гангрена на пъпчето / II
Вегетативна невроза (вегетативна дистония) / III, 2
Венерически болести / II; III, 3
Воал (мрежа) пред очите / III, 3
Вода в бъбрека (хидронефроза) / III, 2
Вода в коляното / III, 2
Воден плеврит / III, 1
Водна киста на пъпа / III, 3
Водноглавие / II
Воднянка / II
Воднянка на коремната кухина (асцит) /111,1
Вроден порок на сърцето (синевина) / II
Вроден сифилис / III, 3
Вродено изкълчване на тазобедрената става / II
Вродено сиво перде / II
Вторична анемия / III, 2
Втвърдяване на черния дроб (чернодробна цироза) / III, 1
Възвратен тиф (възвратна треска) / III, 3
Въздух в плевралната кухина (пневмоторакс) / III, 1
Възловат лишей / III, 3
Възловата еритема / III, 3
Възпалена и увеличена трета сливица / II
Възпалени венци / III, 1
Възпаление и подуване на жлъчния мехур със или без пясък и камъни / II
Възпаление и язва на пилора / III, 1
Възпаление на артериите (артериит) / III, 1
Възпаление на Бартолиновите жлези / II
Възпаление на белите дробове (пневмония) / III, 1
Възпаление на близките до матката тъкани (параметрит) / II
Възпаление на бъбречните легенчета (пиелит) / III, 2
Възпаление (забиране) на средното ухо /П
Възпаление на венеца на нокътя / III, 2
Възпаление на вените (флебит). Тромбофлебит / III, 1
Възпаление на венците на бременната /П
Възпаление на влагалището (вагинит) /П
Възпаление на вънпшите полови органи у жената / II
Възпаление на вънпшите полови органи у момичетата / II
Възпаление на външния слухов канал / III, 2
Възпаление на вътрешната обвивка на сърцето (ендокардит) / III, 1

Възпаление на вътрешното ухо / III, 2
Възпаление на гаавния мозък (енцефалит) /III, 2
Възпаление на гръбначния мозък (трансверзален миелит) / III, 2
Възпаление на гръдните жлези през пубертета / II
Възпаление на гръдните жлези у новородени / II
Възпаление на гръкляна (ларингит) / II
Възпаление на гърдите (мастит) / II
Възпаление на далака / III, 1
Възпаление на дебелото черво (колит) /111,1
Възпаление на дихателната тръба (трахеит) / III, 1
Възпаление на Евстахиевата тръба / III, 2
Възпаление на езика / II; III, 1
Възпаление на жлъчния мехур (холецистит) /111,1
Възпаление на легенчетага в бъбреците, на пикочния мехур / II
Възпаление на костта и костния мозък (остеомиелит) / II; III, 2
Възпаление на лигавицата на маточната шийка/II
Възпаление на лигавата ципа на окото (конюнктивит) / III, 3
Възпаление на лигавицата на устата (афти) /П; 111,1
Възпаление на лигавицата на устата (катарален стоматит) / III, 1
Възпаление на лимфните възли / II
Възпаление на лимфните възли в слабините / II
Възпаление на лимфните съдове и лимфните жлези / III, 1
Възпаление на мозъчните обвивки (менингит) / III, 2
Възпаление на мускулите (миозит) / III, 2
Възпаление на мъжеца / III, 1
Възпаление на надсеменника (епидидимит) / III, 3
Възпаление на небцето / III, 1
Възпаление на нерва (неврит) / III, 2
Възпаление на обвивката на костта (периостит) / III, 2
Възпаление на обвивките на гръбначния мозък / III, 2
Възпаление на околоносните кухини (синуит) / III, 2
Възпаление на пикочния мехур (цистит) /III, 2
Възпаление на покривката на матката (периметрит) / II
Възпаление на простатната жлеза (простатит) / III, 3
Възпаление на пръста (панарициум) / III, 2
Възпаление на ретината (ретинит) / III, 3
Възпаление на роговицата на окото (кератит) / II; III, 3
Възпаление на ръба на клепачите (блефарит) / III, 3
Възпаление на сливиците (ангина) и на гърлото (фарингит) / II
Възпаление на слъзния канал / III, 3
Възпаление на средното ухо / III, 2
Възпаление на ставната обвивка (синовит) /III, 2
Възпаление на сърдечния мускул (миокардит) / III, 1
Възпаление на сърдечната торбичка (перикардит) / III, 1
Възпаление на тазобедрената става / II; III, 2
Възпаление на тъпанчето / III, 2
Възпаление на устната кухина (язвен стоматит) / III, 1
Възпаление на хранопровода / III, 1
Възпаление на цицковидния израстък (мастоидит) / III, 2
Възпаление на яйцата (орхит) / III, 3
Възпаление на яйцепроводните тръби /П
Възпаление на яйчника и яйцепроводната тръба (анексит или салпенговарит) / II
Възпаление на яйчниците (оофорит) / II
Външно перде (птеригиум) / III, 3

Газове (метеоризъм) / II; III, 1
Гангрена / III, 3

Гангрена на белия дроб / III, 1
Гангрена на костта / III, 2
Гангрена на устата (нома) / II
Гангренозен стоматит / II
Географски език / II
Гигантизъм / III, 2
Главоболие / II; III, 2
Глаукома (зелено перде) / III, 3
Глисти / II
Глухонемота / II; III, 2
Гноен плеврит / III, 1
Гной в урината / III, 2
Гнойни венци (пиорея) / III, 1
Гнойни пъпки (ектима) / II
Гнойни пъпки по венците / II
Гнойни рани в носа / II
Гнойник (абсцес) в мозъка / III, 3
Гнойник (абсцес) на белите дробове / III, 1
Гнойник (абсцес) във или около бъбрека /III, 2
Гнойник (абсцес) на гърлото / II
Гнойник (абсцес) на венеца / III, 1
Гнойно възпаление на бъбреците (пионефроза) / III, 2
Гнойно възпаление на колянната става /III, 2
Гнойно възпаление на пъпчето / II
Гнойно възпаление на сухожилието (гноен тендовагинит) / III, 2
Гнойно изриване по лицето и врата (империго) / III, 3
Гнойно течение от ухото / II
Говежда и свинска тения / III, 1
Голямо пъпче / II
Горещи стъпала / III, 2
Горчив вкус в устата / III, 1
Гранулом на пъпа / II
Грип (инфлуенца) / III, 3
Гръбначна парализа / II
Гръдна воднянка (хидроторакс) / III, 1
Гръдна жаба (ангина пекторис) / III, 1
Гурели / II
Гуша/III, 2
Гърлобол (ангина) / III, 1
Гълтане на въздух / III, 1
Гърчове / II
Гърчове (спазми) на прасците / III, 2

Далачна емболия / III, 1
Далекогледство / III, 3
Далтонизъм (смущение в цветоусещането) /111,3
Дебела шия (гуша) / II
Денга / III, 3
Дермоидна киста / III, 3
Детска тетания, схващане на мускулите на ръцете и краката / II
Детски конвулсии / II
Детски скорбут / II
Деформиращ артрит / III, 2
Деформираща остеопороза / III, 2
Диария / II; III, 1
Диария у бременната / II
Диафрагмална херния / III, 1
Дизентерия / III, 3
Диспепсия / III, 1
Дермографизъм / III, 3
Детско слабоумие (тъпоумие, кретенизъм) /П
Джуджешки ръст / III, 2
Доброкачествени тумори / II; III, 3
Дребни глисти (острици, оксиури) / II; III, 1
Дълги глисти (аскари) / III, 1

Евнухоидизъм / III, 3
Екзема на бузите / II
Екзема на външните полови органи / II
Екзема на носа / III, 2
Екзема на ушния канал и на ушната мида /П
Еклампсия / II
Ексудативни кожни обриви със серозно, серогнойно или серохеморагично съдържание / II
Емболия / III, 1
Емболия на централната артерия на ретината / III, 3
Епидермолиза / III, 3
Епилепсия / III, 2

Епилепсия и Кожевникова психостения с припадъци / II
Ергенски пъпки (ергенлик, акне). Акне розацеа / III, 3
Еритразма / III, 3
Еритемен лупус / III, 3
Еритремия / III, 2
Ечемик по клепачите (хордеолум) / III, 3
Ечемичка на клепачите / II

Живачно възпаление на устата / III, 1
Жлъчни колики / III, 1
Жълта треска / III, 3
Жълтеница / II

Забавена сърдечна дейност (брадикардия) /111,1
Заболяване на далака (възпален, увеличен) със или без температура / II
Заболявания на бременната / II
Заболявания на женските полови органи /П
Загниване на челюстта / III, 1
Загуба на вкуса / III, 1
Загуба на обонянието / III, 2
Задръжка на урината / III, 2
Задух (бронхиална астма) / III, 1
Задушаващ ларингит / II
Задържане на урина от бременната / II
Задържане на урината и необразуване на урина/II
Заекване и пелтечене / II; III, 2
Заешка (разцепена) устна със (без) вълча дупка/II
Закъсняване на менструацията / II
Замайване на главата / II; III, 2
Замайване на главата у бременната / II
Запек / II
Запек (констипация) / III, 1
Запек у бременната / II
Запушване на мозъчните кръвоносни съдове (мозъчна емболия и тромбоза) /III, 2
Заразни болести / II; III, 3
Зарастване на мъжеца / II
Засилено окосмяване / III, 3
Затвърдяване на предните и страничните снопчета на гръбначния мозък / III, 2
Затвърдяване на предните ширитчета на гръбначния мозък / II
Затвърдяване (склероза) на гръбначния мозък в задната му част / III, 2
Затлъстяване / II; III, 2
Затлъстяване на сърцето / III, 1
Затлъстяване с полово разстройство / III, 2
Захарна болест (диабет) / II; III, 2
Зачервяване и подсичане / III, 3
Злокачествен тумор на костта / III, 3
Злокачествени тумори/ II; III, 3
Зъбен гранулом/ III, 1
Зъбен камък/ III, 1
Зъбна фистула/ III, 1
Зъбобол/ II; III, 1

Идиотизъм / II
Избързване на менструацията / II
Изваждане на чуждо тяло от ухото / II
Извънматочно забременяване / II
Извръщане на матката / II
Изгаряния на окото / II; III, 3
Изгубване на паметта (амнезия) / III, 2
Изгубване на съзнание от бременната (синкоп) / II
Издадена напред долна или горна челюст /П
Изкилване (херния) в пъпа / II
Изкривен или стеснен нос / III, 2
Изкривяване на гръбнака (гърбици) / II
Изкривяване на краката / II
Изкривяване на матката назад / II
Изкривяване на матката напред / II
Изкривяване на стъпалото / II
Изкривяване на шията / III, 2
Изкълчване / II
Измършавяване (силно отслабване) / III, 2
Изобилна менструация (менорагия) / II
Изпадане на задното черво / II
Изпадане на правото (задното) черво / III, 1
Изпадане на червата / III, 1

Изпотяване на ръцете и краката / III, 2
Инфекциозна жълтеница (спирохетна Вайлова болест) / III, 3
Изкълчване на очната ябълка / III, 3
Иридоциклит / III, 3
Изпъкване на роговицата (стафилома) /111,3
Изсъхване на гръбначния мозък (табес дорзалис) / III, 2
Изсъхване на бъбреците / III, 2
Изтощение и силно отслабване / II
Изтръпване на пръстите на ръцете и краката / III, 2
Изтърсване, кила (херния) / III, 1
Инфекция на кръвта (сепсис) / III, 2
Истерия/II; III, 2

Камъни в задстомапшата жлеза / III, 1
Камъни в пикочния мехур / III, 2
Камъни на слюнчените жлези / III, 1
Камъчета в простатната жлеза / III, 3
Капилярен бронхит / II
Катарално възпаление на лигавата ципа на окото / II
Катар в носа / III, 2
Кашлица / II; III, 1
Кел (косопас) / II
Кел/III, 3
Кератоконус / III, 3
Кила в голямата срамна цепка у жената (херниа ингинолабиалис) / II
Киста в мозъка / III, 3
Киста в слюнчените жлези / III, 1
Киселини в стомаха / III, 1
Киселини и оригване у бременната / II
Киста на задстомапшата жлеза / III, 1
Киста в яйчниците / II
Кожен сифилис / III, 3
Кожни болести / II; III, 3
Колики (болки) в бъбреците / II
Колики в корема / II
Колики в червата / III, 1
Контрактура на Дюпюитрен (ръбцово сбръчкване на дланта) / III, 2
Копривна треска, копривница (уртикария) /П; 111,3
Коремен тиф (тифус, тифусна треска) / III, 3
Корсетен черен дроб / III, 1
Косопад (алопеция) / III, 3
Косопас / III, 3
Костна и ставна туберкулоза / II
Костни нарастъци (шипове) / II; III, 2
Костни шипове (артроза) / III, 2
Краста (шуга) / II; III, 3
Криви зъби / II
Критическа възраст (климактериум) /П
Кръв в плевралната кухина (хемоторакс) /111,1
Кръвна гъба (пламък) / II
Кръвно налягане / III, 1
Кръвоизлив в ушната мида / III, 2
Кръвоизлив от носа / III, 2
Кръвоизлив от стомаха (кръвоповръщане) /111,1
Кръвоизлияние от белите дробове / III, 1
Кръвоизлияние от червата / III, 1
Кръвопикане / II; III, 2
Кръвотечение от пъпа / II
Кръвотечение от устата / III, 1
Кръвотечение през втората половина на бременността / II
Кръвотечение след раждането / II
Кръвохрачене / III, 1
Кръгли глисти / II
Кучешка тения (ехинококоза) / III, 1
Кучешка тения (ехинокок) в далака / III, 1
Кучешка тения (ехинокок) на белия дроб /111,1
Кучешка тения (ехинокок) на черния дроб /111,1
Кървав оток на главата у новороденото /П
Кървав плеврит / III, 1
Кървава семенна течност / III, 3
Къса езична връзка / III, 1
Късна поява на менструация / II
Късно развиващи се деца / II
Късогледство / II; III, 3

Латентен скорбут / III, 2
Левкемия / III, 2
Лимфангиома / III, 3
Лимфатизъм / III, 1
Лимфатични деца (лимфатизъм) / II
Лимфогрануломатоза / III, 3
Липоидна нефроза / III, 2
Липома / III, 3
Липса на пепсин и други киселини в стомаха / II
Лишей на брадата (трихофития) / III, 3
Лош дъх от устата / III, 1
Лъжлив круп (гущер) / II
Люспест лишей (псориазис вулгарие) /111,3

Мазоли / III, 3
Малария (блатна треска, грозница) / III, 3
Малокръвие (анемия) / II; III, 2
Малтийска треска / III, 3
Маясъл (хемороиди) / III, 1
Маясъл (хемороиди) у бременната / II
Мек шанкър (венерическа язва) / III, 3
Меланхолия / III, 2
Менингит (възпаление на мозъчните ципи) / II
Менструални спазми / II
Метил в черния дроб (фасциолоза) / III, 1
Мехури (пемфигус) / II
Мехурчета по лицето и тялото / III, 3
Мигрена / III, 2
Микроспория / III, 3
Микседема / III, 2
Милиарна туберкулоза / III, 3
Миома на матката / II
Млечна краста / II
Млечна треска / II
Млечница (соор) / II
Множествен неврит (полиневрит) / III, 2
Множествена (разпръсната) склероза / III, 2
Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла (апоплексия) / III, 1
Мозъчна анемия / III, 2
Мокра екзема / III, 3
Мокра екзема (мокър лишей) със или без мехурчета / II
Монголоидизъм (изразено спиране на телесното и умственото развитие) / II
Мускулни болки (миалгия) / III, 2
Мускулни гърчове (тетания) / III, 2
Мускулен ревматизъм / III, 2
Мускулни гърчове (тикове) на лицето / III, 2
Мускулни спазми (гърчове) / II
Мъртва кост / II; III, 3
Мъчно дишане у новороденото / II
Мъчно зарастване на пукната или счупена кост / III, 2
Мъчно уриниране у малките момченца /П

Набиране на кръв в обвивките на яйцата (хематоцеле) / III, 3
Набиране на течност в обвивките на яйцата (хидроцеле) / III, 3
Намалена функция на надбъбречните жлези / III, 2
Намалена функция на хипофизната жлеза /III, 2
Намаляване броя на белите кръвни телца (левкопения) / III, 2
Навяхване (разтягане на сухожилията) /П
Намалено количество на тромбоцитите в кръвта / II
Напикаване (напикване) денем и нощем /П; Ш, 2
Напукване на зърната на гърдите / II
Напуквания на кожата / II
Нараняване и рани на езика / III, 1
Нараняване (пробиване) на тъпанчето / III, 2
Нарастване на гърдите у мъжа / III, 3
Наранявания на окото с остри предмети /111,3
Наследствен сифилис / II
Наяждане на зъбите (кариес) / III, 1
Неволни мускулни движения (атетоза) /III, 2

Неволно семеизтичане (сперматорея) / Ш, 3
Невралгия / III, 2
Невралгия и възпаление на раменния нерв / III, 2
Невралгия на ухото / III, 2
Невралгия на лицевия нерв / III, 2
Невралгия на междуребрените нерви / III, 2
Невралгия на седалищния нерв (ишиас) /III, 2
Неврастения (нервна слабост) / III, 2
Неврит на слуховия нерв / III, 2
Невродермит / III, 3
Невроза на слънчевия сплит / III, 2
Невроза на червата / III, 1
Неврозна болка в стомаха (гастралгия) /П
Недоразвито ухо от рождение / II
Незадържане на изпражненията / II
Незадържане на урина от бременната / II
Незараснал операционен отвор на задушната кост / II
Незахарен (безвкусен) диабет / III, 2
Ненавременно спиране на менструацията /П
Ненормално изместване или наклонение на матката напред (антиверзно) / II
Ненормално изместване или наклонение на матката назад (ретроверзис) / II
Ненормално чистене на родилката / II
Непоносимост към някои храни (алергия) /III, 2
Нервен зъбобол / III, 1
Нервен стомах / III, 1
Нервни тикове и хорея (свети Витово хоро) / II
Нервно сърце / III, 1
Нервност (невроза) / II; III, 2
Неритмична сърдечна дейност (аритмия, неправилен пулс) / III, 1
Несвяст (припадане, примиране) / II
Неслизане на едното или на двете яйца в торбичката (крипторхизъм) / II; III, 3
Ниско кръвно налягане (хипотония) / III, 1
Нистагъм / III, 3
Нисък ръст / II
Ноктояд / III, 2
Ноктояд (гнойно възпаление на пръстите) /П
Нощна (кокоша) слепота / III, 3
Някои професионални нервни заболявания /III, 2

Обикновена жълтеница / III, 1
Обикновена треска / II
Обикновена и червена суха екзема (сух лишей) и невродермит / II
Обикновено гнойно възпаление на лигавата ципа на клепачите (конюнктивит) /П
Обилно изпотяване / II; III, 2
Обилно слюнотечение у бременната / II
Обложен език / III, 1
Оголване на главата / II
Околоставно възпаление на раменната става / III, 2
Онанизъм (ръкоблудие, полово самозадоволяване) / II; III, 3
Онемяване / II
Оригване / II
Оригване и парене (сгоруха) / III, 1
Остеома / III, 3
Остра жълта атрофия на черния дроб / III, 1
Остри болки в палците на краката / III, 2
Остро безсмислие / III, 2
Остро възпаление на бронхите (бронхит) /П
Остро възпаление на бъбреците (остър гломерулонефрит) / III, 2
Остро възпаление на глътката (остър фарингит) / III, 1
Остро възпаление на гръкляна (остър ларингит) / III, 1
Остро възпаление на дихателната тръба (трахеит) / II
Остро и хронично възпаление на главния мозък / II
Остро възпаление на задстомашната жлеза (остър панкреатит) / III, 1

Остро възпаление на коремницата (остър перитонит) / III, 1
Остро възпаление на лигавицата на матката (ендометрит) / II
Остро възпаление на правото черво. Абсцес / III, 1
Остро възпаление на тънкото или на тънкото и дебелото черво (остър ентерит и ентероколит) / III, 1
Остро възпаление на ставата (остър артрит) / III, 2
Остро възпаление на тънките черва / II
Остро възпаление около задното черво /111,1
Остро запушване и преплитане на червата (остра чревна непроходимост) / III, 1
Остро стомашно-чревно възпаление (остра диспепсия) / II
Остро и хронично възпаление на дебелото черво (колит) / II
Остър бронхит / III, 1
Остър гастрит / III, 1
Остър ревматизъм / II
Остър ставен ревматизъм / III, 2
Остър и хроничен нефрит / II
Отворена уста / II
Отлепване на ретината / II; III, 3
Отичане на ларинкса (задушаващ, едематозен ларингит) / III, 1
Оток на белия дроб / III, 1
Оток на клепачите / III, 3
Оток на срамните устни / II
Отоци и циреи (гнойници-абсцеси) в гърлото / III, 1
Отоци у бременната / II
Отпуснат стомах / III, 1
Отслабване или загубване на зрението /111,3
Отравяне при бъбречна недостатъчност (уремия) / III, 2
Отслабване на коремните стени и половите органи у родилката / II
Отслабване на свинктера / III, 1
Отслабване на слуха (тежко чуване) / II
Отстраняване на последиците от шевовете след раждане / II
Отсъствие на киселини в стомаха / III, 1
Отсъствие на менструация (аменорея) /П
Охлузване и разраняване на зърната на гърдите / II
Очни болести / II; III, 3

Папагалска болест (пситакоза) / III, 3
Папатациева треска / III, 3
Папиломи на пикочния мехур / III, 3
Паразитен стоматит (плесен в устата или гниене на устата) / II
Парализа на езика / III, 1
Парализа на лицевия нерв / III, 2
Парализа на мускулите на гръкляна / III, 1
Парализа на пикочния мехур / III, 2
Парализа на ръка и крак / II
Парализа на ръцете, краката или на половината тяло / III, 2
Парализа на червата / III, 1
Парализа на черепно-мозъчните нерви /III, 2
Парализа от притискане на гръбначния мозък / III, 2
Паралич на диафрагмата / III, 1
Паралич на стомаха / III, 1
Паралич на хранопровода / III, 1
Параноя (първично умопобъркване) / III, 2
Паратиф / III, 3
Паркинсонова болест (паркинсонизъм) /III, 2
Пелагра / III, 3
Пемфигус / III, 3
Периодично побъркване / III, 2
Перниционзна анемия / III, 2
Песъчиви деца / II
Петна по кожата на бременната / II
Петнист тиф / III, 3
Пиелит и пиелонефрит у бременната / II
Пластично вдървяване и изкривяване на члена / III, 3
Плеврит / III, 1
Плоско стъпало / III, 2
Побеляване на роговицата / III, 3

Повдигане и повръщане у бременната /П
Повишен апетит (вълчи глад) / III, 1
Повреждане и разкъсване на вътреставния хрущял / III, 2
Повръщане (бълване) / II
Подагра / III, 2
Подпухнали венци / III, 1
Подсичане / II
Подвижен бъбрек / III, 2
Подвит нокът на палеца на стъпалото / III, 2
Подкожна възловидна туберкулоза / III, 3
Подуване и втвърдяване на гърдите / II
Подуване на гърдите при отбиване на детето / II
Подуване на езика (жаба) / II
Подуване на зърната на гърдите / II
Подуване при удар, натъртване / II
Подуване, прилив на кръв в черния дроб /111,1
Подут корем / III, 1
Подута устна (устни) / III, 1
Подути (отекли) крака / III, 2
Подути (отекли) ръце / III, 2
Подуто пъпче / II
Подутост (жаба) под езика / III, 1
Пожълтяване на дланите и стъпалата / III, 3
Полиартрит / III, 2
Полили (израстъци) в носа / II, III, 2
Полили във влагалището / II
Полили в задното черво / III, 3
Полили в правото черво / III, 1
Полили в ушите / III, 2
Полова импотентност (хладина) у жената /111,3
Полова свръхвъзбудимост / III, 3
Полово безсилие (импотентност) у мъжете / Ш, 3
Полюция (семеизхвърляне през време на сън) / III, 3
Помътняване и кръвоизливи в стъкловидното тяло на очите / III, 3
Помътняване на очите / II
Порок на сърцето / III, 1
Порок на сърцето, увеличено сърце / II
Постоянна (неспадаща) температура / II
Потница (судамина) / II; III, 3
Поява на гнойни пъпки (вариолоис) / II
Поясна стреснушка, поплювка (херпес зостер) / III, 3
Преддиабет (непроявена захарна болест) /III, 2
Преждевременно семеизтичане / III, 3
Прекомерен ръст / II
Приапизъм и сатириазис / III, 3
Привикване към вежливост / II
Прилив на кръв в белия дроб (конжестия и едем) / III, 1
Прилив на кръв в бъбреците / III, 2
Прилив на кръв в мозъка / III, 2
Припадъци / II
Припадъци при бъбречна недостатъчност /III, 2
Притискане на гърдите у децата / II
Прогресивна атрофия на мускулите (изсъхване) / II
Прогресивна дистрофия на мускулите /II; III, 2
Прогресивна парализа / III, 2
Проказа (лепра) / III, 3
Просовидно изриване / II
Простиване на пъпа / III, 1
Пръчкогледство (астигматизъм) / III, 3
Психастения / III, 2
Психически (душевно) болно дете / II
Психопатично дете / II
Пукнатини по кожата / III, 3
Пълзяща мокра екзема / III, 3
Пълзяща пневмония / II
Пъпки по кожата на бременната / II
Пърхот на главата / III, 3
Пършеи (гнойни лишеи) / II
Пясък и камъни в бъбреците / II
Пясък и камъни в бъбреците (нефролитиаза) / III, 2
Пясък и камъни в жлъчката / III, 1
Пясък в урината / III, 2

Радикулит / III, 2

Размекване, изкривяване на костите, разреждане на костното вещество, лесно чупливи и изтощени кости / II
Размекване на главния мозък / III, 2
Разногпедство / III, 3
Разногпедство, кривогаедство / II
Разноцветен (трицевиден) лишей / III, 3
Разпространяваща се гангрена на пъпчето /П
Разраняване на задното черво (ануса) / II
Разрив на пикочния мехур / III, 2
Разрив на сърцето / III, 1
Разрушаване на тазобедрените стави / II
Разстройство в движенията на стомаха /III,
Разтегляне на сухожилието / III, 2
Разширени вени / III, 1
Разширение на артериите (аневризма) / III, 1
Разширение на белите дробове (бело-дробен емфизем) / III, 1
Разширение на бронхите (бронхиектазии) /111,1
Разширение на вените на външните полови органи на бременната/ II
Разширение на вените на епидидима (варикоцеле) / III, 3
Разширение на вените на краката на бременната / II
Разширение на стомаха / III, 1
Разширение на хранопровода / III, 1
Разширено сърце / III, 1
Рак в главата / III, 3
Рак на белия дроб / III, 3
Рак на бъбрека / III, 3
Рак на влагалището / II
Рак на глътката, на гърлото или трахеята /111,3
Рак на гръбначния стълб / III, 3
Рак на гърдата / II
Рак на далака / III, 3
Рак на дебелото черво / III, 3
Рак на долната устна / III, 3
Рак на езика / III, 3
Рак в задносната кухина и максиларните синуси / III, 3
Рак на задното черво / III, 3
Рак на задстомапшата жлеза (панкреаса) /111,3
Рак на кожата / III, 3
Рак на коремната ципа (перитонеума) / III, 3
Рак на матката / II
Рак на надбъбречната жлеза / III, 3
Рак на носа / III, 3
Рак на окото / III, 3
Рак на пикочния мехур / III, 3
Рак на стомаха / III, 3
Рак на тънките черва / III, 3
Рак на устната кухина и рак на челюстта /111,3
Рак на ушите / III, 3
Рак на хранопровода / III, 3
Рак на черния дроб / II; III, 3
Рак на яйцата (тестикулите) / III, 3
Рак на яйчниците / II
Рани на гърлото (улцеративен фарингит) /111,1
Рани в носа / III, 2
Рани в устата / III, 1
Рани отвън на носа / III, 2
Рани по устните (напукани устни, особено към ъглите на устата) / III, 1
Рахит (английска болест) / II
Ревматична пурпура / III, 3
Рибени люспи (ихтиоза) / II; III, 3
Родилна треска / II
Розов лишей / III, 3

Саморазяждане на зъбите / III, 1
Сап (мангафа, сополица) / III, 3
Сбръчкване на бъбреците (нефросклероза) /III, 2
Свръхчувствителност на стомаха / III, 1
Себорейна екзема / III, 3
Себорея (лоетечение) / II; III, 3
Сенна хрема / III, 2
Сиво перде (старческа катаракта) / III, 3
Силикоза / III, 1
Силно кръвообразуване у бременната /П
Силно маточно кръвотечение (метро-

рагия) / II
Синевини върху клепача / III, 3
Синьо петно или плака на долната устна /111,1
Синя пъпка на езика / III, 1
Синя пъпка (антракс) / III, 3
Сифилис (твърд шанкър, луес) / III, 3
Сифилис на далака / III, 1
Сифилис на мозъка / III, 3
Сифилис на черния дроб / III, 1
Сифилитична жълтеница / III, 1
Сифилитично възпаление на аортата / III, 1
Сифилитично увреждане на гръбначния мозък (табес дорзалис) / III, 3
Склеродермия / III, 3
Склероза на сърдечния мускул (миокардиосклероза) / III, 1
Скорбут / III, 2
Скрофулеза (лимфатизъм) / II
Слаб стомах / III, 1
Слаби зъби / II
Слаби (хлътнали) гърди / III, 1
Слабинна и пъпна херния (кила) / II
Слабо разстройство (функциониране) на жлъчката / II
Слабост на пикочния мехур / III, 2
Слепващ перикардит / III,1
Слепок (карбункул) / III, 3
Слепородени деца / II
Слонова болест (елефантиаза) / III, 3
Слюнки от устата (лигавене) / II
Смазан нокът / III, 2
Смрадлив нос, зловонна хрема (озена) /III, 2
Смущения в сърдечния ритъм / III, 1
Солен вкус в устата / III, 1
Спадане и изпадане на матката / II
Спадане на клепачите / III, 3
Спаднал стомах / III, 1
Спазми на гръкляна (захласване, захождане, затайване) / II
Спазми на пикочния мехур / III, 2
Спазми (колики) у бременната / II
Спазми (схващане на челюстите) / II
Спазмофилия със занасяне / II
Спарване, зачервяване (интертриго) на кожата / II; III, 3
Спиране на урината (анурия) / III, 2
Срастване на плеврите / III, 1
Срастване, неподвижност на ставата (анкилоза) / III, 2
Сребърна екзема (псориазис) / II
Средиземноморска анемия / III, 2
Старческо зрение / III, 3
Старческо слабоумие / III, 2
Стеснен нос / II
Стеснение и затваряне на матката, Воднянка на матката / II
Стеснение на аортата с предразположение към порок на сърцето / II
Стеснение на белите дробове (ателектаз) /111,1
Стеснение на пикочния канал / III, 3
Стеснение на пилора (изхода на стомаха) /П
Стеснение на правото черво / II
Стеснение (спазъм и стеноза) на хранопровода / III, 1
Стомашни разстройства / II
Стомашни спазми / III, 1
Страхова невроза / III, 2
Стресница, стреснушка, поплювка (обикновен херпес) / III, 3
Строфулус / II
Студени крака или ръце / III, 2
Сугреб (пруриго) / III, 3
Сух нос (сух катар на носа) / III, 2
Сух плеврит / II; III, 1
Сух (тричав) лишей / III, 3
Суха екзема / III, 3
Суха краста (сърбеж) / II
Сухота в устата / III, 1
Сухота на ушния канал / II
Схванат крак или ръка / III, 2
Схващане на краката на бременната / II
Схващане на сухожилието / III, 2
Схващане на челюстите (парализа на устата) / III, 1
Схващане (парализа) на глътката / III, 1
Схващане (парализа) на небцето / III, 1
Счупване на носа / II

Сънна болест (летаргичен енцефалит) / III, 3
Сърбеж в носа / III, 2
Сърбеж и екзема на ушите / III, 2
Сърбеж на външните полови органи / II
Сърбеж на задния проход (ануса) / III, 1
Сърбеж на задното черво (ануса) / II
Сърбеж на кожата / III, 3
Сърдечен инфаркт / III, 1
Сърдечен припадък (колапс) / III, 1
Сърбеж (пруриго) на Хебра / III, 3
Сърдечна астма / III, 1
Сърдечна болка / III, 1
Сърдечна воднянка / III, 1
Сърцебиене / III, 1

Твърд корем / III, 1
Твърде ранна менструация / II
Тежка мускулна слабост (миастения) / III, 2
Тетанус (вдървяване) у новородените / II
Тетанус (вцепенянка, вдървяване) / III, 3
Тиреотоксикоза / III, 2
Токсична диария / II
Токсоплазмоза на очите / III, 3
Тонически спазъм на диафрагмата / III, 1
Трахома / III, 3
Треперене на различни части на тялото /III, 2
Трепкане (постоянно мигане) на клепачите /111,3
Треска (висока температура) / II
Трескава лудост / III, 2
Трипер (бленорагия, гонорея) / II; III, 3
Трипер на ставите / III, 3
Триперен ендометрит / II
Триперен конюнктивит / III, 3
Трихиаза / III, 3
Трихинелоза (трихиноза) / III, 1
Триперно гнойно възпаление на очите /П
Тромбоза / III, 1
Тромбопенична пурпура / III, 2
Тромбофлебит на краката на родилката /П
Туберкулоза / II
Туберкулоза на бъбреците / III, 3
Туберкулоза на външните лимфни възли /П
Туберкулоза на гълтката и гръкляна /
Туберкулоза на далака / III, 3
Туберкулоза на кожата / II; III, 3
Туберкулозен лимфен тумор (лимфома) /111,3
Туберкулоза на лимфните възли / III, 3
Туберкулоза на лимфните възли на корема и туберкулоза на червата / II
Туберкулоза (лупус) на носа / III, 2; III, 3
Туберкулозен перитонит / III, 3
Туберкулоза на пикочния мехур / III, 3
Туберкулоза на прешлените (туберкулозен спондилит) / III, 3
Туберкулоза на ставите / III, 3
Туберкулоза на тазобедрената става (коксит) / III, 3
Туберкулоза на червата / III, 3
Туберкулоза на черния дроб / III, 3
Туберкулоза на яйцата (тестикулите) / III, 3
Туберкулоза на яйчниците / III, 3
Туберкулозен хроничен перитонит (туберкулоза на коремницата) / II
Туберкулозно възпаление на мозъчните обвивки (туберкулозен менингит) / II
Тумор в гръбначния стълб / III, 3
Тумор в корема / II
Тумор в окото / III, 3
Тумор в устата, гълтката, гърлото или трахеята / III, 3
Тумор в ухото и задушните кости. Полили в ухото / III, 3
Тумор в хипофизата / III, 3
Тумор на белия дроб / III, 3
Тумор па бъбреците / III, 3
Тумор на бъбреците или на надбъбречните жлези / II
Тумор на гръбначния мозък / II
Тумор на гърдата / II
Тумор на задното черво / III, 3
Тумор на клепача на окото / III, 3
Тумор на кожата / III, 3

Тумор на кожата и подкожните тъкани /П
Тумор в мозъка / II; III, 3
Тумор на пикочния мехур / II
Тумор на стомаха / III, 3
Тумор на тънките черва / III, 3
Тумор на хранопровода / III, 3
Тумор на черния дроб / III, 3
Тумор на яйцата (тестикулите) у момчетата / II
Туптене под лъжичката / III, 1

Увеличаване (хипертрофия) на простатната жлеза / III, 3
Увеличени и възпалени гръдни лимфни възли / II
Умствена преумора / II
Усилено отделяне на слюнка / III, 1
Ухапване на клепачите от насекоми / III, 3
Учестена сърдечна дейност (тахикардия) /111,1
Ушна кал / II; III, 2
Ушни болести / II

Фиброма на матката / II
Фимоза и парафимоза / II, III, 3
Флегмон / III, 3
Флегмон на орбитата / III, 3

Халацион / III, 3
Хемангиома / III, 3
Хемолитична (злокачествена) жълтеница у новороденото / II
Хемофилия / II; III, 2
Хериоидит и хориоретинит / III, 3
Херпес зостер по главичката на члена / III, 3
Херпетиформен дерматит (болест на Дюринг) / III, 3
Хипертрофия (необикновено нарастване) на мускулите / II
Хипоспадия / II
Хипофизно измършавяване / III, 2
Хипохондрия / III, 2
Хлороза (младежко малокръвие) / III, 2
Холера/111,3
Хорея (свети Витово хоро) / III, 2
Хрема/П;Ш,2
Хроничен бронхит (същото и за спастичния бронхит) / III, 1
Хроничен гастрит / III, 1
Хроничен трипер / III, 3
Хроничен ставен ревматизъм (инфектартрит) / III, 2
Хронични мускулни болки / III, 2
Хронично възпаление на бъбреците (хроничен гломерулонефрит) / III, 2
Хронично възпаление на глътката (хроничен фарингит) / III, 1
Хронично възпаление на гръкляна (хроничен ларингит) / III, 1
Хронично възпаление на задстомапшата жлеза (хроничен панкреатит) / III, 1
Хронично възпаление на коремницата (хроничен перитонит) / III, 1
Хронично възпаление на лигавицата на матката / II
Хронично възпаление на пикочния канал /111,3
Хронично възпаление на семенните мехурчета / III, 3
Хронично възпаление на тънките черва /П
Хронично възпаление на червата (хроничен ентерит, ентероколит) / III, 1
Хронично гноетечение от ухото / III, 2
Хронично кръвонатрупване в черния дроб.
Хроничен хепатит / III, 1
Хронично подуване на далака / III, 1
Хронично стеснение (стеноза) на червата /111,1
Хронично стомашно-чревно възпаление (хронична диспепсия) / II
Хроничен язвен колит / III, 1
Хълцане / II; III, 1

Цепка на задния проход (фисура на ануса) /111,1
Цепнатина (фисура) на ануса / III, 3
Циклофрения (маниакално-депресивна психоза) / III, 2

Цирей (чирка, фурункул) / III, 3
Цирей и / II
Цирей и рани по краката и ръцете / III, 2
Цирей в ухото / III, 2
Цирей на носа / III, 2
Цироза на черния дроб / II

Червен вятър, червенка (еризипел) / III, 3
Червен плосък лишей / III, 3
Черна (злокачествена) жълтеница / III, 1
Често гадене, прилошаване и повръщане /III,1
Често кръвотечение от носа / II
Чести мигания / II
Четвърта венерическа болест / III, 3
Чуждо тяло в окото / II
Чуждо тяло в хранопровода / III, 1
Чревни паразити / III, 1
Червен вятър на пъпа / II
Червен нос / III, 2
Чуждо тяло в носа / III, 2
Чуждо тяло в окото / III, 3
Чуждо тяло в ушите / III, 2
Чума/111,3

Шизофрения / III, 2
Шум в сърцето и слабо сърце у деца до 10 години/II
Шум или бучене в ушите / III, 2

Язва в бъбреците / III, 2
Язви в таените струни (певчески възли) /111,1
Язви в устата (язвен стоматит) / II
Язва в хранопровода / III, 1
Язва на дванадесетопръстника / III, 1
Язва на маточната шийка / II
Язва на правото черво / III, 1
Язва на стомаха / III, 1
Язва на стомаха или на дванадесетопръстника / II

СПИСЪК
на някои билки и латинските им наименования

Авран, сиротина - *Gratiola officinalis*
Агримония, камшик, охтивче, чичак - *Agrimonia eupatoria*
Айважива, хаваджива -*Alkanna tinctoria*
Акация (бяла), салкъм - *Robinia pseudoacacia*
Акорус, блатен аир - *Acorus calamus*
Алабаш, гулия - *Brassica oleracea*
Алое, саръ-сабур, трионче -*Aloe arborescens*
Алпийска роза - *Rhododendron myrtifolium*
Алтея, бяла ружа - *Althaea alba*
Анасон - *Pimpinella anisum*
Ангелика - *Angelica archangelica*
Аптекарски копър, феникъл - *Foeniculum officinale*
Арника - *Arnica montana*
Афион, градински мак - *Papaver somniferum*

Бабин зъб, бял имел, имел - *Viscum album*
Бабин косъм, розмарин, тамянче - *Rosmarinum officinalis*
Бабина душица, мащерка, овчарски босилек - *Thymus vulgaris*
Бабино грозде, тлъстига - *Sedum*
Бабиче, бабун, какул - *Salvia verticillata*
Бабяк, лопен, лупен, овча опашка - *Verbascum thapsiforme*
Бадем сладък - *Amygdalus communis*
Бардун - *Asphodelus albus*
Батурче - *Cyclamen neapolitanum*
Безсмъртниче - *Xeranthemum annuum*
Беладона - *Atroppa belladonna*
Белонога, сапунче, чувен - *Saponaria officinalis*
Бенедиктински трън, камилски трън, пресечка - *Cnicus benedictus*
Биволски език, волски език - *Scolopendrium vulgare*
Биволче, татул - *Datura stramonium*
Блатен аир (вж. акорус)
Блян, попадийка - *Hyoscyamus niger*
Богородиче - *Calamintha officinalis*
Богородичен (венерин) косъм, чернокос - *Adianthum capillus veneris*
Богородична лъжичка, горчивче - *Menyanthes trifoliata*
Бодлика, марубиум, пчелинок - *Marrubium vulgare*
Божо дръвце, туя - *Thuja orientalis*
Боровинки червени, брусници - *Vaccinium vitis idaea*
Боровинки черни - *Vaccinium myrtillus*
Борчак - *Vicia craeca, Vicia ervilia*

Босилек - *Ocimum basilicum*
Брей - *Tamus communis*
Брош, бояджийски брош - *Rubia tinctorum*
Бръшлян, сармашик - *Hedera helix*
Брюкселско зеле - *Brassica oleracea*
Бряст - *Ulmus campestris*
Бударица - *Galeopsis ochroleuca*
Бъз, свирчовина - *Sambucus nigra*
Бъзак, бъзей, бъзовина - *Sambucus ebulus*
Бърдовка, синя жлъчка, цикория - *Cichorium intybus*
Бял бор - *Pinus silvestris*
Бял глог - *Crataegus monogyna*
Бял замбак, перуника - *Iris florentina*
Бял имел (вж. бабин зъб)
Бял (градински) крем - *Lilium candidum*
Бял очиболец - *Potentilla alba*
Бял равнец, хилядолистник - *Achillea millefolium*
Бял слез - *Malva rotundifolia*
Бял трън, ветрогон - *Eryngium campestre*
Бял ясен, мъждрян - *Fraxinus ornus*
Бяла бреза - *Betula alba*
Бяла градинска (лекарска) ружа -*Althaea rosea*
Бяла дъвка - *Gnaphalium dioicum*
Бяла ела - *Abies alba*
Бяла метла - *Cytisus albus*
Бяла рада, подрумиче - *Anthemis nobilis*
Бяла ружа (вж. алтея)
Бяла (сребриста) върба - *Salix alba*
Бяла (сребриста) топола - *Populus alba*
Бяло лале, нарцис - *Narcissus poeticus*
Бяло подъбиче - *Teucrium polium*
Бясно дърво, тилилей - *Daphne mezereum*

Валериана, дилянка, котешко биле - *Valeriana officinalis*
Великденче - *Veronica officinalis*
Вербинка, желязна трева - *Verbena officinalis*
Ветрогон (вж. бял трън)
Винена лоза - *Vitis vinifera*
Воден пипер, лютивче, маясълче, пипериче - *Polygonum hydropiper*
Водна леща, плавец - *Lemna minor*
Водна роза, русалка - *Nymphaea alba*
Воловодец - *Orobanche*
Волски език (вж. биволски език)
Вранилова трева, риган - *Origanum majorana*
Вълча ябълка - *Aristolochia clematitis*

Галега, диво салкъмче - *Galega officinalis*
Гарвански лук - *Ornithogalum nanum*
Гергевденче, самобайка, урбаличе - *Glechoma hederacea*
Главоч - *Anthemis*
Глистна трева, глиставче - *Artemisia cyna*
Глог - *Crataegus monogyna*
Глухарче, глушило, радика - *Taraxacum officinale*
Гомнер - *Salvia protensis*
Гороцвет, жълт божур, слети коса, капи коса - *Adonis vernalis*
Горска арника - *Arnica montana*
Горска ружа -*Althaea cannabina*
Горска чубрица - *Satureja montana*
Горски енчец - *Solidago virga aurea*
Горчив бадем - *Amygdalus communis amara*
Горчив корен, жълта тинтява, горчива тинтява - *Gentiana lutea*
Горчивка, росопас - *Fumaria officinalis*
Горчивче (вж. богородична лъжичка)
Градинска лобода - *Artiplex hortense*
Градинска ружа -*Althaea rosea*
Градинска чубрица - *Satureja hortensis*
Градински позум - *Mentha viridis*
Градински мак - *Papaver somniferum*
Градински чай, мезлеке - *Salvia officinalis*
Грозде френско, касис - *Ribes nigrum*
Груха, кресен - *Nasturtium officinale*
Гръмотрън - *Ononis spinosa*
Гръцка коприва - *Urtica wrens*
Гръцко сено, камилско сено - *Trigonella foenum graecum*
Гулия (вж. алабаш)
Гущерче, дива кошничка - *Thalictrum aquilegifolium*
Гълъбови очички, страхливче - *Anemone hepatica*
Гърличе, живениче, пачи крак - *Scrophularia nodosa*

Дебела мара, тлъстига - *Sedum maximum*
Дебелец, нежит, ушница - *Sempervivum leucanthum*
Дебрянка, саникел - *Sanicula europaea*
Девесил - *Heracleum sphondylium*
Детелина, трилистник - *Trifolium pratense*
Джоджен, мента, юзум - *Menta piperita*
Див анасон - *Pimpinella saxifraga*
Див босилек - *Calamintha officinalis*
Див карамфил - *Dianthus*
Див кестен - *Aesculus hippocastanum*

Див копър, лекарски феникъл, сминдух - *Trigonella foenum graecum*
Див мак - *Papaver rhoeas*
Див пелин - *Artemisia vulgaris*
Дива върба, прасковиче - *Polygonum persicaria*
Дива краставица, пипонче - *ЕсваШит elaterium*
Дива лобода - *Atriplex rosea*
Дива мащерка - *Thymus*
Дива ружа - *Althaea officinalis*
Дива теменуга - *Viola canina*
Дива тиква -*Bryonia alba*
Дива чубрица - *Satureja kitaibelli*
Дива шипка - *Rosa canina*
Дилянка (вж. валериана)
Драка - *Paliurus aculeatus*
Дребен пелин - *Filago germanica*
Дребна коприва (вж. гръцка коприва)
Дрисливче - *Pulicaria vulgaris*
Друмиче, орехче, тъжник - *Spiraea ulmaria*
Дъб, паламуд - *Quercus aegilops*
Дъб летен - *Quercus robur*
Дъбиче, подъбиче - *Teucrium chamaedrys*
Дяволска уста, домашна коприва - *Leonurus cardiaca*

Ела, ела бяла - *Abies alba*
Ела червена - *Picea excelsa*
Елха, елша - *Alnus glutinosa*
Еньово цвете, енювче - *Galium cruciatum*
Ефразия, очанка - *Euphrasia officinalis*

Жаблек - *Galega officinalis*
Жабория (вж. бабино грозде)
Живениче, заушки, усойче - *Prunella vulgaris*
Живиница, живениче - *Scrophularia nodosa*
Живовляк теснолистен - *Plantago lanceolata*
Живовляк широколистен - *Plantago maior*
Жълт божур (вж. гороцвет)
Жълт замбак, перуника - *Iris pseudacorus*
Жълт кантарион, звъника, посечено биле - *Hypericum perforatum*
Жълт равнец - *Achillea clypeolata*
Жълт салеп - *Orchis pallens*
Жълт смил - *Helicrhysum arenarium*
Жълта боя, зърнавец - *Carthamus tinctorius*
Жълта иглика -*Primula suaveolens*
Жълта комунига, комунига - *Melilotus officinalis*
Жълта лайкучка - *Anthemis tinctoria*

Жълта ружа, календула, невен - *Calendula officinalis*
Жълта тинтява (вж. горчив корен)
Жълтениче, змийско мляко, прапгавец, росамян - *Chelidonium majus*
Жълтуга - *Genista tinctoria*
Жълтурче, блатняк - *Caltha palustris*
Жълтурче, лютиче - *Ranunculcs ficaria*

Загърличе - *Siler trilobum*
Заешки уши - *Scabbiosa sicula*
Зайча стъпка, калеш, омайниче, чичак - *Geum urbanum*
Зайча сянка, спаржа - *Asparagus officinalis*
Замбак едър, перуника - *Iris germanica*
Зарастличе, черен оман - *Symphytum officinale*
Заушки (вж. живениче)
Захарна метла - *Sorghum saccharatum*
Звъника (вж. жълт кантарион)
Здравец див или зловонен, лазарче - *Geranium robertianum*
Здравец обикновен - *Geranium macrorhizum*
Зеленика, самодивско цвете - *Vinca minor*
Златна пръчица - *Solidago vriga aurea*
Змийска хурка, полски хвощ - *Equisetum arvense*
Змийски език - *Ophioglossum vulgatum*
Змийско мляко (вж. жълтениче)
Зокум, олеандър - *Nerium oleander*
Зърнавец (вж. жълта боя)
Зърнастец, франгула - *Rhamnus frangula*
Зърника - *Rhamnus cathartica*

Иглика, игличина -*Primula officinalis*
Изсипливче - *Herniaria hirsuta*
Изтравниче, черна папрат - *Asplenium trichomanes*
Имел (вж. бабин зъб)
Ирландски мъх, морски кадаиф - *Chondrus crispus*
Исландски лишей - *Cetraria islandica*
Исот лекарски - *Hyssopus officinalis*
Исиот, джинджифил - *Zingiber officinale*

Кавак, черна топола - *Populus nigra*
Кавак, бяла топола - *Populus alba*
Кадънка - *Papaver rhoeas*
Календула, невен (вж. жълта ружа)
Калеш (вж. зайча стъпка)
Калоферче - *Tanacetum balsamita*
Каменоломка - *Pimpinella saxifraga*

Камилек, слез - *Malva sylvestris*
Камилски трън (вж. бенедиктински трън)
Камилско сено (вж. гръцко сено)
Камшик (вж. агримония)
Кандилка, кошнички - *Aquilegia vulgaris*
Капи коса (вж. гороцвет)
Карамфил градински - *Dianthus caryophyllus*
Катраника - *Artemisia abrotanum*
Кисел трън - *Berberis vulgaris*
Киселец - *Rumex acetosella*
Киселица, щавел - *Oxalis acetosella*
Кишниш - *Corriandrum sativum*
Клек - *Pinus montana*
Клинавче, орлови нокти - *Astragalus glycyphyllos*
Козя брада - *Oxalis acetosella*
Коило - *Stipa pennata*
Кокиче - *Galanthus nivalis*
Конски ребра - *Galega officinalis*
Копитник, обичниче, потайник - *Asarum europaeum*
Коприва обикновена (дива) - *Urtica dioica*
Копър - *Anethum graveolens*
Кори от зърнастец - *Cortex frangulae*
Коча билка - *Nepeta cataria*
Кошничар - *Ilex aquifolium*
Кошничарска върба - *Salix viminalis*
Кошнички (вж. кандилка)
Котешка опашка - *Stachys italica*
Котешки крак -*Antenaria dioica*
Кошутина, голямо медуниче - *Melittis melissophyllum*
Крем, крин - *Lilium candidum*
Кресовник, мокреш - *Cardamine pratensis*
Кръстатка, спореж - *Senecio vulgaris*
Кукла, куклички (вж. кадънка)
Кукувича прежда - *Cuscuta europaea*
Кукуряк - *Helleborus odorus*
Кумунига, комунига (вж. жълта комунига)
Кучи език - *Cynoglosum officinale*
Къклица житна - *Agrostemma githago*
Кървавиче, юнашка кръв - *Agrostemma coronaria*

Лавандула - *Lavandula vera*
Лазаркиня (миризлива горска) - *Asperula odorata*
Лазарче (вж. здравец див)
Лайка, лайкучка - *Matricaria chamomilla*

Лайкучка миризлива - *Chamaemelum trichophylum*
Лакриц, сладник - *Glycyrrhiza glabra*
Лале градинско - *Tulipa gesneriana*
Лапад, лападец - *Rumex obtusipholius*
Латинка - *Tropaeolum majus*
Лекарски исоп - *Hyssopus officinalis*
Лепка, черен бурен - *Galium aparine*
Леска, лешник - *Corylus avellana*
Лехусниче, почудиче, прозорче, сребролистен очиболец - *Potentilla argentea*
Лимба - *Opuntia vulgaris*
Лимонче, маточина, мелиса - *Melissa officinalis*
Лисича опашка, усойниче - *Echium vulgare*
Лобода - *Artiplex hortensis*
Лоза дива - *Vitis silvestris*
Лоза питомна - *Vitis vinifera*
Лопен (вж. бабяк)
Лугачка - *Dipsacus sativus*
Луличка - *Linaria vulgaris*
Лупен (вж. бабяк)
Лъжичка - *Cochlearia officinalis*
Любика, миризлива теменуга - *Viola odorata*
Любичица, трицветна теменуга - *Viola tricolor*
Лютивче (вж. воден пипер)
Лютиче (вж. жълтурче)
Люцерна ливадна - *Medicago sativa*

Магарешки трън, бодил - *Carduus acanthoides*
Магданоз (мерудия) - *Petroselinum sativum*
Маджоран, майоран, риган - *Origanum majorana*
Майчин лист, селемики, синамеки - *Folia sennae*
Мак градински (вж. афион)
Македонски чай, пирински чай - *Sideritis scardica*
Малка сладка папрат - *Ceterach officinarum*
Марубиум (вж. бодлика)
Маточина (вж. лимонче)
Мащерка (вж. бабина душица)
Маясълче (вж. воден пипер)
Медуница, меча пита, мечо цвете - *Pulmonaria officinalis*
Мезлеке (вж. градински чай)
Мелиса (вж. лимонче)
Мента (вж. джоджен)
Метла - *Kochia scoparia*
Метличина, рудика, синецвет, синя метла - *Centaurea cyanus*

Меча пита (вж. медуница)
Меча стъпка - *Ajuga reptans*
Мечи лук - *Allium ursinum*
Мечи ягоди - *Paris quadrifolia*
Мечкина трева, чемерика - *Verairum nigrum*
Мечо грозде - *Arctostaphylos uva-ursi*
Мечо ухо (вж. бабяк)
Мечо цвете (вж. медуница)
Мехурчесто водорасло - *Fucus vesiculosus*
Минзухар жълт - *Crocus moesiacus*
Миризлива върба - *Elaeagnus angistifolia*
Миризлива лазаркиня - *Asperula odorata*
Миризлива лобода - *Chenopodium ambrosoides*
Мирта - *Myrthus communis*
Миши уши, стръвниче - *Hieracium pilosella*
Млечка, млечок - *Euphorbia cyparissias*
Многомлечник, телчарка - *Polygala amara*
Момина сълза - *Convallaria majalis*
Момкова сълза - *Polygonatum officinale*
Мокреш (вж. кресовник)
Мораво рогче, главня - *Secale cornutum*
Морач, резене, феникъл - *Foenicilum officinale*
Морков див, срамниче - *Daucus carota*
Морска върба - *Vitex agnus-castus*
Морски водорасли (кафяви) - *Fucus vesiculosus*
Морски кадаиф (вж. ирландски мъх)
Морски копър - *Crithmum maritimum*
Мура бяла - *Pinus pейce*
Мускатово орехче - *Myristics moschata*
Мутард, черен синап -*Brassica nigra*
Мушкато градинско - *Pelargonium zonale*
Мъждрян, ясен - *Fraxinus ornus*
Мъжка (противоглистна) папрат - *Aspidium filix-mas*
Мъжко клинавче - *Sanguisorba officinalis*
Мърсиче (вж. медуница)
Мъртва коприва - *Lamium album*

Наваличе - *Pyrola rotundifolia*
Наметка, огнивче - *Anagalis arvensis*
Напръстник - *Digitalis purpurea*
Нар, калинка - *Punica granatum*
Нарцис (вж. бяло лале)
Невен (вж. жълта ружа)
Нежит (вж. дебелец)

Ниска хвойна - *Juniperus nana*
Нокът - *Lonicera caprifolium*
Нузла - *Tordylium maximum*

Обичник - *Saxifraga rotundifolia*
Обичниче(вж.копитник)
Овча опашка (вж. бабяк)
Овчарка, чобанка - *Petasites officinalis*
Овчарска иглика - *Cynoglossum officinale*
Овчарска мерудия - *Thymus acinos*
Овчарска торбица - *Capsella bursa-pastoris*
Овчарски босилек (вж. бабина душица)
Овчарско руно - *Anemone hepatica*
Овчи чревца - *Anagallis arventis*
Огнивче (вж. наметка)
Огниче, чубрица речна - *Chenopodium botrys*
Огърлица, цариче, шаниче - *Alchemilla vulgaris*
Омайниче (вж. зайча стъпка)
Оман - *Inula helenium*
Оман ливаден, див оман - *Inula britannica*
Орехче (вж. друмиче)
Орлови нокти (вж. клинавче)
Осика, трепетлика, ясика - *Populus tremula*
Оскруша, скоруша - *Sorbus domestica*
Острица - *Carex arenaria*
Офика, самодивско дърво - *Sorbus aucuparia*
Охтивче (вж. агримония)
Очанка (вж. ефразия)
Очеболец, очиболец планински, торментила - *Potentilla tormentilla*

Парички - *Bellis perennis*
Пача трева, пачина -*Polygonum aviculare*
Паче гнездо - *Anchusa officinalis*
Пачи крак (вж. гърличе)
Пачи очеболец - *Potentilla anserina*
Пелин див- *Artemisia vulgaris*
Пелин питомен - *Artemisia absinthium*
Пеперуда - *Papaver rhoeas*
Перуника (вж. жълт замбак)
Петльови гащи - *Coridalis*
Петопръст - *Potentilla argentea*
Петров кръст - *Paris quadrifolia*
Пикливче - *Euclidium syriacum*
Пипериче, пиперче (вж. воден пипер)

Пипонче (вж. дива краставица)
Пирей - *Agropyron repens*
Пирински чай (вж. македонски чай)
Писанка, съсънка - *Pulsatilla vulgaris*
Плавец (вж. водна леща)
Плавун, плаун - *Lycopodium clavatum*
Пламък - *Salvia splendens*
Планинска иглика - *Primula elatior*
Плюскавче - *Nymphaea alba*
Повет - *Clematis vitalla*
Подбел - *Tussilago farfara*
Подрумиче (вж. бяла рада)
Подъбиче (вж. дъбиче)
Полски хвощ (вж. змийска хурка)
Полско великденче, ситен синчец - *Veronica agrestis*
Попадийка (вж. блян)
Пореч - *Borago officinalis*
Посечено биле (вж. жълт кантарион)
Потайник (вж. копитник)
Поточарка, пореч - *Nasturtium officinale*
Почудиче (вж. лехусниче)
Прасковиче (вж. дива върба)
Прашивец (вж. жълтениче)
Пресекниче - *Polygonatum officinalis*
Пресечка (вж. бенедиктински трън)
Прозорче, прозориче (вж. лехусниче)
Пролез, татарски босилек - *Mercurialis annua*
Прострел, синя тинтява - *Gentiana cruciata*
Противоглистна папрат (вж. мъжка папрат)
Птиче жито, пачина (вж. пача трева)
Пукалче - *Papaver rhoeas*
Пчелинок (вж. бодлика)

Равен, ревент - *Rheum rhaponticum*
Радика (вж. глухарче)
Разваленка, чернилка - *Sanguisorba officinalis*
Разводник, разводниче - *Solanum dulcamara*
Ракита, червена върба - *Salix purpurea*
Ралица - *Delphinium consolida*
Ранилист - *Betonica officinalis*
Раноцелебник - *Sisymbrium officinale*
Рапица - *Brassica napus oleifera*
Резене (вж. морач)
Репей, чичек - *Lappa minor*

Решетка - *Carlina acanthifolia*
Риган, черновръх - *Origanum vulgare*
Родилна трева - *Lepidium perfoliatum*
Розмарин (вж. бабин косъм)
Росамян (вж. жълтениче)
Росен - *Dictamnus albus*
Росопас (вж. горчивка)
Росянка - *Drosera rotundifolia*
Рудика (вж. метличина)
Ружа медицинска -*Althaea officinalis*
Русалка (вж. водна роза)
Ръжена главня - *Ustilago*
Ряпа бяла - *Brassica гара*
Ряпа черна - *Raphanus sativus*

Салеп, салепче - *Orchis morio*
Салкъм (вж. акация бяла)
Салкъмче жълто - *Cytisus laburnum*
Самакитка, синя шапка - *Aconitum cammarum*
Самобайка (вж. гергевденче)
Самодивска трева, чемерика - *Peucedanum officinale*
Самодивско дърво (вж. офика)
Самодивско цвете (вж. зеленика)
Саникел (вж. дебрянка)
Сапунче (вж. белонога)
Сараджиче (вж. друмниче)
Саркофай - *Plumbago europaea*
Сармашик (вж. бръшлян)
Сар-сапарила (корени) - *Rad. sarsaparilae*
Сасафрас - *Sasafras officinale*
Сахатче, щъркова човка - *Erodium cicutarium*
Свещица - *Gentiana asclepiadea*
Свирчовина (вж. бъз)
Седеф, седефче - *Ruta graveolens*
Селемики, синамеки (вж. майчин лист)
Селим - *Levisticum officinale*
Синап, хардал, горчица - *Sinapis arvensis*
Синецвет, синя метла (вж. метличина)
Синчец - *Scilla bifolia*
Синьовръхче - *Succisa pratensis*
Синя жлъчка, цикория (вж. бърдовка)
Синя ружа, син слез - *Lavatera thuringiaca*
Синя тинтява (вж. прострел)
Синя шапка (вж. самакитка)

Сиротица (вж. авран)
Ситен синчец (вж. полско ведикденче)
Скоруша (вж. оскруша)
Слаб бор (вж. клек)
Сладка папрат, сладунче - *Polypodium vulgare*
Сладък корен (вж. лакриц)
Слез, обикновен слезен (вж. камилек)
Слети коса (вж. гороцвет)
Смил, сухо цвете - *Helichrysum arenarium*
Смин (вж. бяла дъвка)
Сминдух - *Trigonella foenum graecum*
Смрадлика, тетра - *Rhus cotinus*
Смрика, хвойна - *Juniperus communis*
Смърч, червена ела - *Picea excelsa*
Спаржа, спаргел (вж. зайча сянка)
Спирея - *Spiraea ulmaria*
Спореж (вж. кръстатка)
Срамниче (вж. морков див)
Сребриста върба (вж. бяла върба)
Сребриста топола (вж. бяла топола)
Сребролистен очиболец (вж. лехусниче)
Срещниче - *Ajuga laxmannii*
Столетник - *Agava americana*
Стратор, червен щир - *Amaranthus paniculatus*
Страхливче (вж. гълъбови очички)
Страшниче, страшник - *Acanthus longifolius*
Струпейче - *Chenopodium vulvaria*
Стръвниче (вж. миши уши)
Сухо цвете (вж. смил)
Съсънка (вж. писанка)

Тамянче (вж. бабин косъм)
Тарос - *Artemisia drancunculus*
Татарски босилек (вж. пролез)
Татул (вж. биволски език)
Телеграфче, чадърче - *Convolvulus arvensis*
Телчарка (вж. многомлечник)
Теменуга миризлива - *Viola odorata*
Теменуга трицветна (вж. любичица)
Тетра (вж. смрадлика)
Тилилей (вж. бясно дърво)
Тинтява - *Gentiana cruciata*
Тлъстига (вж. бабино грозде)
Топола бяла (сребриста) - *Populus alba*

Торментила (вж. очеболец)
Трепетлика (вж. осика)
Трескавиче - *Erytraea centaurium*
Трилистник (вж. детелина)
Трионче (вж. алое)
Трина, трифил - *Trifolium pratense*
Троскот, пировина - *Ctnodon dactylon*
Трънка, таралинка - *Prunus spinosa*
Тученица, тучница - *Portulaca oleracea*
Туя (вж. божо дръвце)

Урбаличе (вж. гергевденче)
Уров, фий - Vicia sativa
Усойниче (вж. лисича опашка)
Усойче, живениче - *Prunella vulgaris*
Устрел, устрелче - *Cynanchum laxum*
Упшица, ушно биле (вж. дебелец)

Феникъл лекарски (вж. морач)
Фий (вж. уров)
Франгула (вж. зърнастец)
Френско грозде - *Ribes rubrum*
Фукус (вж. мехурчесто водорасло)

Хаваджива (вж. айваджива)
Хавлиджан - *Aplinia qfficinarum*
Хайдушка трева - *Filago arvensis*
Хардал (вж. синап)
Хвойна (вж. смрика)
Хвощ (вж. полски хвощ)
Хилядолистник (вж. бял равнец)
Хмел - *Humulus lupulus*
Христов трън - *Gleditschia triacanthos*

Царевична главня - *Ustilago maydis Corda*
Цариче (вж. огърлица)
Цер - *Quercus cerris*
Цикория (вж. бърдоква)
Цимицифуга - *Cimicifuga racemosa*
Цитворно семе - *Artemisia cyna*
Търкало - *Ecbalium elaterium*

Чадърче (вж. телеграфче)
Часовниче (вж. сахатче)
Челебийка, челебитка - *Nigella sativa*

Чемерика, самодивска трева - *Varatrum lobelianum*
Чемшир - *Buxus sempervirens*
Чер оман - *Symphytum officinale*
Червен кантарион - *Eritraea centaurium*
Червен люляк - *Syringa vulgaris*
Червен напръстник - *Digitalis purpurea*
Червен шир (вж. стратор)
Червена боровинка - *Vaccinium vitis-idaea*
Червена върба (вж. ракита)
Червена ела (вж. смърч)
Червена хвойна - *Juniperus oxycerdus*
Червено подъбиче - *Teucrium chamaedrys*
Черен бурен (вж. лепка)
Черен бъз - *Sambucus nigra*
Черен оман (вж. зарастличе)
Черен синап - *Sinapis nigrum*
Черен трън - *Prunus spinosa*
Черна боровинка - *Vaccinium myrtillus*
Черна елша - *Alnus glutinosa*
Черна мура - *Pinus leucodermis*
Черна папрат (вж. изтравниче)
Черна ряпа - *Raphanus sativus*
Черна топола (вж. кавак)
Черна хвойна - *Juniperus nigra*
Черна шипка - *Rosa spinosissima*
Черница бяла - *Morus alba*
Черница черна - *Morus nigra*
Черновръх (вж. риган)
Чернокос (вж. богородичен, венерин косъм)
Чинар -*Platanus orientalis*
Чичак (вж. агримония)
Чичак (вж. зайча стъпка)
Чичек (вж. репей)
Чобавка (вж. овчарка)
Чубрица дива - *Satureja kitaibelli*
Чубрица питомна (градинска) - Satureja hortensis
Чубрица речна (вж. огниче)
Чувен (вж. белонога)

Шавар, ребрика - Gladiolus communis
Шапиче (вж. огърлица)
Шафран - Crocus sativus
Шипка - Rosa canina
Шпаргел (вж. спаржа)

Щавел (вж. киселица)
Щир многогодишен - Mercurialis perennis
Щир обикновен - Amaranthus retroflexus
Щъркова човка (вж. сахатче)

Юзум (вж. джоджен)
Юзъм - Mentha sylvestris
Юнашка кръв (вж. кървавиче)

Ягода горска - Fragaria vesca
Ягода градинска - Fragaria elatior
Ясен (вж. мъждрян)
Ясика (вж. осика)

ПЕТЪР ДИМКОВ

ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕН ЖИВОТ

БЪЛГАРСКА НАРОДНА МЕДИЦИНА

Том!

Предлаганата книга отразява богатия опит на известния у нас народен лечител Петър Димков, неговите представи и схващания по различни въпроси на народната медицина. С нейното издание се цели да се запази вековният опит на народните лечители. Лечебните методи и средства се съобщават в книгата така, както ги е дал авторът. Книгата не е предназначена за самолечение. При всички случаи болните трябва да търсят специализирана лекарска помощ.

От издателството

ПРЕДИ ДА ПРИСТЪПИТЕ КЪМ ЛЕЧЕНИЕ С ПРЕДЛАГАНИТЕ В КНИГАТА МЕТОДИ И СРЕДСТВА, КОНСУ]ГГИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР!

ПРЕДГОВОР

„Нашите деди не са ни оставили много паметници за лечението на недъзите си, поради това сегашното поколение има святото задължение да събере остатъците от народната ни медицина, защото ако не се стори това сега, всичко ще се разпилее и ще изчезне безследно."

Проф. д-р Стефан Ватев
(1866-1946)

Историята на нашата народна медицина е толкова стара, колкото е стара историята на нашия народ. Географските и етническите условия, при които възниква и се развива славянобългарската държава, дават основание да се смята, че българската култура е възникнала и се е развивала върху основите на културното наследство, оставено по нашите земи от траките, славяните, гърците и римляните. Според легендите Орфей е основоположник не само на тракийската музика и поезия, но и на тракийската медицина. За негов последовател и ученик легендите сочат бога на медицината Ескулап (Асклепий).

Писмени паметници за българската народна медицина са останали от втората половина на IX в. По това време - в края на царуването на Борис I и при цар Симеон - е и Златният век на българската култура. Големият учен, богослов, проповедник, философ, езиковед, писател, естественик и лекар от това време Йоан Екзарх пръв е описал на славянобългарски език човешкото тяло, като е създал и първата славянобългарска анатомична терминология. След него много учени и лечители се грижели за здравето на народа ни, обаче са останали малко писмени паметници. Преданията отреждат за родоначалници на народната ни медицина Боян Мага, син на цар Симеон, и неговия последовател Василий Врач. За съжаление почти цялата българска книжнина, създадена през Златния век, е унищожена от гръцките фанариоти и нашите гръкомани.

Боян Мага е получил образованието си в столицата на Византия Константинопол. Там се е намирал таен клон на Египетските мистерии - своеобразна световна академия на науките. В нея като голям учен, моралист и филантроп приели и Боян Мага. Тук той придобил солидни познания по различни религиозно-философски и медицински въпроси. След завръщането в родината си образувал таен кръжок начело с поп Богомил. В този кръжок се поставя началото и на богомилството, което послужи като искра в борбата за социална правда и политическа свобода. То създаде първите антифеодални схващания в света. Богомилството трасира и пътя на народната ни медицина.

С лекции Боян Мага е обучавал най-близките си съратници от богомилите - „съвършените", а те лекували и учили народа на лечебно изкуство. Самият той тайно лекувал болни в избите на някои манастири и в горите. Поради големите му лечителски успехи бил наричан всред народа Боян Магьосника, понеже не е правена разлика между „маг", т. е. мъдрец, учен, и „магьосник", т. е. човек, който прави магии, заклинания.

Голяма част от многобройните сподвижници на богомилите („съвършените"), ученици и последователи били избити по времето на цар Борил със съдействието на гръцкото и българското духовенство. Останалите живи се пръснали голи и боси из цяла тогавашна Европа, носейки на гръб по две торбички: в едната хляб, в другата билки.

Най-прочут богомил и лекар след Боян Мага е Василий Врач, който в края на XI в. и в началото на XII в., по време на византийското робство, оглавявал богомилското движение. Той бил изтъкнат философ, учен и лекар, поради което с право го наричали българския Авицена. Огромната му популярност всред населението не само в България, но и в цяла тогавашна Византия станала причина под натиска на гръцкото духовенство да бъде изгорен жив на клада на хиподрума в Константинопол през 1114 г. Делото му обаче не умряло. Неговите ученици, разпръснати из Европа, допринесли да пламне и да се разгори реформацията.

От тези исторически факти се вижда, че българската земя е родила и откърмила големи мислители и че нашият народ в някои области е вървял с векове пред останалите европейски народи.

Поднасям на българските читатели своя труд, като го посвещавам на Боян Мага, Василий Врач и плеядата знайни и незнайни лечители - рожби на българския народ, който е дал много за възхода на Европа и човечеството.

Посвещавам труда си и на светлата памет на моята любима майка Екатерина Димкова, която високо ценеше българското лечителско изкуство и грижливо издирваше и записваше народни рецепти за лечение. През 1900 г., когато бях на четиринадесетгодишна възраст, тя ми предаде своите тетрадки със съвет да продължа издирването и записването на методите и средствата, с които се е лекувал нашият народ през вековете. Това аз правя вече 75 години. Книгата ми е плод на упорита и безкористна дългогодишна дейност в областта на българската народна медицина.

ПЕТЪР ИВАНОВ ДИМКОВ

ЩО Е НАРОДНА МЕДИЦИНА

Народната медицина е съвкупност от устни сведения за начините и средствата за лечение, предавани от поколение на поколение. Тя представлява многогодишен лечителски опит, запазен в народната традиция. Отличава се със следните по-важни характерни белези и особености:

1. Нейните средства са насочени не само към лечение на болния орган, но целят и общоукрепващо въздействие върху целия организъм. Принцип на народната медицина е индивидуално да се лекува целият организъм, като се въздействува и върху симптомите на болестта.

2. Тя си служи най-често с комплекс от физиотерапевтични (с вода, въздух, слънце и движения), билколечебни (фитотерапевтични), диетолечебни и други средства, които не оказват неблагоприятно влияние върху организма.

3. Лечебните средства и методи на народната медицина не са скъпи - за провеждането им са достатъчни съвсем евтина материална част и скромна домашна обстановка.

Въпреки положителните им страни, методите на народната медицина не са общоприложими. Понастоящем съществуват и много други методи за лечение и лекарства, които имат предимства. Това е логично, понеже народната медицина се развива и усъвършенствува несравнено по-бавно и в друга насока в сравнение със съвременната официална медицина. Народната медицина препоръчва лечение предимно с физични средства и билки, а официалната с химични. Съвременната научна медицина използува често редица елементи на народната медицина; днес тя е много напреднала. Благодарение на успехите на помощните науки (биология, анатомия, физиология, патология, патофизиология, биохимия, биофизика, фармакохимия и др.) научната медицина се е оформила като един от най-развитите клонове на науката изобщо. Затова е необходимо много от методите на народната медицина да се използуват съобразно с днешната научна медицина, за да се избягват нежелателни грешки.

Българската народна медицина се е създала през вековете въз основа на народния опит. В много от нейните методи се крият рационални зърна, които трябва да се разработят научно и да се обосноват теоретически. Редица научни методи за диагностициране и особено голям брой средства за лечение и начини за предпазване от заболява-

ния са заимствувани от народната медицина и са усъвършенствувани съобразно с нивото на съвременните познания. Например билколечението (фитотерапията) е възникнало като много важен клон на народната медицина и е усъвършенствувано като наука. Практиката показва, че съкровищницата на народната медицинска мъдрост и на народния опит все още не е изчерпана. Научни работници - лекари, задълбочавайки се в народната медицина, и днес се натъкват на интересни, полезни сведения, материали и факти. Те ги извличат от праха, с който са ги покрили вековете, проучват ги посредством методите на съвременната медицина, обосновават ги научно и с тях допълват съвременното лечебно изкуство.

Ръководните принципи на народната медицина могат да се формулират така:

1. Болните трябва да се лекуват предимно с естествени природни средства.

2. Едновременно с лечението трябва да се вземат мерки и за общо укрепване на организма чрез промени в режима на живот и хранене.

3. Лечението трябва да бъде строго индивидуализирано както по отношение на прилаганите лечебни средства, така и относно дозировката им.

4. Лечението трябва да бъде комплексно - да въздействува както върху болния орган, така и върху целия организъм.

5. При лечението по принцип не бива да се бърза (с изключение на особените и спешните случаи), за да се дава и на организма възможност да се бори с болестта.

6. Необходимо е у болните да се създава вяра в оздравяването чрез убеждаване, че болестта може да се превъзмогне чрез отстраняване на страха от нея и на психичното напрежение.

Тези принципи народната медицина осъществява посредством:

1. Многообразни природолечебни (физиотерапевтични) процедури: компреси, бани, обтривания, масажи, налагания с различни лапи, въздушни, слънчеви бани, движения и др.

2. Билколечение (фитотерапия).

3. Ликвидиране на психо-нервното напрежение, възникнало във връзка със заболяването, чрез словесно внушение.

Чрез природните лечебни средства се цели възстановяване здравето на болния по безопасен начин. Насоките на тяхното въздействие

са възстановяване на нарушената органна структура, на потиснатите и променени функции на боледуващия орган и включването им в сложната функционална взаимозависимост на организма като цяло. За постигане на тази цел природните средства трябва да се подбират индивидуално, да се прилагат правилно и дозирано, за да окажат целенасочен лечебен ефект: общоукрепващ, повишаващ защитните сили на организма, възстановяващ нервно-психичните процеси, противовъзпалителен, противомикробен, регулиращ отделителните функции на съответните органи и органни жлези и др.

При лечението е необходимо да се обръща внимание и на психичното състояние на болния: вяра в оздравяването, волево съзнание, доверие и самодоверие, самовнушение, оптимизъм, които да се противопоставят на натрапчивите страхове и мисли при някои болести и пр. Въздействието върху тези прояви се постига по словесен път.

Природните лечебни средства, прилагани от народната медицина, са слънчевата светлина, въздухът, водата, храната (предимно растителна с плодове и зеленчукови сокове), сънят, който дава нужната почивка на всички телесни функции, доброто настроение, радостта, смехът, телесните упражнения, различните видове масаж, диети - суровоядството, лечение с мляко, минерални води, електричество, чрез глад, билколечение и пр. Билколечението например е един от основните методи, използувани през вековете от нашата народна медицина.

Както се вижда, средствата на народната медицина са лесно достъпни. Те се намират в средата, заобикаляща болния. Вплетени в ежедневните битови условия, те допринасят за осъществяване на неговите нормални физиологични функции. При заболяване същите средства се използуват, променени количествено и качествено, с различна сила и степен на влияние, индивидуално при всеки болен и в зависимост от мястото и характера на заболяването. И така народната медицина си служи предимно с природни лечебни средства.

ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Водолечението се е прилагало от нашия народ от най-стари времена. Благотворното действие на водата като лечебно и укрепващо (закаляващо) средство сега е доказано научно. То е подобно на действието на слънчевата светлина, въздуха и движението.

Употребено правилно и индивидуализирано, водолечението заякчава здравите и спомага за оздравяването на болните; приложено обаче неправилно и без да се отчита състоянието на лицето, което се подлага на водолечение, може да разстрои и най-здравия организъм.

ДЕЙСТВИЕ НА ТОПЛАТА ВОДА

Топлата (37-38°C), но не гореща (39-40-42°C) вода при по-продължително въздействие (повече от няколко секунди до 1-2 минути) след първоначалното възбуждане действува успокояващо. Кръвоносните съдове по кожата под влияние на топлата вода се разширяват. Кръвта започва да тече в по-голямо количество от вътрешността на тялото към кожата и кръвното налягане спада.

ДЕЙСТВИЕ НА СТУДЕНАТА ВОДА

Студената вода (под 30°C) има силно възбудително действие; когато се прилага правилно, тя раздвижва, оживява, ободрява, усилва обмяната на веществата. От действието на студената вода кръвоносните съдове на кожата в началото се свиват, което бързо се последва от разширение. Кожата се зачервява, т. е. от вътрешността на тялото приижда кръв, и с това се облекчават болните органи. При първата фаза на този процес, при свиването на кожните кръвоносни съдове, кръвното налягане се повишава. Приложението на студена вода изисква организъм, който може на силното действие на водата да отговаря с противодействие, организъм, който не е слаб и може да отговаря с реакция на студеното действие. Няма ли това противодействие, то всяко приложение на студената вода е безсмислено и вредно. Студената баня се прилага за късо време (1-3 минути) за цяла и половин баня, а повече във форма на душове, поливания, седящи (отводни)

бани, бани на краката, пръскания, увивания и като последно приложение плуване.

ДЕЙСТВИЕ НА ВОДНИТЕ ПРОЦЕДУРИ

Отначало при започване на всяка (топла или студена) водна процедура човек може да има неприятно чувство, но то скоро преминава в общо приятно усещане; само тогава тази процедура е добра за организма. Водните процедури привличат кръвта към кожата и това е един от основните механизми на тяхното действие.

Водното лечение предизвиква, общо взето, четири важни действия върху организма на здравите и болните. Изразеността на тези действия зависи от температурата на водата, продължителността на въздействието й, общото състояние на лицето и свикването на организма с водните процедури.

1. То въздействува преди всичко върху нервната система; студените и краткотрайните горещи процедури действуват възбуждащо, а дълготрайните горещи - потискащо.

2. Върху сърцето студените бани действуват, като забавят пулса и понижават кръвното налягане; топлите бани учестяват леко пулса и снижават кръвното налягане, а горещите учестяват значително пулса и повишават налягането.

3. При правилно провеждане водолечението усилва функциите на всички органи и увеличава обмяната.

4. Увеличава се отделянето на урина.

Затова при неразположение добре е да се проведе водолечение за няколко (6-7) дни до 2-3 седмици. Хубаво е и при пълно здраве да се предприема водолечение за общо укрепване и закаляване. Водолечението трябва да се провежда по лекарско предписание.

Към водолечението се отнася и пиенето на преварена вода, която е полезна при много заболявания - на стомаха, бъбреците, сърцето, черния дроб, на нервите, при запек и др. Нашият народ прилага лечение с преварена вода.

Заключение. Водата, светлината, чистият въздух, растителната диета, движенията и гимнастиката, последвани от дълбоко дишане, масаж и весело настроение, са най-мощните лечебни фактори.

РАЗНИ ВИДОВЕ БАНИ

Общи упътвания. Баня обикновено се нарича потопяването на цялото тяло или само на част от него във вода - в първия случай банята се казва цяла (обща), а във втория случай - местна. В народната медицина се използуват и двата вида бани.

Както за общата, тъй и за местната баня има нарочно направени вани, но при липса на такива може да си послужим и с подръчни средства, предварително приспособени за целта.

Според целта, за която се употребяват, баните биват хигиенни, т. е. само за омиване и очистване на тялото, и лечебни - за лечение на някои болести.

Баните с вода от 35 до 38°C се наричат топли; баните с вода от 30 до 35°C - хладки; от 20 до 30°C - хладни, а под 20°C - студени. (Температурата на водата да се измерва изключително с воден топломер, а не с ръка.)

Бани, на които температурата на водата във време на къпането се покачва, се наричат покачващи, другите пък, на които температурата на водата се понижава, се наричат понижаващи.

Топлите бани се правят винаги в топло помещение (25°C), но никога в по-студено.

Хладните и студените бани никога не се прилагат при усещане на студ, тръпки, въобще при недостатъчно топло тяло. Тялото трябва предварително да се затопли. Ако баните са цели (общи), трябва да се правят на стайна температура, като при това винаги бъдат предшествувани от студено омиване на челото, гърдите и врата или пък забраждане на челото със студена кърпа.

Тежко болните трябва да бъдат подпомагани във време на банята и да правят колкото може по-малко движения. При нужда могат да се направят приспособления за лягане.

Много препоръчително е във водата нетежко болните да правят движения с краката, ръцете, масажи и т. н. с цел да се образуват вълни и така да се увеличи механическото действие на водата. При тежко болни вълните се образуват от второ (обслужващо) лице.

Всяка топла баня трябва да се последва от студено обливане, душ или фрикция, като водата е с 5 или 10°C по-студена от водата на банята съответно за деца и слаби болни и с 10°C за здрави хора.

Всяка хладка баня, ако е цяла, се последва от студено обливане на

краката и бедрата. Необходимите за целта съдове се приготвят още в началото на банята.

След всяка баня (топла или студена) е необходимо главата добре да се изсуши, а тялото енергично да се избърше със суха кърпа. Ако болният има повишена температура, взима се само голямата мокрота чрез попиване с кърпата, без да се избърсва напълно, после ляга в леглото или пък се раздвижва до пълно затопляне.

Не забравяйте, че по време на каквато и да е баня се получават изпарения. Затова след привършване на банята (ако е проведена в стая) прозорците трябва да се отворят, за да се проветри напълно стаята, в която остава болният. Дълбокото дишане, което настъпва след всяка баня, също налага това.

Цяла (обща) баня

При цялата баня човек се потопява във водата до врата. Тя възбужда цялото тяло. Трябва да продължава само докато се чувствува приятна.

За тази баня водата трябва да е 250-300 л, за да може човек, като легне във ваната, да бъде покрит с вода до шията; за деца са достатъчни 50-100 л вода.

Топла цяла (обща) баня (35-37°C) е полезна при безсъние, сърдечно неспокойствие (невроза), при нервна възбуда и някои душевни болести. В тези случаи банята трае 10-15-20-25 минути и може да се повтори след 8 часа. През времетраенето й се прибавя гореща вода, за да се запазва температурата все една и съща.

По-дълготрайни (понякога цели часове и дни) цели топли бани влияят много добре при бъбречни камъни, улесняват отделянето на задържана в пикочния мехур урина и действуват добре при по-разпространени изгаряния.

Горещи цели бани (38-42°C) са подходящи само за възрастни със здрави нерви и сърце, и то с продължителност 3 до 10 минути. Децата понасят тази баня до 10 минути. Банята всякога трябва да се прави на гладен стомах. Преди влизане във ваната болният трябва да измие лицето и главата с топла вода, а във време на банята се поставя приятно горещ компрес на главата.

Тези бани са полезни като затоплящо средство при недостатъчна телесна топлина, при зиморничавост, усещане на студени тръпки, простуда и пр. С тях може да се предизвика бързо и изобилно изпо-

тяване. Накрая винаги трябва да се последват от обливане с по-студена вода: за слабите и децата с 5°С, а за здравите с 10°С по-ниска от употребената при банята. След тази баня болният бързо се изсушава, облича и раздвижва на чист въздух или неизсушен, увит в хавлия, ляга в легло и се завива добре, за да се изпоти.

Като лечебно средство тази баня намира приложение при всички видове колики и спазми, пясък в бъбреците и жлъчката, хронично отравяне с олово, кожни сърбежи и болести, невралгии, неврити, ишиас.

Тази баня не се понася добре и трябва да се избягва при неврози, при сърдечни болести, мозъчни заболявания и др. Забранена е и при атеросклероза, при наплив на кръв в главата, високо кръвно налягане.

Важно е да се знае, че простудяване след гореща баня е невъзможно.

От практиката се знае, че горещите бани се понасят по-лесно в седнало състояние, отколкото в легнало.

Половин баня

Налива се в съд вода по-малко от половината с температура за топлата 35-3 8°С, за горещата - 3 8-40°С и за хладната - 26-3 0°С. Болният сяда с обтегнати крака и водата му идва приблизително до пъпа. По време на банята второ лице облива врата и гърба му с вода и ги изтрива енергично с ръце. В същото време краката, коремът и гърдите се изтриват от самия болен. Топлата и горещата баня действуват отлично и болкоуспокояващо при камъни в бъбреците и жлъчката, маточни спазми, болезнена диария и др. Към края на хладната баня чрез доливане на студена вода температурата й се понижава с около 5-10°С и непосредствено след доливането става и последното обливане. Тази баня трае 3-5 минути. Полезна е при трескави състояния (повишена температура).

При нужда по време на баните могат да се правят и масажи.

Четкова баня

Провежда се, както половин баня. Същественото тук е четкането на тялото с предварително дезинфекцирана (изварена) четка (за дрехи или друга подобна). Температурата на водата (32-36°С) е според

самочувствието и индивидуалностите на лекуващия се. Продължава обикновено 10 минути. При тази баня седналият с прострени крака във водата болен се четка. Най-напред става изчетването (по същия начин, по който четкаме обущата си) на краката - първо долу, по-сетне бедрата и постепенно се стига до главата. Четканите части трябва да бъдат във водата, а тези, които не са, да се мокрят (обливат) постоянно от водата, която изтича от потапяната във водата четка. След това болният се избърсва и ляга завит в одеяло да се стопли.

При първите бани четкането на здрави и болни с чувствителна кожа трябва да става с по-мека четка, като по-сетне може да е и по-усилено.

Действието начетковата баня се изразява в освежаване, укрепване и затопляне на кожата. Това приятно затопляне болният чувствува ясно и не може да потиска желанието си да прилага повече и по-усилено четковите бани. Тези бани имат ефект при физическа преумора, отпадналост, студени крака, някои кожни страдания, отпусната кожа, неврастения (неврози), понижена обмяна на веществата, камъни в бъбреците, в жлъчката, хроничен катар на дихателния апарат и др.

Разбира се, когато няма възможност да се направи четкова баня във вана, достатъчно е да се направи изчеткване с мокра четка.

Коремна баня

Прави се специална седяща вана, но при липса на такава вана може да се импровизира четвъртито корито или друг съд с форма, подобна на седящата вана, с горна ширина 70 см, дълбочина 31 см и широчина на дъното 42 см, за да събира 20-30 л вода.

Самата баня се прави така: откъм гърба на ваната се поставя кърпа, за да не допира голият гръб ваната и да чувствува студенина. След това се сяда в предната половина на ваната с крака, опрени на едно детско столче. Столчето се поставя така пред ваната, че сядането в нея да е удобно, краката да са широко отворени, за да има водата пълен достъп до коремната област. Обикновено се налива толкова вода във ваната, че тя да достига до пъпа при облегнато тяло на гърба на ваната. След това с дланта на дясната ръка леко се трие коремът от дясно на ляво и обратно, като се прилага формулата: „Аз ще оздравея." Този масаж действува лечебно, защото в областта на пъпа се намират краищата на важно нервно сплетение, които, възбудени от това триене,

въздействуват на цялото кръвообращение. Масажът усилва дейността на намиращите се в корема органи, усилва храносмилането, а това е най-ефикасната подкрепа при всяко лечение.

След първата баня се отбелязва необходимата височина на водата в самата вана, за да може при следващите бани предварително да се налива. Обикновено температурата на водата за коремообтривната баня лятно време за мъже е 28-20°C, а за жени 30-26°C; зимно време за мъже е 30-25°C и за жени 32-26°C. Продължителността на банята лятно време е 10 до 20 минути, а зимно време - 10 до 15 минути. Температурата и продължителността на банята са в зависимост от кръвообращението, чувствителността и тренировката към студа, самочувствието и общото състояние на болния.

Помещението, в което се прави банята, трябва да е също достатъчно топло - поне 25°C, особено зимно време.

Тези бани, особено хладните, намират приложение при застой на кръвта в корема, запек, хемороиди (маясъл), изпадане на долното черво (пролапс), спадане на коремните органи, например при жени, които са много раждали, и т. н.

Към коремните бани трябва да се пристъпва внимателно и спокойно, като предварително се приготви всичко за банята с цел да се избегне притесняването на болния. Вредно е да се правят бани преди или наскоро след ядене. Те трябва да се правят половин час преди или два до три часа след ядене. След силни душевни вълнения и усилен физически и умствен труд добре е да се даде възможност за почивка. Изключение се прави, когато състоянието на болния е критично и налага бързи мерки. Най-благоприятно време за банята е сутрин наскоро след ставане от сън.

Баните трябва да се правят при напълно сгрято тяло (което най-бързо и лесно се постига със сухия четков масаж), иначе вместо полза може да има вреда. Особено внимание е необходимо да се обръща върху топлината на краката на болния. Ако са студени, предварително или през време на самата баня те трябва да се сгреят чрез грейки, шишета напълнени с гореща вода, или с топли тухли. Шишетата с гореща вода или нагретите тухли, до които се прибягва, за да се сгреят студените ръце и крака на болния, трябва да се махнат веднага щом се постигне желаната цел, и ако се наложи, своевременно да се повтори същата процедура.

Когато на болния му е студено, не трябва да се правят бани, докато

предварително не се сгрее цялото тяло чрез разтриване с ръце, увиване в леглото или ако болният има достатъчно сили, чрез гимнастика и движение.

След всяка баня здравите също могат да се загряват чрез движение (гимнастика), за предпочитане на чист въздух, и то до възстановяване на нормалната температура, а по-слабите - в легло.

Когато след баня на болния му е студено (макар и в леглото), трябва пак да се сгрее, като се завие добре и се поставят шишета с гореща вода или топли тухли. Това е особено важно привечер, за да се осигури на болния спокоен сън.

Изобщо коремните бани започват така: при болни, изтощени, малокръвни или зиморничави се започва с вода с температура 36°C и през ден-два-три и повече температурата на водата се намалява с по половин градус, докато стигне до 25°C. Същото правило се отнася и за болни и здрави малки деца (от 2 до 10 години). При по-издръжливи се започва с 27°C, като температурата постепенно се намалява през ден-два по половин градус. През зимата при мъже се стига до 25°C, а при жени - до 27°C; през лятото, и то като изключение само за мъжете, до 20°C. Обаче при жените и децата като правило зимно време температурата на водата да не слиза по-долу от 27°C, а лятно време от 25°C.

Когато организмът след тежко боледуване е много отпаднал, на първо време температурата на водата при коремните бани да бъде 35°C, а продължителността им не повече от 3-5 минути. След банята тялото се изсушава леко с кърпа чрез поливане, болният се поставя на легло и се завива добре, за да се сгрее. Когато организмът е закрепнал, температурата на водата постепенно се понижава през ден-два-три или повече с половин градус, а продължителността на баните едновременно с понижаване на температурата се увеличава с половин минута.

Страдащите от болести, придружени с треска, престояват в банята, докато горещината на главата и гърдите им изчезне. Това се познава най-добре с термометър или като се сложи ръка под мишниците. В случай на висока температура у болния (39-42°C) температурата на водата трябва да бъде толкова по-висока (25-30°C), колкото по-слаб е болният и колкото по-силна е треската (температурата). Ако треската и сгорещяването отново се появят, банята може да се повтори след 2-3 часа.

Употребата на вода за коремни бани с температура над 35°C не се препоръчва. Погрешното определяне на температурата на водата се познава по това, че болният малко след банята започва да изпитва неприятен студ. От подобни грешки трябва да се предпазва всеки, особено започващите и тези, които страдат от болести и разстройства в долната част на тялото (поради прилив на кръв), извънредна възбудимост и възпаление. За тях хладната под 25°C коремна баня се забранява строго. Тя трябва да се замести в началото с по-топла баня (32-28°C) или с коремен компрес, натопен във вода с температура 30°C.

Зимно време, ако болният ходи на работа и желае да се лекува с коремни бани, се прави само по една коремна баня, и то вечер преди лягане. Помещението, в което се прави банята, трябва да е проветрено и отоплено най-малко до 25°C. След банята тялото се изтрива добре и се вземат мерки за по-бързо затопляне с гимнастика или в леглото.

Ако 1-2 или повече минути, след като започне банята, се почувстват тръпки, банята трябва да се прекрати и по някакъв начин тялото да се затопли. При следващата баня водата непременно трябва да бъде с 2-3 градуса по-топла.

Правилото е: ако се стои 5-10 минути в банята и след излизането от нея болният не се е стоплил, значи водата е по-студена, отколкото организмът може да понася. В този случай при следващата баня температурата на водата трябва да се увеличи. Тук организмът е най-добър водач. Най-сигурният признак, че тялото обладава способност да противодействува, е сгряването след всяка баня.

Настъпването на реакцията (сгряването) се познава по зачервяването на кожата на потопените във водата части. След излизане от банята болният бързо се изсушава и се раздвижва (ако може на открито), за да се сгрее, или пък ляга добре завит.

Слабите и хронично болните не трябва да правят повече от една баня на ден, а по-силните могат да правят по 2 бани дневно. При това трябва след всяка баня добре да се избърсват, като се разтриват с кърпа или с ръце по-силно или по-слабо, понеже триенето разширява кожните кръвоносни съдове и усилва притока на кръвта към тях: с една дума, осигурява по-добро хранене на тъканите.

Баните винаги трябва да бъдат последвани от бързо обличане, сгряване чрез движение на слънце или в легло.

Ако банята се прави вечер и състоянието на болния му позволява

бързо да се сгрее, той трябва веднага да си легне, като не се изтрива до сухо, защото в образувалата се влажна топлина кожата се размеква, порите се разтварят, кръвоносните съдове се разширяват и това причинява успокояване на нервните краища, което отсетне се предава на цялата нервна система. Добре е, преди да си легне болният, леглото му (особено зимно време) да е затоплено, за да може тялото да се изпоти. Най-добра завивка в случая е вълнената.

Продължителността на коремната баня зависи винаги от силата на организма, естеството на болестта, възрастта, пола и личните особености на болния - обикновено за възрастните първите 2 коремни бани продължават 10 минути (за децата 5 минути). Добре е през време на банята краката на болния да са затоплени, за да не изстинат. Горната част на тялото също трябва да се затопли с по-дебела горна дреха или с одеяло.

Хронично болните е добре да съчетават коремните бани с въздушни.

Децата трябва да се приучват към баните с благи думи, приказки и обещания. Грубото отношение към тях да се избягва, защото ги дразни и се отразява вредно на лечението им. При това, ако децата се страхуват от хладната вода, може да се започне с по-топла вода и по време на банята чрез поливане да се охлажда постепенно.

Употребяваните по време на баните кърпи и хавлии след всеки 2-3 бани трябва да се изпират добре със сапун и да се изсушават на проветриво и слънчево място.

При злоупотреба с ниска температура на водата (под 20°C) топлината на тялото се понижава под нормата. Ефектът от банята тогава е обратен.

Да се помни правилото: колкото по-малка е нервната възбудимост на лекуващия се, толкова по-ниска може да е температурата на водата, и обратно.

При правене на бани са забранени каквато и да е умствена работа и четенето. Най-добре е по време на банята болният често да повтаря формулата: „Аз ще оздравея, аз ще оздравея."

След всяка баня ваната се измива, водата се сменя. Добре е един ден седмично (например неделя) болният да не прави бани, за да си почине.

Ако лечението е проведено през лятото, през зимата може да се почива, т. е. да не се правят бани. Трябва обаче да се правят гимнасти-

ка, съчетана със сух четкое масаж, въздушни бани, дълбоко дишане. Ако баните продължават и през зимата, трябва да се спазва следното правило: през есента при мъжете температурата на водата да се увеличи с 1-2°С, а през зимата с още 1-3°С. През пролетта температурата пак да се намали с 1°С и през лятото да намалява постепенно до първоначалната. При жените в никакъв случай температурата на водата да не слиза през лятото по-долу от 25°С, а през зимата от 27-30°С, особено в студено време.

Пушачите много често няколко дни след като започнат водолечението, чувстват отвращение към тютюна. В такъв случай баните се продължават, а тютюнопушенето трябва да се прекрати.

Жените през време на менструацията не трябва да правят коремни бани. През това време обаче могат няколко пъти на ден да измиват половите си органи с хладка вода (35°С) и всяка вечер или през вечер могат да правят по една топла баня за чистота (37°С за 3-5 минути).

При коремните бани са в сила следните правила:

1. Температурата на водата никога да не се мери с ръка или със стаен термометър, а непременно със специален воден термометър, който може да се набави от всяка аптека или санитарен магазин. Разликата в температурата на водата, измерена едновременно с двата термометъра, е 2-3°С.

2. По-пълните хора да употребяват вода с по-ниска температура, а по-нежните - с по-висока. И както при коремната, тъй и при седящата баня може да се долива по малко студена вода във ваната, а сгрятата от тялото да се източва.

3. Неоснователен е страхът на много болни, че от коремните бани се отслабва, и затова не смеят да правят повече от една на ден. Вярно е, че често пъти в началото човек временно намалява теглото си, обаче бодростта му, признак на здраве, непрестанно се увеличава.

4. При отпаднал организъм, когато не могат да се приложат тези бани, докато се повдигне силата му на необходимата висота, за да се правят коремни бани, сутрин при събуждане се прави фрикция на гръбначния стълб с хладка вода (20-25°С). Фрикцията трае 1-2 минути, и то в леглото, след това болният трябва да се завие и да полежи до пълно затопляне на тялото му.

Баня на краката до под коленете

Различават се три вида: гореща, хладка и студена баня.

Горещата баня с температура на водата 38-45°С и продължителност 10-20 минути улеснява много затоплянето на краката и смъкването на кръвта от главата. Една гореща баня на краката 10-15 минути вечер преди лягане осигурява спокоен сън. Употребява се при повишено кръвно налягане, астматични атаки, нервно главоболие и главоболие при мозъчна атеросклероза, бронхиален катар, болки в ушите и др. Действието на банята се засилва, ако се поставят във водата една шепа морска сол и две шепи дървена пепел и малко синап.

Хладката баня се прави с температура на водата 30-3 5 °С и трае до половин час. Тя служи за ободряване при отпадналост и умора, като успокояващо средство преди лягане и въобще при нервно неспокойствие и възбуда.

Студената баня се прави при температура на водата 15-20°С и трае половин до три минути. Във време на банята краката се търкат усилено (един в друг или с ръце). Благотворното действие се упражнява чрез дразнене на нервните окончания в краката и така рефлекторно се усилва перисталтиката на дебелото черво, поради което е отлично средство против упорит запек. Подобрява кръвообращението в краката и при продължително приложение е добро средство при студени крака.

Банята на краката заема важно място във водолечението. В пръстите на краката са разположени важни нервни окончания, поради което тя въздействува на целия организъм. Родители, които искат да имат здрави деца, трябва да ги привикнат всяка вечер да мият краката си с хладка вода (30-3 5 °С) и тогава да си лягат.

Баня на ръцете

Прави се в удобни съдове. Горещата баня (38-45°С) с продължителност 10-20 минути е успокояващо средство при задух (астма), болки в сърдечната област и при някои страдания на белите дробове. Тя предизвиква отвеждане на кръвта от гърдите и мозъка и така облекчава сърцето и главата. Ако във водата се поставят 1 шепа морска сол и 2 шепи дървена пепел, още по-добре синап (хардал), ефектът от банята е по-голям.

Кратките студени бани на ръцете (от средна температура до съвсем студена) са любимо средство при нервно сърцебиене, нервен задух, нервно главоболие. Те траят само 1-2 минути.

Баня на очите

Обикновено се прави хладка или топла.

Хладка баня на очите (29-32°C). Тя действува отлично както на здравите, тъй и на болните очи. Заякчава и освежава целия зрителен апарат. Полезна е като укрепващо зрението средство, особено при стари хора, а също при очебол и възпаление. Прави се така: лицето се натопява във водата така, че очите, носът и брадата да бъдат във водата, като се отварят и затварят няколко пъти клепките. Банята се повтаря 6-10 пъти дневно.

При прилив на кръв към главата тази баня не трябва да се прави.

Топла баня на очите (33-36°C). Прави се по следния начин: потопява се лицето в топлата вода и се отварят очите в нея в продължение на 15 секунди. След това главата се повдига и след половин минута отново се потопяват във водата лицето и очите. Това може да се повтаря 4-5 пъти дневно.

След топлата очна баня трябва да следва всякога хладка, като при завършване се прави или хладка баня, или просто се измиват очите с хладка вода. При топлата очна баня към топлата вода могат да се прибавят и отвари от разни растения (1/4 лъжичка счукано семе от копър или отварка от тревата очанка) - те принасят всякога добра услуга.

Топлата очна баня повлиява благоприятно на възпалителните заболявания на очите и улеснява отстраняването на очния секрет. Очните бани, а особено топлите, могат да се правят само след взето мнение на специалист по очни болести.

Баня на носа

За нея е необходима специална стъклена каничка, която се напълва с топла (35-37°C) солена вода (на 1/4 литър вода се прибавя на върха на ножа сол). Отваря се крайчето на наконечника, задапоизтече малко от изстиналата вода, и после се поставя в едната ноздра. Болният се навежда напред. Струята започва да тече през ноздрата и част от

водата изтича обратно навън, а част от нея минава през ноздрата към гърлото и изтича или се изплюва през устата. Водната струя трябва да мине през цялата носна кухина, а това не е никак неприятно. Това се повтаря ту с едната, ту с другата ноздра - два пъти дневно.

Тази баня е много полезна при полипи, хроничен носен катар, стеснен носен канал и червен нос. Може да се прави в продължение на месеци без вреда. Носът на човека трябва винаги да е влажен, за да овлажнява вдишвания въздух.

Баня на брадата

Тя се прави така: натопява се брадата чак до носа в дълбок съд с гореща вода (40-45 °C), като от време на време се подсмърча внимателно от горещата вода през носа и се изпуща през устата. Това средство влияе добре при стеснен нос, хроничен носен катар, а също и при гнойни сливици. Добре е тази баня да продължи 10-20 минути и да бъде последвана от коремен компрес.

Баня на долната челюст

Тя се прави два пъти дневно по 10-15 минути по същия начин, както банята на брадата (само че в този случай брадата се натопява само до устата), като от време на време в съда се долива по малко гореща вода. Добре е тази баня също да бъде последвана от коремен компрес. Ефикасно средство е против гнойни сливици, зъбобол и разклатени зъби.

Баня на устата (изплакват на устата)

Тази баня трябва да се прави след ядене, и то с хладка вода (30-32°C), за да се запазят зъбите бели и здрави. Горещата, както и студената вода развалят глечта на зъбите и могат да увредят слизестите ципи на устата.

МЕНЯВАЩИ (ПРОМЕНЛИВИ) БАНИ

Те също са цели (общи) и местни. Целите бани се правят рядко, докато местните - често. При целите бани се редуват топлата и студената баня по няколко пъти (3-5). Започва се винаги с топлата, а се завършва със студената баня. Топлата баня се прилага по-продължително време (1/2 минута), а студената - съвсем кратко, за секунди. Важно е, че температурата трябва да има възможните поносими максимални граници, т. е. студената да е колкото може по-студена, а горещата - колкото може по-гореща.

Необходими са два подходящи съда според това, каква баня ще се прави - на ръцете или краката. В единия се налива топла вода (42-45 °С), а в другия - студена (18-20°С). Поставят се съдовете близо (доближени) един до друг. Приготвя се подръка и една суха кърпа за избърсване.

Горещата баня е по-продължителна - около 30 секунди, а студената е съвсем кратка - до 3 секунди. След завършване на банята тялото се избърсва, облича се и се ляга или пък се правят движения.

Тази баня въздействува върху кръвообращението, като го усилва; тя действува един вид като гимнастика на най-малките кръвоносни съдове, като ги свива и разпуска. Меняващите бани са със силно въздействие върху организма, поради което могат да се правят само при хора с добре запазени сили. Те укрепват централната нервна система и се прилагат при невротични (неврастенични) състояния.

Жените обаче 3-4 дни преди менструацията не бива да ги правят, за да не я засилят.

Меняваща баня на краката

Тя е най-често практикуваната меняваща баня. За нея са необходими два достатъчно широки и дълбоки съда: единият със студена вода, другият с топла вода, и то на еднаква височина - до под колените .Температурата може да бъде по-висока (42-45 °С). Започва се с горещата, държат се краката 20-30 секунди, а в студената вода 5-15 секунди и т. н. Това се повтаря 5 пъти, като се завършва със студената вода. При правилно направена баня краката силно се зачервяват. След това се изсушават, ляга се или се движи, докато се затоплят. Най-добре е, ако се обуят топли вълнени чорапи и топли обуща.

Тези бани имат добър ефект при студени крака, мигрена, невроза, безсъние, шум в ушите и др. Баните трябва да продължат няколко месеца, докато се получи добър резултат.

Меняваща баня на ръцете

Прави се по същия начин и се прилага при студени ръце, при т. нар. мъртвешки пръсти, за засилване на кръвообращението, при мигрена, пищене в ушите и др.

Меняваща баня на лицето

Тази баня се прави така: натопява се лицето със затворени очи в чист съд, напълнен с чиста топла вода (40°C), и се държи 10 секунди, след това се потопява веднага в друг съд, пълен с чиста студена вода (20°C), и се държи 1 секунда. Това се повтаря 3 пъти. Много е полезна, защото освежава и ободрява, особено при умствена умора.

СМЕСЕНИ БАНИ С БИЛКИ И ДРУГИ ПРИМЕСИ

Смесените бани се правят с отварки (чайове) от няколко растения. Билките за тези бани обикновено се варят в известно количество вода, като предварително се заливат с вряща вода. Различават се следните видове бани.

Баня с отварка от трина (цвета на сеното, трефил, трина, сенни отпадъци)

Малка торбичка, напълнена с трина (100-200 г), се потопява в съд с кипяща вода и се оставя в него (не на огъня) да престои похлупена поне 1/2 час. Тази отварка се смесва с приготвената вече топла вода във ваната, като се долива до нужната температура (35-36°C). Продължителността на банята е от 5 до 20 минути. Тази баня е лесно изпълнима, невинна и много добра за затопляне на тялото. И здравите могат да се ползуват от нея през всяко време. Тя усилва кръвообращението, действува добре при хронични бронхити и др. Полезна е за закаляване на децата зимно време.

Най-лековита е тринатa, събрана от балканско сено.

Баня с отварка от овесена слама

Прави се така: доста голяма връзка (200-250 г) овесена слама се натопява в съд с кипяща вода и се оставя в него на огъня да ври в течение на половин час. С отварката се прави баня, както с отварка от трина. Тази баня е полезна при заболявания на бъбреците, пикочния мехур, ревматични страдания и др.

Баня с отварка от борови или хвойнови клонки

Тази баня се приготовлява по следния начин: събират се борови игли (колкото са по-пресни, толкова по-добре), ситно нарязани клончета и насечени елхови шишарки (3-4 двойни шепи), вари се половин час. Отварката се оставя да престои похлупена още половин час. Тази баня действува добре при възпалителни заболявания на бъбреците и пикочния мехур, освежава кожата и я укрепва. Тази баня с приятен аромат е особено полезна за слаби деца и стари хора с бронхити. Температурата и продължителността са същите.

Баня с отварка от корените на дилянка (валериана)

Прави се така: в съд с кипяща вода се пускат изсушени корени на дилянка - за възрастни една двойна шепа, а за деца - една стиска. Оставя се да ври половин час. След това съдът се маха от огъня и се оставя да престои захлупен половин час. По-нататък банята се прави както банята с трина. Тази баня е много полезна както за деца, така и за възрастни, за болни от сънна болест и други нервни заболявания. Банята трае половин час, но може да продължи и повече. Температурата на водата е обикновено 35-37°С. Тази баня е в състояние да премахне или най-малкото да направи търпими разни видове кожни сърбежи. Освен това тя прави кожата по-еластична и освобождава порите й от мазнини.

Баня с отварка от орехови листа и морска сол

Тази баня се прави, като в обикновена вода, в която ще се къпе детето, се слага малко морска сол и се добавя отварка от орехова шума, приготвена така: 200 г зелени или 100 г сушени листа от орех се варят в 2 л вода, докато остане наполовина, и се прецежда. Температурата

и продължителността на банята са както предишните. Полезна е при рахит и бронхит.

Баня с отварка от дъбови кори

Един килограм дъбови кори се измиват с четка и се варят в 6 л вода, докато остане наполовина. Получената отварка се прецежда и налива към другата вода във ваната (корито). Температурата на водата е 35-37°C, а продължителността 10-20 минути. Полезна е при кожни заболявания.

Синапова (хардсшова) баня

В топла вода (3 8°C) се поставя добре завързана кърпа или торбичка от рядко платно със 100-150 г прясно счукано (смляно) синапово (хардалово) брашно и се държи, докато водата се размъти. Продължителността на банята е 10-15 минути. Полезна е при простудни заболявания, бронхит, бронхопневмония и др.

ДУШ (ОБЛИВАНЕ) И ФРИКЦИЯ (ОБТРИВАНЕ)

Освен баните за лечение на някои болести се употребява и *душът,* т. е. обливане на тялото с хладка или топла вода (20-30°C). Обливането се прави с различна цел и по различен начин. Най-често душът се употребява като хигиенно средство за поддържане чистотата на тялото. Освен това душът намира приложение и за закаляване както на децата, така и на възрастните. При подходящи условия душът е отлично средство за укрепване на нервната система. Важно е обаче той да се използува разумно - умерено често и непродължително. Не бива да се злоупотребява и с температурата на водата.

Фрикцията е природен лечебен фактор с широко приложение. Ежедневно (сутрин и вечер) се изтрива или изтърква част от тялото или цялото тяло с натопена в студена вода или хладка вода (според самочувствието) и малко изцедена вълнена или хавлиена кърпа. Прави се бързо при температура около 20°C, и то от самия болен без помощта на второ лице. Възрастните и здравите хора могат да употребяват по-студена вода (20°C), а по-слабите и болните - хладка (25-30°C),

в някои случаи и по-топла. При тази процедура не трябва да се чувствуват студени тръпки или неприятни усещания. Само в началото на процедурата могат да се почувстват студени тръпки, и то за съвсем кратко време, след което настъпва много приятно чувство. Доброто и приятно самочувствие след фрикцията е доказателство за правилното й провеждане. За да се избегнат тръпките в началото, препоръчва се предварително изтриване със суха кърпа или с четка на подлежащата на фрикция част от тялото. Това сухо изтриване зачервява и затопля кожата, която понася студената фрикция много добре.

Разбира се, след всяка фрикция трябва да последва изтриване на тялото със суха хавлиена кърпа, след което да се легне в топло легло или пък след бързо обличане да се загрее тялото чрез гимнастика.

При фрикция на цялото тяло трябва да се спазва следното правило: първо се прави фрикция на целия гръб (от тила до опашката) със специална за целта изтривалка или пък с обикновена кърпа, преметната през едното рамо. С двете ръце (откъм гърба) се вземат двата края на кърпата и като се изтрие гърбът откъм едната страна, се прехвърля горният край на кърпата през другото рамо и се изтрива другата страна на гърба. След това гърбът бързо се избърсва до зачервяване със суха хавлиена кърпа по същия начин, по който е станало изтриването. После се прави поотделно фрикция на гърдите, корема и областта на половите органи, на едната, а после на другата ръка и накрая на краката поотделно.

Правилно прилаганите фрикции са особено ценно средство. Те освежават и закаляват, укрепват нервната система, подпомагат кръвообращението, отлично средство са при умствена и физическа умора.

ХОДЕНЕ С БОСИ КРАКА И ГАЗЕНЕ В СТУДЕНА ВОДА

Ходенето с боси крака, особено по мокра от росата трева, е извънредно здравословно, закаляващо. То е най-доброто и ефикасно средство за лечение на студени крака, на запек, главоболие, безсъние, неразположение и др.

Добре е децата да се оставят цяло лято да ходят боси или със сандали, за да се калят и винаги да имат апетит. Същевременно това ще ги излекува от рахит, малокръвие, скрофули, изнеженост и др.

Газенето в студена вода има същото действие, както и босото хо-

дене, но е значително по-силно дразнещо. С боси, но топли крака се ходи или стои на място в течаща или не вода, дълбока до средата на прасците, секунда или минута според самочувствието.

КОМПРЕСИ

Към компреси се прибягва, когато няма възможност да се направи парна баня или пък за да се усили действието й. Правят се с вода, отварка от части на различни растения (листа, корени, клонки, семена), мляко и др.

Компресът действува чрез влажната топлина, която се създава от сгряване на влажната обвивка от повишената топлина на тялото, и има приложение предимно при възпалителни процеси.

Когато се постави компресът, трябва да се получи загряване, а не запарване. Затова върху влажната обвивка се поставя достатъчно дебел вълнен плат (пояс) от пореста материя (фланела), който да стопля и да дава достъп на въздуха.

Компресите биват студени, хладни и топли.

ТЕХНИКА НА ПРАВЕНЕ НА КОМПРЕСИТЕ

Компресите се правят без мушама или хартия по следния начин: взима се старо ленено или старо памучно платно (новото не прилега добре до тялото и компресът изстива). Дължината на платното се определя от големината на участъка на тялото и начина, по който ще се направи компресът, като се пресметне, щото върху болното място лятно време платното да бъде най-малко на три-четири пласта, а зимно време от два-три пласта. Ширината на платното се определя от големината на болното място, и то така, че да бъде извън него с двата края с по 2-3 см. Платното се намокря в зависимост от вида на компреса: в студена вода (15-20°C), в хладка вода (20-30°C), а за по-нежни болни и деца - в по-топла (30-3 5 °C) вода (която при температура на болния над 38,5°C се размесва наполовина с оцет) или топла вода (35°C) и след това се изстисква добре. Така изцедено, платното се увива около болното място. Върху компреса се завива вместо мушама друго сухо платно (от един кат) или кърпа, само че с 3-4 см по-широко от мокрото, а върху него - порест вълнен плат или флане-

ла, нарязана като пояс също толкова широк, колкото е сухата кърпа (това правило да не се забравя), и толкова дълъг, че два-три пъти да обвие болното място. Най-после, за да прилегне добре компресът, се увива и с един достатъчно дълъг бинт от хасе или нещо друго. Така направеният компрес се държи около два часа. Ако болният заспи с него, не трябва да се събужда, зада се снеме компресът. Ако болният не може да стопли компреса даже и с помощта на още един шал или леко одеяло, това е признак, че неправилно е поставен или че болният е много изтощен. В последния случай компресът трябва да се замени с топъл (37°С за 10 минути) или с баня с трина - обща или коремна, и то през ден по една, за да не се изтощава повече.

Освен това препоръчва се при всички компреси компресиите материали да се навиват на руло (както се навиват бинтовете), за да се поставят бързо и свободно. Към правенето на компресите трябва да се пристъпва внимателно и спокойно, като предварително се приготви всичко необходимо за тях, за да се избегне измъчването и нервирането на болния. Те трябва да се правят половин час преди или два до три часа след ядене. Изключение се прави само за топлите компреси и когато състоянието на болния налага бързи мерки.

Най-благоприятно време за компресите е сутрин половин или един час след закуска и вечер преди лягане.

Компресите да се правят при напълно сгрято тяло. Особено внимание трябва да се обръща на топлината на краката на болния. Ако са студени, те трябва да се сгреят по някакъв начин.

След като се свали компресът, мястото се изтърква с влажна, а после със суха кърпа.

Накрая добавяме още няколко правила за частичното прилагане на разните компреси:

1. Против възпаление с температура компресите трябва да са по-високотемперирани - 20-25°С (а за деца и по-нежни болни 25-30°С), по-слабо изцедени, немного дебели (3-4 пъти сгънати) и да престояват по-дълго на възпаленото място. С такива компреси могат да се лекуват възпаления на кожата, подкожната тъкан, костите, ставите, раните, цирeите и т. н.

2. При лечение на възпалени рани, цирeи и натъртвания компресите трябва да покриват не само болното място, но и части 2-3 см от околната тъкан. Най-добре е върху цирeите или натъртеното място отделно да се постави намокрено и умерено изцедено двойно сгъна-

то парче мек лен или старо платно, или пък старо хасе, а върху него дебел, добре намокрен (за охлаждане) друг компрес от кърпа и друга подобна материя.

3. При големите наранявания върху самия компрес (съставен от две части - една тънка и друга по-дебела) се поставя голямо парче памук. Всичко това се увива във вълнена фланела и здраво се привързва с фланелени връзки. Компресът се подновява, щом мястото се сгрее и раненият започва да изпитва мъчително чувство, обаче тънкото парче непосредствено над раната не се сменя със сменяването на дебелата част на компреса, а се подновява само когато се омърси с гной и кръв. Изчистването на раните никога да не става с гъба, а само с чист памук, напоен в преварена или борова вода.

4. При изгаряния на кожата от огън или вряла вода компресът трябва да е дебел (6-8 пъти сгънат), потопен в колкото е възможно по-студена вода (от чешмата) и да се сменя всеки 3-5 минути.

5. При кръвотечение от носа на задната част на челото и тила се поставя дебел, добре напоен компрес.

Коремен компрес

За възрастни той трябва да има дължина 13 0-15 0 см (за да обхване и кръста, но само веднъж), ширина (от лъжичката до слабините) 35-50 см и дебелина от 2 до 4 пласта. Ширината на външната обвивка (пояс) е 39-54 см. Тя се прикрепва към корема или с бинт от хасе, широк 10 см и дълъг 3 м, или пък с 3-4 безопасни игли.

В повечето случаи чрез този компрес се улеснява дейността на коремните органи, подобрява се храносмилането. Коремният компрес оказва както местно въздействие, така и общо на цялото тяло чрез дразнене на намиращите се там нервни окончания.

Лечението трябва да се провежда с постоянство - понякога правенето на компреса може да продължи седмици, дори месеци. При неправилно поставяне на компреса (недостатъчно изцедена компресна подложка, хлабаво поставяне на компреса, тънка и недобре поставена вълнена обвивка) затопляне не настъпва, а следователно не настъпва и ефект от компреса.

В такива случаи компресът трябва да се направи отново, като подложката се мокри, добре изцеди, а върху нея се завие суха кърпа и

по-дебела, по-плътна вълнена обвивка или пояс. Добре е, преди да се постави следващият компрес, кожата да се разтрие със суха кърпа.

И здравите могат да прилагат един път седмично коремния компрес, за да предотвратят евентуални заболявания. Компресът е полезен при смутено храносмилане, липса на апетит и др. Особено удобен е за хора, които през деня са заети. Те могат да си поставят компреси вечер преди лягане. Сутринта компресът се сваля, а влажната кожа се разтрива със суха кърпа. Хубаво е след това да се направи фрикция.

При децата коремният компрес намира приложение при чревни смущения, диарии, колики у кърмачетата, при простуда и др.

Гръден компрес („жилетка")

Обикновеният гръден компрес може много добре да се замести от „жилетка": двоен лен, старо памучно платно или бархет от един пласт се крои във вид на мъжка жилетка без ръкави по мярка на болния. Необходима е друга жилетка (или фланела) от вълна с ръкави, с около 4-5 см по-дълга от първата. Памучната жилетка се намокря (във вода или отварка от трина), изстисква се добре, облича се на голо тяло и отгоре веднага се облича вълнената жилетка. След това се бинтова така, че да прилепне до гръдния кош, без да пречи на дишането. Този компрес е много полезен както при възрастни, така и при по-големи деца, особено при хроничен бронхит и упорита кашлица. Компресът може да престои цяла нощ.

Компрес на прасците

Прави се по два начина: като обикновен компрес на прасците и като „мокри чорапи". И в двата случая компресът обхваща краката от глезените до коляното. Мнозина предпочитат вместо обикновения компрес на прасците да обуят мокри чорапи без стъпала.

Мокрите чорапи обаче трябва да бъдат до коленете, памучни и добре изстискани. Върху тях се обуват също такива или по-дълги сухи вълнени чорапи.

Тези компреси са полезни при безсъние, главоболие и невротични състояния.

На деца се поставят само при висока температура, и то съвместно с коремния компрес.

Студените крака никога не трябва да се увиват в компрес. Те трябва непременно да се сгреят, като до тях предварително се поставят шишета с гореща вода или нагрети и увити в плат тухли.

Компрес на главата и шията (гърлото)

Тези компреси се поставят също без мушама и добре изстискани по познатите вече правила. Те се състоят също от вълнени увивки с подходящ размер и компресна подложка от кърпа или старо платно (хасе), намокрено и изцедено добре. Температурата на водата е 20-25°C, а за деца и по-изтощени болни 25-30°C. Тези компреси действуват по същия начин, както и споменатите вече. Те намират приложение в следните случаи:

1. Компрес на главата: натопен с вода се използува при някои ограничени възпалителни процеси, при цирей по главата, а натопен във вода и оцет поравно се употребява при главоболие и при хронична хрема.

2. Компрес на гърлото (шията): поставя се по познатите вече правила. Прави се по два начина: а) като обикновен компрес на шията; и б) при възпаление на сливиците или ушите краищата на компреса се връзват на главата отгоре, така че самият компрес да покрие сливиците и ушите. Употребява се при ангина, простудни заболявания на горните дихателни пътища, възпаление на ушите, увеличени лимфни възли и др. Компресът на гърлото е добре направен, ако сутрин след сваляне е влажен.

Добре е винаги компресите на главата и шията да се придружават от компреси на краката или корема.

Компрес на ръцете

Прави се както изброените вече компреси. Употребява се след ваксинации, при цирей и други местни възпалителни процеси, при ставни болки и пр., винаги съчетан с коремния компрес.

СТУДЕНИ КОМПРЕСИ

Правят се без мушама и без вълнена обвивка. Успокояват и намаляват болките при висока температура и главоболие (на челото), при сърдечни безпокойства (в областта на сърцето), при повръщания (на

корема) и пр. Компресът се потопява в студена вода и се сменя всеки 5-10 минути. Ако не може да се сменя, например при изгаряне (попарване), с чиста кърпа се изстисква студена вода върху вече поставения компрес, така че той винаги да бъде влажен и студен.

СЪГРЯВАЩ КОМПРЕС

От народа ни се прилага често. Употребява се предимно при остри или гнойни възпаления, при натъртване и навяхване, при зъбни абсцеси с оток и други възпалителни процеси.

Прави се така: с кърпа (широка колкото болната част), потопена в студена вода и изцедена, се покрива болната част. Върху кърпата се слага гутаперча или тънка мушама, но с 2-3 см по-широка от всички страни, отколкото е мократа кърпа. Над мушамата се слага дебел пласт памук.

Всичко това се увива няколко пъти с бинт, шал, пояс, завързан или закопчан с безопасни игли.

Компресът се слага бързо. Кърпата трябва да бъде извита така, че от нея да не тече вода, но и да не бъде почти суха. Памукът трябва да покрие добре мушамата, а връзката да е достатъчно стегната, за да не позволява на въздуха да влиза между компреса и кожата. Съгряващият компрес се сменя на всеки 8-12 часа. Може да се прилага много дни наред.

След снемането на съгряващия компрес се прави там, където страданието позволява, енергично обтриване с ръка или суха кърпа върху кожата, където е бил компресът.

РАКИЕН КОМПРЕС

В народната медицина се използува често. Прави се като съгряващ компрес, но без мушама. При това вместо във вода компресът се потопява в ракия. Има същото приложение. Да се избягва при кърмачета и малки деца - парите на ракията могат да ги упоят.

МЛЕЧЕН КОМПРЕС

Нашият народ е прилагал млечния компрес още от най-стари времена. Той може да бъде цял или частичен.

Действието на млечния компрес е успокоително, нервно укреп-

ващо и чудно освежително. Оттук идва и голямата полза на целите или частичните влажни увивания с мляко. Млечният компрес намира приложение при някои видове кожни болести, при простудни заболявания, ставни болки, преумора и др.

Той се прави по три начина:

1. Обикновен млечен компрес със сурово мляко. Прави се, както коремният компрес, без мушама. Млякото трябва да бъде топло, но не варено. Мократа подложка на млечния компрес се натопява в мляко, но не се изцежда много (както това се прави при водния компрес).

Направеният компрес стои обикновено един-два часа, но ако болният заспи, оставя се, докато се събуди. След това се снема, а мястото се измива с топла вода, в която може да се постави малко оцет. Компресите биват цели (на цялото тяло) или частични (на отделни телесни части).

Правят се ежедневно или през ден.

2. Млечен компрес с прясна несолена извара. Взима се 1 л сурово мляко и в него се изстисква сокът на един лимон (при липса на лимон се сипва 1 кафена чашка оцет или пък 5-10-15 супени лъжици кисело мляко в зависимост от вкисналостта му).

След половин час млякото се слага на огъня да заври. От присъствието на лимоновия сок (оцета или киселото мляко) прясното мляко се пресича и цвикът му се отделя настрана. Подир това, докато изварата е още топла, с нея се намазва половината на едно платно на дебелина пръст и половина, завива се с другата половина и се слага на болното място. Държи се, както обикновеният млечен компрес. Този компрес е особено полезен при бронхит, пневмония, бронхопневмония, простуден плеврит и др.

3. Млечна „жилетка" с мляко, суроватка или извара. Прави се по същия начин, както и „гръден компрес - жилетка", но с мляко, суроватка или извара. Добре е изварата да е топла и да е поставена в торбички от тънко платно, зашити от вътрешната страна на „жилетката", след това върху й да се постави вестник, отгоре една стара блуза и най-подир вълнената фланела, добре бинтована, за да не студи на болния.

МАСЛЕН КОМПРЕС (ОБИКНОВЕН ГРЪДЕН МАСЛЕН КОМПРЕС)

Взима се компресна подложка от 2 пласта и се натопява или в чисто дървено масло (зехтин), или в гореща (но несолена) свинска мас, наполовина размесена с дървено масло или шарлан (не и олио). Изстисква се и се поставя на гърдите и гърба на болния. Отгоре се слага суха кърпа и се облича фланела, за която жилетката внимателно се прикрепя с безопасни игли или с бинт. Жилетката се сваля сутрин и вечер, затопля се слабо на огъня и пак се поставя. Ако след два-три дни жилетката изсъхне, наново се натопява в топъл разтвор от свинска мас и дървено масло.

Този компрес (жилетка) е особено полезен при деца, които страдат от силна кашлица, трахеит, бронхит, или за тези, които нямат възможност да приложат млечните компреси.

СИНАПЕНИ (ХАРДАЛОВИ) КОМПРЕСИ

Синапените компреси се правят по два начина:

/. Обикновен гръден синапен компрес. В 0,600 л топла вода се потопява торбичка с 1 супена лъжица смлян синап. След 5 минути торбичката се изстисква, докато водата стане зелена. В тази вода се потопява и после изстисква компрес (широк за деца 10-12 см, а за възрастни според ръста). Поставя се върху гърдите, отгоре се облича дебела вълнена фланела и добре се бинтова. Държи се само два часа. След като се свали, се поставя коремен компрес, натопен в хладка вода или топла отварка от трина. Синапеният компрес се слага сутрин и вечер. Много добре повлиява при силна кашлица, при бронхит или бронхопневмония.

2. Синапен компрес „жилетка ". Той се приготовлява както обикновената гръдна „жилетка". Добре е жилетката да се направи от бархет, и то от 2 пласта. Останалото е както по-горе.

ГЛИНЕНИ КОМПРЕСИ

Глинените компреси са особено ефикасни при запек, диария, хроничен чревен катар. Употребяват се при главоболие, мигрена, при натъртвания, кожни болести, ухапване от скорпион. При висока температура налагането на корема и главата с глинени компреси дава забележителен ефект.

Глинените компреси са ценно средство при измръзване на ръцете и краката и при болки в ставите.

Естествено не всички видове земя имат този благотворен ефект. Най-добра пръст е немного лепливата, която се извлича от чисто (девствено) и много сухо място - нещо средно между пясъка и глината - суглината. След нея е бялата глина, с която селяните си мажат къщите, и на трето място е чистата глина (бяла или жълта). Разбира се, тя трябва да бъде съвършено чиста от животински изпражнения и други остатъци. Трябва грижливо да се пресее през гъсто сито и сетне да се смеси с малко вода, за да стане като тесто, след което се увива в парче тънко памучно платно и се налага. Маха се още преди глината да е изсъхнала - глината остава мека обикновено около два-три часа. Употребената веднъж глина трябва да се хвърли, а кърпата, с която е била увита, може да служи още, след като бъде добре изпрана. Когато се прави глинен компрес на корема, той трябва предварително да се покрие с топла кърпа.

Глинен компрес на корема

Той се прави без мушама, като се накисва в малко топла вода необходимата чиста глина или бяла пръст, и то така, че да стане мека каша. Върху тънко платно (с 2-3 см по-широко от болното място и дълго, колкото да обхване целия корем, но не и кръста) се намазва около 1 см пласт от глинената кал и се увива болното място така, че глинената кал да остане под плата, а за да не се допира глината непосредствено до кожата, върху корема се слага топла памучна кърпа. Отгоре се поставя вълнена обвивка или пояс. Компресът се държи, докато глината започне да засъхва. След това кожата се измива с топла вода.

Глинен компрес на главата

Прави се по същия начин, както глиненият компрес на корема, само че в този случай вместо вода по-добре е да се прибави оцет и помежду глинения компрес и главата не се слага кърпа.

При всички глинени компреси на други участъци на тялото се постъпва, както и при глинения компрес на главата, но когато се употребява за лечение на натъртвания, възпаления и нервно сърце,

по-добре е вместо вода да се употребява топъл винен оцет или пък оцет и вода поравно.

Глинените компреси могат с успех да се използват и при лечение на разни изривалия по кожата.

Когато глиненият компрес трябва да бъде по-топъл, се замесва с топла вода или с оцет, и то непосредствено преди поставянето му.

ПАРНИ (ГОРЕЩИ) КОМПРЕСИ

Парните (горещи) компреси успешно заместват частичните парни бани и са мощен лечебен фактор. Оказват въздействие чрез топлината, като улесняват оздравителните процеси. При необходимост действието им може да бъде и по-продължително. Правят се като обикновен съгряващ компрес, като платното се намокря с гореща вода (внимава се обаче да не се изгори кожата). Тези компреси са отлично средство за уталожване на болките, за подобряване на апетита, за премахване на запека, при бронхит, остри гнойници, ставни заболявания.

Тези компреси са забранени при опасност за кръвоизлив от белите дробове, стомаха, червата и други.

Парните компреси се правят по няколко начина. Тук ще разгледаме по-често употребяваните.

Обикновен парен компрес

Нагъната 8-10 пъти кърпа (хасено, фланелено или друго парче плат) се натопява във вряла вода, като се държи с щипци (маша) и се изстисква (добре увита в друга, суха кърпа) с помощта на дървена лъжица между две дъски (като се стъпи върху тях). Изстисканият компрес се завива в двойна вълнена обвивка, опитва се на бузата да не пари и след това се слага на болните места, като отгоре се поставя мушама или грейка, за да се задържи парата по-дълго време върху болното място. В началото се повдига по малко, за да не изгори болния, след което пак се слага. Това се прави 2-3 пъти, догдето кожата свикне с топлината. Самият парен компрес се подновява през няколко (15-20) минути три-четири пъти, докато кожата хубаво почервенее. След това мястото бързо се измива с топла вода и се обвива със суха, топла кърпа. Такива компреси могат да се правят 2 до 3 пъти на ден.

Парен компрес с горещ, полусварен ечемик

Според нуждата и размера на болното място се сварява от четвърт до един килограм ечемик така, щото зърната да омекнат значително и да могат с нокътя да се разчупят. След това ечемикът се прецежда и се изсипва в платнена торбичка. Опитва се на бузата да не пари силно и се поставя върху болното място.

Парен компрес с гореща сварена зелка

Според нуждата на болното място се сварява половин до една прясна зелка, след което се смачква и се изсипва в платнена торбичка. Поставя се както компрес с полусварен ечемик.

Парен компрес с трици

Попарват се необходимото количество трици с малко вряла вода, колкото да се овлажнят, но не и да се намокрят, разбъркват се добре и се изсипват в платнена торбичка. Компресът се поставя по описания вече начин.

Парен компрес с готварска сол

Взима се 250-300 г готварска сол и се загрява в бакърен или алуминиев съд на огъня до степен да не изгори кожата. След това се изсипва в платнена торбичка с размерите на компрес за шията. Опитва се още веднъж на бузата да не пари и се връзва предимно на предната част на шията, като отгоре се слагат вълнено парче и мушама.

Държи се, докато солта изстине. След това солта се маха и остава само вълнената превръзка.

Особено добро средство е при остра пресипналост и загуба на гласа от простуда.

Парен компрес с одеяло или черга

Върху кревата, където ще легне болният, се поставят едно или две одеяла или черги, а върху тях чаршаф. Взима се трето одеяло, сгъва се и се потапя в гореща вода (до 60°C), след което се изстисква. Постила се върху чаршафа и болният ляга върху него, като се завива с

горещото одеяло, чаршафа и останалите одеяла. В късо време тялото се затопля. Топлината трябва да бъде поносима. Компресът се държи 15 минути. Този компрес е отлично средство за предизвикване на бързо и изобилно изпотяване при простуда, действува енергично на сърдечносъдовата система, поради което трябва да се избягва при възрастни лица, малки деца и отслабнали хора.

УВИВАНИЯ

Части или цялото тяло се увиват в мокри ленени, памучни или от стар американ чаршафи. Хладките и доста мокри увивания значително облекчават треската, понижават високата температура, успокояват нервната система.

Увиванията трябва да се направят неколкократно (4-5 пъти) последователно, като последното завърши с кратка (1-3 минути) охладителна процедура: измиване или фрикция на тялото с хладка вода (20-28°C) или цяла хладна баня (32-34°C за 5-10 минути). След това тялото се избърсва със суха кърпа.

През време на увиването температурата в стаята трябва да е умерена. Когато се измива или прави фрикция на болния, развива се най-напред горната част на тялото му и след като се измие и изсуши, облича се ризата. Така се отстранява и увивката от краката, които също се измиват, изсушават и обличат. При изсушаване на тялото триенето да се изостави. Изсушаването да става само чрез леко допиране с мека кърпа. Това е особено важно при кожните и изривните болести, за да не се раздразва кожата. В някои случаи болните могат и да не се изсушават. След като се измие и добре покрие, болният се оставя на спокойствие и прозорецът се отваря.

Подготвителната работа за увиването трябва да привърши своевременно, за да може процедурата да се извърши при пълно спокойствие. Неспокойното, нервното държане на обслужващите дразни болните.

Спящият след увиването болен да не се събужда. Повторното увиване трябва да стане, след като той се събуди. Ако обаче болният не спи, увиването незабавно да се повтори, щом като почне да проявява безпокойство, разгорещяване или пък изпадане в безсъзнание при висока температура.

Второто увиване трябва да се приготви върху друго легло, преди да се развие болният от старото увиване.

Отиването по малка и голяма нужда да става преди увиването, за да не става нужда болният да напуща леглото, когато се е вече сгрял. Възрастните сами трябва да съобразяват това, а децата да се поканят да го сторят.

Ако краката са студени, не трябва да се увиват в мокрия чаршаф заедно с останалата част на тялото, а само да се загърнат в одеялото. Дори при необходимост около тях може да се постави грейка.

Мокро увиване на цялото тяло

Едно от най-ефикасните водолечебни средства е компресът на цялото тяло, или мокрото увиване.

При това увиване чаршафът и вълненото одеяло трябва да покриват цялото тяло. Най-подходяща температура на водата е 20-25°C, а за по-нежни болни - 26-30°C. Ако болният има висока температура (над 37°C), добре е водата да се размеси наполовина с оцет, а при температура над 40°C във водата може да се прибавят и 2 супени лъжици сода бикарбонат. Увиването става по следния начин: върху леглото се постила вълнено одеяло така, че горният му край да бъде там, където ще са мишниците на болния, отгоре се слага мокрият чаршаф, много добре изстискай. Чаршафът трябва да е по-къс от одеялото с около 20 см, така че вълненото одеяло да излиза от всички страни. Болният ляга върху мокрия чаршаф така, че той да стигне до мишците му, и вдига ръцете си нагоре. Обслужващото лице увива тялото с висящите от двете страни краища на чаршафа, а краката от коленете надолу се увиват поотделно. При увиването да се следи да не се образуват гънки. Върху мокрия чаршаф болният се увива до шията с 2-3 одеяла, за да се затопли.

За да не влиза въздух откъм врата (шията), одеялата се закопчават добре с безопасни игли. Следващото подир увиването измиване (фрикция) трябва да стане много бързо. При прилошаване или неприятно усещане увиването веднага да се прекрати. Колкото по-студена е водата (18-20°C), толкова по-изразена е реакцията. Силната треска и младенческата възраст изискват хладка вода (25-30°C). Действието на цялото увиване се увеличава още, ако същото се съчетае с т. нар. „парна баня на легло", т. е. като се слагат около цялото увито тяло на болния горещи шишета, обвити в мокри чорапи (съчетанието на цялото увиване с „парната баня на легло" може да стане само при условие, че температурата на болния не е по-висока от 39°C).

Мокро увиване на деца

За да понесат по-лесно процедурата децата, необходимо е да се отвлече вниманието им, като се ангажират в по-интересен разговор. Освен това на детето трябва да се внуши да лежи мирно. То не бива да се оставя само, за да не се отвие. Понякога по време на увиването детето може да пребледнее или да започне да повръща. В такъв случай увиването трябва да се прекрати.

Компресът при децата се потапя в обикновена хладка вода (26-28°C) или в смес от вода и оцет. Само за слабите и малки деца (до 2 години) трябва да се предпочете хладката вода (30-32°C). Когато увиването се прави за смъкване на висока температура, водата трябва да бъде хладка.

Когато компресът се прави с отварка от трина или от овесена слама, той трябва да бъде топъл (35-37°C).

Освен това да се запомни, че преди увиване или парна баня червата и пикочният мехур трябва да се опразнят. Особено да се внимава при деца, защото всяко прекъсване на процедурата е вредно.

Увиване с мокра риза

Обикновена платнена риза (нощница) с дължина до земята се натопява във вода, изстисква се добре и се облича. Пристяга се отпред и отзад, за да прилепне навсякъде добре, и върху нея се облича старо зимно палто. След това се ляга в кревата, застлан с вълнено одеяло, с което добре се завива болният. На краката (при стъпалата) се поставя грейка и отгоре се покрива с още 1-2 одеяла за по-добро затопляне. Ако е зимно време, стаята трябва да бъде добре затоплена.

Продължителността на процедурата е 0,5-1-2 часа. Действието на „мократа риза" е както цялото мокро увиване. Тя смъква повишената температура, подобрява кръвообращението, успокоява нервната система и подобрява общото състояние на организма. Тя дава прекрасни резултати и при душевноболните. След като болният престои в мократа риза 0,5-1-2 часа (докато се яви пот на лицето), тя се съблича, тялото се разтрива, изсушава се със суха кърпа и се облича. Добре е обтриването и обличането да стават на части. След това болният ляга на друго легло и се завива леко.

Сухо увиваме

При сухото увиване чаршаф не се употребява. Болният се увива само с голямо дебело вълнено одеяло по начина, изложен за увиване на цялото тяло, така че въздухът да няма достъп до тялото. След това болният се завива добре с още 2-3 вълнени одеяла, които внимателно се запъхват под страните и краката му. Над одеялото може да се разстеле и юрган. Между облегалото на кревата и краката на болния се поставя възглавница. За да се предотврати и приливът на кръв към главата, може да се постави компрес на онази част на тялото, където болният би го понесъл най-немъчително. След като завърши увиването, на болния се дава чаша лилов чай и се отваря прозорецът.

Сухото увиване е енергична процедура; може да се прилага при здрава сърдечносъдова система. Употребява се само при хронични болестни състояния и служи предимно за предизвикване на изпотяване. Увиването подхожда и за дебели (охранени) хора за отслабване чрез обилно изпотяване.

Зада се предизвика по-бързо и по-обилно изпотяване, препоръчва се преди увиването на болния да се постави коремен компрес, обаче без вълнената обвивка, а болните части на тялото да се покрият с частични компреси без вълнена обвивка.

След като изпотяването започне, за да се усили, всеки 10-15 минути се дава на болния да изпие на глътки чаша горещ липов чай. Когато болният се изпоти достатъчно, се развива от одеялата, избърсва се и се измива цялостно. Добре е да му се направи фрикция (25°C) или пък коремна баня (30-26°C) за 5-10 минути.

Охлаждането след банята трябва да бъде последвано от сгряване в леглото или още по-добре чрез движение на открито, ако болният има сили.

ПАРНИ БАНИ И ПОТОГОННИ СРЕДСТВА

Парните бани имат широко приложение както при здрави, така и при някои заболявания. Те освежават, укрепват организма и са отлично средство за отмора, улесняват изпотяването, повлияват редица простудни заболявания и възпалителни процеси.

Парната баня винаги трябва да се прави след предварително изми-

ване на тялото. Времетраенето и температурата трябва да се съобразят със състоянието на организма, възрастта, пола, естеството и стадия на болестта. Продължителността на банята за възрастни е 5-10 минути, а температурата не трябва да е по-висока от 40°С.

Не се правят парни бани веднага, преди или наскоро след ядене (правилото е 1 час преди ядене или 2 часа след ядене) или пък при изпотено тяло, при предразположение към кръвоизлив или с висока температура (39°С).

Температурата на помещението трябва да бъде между 25-3 0°С.

Температурата на водата трябва да се контролира с термометър за вода.

Болните, които не могат да издържат на топлината, трябва да измият предварително лицето, шията, раменете, гърдите и мишниците си със студена вода или пък през време на банята да им се поставя студен компрес на главата. Компресите трябва да се сменят, щом като се стоплят.

Наскоро преди изпотяването болният обикновено изпитва лека възбуда, която може да се уталожи, като му се даде глътка студена вода. Щом като изпотяването започне, за да се усили, се дава на болния чаша липов чай, който да се изпива на глътки. След парната баня болният не трябва да пие вода поне 2 часа.

Парна баня може да се направи на трескавия, когато температурата му е под 39°С и той чувствува студ (тръпки), инстинктивно се стреми да се сгрее, а също и на този, който няма температура, нито чувство на студ, но не може да се поти.

Съдовете за парата не трябва да се пълнят догоре с вода.

При лечение на женските болести се препоръчва парната баня да бъде последвана от коремна при 25°С, която да продължи, докато коремът се охлади достатъчно (5-10 минути).

При бодежи в гърдите в промеждутъка на парните бани е добре да се правят горещи налагания с някакъв вид грейка.

Старите, слабите, тежко болните, страдащите от сърдечни и нервни болести и жените в периода на бременност никога не трябва да си служат с парни бани.

Когато условията налагат да се направи на болния парна баня, а неговото състояние (голяма слабост, изтощеност, малокръвие, нервност, някои сърдечни заболявания и др.) не позволява това, тогава се прибягва до сухо увиване.

Външно здравите и пълни хора, на които кръвообращението е в ред, могат да понасят много парни бани и могат много да се потят.

Парна баня на главата, шията и гърдите

Болният, гол или съблечен до кръста (със запасана кърпа през кръста, за да запази дрехите си от измокряне), сяда на обикновен стол или на детско столче. Покрива се през главата (цял) с едно или две големи одеяла, така че да няма просвет. На по-нисък стол или между краката на болния се слага отхлупена тенджера с вряща вода. Болният се навежда над тенджерата така, че парата да облъхва главата и шията му, и стои на нея със затворени очи, докато се изпоти основно. Ако се налага, когато водата поизстине, тенджерата може да се замени с друга също с вряща вода. Парната баня на главата се прилага при хронични страдания на носа, глътката и ушите, при някои очни заболявания, при бронхит, трахеит, ларингит (сипкавост), при увеличени сливици, ангина, зъбобол, невралгия на лицето, някои случаи на главоболие, схващане на врата и др. Парната баня има широко приложение и в козметиката.

Ако след тази баня се появи усещане за прилив на кръв в главата, добре е веднага след нея да се направи меняваща баня на краката, която отвежда кръвта от главата и облекчава мозъка. Парната баня не бива да се прави много често. Особено когато се налага по-продължително приложение, парната баня на лицето трябва да се прави не по-често от два-три пъти седмично. Приложението й е недопустимо при високо кръвно налягане и при атеросклероза.

Банята трае от 5 до 10 минути според случая и индивида. След банята горната част на тялото или цялото тяло се измива с хладка вода. Болният се облича и ляга. Известно време след парната баня не бива да се излиза навън.

Парна баня на краката

При деца и възрастни се прави по еднакъв начин: краката се потопяват в кофа или друг дълбок съд с гореща вода (42-45 °C). Може да се прибави една шепа морска сол или пък торбичка смлян синап. Добре е водата да стигне до под коленете. С едно одеяло болният се завива от врата надолу така, че съдът с водата да остане под одеялото.

След малко болният започва да се поти. В този случай добре е да му се даде да изпие на глътки една чаша горещ липов чай, който усилва потенето. След банята краката на болния се изтриват до сухо и се оставя на леглото, добре завит, да се препоти. След повторно изпотяване му се прави фрикция с хладка вода, и то на части и бързо.

Парна баня на половите органи и седалището

Прави се върху кофа или друг дълбок съд, наполовина напълнен с вряла вода. По ръба се поставя нещо като възглавница, за да не убива при сядането. Краката трябва да са топли. Тялото се увива с одеяло от кръста надолу. Сяда се върху съда така, че парата да отива към тялото. След приключването на банята тялото се измива частично или нацяло.

Тази баня е отлично средство при заболяване на женските полови органи, при колит, загноявания и фистули около задното черво.

Парна баня с билки

Успехът при водолечението се дължи изключително на действието на водата. Но прибавянето на разни билки към водата подпомага и разширява приложението на банята. При различни заболявания се прилагат различни видове билки.

Парната баня с билки се прави както смесените бани.

Употребяват се обикновено следните билки:

а) при парна баня на главата - лайкучка, цвят от бъз, копър, бял равнец и др.;

б) при парна баня на краката - трина и др.

Парните бани с лековити билки траят обикновено 20-30 минути и след изпотяването тялото се измива с хладка вода.

Парна баня със сварена зелка

Прави се така: 1/4 зелка, на ситно нарязана, се сварява, сваля се от огъня и над нейната пара се прави парна баня по описания начин. Много е полезна при ларингит, синузит, трахеит и бронхит. След нея се прави охлаждане, както и при парната баня на главата.

ЗАПАРКИ ЗА ИЗПОТЯВАНЕ

Друга група процедури, които по действие наподобяват на парните бани, но при тях действува топлината, която предизвиква изпотяване, народът нарича запарки с изпотяване.

Запарка с гореща морска сол

Два-три килограма морска сол се загряват в тепсия на огъня до температура, търпима върху кожата. След това солта равномерно се разстила в горната половина на кревата, покрива се бързо (за да не изстине) с вълнено одеяло и болният ляга върху солта така, че тя да топли целия му гръб. Болният се покрива плътно с 3-4 одеяла и лежи върху солта 1 час. След като болният се изпоти достатъчно, пренася се, добре завит, на друг креват, предварително затоплен, зада се препоти. След това му се прави охлаждане по описания начин.

Тази баня е особено ценно средство при простудни и възпалителни белодробни заболявания.

Запарка с горещ полусварен ечемик

Три-четири килограма ечемик се вари 15 минути, но не и да се развари. След това се изцежда и се опитва да не пари. Разстила се равномерно в горната половина на кревата (предварително застлан с чаршаф) или пък се изсипва в калъф от възглавница с големина на целия гръб на болния, поставя се на кревата, като се разстила равномерно. Отгоре се покрива с тънко одеяло и болният ляга върху ечемика така, че той да топли (а не да пари) добре гърба от шията до опашката му. След като болният се изпоти достатъчно или пък банята му досади, или се пренася на друг креват, за да се препоти, или пък се изтегля внимателно калъфът с ечемика и болният отново се завива, за да се препоти. След препотяването се прави охлаждане. Особено ценно средство е при простудни заболявания.

За да могат децата по-лесно да понасят тази баня, преди да легнат върху ечемика, с дланта на ръката се разтърква гърбът им, докато се затопли.

Ергенска запарка

Прави се така: болният сяда облечен до силно горяща печка и непрекъснато пие на глътки гореща вода или горещ чай от лайка, липов цвят или други билки.

След като изпие една след друга 3-5 чаши, болният се изпотява обилно, увива се в едно-две одеяла, за да продължи потенето, след което се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода. Тази запарка народът ни я нарича ергенска.

Частична (местна) парна баня

Частичната парна баня се прави така: поставя се върху самото болно място обикновен компрес, натопен във вода (25°C), и през компреса болното място се напарва с гореща тухла, с шише, пълно с вряла вода и увито във вълнена обвивка, или по някакъв друг начин. Образува се влажна топлина, която оказва действие на болното място. Ако се налага, процедурата може да се повтори след 1-2 дни. След тази парна баня болното място се изтрива с хладка вода (25 °C) и се прави масаж. След това се поставя коремен компрес.

Към такива местни парни бани се прибягва при болни с разстроена нервна система, при изтощени болни. Продължителността на тази процедура е от 10 до 30 минути.

Изпотяване на кърмачета и деца до шест години

Средствата за изпотяване на кърмачетата и по-големите деца според възрастта на детето и условията вкъщи трябва да се прилагат много внимателно.

На малките деца до 6 години вместо парна баня може да се направи цяла синапова (хардалова) баня (38°C за 10-15 минути), а при липса на синап - солена баня или пък баня с отварка от трина. Ако няма възможност да се направи цяла баня, се прави „парна баня на главата"; като се изпоти челото, детето се увива в хавлия и с 1-2 вълнени одеяла и се слага на кревата, за да се препоти. След препотяването се прави фрикция с вода (25°C) или още по-добре коремен компрес, натопен във вода (30°C). Резултатът от тези бани е същият, както от другите.

Изпотяване при висока температура (39-40°С)

1. За деца: тялото на болното дете се намазва със смес от чист зехтин, винен оцет и белтък от яйце по равни части или пък със смес от несолена свинска мас (1 супена лъжица), разбъркана с 1/2 таблетка аспирин или хинин. След това се постъпва, както е казано в точка 2.

2. За възрастни:

I начин - тялото на болния се намазва със смес от счукан чеснов лук, винен оцет и зехтин (по равни части). След това се увива с 2-3 одеяла, както при сухо увиване. Малко време след увиването болният усеща неразположение, след което започва да се изпотява и температурата спада. След като се изпоти обилно, болният се развива, избърсва се внимателно под последното одеяло със суха кърпа и се пренася на друго легло да се препоти. След това се избърсва с влажна кърпа, натопена в хладка вода (25°С), преоблича се и се оставя да спи, като на корема му се поставя компрес, натопен в хладка вода (25°С).

II начин - тялото на болния се намазва (разтрива) със смес от сок от счукан и изстискай чеснов или кромид лук, оцет и сол или пък със смес от вода, оцет и сода бикарбонат (по 100 грама от всичко). След това се постъпва както при първия начин.

III начин - тялото на болния се намазва със смес от лимонов сок (2 части) и готварска сол (1 част). След това се постъпва както при първия начин.

IV начин - на болния се облича „мокра риза", натопена в смес от винен оцет (3 части) и вода (1 част). След изпотяването тялото се измива с хладка вода.

Опушване с ориз и тамян

В народната медицина това опушване се препоръчва като един от най-нежните случаи за изпотяване. В мангалче (паница) се поставя пепел и върху нея 3-5 добре разгорени въглена. Разгарянето на въглените да се прави на открито, а не в помещението, където е болният. Така приготвено, мангалчето (паницата) се поставя между краката на болния. Болният се съблича гол и сяда на детско столче в леглото си и много внимателно и добре се завива от второ лице заедно с мангалчето така, че главата му да бъде отвън завивките. Върху жарта се

поставят 20-30 зърна ориз или 10 зърна тамян и се оставя пушекът на ориза или тамяна да бие голото тяло, като при това се следи пушекът да не излиза навън от завивката. След като изгори оризът (тамянът), болният ляга, завит добре от второ лице с 2-3 одеяла по начина, изложен за „сухо увиване", и потенето започва. Ако от първото опушване не се постигне резултат, след два дни опушването се повтаря.

ИЗПОТИТЕЛНИ ЧАЙОВЕ

Те са особено полезни при простудни заболявания, при остро или хронично възпаление на горните дихателни пътища и на белите дробове. Прилагат се както самостоятелно, така и в съчетание с други средства.

/. Липов чай с прибавка на кожицата на една ябълка, подсладен с мед или захар по вкус. Изпиват се по възможност бързо три до пет чаши чай една след друга, и то колкото може по-горещ. След това болният ляга в леглото, предварително затоплено с грейки, завива се добре и така лежи до пълно изпотяване. След като се изпоти достатъчно, тялото му се избърсва с влажна и суха кърпа.

2. Смесен чай за изпотяване. От билкарски магазин се набавят по 30 грама смес от малинов плод, липов цвят и цвят от лопен (овча опашка). От тази смес се вземат 3 супени лъжици, запарват се с 600 г вряща вода и се поставят да врят захлупени 10 минути. Чаят се пие подсладен по вкус, горещ, по 3-4 чаши една след друга. По-нататък се постъпва както при липовия чай.

3. Меден чай с лимон. Към един литър гореща вода се прибавят 2-3 супени лъжици чист пчелен мед и сокът на един лимон. След това се оставя на тих огън да поври 10 минути. Пие се горещ и в по-голямо количество.

Този чай е много полезен при болестите на гърдите, настинка, инфлуенца и въобще при трескавите болести. Като хладко питие намалява жаждата и опреснява болния.

4. Чай от цветовете и листата на хмела. Една супена лъжица цвят и листа от хмел се попарват с 300 г вряла вода и се оставят захлупени да киснат около един час. Пие се по 2-3 чаши на ден. Този чай е добро успокоително средство при болки от различен произход, особено когато пречат и на съня.

5. Народно питие за изпотяване. Към 300 г старо вино (червеното

е за предпочитане пред бялото) се прибавят 300 г вода, една пълна супена лъжица ляна захар (небет шекер) и пет карамфилчета. Оставя се да ври на тих огън дотогава, докато остане наполовина от течността. Използува се само при възрастни. Изпива се наведнъж (поносимо горещо). След изпиването се постъпва както по-горе.

ПРОМИВКИ

Промиеш на очите

След предварително измиване на ръцете с вода и сапун с чист памук, натопен в отварка от очанка (ефразия), в борова вода (2 %) или в преварена вода, размесена с 2-3 капки розова вода, се изтрива горната част на клепачите в посока отвън към основата на носа (очите са затворени). След това друго парче памук, също натопено в отварка от очанка, борова или преварена вода, се изстисква над отвореното око. По-добре е да се използува специално предназначената за очни промивки стъклена чашка, в която се налива течността. Прилепва се плътно до окото, което се държи отворено и мига често, за да се промие. При липса може да се използува и пипетката, с която се накапвав окото.

Промиеха на влагалището

Тя се прави предимно с вода с помощта на промивник (иригатор), с който всеки може да си служи, без да се опасява, че може да си навреди. Предварително се измиват със сапун външните части (срамната цепка) на половите органи. Необходимо е да се спазват и следните правила:

1) промивникът се заканва на стената на височина около 1-1 1/2 м, за да може водата да тече с нужното налягане;

2) изпуска се въздухът от каучуковата тръбичка;

3) кляка се върху леген;

4) вкарва се повече от половината от наконечника на тръбата във влагалището и се отваря канелката, за да изтича водата;

5) след като изтече всичката вода (1-11/4 литър) затваря се канелката и се изважда наконечникът.

Температурата на водата трябва да бъде обикновено около 37°C, т. е. колкото е телесната температура. Според нуждата водата може да бъде по-топла или по-хладка.

Промивките освен за чистота се правят и при възпаление на женските полови органи.

ОТВЛИЧАЩИ СРЕДСТВА (ЛАПИ И СИНАПИЗМИ)

Употребяват се при някои болестни процеси, като циреи, възпаления и отоци на кожата, натъртвания и пр., когато е потребна продължителна топлина за облекчаване на болките или за ускоряване на нагноителния и оздравителния процес. За тази цел обикновено се поставят горещи лапи.

Лапа от ленено семе

Необходимото количество ленено семе се счуква на дребно (може смляно) и се сварява с вода, с прясно мляко, със зехтин или пък с разреден оцет в продължение на 15-20 минути. Получената гъста каша се поставя върху кърпа или в торбичка и докато е още търпимо гореща, се слага върху болната част. Отгоре се покрива с вълнена кърпа. Държи се четвърт до половин час. Обикновено се правят две торбички - едната стои на болното място, а другата се загрява. И когато първата лапа изстине, веднага се замества от втората. Една и съща ленена лапа може да се употреби два дни подред.

При силни болки при възрастни лененото семе се разбърква с вода, в която са варени три-четири макови глави.

При повърхностни възпаления на кожата повече помагат лапи от сварени картофи. Но тези лапи трябва да бъдат направени тънки.

Топла лапа от конопено семе

Приготовлява се и се употребява по същия начин, както и топлата лапа от ленено семе.

Топла лапа от шишарките на хмела

Тази лапа много смекчава и успокоява болките. Приготовлява се и се употребява по същия начин, както и лапата от ленено семе.

Лапа от бамя с мляко и захар

Необходимото количество прясна бамя (около 100 г) се сварява с 300 г мляко и една супена лъжица захар в продължение на около два часа, докато стане на гъста каша. Тази каша се поставя на болното място топла и се държи там като обикновен компрес с вълнена обвивка около 1/2 час.

Същата лапа може да се направи и с консервирана бамя или пък с изсушена. С консервираната бамя се постъпва, както при прясната. Сухата бамя се употребява така: взема се количество два пъти по-малко, отколкото прясната бамя, попарва се с толкова вряла вода, колкото е самата тя, и се оставя на печката да омекне. След това се прибавя двойно количество мляко и захар.

Тази лапа е много полезна при главоболие, тежки натъртвания и други.

Влажната топлина на горещата лапа може да се поддържа с топлината на термофор или обикновена грейка (гореща тухла, шише и пр.), които се поставят върху й. Действието на студената лапа е по-слабо.

Синапизми (хардалови лапи)

Синапът е едно от най-употребяваните от народа ни средства за общо или частично загряване на кожата.

1. Бързо действуващ синапизъм. Прави се с прясно счукано или смляно синапово (бяло или червено) семе. Две супени лъжици синапово брашно се смесват с две супени лъжици обикновено брашно. Размесва се добре и се залива с малко обикновена вода, като се бърка, докато се получи рядка, тестовидна каша. С нож или с дръжката на лъжица синаповото тесто се размазва върху тънък пласт марля, тънка кърпа и пр., който се прегъва така, че синаповото тесто да дойде между двата пласта като в плик. Слага се върху болното място и се държи, докато кожата се зачерви силно - най-често около 10-15-20 минути в зависимост от индивидуалната (лична) бързина на кожната реакция, т. е. зачервяването. То се установява, като едно ъгълче от кърпата със синапа от време на време се повдига, за да се следи цветът на кожата. Добре е след снемане на синапа мястото да се измие с кърпа, натопена в топла вода, и след това да се намаже със зехтин.

Употребяват се готови синапови хартии, които се продават в аптеките без рецепта от лекар. Те се поставят така: намокря се намазаната страна на синаповата хартия и се залепя на болното място. Държи се около 10 минути. Същата хартия може да се залепи веднага и на друго място.

2. Бавно действуващ синапизъм. Счуква се необходимото количество синап (хардал) и добре се разбърква с равно количество смляна готварска сол и с толкова топъл оцет, колкото е потребно да стане тестовидна каша. Размазва се между два пласта тънко платно и се налага на болното място. Така приготвен, синапът може да стои без всякакви последици даже и на деца цяла нощ.

Хардаловите лапи се употребяват за предизвикване прилив на кръв към кожата за много болести: при пневмония, бронхопневмония, трахео-бронхити и др. - на гръдния кош, при главоболие - на краката и т. н. След свалянето на синаповите лапи добре е зачервеното място да се намазва с чист зехтин или с прясно масло.

Лапа от кисел хлебен квас

Селският хлебен квас е чудесно отвличащо средство, популяризирано между българския народ преди повече от 1000 години от нашите богомили. Лечебното действие на кваса се дължи, от една страна, на скритите му лъчи, каквито всички дрожди изпускат и от които потъмнява и кожата (подобно на това от слънчевите бани), а от друга страна, на топлината, която изпуска вследствие на развиваща се в него ферментация, която трае най-малко 6 часа, през което време той не се сменя.

Добрият селски хлебен квас има възкисел мирис и е плътен като тесто за хляб (а не рядък), с достатъчно топлина.

Приготовлява се така: една супена лъжица черно тричево (непресято) брашно (от бялото квасът става лигав), щипка сол и малко топла вода (не гореща), а още по-добре топла прокиснала боза, се забъркват на тесто. Оставя се в съд, покрит с вълнена кърпа, на топло място (близо до печката), където стои около 48 часа. За това време той вкисва и става за квас, който се познава по това, че има шупли и мирише на кисело. При желание да вкисне по-бързо се прибавя и 1/4 чаена лъжичка чист винен оцет.

Квасът се държи в два съда: тази част, която е предназначена за

употребление - в по-голям съд, покрит с вълнено парче, и на топло място, за да ферментира правилно, а другата - в по-малък съд на студено, за да не ферментира силно.

Домашният (киселият квас) е два пъти по-силен от фурнаджийския и затова винаги трябва да се предпочита.

Този квас като лапа е много полезен при главоболие, при натъртвания, циреи и пр. При поставянето му се слага в торбички от много тънък памучен плат, за да не се залепва за космите, и с дебелина половин сантиметър. При желание мястото, където се поставя квасът, може предварително да се поразтрие с малко зехтин. Изсъхналият квас най-лесно се измъква от торбичката, като се натопи за половин минута в студена вода.

Употребеният квас може да се използува още веднъж, като се разтвори с малко топла вода и се подбърка с още толкова чисто брашно, колкото е самият квас, и се остави отново да ферментира.

Ако квасът е предназначен за вътрешна употреба, трябва да се забърква всекидневно отново.

Лапа от хрян с брашно, сол и оцет

Тази лапа е силно действуващо средство, особено при натъртване, при хроничен ревматизъм, подагра, лумбаго и други.

Приготовление. Вземат се според големината на болното място един-два средно големи корена от хрян и се настъргват на ситно ренде. Веднага след това се разбъркват с равно количество трици или брашно и сол и с толкова оцет, че да стане гъста каша. Тя се разстила на дебелина 1/2-1 см в тънка торбичка (големината на която да покрие болното място) и се налага. Държи се за деца 1-2 часа, за възрастни от 2 до 5 часа, а за тези, които могат да търпят и повече - от 6 до 8 часа. След снемането на лапата за успокояване на кожата на болното място трябва да се постави млечен компрес с извара или обикновен компрес, натопен в хладка отварка от трина. Тази лапа се поставя веднъж на 3-10 дни, т. е. след като червенината на кожата се загуби.

Лапа от кромид лук и сол

Три супени лъжици дребно нарязан лук, 1 супена лъжица готварска сол и малко царевично брашно се забъркват с хладка вода на гъста каша - получава се хладка лапа.

ГРЕЙКИ (СУХА ТОПЛИНА)

Сухата топлина е най-обикновеното и най-леснодостъпното средство за облекчаване на болки. За прилагането й съществуват много начини.

Трябва обаче особено да се внимава при болни, които са в безсъзнание или болната част на които е парализирана, понеже не усещат и не се оплакват от горещината и могат да получат големи изгаряния.

/. Гореща тухла (нажежена), увита в някакъв плат, се слага върху болното място. Ако е необходима влажна топлина, след като се извади от печката, тухлата се полива с гореща вода и се увива с мокра кърпа, за да се образува пара.

2. Стъклено шише, напълнено с гореща вода. То също се увива с мокра кърпа, за да не изгори болния.

3. Грейка от вишневи костилки. Тя много добре замества горещите тухли и шишета с гореща вода и има това предимство, че е много по-лека от тях. Костилките, след като се отстранят останките от месото на плода, се измиват и сушат; след това с тях се напълват торбички от памучен плат с широчина 15 см и дължина около 30 см. Когато трябва да се използват, те се нагряват във фурната на кухненската печка или върху плочата на самата печка, като се следи да не се подпалят.

4. Торбичка с топъл пясък, трици или морска сол. Тази торбичка, нагрята и използувана, както другите, дава също добър резултат.

Всички грейки са много полезни, особено при зъбобол, ухобол, бъбречни и жлъчни кризи, при невралгии и др.

КЛИЗМИ

Клизмите имат широко приложение както при здрави, така и при болни деца и възрастни. Биват очистителни и лечебни. Употребяват се при запек, при остро и хронично възпаление на тънките и дебелите черва и при редица други заболявания. Чрез клизмите се очистват червата от застояли изпражнения, вкарват се различни медикаменти, а при тежки заболявания и хранителни вещества.

Според предназначението си клизмите се правят с обикновена вода или с прибавка на други вещества.

Обикновена (очистителна) клизма

За нея е необходимо 1 л топла вода с температура 37°С. Иригаторът и ръцете на обслужващото лице трябва предварително да са добре измити. Прави се по следния начин:

1) Промивникът (иригаторът) се закачва на височина около 1-1,5 метра над леглото.

2) Изпуска се въздухът от каучуковата тръбичка.

3) Болният ляга на лявата си страна с малко повдигната задна част на тялото.

4) Второ лице или самият болен хваща наконечника на тръбата (предварително намазан с вазелин, масло или сапун), внимателно го вкарва на около 8-10 см в дебелото черво и отваря канелката, за да изтича водата. Ако водата не тече, наконечникът се издърпва малко назад.

5) Ако болният не може да задържа водата, докато наконечникът е още вътре, се поставя кърпа под него и се притискат двете страни на задния му проход (ануса), докато водата влиза.

6) След като изтече всичката вода от иригатора или толкова, колкото може да се търпи без напрежение, канелката се затваря, наконечникът се изважда и болният полежава 3-5 минути на дясната си страна, за да може вкараната вода да проникне по-дълбоко в червата.

При нужда водата може да бъде по-топла или по-хладка. За децата се препоръчват обикновените гумени тулумбички (круши), които се продават по аптеките.

При вкарването на водата маркучът на иригатора от време на време трябва да се притиска с пръстите, за да се намали натискът на водата. След като се вкара водата, болният трябва да се старае да я задържи няколко минути. След това червата се изпразват естествено, а коремът се натиска леко с двете ръце, за да се улесни преминаването на изпражненията през червата.

При кърмачета очистителната клизма може да се замести със специални свещички (продават се по аптеките) или пък със сапунче, приготвено от тоалетен сапун във вид на свещичка и намазано с вазелин или олио. За очистителна клизма при деца от 1 до 3 години са необходими 100-200 г вода; при деца от 3 до 6 години - 200-350 г вода; при деца от 6 до 10 години - 350-600 г вода; при деца от 10 до 14 години - 600-800 г вода.

Смесени клизми

С чай от лайка. Четири супени лъжици цвят от лайка се попарват с 1 л вряща вода. Клизмата с такава вода действува успокоително например при спазми в червата. Температурата на водата е 37°С.

С чай от лайка, сол и сапун. В 1 литър чай от лайка се прибавят 1/2 чаена лъжичка готварска сол и 1 супена лъжица течен сапун. Нужни са около 2 литра вода. Употребява се за отстраняване на втвърдени изпражнения.

Със зехтин и сапун. Една супена лъжица течен сапун се разбърква с топла вода, докато се образува пяна. Прибавят се 1-2 лъжици зехтин или по равни части зехтин и глицерин. Тази клизма е добра при хроничен запек.

С отвара от ленено семе и лайка. Една супена лъжица несмляно ленено семе се вари 10 минути в 1 л вода. След това се отстранява от огъня и във водата се попарват 2 супени лъжици лайка. Препоръчва се при възпаление на дебелото черво (колит).

С бяла пръст. Разтварят се 250 г бяла пръст, купена от аптеката, в 1 л вода.

Със скорбяла. Към 1/2 л вода (42-45°С) се прибавят 50 г скорбяла. Намира приложение при раздразнения на червата.

Задръжни клизмички

След като се изхвърли напълно вкараната с обикновената клизма вода, след половин час наново се вкарва още четвърт литър от топлата вода (37°С) и се задържа през нощта. Тази вода (задръжна клизма) ще се поеме от лигавата ципа.

Задръжни клизми могат да се правят и самостоятелно:

С гореща вода - 200-300 г вода (42-45°С). Действува много добре при спастичен запек, колики, мъчно уриниране и болезнена менструация.

Със студена вода - 200-300 г вода (18-20°С) 1 до 3 пъти дневно. Прилага се при хемороиди, неврастения, полова възбуда, детски спазми и др.

Със зехтин - вечер в коленно-лакътно положение се вкарват 125—200 г зехтин с телесна температура. Държи се 5-6 часа. Препоръчва се за размекване на твърди изпражнения, при запек и други.

За да навлезе по-дълбоко водата, коремът леко се масира нагоре (към пъпа).

При тежък запек задръжната клизма може да се повтори 5-6 дни последователно, като във водата (не и зехтина) се прибавя и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. След това до урегулирането на стомаха достатъчно е да се направи веднъж или два пъти в седмицата.

СЛАБИТЕЛНИ (ОЧИСТИГЕЛНИ) СРЕДСТВА

При съвременния начин на живот с недостатъчно физически движения и намалена употреба на храна, съдържаща целулоза, особено често хората страдат от запек. По тази причина те често прибягват до клизми и различни слабителни средства. Но системната им употреба и особено на слабителните средства води както до обратен резултат, така и до някои увреждания и трайни заболявания на червата. Затова стремежът трябва да бъде към създаване на правилен режим за ходене по голяма нужда и само в краен случай да се практикуват други средства.

Едновременно с това трябва да се въздействува общо на организма с коремните компреси, коремните бани и масажи на корема, за да се повиши активността на храносмилателната система.

Полезни са и пиенето на топла вода, растителната диета с повече сурови плодове и млади зеленчуци, черен ръжен хляб и други.

Топлата вода като очистително

Тя е най-невинното очистително средство. За целта сутрин на гладен стомах в продължение поне на 1/2 час се изпиват една след друга 1-2 чаши топла вода (38-39°C). Обикновено след няколко часа настъпва ефектът.

Очистително от праз лук

Няколко глави праз лук се варят в 300 г мляко, изцежда се млякото и се дава да се изпие наведнъж.

Вместо праз лук може да се употреби запарка от цветовете на трънки - 30 г цветове се запарват с 500 г вряла вода и киснат 20-30 минути. Пие се по 1 винена чаша сутрин и вечер преди ядене или гроздов сок (шира - пие се на празен стомах).

Очистително от сладък бадем

Ядки от сладък бадем се скълцват много на дребно, докато станат като мляко, и се размиват с малко вода. От тази смес се изпива кафена чашка - дава се на деца като очистително средство.

Очистително от майчин лист

Майчиният лист се купува от билков магазин и се попарва като чай (когато се вари, дава колики). За малки деца до 5 години се попарват в кафена чашка 2-3 листа, за по-големи - 3-5 листа, и за възрастни - 7-8 листа на чаша вода. Дава се подсладен с мед, и то най-добре сутрин на празен стомах, защото започва да действува след 4-6 часа.

За деца се препоръчва и запарка от цветовете на праскова: 30 г цветове се запарват с 500 г вряла вода или вряло мляко и киснат 15-20 минути.

*Очистително от алое (саръ-сабур, aloe vulgaris) **

Употребява се сутрин на празен стомах, и то по няколко начина според желанието на болния.

1. Една чаша топла вода, размесена с една лъжичка мед и на върха на ножа прах от алое, се оставя на огъня да ври.

2. Една чаша вода с 1 чаена лъжичка ленено семе (несчукано) се смесват и се оставя на огъня да ври в продължение на 5 минути. След това чаят от лененото семе се прецежда, като се прибавя на върха на ножа прах от алое и за вкус 1 лъжичка мед.

3. Към 2 чаши вода се прибавят 1 супена лъжица бъзов цвят, на върха на ножа алое, 1 супена лъжица камилско сено (продава се в билковите магазини), 1 лъжица счукано семе от копър и 1 лъжица мед и се оставя на огъня да заври. Прецежда се и се изпива за два дни по 2 кафени чашки на ден - едната сутрин на празен стомах и другата преди вечеря.

* Жени, които са бременни или страдат от обилна менструация и други маточни кръвоизлияния, никога да не го употребяват, защото засилва кръвоизлива и предизвиква помятане.

Благотворното действие на алоето, което се проявява като леко очистително, настъпва след 12-13 часа.

Болните, които не могат да понасят горчивината на алоето, е добре да го увиват в аптекарски пилюли и да го гълтат (на парченца колкото грахови зърна) със съответния чай.

Очистително от ленено семе

Вземат се по 1 чаена лъжичка ленено семе (несчукано), птиче жито, кишниш, сладък корен, конопено семе (несчукано) и сладка папрат. Всичко това се накисва от вечерта в 300 г хладка вода. Сутринта се оставя на огъня да поври в продължение на 4-5 минути и се прецежда. Пие се 3 пъти дневно 3-4 часа след ядене по 1 кафена чашка. Действува слабително като алоето.

Очистително от сухи сини сливи

Сливите са отлично слабително средство. Яжте на празен стомах всяка сутрин по 5-6 сливи, накиснати във вода още от вечерта.

Рициново масло

Рицинового масло е гъста жълтеникава течност. На възрастни се дават 2-3 супени лъжици, а на деца - от 1 до 2 чаени лъжички наведнъж, леко затоплено - чисто или размесено с кафе или чай. Добре се маскира вкусът му, ако се приготви така: рициново масло, яйчен жълтък, захар и сок от лимон. След разбиване се получава приятна сиропообразна течност.

Заключение. Никога да не се злоупотребява с очистителните, защото те не движат червата, а червата движат тях, за да ги изхвърлят колкото може по-скоро.

ВЕНТУЗИ (ЧАШИ)

Чашите са безвредни и безболезнени. Те се поставят предимно върху гръдния кош - гърдите и гърба. Предизвикват приток на кръв и по този начин улесняват оздравяването и успокояват болките.

За тази цел в аптеките и санитарните магазини се продават спе-

циални чашки (за възрастни и за деца), но могат да се употребят и обикновени винени чашки със средна големина и с дебели и равни ръбове. Поставят се по следните начини:

1. Сухи чаши (вентузи). Стъклените чаши се слагат в топла вода (37°C), за да се стоплят. В същото време на сурова (зелена) пръчка се навива хубаво памук, завързва се здраво, за да не падне, и се потапя в спирт. Пръчката се държи с лявата ръка и памукът се запалва. С дясната ръка се взема една избърсала чашка, като се държи близо до кожата, пъхва се в нея пламъкът на горящия памук, обърсва се с него вътрешността на чашката и веднага се слага върху кожата. Така се постъпва и с останалите чашки.

2. Във всяка чашка се слага или по едно парче книжка, или по едно парченце памук колкото едностотинкова монета, предварително натопено в съвсем малко спирт. По този начин се приготвят 5-10 чашки, след което се запалва памучето и чашките една по една се слагат на болното място на кожата, където те сами се залавят.

Когато чашката е сложена правилно, кожата под нея набъбва и посинява. Чашките трябва да стоят на тялото при деца около 10 минути, а при възрастни около 20 минути.

Чашките се свалят, като с дясната ръка се дърпат встрани, а с показалеца на лявата ръка се натиска кожата до самия ръб на чашата. Щом влезе малко въздух в нея, чашата сама се отделя от кожата. Никога чашите не се дърпат нагоре, за да се свалят.

Чашите се прилагат с успех при простудни заболявания, мускулни болки, бодежи, кашлица, задух, бронхит, сух плеврит, ревматични заболявания, невралгии, бъбречни колики и при аменорея, като в последните два случая чашките се поставят на кръста и горната част на бедрата.

В областта на сърцето чашки не се поставят при сърдечни заболявания.

Броят на чашките зависи от размера на болното място. След падане на чашките мястото се намазва със зехтин или вазелин.

Добре е поставянето на чашките да се последва от коремен компрес или баня.

ПОСТАВЯНЕ НА ПИЯВИЦИ

Пиявиците имат тегло от 1 до 5 г. Една пиявица изсмуква за 15 до 40 минути кръв шест пъти повече от теглото си, след което пада сама.

Пиявиците имат дължина около 6 см, движат се бързо и се лепят по ръцете. Предпочитат се тези, които са уловени скоро (най-много 3 дни преди поставянето им) и са запазени в стъкло с чиста вода и 1 бучка захар.

Пиявиците се поставят обикновено до болната част, но не и на възпалено място, нито пък близо до артерия или вена. У децата пиявиците се поставят само при крайна нужда, и то много внимателно. При тях трябва да се избират такива места, където под кожата има кост, за да може в случай на силно кръвотечение да се притиска отгоре. Трябва да се избягва (особено при момичета и жени) да се поставят пиявици на откритите места (лицето и шията), защото остават белези.

При леки случаи се слагат от 2-3 до 7-8 пиявици.

Преди да се сложат пиявиците, мястото трябва да се измие с преварена вода и сапун и да се намаже със сладка вода; ако има косми, да се обръснат. Взема се една пиявица, слага се в малка чашка и се поставя върху кожата. След няколко секунди или минути тя засмуква. Ако това не стане, с обгорена (стерилна) игла леко се надрасква кожата, за да излязат няколко капки кръв или лимфа. Тогава пиявицата засмуква много бързо.

Когато трябва да се поставят повече пиявици, те се слагат върху кърпа, намокрена с вино, и се захлупват към болното място.

След като се насмучат, пиявиците сами се отпускат и падат. Според случая кръвта трябва да се остави да тече още 1-2-3 часа. Пиявиците трябва да се поставят винаги предиобед, за да може в продължение на целия ден да се следи кръвотечението.

Ако пиявицата не се отдели сама, никога не се дърпа, защото ще се разкъса и ще остане с впитата към кожата част. В такъв случай, за да се отдели сама, тя се посипва с малко сол или тютюн или пък просто се допира с пръст, натопен в оцет.

След като падне, пиявицата се слага в оцет да умре и се хвърля. Не бива една пиявица да се употребява втори път. Върху мястото, където е смукала, се слага стерилна марля, а отгоре памук или лигнин, които се притискат дотогава, докато спре кръвотечението. То спира

по-бързо, ако раната се посипе с пепел от изгорен памук. Ако това не помогне, нажежена игла се допира до мястото, откъдето тече кръв, но след като се изтрие мокротата. Ако и това не помогне, тогава се тушира с пръчица от адски камък (от аптеката).

Пиявиците не трябва да се поставят близко до някое естествено отверстие (нос, ухо, женски полов орган, заден проход и пр.), за да не навлязат навътре. Ако това се налага, то трябва да се запуши с малко памук.

Пиявиците се употребяват като предпазно и лечебно средство при тромбоза, високо кръвно налягане, апоплектичен удар.

При силна възбудимост и безсъние кръвопускането е отлично успокоително средство.

МУШАМИ (ЯКИИ ИЛИ ВЕЗИКАТОРИ)

Те също са ценно лечебно средство. Препоръчват се следните две домашни мушами.

За едната мушама са необходими кори от кълна или пък хининови кори - 40 г, два жълтъка и селитра - 80 г. Корите, счукани на прах, се забъркват добре с жълтъците. Прибавя се селитрата, също счукана на прах. Ако якията стане суха, може да се разреди с още 1 жълтък.

Якиите се слагат 3 вечери поред на темето и се държат цяла нощ.

За другата мушама се вземат борова смола, чамсакъз и терменте (чуждестранна смола, прилича на мед - набавя се от аптеките) по 50 г.

Приготовление. Смолата и чамсакъзът се счукват и се смесват добре, като се прибавя и терменте. Слагат се на тих огън, за да се стопят. Получената смес се намазва равномерно върху памучен плат (50 на 50 см). При поставянето върху кръста мушамата се търка отгоре с топла тухличка или ютия, докато залепне добре. След това кръстът се увива с пояс или шалче и мушамата се оставя така да стои, докато сама не падне. Това обикновено става след 5-6 дни.

БАЛНЕОЛЕЧЕНИЕ
СЛЪНЧЕВИ, ВЪЗДУШНИ И СВЕТЛИННО-ВЪЗДУШНИ БАНИ

Слънцето е онова хранилище на жива енергия, която кърми цялата слънчева система, както кръвта храни тялото. Лечебното действие на слънчевите лъчи върху някои болести е известно още от най-старите времена. Гърците и римляните са имали специални места за правене на слънчеви бани (солариуми). У нас те са използувани за пръв път от богомилите. Слънчевите бани укрепват организма на здравите, улесняват оздравителните процеси при много заболявания.

Слънчевите бани усилват обмяната на веществата в тялото, към излаганите на слънцето части става прилив на кръв, която съдържа хранителни и защитни вещества, нужни за по-скорошното оздравяване на заболялата тъкан.

Слънчевите бани могат да имат и обратен ефект, ако не се дозират правилно, ако се прилагат неподходящо при някои заболявания. Затова винаги, преди да предприемат слънчеви бани, болните трябва да се посъветват с лекар.

Погрешно е мнението, че пигментирането на кожата от слънцето става успоредно със закаляването при здравите и оздравителните процеси при болните и че при по-интензивно излагане на слънце настъпва по-бързо оздравяване.

Ефикасността на слънчевото лечение не зависи и от продължителността на слънчевите бани.

Слънцелечение, редуващо се с почивки, дава много по-добри резултати при закаляването на здравите от непрекъснато и по-дълго слънчево лечение.

Различават се три вида слънчеви бани: обикновена слънчева баня, хлорофилна (със зелени листа) слънчева баня и Питагорова (ултравиолетова) слънчева баня.

Обикновени слънчеви бани

Те се правят така: голото тяло се разтърква здраво със суха кърпа, след което се ляга на удобно място, закрито от вятър. Тялото се излага равномерно от всички страни на слънцето, като първия ден банята има продължителност 5-10 минути. Всеки следващ ден времетраенето на слънчевата баня се увеличава с още 5 минути, докато се достигне до

40-60 минути и повече на ден в зависимост от естеството на болестта, а за здравите и силни хора 2-3 часа и повече на ден. При това главата трябва да бъде на сянка. През горещите летни дни главата да се прикрива с чадър или да се покрива с големи зелени листа от репей, тиква и др., или пък с мокра, но добре изстискаш кърпа. Добре е да се ляга на одеяло или някаква друга постелка.

За да стане правилно и еднакво както нагряването, така и охлаждането на тялото, всеки 5-10 минути трябва да се обръщаме последователно по лице или по гръб.

Трябва особено да се внимава никога да не се спи на слънце. Не само защото от едната страна ще изгори тялото, но защото въпреки силната горещина може да се получи простуда, особено когато има силен и прохладен вятър.

Най-добре протича слънчевата баня и почерняването на кожата става равномерно при децата, когато играят на слънце, движат се, тичат, но винаги с шапка на главата.

Ето защо и за възрастните се препоръчва да не стоят дълго време неподвижни на слънцето, а да се движат, да редуват дейно с бездейно слънце лечение. Играта и спортът, гимнастиката и дишането увеличават благотворното влияние на слънчевата баня. След непосредственото облъчване сянката на едно дърво действува освежително. Така ползата от пребиваването на открито или край морето е максимална.

Обикновено след слънчевата баня, особено ако е била по-продължителна или времето е било горещо, се чувствува известна отпадналост, умора. За да се избегне това, необходимо е да се коригира времетраенето на банята.

Ако болният почувствува главоболие, замайване, трябва да прекрати слънчевата баня, да вземе хладен душ (25°C) или да си направи фрикция с хладка вода (20-25°C). Температурата на водата трябва да отговаря на състоянието на болния, като охлаждането не продължава повече от 1/2 - 1 минута. Вместо душ или фрикция, може да се направи речна, морска или коремна баня (28-25°C за 10-20 минути). Подир нея болният може да се затопли чрез движение или чрез завиване, но никога след слънчева баня не се прави веднага топла баня. Такава може да се прави 1-2 часа след охлаждането.

Слънчевата баня лятно време замества напълно цялата парна ба-

ня. Най-подходящо време за слънчевата баня е сутрин между 9 и 11 часа.

По време на слънчевите бани трябва да се измерва температурата на болния сутрин, на обяд и в 16 часа. При най-малкото й покачване слънчевите бани се спират. Слънчевите бани да се правят на празен стомах.

На болните органи може да се прави частична слънчева баня: болната част се оставя гола на слънцето (между 9 и 11 часа през деня), след като се запоти, се прави фрикция с хладка вода (20-25 °С), а веднага след нея се прави коремен компрес или коремна баня.

Слънчевите бани са противопоказни за възрастни хора и при редица заболявания: белодробни кръвоизливи, белодробна туберкулоза, температурни състояния, повишено кръвно налягане, някои нервни и психични заболявания, атеросклероза, остър ставен ревматизъм, сърдечни болести и др.

За здравите невъзрастни хора те са винаги полезни - каляват и засилват организма.

Слънчеви бани със зелени листа (хлорофилни бани)

Болният ляга гол на тихо място (ако се налага, прави се завет с помощта на един-два чаршафа или одеяла). След това второ лице покрива цялото му тяло (включително и главата) със зелени листа едно до друго, и то така, че да са обърнати към слънцето със същата страна, както растат.

Най-подходящи са листата от репей, тиква, краставица и слънчоглед, защото са меки и добре прилепват към тялото. След всяка баня листата се сменят.

Тази баня се прави по същото време, както обикновената, но продължителността й може да бъде по-голяма. Във всеки случай най-добре е да се прекъсва, когато е най-приятна, а не да се чака да дотегне.

При тази баня болната страна се пече три пъти по-дълго, отколкото при обикновената. Добре е, когато болната страна е изложена на слънчевите лъчи под остър ъгъл.

Не трябва да се забравя, че и след тази баня се прави охлаждане по указания вече начин или пък с една къса (3-5 минути) речна или морска баня.

И от тези слънчеви бани кожата почервенява, но с нежно мургав оттенък.

Тези слънчеви бани са много приятни и съвършено безвредни за кожата и здравето. Препоръчват се при случаите, посочени за обикновените слънчеви бани, и много други, при които обикновените бани са опасни за здравето.

Слънчеви бани с ултравиолетови лъчи (Питагорови слънчеви бани)

При тях тялото е облечено според сезона. Застава се на отворен прозорец, който да гледа на изток, или пък се излиза навън и се застава на такова място, откъдето може свободно да се наблюдава изгревът на слънцето.

Питагоровите слънчеви бани могат с успех да се използват косвено и за малки деца и тежко болни хора, като завивките и дрехите им се излагат всяка сутрин на слънчевите лъчи половин час.

Въздушни и светлинно-въздушни бани

При въздушната баня голото тяло се излага на влиянието на въздуха. Тези бани са отлично средство за запазване и възстановяване на загубеното здраве, достъпни са за всички.

Въздушните бани трябва да започнат през лятото и да не спират през цялата година.

Когато въздушните бани се правят денем, т. е. в съчетание с дневната светлина, те се наричат светлинно-въздушни бани. Въздушните бани започват с продължителност 5 минути и постепенно стигат до 20-30 минути и повече. През хубавите дни те се правят на открито, вън от стаята, на сухо и запазено от течение място, а през влажните и ветровити дни - в стаята при отворени прозорци или след като е добре проветрена. Въздушната баня трябва винаги да се придружава с леки масажи (с четка или с ръце). Действието й е по-голямо, когато се придружава от гимнастически упражнения, от бягане, скачане или пък от игри.

Трябва да се запомни, че никога не бива да се стои неподвижно по време на въздушната баня, защото има опасност от простуда.

След въздушната баня тялото се изтрива със суха кърпа, облича

се бързо и трябва да се лежи поне половин час спокойно. Особено са важни въздушните и слънчевите бани за закаляването на нежния детски организъм.

По-изнежените трябва най-напред да правят тези бани по риза, а след това постепенно да оголват тялото си. В студените и влажни дни по-добре е да не се прави тази баня или пък да е по-кратка (3-5 минути), като се съпровожда с по-енергични движения. Обикновено се правят като самостоятелни бани, но могат да се правят и след слънчевите бани. Много са полезни при туберкулоза, анемия, неврастения, обща слабост и други.

Речни бани и плуване

Речните бани съчетават действието на въздушната, слънчевата и водната баня.

Къпането не трябва да става веднага (или скоро) след нахранване.

Особено хубаво е такова къпане в слънчеви дни, но то е полезно и приоблачно време. Когато водата е много студена (18-20°C), само се влиза и веднага се излиза от нея, когато е по-топла (23-26°C), се стои до 10 минути, а когато е топла (27-3 0°C), в нея може да се стои и до 1/2 час. Ако след изкъпването човек почувствува неразположение, раздразнение, главоболие, това показва, че къпането не му понася.

Плуването действува много благотворно и хората, които умеят да плуват и които постоянно се движат, могат повече време да стоят във водата. След излизането от студената вода къпещият се, особено ако е болен, трябва бързо да изтрие тялото си, да се преоблече и да походи около половин час, за да се сгрее.

Къпането в студена вода трябва да се избягва.

Добре е в началото в продължение на няколко дни сутрин преди започване на банята тялото да се изтрива с гъба, натопена в студена вода, а след това да се изтрива със суха кърпа. Децата трябва да се мият с по-топла вода, докато навикнат на студената.

Тези бани каляват здравите организми, подпомагат оздравяването при някои заболявания.

Съгласувани правилно с другите фактори - слънчеви бани, диета, масаж, гимнастика и пр., могат с успех през лятото да заменят лечението с компреси и коремните бани.

Морски бани

Благотворното действие на морските бани върху човешкия организъм е било известно още в дълбока древност и на практика те отдавна се използват като укрепващо и лечебно средство. Морските бани оказват комплексно въздействие чрез слънцето, въздуха и водата.

Плуването в морето допълва благоприятното им въздействие чрез активните движения и състава на морската вода.

На много слаби хора с изтощена нервна система, със заболявания на сърдечносъдовата система и др. не се препоръчват морски бани.

За малки деца, особено за по-лесно раздразнителните, морските бани не са полезни. От тях те стават неспокойни, загубват съня и апетита си. Много полезни са парите на плажа и хладките морски бани (25-3 0°С), придружени с хладни обливания (25°С). Добре е малките деца да се къпят през ден или два. Бременността в първите 1 до 4 месеца не пречи на къпането.

Най-подходящото време за къпане е сутрин до обяд, т. е. от 9 до 12 часа. То не трябва да става веднага след нахранване, а известно време след лека закуска.

Тъй като морската вода е по-студена от водата на реките, къпането в морето трябва да трае 10-20 минути. Продължителните бани отнемат много от топлината на организма и го уморяват.

Добре е след морската баня тялото да не се избърсва, а да се остави само да изсъхне, като при това се правят бързи движения.

Препоръчва се болните да не започват къпането още в първите дни на пристигането си. Те трябва да свикнат с морския въздух и да направят във вана 2-3 хладки или топли (36-37°С) бани, придружени със студени обливания, и едва след 2-3 дни да започнат морските бани. След банята трябва да се направи половинчасова разходка, а след ядене да се полегне. Болните не трябва да се къпят всеки ден, това не е нужно - напълно достатъчни са 12-15 бани. Естествено баните може да се правят и през целия сезон, но това става при реална нужда от по-продължително морелечение. Важно е не количеството на баните, а действието, което произвежда всяка една от тях съвместно със слънцето.

Когато във водата се усетят студени тръпки, трябва веднага да се излезе от нея и да се прекрати къпането.

Лечението с морски въздух и бани се препоръчва при малокръвие,

рахит, заболявания на дихателните органи, някои форми на извънбелодробна туберкулоза (костно-ставна, на периферните лимфни възли), някои нервни и женски болести.

И морските бани, съчетани правилно с другите фактори - слънчеви бани, диета, масаж, гимнастика и пр., през лятото могат с успех да заменят коремните бани.

Пясъчни бани

Пясъчни бани наричаме излагането и заравянето (покриването) на голото тяло с пясъчните маси на морския бряг. Заравянията трябва да стават само с нагретия повърхностен пясък на плажа, защото този, който лежи на повече от 5 см дълбочина, невинаги е достатъчно топъл, а често е и влажен. Пясъкът се състои от раздробени и разрушени скали и камъни и от малки частички от разни мидички и раковини. Най-важното качество на пясъка е, че поглъща ултравиолетовите лъчи на слънцето, задържа ги и ги предава, както предава и топлината на тялото, което лежи в него.

Препоръчва се за ревматичните, скрофулозните, болните от туберкулоза на периферните лимфни възли и на онези, които страдат от тежка форма на невралгия.

МИНЕРАЛНИ БАНИ И КУРОРТИ

Минерални бани и пиене на минерална вода

Още от древно време е известно благотворното действие на минералните води, употребявани както за бани, така и за пиене.

Според състава и температурата им те се прилагат с успех при лечението на редица заболявания на храносмилателната система, на черния дроб и бъбреците, при някои ставни и нервни заболявания идр.

Необходимо е, преди да предприеме лечението с бани (балнеолечението), болният да се посъветва с лекар какви са най-подходящи за него и какъв режим трябва да спазва: продължителност на банята, почивка и т. н. Бани не трябва да се правят, когато болестта е в остра форма, както и при голямо изтощение, при тежки заболявания, сър-

дечна воднянка, гръдна жаба, възпаление на бъбреците, бременност, белодробна туберкулоза и др.

Балнеолечението оказва по-пълно въздействие, когато е съчетано със спокойствие, умерени движения, диета, масаж, гимнастика и различни развлечения.

От правилното свързване на всички тези фактори зависи и благотворното влияние на баните. Обикновено лечението с минерална вода трябва да продължи поне три години по 1 месец, защото с частичното използуване може да има подобрение, но много рядко пълно излекуване.

Пиенето на минерална вода има лечебен ефект предимно при заболявания на стомаха и червата, на черния дроб, бъбреците и др. Пиенето на вода става умерено 5-6 пъти на ден, като не се изпива повече от 150-200 г наведнъж, най-много 1 л на денонощие.

При поемане на по-големи количества се обременява сърдечносъдовата система и могат да настъпят усложнения.

Балнеолечението винаги трябва да се провежда строго индивидуализирано, по препоръка на лекар. Само за сведение и за да се разбере по-нататъшното ни изложение, тук привеждаме списък на някои от по-важните балнеолечебни места в България.

Списък на по-важните лечебни минерални извори в България

1. За неврастения (нервна слабост, изтощение): Банкя, Вършец, Княжево, Хисаря, Белчин, Бургас, Сливен, Хасково, Наречен и др.

2. За ишиас: Овча купел (София), Костенец, Горна баня, Банкя.

3. За невралгия: Горна баня, Велинград (Чепино), Белчин, Костенец, Добринище, Момина баня (край Костенец), Стара Загора, Панагюрище, Овча купел, Карлово, Марикостино.

4. За парализи: Банкя, Долна баня, Карлово, Кортен и др.

5. За кожни болести: с. Железница (Софийско), Момин проход.

6. За пикочните органи: Хисаря, Горна баня, Долна баня, Панчарево, Сливен, Стара Загора, София, Момин проход, Ловеч, Айтоски бани, Сепарево, Кортен, Клисура, Княжево, Добринище, Велинград (Вельова баня).

7. *За жлъчни заболявания:* Хисаря - Момина баня, Горна баня и

ДР-

8. За болестите на женските полови органи: Кюстендил, Горна баня, Хисаря и др.

9. За подагра: Княжево, Овча купел (София), Панагюрище, Хисаря, Трявна, Стара Загора, Кортен, Меричлери, Велинград (Вельова баня), Бургас, Баня (Разлог) и Брезник.

КАЛНИ БАНИ

Минерални кални бани

Калните бани са добро, подпомагащо лечението средство, което също трябва да се прилага след лекарска консултация.

У нас на много места има изградени калолечебници, които използват естествено натрупалата се лечебна кал. Тя има високо съдържание на газове, въглена киселина, въглерод, сероводород и минерални вещества. Според съдържанието на минерални вещества баните имат различно предназначение: против ревматизъм, невралгии, парализи, болести на женските полови органи, подагра и други.

За приготвяне на кална баня минералната кал се очиства от твърдите частици (камъчета и пр.), натрошава се на дребно и се разбърква с гореща вода от съответния минерален извор, докато стане на каша. След това температурата й се регулира. Калните бани се правят при 30-36°C в продължение на 1/4-3/4 часа като цяла или половин вана. По-топла от 36°C кал се употребява само за частични вани или за компреси. След калната баня следва измиване с топла вода или пък вземане на цяла вана с обикновена вода около 36°C.

Домашни кални бани

Болният се поставя до кръста или до гърдите в корито или вана, където е забъркана глина. Тя се изкопава от дълбочина 1-2 метра и се изчиства от всякакви примеси. След това се приготвя както за глинен компрес. Продължителността на банята е от 20 минути до 1 час. Добре е да се прави сутрин след ставане или вечер преди лягане. След банята следва измиване както по-горе.

ПЛАНИНСКИ КУРОРТИ

Планинските курорти се намират на различна надморска височина - от 500 м до 1800 м.

Планинският въздух отморява, ободрява и закалява. Той улеснява възстановителните процедури особено след прекарани заболявания.

Планинският въздух е чист, почти не съдържа прах и микроби, кислородът в него, колкото се отива по-високо, се намира в по-голямо количество, има и озон. Изобилието на борови дървета намалява съдържанието на въгледвуокиса. Разликата в температурата през деня и нощта е по-голяма. Понеже няма прах, слънчевите лъчи действуват по-силно върху организма. Влагата е по-малка, мъгла се появява рядко. Обикновено за курорти се подбират закрити от ветрове места. При тези климатични условия дишането е по-често и по-дълбоко. Броят на червените кръвни телца се увеличава. Кръвообращението се подобрява, апетитът се увеличава.

Планинският курорт действува закаляващо. Той е особено препоръчителен за деца. За предпочитане е нервните деца да се изпращат на височина до 800-1000 м, а бавните, лимфатичните деца - на 1200-1500 м надморска височина. В първите дни на планинския курорт при някои деца може да се появи безсъние, сърцебиене, което обаче преминава за няколко дни. Добро действие оказва планинският въздух на предразположените към туберкулоза на лимфните възли и др., боледувалите от плеврит, пневмония, туберкулоза.

Най-подходящо време за планински курорт е от 15 юли до 15 август. По-късно е хладно и често е влажно.

Хубави планински места у нас са град Банкя (Софийско) на 650 м надморска височина, Банско - 935 м, Велинград - 764 м, Боровец - 1306 м, Брезник-750 м,Владая-850 м, Юндола- 1300 м, Етрополе - 600 м, Златица - 850 м, Златоград - 600 м, с Долна баня - 626 м, Драгалевци (манастира) - 1040 м, Девин - 710 м, Ихтиман - 630 м, Искрец - 500 м, Белоградчик - 520 м, Княжево - 643 м, Кръстец - 866 м, Панагюрище (колониите) - 980 м, Пампорово - 1000 м, Петрохан - 1446 м, Разлог - 800 м, Рилският манастир - 1147 м, Самоков - 950 м, София - 543 м, Троян - 600 м, Трявна - 500 м, Чепеларе - 1100 м, Якоруда - 888 м, и много други.

РАЗТРИВАНЕ И МАСАЖ

РАЗТРИВАНЕ

Разтриването на отделни части или на цялото тяло усилва кръвообращението и предизвиква затопляне. То се прави с ръка, фланела, кадифе или суха четка. Разтриването с ръка се предпочита - то действува по-добре, отколкото разтриването с фланела. Разтриването трябва да става равномерно, не твърде бързо и силно. Фланелата, с която ще се разтрива, трябва да бъде мека, да няма гънки по нея, а ръцете трябва да се нагреят.

Разтриването става още със спирт, ракия или с различни масла, маслинен зехтин и други, бързо и силно.

МАСАЖ

Като средство за лечение на болестите на опорно-двигателния апарат и на простудните заболявания масажът се използува от найдревно време.

Масажът прави кожата по-гъвкава, подобрява кръвообращението и храненето на тъканите, успокоява болките, укрепва мускулната система - една своеобразна гимнастика.

След дълго и уморително ходене или тежка физическа работа масажът прогонва умората и осигурява спокоен сън. Той се прилага и при някои нервни заболявания и преди всичко при паралитични състояния. Масажът е и едно от средствата на козметиката.

При правенето на масаж е необходимо да се спазва едно главно условие - ръката на масажиста да бъде мека и топла. Дървеното масло или вазелинът могат да се употребяват само при условие, че кожата на болния е суха и ръката на масажиста не може да се плъзга гладко по нея. Намазването на ръката трябва да бъде леко, защото многото мазнина прави кожата плъзгава и не може да се обхваща от ръката, вследствие на което не могат да се постигат резултати. Масажът се прави винаги по посока на мускулните влакна и от периферията към центъра. А за това се изискват специални познания за устройството на човешкия организъм. Необходимо е и познаването наредила правила, умение и сръчност.

Особено важен е масажът при парализите и различните видове мускулни атрофии.

Масажът е съставен от няколко елемента: поглаждане, потупване, почукване, пощипване.

Масажирането на вътрешните органи на тялото най-добре се извършва с дълбокото дишане, което подобрява кръво- и лимфообращението на белите дробове. Освен това при пълненето и изпразването на дробовете с въздух се движи диафрагмата, която в своето движение при вдишването натиска коремните органи - стомах, черва, черен дроб, далак, бъбреци и др., а при издишването ги освобождава. От това притискане и освобождаване се постига по-пълно кръвообращение и лимфообращение и по-обилно хранене на тези органи.

Масажът, съчетан с водолечение и гимнастика, дава великолепни резултати. Това става така: най-напред трябва да се направи парна баня (в дните, когато се прави такава), след това да се остави болният да се препоти в леглото и веднага след това се прави масажът. След него незабавно трябва да се пристъпи към поставяне на коремен компрес.

Масажът, съчетан с водолечение и гимнастика, дава великолепни резултати при различни заболявания, стига да е приложен правилно. Не се прави масаж на тези участъци от кожата, по които има пъпки. Не се прави масаж на крайниците при разширени вени, тромбофлебит и при състояния, изискващи пълен покой в леглото. Преди да се пристъпи към масаж при различни заболявания, да се потърси лекарски съвет.

Масаж: на корема

Той е едно особено изкуство. Употребява се при запек, затлъстяване в областта на корема, чревни възпаления. Прави се със специално предназначена топка, която се търкаля около пъпа от дясно на ляво (по пътя на часовниковата стрелка), първо в малки кръгове около самия пъп, после в по-големи по периферията на корема и оттам по същия път топката се връща пак до пъпа.

Масаж при газове в корема

Масажистът застава зад правостоящия болен и обхваща корема

му с двете ръце така, че върховете на пръстите му да са в стомашната вдлъбнатина (под лъжичката). Със силен натиск пръстите се прокарват докъм ребрата встрани така, че кожата да се опъне и в това положение да остане две минути. Прави се няколко пъти.

Масаж при прилив на кръв и болки в главата

Масажистът стои зад гърба на седналия пред него болен и слага дланите на ръцете си на врата му. Палците на масажиста подпират тила, а показалците и средните пръсти повдигат долната челюст. Главата на болния малко се повдига и при изпънат врат той седи така две минути, без да се натискат кръвоносните съдове на врата му.

Масаж при невралгия в областта на главата

Прави се също както предишния масаж, само че в този случай вратът се изпъва назад.

Масаж: при нервни болки в главата и челото и натиск в главата

Обхваща се главата на болния така, че върховете на пръстите да са по средата на челото, а палците да се опират отстрани на главата. Тогава с лек натиск се изтеглят пръстите по слепите очи и така опъната, кожата се държи 1/2 минута. При мигрена между третия и четвъртия пръст да се образува гънка.

Масаж: при гадене и повръщане на бременни

Той е много сложен и затова трябва да се прави от специалист-масажист, и то по нареждане на лекар. Застава се пред болния лице срещу лице, ръцете се слагат отстрани на главата така, че пръстите да допират до възходящата кост на челюстта, а показалците се закачват на ухото. С вътрешната страна на палците се минава с леко треперене от двете страни на гръкляна, докато се съберат в гънката на брадата и врата, там се напипват рогчетата на езичната кост. Върховете на палците се слагат паралелно под тази кост и тя леко се повдига, без какъвто

и да е натиск назад. Натиск има само отгоре, и то без да се пречи на дишането. Продължителността е минута-минута и половина.

Масаж при магарешка кашлица

Този масаж облекчава състоянието на болните. С лявата длан се натиска челото, а палецът на дясната ръка се закача за долните резци при отворена уста. Тогава се дърпа много леко долната челюст напред и с малък натиск надолу. Останалите пръсти на тази ръка подпират брадата отдолу. При задушаване се получава веднага облекчение при този похват.

Масаж на гръдния кош

Той бива сух (с талк), със зехтин или някакъв крем или пък със сапунена вода (в топла баня). Разтрива се гръдният кош с пръсти по направление на ребрата (отзад напред), а гърбът от долу на горе. Масажът продължава до силно зачервяване на кожата и изпотяване.

Масаж: на крайниците (ръце и крака)

Болният е в легнало положение, а ръката или кракът се поставят настрана от тялото и високо. Масажът бива сух (с талк) или влажен (със зехтин или някакво лекарство). Извършва се чрез поглаждане и умерено притискане от пръстите към тялото - подмишниците или слабините. Същият масаж може да се направи и в банята със сапунена вода.

Заключение. Масажите имат голямо влияние при лечението, като намаляват тежестта на боледуването при много болни и скъсяват оздравителния период. Те са особено препоръчителни при някои паралитични състояния, подагра, ишиас, атрофия на мускулите, при затлъстяване, при някои заболявания на жлъчката и черния дроб, при рахитични деца, когато рахитът е в своето начало, при изтощените болни, които не могат да понасят парните бани.

В козметиката старите гърци и римляни са употребявали масажа като средство за разкрасяване на лицето и тялото.

Сух четкое масаж

Сух четкое масаж се нарича четкането на тялото със суха четка през време на въздушна баня.

Тези четкови масажи са най-простите сухи масажи, които всеки може да прави. Те се правят със специални четки за баня или с обикновени четки за чистене на дрехи или обуща, а може и с конски четки. Меките четки се използват в началото, а по-твърдите по-късно при хора с тренирана кожа. Конските четки са за предпочитане, понеже не са много корави, нито пък много меки. При липса на четка може да се използува и японска гъба.

Четковият масаж се прави така: тялото се трие със суха четка в различни посоки до зачервяване. За жените е по-добре четкането на корема и гърдите да става на кръгове, и то от дясно на ляво. Най-добре е четкането да започва от лицето и да свършва със стъпалата включително. Това трае при възрастни обикновено 10-20 минути, при желание може да продължи и до 30 минути. Необходимо е обаче да продължава най-малко 10 минути, за да даде искания резултат. Четковите масажи се съчетават с гимнастически упражнения, дълбоко дишане и въздушни бани. Те укрепват и освежават организма, усилват дейността на кожата, правят я по-еластична и я очистват от разни пъпки. Освен това са и чудесно средство за закаляване.

Добре е масажът да се прави от самото лице, ако е здраво или не е тежко болно на легло. Четкането от второ лице се допуска на гърба, където самият човек мъчно достига. В такъв случай може да се прибегне към четка с дръжка.

Този масаж се препоръчва при високо кръвно налягане, затлъстяване, полова импотентност, неврастения, ишиас, безсъние (вечер преди лягане), критическа възраст, прималяване, ревматизъм, подагра, обилно изпотяване на крака и ръце и други.

Същият масаж не се препоръчва при възпалителните кожни процеси (мокри екземи и гнойници), както и при извънредно лесно нервновъзбудими хора.

При деца и слаби и изтощени болни сухият четков масаж най-добре е да започва (първите две-три седмици) с изтъркване на тялото със суха кърпа и мека вълнена (фланелена) кърпа, а след това да се премине към използуване на мека четка, която да е приятна за кожата на лицето. Самият масаж се прави по описания вече начин, като се

започва от 5 минути и всеки ден се увеличава с 1 минута, докато се стигне до 10 минути.

Тъпчене с крака

Тъпченето с крака е много разпространен „масаж" сред нашия народ, който е приложим при всяка обстановка. Болният или здравият човек ляга по корем върху постлания под с ръце и крака, протегнати успоредно на тялото. Второ лице, немного тежко, с боси крака леко и внимателно, без да подскача, го тъпче първо от едната страна, като започва от врата и стига до опашката му, а после прави същото от другата страна. След това се тъпче единият крак, и то от стъпалото към опашката, и най-после другият крак. Това тъпчене може да продължи от 10 до 20 минути. Много е полезно при настинка и схващане на крайниците.

След тъпченето добре е болният да изпие горещ чай от липа или лайка с мед и да легне в кревата добре завит.

БИЛКОЛЕЧЕНИЕ (ФИТОТЕРАПИЯ)

Билколечението означава лечение на болестите с лечебните свойства, които безвредните (неотровни) растения крият в себе си. То е клон от природолечението и не трябва да стои откъснато от останалите природолечебни клонове: водолечение, лечение със слънце и въздух, с физически труд, вегетариански режим на хранене и др., а трябва да върви ръка за ръка с тях.

Задачата на истинското лечебно изкуство се състои и в това да се намери за всеки болен съответният лечебен метод - част от общата природосъобразна лечебна система.

Лечението с билки (полезни и лековити треви) през последните десетилетия получи голямо разпространение по цял свят. Билколечението винаги е имало своето значение при лечението на редица заболявания. И сега народната медицина е източник за създаване на нови лекарствени средства.

Растителните лекарства (билки), лечебното действие на които е установено от вековния опит, ще посочим, когато разглеждаме как се лекуват разните болести. Тук ще разгледаме само някои технически въпроси на билколечението.

СЪБИРАНЕ И СУШЕНЕ НА БИЛКИ, КОРЕНИ, СЕМЕНА И ДРУГИ

Своите лековити качества тревите запазват само една година. Ето защо всяка година трябва да се възобновява техният запас. Пресните билки са по-лековити от сушените.

Корените на едногодишните растения трябва да се изкопават късно през есента същата година. А двегодишните и многогодишните корени трябва да се изкопават през пролетта на втората година, преди да се развият листата, или ако корените са много нужни, късно есента на първата година. За употреба трябва да се оставят само сочните, плътните, целите, никъде неразвалени корени. Неароматичните корени трябва да се измият и очистят, а ароматичните само да се изтрият със суха кърпа.

Ако корените са доста сочни, режат се на пластинки или на колелца, след това се нанизват на конец и се сушат на сенчесто, про-

ветриво място. Несочните корени се сушат цели. Ако пък времето не е благоприятно за изсушаване, може да се използува топлината на изстиваща пещ.

Изсушените неароматични корени се пазят в дървени кутии на сухо, прохладно място. Ароматичните корени трябва да се пазят в плътно затворени тенекиени или стъклени съдове, които също се държат на студено, сенчесто място.

Билките или листата на миризливите растения трябва да се събират млади, сочни, и то през време на цъфтене. Пролетното събиране се смята за най-добро. То трябва да става в ясен, сух ден, най-добре на пладне. Събраните листа трябва да бъдат чисти, пресни, неповехнали. Разстилат се за сушене на тънък слой под сянка върху хартия или чаршаф. Тревите, които се събират със стеблата, се свързват на връзки и се окачват на сенчесто и ветровито място - най-добре под покрива. Ако тревите или листата не съхнат лесно и има възможност да плесенясат, по-добре е да се сушат в топла стая.

Цветовете трябва да се събират през време на тяхното цъфтене, защото тогава са най-лековити. Ароматните цветове не трябва да се събират преди изгрева на слънцето, а неароматните се събират денем, след като е минала росата. Най-добре е да се сушат цветовете на умерена изкуствена топлина. Неароматните цветове се пазят в кутия, а ароматните в добре запушени стъклени съдове, които се държат на сухо и студено място.

Семената и плодовете трябва да се събират, след като узреят напълно. Семената се пускат във вода и за употреба се оставят само тези, които потъват, а другите се изхвърлят.

Кората, шишарките и пъпките е най-добре да се събират напролет, преди да поникнат листата. Мъхът и затаилите части трябва да се изхвърлят, а годните части да се сушат при умерена температура. Кората се снема от младите здрави дървета и от техните клони.

ПРИГОТВЯНЕ НА ЛЕКАРСТВА ОТ БИЛКИ

Приготвяне на прахове

Праховете се приготовляват от добре изсушени корени, листа и семена на лечебни растения. Най-напред се счукват в хаван, а после се

пресяват през гъсто сито. Едрият прах може да се пази за приготвяне на отвари, а дребният служи за вътрешна употреба и за приготвяне на мехлеми. По-добре е прахът да се приготвя тогава, когато е нужен. С прах от лековити билки (при условие, че са събрани от здрави хора) може да се посипе храната, както със сол и пипер.

Приготвяне на настойки (тинктури)

За настойките е необходим винен спирт 60°. В него се потопяват части на растението и се оставят да киснат на топло място няколко дни. Спиртът в билколечението трябва да се прилага само тогава, когато частите на растението са смолисти и не се разтварят във вода, а само в спирт.

Приготвяне на отварки

Отварките са водни извлеци от лековити билки. Корените, корите, дървесината, семената (ленено или от дюли, салеп и др.) се заливат първоначално със студена вода, в която трябва добре да се накиснат След това водата се загрява до кипване и се вари според дадените по-долу указания 10-30 минути. След това се прецежда.

Всички горчиви билки се варят 10-15 минути; отварката се оставя да се утаи, прецежда се и се пие студена сутрин, обед и вечер преди ядене по една кафена или малка винена чашка. Обикновено от тези билки се взимат по 2 супени лъжици за 1/2 л вода.

Всички негорчиви билки се варят 5-10 минути; отварката се оставя да се утаи, прецежда се и се пие студена или топла сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене по една винена или водна чаша. Обикновено от тези билки се взимат по 2 супени лъжици за 1/2 л вода.

Ароматичните билки (липов цвят, лайкучка и др.) обикновено само се попарват и се оставят да киснат 30-60 минути. Отварката се пие топла като чай със захар, сладък корен, мед, ляна захар (небетшекер).

Корените на дилянката (валериана) само се попарват и киснат във вода няколко часа. Пие се преди ядене сутрин и обед, а вечер - след ядене 1-2 часа преди лягане.

Корените на други билки (коприва, къпина, репей и др.) се варят, докато отварката остане наполовина.

Приготвяне на мехлеми

Мехлемите се приготвят така: на слаб огън се разтопява вазелин, оставя се малко да изстине и след това, като се разтрива постоянно, се прибавят нужните лечебни средства, счукани на прах. Ако мехлемът стане много гъст, налива му се малко дървено масло (зехтин), ако е много рядък, прибавя се восък. Мехлемите трябва да се пазят на прохладно място в добре затворени съдове.

Общи правила при билколечението

Пиенето на отварките не трябва да става насила. Отварките са за предпочитане пред праховете, тъй като при тяхното приготовление чрез топлината се обезвреждат евентуалните микробни замърсители.

При билколечението е в сила правилото, че многото невинаги помага, защото 3-5 билки, майсторски подбрани, са често многократно по-полезни от една претрупана рецепта.

ХРАНА И ХРАНЕНЕ

Храната е един от главните фактори за поддържане живота на организма. Тя влияе както върху физическото, така и върху психичното развитие на човека. Ако храната е недостатъчна, нормалното психофизическо развитие се забавя, съпротивителните сили на организма намаляват и той става лесно податлив на заболявания. Непълноценната и некачествената храна също се отразява зле върху здравето и развитието на човека и води до много заболявания.

Основните съставни части на храната са: белтъчни вещества, мазнини, въглехидрати, вода, витамини и минерални соли.

Белтъчините са градивни вещества за организма и най-важната съставна част на клетките, които образуват тъканите на нашето тяло. Те участвуват в образуването на важни за живота вещества. С тях се осъществяват важни процеси на организма, без които животът е невъзможен. Белтъчните вещества при обмяната в организма се разграждат до малки съставни части (аминокиселини), от които след това организмът си изгражда нови собствени, присъщи на него белтъчини.

Белтъчни вещества човек приема с яйцата, месото, млякото и млечните произведения, рибата, бобовите растения, житните зърна, хляба и пр. Те се намират в различни количества в почти всички храни.

Мазнините имат голямо енергетично значение, поради което би могло да се нарекат гориво за човека. Те се използват, колкото е необходимо за организма, а излишъкът се натрупва в различни части на тялото. Мазнините също участвуват в много жизнени процеси. Приети в голямо количество, оказват неблагоприятно въздействие. За предпочитане е и болни, и здрави да употребяват растителни или млечни масла, които се оползотворяват по-лесно от свинската мас и лой.

Въглехидратите имат важно значение поради енергетичната си роля. Народът с основание казва, че те поддържат топлината на тялото. Те са главните вещества, участвуващи в обменните процеси на организма. Обаче приети в по-големи количества, въглехидратите имат неблагоприятно действие.

Водата, както слънцето и въздухът, е крайно необходима за човешкия организъм. Без нея животът е немислим. Всички процеси в организма протичат във водна среда. Водата е извънредно нужна за нормалното функциониране на организма. Чрез водата в тялото се въвеждат минерални соли и редица други хранителни вещества. С нейна помощ от организма се изхвърлят веществата, получаващи се при обмяната.

Витамините са жизненонеобходими за нормалната дейност на човешкия организъм. Повечето от тях се набавят с храната. Известна част се изготвя в организма. Когато не се налага приемането на по-големи дози витамини, те трябва да се приемат със съдържащите ги естествени продукти, храни, а не в готова лекарствена форма. Този начин на приемане е по-природосъобразен и отговаря повече на духа на народната медицина. Витамините регулират обменните процеси, благоприятно влияят върху нервната система, върху дейността на жлезите с вътрешна секреция, засилват имунитета, като повишават работоспособността на организма и устойчивостта му срещу инфекциите, т. е. играят предпазна роля.

Нуждата от витамини значително нараства при усилен физически труд, ниски температури, бременност, заболяване и пр. При такова състояние е необходимо човек да получава по-големи количества витамини. Недостигът или липсата на витамини в храната предизвикват заболявания - хиповитаминоза и авитаминоза.

Витамин А осигурява нормален растеж на покриващите тялото клетки и повишава устойчивостта на лигавиците срещу инфекции. Той предпазва роговицата на очите от увреждания и нощна слепота. Повече витамин А трябва да се взема при хиповитаминоза и авитаминоза А, наранявания, изгаряния и измръзвания, когато болното място недобре и ненавреме зараства, при туберкулоза и други инфекциозни заболявания с поражение на лигавиците (бронхит, грип и др.), при възпалителни заболявания на храносмилателния канал, на очите и пр. Витамин А се съдържа в следните храни: рибено масло, моркови, пресни зеленчуци (домати, салата, лапад, киселец, спанак, лобода, чушки), черен дроб, бъбреци и пр. В тези продукти витамин А се намира във вид на провитамин А - каротин. Човек приема витамин А с растителните и животинските мазнини, яйцата, млякото, сиренето, кашкавала, месото, зелето, корените, гулиите, доматите и др. За доброто всмукване от червата на каротина, намиращ се в зеленчуците и

плодовете, заедно с тях трябва да се приема и известно количество мазнини, понеже както свободният витамин А, така и каротинът е масторазтворим, а не водоразтворим, и се всмуква от чревната лигавица с помощта на мазнини.

Витамин B_1 регулира дейността на нервната система и храносмилателния канал, участвува в обмяната на въглехидратите. При много заболявания - неврози, полиневрита, невралгии, неврити, дистрофии, заболявания на храносмилателния канал, различни инфекции, бери-бери и др., витамин B_1 трябва да се приема в по-големи дози, което може да се постигне, като се взема бирена мая, суха бирена мая, хлебна мая, черен дроб, чернодробен екстракт, отвара от пшеница, яйца, мляко, масло, месо, ябълки, круши, цвекло, картофи, моркови и други плодове и зеленчуци. Отвара от пшеничени трици се приготвя, като 200 г се заливат с 1 л кипяща вода и се варят в продължение на 2 часа, след което се прецеждат през марля. От тази отвара може да се получи доста вкусна слизеста супа чрез прибавяне на 100 г мляко и 5 г масло.

Витамин B_2 регулира и участвува в редица обменни процеси на клетките. Недостигът му предизвиква поражение на периферните нерви, кожата и лигавиците. Той има благоприятно въздействие при хиповитаминоза и авитаминоза B_2, при различни видове анемия, полиневрита, паркинсонизъм и сърдечна недостатъчност. За лечение на тези заболявания народната медицина препоръчва да се употребяват храни, които съдържат витамин B_2: черен дроб, месо, риба, мляко и млечни произведения, бял дроб, език, отвара от трици, картофи, зеле, моркови, цвекло и др.

Витамин B_3 се намира в черния дроб и чернодробните екстракти, в някои плодове и зеленчуци.

Витамин B_4 е предпочитано средство за профилактика и лечение на чернодробни заболявания. Нашата народна медицина винаги е препоръчвала при чернодробни заболявания да се употребява прясна, несолена извара, понеже тя съдържа аминокиселината метионин, от която организмът си изработва този витамин.

Витамин PP се съдържа в дрождите, черния дроб и други вътрешни органи. Недостигът му причинява болестта пелагра с поражения на кожата на откритите телесни части, нервни и психични смущения. Намира се още в месото, млякото и млечните произведения, хляба,

картофите, цвеклото, лука, доматите, прасковите, кайсиите, гроздето, гъбите и други плодове и зеленчуци.

Витамин B_6 по въздействие е близък до витамините B_2 и PP. Регулира функциите на нервната система и органите на храносмилането. Оказва благоприятно влияние при упорити повръщания на бременни. Среща се в продуктите, в които се намират и другите витамини от групата В.

Витамин B_7 се среща в продуктите, които съдържат и другите витамини от групата В.

Витамин B_8 има действие, подобно на действието на витамин B_4. Съдържа се предимно в месото, черния дроб, чернодробните екстракти.

Витамин $B_д$ се приема главно със зеленчуци и плодове. За лечение се използува при злокачествена анемия, тропическа диария, анемия у бременни и пр.

Витамин P действува благоприятно върху капилярите, като намалява тяхната пропускливост, засилвайки спойката между клетките им. Има го в гроздето, червените чушки, лимоните, шипките, сливите и др.

Витамин $B_п$ оказва благоприятно въздействие върху черния дроб, нервната система, кожата, стимулира кръвообразуването.

Витамин B_{15} влияе благоприятно върху кръвоносните съдове и предпазва от атеросклероза.

Витамин C (противоскорбутен фактор) укрепва междуклетъчното вещество, подпомага заздравяването и възстановяването на тъканите, на стените на кръвоносните съдове, калцирането на зъбите и костите, намалява холестерина в кръвта. При липса на витамин С настъпват кръвоизливи, подуване и кървене на венците (скорбут). Прилага се като лечебно средство при инфекциозни болести, отравяния, кръвоизливи, кожни заболявания, болести на зъбите и костите, стомашно-чревни заболявания, туберкулоза, предразположение към кръвоизливи поради увреждане на капилярите, при анемии, чернодробни болести, ревматизъм, при усилен умствен и физически труд. Намира се във всички плодове и зеленчуци, най-много в чушките, доматите, спанака, копривата, лапада, зелето, цвеклото, салатите, крушите, ябълките, сливите, черешите, вишните, гроздето и др. Голямо количество има в шипките, с които нашата народна медицина е лекувала всички болести, дължащи се на недостиг на витамин С в организма. През пос-

ледните години бе установено, че нашите червени чушки съдържат повече витамин С, отколкото богатите на него лимони.

Витамин D (противорахитичен фактор) е необходим за нормалното отлагане на калций и фосфор в костната тъкан. У човека се образува в кожата под влияние на ултравиолетовите лъчи на слънцето. Недостигът му причинява заболяване от рахит. Големите дози витамин D увеличават холестерина в кръвта и допринасят за развиване на атеросклероза. Съдържа се в рибеното масло, яйчния жълтък, кравето масло и др.

Витамин E се предписва при безплодие. Съдържа се в значително количество в пшеничните и царевичните зародиши. Използва се и при някои нервни и мускулни и очни заболявания.

Витамин if улеснява съсирването на кръвта. Взема се при кръвоизливи, жълтеница, някои състояния със склонност към кървене, мъчно зарастващи рани след операция, възпаление на устата. Необходимите за живота количества организмът приема със зеленчуците, плодовете, млякото, млечните произведения и някои месни продукти.

Витамините, както бе отбелязано, се намират в достатъчно количество в пресните зеленчуци, плодовете, орехите и житните зърна, чрез консумацията на които се приемат и оползотворяват в организма. При варене, печене и загряване на храната вследствие на високата температура много от витамините се разрушават. Ето защо трябва да се консумират достатъчно сурови зеленчуци и плодове. Добре е да се запомнят следните правила:

1. Черният хляб, приготвен от цялото зърно, е по-полезен от белия.

2. През пролетта, лятото и есента всеки ден на трапезата трябва да има в изобилие пресен суров зеленчук.

3. През зимата за всеки член на семейството да има достатъчно шипков мармалад и консервирани зеленчуци.

4. Когато се готвят ястията, да не се изхвърля първата вода при обработването на зеленчуците.

5. Да не се забравя, че киселото мляко е много ценна храна, която нашата медицина препоръчва като лекарство.

6. Продуктите да се варят или пекат само дотолкова, колкото е потребно, за да омекнат и станат годни за ядене, а съдовете с врящите ястия да не се отхлупват често.

Минерални соли. Всяко заболяване повече или по-малко засяга обмяната на веществата, при което винаги се нарушава и минералната обмяна. Чрез регулиране на храненето може да се въздействува върху минералното равновесие в организма, както и за увеличаване съдържанието на някои соли. При различните заболявания е необходимо храната да се подбира така, че да съдържа по-голямо или по-малко в сравнение с физиологичните норми количество различни соли, като се спазва и определено съотношение между тях, например между калция и фосфора, калия и натрия. По този начин се регулира и равновесието между основите и киселините в организма. Без минералните соли е невъзможно протичането на много от жизнените процеси. За организма са необходими в по-голямо или по-малко количество почти всички минерални соли, които се срещат в природата. Най-важни са солите на натрия, калция, калия, магнезия и желязото.

ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

Храната на човека трябва да бъде пълноценна и достатъчна. За да задоволява изискванията на организма, необходимо е тя да бъде и разнообразна. Еднообразната храна води до изтощение и заболявания, ето защо разнообразната храна не е лукс, а необходимост.

Хранителните продукти се различават по състав и въздействие върху организма, поради което за лечение трябва да се комбинират по вид и количество.

Месо

Качеството на храната е важна предпоставка за развитието на организма. Месото е важен източник на пълноценни белтъчини. То е особено необходимо като градивен материал при децата, подрастващите и при изтощаващи организма болести, понеже съдържа някои аминокиселини, които липсват в другите храни. Освен това в него се съдържат някои витамини (А, B_p PP) и соли на калия, натрия, магнезия, фосфора и хлора.

Консумацията обаче на много месо предизвиква натрупване на чужди вредни вещества, влияещи отрицателно не само върху физиката, но и върху психиката на човека: характера, темперамента, емоционалната нагласа, волята и пр. По-големите количества месо

могат да причинят редица заболявания: повишено кръвно налягане, атеросклероза, хроничен запек, подагра и др.

Риба

Рибата също е много полезна храна, особено ако е прясна. Прясната риба се познава по приятния мирис, розовия цвят и бистрите очи.

Люспестите риби (бяла риба, шаран, мряна и др.) се смилат по-лесно, отколкото рибите с гладка кожа (сом, щука и др.). Варената риба е по-лесно смилаема в сравнение с печената и пържената. Младата варена риба (особено бялата) е добра даже за тежко болни.

Рибата, както и месото, е източник на пълноценни белтъчини. Месото на моруната, есетрата, сьомгата и др. съдържа доста мазнини, а в бялата риба, шарана, щуката мазнините са малко. Рибеното месо съдържа витамини A, B_1, B_2 и D. В черния дроб на някои видове риби се срещат във висока концентрация витамините A и D. Рибите съдържат и значително количество соли на фосфора и калия, а в морските риби и раци има твърде много йод.

Яйца

Яйцата съдържат пълноценен белтък и мазнини. Белтъчините в яйцата се състоят от ценни аминокиселини. Мазнини се съдържат главно в жълтъка, в който има много лецитин и холестерин. В яйцата се съдържат и витамини A, D, B_1 и B_2, както и доста минерални соли на калция, магнезия, фосфора и желязото. Съдържанието на калциеви соли в жълтъка и яйчената черупка е значително. Рохко сварените яйца се всмукват от червата почти изцяло. Суровият яйчен белтък се усвоява трудно. Лецитинът на жълтъка има голямо значение за растящия и развиващия се организъм. Фосфорните и магнезиевите соли, както и масторазтворимите витамини улесняват възстановяването и растежа на костите. Народната медицина не препоръчва употребата на много яйца - повече от 2-3 на ден за по-млади хора и повече от 2-3 на седмица за възрастни. Голямото количество холестерин в яйчния жълтък обременява функциите на черния дроб и холестериновата обмяна и съдействува за развитието на атеросклероза.

Млякото е една от основните храни на нашия народ. Най-често като лечебно средство българската народна медицина прилага кравето мляко. То съдържа хранителни вещества, минерални соли и витамини, които са в най-благоприятно, особено за детския организъм, съотношение и в най-лесно усвоима форма.

Белтъчините на млякото съдържат повечето от най-важните аминокиселини. В биологично отношение мазнините му са особено ценни - те са във вид на емулсия, поради което лесно се всмукват от червата. Въглехидратите му се състоят предимно от млечна захар (лактоза). Млякото е особено богато на калциеви, калиеви, фосфорни и натриеви соли. Усвоява се добре и при правилна употреба в умерени юличества - до 1 л на ден при възрастни и 200-400 г в зависимост от възрастта при деца - не обременява обменните процеси в организма.

Киселото мляко, което се получава чрез подквасване с млечнокисели бактерии, е извънредно ценна храна. Нашата народна медицина го препоръчва особено като храна-лекарство. Благодарение на географското разположение и климатичните условия в България се получава най-висококачественото в света кисело мляко. Прясното кисело мляко действува благоприятно върху чревната перисталтика, а киселото мляко с по-голяма давност от подквасването съдържа по-голямо количество млечна киселина, но и повече млечни бактерии, поради което регулира чревната микробна флора и укрепва чревните функции.

Сиренето съдържа много белтъчини и калциеви соли. При производството му то се обогатява с много готварска сол, ето защо понякога с диетична цел се налага, преди да бъде дадено на болния, да се обезсолява чрез изкисване във вода. Различните видове сирена се отличават главно по количеството на мазнините в тях.

Изварата е изключително полезен белтъчен хранителен продукт, съдържащ голямо количество от незаменимата аминокиселина метионин, която възпрепятствува отлагането на тлъстини в черния дроб, както и много калциеви и фосфорни соли.

Останалите млечни продукти, притежаващи състава, качествата и действието на млякото, сиренето и изварата, са също много полезни за организма.

Растителна храна

Хлябът е основен хранителен продукт. Той съдържа значително количество въглехидрати, умерено количество белтъчини и следи от мазнини. Съдържанието на витамини, минерални соли и растителна целулоза в него зависи от вида на брашното, от което се приготовлява. В ръжения хляб, както и в пшеничения от тричаво брашно има доста витамини от групата В, калциеви, магнезиеви, фосфорни и железни соли, целулоза. В хляба, приготвен от пречистено бяло брашно, тези ценни вещества са в значително по-малко количество. При замесването на хляба обикновено на 1 кг брашно се слага 8-25 г готварска сол. С диетична цел може да се приготвя и безсолен хляб. Престоялият хляб и сухарите се смилат по-лесно, отколкото мекият, топъл хляб. Хлябът от трици има ниска хранителна стойност, но съдържа доста витамини и магнезиеви соли.

Зеленчуците са хранителни продукти, съдържащи много вода, малко белтъчини и следи от мазнини. Количеството на въглехидратите в тях зависи от вида им. В зеленчуците има различни витамини и много от необходимите за нормалната жизнена дейност минерални соли (калиеви, калциеви, натриеви и др.), ферменти, подпомагащи храносмилането, доста целулоза, която не се усвоява от организма, но засилва перисталтиката на храносмилателния канал. Зеленчуците са механичен и химичен дразнител за стомашната секреция. Някои от тях (чесън, кромид, ряпа и др.) съдържат особени вещества, наречени фитонциди, които възпрепятстват развитието на бактериите. Зеленчуците не обременяват обмяната на веществата. При кулинарната им обработка трябва да се има предвид, че голямо количество соли преминават във водата, поради което тя не бива да се изхвърля. Във водата преминават и част от водоразтворимите витамини, а друга част от витамините и ферментите се разрушават. Ето защо зеленчуците трябва да се варят недълго време, зеленчуковите ястия да не престояват дълго и пр. Поради това, че топлинната кулинарна обработка унищожава някои ценни качества на зеленчуците, за предпочитане е, когато може, те да се ядат в сурово състояние.

Листните зеленчуци (салата, лапад, спанак, киселец, зеле и др.) подпомагат кръвообразуването благодарение на това, че съдържат доста минерални соли и желязо. Киселецът и спанакът трябва да се изключат от храната при пясък и камъни в бъбреците, подагра и др.,

понеже в тях има много оксалова киселина. В зелето се намират биологично пълноценни белтъчини. То поощрява стомашната секреция.

Кореноплодните зеленчуци (моркови, цвекло, ряпа, кромид лук и др.) са ценна храна. Хранителната стойност на някои от тях, например морковите и цвеклото, е висока благодарение на голямото количество въглехидрати. В кореноплодните има натриеви и калиеви соли, както и доста целулоза - повече в по-старите растения. Морковите съдържат голямо количество провитамин А (каротин), който в организма се превръща във витамин А, а лукът - доста ферменти.

От *грудковите растения* почти ежедневно за храна ни служат картофите. Те съдържат значително количество въглехидрати, пълноценен белтък, витамини С и B_p минерални соли. Лесно възбуждат стомашната секреция.

Градинските зеленчуци (тиквички, тикви, патладжани, краставици, домати и чушки) по състав са подобни на другите зеленчуци. Те съдържат витамин С (особено чушките), каротин (червените домати, чушките, тиквите), а във всички се намират солите на калия, калция, фосфора и желязото. Растителната целулоза на градинските зеленчуци е нежна и слабо дразни стомашно-чревната лигавица. Краставиците имат по-груба целулоза.

Бобови растения. Сухите зърна на бобовите растения (фасул, леща, грах, соя и др.) са с голяма хранителна стойност. Имат високо съдържание на белтъчини, въглехидрати и по-малко мазнини. Белтъкът на бобовите растения е по-малко ценен в сравнение с месния белтък, понеже в него липсват някои аминокиселини. Относително по-полезен е белтъкът на лещата и соята. Мазнините на бобовите зърна съдържат много лецитин. Въглехидратите са представени предимно от скорбялата. В бобовите растения има сравнително малко, но твърде груба целулоза. Те съдържат доста фосфорни, калциеви и железни соли и малко количество витамини от групата В и витамин А и С Грубата им целулоза дразни значително стомашната лигавица, а в червата причинява образуване на много газове. Фасулът дълго време е бил основна храна на нашия народ. Вкусовите му качества позволяват да се приготвят от него различни ястия, като се съчетава с други продукти.

Дините и пъпешите съдържат значително количество захар. Пора-

ди високото съдържание на вода народната медицина прилага широко дините при бъбречнокаменната болест.

Плодовете се употребяват от нашия народ като храна, а при някои заболявания и като лекарство - както в прясно състояние, така и консервирани и сушени. Ябълките, крушите, сливите съдържат много захар и малко скорбяла. В тях има доста витамин С, провитамин А, витамини от групата В, както и калциеви, калиеви и фосфорни соли. В гроздето, прасковите, ягодите, портокалите и мандарините количеството на захарта е по-високо. Всички плодове поради състава си улесняват обменните процеси, а повечето от тях имат пикочогонен ефект. По-специално ягодите освен нежна скорбяла и много захари съдържат доста лимонена, винена и аскорбинова киселина и действуват благоприятно при възпалителни процеси на храносмилателния канал. Сушените плодове имат същия състав, но с по-висока концентрация, поради което се смятат за продукти с по-голяма хранителна стойност. При правилно консервиране свойствата на пресните плодове могат да се запазят почти изцяло.

Гъбите съдържат много белтъчини, които обаче не се усвояват напълно от организма. Те възбуждат стомашната секреция, но трябва да се ядат в умерено количество, защото обременяват дейността на черния дроб и бъбреците.

Орехите, бадемите, фъстъците, лешниците и кестените съдържат доста белтъчини, въглехидрати и мазнини, някои витамини, минерални соли и целулоза. Мазнините на тези плодове се усвояват добре от организма. Добре се усвояват и съдържащите се в тях въглехидрати и белтъчини. Орехите и бадемите са богати на калиеви, калциеви, магнезиеви, фосфорни, железни и серни соли.

Други хранителни продукти

Пчелният мед е ценен хранителен продукт. Съдържа много въглехидрати, малко белтъчини, минерални соли и етерни масла. Въглехидратите му се състоят предимно от лесно усвоима захар. В меда има калциеви, фосфорни, железни и други соли. Неговите ароматни вещества са различни в зависимост от вида на цветовете, от които пчелите са събирали нектара. За най-ценни се смятат липовият, акациевият и боровият мед. Медът благодарение на лесната усвоимост на захарите му в народната медицина се употребява при чернодробни и

сърдечносъдови заболявания, белодробен абсцес, туберкулоза, запек, след тежки изтощителни заболявания.

Шоколадът и какаото съдържат значително количество мазнини и въглехидрати, етерни масла и малко белтъчини, стимулират нервната система. В по-големи количества обременяват чревната функция и обменните процеси, затова трябва да се употребяват в умерено количество.

Чаят и кафето нямат хранителна стойност. Те съдържат етерни масла, танин и кофеин, поради което стимулират нервната система и дейността на сърдечносъдовия апарат. Ето защо с тях не бива да се злоупотребява.

Как да се храним правилно

Храната служи за възстановяване на разрушените и остарели части на човешкия организъм. Тя е един от най-важните фактори на нашия живот, подробно е разгледана по-горе.

От голямо значение е храната да се взима в правилно определено време, от което да не се правят големи отклонения. Като седи на масата, човек трябва да е спокоен и да има апетит. Ако е уморен, по-добре е да се храни след известна почивка. Храната трябва да се поднася в чисти съдове, на чиста маса и в приятна форма.

Човек трябва да удовлетворява естествения глад и да унищожава в себе си неестествения апетит. Глад и апетит са две различни понятия. Гладът е естествена потребност за храна; апетитът е придобита привичка да се яде и пие.

Правилното и редовно хранене се състои в подбор на съответните за организма продукти, сготвени или приготвени по най-опростен начин, без запържване, и приемане всякога на прясна храна, навреме и само добре сдъвкана. Този процес трябва да се извършва с мисълта, че храната внася живот, здраве, сила и мощ в организма, способност за продуктивна работа. Тялото трябва да бъде винаги нахранено и годно всеки момент за работа, но никога охранено и угоено.

Ако хората ядат само тогава, когато са гладни, и се хранят с проста, чиста и здрава храна, те ще знаят много по-малко болести. Затова и народната поговорка казва: „Стомахът е баща на здравето." Нормалното храносмилане предполага нормално хранене. Всеки излишък и всеки недостиг на храна означава нарушение на храненето,

следователно се отразява неблагоприятно на общото здравословно състояние. Безспорно е, че поддържането на правилното хранене изисква себепроучване и индивидуализиране. Това, което допада на един организъм, не допада на друг. Ето защо всеки трябва да положи усилия да проучи естеството и особеностите на организма си, за да опознае и прецени слабите и силните му страни и съобразно с тях да нагласи храненето и изобщо живота си.

Добра храна за човека са и плодовете, орехите, лешниците и други такива, също и суровите листа (салати), и корените (картофи, моркови и др.), а за кърмачетата - майчиното мляко, после иде кравето мляко, мед и пр. Малко по-слаби са вече просто сготвените зеленчуци, ориз и пр.

За да бъдем винаги здрави, трябва да ядем разнообразна храна, и то 3 пъти дневно, и да се научим да ядем и пием само толкова, колкото е нужно за задоволяване на глада и жаждата. Ястията и питиетата не трябва да са много горещи, защото ще повредят храносмилателните органи. Студените ястия възбуждат по-малко храносмилането, отколкото топлите, и предизвикват понякога неприятно чувство при преглъщането им. Студени питиета трябва да се пият бавно и никога на празен стомах. След ядене на плодове не бива да се пие вода.

Бавното ядене и основното сдъвкване на храната са само от полза на храносмилането, а недостатъчното сдъвкване на храната не само че пречи за доброто й използуване, но и причинява с времето повреди на стомаха и червата. Питиетата трябва да се пият на глътки, а не да се наливат в гърлото. Лошите зъби пречат на доброто дъвчене и могат да причинят храносмилателни смущения и дори болести на тези органи. Не трябва да се пропуска поддържането на чистотата на устата и своевременното оздравяване на зъбите. Освен това трябва да бъдем весело настроени през време на храненето. Да не се храним с тлъста храна, топъл хляб и много сладки. Също да не се храним веднага след сериозен умствен или физически труд, а да почакаме, докато мускулите и нервите ни се успокоят напълно. Изтощеният организъм се нуждае преди всичко от почивка, а после от храна. Сутринната закуска трябва да е лека, понеже през това време организмът няма голяма възстановителна работа - той е отпочинал през нощта. Не трябва да ядем това, което опитът ни е показал, че ни вреди. Трябва да употребяваме разнообразна храна. Да не употребяваме алкохолни напитки, тютюн и силни подправки. При изтощен организъм да употребяваме

често вместо вода плодов сок, зрели плодове, плодова лимонада, а при пиенето на вода да поставяме в нея малко лимонов сок.

Ако почувствувате пресищане, не се страхувайте, че ще пропуснете един обяд или закуска - по-добре е да се даде възможност на стомаха да се справи с това, което не е могъл да смели. Човек може да прекара без храна няколко дни, без да има каквито и да било вреди от това. Ако здрав човек за два-три дни (тримирене) се откаже съвсем от храна и само от време на време утолява жаждата си с малки глътки вода, то такъв глад подмладява организма и усилва неговата енергия.

Благодарение на такова гладуване организмът като че ли се изчиства от приетите в повече храни, храносмилателните органи си почиват. В края на първия ден може да се усеща шум в ушите и тежест в главата, болки под лъжичката, виене на свят. Това постепенно преминава, настъпва състояние на слабост и покой. Две-три денонощия са достатъчни за очистване на организма и възстановяване на силите. Само по себе си се разбира, че в тия дни човек не трябва да се преуморява с работа.

Също от много голяма полза за здравето е и периодичното гладуване - един ден в седмицата, примерно петък. И този ден най-добре е да не се сменя, за да свикне към него организмът ни. В този ден да не се употребява никаква храна освен сутрин, обед и вечер по 1 чаша топъл чай от липа, подсладена с малко мед. От това на другия ден човек има великолепно самочувствие.

Основа на природолечението е природосъобразната храна, която е предимно млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци. Естествени храни за човека са млякото и млечните продукти, плодовете, богатите на витамини и минерални соли зеленчуци и грудкови растения, ядките на черупчестите плодове, бобовите и зърнените храни. Най-лека, здрава, полезна и същевременно най-ценна е суровата или просто сготвената плодова и зеленчукова храна. Хлябът (типовият и по-малко белият) дава останалото необходимо количество въглехидрати, белтъчини и соли. Плодовете също набавят въглехидрати и минерални соли. В тях има и голямо количество витамини. Чрез граховите и бобовите зърна човек приема достатъчно белтъчини, въглехидрати и витамини и малко мазнини, а чрез зеленчуците - витамини, минерални соли и малко въглехидрати. Такава храна с прибавени мляко, млечни продукти и яйца е достатъчна за организма на човека, за поддържане на силите му, за заменяне на изхабеното и за изграждане на новото, което му е

необходимо, за да се развива и да укрепва. В различните краища на нашата страна народната ни медицина е създала някои общи правила за храненето. Те могат да бъдат резюмирани така:

1. Не яжте, ако не усещате глад или пък не сте в добро настроение и особено ако сте разгневени, защото насила приетата храна не се използува добре.

2. Дъвчете бавно и грижливо храната си, докато се ослюнчи добре и стане на каша в устата, защото недобре сдъвканата храна дразни стомаха и червата и може да предизвика стомашно-чревен катар и хроничен колит.

3. Бъдете умерени във всичко и особено в храненето! Народната мъдрост гласи: „Малкото храна продължава живота." Тя важи главно за възрастни и стари хора, а при децата и подрастващите е необходима храна в достатъчно количество.

4. При употреба на сготвена храна тя трябва винаги да има приблизително температурата на тялото - около 37°С, т. е. да бъде топла.

5. При лошо храносмилане избягвайте честата употреба на трудно смилаеми храни: зеле, грах, леща, боб, кромид лук, чесън и твърдо сварени яйца, особено вечерно време. Тези храни образуват много газове. Шушулковите плодове (фасул, грах, леща и др.) да се ядат 1-2 пъти седмично, добре сварени, и то само на обяд.

6. Избягвайте, особено вечерно време, кисели и много тлъсти ястия, пържени храни, трудно смилаеми видове сирене, силно подсладени и много солени ястия, пресни тестени храни, газирани питиета (сода, лимонада и др.).

7. За подправка употребявайте предимно лимонов сок и при липса на лимони - кристална лимонена киселина, винена киселина (лимонтозу), чист винен или плодов оцет.

8. Ако организмът е изтощен, вместо вода употребявайте плодов сок, зрели плодове, плодова лимонада, а във водата, която евентуално приемате, слагайте малко (5-10 капки) лимонов сок за чаша вода.

9. Консумирайте яйцата рохки и в неголямо количество (до 2-3 на ден), като броите и яйцата, сложени в яденето; при децата - 1/2 - 1 яйце на ден или през ден в зависимост от възрастта, а при старите хора - общо 2-3 яйца на седмица.

10. Ако не сте вегетарианци, постете по 1 ден в седмицата, понеже запекът като последица от преяждане, особено с месна храна, се лекува най-добре чрез временно постене (гладуване).

11. При жажда пийте умерено и винаги на глътки прясна хладна вода, особено сутрин 1 час преди закуска, за да нямате запек, половин час преди обяд и вечеря и вечер преди лягане. Ако имате възможност, утолявайте жаждата си предимно с плодове.

12. Избягвайте лютите и силно подправените с пипер, горчица и други подправки ястия. Те увреждат стомаха.

13. Избягвайте горещите храни, защото увреждат стомашната лигавица.

14. Хранете се ритмично 3 пъти дневно. Храната не трябва да е еднообразна. По-добре е да бъде топла и кашеста, отколкото гореща и твърда.

15. Ако обичате кафето, предпочитайте кафе от фий, понеже то подпомага храносмилането и успокоява нервите.

16. За предпочитане са липовият и вегетарианският (билков) чай.

17. Отбягвайте алкохола и тютюна - те скъсяват живота.

18. Не консумирайте едновременно храни, които си пречат при храносмилането, а именно:

а) прясна риба заедно с мляко;

б) солени и кисели заедно със сладки храни;

в) много растителни белтъчини заедно с много животински, например фасул, леща, соя заедно с яйца, сирене, кашкавал;

г) животинско масло заедно с растително;

д) сурови зеленчуци заедно с плодове.

Забележка: умереното консумиране на тези комбинации не е вредно.

19. По възможност да не се използват повторно мазнини, в които вече е пържено.

20. Никога да не се преяжда.

ДЪВКАНЕ

За да се получи най-голяма полза от храната, тя трябва да се раздробява добре със зъбите и достатъчно да се пропие със слюнка. С механическата дейност на дъвкането започва и отделянето на слюнката. Не трябва да се поглъща никаква твърда храна, преди да е направена на каша в устата.

Дъвкането е извънредно важен фактор за запазване на здравето и за продължение на живота. Затова не бързайте, когато се храните!

Много важно е също и настроението във време на ядене. Гледайте да отпъждате мрачните мисли, защото така усвояването на храната ще е по-пълно. Следователно на дъвкането трябва да се отдава нужното внимание.

За да може дъвкането да става добре, необходимо е зъбите да бъдат в добър ред. Ако искате да имате представа за състоянието на стомаха някому, погледнете зъбите. В лошо състояние ли са те, то и стомахът е в лошо състояние. Човек, който е занемарил своите зъби, е занемарил здравето си и сам руши своя организъм и съкращава живота си. Той гълта храната на едри парчета, разваля стомаха си и целият организъм гладува. На зъбите следователно трябва да се отдава нужното внимание, за да бъдат те винаги здрави и да изпълняват предназначението си.

Слюнката е помощно средство за ферментно разграждане на нишестето и превръщането му в захари. Поради това всички съдържащи нишесте хранителни продукти трябва да се ядат предимно сухи, понеже така ще се улесни просмукването им със слюнка. Освен това изпитан факт е, че образуването на храносмилателните сокове е в зависимост от намиращите се чувствителни клетки във вкусовите брадавички. Затова би трябвало всяка частичка от храната да се яде и сдъвква грижливо, за да дойде в допир с тях.

ПРЕЯЖДАНЕ

Умерено количество вегетарианска или прясна, добре приготвена месна храна, отговаряща на годишното време, доставя обикновено всички елементи, които са нужни за поддържането и изграждането на здраво тяло. Преяждането е вредно, води до свръхнатоварване на храносмилателната система и общата обмяна на веществата, поради което трябва да се избягва. Ако човек яде три пъти на ден с промеждутък от 4-5 часа, не ще попадне в изкушението да си претоварва стомаха.

ДИЕТА И ЯСТИЯ

Какво представлява диетата? Нищо друго освен спазване на из-

вестен режим в храненето. Като се постави на диета, човек трябва да знае с какво и отгде да започне. Затова строго индивидуализираната (нагодена лично за определен човек) диета допринася много за лечението.

Определенията леко смилателна, хранителна, здрава, нездрава храна твърде малко значат за лечебната практика. Това, което е здрава храна за един болен, е нездрава за друг, страдащ от друга или дори от същата болест, защото значение имат не само съставът и вкусът на храната, но и това, как я възприема и преработва организмът. Когато се предписва диета, винаги да се има предвид, че някои хора имат вродено отвращение към известни храни. Трябва да се вземат под съображение още възрастта, полът, общото състояние, състоянието на храносмилането при болестта, занятието и т. н. Няма строги диетични правила за разните болести, а общи насоки относно използването на различните хранителни продукти. Затова и диетичната храна на болния трябва да се определя индивидуално.

Трудно е също да се определи границата на поносимостта на един болен стомах. Често една ябълка се оказва достатъчна за него, а две го претоварват. Всичко прекалено вреди на здравето. Нека не забравяме, че това, което даваме на стомаха, трябва да се смели. Затова умереността в яденето и пиенето е основа за трайно здраве.

От голямо значение са и приготовлението и поднасянето на храната - храната трябва да е приятна за окото.

Обаче кое е леко и кое е трудно смилаемо?

Млякото е пълноценен, леко смилаем хранителен продукт както за здрави, така и за болни. То трябва да се пие на малки глътки, защото всяка глътка, проникнала в стомаха, се съсирва съобразно големината на глътките на по-дребни или по-едри сгъстаци. Строго млечна диета не бива да се прилага за дълго време, защото се получава едностранчиво непълноценно хранене.

Младите и сурови зеленчуци са по-лесно смилаеми, отколкото старите, защото тяхната целулоза е още нежна. Варените и задушените плодове се понасят по-лесно от болните. Картофите, бобът, лещата, грахът е по-добре да се поднасят като пюрета без люспите. За да се използват от организма, плодовете и зеленчуците трябва добре да се сдъвкват. При това много киселите плодове да се избягват.

Медът, употребяван направо с хляб или с хляб и прясно масло,

е отлична храна за болните. Съдържа в голямо количество ценна за организма плодова захар.

Гроздовият сок е много хранителен (приготвен обаче без химикали). Той може да се пие чист или примесен с мляко.

При тежки болести суровите плодове и зеленчуци, а така също гъстите супи (от ечемик, овес, ориз или просо) наред с млякото са подходяща храна за болния за дълго време. Изборът се предоставя на болния, а ние трябва да се погрижим за разнообразието им.

Прибавката на яйца прави супите по-хранителни, обаче и по-трудно смилаеми.

Трудно смилаемите ястия като тестени сладкиши, пудинги и други не са добра храна за болните. Дори и здравите трябва умерено да ги употребяват, ако искат да не страдат от запек.

По-подробни данни за диетата са дадени при всяка болест поотделно.

РАЗНИ ДИЕТИ

Безсолна диета

Състои се в отнемане на известна част от солта, нужна за подправка на ястията.

Що се отнася до децата, тази диета, приложена строго, е повече вредна, отколкото полезна, защото готварската сол е необходима за поддържане на нормалните функции на организма.

И за възрастните тази диета, приложена неподходящо, дава отрицателни резултати. Абсолютното премахване на солта от храната носи неизбежни вреди на организма, като се отразява върху дейността на разните органи. То води до: 1) почти напълно изчезване на вкусовото усещане; 2) изчезване на апетита; 3) мускулни болки и 4) общо отслабване на организма.

Тази диета (но не абсолютна) се препоръчва при сърдечни, бъбречни и кожни болести и др.

Доматено-тиквена диета

Тази диета се прилага така: 25 0 г тиква се обелва и нарязва на средно големи парчета; 375 г пресни домати се измиват добре и нарязват

също по на три-четири парчета. Нарязва се и една средно голяма глава кромид лук. Прибавят се щипка сол и два-три дафинови листа. Всичко това се смесва и пържи до омекване в масло. Може да се прибави и малко каймак. Приетото количество е произволно.

Житна диета

Тази диета се прилага така: сутрин, обед и вечер според апетита се изяжда 1 или 2 чаши варено жито с малко сол. То се вари само до омекване, а не и до разваряване. Необходимо е да се дъвче много добре. Подобрява храносмилането.

Млечна диета

Тази диета се прилага така: първите 7 дни болният получава дневно 3 пъти по 250 г топло краве мляко, значи 750 г на ден. През останалото време на деня не се дава нищо друго, даже и хляб, но може (1-2 часа след млякото) да се пие по малко вода със или без лимон - само при жажда. След като изминат 7 дни, се дава само сутрин и вечер по 250 г мляко, а на обяд се приемат разни каши и гъсти супи, малко сухар и сушени плодове. Болният трябва 14 дни да е на легло.

Тази диета се препоръчва при някои стомашно-чревни заболявания.

Ябълчна диета

Предписва се два дни без друга храна и питие и чак на третия ден се дава подходяща лека храна и питие. Ябълките се приемат сурови и само при особени случаи (язва) - печени. Според случая могат да се приемат от 500 г до 1500 г дневно и повече.

Тази диета с по-кисели ябълки е особено полезна за диабетиците - както деца, така и възрастни - и като диета за разтоварване при затлъстяване.

ДИЕТА СЪС СУРОВИ ХРАНИ

Под суровоядство се разбира хранене изключително със сурови плодове, сурови салати и зеленчуци. Тази храна участвува в модерно-

то диетолечение при много болести. Тя обаче не може да се отрече и като един добър хранителен режим за продължително време.

Суровоядците се хранят със сурови плодове, орехи, салати, моркови, грудки и други, които са вкусни само сурови. При това всички хранителни вещества, витамини, соли, фермента и други се приемат в непроменен вид. Суровоядството обаче не е лесно поносимо, особено за някои страни с по-суров климат. Всеки суровоядец трябва добре да бъде запознат с основите на науката за храненето, за да не изпадне в грешки, в каквито изпадат и много вегетарианци. Те се хранят еднообразно и недостатъчно и се подлагат на хронично гладуване, което се отразява зле върху здравето им.

Суровоядците се чувствуват добре, без да употребяват топло ядене и питие.

Суровата храна внася много малко готварска сол в организма и това е голямо предимство, особено за предпазване и лечение на високо кръвно налягане. Добре понасят суровата храна децата: плодове, салати, моркови, зеле, орехи, покълнали житни зърна или вместо тях накиснат нахут, кисело зеле. Прибавката на хляб и мляко улеснява много храненето със сурова храна, като я прави по-разнообразна и по-полезна. Суровата храна във вид на салати може да бъде постоянна прибавка към обикновената вегетарианска просто сготвена храна. Един или два дни в седмицата може да се прибягва до пълно суровоядство.

Смилаемостта на суровите продукти може значително да се подобри, когато това е нужно с оглед състоянието на храносмилателните органи, чрез надробяване, прекарване през ренде или пресоване. Най-лесно се понасят сочните плодове: ягоди, малини, зрели зарзали, праскови. Леко се понасят младите летни зарзавати, като салати, зелен и чеснов лук, млад грах, млади моркови и целина, цветно зеле и др. Калорийната стойност на суровата храна в зависимост от избора на отделните продукти и количеството им може да се колебае от 800 до 2500 калории. Чрез прибавка на зехтин, орехи, майонеза, сухи плодове калорийната стойност може още повече да се увеличи.

Народната медицина често прилага лечение със сурови храни при следните болести: затлъстяване, запек, някои стомашно-чревни заболявания, пълнокръвие, някои бъбречни болести, чернодробни болести, захарна болест, сърдечни болести (плодови и зеленчукови дни), подагра, ставни заболявания, заболявания на щитовидната жле-

за, мигрена, повишено кръвно налягане, възпалени и запушени вени, кръвни съсирвалия, атеросклероза и други.

При прилагане на суровоядството е необходимо теглото да се контролира редовно.

При тази диета зеленчуците (моркови, гулии, зеле, лук, ряпа и др.) се настъргват на ситно или се смилат със специална машина или пък с машината за месо, прибавят се орехи, бадеми, лешници (смлени или счукани), мед, лимонов сок и се ядат без хляб и без друго ядене.

Строго приложено, суровоядството дава много добри резултати, стига плодовете и зеленчуците да са измити много добре.

От зеленчуците най-пригодни за сурово ядене са морковите, червеното цвекло, киселото зеле, краставичките, керевизът Зеленчуците трябва да са накълцани или пресовани през машина. Те се приготвляват с растително масло и лимон, кисел каймак или майонеза, приготвена с растително масло, лимон и жълтък. Прибавката на хрян, лук, кимион, чубрица, магданоз, копър и други подправя вкуса. При едно ядене се употребяват един или два вида зеленчуци. Зелената салата подхожда на всичко.

При образуване на газове в червата не трябва да се употребяват плодове и зеленчуци едновременно, а също да се ядат разни плодове едновременно.

Хранителни са суровите овесени ядки (квакер), ечемикът и житото във форма на булгур. Разните видове булгури се накисват около 12 часа във вода, мляко и каймак или пък кисели ягодови плодове (ягоди, малини, къпини, френско грозде, грозде и др.) и се ядат с плодове и мед. И най-убеденият суровоядец няма да има нищо против, ако употребява от време на време хляб, мляко, прясно сирене, варени картофи.

Диетата със сурови храни се състои от плодове, богати на мазнини (орехи, лешници, маслини), от сушени плодове (смокини, фурми, грозде), от пресни плодове (банани, ябълки, круши, грозде, портокали, лимони) и от зеленчуци (моркови, зеле, салати, спанак).

За закуска се препоръчват пресни плодове 150-200 г, 20-30 г бадеми или орехи, чаша липов чай, 1-2 сурови яйца, мед, краве масло в зависимост от сезона и вкуса.

На обяд и вечеря - същото с прибавка на суров зеленчук под формата на салата с чашка мед (размит с вода) и сок от грозде (приготвен

без всякакви химикали), немного дървено масло (зехтин, не олио), сок от лимон вместо оцет.

Този начин на хранене продължава известен брой дни в зависимост от хода на болестта и волята и желанието на болния. След известна пауза се повтаря и т. н. няколко пъти през годината, като това се повтаря всяка година.

Успехът зависи най-много от твърдата воля да преодолеем навика и влечението си към обикновената варена храна.

Диетата на суровите храни не намалява апетита, нито предизвиква несмилане на храната (диспепсия); напротив, възбужда лигавицата на стомаха, действува механически, защото увеличава несмилаемата част от храната.

РЕЦЕПТИ ЗА СУРОВИ ЯСТИЯ

Ябълково ястие

Приготовление: нарязват се на малки парченца 1-3 ябълки, прибавят се, като се размесват, 1-2 лъжици предварително натопен квакер (овесени ядки), сок от 1/2 лимон, 1 лъжица каймак или гъсто мляко, мед или плодов сок.

Ястие от ябълки и орехи

Приготовление: разбъркват се 1-3 ябълки, нарязани на парченца, 1-2 лъжици предварително натопен квакер (овесени ядки), сокът от 1/2 лимон, 1/2 лъжица ядки от орехи, бадеми или лешници и 1 лъжица каймак или мляко.

Ястие от ябълки и моркови

Приготовление: 1-3 ябълки се нарязват на малки парченца, прибавят се 1-2 лъжици предварително натопен квакер (овесени ядки), 1-2 лъжици смлени бадеми, 1-2 лъжици настъргани моркови, сокът от 1/2 лимон, 1 лъжица каймак или мляко.

Ястие от сливи или други плодове

Приготовление: разбърква се 200-300 г смачкани сливи, ягоди, малини, боровинки или други меки плодове, 1-2 лъжици предварително натопен квакер (овесени ядки), сокът от 1/2 лимон, 1 лъжица каймак или мляко.

Ястие от круши или други плодове

Приготовление: разбърква се 200-300 г на дребно настъргани круши, ябълки или други плодове с 1-2 лъжици предварително натопен квакер (овесени ядки), сок от 1/2 лимон, 1 лъжица каймак или мляко.

Ястие от овесени ядки и сухи сливи

Приготовление: взимат се 2 лъжици овесени ядки, предварително попарени, и 10 сухи сливи, натопени от вечерта, а на сутринта им се изваждат костилките и ситно се нарязват. Сливите могат да се заменят с ябълки, настъргани на ренде. След това се разбърква, като се прибавят сокът от 1/2 лимон, 2 лъжици сладък каймак без захар и 1 лъжица млени бадеми.

Манастирска каиш

Приготовление: 50 г овесени ядки се разбърква с 50 г стърган рошкови, 125 г смлени орехи и 250 г на дребно нарязани смокини; към тази смес може да се прибави и 1/8 л мляко.

Салата от моркови

Настъргват се морковите, след това им се слага малко чист зехтин, малко лимон и няколко маслини. Тази салата замества суровото ядене на морковите.

Салата от зелени пиперки и други зеленчуци

Приготовление: взимат се по равни части зелени пиперки, зелен кромид лук или зелен чесън, червени домати и магданоз, нарязват

се на дребно, заливат се с чист зехтин и лимонов сок по вкус. Тази салата е много богата на витамини.

Всички ястия се приготвят, като всичко хубаво се разбърква. Овесените ядки се натопяват, като предварително ситно се накълцват и се попарват с вряла вода. В сместа при тези ястия може да се прибави масло или каймак.

Народната медицина препоръчва суровоядството да се практикува 1-2 пъти седмично, т. нар. зигзагова диета.

ЛЕЧЕНИЕ СЪС СОКОВЕ ОТ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Това лечение дава добри резултати, защото тези сокове, когато са добре приготвени, съдържат много витамини и минерални соли, лесно се възприемат от организма.

Пресните зеленчукови и плодови сокове, когато са много кисели или много стипчиви, могат да се под сладят с мед или сладки сокове. Соковете могат да се получат от плодовете и зеленчуците чрез настъргване и пресоване.

В случай, че липсват пресни зеленчуци, могат да се употребяват сушени, като се накисват в студена или хладка вода за 5 до 10 часа. Когато болният или оздравяващият е много слаб, за да може да приема достатъчно количество зеленчуци, по-добре е да пие соковете им, и то винаги на празен стомах, т. е. около три часа след ядене или един час преди следващото ядене (обяд, вечеря). През време на това лечение болният може да се храни с овесени ядки, печени или сварени картофи, варена или печена тиква.

Соковете се добиват по три начина: с помощта на специална преса, с машина за месо или пък обикновено кухненско ренде (стъргалка).

Манипулацията с пресата е лесна: настъргват се предварително на ренде твърдите зеленчуци или плодове (моркови, ряпа, ябълки), а меките се поставят направо в пресата, след което тя се притяга, докато се изстиска целият сок.

Манипулацията с машината за месо е същата, както при пресата. Полученият сок се прецежда през тънко платно (марля).

Твърдите плодове и зеленчуци се настъргват, предварително добре измити и почистени. След това се прецеждат през тънка кърпа или марля.

Соковете са много полезни за страдащите от стомашни болести и неправилна обмяна на веществата.

Тъй като соковете са богати на витамини, те са много полезни и за малки деца. Бебета, захранени със сок от моркови, размесен със сок от пресни червени домати или пък със сок от портокали или други плодове и зеленчуци, растат здрави.

Сок от прясна коприва се получава, след като тя се измие предварително на течаща вода. Полученият сок се пие наполовина разреден с вода. В народната медицина се прилага за лечение на малокръвие, обща слабост, пролетна отпадналост и др.

ГРОЗДОЛЕЧЕНИЕ

Лечението с плодове е практикувано още от древни времена, но в последните няколко десетилетия то придоби особено разпространение. Прилагало се е лечение с грозде, ягоди и лимони. Най-известно между тях е лечението с грозде - Плиний, Целзий и Гален споменават за това в съчиненията си.

Ето накратко как народната медицина препоръчва да се провежда гроздолечението: болният сутрин много рано на гладен стомах да яде сладки видове грозде с тънка външна обвивка, сочно месо и лесно отделящи се семки, след като грижливо го измие от препаратите, с които е било пръскано. Някои препоръчват обвивките и семките на гроздовите зърна да се изхвърлят, защото могат да причинят разстройство на червата. Други, обратно, да не се изплюват. Някои хора с по-чувствителни стомаси не понасят обвивките и семките на гроздето. Те трябва да пият само сока, който се получава, когато се прецежда смачкано предварително добре измито грозде. След това болният закусва. Преди обяд отново яде втора порция грозде. Това се прави и преди вечеря. Всичкото грозде, което трябва да се изяде през деня, се разделя на три части: сутринта се изяжда половината, а останалата половина се разпределя поравно за преди обеда и преди вечерята. Обикновено общото количество грозде, което се изяжда за 24 часа, е от 1 до 2 кг. Превишаването на това количество може да има лоши последици за организма. Гроздето съдържа средно 15 % захар, което значи 150 г в килограм, и ако човек изяжда 3 кг грозде, значи изяжда 450 г захар. Това огромно количество захар, което се повишава още и

от обикновената храна, натоварва много черния дроб. Ето защо добре е дневното количество грозде да не превишава 2 кг.

Най-добре е да се яде по 1,5 кг на ден и лечението да продължи 2-3 месеца. Ако стомахът на болния позволява, добре е гроздето да се яде заедно с обвивката и семето в него. В този случай гроздето трябва да се сдъвква добре.

За да не дразни слизестата обвивка на стомаха, трябва преди употребата всеки грозд (макар вече и да е измит) да се топне и в топла вода (40°C).

Гроздето действува пикочогонно, то очиства, алкализира и минерализира организма. То участвува в градивните процеси, възстановява загубени вещества. То е много добра храна за разни форми туберкулоза, очни болести, ушни болести, маточни болести, заболявания на далака и на черния дроб, невротично сърцебиене и други нервни заболявания, невралгия, венцебол, скорбут, скрофули, разстроена обмяна на веществата. То лекува запека и неговите последици. С него се постига успех и при лечението на някои стомашни и чревни заболявания. То действува добре върху хемороидите (маясъла). Облекчава черния дроб и подобрява някои негови функции, особено ако е увеличен. Действува добре при подагра, при пясък в жлъчния мехур, бъбреците и пикочния мехур, при мигрена и артритни заболявания.

Изобщо лечението с грозде, особено когато е съчетано с водолечение и с други природолечебни методи (слънце, въздух, гимнастика и др.), оказва отлично действие.

Гроздолечението повлиява добре и някои кожни заболявания. В резултат изчезват много кожни прояви - екзема, копривна треска, ергенски пъпки (акне) и пр. За лечение на малокръвие някои препоръчват да се яде грозде от лозя, чиято почва е богата на желязо. Вероятно малокръвните, които ядат гроздето, като отиват сами на лозето, подобряват здравето си, защото слънцето е, което принася голяма полза покрай тази от гроздето.

Лекарите в древността са препоръчвали лечение с грозде на болни от захарна болест (диабет). Наистина изглежда парадоксално: лечение със захар, когато това е забранено. Възможно е това лечение да има добри резултати у диабетици, които имат добра поносимост на въглехидратите и когато гроздето се употребява в допустимото количество по лекарско предписание.

При някои болни гроздолечението се прилага за отслабване, при други - за напълняване. Това зависи от начина и количеството на употреба на гроздето, при първите с гроздето се цели намаляване на храненето и се прилага несладко грозде, при вторите - увеличение, т. е. към обикновената всекидневна дажба се прибавя гроздето, с което се дават допълнително 1000-1200 калории.

Освен през есенния сезон - август, септември и октомври - лечението може да се проведе и през останалото време посредством сухо грозде (стафиди) или пък гроздов сок (мъст), получен чрез стерилизация.

Стафидите се употребяват сутрин по 25-50 г, а преди обед и вечеря - по 50 до 100 г.

Гроздовият сок се употребява до 1-1,5 литра на ден: по 0,5 л сутрин, обед и вечер преди ядене.

Пресният гроздов сок съдържа много захар и минерални вещества (калий, магнезий, калций, силиций, желязо); намират се също и фосфати и малко количество белтъчини. Пресният гроздов сок съдържа също витамин С и витамини от групата В и е отлична храна за децата.

Консервираният гроздов сок има по-малка биологична стойност от пресния и затова пресният сок трябва винаги да бъде предпочитан.

Разбира се, при гроздолечението трябва да се избягват месото, зелето, саламите, преварените яйца, сиренето. Бира също не бива да се пие. Мляко се допуща.

Забележка. В последно време лозята се пръскат не само със син камък, но и с други химикали, например арсенови съединения (парижко зеленило), които са опасни отрови, често предизвикват стомашни разстройства с диария, повръщане и пр., а понякога свършват и със смърт. Това налага гроздето, преди да бъде употребено, най-малко 15-30 минути да се кисне в чиста вода с 1/4 л оцет на 1 л вода, след това да се изплакне в 2-3 чисти води и тогава да се яде.

ЛЕЧЕНИЕ С ЛИМОНИ И ЯГОДИ

Лечебната стойност на лимоновия сок е известна отдавна. Всеки кораб, който плува за полярните страни, взима със себе си големи количества лимони. Те са в действителност истинското средство против скорбута.

Лечението с лимони се провежда, като всеки ден се взема сок от 1-2 лимона. Това продължава 10-20 дни.

Лимоновият сок се употребява също при лечението на гърлобола (ангина) и дифтерита, като гърлото се маже с чист сок или постоянно се смучат парченца от лимон. Гаргара с топла лимонова вода също действува благоприятно, дезинфекционно и болкоуспокоително. Чай с лимон, лимонада (мед с лимон и вода) при всички заразни болести с висока температура са много добри и хранителни питиета. Особено лечебно действуват при инфлуенца (грип) и пневмония.

От народа е възприето на всяко пеленаче (към 3-4-ия месец) да се дава лимонов сок по няколко капки (2-3), а към 5-6-ия месец - 1/2 до 1 чаена лъжичка няколко (2-3) пъти през деня, за да приеме витамини, особено през зимата и пролетта. Това предпазва от С-хиповитаминоза и други болести.

Лимоните трябва да заместят в кухнята оцета и да се употребяват за салата, супи и др., особено при суровите диети.

Лечението с ягоди се провежда както гроздолечението. В този случай дневната дажба не трябва да надвишава 1-1,5 кг ягоди. Народната медицина използува ягодите и като храна, и като лекарство при лечението на чернодробни, сърдечносъдови и храносмилателни болести. Полезно е и като пикочогонно средство.

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ГЛАД

Лечението чрез временно гладуване означава периодично въздържане от всякаква храна с изключение на водата, която може да се употребява според нуждата на организма, или частично гладуване чрез въвеждане на 1 или 2 дни седмично на т. нар. дни на разтоварване. Лечението може да се провежда чрез пълно гладуване или ограничаване по отношение на количеството и качеството на храната. Необходимостта от гладуване и продължителността трябва да се определят от лекар в зависимост от здравното състояние на организма.

Лечение чрез временно гладуване се препоръчва при общо затлъстяване, при високо кръвно налягане, атеросклероза, при някои бъбречни заболявания (бъбречнокаменна болест), жлъчни заболявания, при остро възпаление на стомаха и червата (гастрит и гастроентерит), при някои нервни и кожни заболявания и др.

Вредно е гладуването при язва на стомаха и дванадесетопръстника, при тежки случаи на захарна болест, при сърдечни заболявания, при туберкулоза и рак и други изтощителни заболявания.

Как да се гладува

Необходимо е болният предварително да е убеден в ползата от гладуването, да предприеме това лечение напълно спокоен. По време на лечението трябва да се ограничи разходът на енергия, като се избягват тежката физическа работа, излишните движения и др.

Добре е болният да лежи и спи достатъчно, да се движи умерено - според желанието и възможностите му. Ако болният е отпаднал и принуден да лежи, движенията могат да се заменят с лек масаж на цялото тяло.

Гладуващият се нуждае от повече топлина - удобно легло, добре отоплена и проветрена стая, от слънчеви бани, а понякога и от топли бани на ръцете и на краката, ако те не могат да се сгреят по друг начин. А още по-добре е дневно да се взима по една цяла топла баня (36-38°C за 15 минути).

Много благотворно влияят краткотрайните слънчеви бани (5-10-20-30 минути). През топлите месеци на годината слънчевите бани могат да се заменят или с топли коремни бани (37-38°C за 10-15 минути), или пък с топли бани на цялото тяло, последвани от сухо увиване. Препоръчва се по време на гладуването ежедневно да се правят обикновени клизми с хладка (30°C) или топла вода (38-39°C).

За пиене се препоръчва прясна вода или вода с малко мед, или пък дестилирана вода.

Вечерно време може да се пие и сок от мандарини, портокали, лимон, грозде или от плодове, каквито има в момента. При чревни спазми на болния се дава топъл чай от липа или лайкучка, подсладена малко с мед и с 10-20 капки лимонов сок. Водата и соковете се пият на глътки и начесто.

Лечението чрез глад може да се предприеме (но след съвет с лекаря) през всяко време на годината, обаче най-подходящи са ранната пролет и есента.

Децата в повечето случаи не бива да гладуват. Лечение чрез глад при тях се препоръчва само при някои остри стомашно-чревни възпалителни процеси и др.

Правила, които трябва да се спазват при гладуването:

1. В дните, предхождащи гладуването, трябва да се намали постепенно храната.

2. В същите тези предходни дни да се направят очистителни клизми и да се вземе някое очистително средство (майчин лист или друго).

3. В гладните дни се пие чай от джоджен, лайкучка, липов цвят.

4. Всекидневно да се прави по една топла клизма (38°C).

5. Устата и езикът да се чистят (жабуркат) няколко пъти дневно с хладък чай от лайка, а зъбите да се измиват с четка.

6. Вечер да се прави краткотрайна (5-10 минути) цяла топла баня при температура 37-38°C.

7. Повече от времето да се прекарва в легло или в умерени движения, когато състоянието на болния позволява това.

8. Когато се появи много бавен пулс и постоянно повдигане, гладуването трябва да се спре.

9. При някои сърдечни, чернодробни и др. заболявания е нужна голяма предпазливост. При затлъстяване на сърцето обаче може да се гладува.

10. При жлъчни и бъбречни колики (пясък) може да се гладува по-дълго време според общото състояние.

11. При чернодробни заболявания да не се гладува дълго и строго. Да се дава винаги плодов сок и малко мед.

Както вече се каза, продължителността на лечението чрез глад се определя от лекаря в зависимост от състоянието на болния.

Гладуването трябва да се прекрати, ако болният е неспокоен, ако се появи сърцебиене, изтръпване на пръстите, отпадналост. Гладуването обикновено се провежда двукратно или трикратно през определен период от време.

В повечето случаи за лечението са достатъчни само 1 до 3 дни, по-рядко са нужни 7 дни с частично, а не пълно гладуване, и то по указание на лекаря; най-често се практикуват т. нар. дни на разтоварване - частично гладуване с употреба на определена храна (само ориз или само ябълки, или само варени картофи, и то в строго определени количества - 1 или 2 пъти в седмицата в зависимост от състоянието на болния).

Възстановяване на храненето

При краткотрайното гладуване (например при дни на разтоварване) не са необходими специална подготовка или специален начин на възстановяване на храненето. При по-продължително гладуване, след като завърши гладуването, възстановяването на храненето става постепенно, като обикновено се започва със сурови плодове. Гладуването обикновено завършва вечерта с изяждане на една ябълка и сок от плодове и грозде. На другия ден трябва да се вземе ограничено количество храна, и то без хляб. Едва на втория ден може да се вземе по-пълно ядене, но пак без хляб: картофи, зеленчуци, плодове. Не бива да се мисли, че след гладуването са необходими особено големи количества храна, за да се възстанови организмът - тогава ще се загуби лечебната полза от гладуването.

Организмът може да си подбере нужните вещества от следните храни: кисело мляко, сирене, краве масло, орехи, овесени ядки, хляб, ориз, картофи, салати, лесно смилаеми зеленчуци, компоти и каши, употребявани според апетита на оздравяващия. Решаващо значение има и вкусът.

Ако гладуването се провежда за лечение на затлъстяване, много е важно след това болният да не започне отново да консумира големи количества, тъй като пак бързо се напълнява.

Сметено гладуване

Когато състоянието на болния не налага пълно гладуване, може да се прибегне към т. нар. смекчено гладуване. При този вид гладуване болният се храни два пъти на ден - сутрин и на обяд. Това може да продължи и по-дълго време.

Друга разновидност на смекченото гладуване е млечният режим. Млякото - 1/2 до 1 кг прясно или кисело - се разделя на три равни части и се изпива на малки глътки - сутрин, обед и вечер.

ПО-ВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

Зеленчуци и варива

Зеленчуците са ценна храна както за здрави, така и за болни. Повечето от тях съдържат минерални соли и голямо разнообразие на витамини, тъй необходими за здравето на човека.

Алабаги (гулия). Гулията е едно от най-невзискателните растения, което образува грудки, както картофите. Тя се препоръчва особено за страдащите от затлъстяване. Съдържа захар и витамините А, В и С

Ангинара. Листата и корените на ангинара имат укрепителни свойства. Полезни са при хронично възпаление на черния дроб, при камъни в жлъчния мехур, жълтеница. Регулират дейността на червата и усилват пикочоотделянето.

Бамя. Употребяват се плодовете на бамята. Тя има висока хранителна стойност - съдържа доста белтъчини, мазнини и витамин С.

Сушената бамя също е много хранителна и е удобна за готвене през зимата, но е с намалено витаминно съдържание. Сготвената бамя е много полезна за страдащите от хронично възпаление на стомаха и червата.

Грах. Употребяват се шушулковите му плодове. Олющеният грах е отлична храна за деца и възрастни, но не трябва да се употребява повече от 2-3 пъти седмично.

Домати червени. Те са ценна храна, която не трябва да липсва никога от трапезата ни.

Доматите са особено богати на минерални соли и разнообразни витамини. По тази причина те са особено ценни през зимата и през ранна пролет. С пълно право нашите домати по своите качества могат да се нарекат български лимони.

Домати сини (патладжани). Те имат същата хранителна стойност, изложена за бамята. Някои ги употребяват при скрофулоза и за зарастване на рани.

Зеле. Зелето е една от най-разпространените и употребявани зеленчукови храни. То се употребява както лете, така и зиме, и добре приготвено е много вкусна храна. Може да се комбинира с месо и с други растителни храни и по такъв начин се разнообразяват вкусът и употребата му.

Зелето съдържа значително количество витамин С, който предпазва организма от някои болести и е важен фактор за растежа и развитието на подрастващия организъм. Особено богато на витамини е суровото зеле, което се употребява като вкусна салата. Киселото зеле, което също е богато на витамини, има широка употреба в нашата кухня - било на салата, било сготвено по различни рецепти. Суровият зелев сок се предпочита от много хора, и то съвсем основателно.

Зелето влияе благоприятно и върху храносмилането и движението на храната в червата.

Картофи. Картофите, стига да не са повехнали, са често употребявана храна. Те са лесно смилаеми и се употребяват за приготвяне на многобройни ястия. Особено богати са на калий, съдържат достатъчно витамини и преди всичко витамин С. През зимата, когато намалеят зеленчуците, картофите са незаменим източник на витамини.

Краставици. Краставиците са вкусен зеленчук, който може да се използува за приготвяне на салата и на пюре - отлична гарнитура на различни ястия. Краставиците съдържат голямо количество вода, разнообразни витамини, белтъчини, въглехидрати и незначително количество мазнини. От минералните вещества преобладават солите на калция. Краставицата насища твърде добре и утолява жаждата при липса на подходяща вода за пиене. Тя регулира храносмилането.

След ядене на краставица известно време трябва да се избягва пиенето на вода или бира.

Целулозата (скелетът) на краставицата е доста нежна, не е много и поради това тя е добре и лесно смилаема, когато е добре сдъвкана.

Киселите краставички също са полезни и са по-лесно смилаеми от другите туршии.

Добре е както пресните краставици, така и киселите да се ядат заедно с друга храна.

Тараторът от кисело мляко, краставици, чесън, оцет и малко прясно масло или зехтин и счукани орехи е особено хранително ястие.

Леща. Лещата е ценна белтъчна храна, която може да задоволи нуждите на детския и възрастния организъм. Съдържа доста белтъчини и въглехидрати и по-малко минерални соли и мазнини.

Подходящо приготвена, лещата е вкусна храна, която може да се използува и от диетици.

Лещата може да се консумира 1-2 пъти седмично.

Лук червен (кромид лук). Лукът има ценни хранителни и лечебни свойства. Той осигурява голямо богатство от вкусни подправки на нашата трапеза.

При телесна умора и отпадналост лукът възстановява, укрепва силите и ободрява. Той оказва много добро действие при някои бъбречни заболявания и при отоци. Улеснява храносмилането и повлиява състояния със задръжка на газове в червата. Добро средство е и при хронични белодробни възпалителни заболявания - улеснява отделянето на храчките.

Лукът оказва благотворно въздействие общо върху организма, подобрява кожата, ободрява лицето. Употребява се и като лечебно средство при падане на косата.

Препоръчва се на хора, които се занимават с умствен труд, и при някои нервни заболявания.

На лука като храна и лек трябва да се отреди предно място в зеленчуковите запаси, като се освободим от всякакви предубеждения спрямо него.

Лук чеснов. Чесънът подобрява общото състояние на организма и увеличава съпротивителната му сила. Той укрепва стомашно-чревния канал, предизвиква по-обилни стомашни и чревни секреции, пречи на развитието на вредните бактерии. Етеричните масла на чесъна спират развитието на редица микроорганизми. Повлиява кръвообращението, понижава кръвното налягане, предпазва от атеросклероза.

Поради тези си свойства чесънът масово се употребява като храна и като лекарство.

Лук праз. През зимата празът заедно със зелето са предпочитано ястие от нашия народ.

По състав празът прилича на червения лук. Съдържа витамини В, С, малко етерични масла и особено слизесто вещество. На това вещество се дължи слабителното действие на праза.

Празът се препоръчва при някои хронични чревни заболявания, при запек, при някои бъбречни и белодробни заболявания. В някои стари съчинения се споменава за благотворното му действие върху гласа.

Магданоз. Корените и листата на магданоза са много хубава подправка с апетитовъзбуждащо действие. Съдържат значително количество витамини, особено витамин С. И като пикочогонно сред-

ство народът употребява листата и главно корените. Пие се чай от корените или от листата на магданоза: 15-20 г корени или 2 г листа на прах за литър вода.

Моркови. Морковите са изключително полезен и вкусен зеленчук особено за младите организми. Те съдържат едно жълто вещество, наречено каротин, което в човешкия организъм се превръща във витамин А. Така че чрез морковите човек си осигурява значително количество витамин А.

Морковите могат да се употребяват по различни начини. Пресни моркови, настъргани на ренде и подправени с оцет или лимон, са превъзходна салата. Добре е да се ядат и сурови моркови, както ябълките.

За кърмачетата се препоръчва особено много сок от настъргани моркови, а след петия месец и хранителното морковено пюре.

Младите моркови изобщо се препоръчват при възпаление на червата (във вид на пюре, прекарано грижливо през преса, или във вид на супа).

Старите моркови се препоръчват при запек, понеже съдържат значително количество целулоза.

Нахут (леблебия). Нахутът се отглежда и употребява поради неговата хранителна стойност. Полезен е за възрастни със слаби стомаси и черва.

Нахутът се употребява и като леблебия - продукт, съдържащ белтъчни вещества, мазнини и фосфати.

Ориз. Оризът е растителна храна с ценни биологични съставки. Съдържа белтъчини, въглехидрати, витамини. Беленият ориз е с намалено съдържание на витамини от групата В, които се намират предимно в обвивката на зърната. В това отношение небеленият ориз е за предпочитане, както е при източните народи.

Ряпа. Ряпата се употребява най-често на салата - сама или заедно с моркови. Тя съдържа доста целулоза, витамини, въглехидрати и минерални соли. Сок от ряпа се употребява при жлъчни и бъбречни пясъци и възпаления, а също така и при подобни заболявания на пикочния мехур. Дава се с успех при задръжка на урината и мъчно уриниране. Страдащите от чернодробни болести и от захарна болест трябва да употребяват ряпа в суров вид, и то изобилно.

Репички. Репичките са предпочитана пролетна салата поради добрия вкус и витаминного им съдържание. Съдържат и малко бел-

тъчини, въглехидрати и минерални соли. Преди ядене трябва добре да се измиват, а след това хубаво да се сдъвкват

Салата - маруля. Тя е с много ценен минерален и витаминен състав и зеленчук, който твърде много подобрява нашето хранене особено в ранната пролет.

Салатата е препоръчителна особено за подрастващите и за заетите с умствена работа. Най-добре е да се избира дългата млада и добре стегната маруля. Разрязва се надълго с кочана на 4 части, които добре и грижливо се измиват на течаща вода, тъй като марулята се замърсява много както при отглеждането й, така и при продаването й. Добре измита в прясна, студена вода, тя става извънредно крехка. Яде се с малко солчица, чист зехтин и лимонов сок. Не бива да се разкъсва лист по лист, нито да се хвърля кочанът. Вънпшите, по-тъмнозелени листа също не трябва да се изхвърлят, понеже съдържат повече витамини и хлорофил.

Салата от кресон (мокреш). Мокрешът е растение, което може да бъде много полезно зимно време като сурова храна, но което не се използува достатъчно у нас.

У нас се среща в големи количества край реките и особено край изворите и големите блата. Има широки листенца на къси дръжки. Лятно време растението има горчив вкус, обаче зимно време горчивината изчезва и то добива много приятен вкус.

От мокреша става чудесна салата - могат да се ядат не само листата, но и стъбълцата му. Прави се като обикновена салата: с много малко сол, с растително масло и с малко киселина - оцет или още по-добре с лимон.

Спанак. Спанакът е зелена храна, която се намира по всяко време на годината. Съдържа белтъчини, мазнини, въглехидрати и доста вода. Ценен е и със съдържанието на минерални соли, особено железни, поради което се препоръчва на анемични хора. Важна е и витаминната стойност на спанака. Той съдържа витамините A, B, C, D, E и др., и то в немалки количества. Много е важно как да става приготвянето на спанака, тъй като се знае, че от това, особено при попарване, той губи от хранителната си стойност. Затова, като се прави от него пюре, трябва да се вари във водна баня.

Спанакът трябва да заема видно място в нашата кухня и особено в детската. Не се препоръчва при някои бъбречни заболявания: пясък, камъни.

Тиква. Тиквата съдържа белтъчини, въглехидрати и значително количество витамини и минерални соли. Особено полезна е със съдържанието на витамин А.

Тиквата е ценна като храна и като лекарство. Употребява се предимно при бъбречни заболявания. Действува пикочогонно, без да дразни бъбреците. Затова може да служи за храна на болни от остри или хронични бъбречни заболявания. Воднянката намалява при лечение с тиква - отделя се много урина. Теглото на тялото бързо намалява и се постига облекчение или пълно оздравяване. Съчетана с почти безсолна диета при сърдечни и бъбречни заболявания, атеросклероза, кожни болести, епилепсия и др., тиквата може да участвува в менюто на болния ежедневно.

При изтощени и слаби организми е добре да се сварява с мляко, да се яде с каймак и масло, орехи и бадеми, да се приготвя каша с ориз, грис, плодове и т. н.

Тиквената диета - 1 до 3 кг тиква дневно в продължение на 3-4 седмици според случая - се препоръчва за отслабване на затлъстели хора, особено при голям апетит.

Тиквата има ефект и при лечение на остра диария (ентероколит). Нашият народ е употребявал тиквената диета за лечение на острите диарии много години преди ябълковата и морковената диета.

Фъстъци. Те са вкусна и пълноценна храна. Съдържат аминокиселини, необходими за растежа на тялото, ценни белтъчини, мазнини и витамини А и В.

Фасул (боб). Фасулът е доста разпространена сред нашия народ храна. Притежава ценни хранителни свойства поради високото си белтъчно съдържание. Препоръчва се в ястието да се поставя много джоджен.

Цвекло червено. По хранителност това цвекло стои след картофите, зелето и морковите. В него има достатъчно количество витамини. Салата от варено или по-добре от опечено цвекло още от дълбока древност се смята за една от най-добрите салати. Тя укрепва организма и възбужда апетита.

Целина (керевиз). Намира приложение като подправка и при лечение на някои заболявания.

Целината, когато е млада и добре сварена, лесно се смила и може да се дава в супа и готвено на хора със слаб стомах. С нея успешно може да се лекува артритът и да се подпомогне растежът на тялото.

Целината е и ценен източник на витамин С подобно на лимоните и портокалите.

Болните от захарна болест не бива да ядат целина, а също и болните от бъбречни заболявания.

Чушки (пиперки). Пиперките съдържат значително количество витамин С - дори повече от портокалите и доматите. Поради това пиперките трябва да се консумират в неограничено количество от деца и от възрастни, и то в прясно състояние.

Яжте пиперки и пресен зеленчук, за да бъдете здрави и млади!

Лютивите чушки съдържат вещество, което дразни кожата и лигавите ципи на устата, стомаха и червата. В много малки количества като подправка възбуждат отделянето на стомашен сок и поощряват храносмилането. В по-големи дози обаче лютивите чушки са вредни, защото причиняват възпаление на лигавицата на стомаха, на червата и на бъбреците. Те не бива да се употребяват като подправка в храната на хора, имащи и най-малки стомашно-чревни, бъбречни и чернодробни смущения. Страдащите от често възпаление на гърлото, от фарингит и нервни болести също не бива да ядат лютиви храни. Това се отнася и за лютивия червен и за черния пипер, които съдържат сходни лютиви вещества.

Хрян. Хрянът е градинско растение, коренът на което се употребява за храна. Има лют вкус и дразни силно всички лигавици. В малки количества възбужда апетита и подтиква храносмилането, но в големи количества е вреден - възпалява лигавиците.

Плодовете като храна и лекарство

Плодовете имат голяма стойност като храна. Те трябва да се употребяват заедно с ежедневната храна, за да бъдат полезни. Изядени при претоварен стомах, тяхната хранителна стойност пада. Плодовете, изядени преди лягане, когато стомахът е препълнен, причиняват безсъние. Искаме ли да ядем плодове в прясно или варено състояние, то трябва да ги ядем преди другата храна, защото тогава те действуват най-добре, и при това винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали.

Вишни. Вишните подпомагат храносмилането и улесняват изпразването на червата. Вишневата вода (водата на варените вишни) е отлично разхладително питие. От изсушените дръжки на вишните

се прави чай, който действува пикочогонно и се употребява при воднянка. Прилага се и при възпалителни заболявания на дихателните органи, а също и при диария. Особено се препоръчва при продължителна, упорита кашлица и при децата. При моминска бледност (хлороза) се препоръчва да се пие по възможност по-често чай от вишневи дръжки и всяка сутрин да се ядат преди ядене най-малко по 1/4 кг вишни с чер тричев хляб. Младите клончета (филизи), сварени с вода, ляна захар (небетшекер) и орехови ядки, са добро питие за скрофулозни деца.

Против кашлица се приготовлява следното питие: варят се 20 г изсушени вишни с 80 г ляна захар в 1 л вода. Приготвеното питие се пие на глътки.

Грозде. Гроздето съдържа необходими за организма минерални вещества: калциеви и натриеви соли, фосфорна киселина.

Витамините и захарта правят гроздето ценна и леко усвояема храна.

Поради тези си качества гроздето е отлична храна за всички, особено за деца, малокръвни, стари изтощени и болни хора.

Гроздето и гроздовият сок са полезни при много болести: сърдечни, бъбречни, болести на черния дроб, на храносмилането, на нервната система, болести на кожата, белодробни болести и др.

Дини (любеници). Дините са много разпространен и предпочитан плод у нас. Със своя приятен вкус и съдържание те служат като ценна храна и важно лечебно средство при пясък и камъни в бъбреците и пикочния мехур.

Като храна дините са полезни главно поради високото им въглехидратно съдържание. Лечението с дини трябва да става така: всяка сутрин преди ядене се изяжда една средно голяма диня (1-2 кг) без хляб. Два часа след изяждането й може да се закусва - обикновена закуска.

Семето от дините, счукано и сварено, помага също при чревни и бъбречни заболявания. Трябва обаче винаги да се избират зрели дини.

Дюли. Сурови се ядат само добре узрелите и от добър сорт дюли. Всички останали сортове трябва да се варят самостоятелно или във вид на гозба. Те са богати на минерални соли. Полезни са при стомашни заболявания и при разстройство на червата. Дюлевите семки, сварени на отвара, са полезни при кашлица, бронхит, болести на очите и клепките и други.

Къпини. Те са много вкусен плод и човек може да яде от тях колкото желае. Къпините са не само отлична храна, но и прекрасно средство против анемия и за усилване, понеже съдържат желязо. Най-полезни са, когато се ядат от стеблото.

Кайсии (зарзали). Освен като храна кайсиите са лечебно средство при анемия, особено при злокачествена анемия, и при чернодробни заболявания. Изсушени кайсии и сварени на компот пречистват червата. Полезни са също (ако се дъвчат) при липса на апетит и при слаб стомах.

Кестени. Кестените могат да служат за храна както сурови, така и печени и варени. Суровите кестени трябва да се дъвчат добре и колкото повече се дъвчат, стават по-сладки. Те спомагат твърде много за усилване на чревните движения и са добро средство при запек.

Кестените съдържат много хранителни вещества - белтъчини, мазнини и въглехидрати (нишесте). Съдържат и твърде много минерални соли, особено калиеви и лецитин - важна съставна част на нервно-мозъчната тъкан.

С един килограм кестени един човек може да се нахрани добре при обикновена среднотежка физическа работа, без да гладува.

При ревматизъм, артрити, бъбречни болести, обща слабост, туберкулоза, кожни болести, подагра и други кестените са отлична храна и лечебно средство. Те могат да се ядат в неограничено количество. Само при захарна болест не бива да се употребяват в голямо количество.

Круши. Крушите са едни от утоляващите жаждата плодове поради своята лека киселинност и воднистост. Особено подходящи са при чернодробни и бъбречни заболявания и при задръжка на вода (оток) - действуват пикочогонно. За предпочитане е сокът от крушите. Ако не са много сладки, могат да се употребяват и от болни от захарна болест.

Лимони. Лимоните са южни плодове с приятен аромат и кисел вкус. Съдържат в голямо количество лимонена киселина, захари, минерални соли. Особено полезни са лимоните поради високото си витаминно съдържание и най-вече на витамин С. Подходящи са за подправка на супи и други ястия.

Този плод е полезно лечебно средство. Добре приготвената лимонада е отлично средство не само за уталожване на жаждата на болни, но и за лечение.

Сокът на лимона има свойството да убива в кратко време много болестотворни микроби и затова се препоръчва при възпалителни процеси в устата и гърлото - смучене на лимон или намазване с лимонов сок. Много заболявания (жълтеница, скорбут и др.) се повлияват добре от употребата на лимони. Лимоните се препоръчват и при някои бъбречни заболявания, при инфекциозни заболявания, простудни и др. Те повишават защитната роля на организма. Като източник на витамин С особено полезни са за малките деца.

Малини. Малините подобряват състоянието на червата и възбуждат апетита. Отвара от корените им се употребява против настинка и воднянка. В народната медицина се употребяват много под форма на чай при простудни и грипни заболявания.

Мушмули. Те са добра храна, която подбужда растежа у децата. Препоръчват се като лечебно средство при остри и хронични разстройства на червата.

Орехи. Орехите се отличават от всички други растителни храни по високото си калорийно съдържание. Освен това са много богати на ценни и разнообразни хранителни вещества. Съдържат много белтъчини и мазнини и малко нишестени вещества. Целулозата е в твърде малко количество. Поради това орехите служат и като храна. Необходимо е обаче орехите да се дъвчат продължително време. При едностранчиво хранене с орехи много лесно се появяват храносмилателни разстройства.

Орехите намират приложение на първо място при режима със сурови плодове и вегетарианско хранене. По този начин храната се обогатява с белтъчини. Орехите са полезни и в храната на чернодробно-, сърдечно- и бъбречноболните. Полезни са и при захарна болест.

Портокали. Портокалите по своя състав наподобяват лимоните, но са с по-високо захарно съдържание. Особено полезни са като източник на витамини, и то различни и в значително количество. Поради това имат значение и като предпазващо средство от някои заболявания, особено зимно време. Пригодни са и за страдащите от захарна болест, на които се забраняват много други плодове.

Портокаловият сок в постепенно увеличаващи се количества, подходящи за възрастта, се препоръчва и за кърмачетата, понеже спомага за правилния растеж и развитие на младия организъм.

Особено полезни са портокалите за по-възрастните, които страдат

от атеросклероза и други смущения, свойствени на напредналата възраст.

Портокалите ободряват и отморяват туристите. Имат отлично действие при всички трескави състояния, както и при стомашно-чревни и чернодробни смущения и др. При лениво храносмилане кората на портокала оказва добър ефект. Ето защо домакините трябва да запазват и сушат портокаловите кори и да ги прибавят във всички компота и ошафи.

Пъпеши. Пъпешите произхождат от Азия. Употребяват се месестата част и семената. Съдържат доста вода, захар, азотисти вещества и др. Те са отлична вегетарианска храна при киселини в стомаха (само в умерено количество!). Семките (сварени) се употребяват против глисти и за усилване на уринирането.

Сливи сини. Те са много ценен плод, затова е добре да се ядат повече като храна, отколкото като десерт.

Особено полезни са сливите за всички онези, които страдат от хроничен запек, затлъстяване и атеросклероза. Полезни са и за усилване на слаби деца.

Сливите трябва да се сдъвкват много добре. Недобре сдъвкани, те разстройват храносмилателните органи.

Сините сливи - сушени или като мармалад - са също така полезни, както и пресните сливи, особено при запек.

Череши. За лечение се употребяват самите череши (плодовете) и дръжките им. Пресните череши освежават и разхлаждат при треска. Плодовете се употребяват още изсушени или във вид на желе (мармалад). Изсушените череши се дават против диария и дизентерия. От дръжките на плодовете се приготовлява чай, който помага при кашлица.

Шипки. От всички плодове шипките са най-богати на витамин С - витамин с голямо значение за здравето и развитието на организма.

Шипковият мармалад е действително един лесно достъпен, богат източник на витамин С през зимата. Той не би трябвало да липсва в нито едно семейство. Само 50 г мармалад са достатъчни да се покрие нуждата от витамин С за 24 часа.

Най-добър чай (богат на витамин С) се получава, като шипките се накиснат във вода (в затворен съд) от вечерта и се варят на другия ден 10 минути.

Ябълки. Ябълките отдавна се ползуват с голямо доверие между

хората и лекарите. Съдържат плодова вода, белтъчини, захари, витамини (В и С).

Плодовата ябълкова вода освежава и предпазва от болести. Тя е отлично средство при атеросклероза и повишено кръвно налягане. Ябълковите соли действуват благотворно при слабост (умствена и телесна) и съдействуват за разтварянето на пикочната киселина.

Ябълката има широко приложение при сърдечносъдови, чернодробни и бъбречни болести. Добро средство е при ревматизъм и подагра. Ябълката, печена или сурова, на сок или настъргана, е отлично средство при чревни заболявания, особено при летните диарии у децата.

Ягоди. Ягодите са не само вкусен плод, но и лекарство. Градинските ягоди съдържат въглехидрати, белтъчини, плодова киселина, витамини С, В и др.

Полезни са предимно като източник на витамини и при анемия.

Ягодите имат леко слабително действие и затова са полезни за всички, които имат лениви черва и страдат от хроничен запек. При всекидневно ядене на ягоди на празен стомах храносмилането се регулира отлично. Подобряват се както самата кожа, така и цветът й. Петна по кожата се повлияват добре, като се наложат със смачкани ягоди.

Много често ягодите, особено ако не са узрели добре, предизвикват кожни обриви - уртикария (копривна треска). Това се среща предимно при децата.

Ягодите се препоръчват и при някои нервни заболявания, при лека форма на диабет, при подагра. В някои страни те се използват и за изгонване на чревни глисти.

Туршии и консерви

Българска (саламурена) туршия. Тази туршия, направена от краставички, пиперки, моркови и други, е много пълноценна, защото използуваните зеленчуци запазват витамините си.

Затова с право наричат туршията зимна зеленчукова градина.

Кисело зеле и зелева чорба (разсолница). Киселото зеле по своя състав малко се различава от прясното: по съдържание на белтъчините и въглехидратите, които са сравнително по-малко в киселото. Немного соленото кисело зеле се понася добре дори и от хора със слаб и изнежен стомах.

При ферментацията на зелето голяма част от съставките му, както и витамините минават и се съдържат в зелевата чорба (разсолница). Тя е приятна, вкусна и полезна не само като храна, но и като лекарство, и би трябвало с нея да се готвят много ястия (чорби, супи и да се подкиселяват други гозби), но и да се пие като напитка от възрастни и от деца.

Киселото зеле и неговата чорба се препоръчват при лечението на хроничен запек, при лениви черва.

Те не трябва да са много солени: доброкачественото кисело зеле съдържа между 3 и 4 % сол.

Не се препоръчва да се яде много зеле (прясно и кисело) от тези, които страдат от артритизъм.

Киселото зеле, както и прясното, когато се яде сурово, трябва да се дъвче добре и по-продължително време.

Зеленчукови консерви (домашни и фабрични). Зеленчуковите консерви са много необходима зимна храна. При съвременните технологии на получаване те успешно заместват пресните зеленчуци през зимата, като осигуряват достатъчно витамини и други хранителни вещества.

За препоръчване е при готвенето да не се варят повторно, а само да им се прибавят необходимите добавки.

Мляко, млечни продукти и яйца

Мляко. Млякото е пълноценна храна поради съдържанието в него на ценни белтъчини, мазнини, въглехидрати и минерални соли. Съдържа и различни витамини, и то в немалки количества - витамин А и С, витамини от групата В и др. Млякото е особено необходима и полезна храна както за подрастващия организъм, така и за всички възрасти. Подходящо е като диетична храна при някои по-тежки болестни състояния, при по-напреднала възраст. Млякото трябва да бъде включено в менюто ежедневно, особено при малките деца.

Най-добре е млякото да се пие на глътки и заедно с него да се изяжда парче хляб.

Навикът в някои места да се пие сурово мляко не се препоръчва, тъй като то може да съдържа болестотворни микроорганизми било от болната крава, било от нехигиенични условия. Млякото, което се продава, е пастьоризирано и не съдържа микроби.

Кисело мляко. Киселото мляко е национална българска храна с приятен вкус и висока хранителна стойност. Лете, употребявано на мътеница, айран и таратор с чеснов лук, е полезна разхладителна храна. Киселото мляко се употребява и като диетична храна при някои заболявания.

Масло. Маслото се добива от избиването на каймака най-често на кравето мляко. Съдържа голям процент мазнини и белтъчини, въглехидрати, витамини и вода. Маслото е лесно смилаема храна, която осигурява на организма значително количество хранителни вещества.

Необходимо е да се употребява ежедневно и особено от децата. Възрастните трябва да го използуват в по-ограничено количество, защото в по-голямо количество то предразполага към атеросклероза.

Сирене бяло (българско). Сиренето е една от най-старите храни на българите. Днес едва ли има трапеза, на която не се слага сирене. Сиренето може да бъде от овче или от краве мляко.

Покрай голямото количество на белтъчини и мазнини сиренето съдържа и ферменти, които имат значение за дейността на стомаха и червата. Между солите, които съдържа, от особено значение са калциевите и фосфорните. Предпазва зъбите от заболяване.

Усвоимостта на сиренето, когато е меко и се дъвче бавно и продължително, достига 90, дори 100 %. То е ценна храна за здрави и болни, еднакво полезна за хората на умствения и физическия труд.

Кашкавал. Кашкавалът по своя състав и хранителност наподобява сиренето. Той също може да бъде от овче или от краве мляко.

Суроватка. Суроватката е преработено или обезмаслено мляко, в което липсват мазнините, но от друга страна в нея остават въглехидрати, белтъчини, соли (главно калиеви, фосфорни и магнезиеви), ензими и витамини. Затова нашият народ и днес употребява в някои случаи суроватката за храна на туберкулозно болни и при жълтеница, диария и др.

Прилага се с успех и като пикочогонно средство при бъбречни камъни, жлъчни разстройства, болести на черния дроб, сърцето (недомогване), атеросклероза.

Цвик. Цвикът е преработена суроватка, от която чрез кипване са извлечени белтъчините. И цвикът е полезен с минералните соли, но не толкова, колкото суроватката.

Яйца. Яйцата са много богата и ценна храна и заемат важно място в съвременното хранене. Наред с млякото и млечните произведения те са извънредно необходими за растящия организъм на децата.

Яйцата съдържат много органични вещества: белтъчини, мазнини, фосфолипиди, витамини A и D. Те са богат източник и на калциеви соли, калий, фосфор, сяра и др. В жълтъка се съдържат много повече органични вещества, отколкото в белтъка, поради което жълтъкът има по-голяма хранителна стойност. По-рано при туберкулоза, анемия, след изтощителни заболявания се препоръчваше употреба на сурови, прясно снесени яйца. Сега това вече не е така, тъй като е установено, че суровият белтък се усвоява и смила по-трудно от сварения.

Най-добре е яйцата да се дават рохко сварени - белтъкът се съсирва, а жълтъкът остава течен.

РАСТИТЕЛНИ МАСЛА

Маслен зехтин. Добива се от маслини и има златистожълт цвят. При запазване в метални или дървени варели маслото има слабо жълто-зеленикав цвят, който се изменя в златистожълт, щом маслото се налее в шишета и се остави на светло.

Най-хубаво маслинено масло (зехтин) се добива чрез леко изстискване на напълно узрели маслини. То е много хранително и вкусно.

Маслиненото масло е много ценна храна. То съдържа лесно смилаеми мазнини и е богато с витамини. Заедно с лимонов сок то е съвършена подправка на салатите, на които придава добър вкус и висока хранителност.

Използува се при бъбречни и жлъчни заболявания.

Олио (оливия). Олиото е рафинирано растително, най-често слънчогледово масло. То се използува ежедневно във всяко семейство за готвене и за подправка на салатите.

При нужда олиото може да се „рафинира" по-добре в домашна обстановка по следния начин: 1 л олио се вари 1 час в 2 л вода и 50 г оцет. След това съдът се оставя настрани два-три дни, докато непотребните вещества се утаят на дъното на съда. Най-после внимателно се отлива маслото от водата и другите утайки и се получава чисто олио.

Шарлан (нерафинирано растително масло). Може да се получи от пресоване на орехи, фъстъци, сусам и слънчоглед.

Такова растително масло е много полезно и ако не е по-старо от шест месеца, не дава киселини в стомаха. Не е необходимо шарланът да се преварява, а за да му се отнеме неприятната за някои миризма, трябва преди употребата му да се препържва с едно малко парче хляб.

ЗАХАР, ЗАХАРИН, МЕД И ЗАХАРНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Захар. Захарта е продукт с висока калорична стойност. Тя осигурява по-голямата част от необходимите на организма въглехидрати и е важен енергетичен източник. Употребена в умерени количества, тя се понася добре. При прекомерна употреба на захар обаче намалява апетитът, получават се храносмилателни разстройства. Освен това тя не съдържа витамини или минерални соли. Ето защо деца, които се хранят повече с хляб и захар или употребяват много сладкиши, не получават достатъчно градивен материал. Плодовата захар и медът правят изключение, защото съдържат достатъчно витамини и минерални соли, необходими за изграждането на здрави зъби.

Затова е за препоръчване да се яде по-малко захар, а повече мед. На децата давайте повече мед, за да бъдат здрави и жизнерадостни!

Захарин. Захаринът се добива в големи количества при химическата преработка на каменните въглища и представлява бели, мъчно разтворими кристали, които при 220°C се разтапят.

Захаринът има металически вкус и е мъчно разтворим в обикновена вода. При прибавяне на сода за пиене се увеличава разтворимостта му и се отстранява лошото му действие върху храносмилането. Сладостта му е 400-500 пъти по-голяма от тази на захарта.

Захаринът не е хранителен продукт, а само вкусово вещество и не се възприема от организма. Няма влияние върху растежа и възобновяването на изхабените клетки за организма, както захарта. При продължителна ежедневна употреба от 0,1 до 5 г може да предизвика стомашни болки, повдигане, храносмилателни разстройства, бъбречно дразнене и др. Поради това захаринът не се препоръчва на старци, деца, бременни жени, кърмещи майки и болни. Употребява се главно за подслаждане на чай, кафе и др. при диабетици и при затлъстяване.

Пчелен мед. Пчелният мед е изключително полезен и лесно усвоим от организма хранителен продукт, особено за деца, за изтощени болни и преболедували.

Медът съдържа малко витамини, но осигурява на организма значителна енергия. Медът влияе благотворно върху целия организъм, успокоява нервите и засилва дейността на сърцето. След боледуване той ускорява възвръщането на силите.

Добре е медът да се взема с млякото по една чаена лъжичка първоначално, като постепенно количеството му се увеличава до три чаени лъжички дневно.

Като храна медът е особено полезен и подходящ и за деца, които обикновено имат влечение към сладкото изобщо. За тях трябва да се подбира хубав, бистър, течен мед, защото те често отказват да взимат мътния и кристализиралия мед. На кърмачетата медът първоначално се дава колкото едно грахово зърно и постепенно се увеличава.

Против кашлица и хрема медът се пие сварен с топла вода и лимонов сок.

Медът е особено добра храна за всички, които страдат от бъбреци и черва. Също така добро средство е и за урегулиране движенията на червата.

Медът облекчава работата на сърцето. Освен това той е отлично средство и за разхубавяване на лицето, тъй като придава хубав розов цвят на кожата. Медът засилва мускулите еднакво добре при слабите и силните деца, спомага за по-бързо настъпване на лек и освежителен сън. Затова той се препоръчва вечер особено на онези, които мъчно заспиват. Такива лица трябва вечер преди лягане да изпиват по една чаша топло или само позатоплено мляко, към което е била прибавена една супена лъжица мед. Взимането на големи количества мед наведнъж не е препоръчително. Както всяка твърда или течна храна, тъй и медът трябва да се дъвче, за да се ослюнчи.

Мармалади от различни плодове

Мармаладите от различни плодове, домати, шипки и смес от тях със или без захар са приятна и силна зимна храна за закуска и десерт. Снабдяват организма с въглехидрати и витамини, действуват добре на храносмилането.

НЕОБХОДИМИ И ПОЛЕЗНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ ИНАПИТКИ

Хляб (бял и черен). Хлябът е присъща на българина храна и се използува като допълнение към основната храна. Той се среща на всяка трапеза и е полезен за всички възрасти.

У нас съществува голямо разнообразие на хляб. Съдържанието на хляба (белтъчини, въглехидрати, витамини, соли) е различно в зависимост от вида му. Белият хляб (от бяло брашно) не съдържа обвивките на зърната и поради това е по-беден на витамини от групата В.

Черният тричен (пълнозърнест) хляб е особено полезен за тези, които страдат от запек, а се препоръчва и при някои други заболявания. Има и други диетични хлябове (безсолен, млечен и др.) със специално предназначение.

Готварска сол. Тя е необходима за правилното развитие на организма, една от основните подправки в нашата кухня. Възрастният човек има нужда от 5-9 г, децата от 2-5 г готварска сол на денонощието, включително и вложената в храната. За съжаление много често у нас се злоупотребява със солта, като се приемат много по-големи от физиологичните изисквания количества сол.

По-голямото количество сол в храната дразни стомашната ципа (лигавица) и може да предизвика различни стомашни смущения, включително гастрит и язва. Страдат също и бъбреците, през които става изхвърлянето на излишната готварска сол.

Като една от причините на атеросклерозата и на високото кръвно налягане, на някои кожни страдания, на хронични възпалителни заболявания на храносмилателните органи и др. се приема, че е излишната готварска сол.

Оцет. Оцетът се получава при ферментация на виното. Той е вкусова подправка, която, употребявана умерено, повишава апетита и подобрява храносмилането. При прекомерна употреба оцетът дразни стомашната лигавица, бъбреците и води до някои смущения.

В много случаи е добре оцетът да се заменя с лимонов сок.

Тахан. Таханът е усилваща храна за слаби и болнави деца. Яде се в смес с пчелен мед или гроздов мед, с петмез, със захар, мармалад. Много е вкусен и когато се яде с хляб. Действува добре при язва на стомаха, гастрит и други стомашни заболявания.

Таханът се употребява и при рани от изгаряне и болни от хеморо-

иди с много добър ефект: хемороидалните възли се свиват, кръвоизливите спират.

Боза. Бозата е широко разпространено в балканските страни питие. Прави се от просено брашно. Съдържа ценни минерални соли. Подходяща е за слаби и анемични хора. При инфекциозни и тежки заболявания може да се употребява и вместо мляко, защото действува и дезинфекционно на червата, регулира храносмилането: променя благоприятно ферментацията на червата.

ПРИБЛИЗИТЕЛНО ТЕГЛО НА НЯКОИ МЕРКИ

1 водна чаша	200-250 г
1 винена чаша	100-120 г
1 супена лъжица течност	12-15 г
1 чаена лъжичка течност	3-5 г
„На върха на ножа" (1/2 чаена лъжичка)	1-1,5 г

ПСИХОЛЕЧЕНИЕ

ЛЕЧЕНИЕ СЪС СИЛНА МИСЪЛ, САМОВНУШЕНИЕ, ВНУШЕНИЕ И ХИПНОЗА

Мисълта е източник на нашите думи, постъпки, навици, държане и действия, изобщо на всичко, което характеризира нашата личност и съзнателност.

Необходимо е човек да управлява мислите си в правилна насока. За здравето е важно човек да се стреми да развие у себе си навик за оптимистична мисъл. Оптимистичните мисли са извор на радост, затова който мечтае за истинско здраве и щастие, нека култивира у себе си мисли нови, радостни, благородни и пропити с доброжелателство към хората. Само такива мисли създават у човека хармония, красота и весело настроение. Само такива мисли са в състояние да подмладяват психически и телесно, те помагат на всеки да бъде господар на себе си. Защото всяка мисъл е една действителност, една сила. Всяка мисъл е един камък за изграждане на нашата бъдеща съдба - както за добро, така и за зло.

Силата на мисълта и лечението със самовнушение, внушение и хипноза са били известни на йогите и египетските жреци хиляди години преди н. е. Те са били познати също и на древните гръцки философи Аристотел (IV в. до н. е.) и Сократ (V в. до н. е.) и др. У нас Боян Мага ги е изучил и популяризирал между богомилите през X в.

Лечение със самовнушение

Самовнушението като допълнение към другите лечебни средства е оръжие, което притежава голяма сила. В зависимост от едни или други обстоятелства то може да предизвика както крайно печални последици, така и да възстанови психическото равновесие, да подпомогне лечебния и оздравителния процес.

Самовнушението трябва да бъде добре обмислено и съсредоточено в няколко къси формули, индивидуализирани в зависимост от заболяването на болния, неговото умствено развитие, образование и професия, т. е. условия на труд. Формулата има значение за успеха или неуспеха на лечението. Лошото формулиране не само пречи на

лечението, но може и да влоши положението. Формулата трябва да се произнася с висок глас или само с тихо шепнене, но непременно да бъде придружена с движение на устните. Думите трябва да се произнасят бавно, ясно и отчетливо, с насочено внимание. Желанието трябва да се проявява без особена страстност, без всяко напрягане на волята, но с твърда увереност в постигането на успешен резултат. Най-добре е това да става вечер преди лягане или сутрин веднага след събуждане.

Обикновено всеки по-тежко болен човек се тревожи за състоянието си, за това, дали изходът от болестта му ще бъде благоприятен. И отговорът му на тези въпроси много често е обезсърчителен. Формулата за самовнушението трябва да бъде бодра, оптимистична и да вдъхва на болния увереност за оздравяването му.

Най-целесъобразната, най-общата формула, която можем да препоръчаме, е: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." Разбира се, в зависимост от конкретните индивидуални условия формулата се доуточнява.

Самовнушението трябва да става колкото е възможно просто, пряко, машинално и без напрягане.

Когато човек изговаря тези думи, трябва да изпитва само едно желание - да му стане по-добре. При това никога не трябва да се забравя основният принцип на самовнушението: неизменна и пълна увереност в успеха дори и тогава, когато първите опити са завършили с неуспех. Необходима е не надежда, а силна увереност.

Ако през деня или нощта болният почувствува физическа болка или някакво безпокойство, трябва да си каже с увереност, че никак не иска да ги увеличава съзнателно, а иска да се избави от тях. След това, като глади с една от дланите си непрекъснато и нежно, в кръг от ляво на дясно челото си с ръка (ако е неспокоен) или пък болното място (при физическа болка), да повтаря гласно или полугласно колкото е възможно с най-голяма бързина: „Болката минава, болката минава, болката минава..." Поглаждането трябва да продължава, докато болката престане. Бързото повторение е важно, за да не се завладее болният от песимизъм. При повторни случаи никога не трябва да се обезсърчава, а наново да употреби този метод. И тази формула трябва да се произнася все със същата вяра и със същото убеждение и главно без всякакво напрягане.

Ако човек иска да заспи, достатъчно е, след като си легне и се отпусне в леглото, при заспиването да си повтаря бързо думите „заспивам, заспивам, заспивам. . ." гласно, полугласно или само с мърдане на устните.

Да не се забравя, че неуспехът в началото на самовнушението не трябва да обезсърчава, защото след няколко опита изведнъж се придобива способността човек да се владее.

Ако нуждата от самовнушение възникне през деня, болният трябва да се оттегли в отделно тихо помещение, да се отпусне, да се съсредоточи в себе си и да мисли онова, което иска да достигне по отношение на болестта си: „Това - страхът, лошите мисли и пр. - минава..." Формулата трябва да се повтаря много бързо и много пъти - например 20 до 30 пъти, догдето настъпи чувствително подобрение, ако не пълно изчезване. Изолиране в отделно помещение за самовнушение е необходимо само в началото; по-нататък чрез упражнения (повтаряне) болният може да прави това навсякъде, защото скоро се научава да се откъсва мислено от външния свят и да се съсредоточава в себе си.

Когато човек е обхванат от лоша мисъл, ако е разгневен и готов да се кара, да ругае, да отмъщава, добре е да се помъчи да се засмее, да диша дълбоко и да повтаря мисли от рода: , Аз съм спокоен, аз съм господар на себе си" и т. н. Народът ни например в такива случаи казва: „Пребройте копчетата на палтото си от долу на горе и от горе на долу, преди да отговорите." С това се печели време и първият, най-язвителният гняв преминава и човек се овладява.

Лечение с внушение

Когато едно дете убоде пръста си или леко нарани ръката си, то заплаква от болка. Ако майката подуха ръката му и лекичко я погали и потрие и му каже, че няма вече болки, че всичко е преминало, детето се успокоява, престава да плаче. Ако при това тя му отвлече и вниманието от този случай, детето съвсем забравя болката. Но ако майката започне да го съжалява или се изплаши от кръвта, която е потекла, детето започва да плаче по-силно. Този пример показва значението на внушението за по-лекото понасяне на някои страдания.

Внушението бива два вида:

1. Внушение без подготовка и без знание за него от страна на болния. При този начин на внушение, ако лекарят например каже на болния, че дори болестта му да е сериозна, при правилно лечение, при добро гледане и при достатъчно търпение след известно време ще бъде здрав, то само с тези думи лекарят може да постигне понякога и при това твърде често поразително успешни резултати. И обратно, ако лекарят или друго авторитетно лице каже непредпазливо на болния обезсърчителни думи за здравето му, може да повлияе много неблагоприятно на болестния процес и да забави много оздравяването му. Това е известно в официалната медицина под името ятрогения.

2. Внушение с предварителна подготовка и знание за него от страна на болния. Това внушение се прави приблизително така: майката предварително казва на детето си, че довечера, когато то заспи, тя ще дойде при него, ще сложи лекичко ръката си върху челото и главата му, ще го гали и ще му говори нещо, без да го събуди, от което детето ще оздравее по-бързо. И когато детето добре заспи, тя полекичка се доближава до него, слага ръката си върху главата му, като внимава да не го събуди. Ако детето въпреки предпазливостта се събуди, майката покрива очите му с ръката си и с тих глас му казва: „Затвори, миличко, очите си и продължавай да спиш; много ти се спи, ти дремеш, заспиваш, заспиваш, миличко..." Когато майката се увери, че детето е заспало, му казва: „Сега, миличко, спиш дълбоко, хубаво и няма скоро да се събудиш. Ти чуваш какво ти говоря, но това не те събужда." След това според случая, т. е. според това, което иска да постигне, тя започва съответното внушение.

Ето един пример за това:

Детето (момченце или момиченце) страда от нощни напикавания. Когато то е подготвено, във време на сън майката сяда до него, слага ръката си на главата му и му казва приблизително следното: „Ти, миличко, се напикаваш всяка нощ, което става поради това, че спиш много дълбоко и не усещаш, когато дойде време за пишкане. От днес нататък сънят ти не е така дълбок и щом ти се допишка, ти веднага ще усетиш, ще станеш, ще се изпишкаш, а след това тутакси ще заспиш. А освен това вече ти ще издържаш по-дълго време, без да пишкаш. Поради всичко това отсега нататък, веднага щом ти се допишка, ти ще усетиш и ще се събудиш. . ."

Внушението по този начин трябва да се прави редовно всяка ве-

чер без изключение в продължение на 2-3 седмици, докато детето престане да се напикава.

Подобно внушение може да се направи и на деца, които създават едни или други грижи и неприятности на родителите си, като им се разяснява и им се втълпява прилежание, послушание, честност и т. н.

Разбира се, такива внушения трябва да се правят при всеки удобен случай и денем в будно състояние и детето да се уверява, че то вече е добро, послушно, прилежно, правдиво и с това доставя радост на родителите си и пр.

В народната ни медицина внушението се прилага от незапомнени времена, като се изговарят разни формули, целящи да закрепят вярата на болния в скорошното му излекуване. Това е давало и дава задоволителни резултати и затова народът продължава да го тачи.

Лечение с хипноза

Хипнозата е силно внушение, при което чрез втренчения си поглед хипнотизиращият предизвиква сънно или полусънно състояние на болния, който се намира под пълно негово влияние и върши несъзнателно всичко, което му се предписва.

С помощта на хипнозата могат да се лишат от чувствителност определени части от повърхността на тялото, да се повлияят чувствата, влеченията и настроенията, паметта и т. н. С хипнозата се повлияват някои нервни болести: невроза, невралгия, хистерия и други.

Тъй като хипнозата предизвиква значителни изменения в човешкото тяло, тя трябва да се прилага много внимателно. Затова с хипнозата трябва да боравят само истински специалисти-лекари; на неопитните това трябва най-строго да се забрани.

ЗНАЧЕНИЕ НА ДУШЕВНОТО СЪСТОЯНИЕ НА БОЛНИТЕ ПРИ ЛЕЧЕНИЕТО

Душевно разположение

Много важно е при лечението на болните, особено на нервно болните, да се въздействува на духа им, за да се възстанови душевното им спокойствие и равновесие. Душевните вълнения са основната причина за много заболявания. А повод за такива вълнения в жи-

вота се срещат често, особено при хората с по-неустойчива нервна система. Поради това всеки трябва да се стреми по възможност да отбягва тяхното вредно влияние, да преодолява гнева, досадата, раздразнението и т. н., да изучи изкуството да живее правилно, да вижда всичко хубаво в живота.

Мечти и блянове

Човек е толкова по-здрав, по-радостен от живота, по-свеж, по-оптимист, колкото повече е възпитал съзнанието си да мечтае. Шестдесет секунди разумно бленуване, мечтане са шестдесет секунди пълен живот - покой за тялото и за психиката. Затова мечтайте колкото можете повече, но разумно! Мечтайте за сила, здраве и успехи в труда! Това ще ви помогне за доброто настроение и психично равновесие, които имат значение за здравето ви.

Вярата и нейната сила

Вярата е семето на всяко чудо! Вярата в доброто, вярата в хубавото, в красотата дава сила. Тя крепи човека. А тъжното, мрачно въображение е вяра в нещастието. Човек, който вярва и знае да иска, постига всичко, а който мисли „не мога", залоства вратата за всеки успех, за всяка възможност.

Бодрост и добро настроение

По народната медицина най-важната предпоставка при лечението особено на някоя тежка болест е живостта на духа, безусловната воля и увереност за оздравяване. Това положение е било застъпвано още от богомилите и преди всичко от Боян Мага. Затова на всички болни трябва преди всичко и винаги да се препоръчва бодрост и добро настроение. Богомилите са учели, че доброто настроение оказва върху човека същото влияние, каквото оказва слънцето върху растението.

Радостта влияе благотворно и на здравите хора. За тях тя играе същата роля, каквато озонът в природата. Когато човек е в добро настроение, диша по-дълбоко и много по-лесно понася и тежкия труд. Радостта удвоява енергията за работа и преди човек да се опита да завладее нещо в света, трябва да завладее радостта от живота.

Песимизъм

Гледането на нещата откъм лошата страна и лошото настроение се отразяват необикновено зле на здравето. Те са главните виновници за голяма част от нервните заболявания. Ето защо всеки трябва да се стреми да бъде винаги весел, защото веселостта е лекарство, от което трябва да се ползува всеки; човек трябва да се смее всякога, когато може - използувайте това безплатно лекарство, което развива гърдите, раздвижва кръвта и увеличава силата на човека.

БЪРЗА ПОМОЩ

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ДАВАНЕ НА ПЪРВА ПОМОЩ

При даване на първа помощ трябва да се спазват следните основни правила:

1. При всички случаи на бърза помощ помагащият и околните трябва да запазват пълно спокойствие и хладнокръвие. Не се ли спази това правило, рискува се повече да се навреди на пострадалия, отколкото да му се помогне. Изгуби ли човек присъствието на духа си, той вече не знае какво прави. Затова, преди да помогнете на пострадал, съвземете се, помислете и тогава пристъпете към помощта спокойно и бързо, защото който бързо помага - двойно помага. Ако пък имате на разположение малко време, справете се спокойно с някакво ръководство за първа помощ.

2. Едновременно с даването на първа помощ непременно трябва да се повика лекар - „Бърза помощ".

3. Даването на първа помощ на пострадалия трябва да се ръководи от един човек, който най-добре е запознат с правилата за оказване на такава помощ.

4. При даване на първа помощ е необходимо да се установят точно причината и естеството на нещастния случай.

5. Пострадалият трябва да се постави на безопасно място в удобно и спокойно положение.

6. Всички пристягащи части на облеклото (колан, яка и др.) трябва да се разхлабят.

7. Поразеното място трябва да се запази от замърсяване и да се превърже.

СКЪСВАНЕ НА МУСКУЛИ

Най-често настъпва при контузии или при извънредно бързо движение, съчетано често и с вдигане на непосилни тежести.

В момента на скъсването на мускула на мястото на скъсването се усеща нетърпима болка, която прилича на удар с дърво или с бич. След разкъсването двата края на мускула се прибират така, че помежду им се образува свободно пространство и ако разкъсването е било

пълно, то през кожата може да се напипа празнина; междуфутъкът между разкъсаните краища се напълва с кръв; след това се образува на единия или двата края подутост, която прилича на топка, от съкратените краища на скъсания мускул.

Предсказание. Сериозно - нелекувано навреме и правилно, може да осакати пострадалия.

Лечението е оперативно от лекар-хирург.

В народната медицина се прилага следното лечение: чрез лек масаж мускулът се повдига на неговото място. След това трябва да се превърже целият пострадал мускул, най-добре с прясна или полупрясна заешка кожа, и то във вид на гривна, за да се задържи добре мускулът на мястото си. След това, ако е пострадал големият мускул на ръката отпред над лакътната става, ръката се поставя в триъгълна превръзка, за да се обездвижи. Ако е пострадал друг мускул - коремен, гръбен или на прасците, пострадалият се поставя на легло.

Превръзката се носи 40 дни, през което време мускулът зараства. Вътрешно се дава отварка, най-добре тази от 12 билки.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна с всекидневна употреба на овесени ядки (засилват мускулите).

НАВЯХВАНЕ (РАЗТЯГАНЕ НА СТАВИТЕ)

Навяхването настъпва както при внезапно извиване на някоя става, така и от удар върху нея или при падане, а също и от силно мускулно движение. Може да има и разкъсване на ставни връзки.

При навяхването болният чувствува силна болка, която продължава известно време. Движението на ставата става трудно или даже съвършено невъзможно. Околността на ставата отича, а в нея се събира кръв. Повечето такива повреждания скоро минават и движението се възстановява, но понякога се явява възпаление в ставата и тя за дълго време не може да се поправи.

Най-често се навяхват глезенната и раменната става и ставите на китките.

Лечението се провежда от лекар-специалист и се състои в покой - имобилизация в шина или с бинтове. Раздвижването на мускулите започва след 24 часа, но нормално натоварване се позволява след изчезване на болката. Ако има разкъсани големи ставни връзки, лечението е оперативно - възстановяване целостта на връзките с шев.

В народната медицина се прилага следното лечение.

Ако болките са търпими. Болната става да се държи в хоризонтално или в малко издигнато положение. При навяхване на крака - лежане в легло и бинтоване на ставата с вълнено парче плат.

За успокояване на болката и предпазване от възпаление болната става трябва непрекъснато (всеки 1/2 час) да се обвива със студени компреси и да се пази до заздравяването в голямо спокойствие.

Когато подутината започне да минава, дневно да се правят по 1-2 меняващи бани на болната става, придружени и от лек масаж в посока на сърцето с топло дървено масло, с леко разтриване, и то само с върха на пръстите, от долу на горе. Натискането трябва постепенно да се увеличава, а от време на време да се опитва може ли да се движи ставата без болки.

Ако болките са силни, по-голямо облекчение ще се получи от лежане на легло и прилагане на парни компреси или от потапяне на ставата в търпимо гореща вода с морска сол или трици (45 °С за 15-3 0 минути), последвано от студено поливане (20°С) или от налагане на болната става с хладка лапа от суров кромид лук и сол (на 3 супени лъжици лук 1 лъжица сол), или с топла лапа от чисти трици, попарени с врящо вино, или пък с топла лапа от 2-3 филии хляб без кората, леко препечен и след това поръсен с топъл оцет и отново замесен на гъсто тесто, отгоре хартия и вълнен бинт.

След като се снемат превръзките, се прави лек масаж, винаги към сърцето. Налаганията понякога продължават 5-10 дни и повече.

Когато подутината започне да спада, на болната става да се правят 2-3 пъти на ден и меняващи бани.

През другото време на болната става се поставя студен компрес (20°С) с фланела, който да се сменя на 2 часа.

В тежки случаи с успех може да се приложи и казаното за изкълчване.

Вътрешно - чай от лайкучка с мед и лимон.

Диета - лека вегетарианска храна с повече плодове, зеленчуци и чер тричен хляб.

Самовнушение. С формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става..."

ИЗКЪЛЧВАНИЯ

Изкълчване се нарича, когато някоя кост се измести от ставата си (изместване на ставните повърхности една спрямо друга). Най-често се изкълчват раменната става, лакътната, колянната, тазобедрената идр.

В момента на изкълчването обикновено се усеща силна болка, която после може да стане търпима. Понякога болката обхваща целия увреден крайник и той изтръпва, което зависи от разтягането и натискането на нервите. Да се узнае изкълчването, не всякога е лесно. Понякога то се смесва със счупването или се взема за навяхване. Затова преди всичко трябва внимателно да се огледа повреденият крайник, освободен от дрехите, и да се сравни със здравия; когато ставата не е отекла, изкълчването лесно се познава: изместеният крайник взема неправилно положение, бива по-дълъг или по-къс, формата на ставата се изменя, виждат се трапчинки или изпъквания там, дето в здравия крак ги няма; движението в ставата е трудно или съвсем невъзможно.

Предсказанието е сериозно, защото ако ставата не се намести навреме, може да се развие застаряло изкълчване с последица лесно настъпващо изкълчване след наместването.

Лечението се състои в наместване от лекар-ортопед и задържане в наместеното положение (най-добре под упойка).

Народните лечители са обръщали сериозно внимание на изкълчванията и са създали много прийоми за наместване на изкълчените стави. Факт е съществуването на много вещи лица, познаващи наместването на костите. Разбира се, днес, когато организацията на медицинската помощ у нас е много добре развита, наместването на изкълчванията трябва да се извършва от лекар-специалист

Първа помощ. В леки случаи да се направи казаното за навяхване.

В по-тежки случаи до наместването на изкълчената става от специалист-хирург, за намаляване на болките на пострадалата става веднага да се направи гореща баня (40-42°C за 20-50 минути), най-добре с една шепа морска сол, която да се постави в горещата баня за успокояване на болките. След втората баня върху пострадалата става се поставя топъл ракиен компрес и добре се завива с хартия и вълнени парчета отгоре.

Ако пострадалият крайник престане да боли в спокойно положение, това показва, че ставата е добре наместена, и обратно.

Върху ставата да се постави или млечен компрес с топла прясна извара, или прясна кожа от главата на овца или агне, добре посолена с лютив червен пипер, или топли лапи от сварен кромид лук със сол и захар (2 глави наситно нарязан лук с по 1 супена лъжица сол и захар врят с малко вода, докато стане лапа), или от бамя с мляко и захар, или от сварен ориз с праз лук, или от листа на магданоз, маточина, изсипливче и шишарки от хмел, или пък парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо горещ сварен ечемик. Държат се 24 часа, като се сменят само лапите и парният компрес, за да бъдат винаги топли.

След 24 часа или сутрин и вечер да се прави на пострадалия крайник гореща баня (40-42°C за 20-30 минути), най-добре с отварка от трина, орехова шума и морска сол или пък от трици, последвана от лек масаж (3-5 минути) с чисто дървено масло - прави се по посока на сърцето и завършва с увиване на пострадалия крайник или с хартия и отгоре му 1-2 вълнени парчета (чорапи) за затопляне, или още по-добре с торбичка топъл селски хлебен квас, посолен със захар, която да покрие ставата с 4 пръста по-горе и по-долу и закрепена на шина, за да бъде в спокойно положение.

След банята, ако подутината е спаднала, върху крайника да се залепи мушама за новоизкълчена става или пукната кост.

Приготовление. Вземат се по 1 чаена лъжичка счукани на прах чист бял тамян и бяла дъвка, 2 чаени лъжички пудра захар, 1 цяло прясно яйце, 2-4 супени лъжици бяло брашно и 40 г ракия и всичко това се разбърква, за да стане бял мехлем. След това сместа се намазва на хасено парче и се залепва върху пострадалата става, отгоре й се поставя по-дебела хартия и се превързва с вълнено парче. Стои така 3-4 дни, едновременно се поставят през деня 1-2 коремни компреса, натопени в хладка вода; дневният компрес се държи 2-3 часа, а вечерният - цяла нощ.

Ако се налага пътуване, изкълченото място да се закрепи с шини.

Оставено само на себе си, изкълчването не се намества. Ето защо изместената част трябва веднага да се постави на мястото си. След наместването ставата се лекува първоначално, както е казано по-горе.

Трябва да се знае, че колкото по-рано се направи наместването,

толкова по-лесно става. След това на изкълчената става за по-бързото й излекуване да се прави всекидневно (най-добре вечер преди лягане) по една гореща баня, последвана от налагане с една от топлите лапи или квас със захар, дадени по-горе, съчетана и с коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или във вода. Държат се цяла нощ. През деня ставата да се увие с мушамата за новоизкълчена става. При запек - винаги топла клизма, най-добре с чай от лайка. Вътрешно - отварката, дадена при навяхване.

Диета. За предпочитане е природосъобразна (безмесна) храна с по-малко сол, оцет и люто.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става..."

При лечението да се помни, че наместването на изкълчения крайник трябва да се направи само от лекар-хирург.

Изкълчване на ръката в рамото

Изкълчването се намества в болнично заведение от лекар ортопед-травматолог или хирург.

Ако се наложи пострадалият да бъде заведен в болница, под мишницата му да се сложи възглавница.

За уталожване на болките е полезно болното място да се налага или с топла лапа от магданоз, или с топла лапа от вино и среда от филии хляб, или с торбички топъл сварен ечемик, или с едно от средствата, посочени при изкълчвания.

След наместване на ставата се правят цели горещи бани от трина, орехова шума и морска сол (39-40°C за 15-30 минути) и се носи мушамата за изкълчена става.

Изкълчванията на ръката в китката, на тазобедрената става, на колянната става и на ходилото се наместват от лекар ортопед-травматолог или хирург.

След оправяне на китката да се направи казаното при изкълчвания.

Изкълчване на ходилото

Признаци. Подуване на крака около глезена поради разтягане на сухожилията.

Лечение - от лекар ортопед-травматолог или хирург.

Първа помощ. Народната медицина практикува изместените кокалчета (прешлени на ходилото) да се оправят по следния лек начин: пострадалият се улавя за врата (раменете) на друг човек, който незабелязано от пострадалия настъпва внимателно с босата си пета пръстите на изкълченото му ходило и едновременно с това бързо се навежда напред, с което издърпва тялото на пострадалия напред и нагоре и разместените кости сами се наместват.

Втори начин, прилаган от народната медицина, е: пострадалият всекидневно с болния си крак въпреки болките търкаля по дъските на пода кочан от царевица по 1-2 часа до уталожване на болките. Извън това да се направи и казаното за изкълчвания с добавки: в случая най-добре помагат или хладката лапа от суров кромид лук със сол, или пък топлата лапа от трици, сварени с оцет. След оправяне на ходилото, за да се предпази то от ново изкълчване, трябва да се постави в шини от мукава или дъсчици. Щом болките съвършено преминат, шините да се заменят с мушамата за изкълчена става.

Изместване на долната челюст

Лечение - извършва се от лекар-специалист.

Наместването на изместената челюст в народната медицина се прави по следния начин: второ лице застава зад пострадалия така, че главата му да опира върху долната част на гърдите. След това увива двата си палеца в чисти носни кърпи и ги поставя колкото се може по-назад и вътре в челюстта, а с другите си пръсти подхваща челюстта отвън и отдолу. В това положение с палците си наляга силно, а с пръстите си повдига челюстта и тя идва в предишното си положение.

Изкълчване (подвиване) на опашката

Лекува се от лекар-специалист. В народната медицина за подвита опашка се прави следното: пострадалото лице ляга на пода или в легло по корема си. След това второ лице му поставя на болното място или вентузи, или пък почва да изтегля кожата на опашката му нагоре по посока на кръста, докато болният почувствува значително облекчение. Подир двете операции пострадалото място да се намаже добре с мехлема от сапун, яйце и спирт, даден при кръстобол.

Тежките и застарели изкълчвания се лекуват оперативно в болница. При застарелите изкълчвания народната медицина прилага следното лечение.

Всяка вечер в продължение на 50-60 дни на пострадалия крайник да се прави гореща баня, последвана от лек масаж (правен по посока на сърцето) със зехтин или свинска мас и увиване с хартия, върху която да се обуе вълнен чорап без стъпало; държи се до сутринта. Сутрин на ставата да се направи само лек масаж и увиване с хартия и чорап, както по-горе; държи се до вечерта (същото помага и при свит крак или ръка след гипсирането) или пък още по-добре, ако се носи през деня мушамата за стара и тежко изкълчена става.

Вътрешно, диета и самолечение - както при изкълчвания.

Добри резултати дава лечението на старите изкълчвания със следната мушама от народната медицина: вземат се 100 г хаваджива корени (колофон), 50 г мурова борова смола, 300 г овча лой (вътрешна), 50 г чист жълт пчелен восък, 25 г чисто дървено масло и 2 г бял тамян.

Приготовление. Първо в тиган се стопява лойта, след което в нея едновременно се прибавят восъкът, дървеното масло, смолата, хаваджива та и тамянът - последните три предварително счукани (особено хаваджива та, която е по-добре, преди да се сложи в тигана, да се пресее през ситно сито, за да се отстранят всички прибавки, които не се стопяват). После цялата смес се бърка с лъжица, за да поври 10-15 минути, и се снема от огъня. След това се взема 0,5 м изпран американ (плътно хасе) и се натопява добре в тигана, като постоянно се притиска с дървена лъжица. Щом се напои добре платното, изважда се от тигана и докато е още горещо, се изопва и се посолява цялото със скълцана ляна захар (небетшекер), след което се сгъва на 4-6 пласта и отново се потопява в тигана, за да попие захарта навсякъде. След това се изважда и простира, за да изсъхне. Така приготвена, мушамата е готова за превързване.

Употреба. От тази мушама се отрязва с ножица необходимото парче, предварително се натопля на огъня и след това се превързва върху болното място. Същата мушама може да се употребява, без да се сменя, 7 дни поред.

Превързването да става винаги сутрин и вечер, и то след поставяне върху пострадалата става на парни компреси или пък след като

й се направи гореща баня с дървена пепел и морска сол (45°C за 15 минути), последвана (но след превързване на ставата с мушамата) и от коремни компреси, натопени в топла отварка от трина (36°C) или във вода (26°C), като се спазва правилото преди слагането на затоплената мушама болното място лекичко да се масира с чисто дървено масло.

Веднъж в седмицата болното място се измива и с топла вода и сапун.

Ако под влиянието на мушамата се явят пъпки със или без гной, тогава мушамата се сваля временно и на израненото място сутрин, обед и вечер се слагат или топли компреси с чай от трина, или пък млечни компреси с прясна топла извара, съчетани с компреси на корема. Минат ли пъпките, мушамата се поставя отново.

Забележка. 1. Когато няма овча лой, тя може да се замени и с несолена свинска мас.

2. В студено време, особено през зимата, върху мушамата да се слага заешка кожа, за да запази болното място от изстиване и болки.

СЧУПВАНЕ И ПУКВАНЕ НА КОСТИТЕ (ФРАКТУРА)

Счупванията на костите могат да бъдат: а) прости, когато е счупена само костта; и б) отворени (сложни), когато е прекъсната и целостта на кожната покривка. Отворените счупвания са по-опасни. Освен това костта може да бъде счупена само на едно място, на няколко места или да бъде раздробена. И в трите случая счупената кост може да засегне и увреди и други тъкани, които я заобикалят - мускули, артерии, вени, нерви. Тя може да разкъса обвивката на някоя става, да нарани вътрешни органи. Понякога счупването може да бъде непълно и да се състои само в пукване. Този вид счупвания се срещат най-често у децата, чиито кости са по-меки.

Причини. Счупването на костите става от силен пряк или косвен удар, падане от високо и от силно и бързо свиване на мускулите. По-лесно се чупят костите на старците и на слабите хора.

Признаци. В момента на счупването се усеща силна болка, която се увеличава при движение. Счупената кост изменя формата си. Появява се и подутина. Функцията на крайника, на който е счупена костта, отпада.

Всички счупвания на кости се лекуват от лекар ортопед-травматолог чрез наместване (когато е необходимо под контрола на рентген) и задържане на счупените кости в правилно положение чрез гипсова превръзка или с различни пирони и винтове.

В случаи на счупване далеч от населено място, когато не може да се окаже веднага медицинска помощ, да се даде следната първа помощ. (Народната медицина в течение на векове е създала цяла система от правила за лечение на счупени кости. Тук ще съобщим само тези, които се прилагат за оказване на първа помощ - до отвеждане на пострадалия при лекар-хирург. Много от тези правила постепенно са преминали в официалната медицина.)

Първа помощ. Първоначалната помощ при счупванията има голямо значение. Често от нея зависи по-нататъшният успех на лечението.

Трябва да се направи временно обездвижване на счупената кост, което да обхваща най-малко двете стави над и под счупването. Това се прави със специални шини, но когато няма такива, се използват подръчни средства - дъски, щеки за ски, дълги прътове и др. След това болният незабавно се завежда при хирург, който прави постоянно обездвижване. В противен случай може да се получи неправилно зарастване и да се наложи по-късно наместване с операция.

При простото счупване дрехите може и да не се събличат. В такъв случай един улавя предпазливо с двете си ръце повредения крайник над счупеното място и го държи неподвижен, а друг го хваща под счупеното място и произвежда бавно теглене в противоположна посока и по направление на неговата дължина, без да упражнява насилие. Следва временно обездвижване със специална шина или подръчни материали. След това е нужно да се намери лекар-хирург, който ще направи трайно обездвижване.

При сложни счупвания:

1. Най-внимателно да се снемат дрехите на пострадалия, за да не му се причини излишна болка. Затова не трябва да се жалят тесните обуща и дрехи, а внимателно да се разпорят по шевовете или да се разкъсат, и то без да се закачи пострадалият крайник. При събличане раненият крайник се оголва последен, т. е. ако е ранена дясната ръка, първо се съблича левият ръкав, а след това десният; а ако е ранена дясната ръка, първо се сваля левият ръкав, а след това десният. Ако е счупен крак, първо се снема панталонът от здравия, а след това от

болния крак. При обличане се постъпва обратно, т. е. започва да се облича болният, а след това здравият крайник.

2. Ако има кръвоизлив - да се спре (вж. „Лечение на рани").

3. Незабавно да се занесе пострадалият при лекар-хирург.

Поставяне на шини

При счупване на крайник за намаляване на болките и избягване на по-голямо разместване на счупените кости се налага обездвижване на крайника със специални шини или подръчни материали, за да може пострадалият да се пренесе до болничното заведение по-лесно и по-безболезнено.

Поставянето на шините или на постоянната превръзка става по следния начин:

1. За да се постави правилно в шина, наместеният крайник трябва да се държи най-малко от двама души, за да може по-бързо да се постави шината.

2. Преди поставянето на шината счупената част трябва да се бинтова с фланелей повой или пък да се обвие с памук, вълна и пр., които да стърчат вън от двете страни, за да не се увредят меките тъкани на пострадалата част. После се поставят от страните му по една дъсчица, обвита в памук, за да не убива. Дъсчиците се закрепват на 2-3 места с ширитчета, кърпи, ремъци и др., така че лесно да се развързват.

3. Вместо дъсчици може да се поставят шини, направени от дебел и здрав картон, който се изрязва според дължината и формата на крайника или част от него, колкото ни е нужно, за да бъде той поставен в покой, или пък кора на дърво, лъжици, вилици, тояжки, дръжки от чадъри, снопчета от прути, слама, тръстика, тел или каквото се намери подръка.

Да не се забравя, че това обездвижване е временно и след него пострадалият трябва незабавно да се заведе при лекар-хирург.

4. Импровизираните шини трябва да бъдат от материал, който е достатъчно твърд, за да се държи неподвижна частта, към която се прилагат. Също така те трябва да бъдат достатъчно дълги, за да достигнат над и под счупеното място.

5. При правилно превързан крайник в шина няма болки в счупената кост. Ако заедно със счупването има и рана, дъсчица откъм раната не

се слага. В такъв случай може да се употреби мукава, на която се прави едно отверстие за промиване на раната; ако има оток и възпаление, неподвижна превръзка не се прави, а се чака да премине възпалението със средствата, указани при навяхване, и тогава се превързва.

ПРЕВРЪЗКИ ПРИ РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ ПУКВАНИЯ И СЧУПВАНИЯ НА КОСТИТЕ

Нека видим сега при всяко счупване на костите каква превръзка се прави.

Счупване на раменната кост

Ръката може да се счупи близо до рамото, по средата или близо до лакътя.

Превръзка. Прави се по два начина:

1. Вземат се две дъсчици (или нещо подобно) - една за отвътре и друга за отвън на счупената ръка. Външната да се простира от рамото малко до под лакътя, а вътрешната - от подмишницата до лакътя. При това вътрешните страни на дъсчицата да се обвият с нещо меко - памук, фланела и др., а под мишниците да се постави свит плат или нещо друго, да се поставят шините, като веднага се задържат горе и долу с тесни триъгълни връзки. Ръката да се постави във връзка, превързана през шията.

2. Превързващият изтегля счупената ръка върху някоя дъска или маса без насилие, като пострадалият изтегля сам върху същата дъска здравата ръка, така че да бъде в успоредно положение по отношение на пострадалата и да може да служи за модел при изтеглянето й (вж. „Първа помощ"). След това се разбиват 3-4 пресни жълтъка и с тях се намазва дебело мястото на счупването, и то така, че да го надмине с 5-10 см по-горе и по-долу, и отгоре се увива памук или вълна и с тази превръзка се поставя счупената ръка върху приготвената шина, бинтова се здраво, обаче без да се пречи на кръвообращението, и се поставя в триъгълна кърпа, преметната през врата, зада бъде в неподвижно положение. Така се изпраща при лекар-хирург.

Счупване на ръката в совалката при лакътя

Превръзка. Прави се по два начина:

1. Вземат се две дълги дъсчици, едната от пръстите до лакътя, а другата от лакътя до рамото, завързват се заедно на единия им край под прав ъгъл и се обвиват с памук или мек плат. След това ръката се свива под прав ъгъл и се обръща с дланта към тялото, а под мишницата се поставя едно меко парче, свито няколко пъти. Приготвените шини да се притиснат до ръката и завържат на двата края за нея, а ръката да се окачи на широка шийна връзка от триъгълна кърпа.

2. Вторият начин е, както при счупване на ръката в раменната кост. След превръзката пострадалият се изпраща при лекар-хирург.

Счупване на ръката под лакътя и в китката

От удар или падане може да се счупят и двете кости на ръката под лакътя или само едната от тях. Ако се счупи предната, това става най-често близо до лакътя, а ако се счупи задната - лъчът, то туй бива близо до китката.

Превръзка. Прави се по два начина.

1. Вземат се две шини, дълги от лакътя до пръстите, и се обвиват с нещо меко. След това ръката се свива под прав ъгъл с дланта към тялото и се поставят шините отвътре и отвън на ръката и се завързват над и под мястото на счупването. Най-после се поставя триъгълна кърпа на ръката през врата.

2. Вторият начин е, както при счупване на ръката в раменната кост.

Счупване на бедрената кост

Тази кост може да се счупи в горния край, в ставата, някъде по средата или малко над коляното.

Превръзка. Болният се поставя на гръб и се пристъпва към превръзката, която може да се извърши от трима или двама души. Ако са трима, което е за предпочитане, единият държи с лявата си ръка петата, а с дясната - ходилото, вторият хваща пострадалия с двете си ръце под мишниците и дърпа туловището назад, след което третият превързва раната, ако има такава, обвива целия крак с памук или вълна, слага шините (вж. по-долу) и ги превързва.

Ако са двама души, единият хваща пострадалия крак и докато другият го поддържа над счупеното място, първият изтегля внимателно, докато на дължина счупеният крак стане равен на здравия. Внимава се ходилото на пострадалия да бъде перпендикулярно на земята. След това да се поставят две шини, от които едната да достига от подмишницата до ходилото, а другата -от слабината до ходилото, като се обвият с някаква материя. След това се попълва с нещо меко под мишницата и между краката и се поставят шините. Външната шина трябва да се завърже с две връзки горе (под самата мишница около гърдите) и долу около хълбока, а вътрешната шина да се завърже с две връзки, от които едната над, а другата под счупеното място. След това с другата връзка да се стегнат и двете шини малко под коляното. Накрая здравият крак трябва да се завърже за болния с две връзки - едната малко над коляното, а другата при ходилото. След това пострадалият трябва да се отнесе веднага в болницата на носилка или кола с достатъчна постилка (сено, слама, дрехи и др.).

Счупване на колянната капачка

Колянната капачка се чупи вследствие силно сгъване на крака или силен удар (падане) върху нея.

Превръзка. Прави се по два начина: или по начина, изложен за счупване на бедрената кост, или пък по начина за счупване на раменната кост.

Счупване на крак под коляното

Превръзка. Прави се по 3 начина:

1. При наличност на двама помощници единият трябва да хване с лявата си ръка петата, а с дясната ходилото и да придържа болния крак към себе си. Вторият трябва да обхване с двете си ръце бедрото и да го държи неподвижно, докато третият не натъкми счупената кост без насилие, след което той поставя две шини, дълги от коляното до ходилото, обвити с мека материя, и след като ги прилепи от двете страни на крака, ги превързва над и под счупеното място. След това се завързва здравият крак за увредения с две връзки - при коляното и при стъпалото.

2. Вторият начин е както при счупване на раменната кост.

3. Ако счупването е сложно, т. е. ако е разкъсана и кожата, трябва да се вземе някакъв плат, широк от коляното до ходилото и достатъчно дълъг. След това да се намерят две тояги (палки), малко по-дълги от ширината на плата, които да се обвият на двата края така, че да се образува нещо като люлка, и да се постави кракът в тая люлка, като се завърже с три връзки: едната при коляното, другата малко под или над счупеното място и третата при ходилото. Накрая разкъсаните меки тъкани на крака да се превържат (вж. „Лечение на рани") и пострадалият да се отнесе в болница.

Счупване на гръбнака и на костите на таза

В този случай раненият трябва да се сложи внимателно на гръб (на равна и твърда постелка), да се завие добре и да се загрее с топли тухли. Дава му се да пие топъл чай. Ако е необходимо преместване, да се положи на нещо твърдо - врата, носилка и пр., след това да се повика лекар-хирург. До идването му пострадалият да се накара да уринира. Това са едни от най-тежките счупвания, които изискват незабавна помощ от лекар-хирург.

Счупване на ребро и дълбоко нараняване на гръдния кош

При счупване на ребро болният усеща силни болки в гърдите (бодеж) при дълбоко дишане, кашлица, кихане, секнене и др. Появява се мъчителна кашлица, придружена понякога с кървави храчки, даже падане и в несвяст. На ударено място може да се чуват при вдишването и издишването малки хрущения.

Превръзка. В такъв случай целият гръден кош се стяга с чаршаф, за да се намали обемът на дихателните движения. Това се прави, когато пострадалият може да понася стесняването на дихателните движения. До идването на лекаря е необходимо:

1) Болният да легне на болната си страна с глава и рамене малко повдигнати с възглавница.

2) Пълен покой - да не му се позволява да говори, нито да прави някакви усилия.

3) Да се отворят прозорците, за да влезе чист въздух.

4) Да му се даде да пие глътка по глътка студена вода или оцет, размесен с вода или силен студен чай.

5) Всички връзки и дрехи, които стягат гърдите, да се махнат.

6) На краката да се поставят шишета с гореща вода или горещи тухли.

7) Да се направи хладна клизма (26°C).

8) Ако пострадалият започне да губи съзнание, да му се даде да мирише амоняк или оцет.

Счупване на долната челюст или носа

Превръзка. При счупване на долната челюст трябва внимателно да се поставя прашковидна превръзка, която се приготовлява така: четириъгълна кърпа се цепва от двете страни; средната неразделена част се поставя на мястото, което искаме да превържем. Краищата се кръстосват и два по два се завързват на две различни места. Ако искаме да превържем носа, цепваме една тясна ивица от кърпата и нея употребяваме като прашка.

Устата на пострадалия се изплаква с топла вода и той веднага се изпраща в болница.

Пукната кост или ребро

Превръзка. Болното място се намазва добре със смес от 1 пресен жълтък, разбъркан с малко брашно да стане на кашица, и отгоре се увива първо с хартия, сгъната на 2-4 ката, а след това и с мушама във вид на шина.

Ако е пукната кост на ръката, се поставя и триъгълна превръзка, която се държи една седмица. След това се сваля и ако има нужда, се повтаря.

Повдигане и пренасяне на пострадалия (ранения)

Преди повдигането и пренасянето на пострадалия трябва най-напред да се спре кръвотечението, ако има такова. След като му е направена опорна превръзка (шина), ако пострадалият може да ходи, не трябва да се оставя сам, а грижливо да се поддържа отстрана, защото може да настъпи замайване, а даже и загуба на съзнание. Ако увредата е на гръбначния стълб, на тазовите кости или на долните

крайници, пострадалият трябва да се положи на носилка и да бъде носен в легнало положение.

Средства за пренасяне. Най-удобно е пренасянето на носилка.

Стъкмени набързо носилки. При липса на специални уреди за пренасяне пострадалият може да бъде пренесен с набързо построена носилка от наличните в момента материали, като летви, гребла, куки за лодки, ски, бастуни, капаци за прозорци, врати и др., които се свързват с въжета, пояси, покривки и др. Набързо построената носилка трябва да се подплати добре.

Повдигане и поставяне пострадалия на носилката. Носилката се поставя до засегнатата страна. Повдигането на пострадалия може да стане от двама, трима или четирима души. Когато са трима, третият трябва да поддържа увредената част. Когато са четирима, трима да пъхнат разперените си ръце с дланите нагоре под пострадалия, а четвъртият да подкрепя главата. Следва полагане на носилката. То се извършва така, че засегнатата част да лежи сигурно и по възможност по-високо. Това положение се постига чрез подпъхване на дрехи, трева, сено и др.

При увреда на тила, шията, гърба или плешката пострадалият трябва да лежи на здравата си страна; при засягане на гърдите и при затруднено дишане - в полуседнало положение; при напречни коремни рани или при силни коремни болки - на гръб със сгънати колена; при надлъжни коремни рани - на гръб с изпънати крака.

Носене на носилката. Носилката се носи с бавни крачки, като носачите не трябва да вървят в крак.

По равно място пострадалият се носи с краката напред, при слизане - също; при качване по стълба или височина - с главата напред.

При счупване на крак се препоръчва обратният ред: нагоре - с краката напред, а надолу - с главата напред. Командата за тръгване се дава от този, който стои при главата на ранения, самият той пристъпва първо с десния крак, докато другият носач пристъпва първо с левия крак. Така се получава „планинска стъпка", която е по-добра за болния от люлеещата равна стъпка.

При къси разстояния пострадалият може да бъде пренесен от едно или няколко лица и без носилка.

Пренасяне без носилка: а) От едно лице - на гърба на носача или като дете на ръце - пред гърдите. За по-леко носене добре е през дяс-

ното рамо на носача да се завърже голяма триъгълна кърпа, в която раненият да седи. Така се носи по-леко и по-удобно.

б) От две лица - носачите хващат, единият с дясната си ръка, а другият с лявата си ръка, една тояга, бастун, венец от здраво въже, каиш и др., върху които поставят седнал пострадалия, който от своя страна прегръща раменете им, или пък носачите го обхващат, пъхвайки единият лявата, а другият дясната си ръка под бедрата му, дето ги скопчват здраво и другите две - зад гърба му, при което той прегръща раменете на носачите.

в) От три лица - двама носят, както е казано по-горе, а третият държи засегнатата част на тялото.

г) От четири лица - един обхваща пострадалия отзад през гърдите под мишниците, други двама улавят ръцете си под тялото му, а четвъртият придържа краката.

Лечение на болни със счупени кости

За всички счупвания (ръце, крака и пр.) то е и общо - за засилване на организма.

На пострадалия се прави топла клизма (37°C), най-добре с чай от лайка. След това при запек винаги клизма с вода.

В някои случаи много по-добре е да се прибегне до т. нар. екстензионни превръзки. Екстензия значи изтегляне. Екстензионната превръзка е неподвижна превръзка. Чрез нея крайникът се поставя без движение, но при непрекъснато изтегляне.

Прилага се в хирургията при счупени дълги кости на крайниците, при които краищата на счупената кост са раздалечени един от друг. Вследствие на това разместване крайникът става скъсен, а липсва ли допиране на двата края на счупената кост, не става зарастване. Чрез екстензия, т. е. постепенно изтегляне, се доближават двата разместени и раздалечени края на счупената кост и се наместавт в нормалното за тях положение. А чрез неподвижността на крайника се постига и зарастване на счупената кост. Тази неподвижна превръзка е по-добра от гипсовата, която пречи на правилния кръвообрат.

Процесът на зарастването на костната рана (т. е. на счупването) е бавен и продължителен. Първите няколко дни след счупването протичат за поглъщането (разнасянето) на кръвоизлива от организма. След 8-ия ден започва обграждане на счупената кост от съединителна тъкан,

което дава временно, но слабо спояване. Постепенно в тази съединителна тъкан се отлага костно вещество, което споява краищата на счупените костни парчета. Това спояване с костно вещество се казва калус. Установено е, че към края на месеца се образува плътен, здрав калус, който напълно споява счупената кост. Малките тънки кости заздравяват по-рано, големите с разрушение - понякога след 2 месеца. След започване на движенията и масажите калусът окончателно укрепва и същевременно се изглажда и оформява, като излишното от него се поглъща от организма. Най-после се възстановява и кухината за костния мозък, с това се образува напълно цялостна кост.

Външни причини, които забавят зарастването, са отдалечеността на счупените кости една от друга. Случва се, че не може да се получи плътно зарастване и мястото на счупването остава за цял живот в движение. Настъпило е само съединителнотъканно обграждане без калус. Така вместо зарастване на мястото на счупването се образува лъжлива става (псевдоартроза).

Друга пречка, която спира правилното зарастване на счупената кост, е вмъкване на меки тъкани (главно мускул) между счупените кости. В такъв случай не може никога да се образува цялостен калус. Това вмъкване на меки тъкани може да стане от неправилно направена първа превръзка на счупената кост.

Ако се появи оток, възпаление, силна болка или посиняване на счупения крайник поради лошо поставената гипсова превръзка, тя трябва веднага да се махне, особено ако е придружена и с температура, признак на инфекция.

За ускоряване образуването на калуса добре е на пострадалия да се поставят сутрин и вечер преди ядене коремни компреси, най-добре натопени в хладка или топла отвара от трина. Първият се държи 2-3 часа, а вечерният цяла нощ.

Вътрешно се дават или яйца с лимон, или пък прах от варени и смлени черупки от яйца, и то сутрин, обед и вечер непосредствено след ядене по 1/2 чаена лъжичка.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове, зеленчуци (особено картофи), салати и черен тричен хляб. Тази диета помага за бързото заздравяване на костите.

След снемане на гипсовата превръзка добре е на счупения крайник всекидневно да се правят по 1-2 горещи бани (45°C за 15-20 минути), най-добре от орехова шума и морска сол, последвани или от коремен

компрес, натопен в хладка отвара от трина, или пък от коремна баня (35-25°С за 10-20 минути).

Мине ли една седмица от свалянето на гипсовата превръзка, добре е след горещата баня да се прави и лек масаж на заздравялото място и да започне внимателно използуване на пострадалия крайник.

Мъчно зарастване на пукната и счупена кост

Причини. Най-често това става с хора, изтощени от тази или друга болест (пиянство, малокръвие, рахит и др.). За по-лесно зарастване на счупването народната медицина препоръчва да се прилагат:

1. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от яйца с лимони.

2. Десет минути след настойката да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, пача трева, спирея и росопас по 100 г от всяка.

От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън ври 15 минути; като изстине, се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от бял равнец - листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, ври 5 минути и се прецежда).

3. Два часа след ядене да се изпива пак по 1 чашка от горната отварка.

4. Вечер преди лягане: при запек, даже еднодневен, топла клизма с 500 г (за деца наполовина) вода, последвана от гореща баня на болното място (45°С за 15-20 минути) с отварка от пепелива вода (1 двойна шепа чиста дървена пепел в една кофа вода ври 30 минути и като се утаи на дъното пепелта, чистата вода се излива в друг съд), към която се прибавя 1 шепа орехови листа и отново ври още 10 минути, сваля се от огъня и като изстине до 60°С, се прибавят 1 двойна шепа сяра, 1 шепа морска сол, 1 стиска черупки от яйца, счукани на ситно, и се бърка, докато всичко се разтвори. Подир банята се прави сухо изтриване, последвано от лек масаж на болното място, и то в посока на сърцето, с малко настойка от риган - листа и цвят (9 супени лъжици с 500 г олио във водна баня ври 1 час).

Следва налагане на болното място:

а) с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен според големината на засегнатото място с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на такива с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак), 3-9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1/2 чаена лъжичка сяра на прах и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката и преди да се постави торбичката, тя леко се намазва от вътрешната страна с малко мед, отгоре хартия и вълнен пояс; или:

б) болното място се увива с торбичка, напълнена с грънчарска глина, гъсто замесена с топъл оцет, отгоре хартия и вълнен бинт. Държат се до сутринта, едновременно съчетани с коремен компрес, натопен в топла отварка от бял равнец - листа и цвят (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и ври 5 минути), на главата - „шапка" от селски квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, на щитовидната жлеза и тимуса (под гръдната кост) - торбичка от същия квасец, засилен с 3-5 маслини, счукани заедно с кокичките на кашица, и на надбъбречните жлези - торбичка със същия квасец, засилен с 5-7 маслини. Държат се до сутринта.

Забележка. Ако от казаните налагания на болното място излязат пъпки, тогава 1-2 вечери поред на същото място да се слагат торбички с топла несолена извара.

5. Сутрин фрикция на подмишниците, корема и болното място с хладка вода, сухо изтриване, лек масаж на болното място с настойка от риган, а през деня върху същото място да се носи парче от мушама от хаваджива. Върху него се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Мушамата се носи 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и след това се сменя с нова.

Важна добавка: Лятно време на болното място от 10 до 12 часа преди обед да се прави слънчева баня със зелен лист от репей с продължителност 30-60 минути, последвана от измиване с хладка вода.

Лошо зараснала счупена кост

При лошо зараснала счупена кост се налага лечение от специалист ортопед-травматолог в болнично заведение.

От народната медицина се прилага следното лечение.

При лошо зараснала кост мястото на срастването (калусът) да се налага:

а) 3 вечери поред с едно доста голямо парче топъл суров агнешки бял дроб, изрязан във вид на бифтек и поръсен с черен пипер, бахар и кимион;

б) 3 вечери поред с парче топло сурово агнешко месо, изрязано също във вид на бифтек и поръсен с горните миризми;

в) 3 вечери поред с торбичка, напълнена с топла лапа, приготвена от сплита на чесъна (парче, дълго 20-30 см) с по 2-3 супени лъжици трици и пръст, предварително горяла в огнището, всички сварени с необходимото количество винен оцет, за да станат на каша;

г) 3 вечери подред с прясна кожичка от агне, поръсена със същите миризми.

Забележка. Преди налагането болното място винаги да се разтрива 1-2 минути с чисто дървено масло; ако има нужда, горното налагане се повтаря и потретва. След свършване на налагането е добре в продължение на 3-4 седмици поред на болния крайник да се правят всяка вечер и горещи бани (40-45 °С за 15-30 минути) с отварка от орехови листа, трина, дървена пепел и морска сол, последвани от лек масаж с чисто дървено масло или несолена свинска мас и увиване на крайника или с мушамата за новоизкълчена става, или пък с хартия и отгоре й вълнено парче или вълнен ръкав, съчетани и с коремен компрес, натопен в хладка вода; държат се цяла нощ. Сутрин - същото без горещата баня.

Забележка. При болка върху болното място да се слагат топли млечни компреси с прясна несолена извара.

Вътрешно и диета - както при мъчно зарастване на счупена кост.

ДРУГИ СПЕШНИ СЛУЧАИ

Безсъзнание (падане в несвяст, припадък)

Причини. Човек губи съзнание вследствие тежки увреди на главата,

мозъчно сътресение, след удар, падане, мозъчни заболявания, като кръвоизлив в мозъка, при удар или контузия на корема, гръдния кош, половите органи, контузия на цялото тяло, при отравяне, включително и с никотин и пиянство, по-значителна кръвозагуба, преумора, задушаване (както бива в помещенията, където се трупат много хора), студ, глад, електрически удар, слънчев или топлинен удар, при силни душевни преживявания, като страх, скръб, радост и пр.

Какво трябва да се направи, когато се намери някой човек в безсъзнание? Най-важно е да не се губи присъствието на духа, а бавно, спокойно и разумно да се обмисли какво да се направи.

Първо, веднага трябва да се извика бърза помощ или лекар. Да се разбере причината за това състояние. За тази цел се взема предвид мястото, където е намерен пострадалият (близост на вода, кладенец, помещение, където кипи вино, неразгорени въглища, отравяне с въгледвуокис, електрически проводници и др.).

Да се забележи в какво положение са тялото и околните предмети, т. е. какво има наоколо му - кръв, повърнато, съдове за храна и пиене, предмети, оръжие и пр.

След това веднага трябва да се провери дали пострадалият диша и дали има пулс. Дишането се установява, ако в подлъжичната му област има ритмично движение или като се постави пред носа и устата на пострадалия лъскав предмет - стъкло, огледало, нож и др., които се изпотяват, ако има дишане.

При задушени, обесени, удавени, у които дишането почти не се забелязва или е спряно поради обстоятелството, че въздухът е възпрепятствуван да влезе в белите дробове, трябва да се премахне съответното препятствие, като при това се гледа дали в устата и гърлото няма остатъци от храна, храчки, кръв, тиня, вода и др. и се изчистят добре и внимателно, за да не навлязат в дихателното гърло. По този начин се осигурява достъп на въздух към дробовете и се започва веднага изкуствено дишане.

Пристягащите дрехи, яки, връзки, пояс и др. се разхлабват и се открива гръдният кош. Болният внимателно се отнася на чист въздух и се поставя в легнало по гръб положение.

Ако пострадалият повръща, трябва да се обърне главата му настрана, за да не поглъща или вдиша повърнатите материи в дихателните пътища.

След това се проверява дали пострадалият няма счупени кости,

рани, кръвоизлив, за да се вземат съответни мерки още преди пренасянето му.

Необходимо е да се огледат и очите, и зениците на пострадалия, за да се види дали са чувствителни към светлината и към допиране.

Да се огледа лицето:

1) Ако едната му страна е дръпната, това показва, че е възможно да има апоплексия (удар - дамла) или мозъчно налягане.

2) Ако е подуто и червено - може да ни даде съмнение за отравяне със спиртни питиета.

3) Да се помирише и дъхът на устата - може да се открие мирис на алкохол или опий.

4) Да се прегледат устата и езикът - пяна на устата и прехапал език сочат епилептични припадъци.

Да се обърне внимание върху дишането: то може да е слабо или да е придружено с шум - има вероятно мозъчна повреда.

Да се опипа и пулсът: ако е бавен, може да показва мозъчно заболяване или отравяне и др., ако е бърз - слънчев удар, трескаво състояние, сърдечно заболяване, ако е бърз и едва уловим - сърдечна слабост и др.

Да се опипа и кожата на тялото: ако е много студена, може да има припадък от опиване или просто припадане; ако е гореща, възможни са слънчев удар или висока телесна температура.

Да се прегледат и крайниците, за да се види дали няма парализа. Това става, като се повдигнат и сетне пуснат да паднат. Ако падането е бързо и силно, като че ли кракът или ръката са отсечени, можем да се усъмним за парализа.

Да не се позволява струпването на хора около болния, за да има достъп чистият въздух.

Първа помощ на падналия в безсъзнание. До оказване на лекарска помощ народната медицина препоръчва болният да се съблече внимателно и да се развърже всичко, което го стяга, да се тури главата му по-ниско, ако лицето му е бледно, и по-високо, ако е червено. Да се изнесе на чист въздух, но вятърът да не духа в лицето му. Да се напръскат със студена вода лицето и гърдите му. Ако дишането е спокойно, най-добре е да не се предприема нищо. При отслабване на дишането да се поднася амоняк, хрян, червен лук (нарязан) или оцет под носа му и да се направи изкуствено дишане.

При сърдечна слабост да се разтриват преди всичко задушните кости, а след това и тялото му, особено да се търкат с четка за дрехи дланите на ръцете и стъпалата на краката. Да се раздразва носът с перце и да се попляска по двете страни на лицето. На стъпалата и подмишниците да се поставят грейки, а върху сърдечната област - студен компрес.

Ако дишането е отслабнало, да се прибегне до изкуствено дишане.

Вътрешно. Ако болният не може да гълта, никога да не му се дава да пие или яде, защото може да попадне нещо в дихателната му тръба и да предизвика задушаване, от което да последва смърт. Ако може да гълта или щом почне да гълта, дава му се да пие на глътки сок от карамфилови стебла с лаврови листа, гореща вода, чай, кафе (без примеси).

Припадък (синкоп)

Синнопът е прилошаване, често съпроводено от бърза загуба на съзнанието и привидно спиране на дишането и на сърдечната дейност.

Затова е необходимо да се научим да различаваме синкопа от други подобни състояния на безсъзнание.

Причини. Синкопът може да се дължи на различни причини. Едно силно душевно вълнение - тревога, страх или радост, може да причини синкоп. При силни анемии след загуба на много кръв (кръвоизлияние от белия дроб, стомаха и пр.) също може да се наблюдава синкоп. Той се среща доста често и като резултат на силни болки, при силна горещина или студ. И при отравяния може да настъпи синкоп. Може да се появи и при заболявания на централната нервна система и сърцето. Познат е и синкоп при слънчасване.

Състоянието на синкопа се обяснява с мозъчна анемия.

Признаци. Синкопът най-често става при остра загуба на много кръв или пък ненадейно, обикновено предшествуван от виене на свят, замъгляване на погледа, шум в ушите и поява на студена пот. Изведнъж болният пада на земята в безсъзнание, без да се движи и диша. Пулсът не се напипва или е едва доловим.

Различават се лека и тежка форма на синкоп.

Леката форма се среща сравнително често. При нея болният не губи напълно съзнание, чувствува голяма отпадналост с прилошава-

не. Побледнява, покрива се със студена пот, пулсът отслабва и едва се напипва, а погледът е разсеян. Това състояние може да трае от няколко секунди до няколко минути.

Тежката форма на истинския синкоп протича по-драматично: болният изпада в пълно безсъзнание. Кожата на припадналия побледнява и се покрива със студена пот, а крайниците му изстиват. Пулсът почти не се напипва, дишането е много повърхностно. При това положение понякога настъпва смърт, ако не се окаже навременна и ефикасна помощ.

Предсказание. Изходът от синкопа е в зависимост от причината, която го е предизвикала. Рефлекторните синкопи, а също и тези, които са последица на душевни вълнения, протичат обикновено благоприятно, особено когато навреме се даде медицинска помощ. Не така безопасни са синкопите при инфекциозните и сърдечните болести, когато понякога въпреки всичко болният не може да се възвърне към живот.

Лечение. Да се търси спешна лекарска помощ.

Първа помощ. До оказване на специализирана лекарска помощ от народната медицина се препоръчва:

а) Припадналият да се постави в хоризонтално положение, главата по-ниско от тялото; да се изложи на чист въздух и да се освободи от всичко, което пречи на дишането и кръвообращението, като яка, връзка, тесни дрехи, колани и други.

б) След това да се напръска със студена вода и да се направи фрикция на тялото му с оцет и вода.

в) Полезно е също да му се даде да диша амоняк, оцет или да се дразни с перо, сламка или друго лигавицата на носа, за да се възбуди центърът на дишането: да се прави и изкуствено дишане, леко потупване по лицето, тялото да се разтрива.

В леките случаи казаните средства са обикновено достатъчни, за да се свести припадналият. От тях лицето на болния от бледо постепенно добива нормална розова отсенка, ударите на сърцето стават по-силни, дишането се възобновява и болният прави впечатление, като че ли се събужда от дълбок сън. След преминаването на синкопа на болния да се дава силно кафе или чай.

Дълбоко безсъзнание (кома)

Причини. Мозъчен удар и като усложнение понякога при захарна и бъбречна болест и при остро алкохолно отравяне.

Признаци. Отличава се от синкопа по запазване на дишането, което става дълбоко (коматозно), и на сърдечните удари.

Първа помощ. Незабавно да се повика лекар. Лечението е болнично.

Шок (удар)

Шокът е тежко състояние, което се причинява най-често от разпространени наранявания, силно изгаряне, кръвоизливи и пр.

Признаците зависят от характера и мястото на увредата, от големината й и от възприемчивостта на пострадалия. Обикновено болният лежи отпуснат и бледен. Тялото му е студено и покрито със студена пот. Лицето е бледо. Очите са хлътнали, зениците разширени. Дишането е повърхностно. Пулсът е слаб и неправилен. Съзнанието е полуизгубено. Болният не чувствува болки, но изпитва жажда.

Лечението е болнично, и то спешно.

Първа помощ. В тези случаи до оказване на лекарска помощ народната медицина препоръчва да се осигури на болния чист въздух и пълно спокойствие. Да се постави легнал по гръб с леко повдигната долна част на тялото. Да се покрие с одеяла или каквото има подръка, за да се стопли тялото. На краката и между тях да се поставят грейки (шишета) с гореща вода, увити в кърпи (за да не го изгорят), и да се дава горещо кафе или чай.

Задушаване или задавяне от погълнат предмет

Човек може да се задави с парчета храна, питиета, рибени кости, чужди тела (като изкуствени зъби, монети, мъниста и др.), които случайно са попаднали в дихателната му тръба или в хранопровода, но са застанали тъй, че силно притискат дихателната тръба. Освен това същото се причинява и от някои болести, като бронхиална или сърдечна астма, при дифтерия, оток на гръкляна и др.

Лечението трябва да се провежда по спешност от лекар-специалист.

Първа помощ. Веднага да се извика лекар, а до пристигането му народната медицина препоръчва: ако задушаването се дължи на спиране на твърди тела (големи парчета месо, костилка и др.) в гълтача, да се постави пострадалият в легнало положение с глава, обърната на една страна, стиска му се носът, за да се застави да си разтвори устата, между задните му кътници се поставя късче меко дърво или нещо друго, за да не ни ухапе пръстите, след това или си вмъкваме палеца и показалеца по направление на езика дълбоко в устата му или пък същото правим с дръжката на чаена лъжичка и се стараем да хванем и извлечем предмета. Често пъти от това бъркане в гълтача се появява рефлекс на повръщане и болният изхвърля навън предмета заедно с повърнатите материи.

Ако пострадалото е дете, да се хване за краката и остави да повиси малко с главата надолу, като в това време се тупа по гърба, защото често предметите, които са попаднали в хранопровода, понякога излизат при кратък удар с юмрук и като се бръкне с пръст в гърлото му. Ако попадналият предмет не е остър и изваждането му е мъчно, то същият може да се пробута внимателно в стомаха му.

След това и в двата случая на пострадалия да се дава всеки 2 часа по една чиния зеле (прясно или кисело, бяло или червено). В случая зелето действува много ефикасно, особено при погълнати остри предмети - игли, гвоздеи и др. Или пък болният се заставя да погълне 5 сандвича с вълна (хляб, намазан с масло и вълна). По този начин иглата бива отстранена безболезнено от тялото му.

При поглъщане на неостри предмети добри са и пюре от картофи, качамак, варена (печена) тиква, каша от грис или друго подобно ястие. Пюрето обвива предмета и предпазливо го изкарва навън от червата.

Ако след изваждане на предмета дишането е спряло, веднага да се пристъпи към изкуствено дишане.

Удушаване (асфиксия)

Всяко намаляване или прекратяване на дишането и пречистването на кръвта произвежда задушаване.

Удушаване настъпва при натиск върху дихателната тръба, при което не може да влиза въздух. Същото става и при стискане на гушата с ръце. Задушаване става, когато дишаме въздух, размесен с разни

вредителни газове, каквито се намират в нужниците, избите и които се образуват при горене на въглища и др. Водолазите не могат да седят във водата без въздух повече от 50 секунди.

Първа помощ. Народната медицина препоръчва при удушаване от натиск върху дихателната тръба да се премахне натискът върху нея; при задушаване от всяко разваляне на въздуха трябва да се извади задушеният на открито място, да се постави главата му малко по-високо, да се разхлаби всичко, що го стяга, и да се търка тялото му с оцет или камфоров спирт; да се доближи до носа на пострадалия амоняк, да се гъделичка в носа и в гълтача с перце. При нужда да се прави продължително изкуствено дишане.

Задушаване от въглена киселина

Причини. Въглената киселина се намира и във въздуха, но в твърде малко количество, а когато пък я има много, тя може да произведе задушаване. Взета вътрешно с газирани напитки, тя освежава и влияе благотворно върху организма, но когато се поеме от белите дробове в по-големи концентрации, предизвиква задушаване.

В тесни салони и театри въглената киселина заедно с други вредни газове предизвиква у слабите хора виене на свят и припадане. В дълбоки изби, пещери и дупки може да се натрупа в по-големи количества.

Признаци. Главоболие, бучене в ушите, задушаване, посиняване на пръстите, върха на носа и др. и падане в несвяст.

Предпазване. Преди да слезе човек в съмнителни дупки (изби), трябва да се спусне една запалена свещ; ако тя изгасне, съществува опасност, тъй като въглената киселина се задържа в ниските пластове на въздуха.

Лечението е болнично.

Първа помощ. От народната медицина се препоръчва:

а) За да се спаси такъв задушен човек, да се вържат на един прът няколко гъби, натопени в силен амоняк, и да се спуснат с прът в мястото, където е отровеният.

б) Човек, който ще се спусне в такава дупка, за предпазване трябва да си превърже на устата и носа възглавница с дебелина 3 см, напълнена с една част негасена вар и проста готварска сол. При слизането

да се върже с въже, за да може, щом усети мъка при дишането, да даде знак с въжето за по-бързо изваждане.

Задушаване от различни газове

Причини. Вдъхване изведнъж на някои газове, като хлороформ, етер, въглеокис и пр. Нечист, развален въздух поради струпване на много хора в една стая също може да докара задушаване.

Признаци. Дразнене на гърлото, главоболие, сънливост, замайване, пищене в ушите, отпадналост, бързо дишане и безсъзнание.

Първа помощ. Веднага да се пренесе задушеният на чист въздух или пък да се отвори прозорецът на стаята. Да се разхлабят всичките му дрехи и да се започне изкуствено дишане, като предварително се изкара езикът навън и се задържи там. В същото време главата и лицето да се поливат със студена вода, а тялото да се сгрява с горещи шишета, тухли и пр. и да се разтрива, като се започне от горните части и се върви към долните.

Затрупване с пръст (земя)

Наблюдава се при невнимателно копаене на пръст или игра в изкопи и трапове с ронливи брегове.

Първа помощ. Пострадалият бързо се отрива и се измъква от пръстта. Събличат се дрехите му, изчистват се с кърпа устата и носът му и след това се пристъпва към изкуствено дишане. Преди произвеждане на изкуственото дишане трябва да се провери да не би някои от костите му да са счупени.

Удавяне и даване помощ на удавен

Когато човек не знае да плува и падне във водата, той може известно време да не потъне, ако:

а) не си изважда ръцете от водата или, още по-добре, ги държи залепени за тялото си, както при войнишки стоеж;

б) вдишва дълбоко, а издишва повърхностно - благодарение на това неговите дробове ще бъдат постоянно напълнени с въздух;

в) се държи на гърба си с уста, изтеглена нагоре.

Всичко това е по-леко да се каже, отколкото да се направи. Обик-

новено падналият във водата, ако не знае да плува, веднага изгубва присъствието на духа и всичкото си хладнокръвие и започва в борбата със смъртта да прави отчаяни движения. Поради това този, който иска да го спаси, много често е поставен в невъзможност да изпълни желанието си; приближавайки се към него, той се излага на опасност, че давещият се ще го сграбчи с последните си сили и няма да му даде възможност да плува и в края на краищата ще го повлече след себе си на дъното. Затова смятаме за уместно да дадем няколко практически указания.

Викайки на давещия се, че той ще бъде спасен, трябва колкото се може по-бързо да преплувате към него, и то отзад, и да го подхванете или под двете мишници, или пък, още по-добре, с лявата ръка под лявата му мишница, а с дясната здраво заловете дясната му китка, за да не ви улови с нея за главата. След това добре го привлечете към себе си и плувайте на гръб към брега. При спазване на тези правила давещият се не може да се залови за вас и да ви попречи да плувате. Ако ли пък давещият се пак успее да се залови за спасителя си, тогава последният трябва или веднага да се спусне с плуване към дъното, или пък да се освободи от него, като си извива ръцете навън и след това да се опита да го улови, както трябва. Ако пострадалият е в безсъзнание, да се държи с две ръце лицето му над водата и да се тегли, плувайки на гръб. Ако нещастието е станало в река (с течаща вода), спасителят, за да не се уморява без всякаква полза, плувайки против течението, трябва най-първо бегом да отиде малко нагоре по брега - против течението на реката - и след това оттам да се хвърли във водата; по същата причина, като улови давещия се, трябва да плува малко по диагонала на течението. Ако давещият се е отишъл вече на дъното, то тялото му ще се намери почти на същото място, дето е потънало, стига да следим къде излизат мехурчета по повърхността на водата, които, ако течението е по-силно, може да се покажат и по-долу от мястото на потъването. След това, плувайки под водата към мястото, откъдето излизат мехурчетата, често навреме може да се извади давещият се. Щом се намери тялото под водата, трябва да се улови с едната ръка, а с другата ръка и краката да се работи, за да се изплува на повърхността на водата. Мнозина, плувайки към брега против течението, изнемощяват съвършено и отиват заедно с давещия се към дъното, но когато плуват на гръб, те могат да дочакат помощ от някоя лодка или друг род помощ.

Ако човек падне във водата от брега или от лодка и наблизо не може да се намери какъв-годе плувец, който може да го извади от водата, в такъв случай трябва да му се хвърли въже, гребло, вила и пр., с помощта на които той да може да излезе от водата. Ако ли няма наоколо такъв предмет, тогава трябва да си свалим палтото и да го държим за единия ръкав, а другия да го подадем на давещия се. Най-важното е да не губим присъствие на духа.

Много хубаво средство за спасение на давещите се са т. нар. спасителни пояси и спасителни топки, които трябва да бъдат окачени на опасните места, като мостове, водовъртежи и пр., за да бъдат своевременно използувани за тази цел.

Лечение. Изваденият от водата удавник трябва да получи спешна лекарска помощ.

Първа помощ. От народната медицина има изработена система от различни спасителни мерки. Трябва да се действува бързо и решително, защото човек не може да живее без въздух повече от пет минути. За целта трябва да се съблече пострадалият на самото място на изваждането му от водата, да се постави върху коляното на спасителя с корема надолу, за да излезе водата от устата, гръкляна и от горните части на дихателните пътища, да му се очистят устата и носът от пяната, от нечистотията и от тинята с пръст, обвит с кърпа. Да се сложи удавникът с корема надолу върху разстлано под него одеяло (с лице винаги обърнато на дясната страна), със сила да се изтеглят ръцете му напред и без да се губи време, се пристъпва към изкуствено дишане по начин, щото вдишването да продължава 2 секунди, а издишването 3 секунди, като провеждащият изкуственото дишане се води при това от собственото си дишане. Изкуственото дишане понякога може да продължава един час и повече, като при това се наблюдава главата на удавения да бъде обърната настрана, а носът и устата да не се напълнят с лиги или с повърната материя, като постоянно се избърсват.

Много пъти се е случвало след няколко часа изкуствено дишане удавеният да се съживи.

Най-главното при провеждане на изкуственото дишане е равномерността (ритмичността) на движенията на указващия помощ на удавника.

Тялото на удавения да се стопли, като се поставят на краката му шишета с гореща вода и парни компреси на тялото.

Щом започне дишането, да се увие тялото в топли и сухи дрехи. Веднага след това да се започне енергично разтриване на краката от долу на горе под дрехите или над тях. Така също да се поставят горещи тухли или шишета върху стъпалата, между краката, на корема и в под мишниците.

Когато започне гълтането, да му се даде на няколко пъти по малко вино, горещ чай, силно кафе, лимонов сок, разтворен в топла вода или вода, в която са варени карамфил, черен пипер и дарчин, и пр.

След това да се положи съживеният на легло и да се остави да заспи.

Докато спи, трябва внимателно да се наблюдава как диша и щом се забележи, че дишането става неправилно, веднага да се прибегне пак до изкуствено дишане.

След съвземането да не се поставя в много топла или затворена стая.

Спасяване на пропаднал в лед

През зимата често се случват пропадания при ходене по недостатъчно здрав лед. Човекът, с когото е станало такова нещастие, няма възможност да изпълзи от водата, защото краищата на счупения лед са слаби и щом се залови за тях, под тежестта на тялото му се чупят наново. Затова и приближаването на спасителите към потъналия трябва да става предпазливо върху широки подложки, като дъски, стълби, маси, врати и др., които заемат по-голяма плоскост и не позволяват пропадане в леда при изтеглянето на пострадалия. В случай на нужда на пострадалия може да се хвърли и въже със завързана на края му тежест или да му се предаде с помощта на куче.

След изваждане пострадалият да се разтрие със сняг или студена вода, след което да се загрее, като се завие добре в топли одеяла и му се дадат възбудителни питиета (кафе, чай, коняк, вино и др.).

Даване помощ на обесен (удушен) човек

Затегнатата около шията примка оказва двойно действие: първо, тя прекъсва притока на въздуха към белите дробове и с това предизвиква задушаване, и второ, притиска кръвоносните съдове - големите артерии и вени - и спира притока на кръв към мозъка.

Първа помощ. Ако обесеният виси още, веднага да се повдигне тялото, за да не го стяга въжето, и в същото време то трябва да се разхлаби и отреже. Ако това не може да се направи, да се хване и повдигне обесеният, с което да се разхлаби налягането около шията, и в това положение да се нададе вик за помощ. След това да се свали тялото без разклащане, да се постави на легло в прохладно място така, че главата и гърдите да бъдат по-високо, и до пристигането на бързата помощ с лекаря, полицията или съдебните власти да се съблече и разхлаби всичко онова, което стяга и спира кръвообращението; да се изправят с леко натискане отстрани шийните и гръбните прешлени, гръклянът и езичната кост, ако са разместени, а после да се намокри вратът на обесения с ракия или дървено масло. Да се разгърди пострадалият и да се доближи ухо към сърцето му, за да се провери бие ли още или не.

След това бързо се изчистват устата и носът му от набралата се там слуз и се прави изкуствено дишане.

Щом пострадалият започне да диша самостоятелно, се внася в хладно помещение, напръсква се лицето му с хладка вода и се прави фрикция на цялото тяло със силно търкане, особено на ръцете и краката, най-добре докато почервенеят. Трябва да се направи и хладка клизма (25 °C) с отстояла вода.

Спасеният още дълго време се нуждае от внимателно лечение и грижи, които се състоят в изпълнение на общоукрепващи средства. Мястото на шията, гдето е била затегната примката, често се възпалява; такова възпаление се лекува с млечни компреси - с прясна и несолена извара.

Топлинен удар

Причинява се от продължително стоене в много горещо и задушно място, особено когато това е свързано със силно телесно изтощение или пък при ходене и работа с дебело облекло в горещо време при задушен въздух и облаци, или в голяма група хора, намиращи се близко един до друг.

Признаци. Студена кожа, бърз и слаб пулс, под нормална температура (35,5 - 36°C), студено и бледно лице, студена пот и голяма слабост.

Първа помощ. Да се изнесе веднага пострадалият на чист въздух

и да се разкопчаят и разхлабят всичките му дрехи. Да му се дадат възбудителни питиета - кафе, чай и пр. Ако телесната температура е ниска, да му се направи или цяла топла баня (39°C за 10-15 минути), или обща суха разтривка (с четка или вълнено парче) на краката, за да се възбуди нервната система и раздвижи кръвообращението. На главата веднага се слага или студен компрес от 4-6 плата, натопени в оцет и вода наполовина (сменят се всеки час), или пък „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г оцет (киснат в него 1/2 час), изстискват се и се сменят на всеки 1-2 часа. Това се съчетава едновременно или със студен компрес с вода и оцет на шията, или пък, и то е още по-добре, с лапа от 3 супени лъжици прясно смлян синап, 6 супени лъжици сол, 3 супени лъжици царевично брашно или трици и оцет колкото поеме. Държи се, докато е приятен на пострадалия.

Пострадалият трябва да лежи непременно в тъмна стая и всеки ден да му се правят клизми с хладка вода (36°C).

Слънчасване (слънчев удар)

Слънчевият удар се дължи на действието на преките и силни слънчеви лъчи в горещо и безоблачно време. Слънчасването става главно при изморяване при силна горещина, което се наблюдава по-често у неаклиматизираните хора. Наблюдава се между войници при учение, паради и походи и у работници и туристи в полето, и то най-често, когато са облечени с дебели дрехи, носят тежък товар, тичат и при това са гологлави.

Признаци. Слънчасването понякога може да настъпи изведнъж - болният пада в несвяст, не може да се вдигне, усилено диша, но по-често то започва с главоболие, тежест под лъжичката, замайване, силна жажда, лицето става синьо-червено, пулсът е слаб - може да се явят и конвулсии. Дишането е учестено. Кожата е гореща и суха, телесната температура се покачва.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се избягва излизането на открито при силна горещина, да се носят бели шапки с предпазители на тила, да се избягват в такова време спиртните питиета.

Лечението се провежда по спешност от лекар.

Първа помощ. Народната медицина препоръчва, когато слънчас-

ването е вече станало, болният да се занесе на сянка, да му се съблекат дрехите до пояса (или да се разкопчаят, особено на врата), да се постави в полуседящо положение и да му се сипва студена вода на главата, шията, гърдите и гърба, като същите се разтриват, или да му се поставят студени компреси на главата и гърдите, натопени най-добре във вода и оцет наполовина, и ако условията позволяват, компресите да бъдат съчетани и с коремен компрес и „мокри чорапи", натопени в същия разтвор, като се сменят, щом се затоплят. Добре е главата (темето) да се налага или с хладък селски хлебен квасец, или с лапа от чеснов лук, счукан и разбъркан с оцет, или пък с листата на репей, намазани с кисело мляко или зехтин. Да се поднесе на болния и амоняк (под носа) и ако дишането му стане трудно и неправилно, да се предприеме изкуствено дишане. Ако е възможно, да му се направи веднага и една топла клизма (36°C) с 1 л вода и 1 лъжица сол. На болния освен студена вода - обикновена, медена или лимонена, или пък студен чай, други напитки, особено спиртни, да не се дават. Полезно е в ушите на слънчасалия да се слагат всеки 2-3 минути памучета, натопени в солена вода (на половин чаша вода 1 чаена лъжичка сол).

По-късно може на главата да се слагат студени компреси, натопени или в пресен сок от краставици, или в разтвор от сода бикарбонат (1 чаена лъжичка сода на чаша студена вода).

Удар от електрически ток

Удар от електрически ток се получава при съзнателно или несъзнателно хващане на неизолиран електрически проводник.

Признаците зависят от силата на тока. Слабият ток произвежда само слабо сътресение, докато силният ток (електрическото осветление) изведнъж причинява силни гърчения във всички мускули, поради което пръстите още по-здраво стискат жицата, а това може да доведе и до смърт.

Лечение - провежда се по спешност от лекар.

Първа помощ. Да се отдръпне пострадалият от електрическия проводник. Това обаче трябва да стане с най-голямо внимание, защото лицето, което дава помощ, може да бъде постигнато от същата участ, тъй като електрическият ток може да се предаде и нему чрез тялото

на пострадалия. Ето защо много важно е да се отведе преди всичко токът в земята, като се пререже жицата с лопата или секира, които имат суха дървена дръжка, или пък да се отдръпне пострадалият с помощта на преметнат през тялото му ремък или сухо въже. След това, преди да се хване пострадалият, ръцете трябва да се пъхнат в гумени ръкавици или ако няма такива, да се увият в дебел и сух плат (мокрите дрехи са добри проводници), да се обуят галоши или да се застане върху суха дъска. При това действие да се следи тялото на пострадалия да не се допира до никакви метални предмети от околната среда и да се хваща само за дрехите. Допиране до необлечени части да се избягва. Ако пострадалият е хванал жицата с ръката си, пръстите му се освобождават един по един. Понякога е достатъчно само да бъде повдигнат от земята, за да се прекъсне веригата на тока. След това пострадалият се поставя на земята и се разкопчават всичките му дрехи. При нужда трябва да се приложи изкуствено дишане, което трябва да продължи няколко часа, макар пострадалият да не дава никакви признаци на живот. Изкуственото дишане трябва да се извършва от 2-3 лица, които да се редуват.

Удар от гръм (светкавичен удар)

Гръмотевицата, мълнията е електрическо явление. По външния си вид мълниите са най-различни: ивицообразни или линейни, кълбообразни и във вид на броеница. Напрежението на тока в мълниите се измерва в милиони волта.

Увредите от гръм (мълния) приличат на тези от електрически удар, но с високо напрежение.

Признаци. В зависимост от степента на удара може да настъпи само слабо сътресение със замайване или пък да се получат много силни конвулсии с пълно безсъзнание, парализа или моментална смърт. По кожата на пострадалия от гръм често се образуват т. нар. знаци на тока. В едни случаи те имат вид на белезникавосиви петна, а в други съответните участъци на кожата са сухи, плътни, малко повдигнати над повърхността, с вдлъбнати центрове, със сиво-бял цвят, прилични на мазоли. Като характерни фигури, образувани по кожата след удар от гръм, се забелязват дървовидно разклонени линии.

Първа помощ. Трябва добре да се помни, че при удар от гръм липсата на признаци на живот у пострадалия често пъти е привидна

- смъртта понякога е лъжлива. За целта до идването на бърза помощ (лекар) народната медицина препоръчва пострадалият да се положи на земята, да му се разкопчаят и разхлабят всички дрехи около шията и гърдите, да се разтрие тялото му с оцет. Ако пострадалият е в безсъзнание, да му се направи изкуствено дишане. То трябва да продължи дълго време, защото понякога са нужни няколко часа, докато дробовете започнат пак самостоятелно да работят. Докато пострадалият е в безсъзнание (привидна смърт), не бива да му се налива никаква течност в устата.

Бодежи и силни болки от засегнат нерв

Наблюдават се при силна настинка. Болният усеща промушващи болки на засегнатото място.

Лечение. Търси се медицинска помощ.

В такива случаи ние предлагаме следното народно лечение.

Първа помощ. При бодеж на болното място да се тури един жълтък от яйце, посипан със захар, и да се залепи с памук или чиста вълна. Ако на другия ден болният не се чувствува по-добре, да се повтори.

Може на болното място да се залепи и един лист от лопен, намазан с чист мед и посолен с черен пипер на прах. Или се изпича хляб от трици и докато е горещ, се напръсква с оцет; с горещия хляб се парят болните места, докато болката премине.

При силни и нетърпими болки (ишиас или др.) върху засегнатото място да се залепи една ивица от прано хасе, намазано с един жълтък от прясно кокоше яйце и поръсено с черен пипер, отгоре вълнен бинт. Сменя се два пъти в денонощието. След като мине болката, да се лекува причината, която я предизвиква (ишиас и др.).

Ако има болки по цялото тяло, тогава засегнатите места да се налагат с пресни листа от див кестен.

Изкуствено дишане

Под влияние на силни душевни вълнения, уплаха, сътресение, електрически ток, задушаване от отровни газове, хлороформ или друга упойка, удавяне, обесване и други подобни случаи настъпва прекратяване на дишането и ако на пострадалия не се даде веднага

нужната помощ, може да последва парализа на сърцето и смърт. За предотвратяване на смъртта в такива случаи често се налага да се пристъпи спешно към изкуствено дишане. То почива на принципа на духалото - механическо разширяване на гръдния кош, за да се изпълни с въздух, и механическо стесняване, зада се изпъди влезлият въздух. То трябва да се извърши от опитен човек, защото иначе вместо полза може да се напакости. Изкуственото дишане трябва да бъде бързо, настойчиво, хладнокръвно, методично и решително. За целта пострадалият да се изнесе на чист въздух или да се отворят прозорците, да се разкопчаят всички дрехи и връзки.

Пострадалият да се сложи на гръб, дрехите му да се откопчеят, езикът му да се изтегли с една кърпа и ако няма кой да го държи, тогава с една широка кърпа да се върже на брадата. Под раменете и плешките му се слагат свити като възглавница дрехи, за да изпъкнат гърдите, да се обтегне шията и увисне главата назад. След това да се клекне зад главата на пострадалия и да се хванат ръцете му за лактите и леко, но енергично да се вдигат нагоре (2 секунди) и свалят към гърдите (3 секунди). Малко почивка (4-5 секунди), отново да се вдигат и свалят ръцете, пак почивка и т. н. Най-малко 2-2 1/2 часа да се прави опит за съживяване, като в същото време стъпалата на краката на болния да се четкат или трият с четка или мокра кърпа. Щом пострадалият се съживи (това ще се познае по слабите въздишки, които ще почне да прави), трябва веднага да се затопли.

Този начин е много добър, но е уморителен и е по-добре да се прилага от две лица. Едното работи с лявата, а другото с дясната ръка на пострадалия. В случая и двете лица клякат до него при плещите му от двете страни, обърнати едно към друго. При тези последователни движения без груби насилия се извършва не само вдишване и издишване, но и лек масаж на сърцето.

За ускоряване на резултата от изкуственото дишане се препоръчва да се изпробват и другите предложени от народната медицина средства за съживяване:

а) дразнене на кожата с разтривки (рефлекторно възбуждане на дихателния център);

б) поставяне на топъл компрес върху сърдечната област.

ОТРАВЯНИЯ

ОБЩИ ДАННИ ЗА НЯКОИ ВИДОВЕ ОТРАВЯНИЯ

Отравянията представляват нарушение на здравето, причинено от постъпващи в организма вредни (отровни) вещества. По-чести отравяния са следните:

А. Отравяне с хранителни вещества.

Б. Отравяне с отровни растения.

В. Отравяне с тютюн (никотин).

Г. Отравяне със спирт (ракия, вино, коняк и др.).

Д. Отравяне с лекарства.

Е. Отравяне с киселини.

Ж. Отравяне с алкални разтвори (луги).

3. Отравяне с живачни соли.

Признаците при отравянията са различни в зависимост от погълнатата отрова.

При отравяне веднага трябва да се търси бърза помощ (лекар) и болният незабавно да постъпи в болнично заведение, където ще бъде приложено специално лечение.

Всички шишета, питиета, храна, лекарства и прахове, както и повърнатата материя трябва да се запазят, за да бъдат показани и изследвани в лаборатория.

До пристигането на лекаря, ако отровата е постъпила през устата, трябва да се предизвика повръщане, за да се изхвърли част от нея навън. За тази цел се дразни небцето или задният край на езика.

За да се изхвърли част от отровата, добре е да се направи промивка на стомаха: изпиват се големи количества топла вода, след което се дразни гърлото, за да повърне пострадалият.

Ако е минало повече време, да се направи и висока клизма. Незабавно да се даде на пострадалия да изпие вода с разтворен животински въглен - една супена лъжица въглен с две чаши вода.

Добре действува и изпиването на вода, в която са разбити няколко белтъка от сурови кокоши яйца - 1 белтък на 1 чаша вода.

Отровеният трябва добре да се затопли.

Ако отровата е попаднала върху кожата - тя да се измие с много вода и да се намаже с вазелин.

Ако са засегнати очите - промивка с чиста вода.

При отравяне със засягане на дишането пострадалият трябва да се постави в топла стая на чист въздух. Дрехите, които затрудняват дишането, се събличат. Прави се изкуствено дишане, ако се налага.

ОТРАВЯНИЯ С ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

Отравяне с месо

Шест до четиридесет и осем часа след употребата на месото (развалено или заразено) се появяват повръщане и диария, болки в корема, главоболие, понякога изриви, повишение на температурата.

Лечение. Веднага трябва да се повика бърза помощ (лекар) и да се приложи болнично лечение.

Първа помощ. До оказването на бърза лекарска помощ болният да пие прясно мляко, много течности или пък отварка от жълт и червен кантарион и бял равнец.

Вместо вода по-добре е да се пие отварка от овес или пък медена вода.

Отравяне с риба

Отравянето започва със силни болки в стомаха, студена пот, повръщане и диария, виене на свят. Може да настъпят парализи, конвулсии, задух и сърдечна слабост.

Лечение. Болният трябва да постъпи на болнично лечение. Да се повика веднага „Бърза помощ" (лекар). До пристигането на лекар народната медицина препоръчва да се изпие 1 винена чашка разтвор от хума (бяла пръст - Bolus alba от аптеката).

Приготовление: 1 изравнена чаена лъжичка бяла пръст се запарва със 75 г вряща вода, разбърква се добре и като поизстине, се изпива наведнъж (от този разтвор болният ще повърне и ще му олекне). След това може да се изпие още 1 чаша.

Лечението, както казахме, е болнично.

Отравяне с месни консерви

Причини. Отравяне с развалени суджуци, пастърма, луканка, пушена риба, консервирано месо и др. Най-често става при консумация

на недостатъчно стерилизирани хранителни консерви.

Признаци. При тежко отравяне болният повръща, има болки в корема, диария, сухота в устата и гърлото, силна жажда, пресипналост. Съзнанието е запазено.

Предсказание. Сериозно, защото дава висока смъртност.

Предпазване. Състои се в избягване на всички хранителни продукти, които са подозрителни, че са развалени, например ако миришат, ако са омекнали и не изглеждат пресни.

Лечението е болнично. До идването на лекар на болния да се окаже първа помощ: да изпие една чаша горещ содов разтвор; 15 минути след него да му се даде 1 супена лъжица прах от изгорен картоф или пък животински медицински въглен от аптеката, разбъркан със сироп или мед, и след него да изпие 1 чашка чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 30 минути) или пък отварка от ленено семе (1 супена лъжица в 500 г вода ври 10 минути; като изстине, се прецежда) - пие се топло. При по-леки случаи, ако болният остане вкъщи, да пие чай от лайка и джоджен с мед, отварка от лайка, жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), джоджен (по 1 супена лъжица от всички прибавки и 1 чаена лъжичка листа от смрадлика в 1 литър вода врят 5 минути, като изстине, се прецежда). Пие се неподсладено, а посолено със сол, защото от диарията организмът се обезсолява.

Диета. Стърган моркови, крем от нишесте, плодови сокове, кисело мляко и други компоти без хляб. По-късно може да му се дава и друга лека вегетарианска храна, но внимателно.

При болки в корема - топли компреси.

Отравяне с миди и раци

Причини. У нас се среща рядко. Умрелите и след това сварени раци се познават по това, че краката им са прави, а не свити.

Признаци. Обикновено протича леко, с главоболие, повръщане и диария. Може да се яви и обрив.

Лечение. Болният трябва веднага да се изпрати в болница. Дотогава да му се окаже *първа помощ:*

а) Отровеният да повърне, да изпие разтворен животински въглен.

б) След това да му се направи двойна топла клизма (38°С).

в) За подкрепване да му се даде силно кафе или чай.

г) Да му се поставят горещи шишета на краката и парни горещи компреси на корема, последвани от сухо увиване за силно изпотяване.

д) След препотяването на пострадалия да се поставя всеки два часа коремен компрес, натопен в студена (20°C) вода.

е) Отровеният да бъде на легло.

Вътрешно и диета, както при отравяне с месо.

Отравяне с гъби

Гъбите са известни като храна от най-старо време и тяхното приготовление е било познато на египтяните, старите гърци и римляните.

Различават се около 200 вида гъби за ядене, но от тях само 50 са приятни на вкус. Наред с тях съществуват много отровни гъби, някои от които се познават много трудно. Най-добре е да се употребяват изкуствено развъждани и отгледани гъби, за които е сигурно, че не са отровни. Важно правило е да се предпочитат млади, нежни и здрави гъби, да се готвят веднага, добре да се промиват, да се измиват в солена или оцетна вода, която намалява отровността им.

Причини. Отровни гъби, от които по-важни са червената и зелената мухоморка (последната като млада много прилича на всекиму известните печурки), царската гъба и червената главичка. Престоянето на гъбите през нощта, особено на топло място, е опасно. В стари, водни гъби, с обилно месо се развиват през нощта други малки гъбички, които произвеждат силни отрови.

Признаци. При отравяне с червена мухоморка няколко часа след консумацията започват болки в корема, повръщане и диария. Може да последва и буйство.

Отравянето със зелената мухоморка е по-тежко и често завършва със смърт. Започва по-късно след употребата на гъбите с мъчително повръщане, диария, напъни и коремни болки. Краката и ръцете посиняват, има силна жажда, понякога се явява жълтеница.

Лечението трябва да се провежда по спешност в болнично заведение. *Първата помощ* при отравяне с гъби до идването на лекаря трябва да се окаже незабавно: да се предизвика повръщане, промивка на стомаха, очистително или висока топла клизма. Дава се и живо-

тински въглен. Може да се изпие и белтъчна вода (разбит белтък от сурово яйце в чаша топла вода - изпива се наведнъж). Пострадалият да пие много течности.

При отравяне със зелена мухоморка народната медицина препоръчва да се изядат сурови мозък и стомах от заек, нарязани на ситно и размесени добре - приемат се няколко пъти дневно.

Отравяне с картофи

Когато картофите се държат на неподходящо място, те прерастват, при което се образува отровно вещество, известно под името соланин. Отровни са и картофите, когато позеленеят.

При отравяне с такива картофи се наблюдават тръпки, сънливост, главоболие, повръщане, диария, болки в корема и голяма отпадналост. В някои случаи се появява и жълтеница.

Лечение. Веднага да се потърси лекарска помощ.

Първа помощ. Да се даде на болния средство за повръщане. След него двойна топла клизма (39°C), на краката топла тухла, топли шишета на стъпалата и бедрата, последвани от коремен компрес, натопен във вода (25°C). Един-два дни никаква храна, а само вода.

Почивка на легло.

ОТРАВЯНИЯ С ОТРОВНИ РАСТЕНИЯ

Болните с отравяния от отровни растения трябва да бъдат лекувани от лекар-специалист в болнично заведение.

Отравяне с билката беладона (лудо биле)

Беладоната принадлежи към най-отровните и упоителни растения. Цветовете й са едри до 2 см, звънчести, с петолистно сраснато венче. Много неопитни хора са се отравяли от нейния черешоподобен плод с виолетово-черен сок и черни семена. Расте по гористи места в голямо количество. Растението е малко, едногодишно, на височина 1-1 1/2 метра. Цъфти през юли и август.

Лечение - спешно болнично.

Първа помощ - промивка на стомаха с животински въглен, очистително. Да се пият силен чай и кафе. Студени компреси на главата.

Отравяне с татул

Татулът е силно отровно и с неприятен мирис едногодишно растение. Намира се край пътищата и храсталаците. Достига на височина до 1,20 м с високо разклонено встрани зелено, сочно, обло и кухо стебло. Листа - светлозелени, яйцевидни, голи, едро назъбени, бухтави. Цъфти през юни и юли. Образува орехоподобни зелени бодливи плодове.

Лечението е болнично.

Първа помощ, както при отравяне с беладона.

Отравяне с билката попадийка

Попадийката има отвратителен мирис, който е силно упоителен. Расте край пътищата и по нивите в голямо количество. Тя е едногодишно растение, което достига до 60 см височина, право, мъхнато, отрупано с космати, големи вълнести листа, долните с опашки, горните обвиващи стеблото, тлъсти, сиво-зелени, грубо назъбени. Цветовете са на къси дръжки, сбити с листа, така че образуват мъхната опашка, жълто-кафяви, опръскани с тъмни точки и резки. Плодът е чашка с капаче, пълно със семенца. Цъфти през юни и юли.

Лечение - болнично.

Първа помощ, както при отравяне с беладона.

Отравяне с напръстник (дигиталис)

Напръстникът расте по горите през лятото. Той е двугодишно растение, високо до 1,5 м. Образува стебла с много звънчеподобни синьо-виолетови цветчета, разположени конусообразно. Силна сърдечна отрова.

Признаци. При отравяне с напръстник настъпват храносмилателни смущения - повдигане, повръщане, болки в корема, понякога диария, световъртеж, нарушено зрение, сухост в устата.

Лечение. Болният трябва веднага да постъпи на болнично лечение.

Първа помощ. До оказването на лекарска помощ на болния да се даде веднага животински въглен. След това да се направи топла клизма (38°C) и да му се даде силно кафе. Да се осигури пълен покой на легло.

Да се завие пострадалият в топли завивки и на краката му да се сложат горещи шишета. Добре е да се направи и топла баня. Препоръчват се силно кафе и червено вино. При нужда изкуствено дишане.

Диета - млечна (в изобилие прясно сурово или варено мляко).

Отравяне с рибно биле (лопен, балък-оту)

Рибното биле е семе, което зашеметява рибите, когато се хвърля в езерата и реките, затова е наречено рибно биле. То съдържа силно действуваща отрова.

Лечение. Болният трябва веднага да постъпи в болнично заведение (бърза помощ).

Първа помощ. Веднага да се произведе повръщане, което да се поддържа, като се пие отварка от ленено семе. Да се направи топла (38°C) клизма с оцет. Да се поставят студени компреси на главата и топло на корема.

Диета - млечна (в изобилие прясно сурово или варено мляко).

Отравяне с мораво рогче

Отравянето с плевела може да протече както остро, така и хронично.

Наблюдава се при хранене с хляб, приготвен от ръж, в който е имало много такива плевели. Най-много вреди хлябът, чието брашно е приготвено и употребено непосредствено след жътвата.

Сега това отравяне не се среща поради редовното почистване на семената. Ние ще го опишем, защото по изключение някъде може да се развият единични заболявания.

Продължителното приемане на брашно с примес на мораво рогче причинява тежко заболяване. Отравянето се съпровожда с мъчителни болки и мускулни конвулсии и нерядко завършва със смърт. Понякога може да се развие и гангрена на отделни части на тялото - пръстите на ръцете и краката, ушите и др.

Болният трябва веднага да постъпи на болнично лечение.

Лечение - болнично.

Първа помощ - да се предизвика повръщане, дава се животински въглен, очистително (английска сол). Тялото трябва да се затопли - топла вана, масаж.

Отравяне със сънотворен мак

Втвърденият сок от главичките на сънотворния мак има качеството да упоява, при което може да се стигне до отравяне. Източните народи и главно китайците пушат опиума с лули, за да изпитат упоителното му замайване.

Причини. У нас някои баби и жени престъпно го употребяват под формата на „маджун", като варят маковите главички, за да успиват децата, а други пълнят дупките на изгнилите си зъби с опий, за да умъртвят болките. По този начин и едните, и другите може да си причинят отравяне. Необходимо е да се наблегне пред майките, че те никога не трябва да приспиват децата си с „маджун" и други препарати, защото децата са крайно чувствителни към опия и неговите препарати и лесно се отравят.

Признаци. Световъртеж, сухост в устата, гадене и повръщане. Лицето се зачервява, отровеният е възбуден с последваща сънливост. Често завършва със смърт.

Лечение. Болният трябва да постъпи незабавно на болнично лечение.

Първа помощ. Да се накара болният да повърне, като му се даде да изпие (ако може да гълта, разбира се) чаша хладка вода с половин чаена лъжичка счукано синапено брашно или пък белтъчна вода. Промивка на стомаха и червата. Вътрешно - животински въглен и смляно кафе, да пие и горещо силно кафе. Да се употребят всички усилия, за да стои болният буден, за която цел трябва да се накара да ходи. Да се пляскат лицето и гърдите му с мокра кърпа и да му се даде да мирише амоняк. Ако се налага, да се прибегне до изкуствено дишане, което да се поддържа непрекъснато от няколко души. На краката му и между тях да се поставят шишета с гореща вода, увити в кърпи, за да не го изгорят. Спиртни питиета да не му се дават по никакъв начин и под никаква форма.

Отравяне с тютюн (никотин)

Тютюнът съдържа токсично вещество, наречено никотин. Отравянето става както при вътрешна, така и при външна употреба на тютюна. Освен това някои слагат на раните тютюневи листа или

пък с катран от чибуците си мажат кожата при разни болести, та се произвежда отравяне.

Първите прояви са гадене, повръщане и диария. Появява се слабост на долните крайници.

Лечение. Болният трябва да постъпи на болнично лечение.

Първа помощ. При отравяне през устата да се предизвика повръщане, стомашна промивка с животински въглен, дават се очистителни, да се пръска лицето на отровения със студена вода, да се постави в легнало положение, на главата му да се поставят студени компреси (20°C), а на краката горещи шишета; да му се направи и топла клизма.

Вътрешно се дават чисто кафе, топло мляко, коняк.

Отравяне с алкохол (остро пиянство)

Острото пиянство е социално зло, което причинява различни разстройства в организма според вида и количеството на приетия алкохол.

В началото при постъпването на алкохола в организма настроението се повишава, настъпва приятно и весело състояние. У други се наблюдава потиснатост. Постепенно мускулите отслабват, говорът става неясен и несвързан, волята се загубва, очите стават мътни; пиянинят усеща болки в главата, повдига му се; повръща кисела материя. Лицето е зачервено. Някои стават буйни, могат да извършат и престъпление.

При втората степен на пиянството пиянинят е вече унесен, лежи прострян, неподвижен, безчувствен към всяко възбуждане. Дишането е забавено, лицето е зачервено. От устата има дъх на алкохол. При тежко отравяне може да настъпи смърт.

Лечение. При тежко отравяне се налага болнично лечение.

Първа помощ. Да се предизвика повръщане било с пръст в гърлото, било като се дава топла вода с малко сол. Главата на пияния се повдига и се извива настрани, за да не би повърнатата материя да попадне в дихателната тръба и белите дробове. Прави се промивка на стомаха.

Дава му се да пие кафе или по малко оцет или лимонада. Да му се направи топла клизма с вода и 1 супена лъжица оцет. Тялото трябва да се сгрее - болният да се увие в леглото и да му се поставят

горещи шишета на краката (увити в кърпи, за да не го изгорят) или топла баня.

Ако пиянинят е в безсъзнание, да се изнесе на чист въздух и да му се дава да вдишва амоняк, да се пръска лицето му с чиста вода, да се полива главата му със студена вода.

При нужда да се направи и изкуствено дишане.

ОТРАВЯНИЯ С ЛЕКАРСТВА

Отравяне с хинин

Първите признаци са гадене и повръщане. Появяват се бързо обща отпадналост, виене на свят и шум в ушите, понякога сънливост.

Лечение. Болният трябва да постъпи в болница.

Първа помощ. Най-напред на пострадалия да се даде за повръщане смес от яйчен белтък и топла вода и след това, ако не повръща, да му се даде друго средство за повръщане, последвано от изпиване на голямо количество вода от сварен ечемик или ленено семе. Да изпие и животински въглен, разтворен във вода. Да му се направи топла клизма (39°C). След нея на корема и краката му да се поставят парни (горещи) компреси, последвани от сухо увиване за по-силно изпотяване.

Отравяне със стрихнин (мишемор)

Стрихнинът е бял прах, силно отровен. Съдържа се в прахове, приготвени за тровене на животни (кучета и мишки), и в някои лекарства.

Признаци. Внезапно настъпват мускулни конвулсии, които започват от крайниците. Траят няколко минути и често се повтарят. Предизвикват се от най-малкото дразнене. Настъпва задух, посиняване. Съзнанието е запазено.

Отравянето протича бързо и завършва със смърт.

Лечението е болнично, и то спешно.

Първа помощ. На пострадалия трябва да се осигури пълно спокойствие и тишина, почивка на легло, да се избягва и светлината. При нужда се прави изкуствено дишане.

Отравяне с адски камък (сребърен нитрат)

Адският камък се употребява не само в медицината, но и в техниката за посребряване и във фотографията.

Причини. Съзнателно или несъзнателно поглъщане на парчета от него. Може да предизвика язви в стомаха или отравяне.

Признаци. Отровеният повръща бяла материя, има черни рани около устата, диария.

Лечението е болнично.

Първа помощ. Веднага да се даде на болния чаша топла вода със супена лъжица готварска сол и след това да се възбуди повръщане. Дават се и животински въглен, мляко, слизести супи, белтък от яйце, разбит с вода или мляко.

Отравяне с мед (бакър) и син камък

Причини. Отравянето може да бъде или от храна, държана в медни съдове, или от син камък, който се употребява в лозарството, а също с лекарства, които съдържат в себе си медни соли.

Признаци. Метален вкус в устата, свиване и болки в корема, твърде силно повръщане на материя със зелен цвят, диария с кръв, изстиване на краката, отпадналост, мускулна слабост.

Лечение. Болният трябва да постъпи на болнично лечение.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ от народната медицина се препоръчва да се даде веднага смес от яйчен белтък и топла вода, а след това, ако болният не повърне, да се предизвика повръщане, като му се даде да изпие няколко чаши една след друга хладка солена вода или ако и това не предизвика повръщане, да се погъделичка с перо или пръст гърлото. Да му се направи топла клизма, най-добре с чай от лайка. На краката и корема да му се поставят парни компреси. Да се пие вода от варен ечемик или ленено семе, дава се и сяра на прах в доза на върха на ножа.

Отравяне с олово и оловни съединения

Причини. Отравянето се среща като професионално заболяване, при употреба на различни помади за лице и някои хранителни продукти, които съдържат оловни соли, както и при използуване на гледжосани съдове за туршии.

Острого отравяне е рядкост, по-често е хроничното отравяне.

Признаци. Настъпват бавно и се проявяват с бледност, малокръвие, голяма слабост, подкосяване на краката, лек задух при най-малка умора, силни колики в корема, диария, а после упорит запек с често повръщане, венците на зъбите набъбват и приемат синкав цвят, а при основата на зъбите се образува една синя линия (оловна ивица). По-късно зъбите започват да падат.

Предпазване. Да се избягват помади, чийто състав е неизвестен. В гледжосани съдове да не се поставят туршии. Работници, които имат работа с оловни съединения, трябва добре да си измиват ръцете, лицето и устата и често да се къпят; да се преобличат след работа.

Лечение - болнично.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ на болния се дават разтворени във вода животински въглища, мляко, разбит суров белтък от яйце, слизести супи.

За засилване и пречистване на организма народната медицина препоръчва да се изпие сяра на прах на върха на ножа. До премахване на запека всеки ден топла клизма (39°C), най-добре с чай от лайка. За по-бързо изхвърляне на оловото всекидневно по 1-2 коремни бани (32-25°C за 10-20 минути). Вечер коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина (36°C), или във вода (25 °C).

Вътрешно се дава мляко до 1 литър дневно.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече зеленчуци, плодове и мляко.

Отравяне с морфин

Виж отравяне със сънотворен мак.

Отравяне с кокаин

Причини. При поглъщане на кокаин по невнимание или с цел за самоотравяне.

Признаци. Отровеният усеща сухота в гърлото, затруднено гълтане, прилошаване, повръщане, болки в корема, виене на свят, сърцебиене, сърдечни болки, задух, има конвулсии, халюцинации и често завършва със смърт.

Лечение - болнично.

Първа помощ. Промивка на стомаха с животински въглен или калиев перманганат (много разреден - до бледорозово оцветяване), затопляне на тялото, дава се силно кафе, прави се изкуствено дишане.

Отравяне с веронал

Вероналът е упоително средство, употребявано в медицината като сънотворно лекарство.

Признаци. Отровеният има повръщане, отпадналост или безсъние.

Лечение - болнично.

ДРУГИ ОТРАВЯНИЯ

Отравяне с киселини

При външно изгаряне кожата и лигавицата стават при карболовата киселина бели, при азотната - жълти, при сярната - черни.

При поглъщане на киселина веднага пострадалият усеща силни болки в устата, гърлото и стомаха, които обикновено се последват от повръщане и диария.

Лечение. Веднага трябва да се потърси лекарска помощ. Лечението е спешно болнично.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ на болния се дава разредена варова вода (от аптеката). Дават се и сурови яйца или разбити белтъци, мляко, мазнина (зехтин), сапунен разтвор. Средства за повръщане не се дават.

Отравяне с алкални разтвори - сода каустик

При съзнателно или несъзнателно приемане на сода каустик се получават силни болки, рани в устата, гърлото и стомаха, повръщане и диария, задушаване. Лигавицата на устата е изгоряла. Повърнатото вещество съдържа черна съсирена кръв.

Лечение. Веднага да се потърси лекарска помощ - лечението е болнично.

Първа помощ. За повръщане да не се дава нищо. Вместо това за

неутрализиране на отровното вещество да се дават винен оцет, лимонов сок или лимонена киселина, разредени с голямо количество вода. Ако болният поради изгарянето не може да гълта, да му се дава да мирише кърпа, натопена в оцет, на корема му да се постави синапова лапа със сол и оцет, а на плешките - студени компреси.

Може да се даде на болния и разбит белтък от яйце, мляко, зехтин.

Отравяне с въглероден окис

Причини. Среща се при горене на печки с лоша вентилация и при отопление с мангали. Напоследък може да се дължи и на неумело използуване на газови печки.

Признаци. Болки в главата, шум в ушите, виене на свят, гадене и повръщане, загуба на съзнание.

Лечението се провежда в болница.

Първа помощ. От народната медицина се препоръчва: да се отворят вратите и прозорците на стаята или да се изнесе задушеният на чист въздух, да се разкопчаят дрехите му и да се направи изкуствено дишане. След това болният се поставя на легло, тялото му се затопля с грейки, на главата се поставя лед. Дават се силно кафе и чай.

Вътрешно. На болния се дава да пие топла лимонада, която се приготовлява така: във вода, която ври, се изстисква 1 лимон или се слага малко чиста лимонена киселина; при липса на лимонада да му се дава винен оцет - по чаена лъжичка. Ако не може да пие, сипва се по малко в устата, но внимателно.

Диета. След свестяването се оставя за 1-2 дни на млечна храна.

Отравяне с живак

Живакът се използува в промишлеността както в чист вид, така и под форма на различни съединения. Почти всички живачни съединения са отровни, особено сублиматът. Живачните мехлеми също могат да причинят отравяне.

Признаци. При остро отравяне с живак болният усеща метален вкус в устата, има болки под лъжичката, чести повръщания и диария със слуз и кръв. Венците са възпалени и болезнени, някои зъби се разклащат и падат. Количеството на урината намалява, понякога до пълна липса на урина.

Лечение. Болният трябва веднага да постъпи на болнично лечение.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ веднага да се даде за повръщане белтък от яйце с вода, животински въглен, топло мляко или пък 1 чаена лъжичка магнезиев сулфат, разтворен в 1 л вода. Дават се в голямо количество разбити белтъци от яйца.

Против подпухването на устата и гърлото се дават малки парчета лед или на глътки ледено студена вода.

Болният да легне на чист въздух добре завит, като на краката му се сложи топло.

Отравяне с газове, които излизат от нужниците и други нечисти места

Причини. Понякога от нужниците, помийните ями (шахти), каналите, кладенците, зимниците и пр. излизат вредни газове. Сероводородът, който се намира в някои минерални води, заедно с амоняк се образува и в нужниците; той има тежка миризма като от развалени яйца. Този газ е отровен.

Признаци. При отравяне от него се явява главоболие, повдигане, повръщане, диария, а в тежки случаи настъпва безсъзнателно състояние, посиняване на краката.

Лечението трябва да бъде в болница.

Първа помощ. До отвеждане на пострадалия в болница народната медицина препоръчва да се остави на чист въздух, да му се наведе главата (ако е паднал в нужника), за да излезе онова, що е глътнал, и да се предизвика повръщане, да се натопи една гъба в хлорна вода (от аптеката) и да му се доближава до носа, но да не се държи много време, да се напръска лицето му със студена вода, да мирише оцет, одеколон, да се разтрива с вълнен плат, тялото да се затопли. Прави се и изкуствено дишане.

Отравяне с газ (петрол) и терпентин

Причини. Някои хора пият газ при болки в гърлото, стомаха или даже при нервно разстройство. С малки количества само увеличават болките си, а с по-големи могат да си докарат и отравяне.

Терпентиновото масло пък се среща в много домове, защото е

цер против настинка. Случайно, ако децата пият от него, могат и да се отровят.

Признаци. Дъхът силно мирише на газ или терпентин, болният чувствува парене и болки в устата, гърлото и стомаха и голяма жажда, има повръщане.

Лечение - болнично.

Първа помощ. На отровения веднага да се даде течен парафин. След това - стомашна промивка с разтвор от натриев бикарбонат. Болният се поставя на легло и се затопля.

Отравяне с бензин

Причини. Вдишване и вземане на бензин през устата.

Признаци. Главоболие, пияноподобно състояние, треперене на мускулите, безсъние, потрепвания.

Лечение - болнично.

Първа помощ. Пострадалият трябва да се постави на чист въздух, дават се кафе и силен чай, при нужда - изкуствено дишане.

„ПЕЧЕНИЕ НА РАНИ

Всички видове рани (освен най-леките) се лекуват хирургически от лекар-хирург.

Нараняванията са телесни увреди, при които има разкъсвания на кожата, подкожната тъкан, мускулите, ципите (фасциите) и подлежащите органи. Те могат да бъдат:

1. Порезнирани. Причиняват се от остри режещи предмети - нож, стъкло, бръснач (те са най-чести). Ръбовете на тези рани са гладко отрязани.

2. Набити или контузии рани. Обикновено се дължат на удари с тъпи предмети или на падане. Ръбовете на тези рани са неравни, разкъсани.

3. У бодни рани. Дължат се на остри, дълги предмети - нож, кама, щик, шило, игла, кол и др. Често причиняват силен кръвоизлив.

4. Разкъсани и смазани рани. Причиняват се от ухапване от животни, от машини в действие, колела, удар с тояга и др. Ръбовете им са неправилно разкъсани и обикновено има слабо кръвотечение поради

затваряне на кръвоносните съдове. Понякога се случва да се откъсне цял крак или ръка, без да изтече нито капка кръв. Такива увреди се наблюдават при захващане от машина.

5. Огнестрелни рани. Причиняват се от куршуми, парчета от шрапнели, снаряди или бомби и имат входно отвърстие с обърнати навътре краища, а понякога и изходно отвърстие, обикновено по-голямо от входното, с разкъсани и обърнати навън краища.

За лечение на раните народната медицина препоръчва:

ИЗМИВАНЕ И ДЕЗИНФЕКЦИРАНЕ НА РАНАТА

При измиване на раната трябва да се внимава промивната течност да не попадне в нея, за да не се вкарат вътре нечистотии (инфекция), каквито може да има върху кожата около раната. Парчета пръст, прах, косми, стъкла, сламчици или каквото и да е, попаднали в раната, трябва внимателно да се отстранят, защото пречат на заздравяването. Най-опасни за раните са замърсяването и дразненето й. Инфектирането много често става чрез докосване с нечисти ръце, затова ръцете, преди да се пипа раната, трябва да се измиват добре със сапун или със спирт. Инфектиране на раните може да стане също, когато кожата е била замърсена, когато до раната се допират замърсени дрехи или се прави превръзка с нечиста материя. Ако нямаме за измиване на раната чай от лайкучка, от жълт кантарион или борова вода, може да си послужим с един от следните разтвори:

а) разтвор от готварска сол - една чаена лъжичка сол на чаша преварена вода;

б) ракия или чист спирт и преварена вода по равни части.

Дори и самото кръвотечение от раните е средство за борба против заразата, защото чрез него става промиване на раната и организмът се освобождава от проникналите в него нечистотии и се предпазва от ново замърсяване.

СПИРАНЕ НА КРЪВОТЕЧЕНИЕТО ОТ РАНАТА

При всички наранявания първото нещо, което се забелязва, е кръвотечението и повечето хора бързат да го спрат. При това трябва да се внимава да не се причинят усложнения, като възпаление на раната, нагнояване идр.

Тъй като опасността при всяко нараняване е не толкова от кръвоизлива, колкото от инфектирането, т. е. вкарването в нараненото място на микроби, особено гнойни, които намират там благоприятна почва на развитие, спирането на кръвта да става така: натопява се чист аптекарски памук в гореща вода (45-50°C), изстисква се и се притиска раната, от която тече кръвта. Това е най-ефикасното средство за спиране на кръвта. Помага и *майчиното мляко,* с което се напоява едно тампонче и се слага върху кървящото място (например при кръвоизливи след изваден зъб, кръвоизливи от носа). Само майчиното мляко има кръвоспиращо действие, не и млякото на други животни.

ПРЕВРЪЗКИ ПРИ РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ РАНИ

Раната, ако е голяма, трябва да се зашие от лекар, след като първо се почисти. Ако е от убождане с остър предмет (игла, шило, гвоздей), трябва първо да се изстиска кръвта и да се измие колкото се може по-добре раната, защото по иглата, шилото, гвоздея винаги има прах и нечистотии, които, навлизайки в раната, могат да я замърсят и да причинят тежка инфекция. На малките рани залепваме краищата им или с кожицата, обвиваща отвътре черупката на прясно счупено яйце, от което раната бързо зараства, или я превързваме със суха и чиста марля, а при болки - с парче памук, натопено или в сок от живовляк, или в отварка от трина, или пък в отварка от брестови шишарки (разрязват се и се варят). След това върху раната се поставя превръзка с цел да се предпази от заразяване, а също и за задържане върху й на потребните средства.

Превръзките се състоят от платно, бинтове, триъгълни кърпи, шини и други превързочни материали. Способите за налагане на превръзките са различни в зависимост от това, коя част от тялото се превързва.

Тук накратко ще дадем най-често употребяваните външни превръзки:

1. При нараняване на главата обикновено се използват или две триъгълни кърпи, или пък две носни кърпи.

2. При нараняване на окото обикновено се използва бинт или местна превръзка от марля и памук, прикрепена върху окото с лейкопласт.

3. При нараняване на шията обикновено се употребява триъгълна

кърпа, която се свива като бинт и се връзва като вратовръзка по такъв начин, че възелът да дойде на противоположната на раната страна.

4. При нараняване на ръцете обикновено превръзката се прави с бинт, чиято дължина съответствува на големината на раната, като при по-големи рани (на дължина) превръзките се правят с пречупвания на бинта, за да бъдат по-устойчиви.

5. При всичките по-сериозни наранявания на ръцете те се подвесват в триъгълна кърпа по следния начин: ръката, свита в лакътя, се поставя на триъгълната кърпа, така че върхът на кърпата да дойде зад лакътя; двата дълги края на кърпата обхващат предмишницата, отиват нагоре и се завързват на врата. Единият край на кърпата дохожда отдясно, а другият отляво на шията. Върхът на кърпата обхваща лакътя и се закрепя с безопасна игла.

Когато триъгълната кърпа се прави за подвес на тясна рана, тя се свива като вратовръзка.

6. При нараняване на коляното обикновено си служим с достатъчно дълъг бинт, като го превързваме по указания начин за превръзка на ръцете.

7. При рани в долната част на корема и кръста средата на една достатъчно голяма триъгълна кърпа се поставя върху раната, краищата й се връзват около талията, а върхът й се прекарва между бедрата и се връзва за един от краищата на основата.

8. При нараняване на половите органи и задния проход превръзката се прави с две достатъчно дълги триъгълни кърпи и във форма на буквата Т. Взема се единият триъгълник и се връзва през кръста, а на другия триъгълник единият край се връзва по средата на първия и при пъпа, а другият край се прокарва между краката и се завързва отзад на първия триъгълник.

Ако раната е на корема, гърдите или главата, след като се превърже, болният трябва да си легне и да остане по-дълго време в това положение.

Влажни изпаряващи се компреси за пречистване нарани

Техника. Нагъната на няколко слоя марля се намокря с чай от лайка или с разтвор от готварска сол с прибавка на малко 70° спирт, изстисква се умерено и се слага върху раната. Отгоре се поставя един

слой памук или лигнин и се превързва с марлен бинт, като болният крайник бъде оставен в абсолютен покой.

НАГНОЯВАНЕ НА РАНИ - ВЪНШНИ И ВЪТРЕШНИ

Гнойта е реакционна материя в нашето тяло, предизвикана от възпаления в присъствието на микроби. Най-често загнояване предизвикват микроорганизмите, наречени стрептококи. Има материи, каквито са терпентинът, катранът, кретонового масло, които, инжектирани в тъканите на тялото, могат да предизвикат загнояване.

Гнойта е жълтеникава или зеленикава течност, в повечето случаи гъста, понякога и по-рядка. При размесване и разтваряне на кръв в нея гнойта може да придобие червеникав или морав цвят.

Нагнояването около корена на косъма се нарича цирей.

Нагнояването може да настъпи и като последица на различни болестни явления в организма.

Нагнояване, което трае по-дълго време, значително уврежда организма.

Тъй като гнойта е заразителна, при боравенето с нея се изисква извънредно голямо внимание. При лечение на гнойни рани трябва да бъдем внимателни и предпазливи, като след всяко допиране до гной трябва да си измиваме ръцете с топла вода, сапун и четка. Замърсените с гной памуци и марли трябва веднага да се изгарят. За изсмукване (пречистване) на гнойната рана тя да се посипва със ситна захар.

Поръсването със захар (на прах) се препоръчва при замърсени и гноящи рани. Захарта трябва да се придържа към раната чрез халтава превръзка, която да се сменя всеки ден или през ден. При нагнояване освен захарта добре действуват и парните компреси и топлите цели бани. Изобщо след основното пречистване на гнойната рана да й се постави компрес, натопен или в чиста вода (25-20°C), или в отварка от дъбова кора и сгънат отгоре (в зависимост от раната) на няколко (6-12) пласта. Самият компрес да е от хасе или българско платно и да се увие с фланела. Увиването с мушама (гутаперча) е вредно, защото възпира изпаренията и лишава раната от приток на свеж въздух - един от важните елементи на лечението. Компресът трябва да е добре изцеден. Когато е много влажен, той размеква кожата, а размекналата се кожа е благоприятна почва за развитие на болестните

микроби. Компресът не трябва да се оставя да изсъхне, а да се сменя навреме (всеки 1-2 часа), иначе не се постига желаната цел и може да се усложни раната.

В този вид компресите благодарение на влажната топлина помагат не само при гнойните, но и при всички видове рани, а също и при изгаряне, ухапване, натъртване и др.

Местен кръвоприлив освен чрез влажни превръзки може да се постигне и чрез излагане на раната на въздух и слънце. Те изсушават раната и действуват като първостепенни лечебни средства.

ОБЩИ НАСОКИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА РАНИ

Зарастването на раните е чудесен пример за общата работа на различните тъкани при замяна на разрушени тъкани на тялото. При раната могат да са разрушени чрез насилие много части от един орган: кожата да е увредена, кръвоносните съдове да са отворени, мускулната тъкан да е разкъсана, костите счупени, нервите скъсани, тъканта обезкръвена и суха, да има загнездени болестотворни причинители.

Защитните мерки на организма са най-различни и са в зависимост от големината на раната. Започват да действуват различни сили: на първо място се съсирва кръвта, за да спре кръвоизлиянието от отворените съдове; в първите 24 часа нахлуват белите кръвни телца за помощ - започват да очистват съсирената кръв; клетките от съединителната тъкан се мобилизират, за да изпълнят и затворят раната. При счупване на кост се образува не само ново костно вещество, което слепва счупените кости, но и нови разклонения на кръвоносни съдове, които осигуряват оросяването с кръв на новата тъкан.

Оздравяването на една рана трае различно време. Хирургически разрез на корема зараства за 1-2 седмици. Подобно на кожните рани зарастват и раните на лигавиците.

Най-болезнени и мъчно заздравяващи са раните на надкостницата и хрущялите (ушите, носа и пр.).

За по-бързо заздравяване на тежки рани е необходимо всяка вечер на гушата и в областта на главата да се поставят торбички с топъл селски хлебен квас. Това се съчетава с коремен компрес, натопен във вода или чай от трина. След затваряне на раната добре е в продължение на 5-7 дни тя да се намазва с чист маслинен зехтин.

При сърбеж на прясно заздравяла рана върху нея се слага нагореще-

на тухла, полята с вряла вода и увита в кърпа, за да не изгори кожата. От образувалата се пара сърбежът минава. Или пък да се използват компреси, натопени в хладка отвара от смрадлика (1 супена лъжица от билката в 300 г вода ври 10 минута).

1. Лечение нарани с въздух (държане нараните открити). При някои гнойни наранявания заслужава да се прилага по-често и систематично.

Атмосферният въздух съдържа много по-малко микроби, отколкото обикновено се мисли, и повечето от тях са неболестотворни, така че опасността от инфекция при рани е незначителна. От друга страна самият въздух е отлично лекарство, което спира развитието на някои болестотворни микроби. Други предимства са бързо изсъхване на раната, излишни превръзки.

Лечението на открит въздух помага при неголеми пресни рани, при стари инфектирани рани, при широки наранявания на ръцете, при промишлени злополуки (бързо изчезва миризмата и намалява отокът в околността на раната), при гнойни рани, при измръзване и изгаряне от III степен и др.

Пресните рани и тези, които са били срязани и зашита, трябва да бъдат превързани, понеже при тях изсъхването и студът благоприятстват появата на инфекция.

Лечението става на открит въздух или в добре проветрена и светла стая на сянка. Излагането на раните на слънце изисква голяма предпазливост и голям опит, иначе може да се получи влошаване. Някои рани могат да се държат изложени на въздух денонощно, а на други за през нощта трябва да се слага превръзка. Щом раната се изчисти и запълни, се поставя лека превръзка.

Температурата на въздуха винаги трябва да бъде над нулата. Ако е под нулата, лечението на въздух трябва да се извършва в стая. Въздухът трябва да бъде чист от прах. При мъгла е по-добре такова лечение да не се прави, защото тогава броят на микробите във въздуха се увеличава.

В практиката често трябва да се задоволим поне с временно излагане на раната на въздух, като при всяка смяна на превръзката тя се държи поне половин до един час открита на отворен прозорец. При превързването на раната изобщо трябва да се избягват дебели и плътни превръзки, които напълно лишават раната от възможност за проветряване.

2. Лечение нарани с рибено масло. Както при чисти, така и при замърсени с пръст (земя) рани превръзки с рибено масло дават много добри резултати. Раните зарастват много бързо, без да се развива инфекция. Само прясното рибено масло е подходящо за тази цел.

3. Лечение нарани с бадемово мляко. С него лесно се лекуват рани, образували се от седящ живот, много яздене или лежане (например при тежка и продължителна болест). За целта превръзките се топят в прясно прецедено бадемово мляко.

4. Лечение на рани с пчелен мед. Върху раната се поставя дебел слой чист мед, нагрят до телесна температура, и отгоре превръзка. Превръзката се сменя след 24 часа. В началото може да се почувствува парене, но то бързо изчезва, като оставя освежително действие. Центрофугираният мед е практически стерилизиран. След 24 часа от поставянето му всички чужди частици остават полепени върху марлята и полето на раната остава съвършено чисто. Лекуваните с мед рани после могат да се зашият като пресни чисти рани.

Болки и сърбеж при раните се явяват, когато раната започне да оздравява, т. е. започва да се всмуква отокът.

Диета. През време на лечение на раните трябва да се избягва употребата на месо, риба, яйца, алкохол и пушенето на тютюн, защото те потискат отбранителните сили на организма. Затова се предпочита растителна и млечна храна, млечни продукти с повече плодове и зеленчуци, особено съдържащите по-големи количества витамин С - пиперки, шипки и др.

КРЪВОТЕЧЕНИЕ

Под кръвотечение се разбира изтичане на кръв от кръвоносни съдове. В зависимост от кръвотечащия съд то може да бъде артериално - от артериален съд, венозно - от венозен съд, и капилярно - от най-малките кръвоносни съдове, капилярите.

Освен това кръвотечението може да бъде външно или вътрешно - в просвета на различни органи, в телесни кухини или в дебелината на тъканите.

Артериално кръвотечение

Причини. Порязване, силен удар, болести на органите и тъканите.

Признаци. При този кръвоизлив кръвта изтича със сила във вид на пулсираща струя. Цветът на кръвта е ясночервен. Поради това, че съсирването на кръвта в разкъсания кръвоносен съд става много мъчно, пострадалият започва да чувствува по-бавно или по-бързо отмаляване, замайване, слабост, понякога изгубва съзнание. В последния случай кожата е студена и влажна, лицето е бледо, пулсът е неправилен и едва доловим, дишането е слабо и неравномерно.

Предсказанието е сериозно. Това кръвоизлияние е най-опасно, защото пострадалият може да умре от голяма загуба на кръв, и затова е необходимо веднага да се повика лекар, а до идването му да се направи следното:

Да се постави наранената част по-високо от сърцето, да се махне всичко, което пречи на лесното връщане на кръвта към сърцето, като дрехи, връзки и др., да се притисне с пръст артерията по-горе от мястото на увреждането й, т. е. между това място и сърцето, и то там, където артерията е по-повърхностна и по-лесно се напипва; тогава кръвта спира да тече.

Сложеният върху артерията пръст усеща ясно биенето на пулса (на сърцето). Притиска се това място, докато се усети твърдостта на костта под артерията. Ако сме попаднали на увредената артерия, кръвта намалява и спира, ако ли не, търсим ново място. Според наранената артерия мястото на притискането е различно:

а) за китката на ръката се притиска в основата на палеца лъчевата артерия, с чиято помощ се измерва пулсът;

б) за ръката - средата между ямката на предмишницата и лакътя, като с пръстите се притиска самата ямка отвътре, а с палеца горната част на ръката;

в) за подбедрицата - над прасето, и то в ямката зад самото коляно;

г) за бедрото - предната горна половина на бедрото (в непосредствена близост със самия полов орган), което най-лесно се прави с помощта на малко дръвце;

д) за мишницата - под мишницата.

Кръвотечението може да спре и чрез пристягане с гумена тръба над мястото на увредата на артерията. За да не спре обаче само венозното, но и артериалното кръвотечение, пристягането трябва да е достатъчно по сила.

Тази превръзка обаче не бива да се държи повече от 1 1/2 часа за долен крайник.

Лечение. До оказването на лекарска помощ трябва да се вземат мерки за спиране на кръвотечението. Най-добре е, ако може да се избегне всяко превързване на кръвоносните съдове, понеже то спира кръвообращението и често дава тежки усложнения. Има и други ефикасни средства за спиране на кръвотечението - да се постави върху раната тънък (от 2 - 3 ката) компрес, добре намокрен в чиста вода или в едно от средствата, посочени в общите насоки за лечение на рани, а върху него друг дебел компрес, който да уравнява напълно вътрешното налягане. Върху последния компрес често да се капе чиста вода, за да се държи раната постоянно хладка.

Колко пъти трябва да се сгъне памучното платно на дебелия компрес, се определя от вида на нараняването, т. е. от по-голямото или по-малкото налягане. При по-малки рани достатъчно е платното да бъде сгънато 2-4-6 пъти, а при по-големи - 10-15-20-30 пъти. Ако върху голяма рана се постави тънък компрес, нито кръвотечението престава, нито раната заздравява скоро. Обаче компресите не трябва да са и много дебели. Порязването на пръст например заздравява по-скоро при тънък, отколкото при дебел компрес. При това платното трябва да е така сгънато и поставено, че да покрива раната само няколко сантиметра извън очертанията й. По този начин не се пречи на кръвообращението около раната, което има извънредно голямо значение за нейното заздравяване. Върху самото платно на дебелия компрес се поставя вълнена превръзка на един или няколко пласта. Тя придържа платното към раната и едновременно регулира налягането и възстановява нормалната телесна топлина. Докато компресът охладява раната, болките са незначителни, обаче щом се сгрее, по-дебелият компрес трябва да се смени с друг компрес, потопен в студена вода (20°C). Болката е указател за смяна на компреса. В началото смяната трябва да става по-често. Вечер компресът се изстисква по-слабо (наполовина), за да не изсъхне раната.

Друго ефикасно средство за усилване на лечебния процес са коремните компреси.

Понякога кръвта спира да тече от само себе си, защото тя, когато излиза от артерията, има способност да се съсирва. Тази способност намалява, когато кръвта не съдържа достатъчно кръвосъсирващи фактори.

Има хора, при които всяко кръвоизлияние има тенденцията да бъде смъртоносно. Това са болните от хемофилия (вж. за хемофилия).

Вътрешно: а) едно или две от средствата (отварки и др.), дадени при кръвоизлияние от белите дробове, и б) нужно е хора, които страдат от кръвоизлияние, да вземат калций. Добър калциев препарат са смлени черупки от яйца или пък много на ситно настърган хрян, който след това се размесва с мед. Вземат се всяка заран, обед и вечер на празен стомах по 1/2 супена лъжица.

Диета. Растителната храна влияе благотворно за лечението на раните. Колкото по-лека храна се дава на пострадалия, толкова по-скоро заздравява раната. Трициеният хляб, млечните продукти, плодовете и пресните зеленчуци са много подходяща храна. Преди всичко трябва да се избягват всички топли ястия и питиета. Храната трябва да е лесно смилаема и хладка, за да не повишава температурата на тялото.

На пострадалия в никакъв случай да не се дават спиртни питиета, на което за жалост се обръща най-малко внимание.

При лечението на раните да се имат предвид непременно и общите насоки за лечение на рани.

Венозно кръвотечение

Причини. Същите, изброени при артериално кръвотечение.

Признаци. В този случай кръвта изтича бавно и равномерно, има тъмночервен цвят и върви от периферията на мястото на нараняването към центъра. Пострадалият отмалява, чувствува слабост и замайване.

Предсказание. Повечето пъти благоприятно.

Първа помощ. Венозното кръвотечение се спира по същия начин, както и артериалното, само че притискането тук става помежду раната и края на крайника. Едновременно със спирането на кръвта трябва да се премахнат стегнатите дрехи около гърдите или шията, ластиците на чорапи и др. Да се издигне по-високо от сърцето частта, от която тече кръвта.

Лечение. За предпочитане е да се избягва всяко превързване (вж. „Артериално кръвотечение") и вместо него за спиране на кръвта да се постави по начина, изложен по-горе, студен компрес (20°C), сгънат няколко (9-12) пъти над стерилна превръзка и покрит с фланелено

парче. Наранената част да се държи неподвижна и издигната нагоре известно време след спиране на кръвоизлиянието.

В тежки случаи трябва да се прибегне до вътрешно лечение и диета (вж. „Артериално кръвотечение").

При лечението да се имат предвид непременно и общите насоки за лечение на рани.

Капилярно кръвотечение

Причини. Настъпва при нараняване на паренхимни органи (черен дроб, бъбреци, жлези с вътрешна секреция и др.) или на повърхностните пластове на кожата.

Признаци. При това кръвотечение кръвта изтича на капчици, които се сливат в обща течна покривка, има керемиден цвят, скоро се съсирва и с това кръвоизливът спира.

Лечение. При увреждане на вътрешен орган лечението е болнично. При външно кръвоизлияние се слага превръзка с памук, натопен в едно от посочените вече средства, или студен (20°C) компрес, или пък да се посипе върху наранената част захар на пясък, прегоряла стипца или пък обикновена готварска сол. Последното средство е особено полезно при кръвоизлив от венеца след изваждане на зъб.

НАТЪРТВАНЕ (НАБИВАНЕ, КОНТУЗИЯ)

Причини. Тези наранявания се дължат обикновено на удари с тъпи предмети, на падане върху твърд предмет или пък на силно и внезапно налягане, като ухапване от кон през дрехите. Тези рани обхващат кожата, а понякога и подлежащите тъкани и органи. В такъв случай има подуване на пострадалата част, подкожен кръвоизлив и болки.

Признаци. Подулата се част най-напред има тъмносинкав цвят, но след няколко дни той започва да се заменя със зеленикав, жълт, ясножълт и най-после с нормален цвят. Има четири степени натъртвания:

При първата степен от удара се разкъсват малки кръвни съдове под кожата, мястото отича и боли.

При втората степен (контузия на главата, окото, зъбите, петите,

сухожилията, костите и други части на тялото) преобладават повече кръвоизливът и подутините, наблюдава се даже и нагнояване.

При третата степен (дълбока набитост - например при падане от високо или пребит от бой човек) възпалението бива толкова силно, че в увредените части на тялото (цветът на които повечето пъти е тъмносин със зелена окраска) понякога се развива и гангрена.

При четвъртата степен смазаната част става като каша.

Последните две степени контузии се наблюдават повече при смазвалия с кола или смачкване между вагони.

Предсказание. Когато контузията не е силна, петното минава за 3-4 дни, но когато има по-голям кръвоизлив, то стои до 15, а понякога до 25 дни и повече.

Лечение. Лечението на по-тежките натъртвания (контузии) трябва да се извършва в болнично заведение от лекар специалист-хирург. От народната медицина се прилага и препоръчва следното лечение:

При натъртвания от първа степен мястото трябва да се налага, и то непрекъснато (всеки 1-2 часа) със студени компреси (15-20°C), сгънати от 5-8 ката, като върху компреса се сложи и парче вълнен плат, който добре да затъне компреса и да се превърже с бинт, за да не пада, или пък със студени глинени компреси, налагани както по-горните. А когато болното място е нечувствително, между компресите да се прави и масаж с дървено или пък по-добре с копривено масло.

Приготовление. Вземат се листа и цвят от коприва и се заливат в стъкло с чист маслинен зехтин, колкото да ги покрие; след това се оставят да престоят 24 часа.

Употреба. С това масло полека се разтрива удареното или натъртено място, след това то се намазва добре, превързва се и се оставя да престои 24 часа; това се повтаря няколко дни поред, докато премине натъртването.

При съсирена кръв за по-бързото й разнасяне помежду компресите болното място да се налага с измити лозови листа (заместват живовляка) или с гореща лапа от трици с оцет.

В един съд поставяме трици (от жито), посипваме ги с чист винен оцет дотолкова, че да се наквасят (немного и немалко) средно. Поставяме съда на огъня и започваме да бъркаме дотогава, докато триците се стоплят толкова, че тялото да ги търпи. Налагаме мястото (гдето е съсирена кръвта) с горещата лапа от триците и леко го превързваме.

Мястото може да се превърже и със смес от 2 пресни яйца с оцет:

Приготовление. Разбиват се добре белтъците с жълтъците и към полученото се прибавя 1 супена лъжица винен оцет; след това сместа се оставя на слаб огън, бърка се полека, докато слабо се сгъсти.

Употреба. Получената смес се поставя в торбичка, направена от марля, и се превързва на болното място; държи се, докато засъхне. Ако не мине от едно налагане, повтаря се, докато се получи пълно облекчение.

а) При натъртено (ударено) око върху него да се постави студен компрес от 4-6 пласта, както по-горе, или пък да се превърже с топъл сварен жълтък, прерязал през средата и увит като компрес в марличка и отгоре вълнено парче. Държи се цяла нощ.

б) При контузени (ударени) зъби - ако се клатят много и ако болният е в безсъзнание, да се извадят, за да не ги глътне. Ако не се клатят много, да се оставят, защото после сами ще укрепнат. Освен това върху устата да се постави студен компрес, както по-горе.

в) При набити пети (побити крака), които се познават по това, че сутрин болният ги чувствува като дървени и с мъка пристъпва, те да се измиват сутрин и вечер с хладка вода и сапун, след това стъпалата да се налагат със сурова лапа от счукан кромид лук (250 г), добре разбъркан с готварска сол (25 г), или с хума, забъркана с вода и оцет.

В по-тежки случаи през вечер на краката да се прави топла баня (38-39°С) 10-15 минути с отварка от трина, последвана от превързване на стъпалата с топла попарена трина и през вечер парна баня на стъпалата, последвана от „мокри чорапи".

При запек - топли клизми (38°С) най-добре с чай от лайка.

Натъртвания от втора степен:

а) При контузия на главата, ако подутината е с рана, веднага да се промие (вж. „Общи насоки за лечение на рани",„Измиване и дезинфекциране на раната") и след това да се превърже с дебел (от 10-15 пласта) студен компрес, както в първия случай. Ако подутината е без рана, да й се сложи глинен компрес, направен с вода и оцет наполовина, или да се промива три пъти на ден с камфоров спирт и след това да се налага с компрес, натопен в отварка от магданоз - листа, сварени с вино (1 шепа листа в 300 г вино ври 10 минути), или да се наложи с кашица от току-що смачкан хляб със захар, или с лапа от прясно счукан лук със сол (както при набити пети), или с лапа от

синап, сол и оцет (вж. „Синапизми"), или с топла лапа от сварените листа на магданоза, или пък с торбичка хладък селски хлебен квас, засилен със смес от 9 супени лъжици кромид лук, нарязан на ситно, и 3 супени лъжици готварска сол. Най-добре е квасецът да се налага, след като в продължение на 24 часа на болното място е стояла лапата от кромид лук със сол или една от другите лапи, и да се спи с нея 3-5 вечери поред, за да се предпази пострадалият от мозъчни кръвоизливи.

В по-тежки случаи горното лечение да се съчетае и с коремен компрес и топло шише на краката.

При запек - топли клизми.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене да се изпива по една чашка от 75 г отварка от 4 супени лъжици корени от обикновена коприва в 1 л вода (врят 30 минути - като изстине, се прецежда). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци.

б) При контузия на гръбначния стълб и гърба веднага болното място да се наложи с лапа от суров кромид лук със сол или с топла лапа от сварен магданоз или със селски хлебен квас (с дебелина около 1 см), засилен с лук и сол, или пък се налага с по-ефикасната топла лапа от сплитката на чесъна с трици, оцет и зехтин.

При запек - топла клизма, както по-горе.

Вътрешно и диета, както при контузия на главата.

в) При разтягане на сухожилие веднага да се наложи или с топла лапа от 1-2 филийки стар хляб без кората, леко опечен като за чай, след това напръскан с топъл оцет и смачкан отново на гъсто тесто, което се увива в марля, с глинен компрес, направен с вода и оцет наполовина, или с лапа от кромид лук и сол, или пък с прясна и несолена извара.

В по-тежки случаи сутрин и вечер да се прави гореща баня (40-45 °С за 15-30 минути) с отварка от орехова шума и морска сол, последвана след изтриването от увиване на болното място с топлата лапа от печения хляб с оцет и отгоре вълнен чорап.

При запек - топла клизма, както по-горе.

Вътрешно и диета, както при контузия на главата.

г) При натъртена кост или надкостница (на крак, ръка и пр.) болното място веднага да се наложи или с глинен компрес, направен от

вода и оцет по равни части (вж. по-горе), или с ракиен компрес - държи се, докато засъхне, след което се сменя, или с прясна и несолена извара, или пък с лапа от суров кромид лук със сол.

В по-тежки случаи сутрин и вечер на болното място да се поставят или парни компреси (20-30 минути), или пък да му се правят горещи бани (40-45°C за 20-30 минути) с трици и морска сол, последвани след изтриването от леко намазване на болното място с чист маслинен зехтин и отгоре да се наложи или с питка от селски хлебен квасец, засилен със смес от 3 супени лъжици суров кромид лук, нарязан на ситно, и 1 супена лъжица готварска сол, или пък с топла лапа от 100 г ориз, сварен в 300 г вода, за да стане гъста лапа като тесто - държат се, докато засъхнат.

При запек - топли клизми, както по-горе.

Вътрешно - отварката, дадена при контузия на главата.

Диета - същата, както при контузия на главата.

д) Дълбока набитост на част или цялото тяло.

Ако е от много силен удар, до оказване на лекарска помощ, след проверка дали няма счупване или изкълчване веднага на ударено място се поставя дебел студен компрес, който стои 1-2 часа, и ако няма рани, се заменя или с лапа от суров кромид лук и сол, или със смес от жълтъци със сол (2 жълтъка се разбиват с 1 супена лъжица готварска сол), или с „домашен терможен" - взема се чиста вълнена кърпа, голяма, колкото да обвие набитото място, наквасва се добре с вода и се посипва разгъната нацяло със сол и лютив червен пипер, след което се навива на руло, поставя се в пещ да се стопли хубаво и след това се превързва болното място. Превръзката стои, докато изстине и болният се почувствува добре, но не се повтаря. Или пък се поставя торбичка хладък селски хлебен квас, засилен със смес от суров кромид лук и сол (както при контузия на главата), който се държи, докато изчезнат всички синини.

След кваса е добре да се носи на болното място и мушама, направена от хаваджива (рецептата й е дадена в „Домашна аптека"). Тази мушама да се носи и през деня, и през нощта, докато всякакви следи от падането изчезнат.

Топли клизми, вътрешно лечение и диета, както при контузия на главата.

Ако е от падане от високо (дърво, къща и др.), веднага да се провери дали няма скъсване на вътрешен орган (бял дроб, черен дроб,

далак, бъбрек), счупване или изкълчване на става или кост. Затова е необходимо пострадалият да бъде прегледан незабавно от лекар, след което народната медицина препоръчва да се направи следното: да се вземе кожа от току-що заклано агне - за дете, или от овца (коза) - за възрастен, да се насоли добре със сол и черен пипер и с нея да се увие пострадалият. При липса на кожа болният да се наложи или с глинени компреси, направени с вода и оцет наполовина, или с торбички, напълнени с лапа от суров кромид лук и сол, или пък с торбички, напълнени с хладък селски квас, същевременно да се слагат и на главата „шапки" от квас с лук и сол или от прясна несолена извара (вж. млечен компрес с прясна извара), или пък с топъл бял дроб на току-що заклано агне или овца. Държат се, докато се разнесе съсирената кръв или пък докато засъхнат, след което се сменят.

След като болният се почувствува здрав, добре е всяка вечер да си прави и по една цяла топла баня (38-39°C за 15-20 минути) с отварка от орехова шума, трина и морска сол, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването - от фрикция с хладка вода и налагане на главата и гръбначния стълб с торбички хладък селски хлебен квас. Това лечение ще предотврати развитието на тежки усложнения.

Ако пострадалият се парализира от удара (падането), най-вероятно има счупване на гръбначен прешлен. Това налага незабавно болнично лечение. След него болният всяка вечер да се масира със сварен пелин и зехтин.

Вътрешно. За премахване на кръво- и лимфозастоите на болния да се дава да пие по 3-4 пъти на ден по една чаша вода с прах от липови дървени въглища (на 1 чаша вода 1 чаена лъжичка прах).

Диета. Първите няколко дни - млечна, след това, както при контузия на главата.

При пребит от бой човек трябва да се приложи лечение, както при падане от високо, и след като се разнесат синините му, на болния да се направят още 10-15 общи масажа, последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване, или същите топли бани, както при падане от високо, последвани от налагане на главата и гръбначния стълб с торбички с хладък селски хлебен квас (както при падане от високо).

При смазан крайник, след като се превърже смазаното място, зада се спре кръвотечението, веднага да се потърси медицинска помощ.

ПОРЕЗНИРАНИ

Причини. Порязване с остри оръдия (бръснач, стъкло, нож и др)-

Признаци. В зависимост от големината на раната има по-малко или по-широко разтваряне на кожата, което често е причина за обилен кръвоизлив.

Предсказание. За обикновените рани то е благоприятно, за дълбоките и тези под коляното и на ухото (хрущяла) - сериозно, особено за последните две, които мъчно заздравяват поради слабото кръвообращение.

Лечението при по-големите порезни рани трябва да се извърши от лекар.

От народната медицина се препоръчва да се спре кръвотечението и да се изчисти раната наоколо от замърсяването със средствата, дадени в общите насоки за лечение на рани, а след това според големината на раната да се направи следното:

а) За малки рани. Най-бързо заздравяват малките рани, когато се залепят с вътрешната ципа на яйцето, която лежи слепната по черупката му. В този случай тя служи вместо пластир (мушама). Добре е върху първата ципа всеки ден да се залепва нова, докато разрязаната кожа зарасне и оздравее без всякакъв белег. Може да се постави и току-що изгорен памук или прах от стрит жълт кантарион или бял равнец или пък се наложи с чиста обикновена или гигантска пърхутка.

б) Средни и по-големи рани да се наложат с компрес, дебел (според големината на раната) от 3 до 6 пласта, натопен в хладка отварка от джоджен (1 супена лъжица джоджен в 300 г вода да ври 5 минути). Компресите се сменят, щом изсъхнат; те са отлично средство и за други рани. Раните могат да се налагат и с прясно счукани листа от живовляк, от жълт кантарион или от бял равнец или пък върху раната се поставя марличка от няколко парчета, натопени или в настойка от 300 г чист маслинен зехтин с прибавка на по 1 пълна супена лъжица цвят от жълт и от червен кантарион (ври на водна баня 1 час, като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване), или пък в настойка от 100 г аптекарски спирт или ракия, в които се сипва по малко чиста бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, докато може да се разтопява; щом спре разтопяването, настойката е готова.

в) За големи рани. Те трябва да се зашият от хирург, и то в първи-

те часове след нараняването, и след това да се лекуват или с един от дадените по-горе мехлеми, или пък със сладък мехлем (вж. „Цирей и слепок").

При рани на крака под коляното освен казаното много помагат и меняващите бани на краката (раната да не се натопява). С тях се увеличава притокът на кръв към раната и кожата се храни по-добре. След изваждането на краката от банята раната се подсушава и промива внимателно и след това се превързва с един от посочените мехлеми. Това се прави всеки ден, докато започне да оздравява.

За рани на ухото (хрущяла). Тези рани са много болезнени и заздравяват бавно. Затова, ако са по-големи, те трябва първо да се зашият от хирург и след като се снемат конците, се лекуват по следния начин: сутрин, обед и вечер на ухото да се правят топли бани (37°C 10 минути) с отварка от смрадлика (2 супени лъжици в 1/2 литър вода ври 10 минути). След банята ухото се изсушава и превързва или с настойка от жълт кантарион, или с един от казаните вече мехлеми.

В тежки случаи при всички видове наранявания добре е всяка вечер пострадалият да си постави и коремен компрес, натопен в хладка вода или още по-добре в чай от трина.

Вътрешно и диета (виж „Контузия на главата") с добавка: след ядене да се вземе по 1 чаена лъжичка смес от 300 г чист пчелен мед и 10 г рафинирана сяра - помага за по-скорошното заздравяване на хрущяла.

При лечението да се имат предвид и общите насоки за лечение нарани.

ПРОБОДНИРАНИ

Причини. Дължат се на нараняване със заострени оръдия - ножове, ками, щикове, колове, шила, игли, гвоздеи, парченца стъкло и др., които пробиват кожата и подкожните тъкани, но могат да навлязат и в телесни кухини (коремна, гръдна) и стави.

Признаци. Дупчести рани, които докарват често силен кръвоизлив, могат да увредят и вътрешни органи, когато причиняващият нараняването агент навлезе дълбоко.

Предсказание. Повечето пъти сериозно, особено ако са дълбоки или пък от замърсен ръждив гвоздей.

Лечението зависи от вида на раната:

а) При забита в ръката (крака) чорапна игла. Първо трябва умело да я извадим, като за целта накараме пострадалия добре да изопне ръката (крака) си; след това бързо, силно и право нагоре изтегляме иглата; почнем ли да я въртим, тя навлиза още по-дълбоко. След изваждане на иглата раната да се измие (дезинфекцира) и лекува според големината по начина, изложен за порезни рани.

б) При забити дребни парченца стъкло в лицето, шията и пр. - най-често при експлозии и автомобилни и други катастрофи. Пострадалите трябва да се лекуват в болнично заведение.

До оказването на медицинска помощ трябва да се спре кръвта, и то без да се вадят насила дълбоко забитите стъкълца, за да не се наранят и съседните тъкани. След това да се измие и превърже раната с един от дадените по-горе мехлеми по начина, указан за порезни рани.

в) Забит ръждив пирон или трън в ръка, крак или друго място. При това нараняване могат да попаднат дълбоко в раната различни болестотворни микроорганизми. По-опасни са онези микроби, които се развиват само в отсъствието на въздух (анаеробни). Такива микроби, ако попаднат в повърхността на раната, не растат и не се размножават, защото са в допир с въздуха. Ако обаче попаднат дълбоко в рана, която се затваря над тях, те могат да причинят газова гангрена.

Лечение. Тези рани трябва да се лекуват в болнично заведение от лекар-хирург, като се инжектира и противотетанусен серум.

В народната медицина се прилага следното лечение: бързо и внимателно да се почисти и дезинфекцира раната (вж. „Общи насоки за лечение на рани"), след това да се натопи една чиста кърпа или бинт в чист маслинен зехтин (не олио) и единият край на кърпата да се запали и държи над раната, за да капне в нея търпимо горещ зехтин. Ако това се повтори 2-3 пъти поред, раната оздравява без всякакви последици. Или пък, след като се измие и дезинфекцира раната, тя се потапя в някой по-дълбок съд с търпимо гореща отварка от трина или смрадлика, държи се над нея 10-20 минути, изважда се, изсушава се и се превързва със следната лековита смес: вземат се по 1 супена лъжица чисто вино и чист маслинен зехтин и малко (колкото поеме) бяло брашно; всички тези неща добре се разбъркват, за да стане кашица. От тази кашица се вземат 1-2 чаени лъжички, слагат се в марличка и с нея се налага убоденото място. Добре е кисненето в отварка от

трина или смрадлика и налагането с горната смес да става 2-3 пъти дневно. Може да се използува и сладкият мехлем.

Вътрешно и диета - както при контузия на главата.

г) Прободна рана върху някоя става или сухожилие. Лечението е само болнично от специалист-хирург.

д) Забити в тялото нож, кама, щик и др. След изваждане на острото оръдие от тялото да се измие, дезинфекцира и леко превърже раната по начина, даден за големи порезни рани и след това болният веднага да се препрати в болнично заведение, за да се спаси животът му.

ОГНЕСТРЕЛНИ РАНИ

Тъй като огнестрелните рани са тежки, с увреждане често и на вътрешни органи, лечението трябва да се извършва задължително в болнично заведение от хирург-специалист.

Лечение. Огнестрелните рани се срещат особено често във време на война. За войниците е важно да знаят какво трябва да сторят, ако бъдат ранени. Всеки войник трябва да умее да си служи с природосъобразния метод за лечение на рани. Само така могат да се избегнат жертвите при ненавременното превързване на раните. Дори по-леко ранените войници, след като се погрижат за себе си, могат да помогнат на тежко ранените си другари. Трябва да се отбележи, че смятаме за погрешно мнението, че всеки куршум, проникнал в тялото, трябва непременно да бъде изваден, за да се предпази развитието на усложнения. Често парчетата от бомби, мини или гранати са много големи и е невъзможно да се извадят, без да се разкъсат повече тъканите. Самият куршум е много по-безопасен, отколкото неговото изваждане.

И в този случай лечението трябва да се провежда в болнично заведение. То трябва да е и общо за засилване на организма, и то с компреси на корема, вътрешно, диета, самовнушение и пр., по начина, изложен за артериално кръвотечение. Всяко пиене, а особено ядене при нараняване на корема или червата е опасно. За утоляване на жаждата на ранен в корема войник се дава съвсем малко вода, колкото да накваси и изплакне устата си и след това да се изплюва, без да се поглъща.

На такива ранени трябва да се осигури психическо и физическо

спокойствие, защото всяко ядосване или раздрусване наранения може силно да влоши състоянието му.

Слънцето при всяка рана играе ролята на добър хирург. Ако една огнестрелна рана се излага на слънце по 2-4 часа на ден, тя оздравява много по-бързо.

РАЗКЪСАНИ И СМАЗАНИ РАНИ

Причини и признаци. Вж. „Общи насоки за лечение на рани".

Предсказание. Сериозно, защото често дават усложнения.

Лечението трябва да се извърши в болнично заведение от специалист-хирург.

В по-леки случаи народната медицина препоръчва при разкъсана рана да се спре кръвоизливът. Да се изчисти раната наоколо от нечистотиите, да се предпази нараненото място от заразяване, т. е. да не се позволи да падат върху раната прах, нечистотии и др., като се превърже с чист материал и се постави наранената част в пълна неподвижност.

При разкъсани рани може да се приложи и следното народно лечение. За да оздравее раната без белег, необходимо е първите три дни сутрин и вечер да се измива или с тинктура от арника (набавя се от аптеката и се разрежда - 1/2 до 1 чаена лъжичка на 250 г преварена вода), или пък с едно от средствата, дадени в общите насоки за лечение на рани. След това раната се превързва или с млечен компрес (с прясна извара) - много добре чисти раната, или с народния мехлем, приготвен от прясна свинска мас, разтопена с чист восък (наполовина), или пък с домашен мехлем за смазване на разкъсана рана, приготвен от жълтък от прясно кокоше яйце и чист маслинен зехтин, но не олио. Първо се разбива жълтъкът и след това му се капва капка по капка зехтинът и непрекъснато се бърка, докато стане като майонеза.

Сутрин и вечер преди ядене на раната да се прави гореща баня (39-40°C, 10 минути), най-добре с отвара от трина и смрадлика (наполовина, ври 10 минути), последвана след изсушаване на раната от превръзка или с един от дадените по-горе мехлеми, или пък със сладкия мехлем, след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или вода. Сутрешният компрес се държи 2-3 часа, а вечерният - цяла нощ.

При запек - топла клизма (37°C), най-добре с чай от лайка.

Вътрешно и диета - както при порезни рани.

При смазана рана се прилага лечение, както при четвъртата степен натъртване (набиване - контузия).

Обикновени гнойни рани

Причини. Инфектиране на обикновени рани с гнойни бактерии.

Признаци. При натискане раната гнои, ако е нова - с жълтеникава гной, а ако е стара - със зеленикава, при това има и тежка миризма.

Предсказание. Повечето пъти е сериозно, особено при дълбоките рани.

Лечението се извършва от лекар-хирург.

От народната медицина се препоръчва следното лечение:

За рана, която бере или гноясва. За да се ускори пробиването на мястото, което бере, то трябва да се превързва: 1) или с топла лапа от ленено семе с мляко (вж. „Лапи"); или 2) с топла каша, направена от една филия бял хляб без кората, сварен с 20 г доброкачествен сапун; или 3) с лист от дебела мара - обелва се тънката й горна кожица от лицевата й страна и се поставя на мястото с превръзка; или 4) с лист от живовляк (широколистен) - измива се, затопля се малко на огъня, колкото само да омекне, и след това се връзва на болното място; или 5) с лист от прясно зеле - измива се, стопля се и се превързва, както с живовляка; или 6) лист от кисело зеле - превързва се на болното място; или 7) с парче пресен червен домат с месото му, може и сушен, но без сол и предварително накиснат в малко вода, за да омекне.

Всички изброени средства се държат, докато пробие раната, като се сменят 2-3 пъти дневно. След като раната пробие, да се лекува по начина, указан по-долу за обикновени гнойни рани. За целта използуваме следните лапи и мехлеми: топла лапа от бели тиквички, сварени с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, и преди поставянето поръсена с половин чаена лъжичка пудра захар и увита в чиста марличка - тегли чудесно; или пък с един от долуизброените мехлеми, намазани или на пресен зелен лист от дебела мара, предварително обелен от външната му ципа, или на зелен лист от широколистен живовляк, или пък на марличка от 4 ката, намазана, или: 1) с домашен мехлем, приготвен от пепелта на изгоряла дръжка от тиква, забъркан на тих огън с малко чист маслинен зехтин до гъстотата на

мехлема, без обаче да завира; или 2) с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък, разбит с половин чашка сок от листата и стеблата на обикновена коприва, 7 зърна счукана бяла дъвка, половин чаена лъжичка чист пчелен мед и половин чаена лъжичка бяло брашно; всичко това се бърка на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира; или 3) със следния домашен мехлем: 1 пресен жълтък, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира; или 4) със сладкия мехлем; или 5) с домашен мехлем, приготвен от по 1 чаена лъжичка стопена овча лой (по-добре вътрешна), 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин, чист бял пчелен восък и чиста бяла дъвка, предварително счукана на прах - бърка се на тих огън, докато се махне пяната, без да завира, или 6) с домашен мехлем, приготвен от 50 г чиста морска сол, счукана на ситно, 100 г чист пчелен восък - слагат се в глинено гърне или алуминиев съд и се бъркат, докато се сгъсти като мехлем, без да завира; или 7) с мушамичка за изтегляне на гнойни рани - за нея се вземат: 20 г чист пчелен восък, 10 г зайча мас (може и от домашен заек), 5 г козя лой, 3 г чиста бяла дъвка (бял сакъз), 1 г чист бял измирски тамян (последните счукани на прах) и 10 капки чист маслинен зехтин.

Приготовление. Всички продукти се поставят в чист алуминиев съд на жар, а не на пламък, докато се махне пяната, без да завира, и след това в разтвора се натопява изпрано хасе или американ 20 на 20 см и с дървена лъжица непрекъснато се мачка и обръща, докато хубаво се напои. След това се изважда от съда и докато е горещо, се изопва и посолява със скълцана ляна захар (небетшекер) или пък с карамелизирана захар; след това отново се сгъва и се потопява в съда да се намокри и равномерно навсякъде да попие захарта, изважда се и се изопва да изсъхне.

Употреба. От така приготвената мушама се отрязва с ножица необходимото парче, затопля се на огън да омекне и се превързва върху раната.

Пример. Ако бере пета на крак, всяка вечер на стъпалото се прави гореща баня (40-50°C за 10-20 минути), последвана от налагане с топла лапа от бели тиквички или от ленено семе, или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и засилен с 1/2 чаена лъжичка пудра захар; държат се цяла нощ и на сутринта, ако болното място не се е пробило, взема се една обгорена на пламък игла, про-

бива се раната, измива се с отварка от жълт кантарион или от подбел (2 супени лъжици листа и цвят от кантариона или пък само листа от подбела се запарват с 5 00 г кипяща вода и врят 10 минути), подсушава се раната и се превързва с един от дадените вече мехлеми.

Гнойни рани по лицето, ръцете, краката и тялото. Сутрин и вечер гнойните рани да се измиват с отварка от жълт кантарион или от подбел, да се подсушават и да се превързват с един от дадените мехлеми.

Забележка. В по-тежките случаи е добре, преди да се измие раната, да се направи местна парна баня с чай от лайка.

Вътрешно: 1) отварка от червен кантарион (2 супени лъжици на 1/2 литър вода, ври 5 минути) - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чаша; или 2) отварка от заешки уши (приготовление и употреба както при т. 1); или 3) отварка от заешка стъпка (приготовление и употреба, както при т. 1).

Диета - лека, природосъобразна храна (безмесна) с повече сурови зеленчуци и плодове. Алкохолът и тютюнът да се изоставят.

Гнойни рани на цялото тяло. Лекуват се по същия начин с добавка: вместо местни бани в случая всяка вечер да се прави цяла топла баня (38°С за 10-20 минути) със солена вода (на 1 л вода 1 супена лъжица морска сол).

Стари, дълбоки и трудно зарастващи гнойни рани

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени в машина за месо с корите, но без семките, и по 10 г валерианова (чиста) и глогова тинктура.

II. Десет минути след тази смес да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк (широколистен) - листа, мента, невен, пача трева и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и захлупено ври 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета - вегетарианска храна, млечно-растителна с повече пло-

дове, добре измити, или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не!

Преди обед да се изяждат по 1-2 глави печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от любима салата с малко чист маслинен зехтин и винен оцет, може да се изяжда и по 100 г прясно месо от агне, теле, птица или прясна риба - речна или океанска.

На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб.

След ядене да се изпива по 1 чашка от 50 г сок от червено цвекло.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода и като клокне три пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене да се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане. При запек - топла клизма с 500 г топла вода, последвана от коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода, отгоре хартия и вълнен пояс, едновременно съчетани и със следните приложения върху раната (раните): 1) местна гореща баня (39-40°C за 20-25 минути) с отварка от слез, люляк и лайка - в кофа с вряла вода се слагат 1 двойна шепа слез (листа и цвят) и 1 шепа листа от люляк да врят 10 минути; преди снемането от огъня се слага и 1 шепа лайка и след 5 минути се снема от огъня; през време на банята раната трябва да бъде изцяло във водата; или 2) вместо банята се прави парен компрес от 4-6 хасени парчета, натопени в търпимо гореща отварка от смрадлика (4 супени лъжици листа се запарват с 1 л вряща вода и врят захлупени 10 минути), с продължителност около 10-15 минути, след което раната се превързва с един от следните мехлеми:

1. Домашен мехлем за дълбоки рани: 50 г зайча мас (може и от домашен заек), 5 г пчелен восък и 5 зърна чиста бяла дъвка. Тази смес се бърка в чист съд на тих огън, докато се разтопи, без да завира, маха се пяната и мехлемът е готов.

2. Домашен мехлем за стари гнойни рани: 1 супена лъжица чист боров катран от аптеката се измива с 9 води (да пожълтее, като след

всяко забъркване на катрана се чака да се утаи) и след това се размесва с 1 супена лъжица чист маслинен зехтин и се бърка на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

Употреба. Най-добре е да се намазва или върху чист зелен лист от лоза, или пък лозов лист, стоял в саламура (предварително измит в няколко води, за да се обезсоли).

3. Мехлем за стари неизлечими гнойни рани - вземат се:

чист маслинен зехтин	100 г
чист жълт пчелен восък	8 г
чист бял пчелен восък	5 г
терпентин - от аптеката	15 г
бяла борова смола	8 г
чист бял тамян	1 г
бяла дъвка (бял сакъз)	1,5 г
прясно краве масло	1 супена лъжица.

Приготовление. Всички продукти с изключение на терпентина се слагат в чист алуминиев съд и на тих огън се бъркат, докато се стопят и заприличат на мехлем, без да завира. След това се обира пяната и се снема от огъня и бавно се налива терпентинът, като постепенно се бърка, за да се сгъсти като истински мехлем. Пази се в подходящ съд с капак.

4. Мушама за стари гнойни рани - вземат се:

бяла борова смола	50 г
овча стопена лой	50 г
чист маслинен зехтин	50 г
чист пчелен жълт восък	50 г
домашен сапун	25 г

прясна свинска несолена мас 50 г.

Приготовление. Всичко се разтопява и бърка на тих огън, без да завира, маха се пяната и става на мехлем. Снема се от огъня и докато е топло, в него се топят и мачкат кърпички, за да се напоят добре. След това се изопват и се поръсват с малко пудра захар и се оставят да изстинат.

Употреба. След измиване раната се покрива със затоплена мушама, която стои 12 часа

5. Мехлем за миришещи гнойни рани. Вземат се 70 г чист маслинен зехтин, 40 г чист пчелен восък, 25 г бяла дъвка (сакъз) и 25 г колофон (чамсакъз). След това в чист алуминиев съд и на тих огън

се стопява восъкът; към него се прибавят зехтинът, дъвката и колофонът, предварително счукани на ситно, като се бъркат непрекъснато, докато се махне пяната и стане мехлем, но без да завира, защото си губи силата.

Забележка. При този вид рани най-ефикасно е те да се промиват с отварка от трицветна теменуга (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и като изстине, се прецежда). Много е полезно от същата отварка сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 кафена чашка. При липса на трицветна теменуга раната може да се промива и с отварка от полски хвощ (вари се по същия начин), но тя има по-слабо въздействие.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в скоро време раните ми ще оздравеят" (вж. „Внушение и самовнушение"). След това се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и 10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания (вж. „Домашна гимнастика"-дихателно упражнение 1).

VI. Лятно време преди обед от 10 до 12 часа е добре раната да се изложи на слънчевите лъчи, като се внимава въздухът да е чист, незапрашен. За тази цел се прави една форма от тел, която се слага върху раната, така че да достига ръбовете й. Върху формата се поставя тънка марля или воал или пък зелен лист (от тиква, репей и др.) и така се излага раната на слънце по 1 час дневно, последвана от поливане, а след него и превързване (вж. по-горе).

Забележка. Щом мехлемът започне да изсмуква чиста кръв, превързването с него престава, а раната продължава да се налага с компресчета от 4-6 ката, натопени в чай от лайка, като отгоре се слага вълнена превръзка, за да не се простуди крайникът.

Гнойни рани при разширени вени

Лекуват се от лекар-хирург. Народната медицина препоръчва:

I. Рани, които се пукат. Лечението е общо и по начина, изложен за „Стари, дълбоки и трудно зарастващи гнойни рани", с добавката, че тези рани мъчно се лекуват, защото разширените вени пречат на правилното кръвооросяване на раните. За целта дават добри резултати:

1. Превързване на раните с филийки от прясно несолено сирене с дебелина около 0,5 см (сиренето да се подсирва през деня).

2. Вечер да се налагат или с лапа от суров невен - листа и цвят, счукани на ситно, или първо да се увиват с компрес от 4 ката, натопен в топла отварка от невен (4 супени лъжици листа в 1 л вода врят 5 минути); държи се 2 часа и след това се превързват с мас от невен: сок от суров невен (листа и цвят) 6 глави и 30 г прясно краве масло се бъркат 30 минути да стане на мехлем.

3. Вечер да се измива болният крак с топла отварка от жълт кантарион и смрадлика листа (по 1 супена лъжица от двете билки в 300 г вода врят 5 минути, като изстине, се прецежда). След сухо изтриване на раната с чиста марля върху нея се залепва восъчна пластинка, приготвена по следния начин: 1 супена лъжица чист пчелен восък се разтопява в чист алуминиев съд на тих огън, и то във водна баня; след това се прибавя 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбит с 2-3 зърна бяла дъвка, счукани на ситно. Бъркат се заедно с восъка, докато стане гъста смес, без да завира, след което се излива върху стъкло, за да се направи с помощта на тъпата страна на един нож като пластинка, дебела около 1 мм, и се поръсва с пудра захар.

Употреба. От восъчната пластинка се изрязват подходящи парчета, затоплят се леко и се залепват върху раната (раните); стоят от 8 до 10 часа.

II. При рана с „гнило месо ". В този случай полезно е измиването на раната да става със стипцова вода (на 1 чаша преварена вода 1/4 чаена лъжичка печена стипца) и вместо други мехлеми да се употреби млечно-сапуненият мехлем (настъргва се малко чист зелен сапун от аптеката и се разбърква с малко прясно сварено мляко, докато стане доста гъсто).

III. При смърдящарана с „ диво месо " (рана, през която е изскочило „чисто" месо) е от полза пръскането с тулумбичка, и то 2-3 пъти на ден, със студена вода и след това или да се намаже с чист маслинен зехтин и държи преди обед от 9 до 11 часа (1-2 часа на ден) на слънце; ако слънцето е много силно, може и през зелен лист от репей или друго растение; или да се налага с прах от печена стипца - насилва се на памук и се слага върху дивото месо, това се прави 3 пъти на ден в продължение на 10-15 дни, докато се загуби. Раната може да се намаже и с белтък от прясно кокоше яйце и след това да се налага с прясно телешко месо (незамразено), нарязано на ситно и накълцано

като кюфте, или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и поръсен със ситна захар, или пък със синя слива, разрязана на две части и поръсена откъм месестата й страна със ситна захар и отгоре топла лапа от печени ябълки - прави се, докато дивото месо изчезне. Останалото лечение е, както е казано по-горе.

Рани по тялото от продължително залежават (пролежка), яздене и седене

Предпазване. Вечер лекаразтривка на застрашените места с памук, натопен в камфоров спирт.

Лечение. Сутрин и вечер раните да се промиват или с отварка от жълт кантарион, или пък с отварка от полски хвощ (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 10 минути; като изстине, се прецежда), подсушават се и се намазват с домашния мехлем за дълбоки гнойни рани, направен от 50 г зайча мас (от див заек, в краен случай може и от домашен), и то стопена, 5 г чист пчелен восък и 1 г бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно и във водна баня ври, докато всичко се стопи добре и стане на мехлем. Мехлемът се намазва или върху марличка, или пък върху зелен лист от широколистен живовляк, така че напълно да покрива раната.

Болният да лежи върху кръгла гумена възглавница.

Вътрешно - диета и др., както при стари, дълбоки и трудно зарастващи гнойни рани.

Инфектирана рана

Инфектираните рани се лекуват само от лекар специалист-хирург.

От народната медицина се лекуват по два начина:

1. Взема се 1-2 кг царевично брашно и се попарва с вряща вода да стане на рядка млечна течност. Ако засегнатото място ще се потопява (ако е малко) в същата течност, да се изчака температурата й да спадне до 45 °С. Ако ли засегнатото място е голямо, тогава то трябва непрекъснато в продължение на 1-2 часа да се полива с тази гореща течност (като температурата непрекъснато се поддържа до търпимата 45-50°С), и то дотогава, докато гнойникът набере и се пробие. След

това се лекува като гнойник с един от мехлемите, дадени за стари гнойни рани (вж. по-горе).

2. След като се направи на засегнатия крайник гореща баня (45 °С за 20-30 минути) с отварка от слез и лайка (вж. по-горе), той се изтрива до сухо и се увива с мушама за изтегляне на гнойни рани (вж. по-горе), която стои без отвързване седем дни, и ако има нужда, се поставя втора мушама.

ИЗГАРЯНИЯ (С ОГЪН, ПАРА, ГОРЕЩО МАСЛО, ВРЯЛА ВОДА И ДР.)

Причини. Изгаряниятa се причиняват от пламък, горещ въздух, пара, разтопен или нагрят метал, вряла вода и др.

Според дълбочината изгаряниятa се делят на 4 степени: I степен - засегнати са само повърхностните слоеве на кожата; II степен - засегнати са и по-дълбоките слоеве на кожата; III степен се дели на Ш-А и Ш-Б степен: при първата е налице некроза на кожата със запазени острови, което позволява самостоятелно епителизиране, докато при втората има пълна некроза на кожата; IV степен - засегнати са и са увредени в различна степен всички тъкани на крайника, включително и костите.

Освен местните повреди, когато разрушението е голямо, се явява и общо засягане - шок. Това най-често се среща при обширни изгаряния на главата, шията, гърдите и корема.

Най-често такива усложнения дават изгаряниятa с пара, защото тя прониква много дълбоко и бързо разрушава тъканите. Затова всяко такова изгаряне да се лекува като тежко изгаряне.

Усложнения: червен вятър (еризипел), опасни кръвотечения и общо нагнояване.

Предсказание. Зависи преди всичко от разпространеността на изгарянето, а не толкова от степента. Когато изгарянето е засегнало повече от една трета част от повърхността на тялото, има опасност за живота на пострадалия.

Предпазване. Много изгаряния се дължат на небрежност, но понякога се случват и в най-грижливите семейства. Безусловно трябва да се избягва работа с бензин или други лесно запалими течности при огъня. Попарване на малки деца най-често става, когато майките или бабите по невнимание оставят близо до децата съд с горещо мля-

ко, супа и др., които децата изливат върху себе си. Често се случват изгаряния и при деца, които играят с кибрит. Всеки трябва да смята за свой дълг да пази децата от тези нещастия. Освен това майката трябва да знае винаги какво трябва да се направи в такъв случай и да действува веднага. Необходимо е също да знае и какво не трябва да се прави, защото много често малки случки дават тежки последици поради незнание и слушане съветите на околните. Много пъти върху изгорялата част се слагат крайно вредни неща, като мастило, урина, варена тиква, лук и пр., с които се докарват неизмерими повреди.

Първа помощ. 1. При подпалване на дрехите от огън (става по невнимание) не бива да се грабва пострадалият и да се изнася навън или да се тича за вода, а трябва веднага да се повали на пода така, че горящата част да бъде обърната нагоре и да се покрие с одеяло или черга, килим или каквото се намира подръка, за да се загаси.

2. Веднага след изгасяването на дрехите да се потопи пострадалата част (ръка, крак) в студена вода или пък цялото тяло до шията (ако изгарянето е някъде на тялото) в хладка (26-30°C) вода, в която може да се сложи и една чаша готварска сол или сода бикарбонат, и във водата да се съблекат дрехите или ако това е невъзможно, да се разрежат, като всички части от тях, които са залепнали за тялото, не се теглят, за да не се разкъсат образувалите се мехури. Платът сам ще падне, като се напои добре с вода.

Лечение. За изгаряния от II до IV степен то се извършва от хирурзи - специалисти в създадените специални болнични отделения и клиники за изгаряния.

Народната медицина препоръчва бързо и внимателно да се съблече изгорелият, да се почисти със студена вода засегнатото място и веднага пострадалата ръка (крак) да се потопи в студена вода (от чешмата), която непрекъснато да се долива с нова, за да не се стопля от температурата на болния крайник, и се държи в нея дотогава, докато не минат болките и кожата на извадения крайник не е придобила нормалния си цвят.

При силно изгаряне минават часове (от 1 до 8), докато човек може да извади ръката си от водата за по-дълго време, без да получи пак силни болки. Ако веднага при изгарянето (попарването) се употреби студена вода, мехури не се дигат, болките минават, често без да има нужда от по-нататъшно лечение.

След като преминат болките, на изгорялото място може да се правят студени компреси, натопени в студена вода или в една от препоръчаните отварки, или още по-добре да се наложи с кърпичка, намазана с един от дадените по-долу мехлеми.

Ако няма съд, в който да се потопи засегнатата част, тогава пострадалото място веднага се полива със студена вода и ако има под ръка сода бикарбонат, гъсто се посипва с нея, за да се избегнат усложненията. При липса на сода може да се използува или готварска сол, или пък сапун, като добре се насапуниса една чиста мокра кърпичка и се залепва върху изгорялото място (действието на последните две средства не е така силно, както на содата) и отгоре веднага се поставят студени компреси, сгънати на 10-20 пласта, натопени в чиста студена вода (може и в чист оцет или спирт), без да се изстискват. Компресът да не се сваля, защото боли, а само да се сипва отгоре му студена вода (оцет или спирт 50-70°) в началото всеки 1-3 минути, докато премине болката от изгореното, а после на все по-големи интервали.

Студените компреси, съчетани със содата, солта или сапуна, или пък и без тях, се държат непрекъснато, докато престанат съвършено болките и след това върху изгорялото място, ако има рани или мехури, се поставят марлички или още по-добре измити листа от подбел, невен или репей, намазани с един от мехлемите, посочени по-нататък.

Студените компреси могат със същия успех да се заменят или с млечни компреси - с прясна извара, с прясно несолено сирене, с кисело мляко (държат се, докато почнат да засъхват, след което се сменят с нови), или се налага засегнатото място с тънки листа от кисело зеле, предварително измити със студена вода (сменят се веднага щом се затоплят), или пък с дебели компреси, натопени в сок от сурови картофи (сменят се, както студените компреси). Всички тези заместители се поставят направо, без да се съчетават със сода, сол или сапун, а след като отнемат огъня, ако има рани и мехури, трябва да бъдат последвани от превръзки с някой от мехлемите, дадени по-долу.

Ако поставянето на компреса е закъсняло и са се образували мехури, то малките се запазват цели, а големите се пробождат в основата им с игла (на която върхът да се прекара през пламък), за да не остане мястото голо (кожата „пада" върху раната и служи като превръзка), тогава или ги посолваме добре с кафе от печена бакла, или пък се

налага с парче памук или плат, натопено в чист зехтин (не олио) или ленено масло и белтък от яйце, разбити на каймак. При болки отгоре пак поставяме студени компреси. Лекувано по този начин, изгореното почти никога не оставя белег.

При изгаряне на гръдния кош вместо цели хладни бани, които в случая могат да дадат пневмония, е по-добре да се прибегне към студените компреси или техните „заместители" (вж. по-горе).

При всички по-тежки случаи на изгаряне изложеното лечение непременно да се съчетае, и то сутрин, обед и вечер преди ядене, или с коремни компреси, натопени в хладка вода (20°C), като първите два се държат по 2-3 часа, а вечерният - цяла нощ, или пък с коремни бани (30-22°C, 10-20 минути), за да се избегнат усложненията от високата температура. Освен това болният непременно да държи в покой пострадалия си орган (ръка, крак и др.), иначе няма да настъпи оздравяване.

Пострадалите трябва да лежат в топла стая. Изпразването на червата е най-добре да става вечер с топла клизма (37°C).

При овъгляване на някоя част от тялото трябва да се търси само медицинска помощ в специализирано болнично заведение.

Най-добре е дотогава болният да се лекува с млечни компреси с прясна извара (те дават отлични резултати) и ако липсва за тях необходимото мляко, да се прибегне до студените компреси или други средства, изложени по-горе.

Ако лечението не е започнало със студени бани или студени компреси и раните са вече загноили, те трябва да се налагат непрекъснато със студени компреси, натопени в отварка от смрадлика или от жълт кантарион (4 супени лъжици от билката в 1 л вода, врят 10 минути), или с отварка от дъбови кори (1 шепа на 2 л вода ври, докато стане 1 л), или с разтвор от 5 г танин на 100 г преварена вода, или пък с много силен руски чай (всички съдържат танин, който втвърдява кожата и образува кора) и след преминаването на болките лечението да продължи с превързване на раната или с варовия, или със сладкия мехлем, или пък с някой друг по избор.

Ако е изгоряла 1/3 от цялата кожа, и то тежко, и лечението не е започнало веднага, тогава надежда за оздравяване почти няма.

При *гнойни рани:*

а) Варов мехлем за изгорени рани (предварително добре разбъркан)

Приготовление. Взема се една бучка негасена вар (колкото яйце) и се изгасява в 1 чаша (250 г) вода. След като тази варна вода съвършено се избистри, вземат се 2 супени лъжици от нея и 4 супени лъжици чист маслинен зехтин, който се капва във водата капка по капка и се бърка постоянно с чист гвоздей, докато не се сгъсти и не стане като подквасено мляко и накрая се прибавя още 1/4 до 1/2 съвършено пресен жълтък и пак се бърка, за да се разбие добре с останалия мехлем. Този мехлем е много ефикасен. Той трябва да се намазва или на марличка, или още по-добре на измит лист от подбел, бял крем, живовляк, невен или репей.

б) Сладък мехлем с бъз за изгорени и гнойни рани

Приготовление. Вземат се 4 супени лъжици настъргана кора от клонките на миналогодишни филизи на бъза (свирчовина), 1 кафена чашка чист маслинен зехтин, 2 чаени лъжички счукана бяла дъвка (сакъз) и 1 бучка пчелен восък (колкото малък орех) и се варят по същия начин, изложен за сладък мехлем (вж. „Слепок").

в) Мехлем от репей

Приготовление. 500 г дъждовна (дестилирана) вода и 3-4 корена от репей се сваряват, докато остане 250 г отварка. Прибавя й се 125 г прясна свинска несолена мас и се оставя да изстине в продължение на 24 часа, но добре покрита. След това се прибавя 60 г говежди мозък и мехлемът се разбърква добре.

г) Домашен мехлем за гнойни рани - от жълтък, мед, зехтин и брашно (вж. „Абсцес")

Всички изброени мехлеми не оставят белези.

д) Мехлем от цвета на тръстиката (папура, камъша)

Приготовление. Вземат се няколко лъжички от семенника на тръстиката, разчепкват се на конци и се разбъркват добре с чист маслинен зехтин, докато стане гъст като мехлем. Сутрин, обед и вечер се превързва с него раната, която за няколко дни оздравява.

е) Домашен мехлем за изгаряне

Приготовление. Вземат се чист зехтин и восък на наполовина и се приготовлява мехлем.

ж) Народен мехлем № 1 за изгаряне

Приготовление. Взема се 1 супена лъжица прясно краве масло и се разтопява на тих огън, след това се прибавя 1 чаена лъжичка счукан

бял тамян, който се сипва по малко и непрекъснато се бърка, докато разтворът стане гъст като мехлем.

з) Народен мехлем № 2 за изгаряне

Приготовление. Вземат се 1 супена лъжица прясно краве масло и едно прясно яйце и се разбиват сурови, докато станат на мехлем. Употребява се като другите мехлеми и се сменя, щом почне да засъхва.

и) Сиромашки мехлем за изгаряне

Приготовление. Взема се 1 супена лъжица чист зехтин или орехов шарлан (не олио) и добре се разбърква с настърган на прах тебешир (колкото поеме), за да стане гъсто като мехлем. Употребява се както другите мехлеми.

Забележка. Ако пострадалият е започнал да лекува по друг начин раните си, тогава, зада се избегнат белезите, които евентуално могат да останат по лицето и тялото, той трябва да маже изгорените места с яйчено масло сутрин и вечер.

Вътрешно се прилага следното народно лечение: в по-тежки случаи на пострадалия се дава:

а) или чисто дървено масло, или пък орехов шарлан - по 1 супена лъжица, и то сутрин, обед и вечер 1/2 час преди ядене; б) отварка за пречистване на кръвта, най-добре отварката от 12-те билки (вж. „Акне").

Диета. Лека, природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци и с избягване на всичко солено, люто, кисело, алкохол и тютюн.

Вместо вода да се пие в изобилие лимонена вода.

Самовнушение при болки с формулата „Минава, минава", иначе с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечение на раните от изгаряне да се имат предвид общите насоки за лечение на рани.

Изгаряне с киселини и негасена вар

Причини. Такова изгаряне може да стане с азотна, сярна, карболова и друга киселина, а също и с негасена вар.

Признаците са подобни на признаците при изгаряне с огън или попарване с вряла вода.

Лечение: а) При изгаряне с азотна, сярна или солна киселина изгорялото място трябва да се очисти добре с чиста вода и след това да се облее няколко пъти с разтвор от готварска сода или варова вода (вж. „Изгаряния"). След това да се превърже като обикновено изгаряне.

б) При изгаряне с карболова киселина изгорялото място веднага да се полее със спирт или ракия. След това да се лекува с компреси и пр. по начина, изложен за изгаряния.

в) При изгаряне с негасена вар (или с друга парлива основа) мястото трябва бързо да се измие от варта с чиста вода, към която се прибавя малко оцет или лимон, или пък изгореното място да се облее няколко пъти с разтвор от готварска сол или варна вода (вж.„Изгаряния"), за да не се разяждат тъканите. По-нататък да се поставят компреси и др. по начина, изложен в изгаряния.

Изгаряне с основи (алкали)

Причини. Невнимателно боравене с тях.

Признаците са подобни на тези при изгаряне с вряла вода.

Лечение. Изгореното място да се очисти добре с вода, след това да се облее няколко пъти със смес от оцет и вода поравно и да се превърже като обикновено изгаряне (вж. „Изгаряния").

Изгаряне на кожата от обикновена коприва, лютиче, лапа от чесън и други подобни

Причини. Небрежно или неумело манипулиране с тях.

Признаци. Силни, понякога до нетърпимост болки, придружени от зачервяване на кожата, покрита понякога с фуски или мехури.

Лечение: а) При изгаряне с коприва пострадалото място или да се натърка с гъст солен разтвор, или пък да се наложи с прясна кал (глинен компрес).

б) При изгаряне с лапи от лютиче и чесън пострадалото място или да се наложи с разбит белтък от прясно яйце, или пък при по-големи мехури да се направи с тях същото, както при изгаряния.

Изгаряне на устата от люта чушка

Признаци. Подуване на устните, придружено от силни болки в тях и горене в устата и езика.

Лечение. Пострадалият веднага да хапне среда от хляб с малко сирене или без него, за да уталожи огъня в устата си, а върху устните си да сложи компрес, натопен в студено мляко.

ЗАМРЪЗВАНЕ, ИЗМРЪЗВАНЕ

Нормалната температура на човешкото тяло е 36-37°С. Човек обаче може да понася твърде ниски температури в зависимост от неговата нагоденост. С подходящо облекло и при движение има хора, които могат дълго време да живеят при минус 40-5 0°С.

Причини. Измръзването на някои части от тялото или на целия организъм е последица от продължителното въздействие на силен студ, сняг и студен вятър. При частично измръзване обикновено се засягат отделни части - нос, уши, пръсти, крак и др. То може да стане и при малки студове. Умирането на тези телесни части се обяснява със спазми (свивания) на кръвоносните съдове, които затрудняват храненето на тъканите. Особено лесно измръзват хората, които употребяват алкохол за „сгряване".

Признаци. Болният усеща по измръзналите части като че пълзят мравки. По тях се появяват болезнени мехурчета, както при изгаряне. Измръзналата част побелява, а тялото при по-големи студове вкочанясва. Замръзването е свързано с вкочанясване на мускулната система и силно отслабване на сърдечната дейност.

Предсказанието при леките степени на измръзване е добро, а при по-тежките - сериозно, като може да настъпи и смърт.

Предпазване: а) Колкото повече тялото е калено, толкова по-малко можем да се страхуваме от измръзване, и колкото повече тялото е изнежено, толкова по-лесно се поддава на действието на студа.

б) В студено време предразположените към измръзване, излизайки навън, да намазват леко с вазелин носа, ушите и бузите си. Да носят топли и невпити в ръцете ръкавици. Краката им да бъдат сухи, обути в свободни вълнени чорапи и обвити с хартия. При обвиването да се следи обувките да не станат тесни и да не стискат краката. Ако не се постави хартия, краката да се намазват също с вазелин или лой.

в) На малокръвни натури се препоръчва още през есента да пият рибено масло и всяка вечер да си правят на ръцете и краката меняващи бани.

Първа помощ. Тя се състои в постепенното размразяване на цялото тяло, за да се възстановят чувствителността и движението на кръвта в кръвоносните съдове и да се предотврати умъртвяването на измръзналите части. За тази цел трябва:

а) Да се постави тялото в хладно помещение.

б) Много полека и внимателно да се разтрият измръзналите (побелели) части със сняг или студена вода.

в) Помещението постепенно да се стопля.

г) Замръзналите части да се държат малко по-високо, за да се намали болката и за да се ограничи силният наплив на кръв.

д) При замръзване на отделни части на тялото - нос, уши, пръсти на ръцете и краката - да се постъпва или по същия начин, като се използват накрая и топли (36°C), но не и горещи местни бани, или още по-добре да се увиват с листа от кисело зеле, леко посолени със сол, и измръзването лесно минава.

е) Когато настъпи реакцията, на пострадалия да се дават бавно и в малки количества хладки питиета, а замръзналите части да се увиват с памук.

ж) При по-тежки случаи на измръзване с изгубване на съзнание болният да се съблече и разтрие със сняг или да му се слагат студени измокрени кърпи по измръзналото тяло, докато изчезне вкочанясването; след това да продължава разтриването на тялото, като кърпите се потапят постепенно в по-топла вода.

з) Да се прави на измръзналия изкуствено дишане (вж. „Изкуствено дишане") и измръзналите части да се разтриват с дървено масло и оцет или пък 5-10 минути да се налагат с листа от кисело зеле, посолени със сол. Щом листата се затоплят, да се сменят с други, пресни. Те дават много добър резултат.

Лечение. По-тежките измръзвания се лекуват от лекар. Народната медицина препоръчва, ако с казаните вече средства измръзването не се ликвидира, тогава да се продължи лечението общо. За целта:

а) Всекидневно сутрин измръзналите части да се масират или със стопена гъша мас, която в случая е много лековита, или пък с домашния мехлем за измръзнали части по тялото (200 г прясна несолена свинска мас се разбърква добре с 20 г камфор на прах) и след

това същите части да се измият с топла ракия. При невъзможност да се правят топлите приложения същото може да се повтори и вечер преди лягане.

Вечер преди лягане: при запек топла клизма с 500 г топла вода, последвана от топла баня (36°С за 10-15 минути) с отварка от външните люспи на кромид лук (една двойна шепа люспи в 10 л вода врят 20 минути), а след изтриването или от продължително търкане (5-10 минути) на пострадалите части с лимонов сок, докато попиват (след 7-10 такива бани измръзналите части се олющват и минават), или пък да им се прави кратка студена баня (20°С за 2-4 минути), като във водата се прибавя и малко оцет (1/3 - 1/4 част), което е много полезно. Лечението трябва да продължи дотогава, докато измръзналото място омекне и изчезнат болките.

Ако се развият гнойни рани, те се лекуват, както е казано за обикновени гнойни рани.

б) Добре е гореизложеното лечение да се засилва всяка вечер и с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина; държи се цяла нощ.

в) Ако от измръзването е пострадало лицето, тогава на него да се прави парна баня с чай от лайка, последвана от измиване с хладка отварка от трици.

г) При суха кожа (на лицето, ръцете и пр.) добре е тя да се маже сутрин и вечер с крем за освежаване на кожата) (вж. „Козметика").

Вътрешно - диета и самовнушение (вж. „Стари, дълбоки и неизлечими рани").

При лечението трябва да се имат предвид и общите упътвания за лечение на рани.

Ограничени увреди от студ

Причини. Парализа на кръвоносните съдове поради измръзване.

Признаци. Синьо-червено оцветяване на ръцете и краката, които се чувствуват влажно студени. Кожата лесно се пука, по нея се явяват плоски, нерязко ограничени меки инфилтрации. През лятото няма почти никакви смущения. В късна есен и пролет се явяват по-силни смущения, сърбеж, оток и др. Това се случва особено често у малокръвните хора.

Лечение. Общо по първия начин, изложен за замръзване и изм-

ръзване с добавка: в острия и хроничния стадий са полезни през нощта и спиртните компреси, които се правят със 70° спирт, в който се натопява марля от 8 парчета. Върху компреса се слагат вълнена материя и превръзка.

Полезни са също и меняващите бани, като горещата вода се прави или с отварка от дъбови кори (2 супени лъжици кори в 2 л вода врят да остане 1 л), или пък с 1 супена лъжица стилна или 3-10 г танин. След банята се правят енергични фрикционни масажи на пръстите - от върховете към основата, за всеки пръст по 1 минута - с гъша мас.

УХАПВАНИЯ

Ухапване от отровна змия

Признаци. Пострадалият, ако не е видял змията, която го е ухапала, остава първоначално с впечатление, че се е убол на трън и едва след малко почва да чувствува, че му прилошава. По-нататък, ако не се вземат бързи мерки, ухапаният крак (ръка) почва болезнено да отича, посинява и се вдървява. Явяват се силни повръщания.

Лечението се състои в инжектиране на противозмийски серум около мястото на ухапването и общо.

Първа помощ. Веднага да се извика лекар, а до идването му трябва:

а) Силно да се стегне ръката или кракът, и то над ухапаното място с връв или ивица от плат, за да не се позволи разнасянето на отровата по цялото тяло. След половин час превръзката се маха, после отново се слага. През това време крайникът се оставя наведен надолу, за да кръвотече раната, като при нужда дори тя се уголемява с кръстовиден разрез, направен с ножче, минало през огън. Разрезът се облива със спирт, терпентин или амоняк и ако може, с лек масаж се изцежда отровената кръв или още по-добре е да се постави на раната или вентуза за изтегляне на кръвта, или пък 2-3 пиявици, а след като се напият - още 2-3 (те идеално изчистват отровата).

б) Евентуално може да се направи опит да се изсмуче отровата от раната с вентуза или направо с уста, но този, който прави това, трябва да няма никаква рана или дори драскотина в устата или по устните, като преди и след изсмукването си изплаква устата с ракия. Най-сигурно лечение обаче е инжектирането на противозмийски серум.

Непрекъснато да се дава на пострадалия да пие гореща вода за силно потене или с лъжица силно и чисто кафе, или пък всеки час по 20 капки амоняк в захарна вода.

При слабо дишане на болния да се направи изкуствено дишане (вж. „Бърза помощ"), съчетано с даване на сок (по 1 супена лъжица) от карамфилови стъбла или пък гореща вода.

Предсказанието е много сериозно.

Ухапване от куче (небясно)

Усложнения. Кучешкото ухапване дава разкъсани рани и може да има доста лоши последици.

Лечение. Най-доброто средство за предпазване от усложнение е след поставяне на стерилна превръзка над нея да се наложи ухапаното място, ако не е голямо, или с прясно сварена (топла) лапа от трина, съчетана с коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от трина, или пък със счукани листа от живовляк широколистен и да се променя често, докато белезите на възпалението се изгубят.

Ако ухапването е дълбоко, раната (раните) да се промие най-добре с чай от жълт кантарион, да се постави стерилна марля от няколко пласта и да се превърже с пресни измити листа от живовляк или от подбел, намазани със сладкия мехлем, съчетано с 2 коремни компреса в денонощие, или пък да се лекува по начина, изложен за разкъсана рана.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да изпива по 100 г отварка от бял равнец - листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и ври още 10 минути).

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци.

Ухапване от скорпион, черен паяк, стоножки и други отровни насекоми

Скорпионът е паякообразно отровно насекомо, което у нас се среща предимно в Южна България и е на големина колкото голям паяк. Но в тропическите страни има големи скорпиони, чието ухапване е смъртоносно за човека.

Признаци. Силни болки, много по-силни от змийското ухапване, последвани от подуване на ухапаното място.

Лечението се състои в инжектиране на специфичен серум.

Първа помощ. Ухапаното място веднага да се наложи с дебел глинен компрес, забъркан най-добре с оцет, който да обхване голяма част от засегнатия орган - например, ако е бил ужилен пръст, компресът трябва да стигне до лакътя (вместо казания компрес ръката може да се държи потопена за известно време в глинена кал в много голям съд и ще се получи облекчение и спиране на болката), или с топла лапа от настъргани сурови картофи, сварени с малко мляко, или с торбичка попарена лайка, или с дебели компреси, натопени в чай от лайка, или пък при опасност от инфекция да се направи гореща баня (42-45 °C за 20-30 минути) с чай от лайка и слез по равни части. Банята може със същия успех да се замести и с дебели компреси, натопени в същия чай. Местните компреси е най-добре да се съчетават и с коремен компрес, натопен в хладка вода, който се сменя всеки 2 часа.

В тежки случаи да се направи казаното за ухапване от змия с добавка: смес от 150 г винен оцет с 1 супена лъжица сол - пие се на час по 1 чаена лъжичка.

Ухапване от кърлеж

Кърлежът е паякообразно насекомо, което води паразитен живот по гръбначните животни, като смуче кръв.

Лете при разходка в някоя гора, особено с иглолистни дървета, на човека напада тъй нареченият кучешки кърлеж, впива се в кожата и изсмуква толкова кръв, че тялото му достига на големина колкото вишнева кокичка и понякога дълго време остава на мястото.

При опитване да се извади кърлежът тялото му се откъсва, а главичката остава и причинява възпаление на кожата. За изваждане на целия кърлеж най-добре е да се намаже мястото с терпентиново или с каквото и да е друго етерично масло и даже с олио, от което той пада сам.

Ухапване от пчели, оси, стършели, паяци и други насекоми

Признаци. Ужилването на пчелите, осите, стършелите, паяците и другите насекоми е слабо отровно и причинява само възпаление, оток и силни болки.

Първа помощ. Щом се почувствува ужилването, пострадалият трябва да започне да разтрива силно и бързо ухапаното място първо с ръка, а след това с листа (по-добре накълцани) от някое миризливо растение - например магданоз, невен, слез или живовляк, а още по-добре е да се натърка с кромид или чеснов лук или пък да се наложи с ягоди или парче ябълка и друг подобен плод.

Също много помага намазването на ужиленото място с амоняк, с разтвор от сода бикарбонат или от оцет със сол по равни части. Това разтриване предотвратява отичането и намалява болките.

Ако жилото е останало в раничката, трябва да се извади с помощта на пинцета или игла, предварително обгорена на пламък. То може да се изсмуче и веднага да се изплюе.

Налага се с памук, натопен в една от следните смеси: лимонтозу (винена киселина) - 1/2 чаена лъжичка, смесена с 1 чаша от 150-200 г вода и оцет наполовина; или 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах, 1/2 чаена лъжичка лимонтозу, оцет или ракия 200 г. Отокът се налага 5-6 пъти на ден, докато спадне и раната оздравее.

Ухапаното място може да се мокри и налага и само с нишадър, разтворен във вода.

Много полезно е да се поставят върху възпалените места още компреси от влажна чиста глина, разбъркана с оцет, или млечни компреси, натопени в студена вода с оцет наполовина, а още по-добре, ако са натопени в сок от краставица (компресите се слагат, докато отокът съвършено спадне) или пък да се наложи със селски хлебен квас (вж. „Лапи"), който има това предимство, че предпазва раната от инфекция. От квасеца замърсената рана почернява, след това се очиства и оздравява.

Ако на пострадалия се повиши температурата, тогава горното лечение трябва да се съчетае и с поставяне дневно по 2-3 коремни компреса, натопени в хладка вода (държат се по 2-3 часа), или пък да се правят по 2-3 коремни бани (30-25°С за 10-20 минути).

Ужилване в гърлото обикновено става при небрежно ядене на неизмито грозде със забутани в него пчели или оси или при спане с отворена уста, след като са ядени плодове.

Признаци. Силни болки в гърлото, придружени от чувство на задушаване и повръщане.

Това ужилване е опасно поради възможността да настъпи задушаване, поради което болният трябва да постъпи веднага в отделението

за ушни, носни и гърлени болести, където да се лекува от специалист при готовност да се направи трахеотомия.

Първа помощ. Веднага да се даде на пострадалия да изпие 1 супена лъжица счукан чесън, разбъркан с винен оцет. След това да му се направи парна баня на главата, последвана от меняваща баня на краката и коремен компрес, натопен в хладка вода, съчетан и с налагане на шията с торбичка с хладък селски хлебен квас или с прясна извара - държат се, докато мине болката.

Ухапване от комари, папатаци, бълхи, дървеници и други паразити

Признаци. През време на летните горещини, особено през нощта, ухапванията от комари, мухи, бълхи и други насекоми са твърде неприятни и предизвикват често силен сърбеж.

Предпазване. Състои се в поставяне на гъсти мрежи на прозорците и по-често пръскане на стаите с т. нар. домашен флайтокс (вж. по-долу), който унищожава насекомите. Полезно е и намазването на тялото с обикновен или ароматичен оцет, който прогонва насекомите. Добре действува разхвърлянето из стаята на листа от пелин, папрат, листа и цвят от лавандула.

Първа помощ. Ухапаното място веднага да се натърка с парче влажна захар или със солена вода, или с кромид или чеснов лук, или с амоняк, или с разтвор от сода бикарбонат, или да се намаже с карамфилово масло, или да му се сложи глинен компрес. Няколко минути след прилагането на едно от тези средства сърбежът престава и подутината постепенно изчезва.

ФИСТУЛИ

Фистулите са неестествени каналчета, които свързват лежащ дълбоко в тялото гнойник с повърхността (кожа, лигавица) или една нормална област от организма с друга. Следователно те образуват ненормално съединение между някоя вътрешна кухина и повърхността на тялото или между две вътрешни кухини. От тези фистули непрекъснато се отделят гной, мляко, слюнка и др., което силно пречи на самото лечение.

Различават се вродени и придобити фистули. Причината за образуването на първите са ембрионални остатъци, а вторите са резултат на възпалителни или гнойни процеси и наранявания.

Фистулата се нарича сляпа (непълна), когато има само един отвор, а когато има отвор и на противоположната страна, тя се казва пълна.

Най-често се срещат следните фистули: на правото черво (задния проход), влагалищни, жлъчни и слъзни.

Лечението на фистулите е лекарствено и хирургично, но то представлява сериозен проблем и трябва да се извършва в болнично заведение от хирург.

При лечението на фистулите трябва да се обърне внимание преди всичко на основната болест, която ги е предизвикала.

Фистула на задния проход

Признаци. Тези фистули се образуват около задния проход, така че ако фистулата е пълна, единият отвор е вън, на задния проход, а другият вътре, на лигавицата. В такъв случай през канала минават газове и част от изпражненията, а когато каналът се запуши, се образува подутина и се усеща болка.

Усложнения. Запушване на канала и вторична инфекция.

Предсказанието е благоприятно, ако фистулата е малка (къса), и сериозно, ако е дълга, особено когато е нагъната.

Лечението, както вече се каза, е болнично - хирургично.

От народната медицина се предлага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер през студените месеци 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) рибено масло или по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 500 г чист маслинен зехтин с прибавка на по 3 супени лъжици корени от жълт и червен кантарион - във водна баня на тих огън ври 1 час и веднага се прецежда.

II. Двадесет минути след рибеното масло или настойката да се изпива по 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка, листа от горска ягода, невен (листа и цвят), пача трева, слезен и цариче по 100 г от всяка и смрадлика (листа) 50 г. От тази смес 3

пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън врят 10 минути, като изстине, се прецежда.

Диета. Или лека вегетарианска храна - млечно-растителна, предимно пюрета и каши, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риба. Люто, алкохол и тютюн - не!

Преди обед и вечеря като аперитив да се изяждат по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или салата от кромид лук, магданоз и черна ряпа по равни части с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус.

На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100 г младо месо - от агне, теле, птица, или прясна риба - речна или океанска.

На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина (в случая е много полезно), зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб.

След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г чист пчелен мед, 29 г рафинирана сяра (от аптеката) и 10 зърна бяла дъвка, счукани на ситно.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие чай от цвета на слез (2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода и кисне захлупено 1 час) или отварка от листата на магданоз (2 супени лъжици в 500 г вода врят 5 минути).

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 100 г цикория (листа и клонки), широколистен живовляк (листа), жълт равнец, репей (корени), решетка (корени) и троскот (цялата билка с корените) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 20 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане. Всяка вечер задължително топла клизма с 500 г отварка от жълт кантарион (листа и цвят), лайка (цвят) и смрадлика (листа): по една супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 5 минути; като изстине до 38°C, се прецежда (за деца 250 г), последвана от топла баня на седалището (38°C за 10-20 минути) в седяща вана или дълбок леген, или с отварка от полски бъзак - цялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат. Вземат се 3-5 коренища с прибавка на 100 г листа от смрадлика и в 5-7 л вода врят 30 минути и веднага се

прецеждат; или със сапунена вода (за една баня е достатъчно едно калъпче бебешки сапун).

В банята болният седи така: а) ако фистулата е извън ануса - наведен назад, за да бъде анусът отворен за водата; б) ако фистулата е вътре в ануса, тогава е за предпочитане анусът да е напълно отворен с помощта на специален гумен пръстен. След банята се прави сухо изтриване на ануса и седалището, последвано от налагане на фистулата.

При външна фистула мястото се налага с марличка от 4 парчета, намазана с чист пчелен мед, или с торбичка от марля, напълнена с топла лапа от праз лук (бялата му част, ситно нарязана) с прибавка на 1 чаена лъжичка ленено брашно и 100 г прясно мляко - ври на тих огън, докато се получи гъста лапа, или пък с топла лапа от бели тиквички, настъргани на ренде и сварени с 1 чаена лъжичка ленено брашно и малко прясно мляко (да стане гъста лапа), или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилена с 5-7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, и леко поръсена с малко царевично брашно за отнемане излишната влага на лапата, или с топла лапа от ориз (50 г), сварен с 5-7 сини сливи, смачкани без кокичките, 1 чаена лъжичка ленено семе и 150 г вода (ври, докато стане като тесто), или (и то най-добре) да се налага с марличка, намазана с домашен мехлем за дълбоки гнойни рани, приготвен от 50 г стопена зайча мас (може и от домашен заек), 5 г чист пчелен восък и 5 зърна истинска дъвка, счукани на ситно. Тази смес се бърка в чист алуминиев съд на тих огън, докато се разтопи, но без да завира, защото си губи силата, след което се маха от огъня, маха се пяната и е готова. Едновременно да се прави и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полски бъзак (4 супени лъжици в 1 л вода врят 10 минути), отгоре хартия и вълнен пояс и при тежко главоболие на главата да се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски квасец (вж. „Лапи"), засилен със 7-9 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани на каша, отгоре вълнена шапка и така да се спи.

Добавка. За премахване на запека непосредствено преди заспиване да се взема или по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки) или ревен, всички стрити на прах, или да се изпива по 1 чашка от 100 г отварка от 1 пълна чаена

лъжичка кори от зърнастец (франгула) в 150 г вода с 1 пълна чаена лъжичка мед - ври 15 минути; като изстине, се прецежда.

V. Сутрин. Фрикция на корема и половите органи с хладка вода, изтриване до сухо и след отиване по голяма нужда фистулата се измива: ако е на ануса - с чиста хладка вода, а ако е вътре в ануса - с памуче, натопено в отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 400 г вряща вода и врят 5 минути). Накрая и в двата случая се превързва с мехлема от зайчата мас, болният се облича и прави 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни през устата (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1).

VI. Лятно време преди обед от 10 до 12 часа да се направи слънчева баня на корема и ануса със зелени листа, като бедрата се разтварят така, че слънчевите лъчи да могат по-лесно да достигнат до ануса. При липса на листа да се направи слънчева баня на корема (или цялото тяло) с продължителност около 1/2 час, последвана от обличане на „мокра риза", натопена в хладка слънчева вода - лежи се в нея 1-2 часа. След нея, както сутринта.

Важна добавка. От седящите бани с полския бъзак и смрадликата може да се получи силно изриване на седалищната област, което се лекува с млечни компреси или с лавандулов спирт.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за лечение нарани.

Фистула на влагалището и между влагалището и пикочния мехур

Причини. Най-често се образуват като последица на някой гнойник.

Признаци. При този вид фистули гнойта си пробива път навън между влагалището и пикочния мехур.

Лечението е изложеното при фистули на задния проход със следната добавка: в случая са много полезни и вечерните топли промивки (38°C) на влагалището с чай от лайкучка, последвани от кръстосан компрес, натопен в топла отварка от листата на полски бъзак (4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и врят 10 минути).

Фистула на гръдните (млечните) жлези

Причини. У жените повечето пъти се образуват при хронично протичащи и незаздравяващи дълго време гнойници, предизвикани от различни заболявания и пробили било в млечните каналчета, било през кожата.

Признаци. Ако гръдната жлеза е била възпалена във време на кърмене, гнойта може да си пробива път през кожата или в млечния канал.

Лечението, както вече се каза, е хирургично.

Прилага се и следното народно лечение: общо за засилване и пречистване на организма и според причината, която го е предизвикала. Ако причината не е известна, тогава да се приложи лечението, дадено за фистула на задния проход, със следните добавки. В този случай най-добре сутрин и вечер на гърдите да се правят парни бани с чай от лайка (правят се по същия начин, както и парните бани на главата) или парни компреси с торбички, напълнени с търпимо горещ и полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти поред) с продължителност от 15 до 20 минути, последвани от налагане на фистулата с една от лапите, дадени там, или с мушамичката, дадена за същата цел, едновременно съчетани и с коремен компрес, натопен в топла отварка от полски бъзак (вж. „Фистула на влагалището").

Фистула на гръдния кош

Причини. Образува се при гнойно възпаление на плеврата (вж. „Гноен плеврит"). В миналото често се развиваха при белодробно нагнояване и други белодробни болести.

Признаци. При този вид фистули гнойта си пробива път навън измежду ребрата.

Лечението е болнично - хирургично. Ние предлагаме народно лечение за засилване и пречистване на организма. За целта на болния да се приложи лечението, дадено за гноен плеврит, с добавка: за премахване на храчките и други гнойни материи на болната страна периодически през ден да се слага топла лапа (37°C) от ленено семе, сварено с мляко, и преди поставянето поръсена с 1 чаена лъжичка

ситна захар или една от лапите, дадени при фистула на задния проход. Тези лапи силно облекчават състоянието.

Фистула на лакътя

Причини. Последица на несполучлива операция или лошо лекуван гнойник, най-често при туберкулоза на лакътната става.

Лечение. Общо: противотуберкулозно и за засилване на организма. Когато не се отнася за туберкулоза, да се приложи лечението, дадено за фистула на задния проход с добавка: в този случай лакътят да се лекува с парни компреси с търпимо горещ и сварен ечемик (вж. „Фистула на гръдните (млечните) жлези") и налагане с една от лапите, дадени при фистула на задния проход, или пък с мушамичката, дадена за същата цел.

При туберкулоза - слънце лечение.

Фистула на слъзния канал

Причини. Повечето пъти се образува от запушване на слъзния канал поради хронично възпаление, най-често предадено от възпаление на външната обвивка на окото (конюнктивата).

Признаци. Сълзите могат да излизат навън не през слъзния канал, а само през образувалата се фистула.

Лечението е болнично - от специалист очен лекар. Ние предлагаме освен лечението, дадено за фистула на задния проход, и следната добавка: всяка вечер да се прави парна баня на главата с чай от лайка около 10 минути, последвана от меняваща баня на краката (42°C по 30 секунди - 5 пъти, 20°C по 3 секунди - 4 пъти); започва се с топлата баня (42°) и се завършва пак с топла, сухо изтриване и налагане на фистулата с торбичка от марля, напълнена с 1-2 супени лъжици топла лапа от селски хлебен квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, едновременно съчетани и с коремен компрес, както при фистула на задния проход.

Зъбна фистула - вж. Болести на зъбите

НАРОДНА КОЗМЕТИКА

Общи упътвания за козметиката

Красотата (хубостта) е отражение на здравето и настроението на човек.

Изкуството за разхубавяване на жените съществува от незапомнени времена. И в най-старите векове жените са полагали големи грижи за своята красота. Има едно правило: всяка жена може да бъде хубава, ако иска и положи необходимите грижи за това. Красотата трябва да бъде естествена, неподправена, невъображаема и да не следва модните увлечения. Методите на козметиката дават възможност на всяка жена да постигне индивидуална привлекателна хубост.

Малко жени притежават класическа хубост - правилни и благородни черти, хармонична пропорционалност на линиите, красота на движенията. Лишените от такава красота не трябва да се отчайват, тъй като те пак могат да бъдат красиви и да се харесват, защото има и друга хубост освен класическата - вътрешна или духовна хубост.

Модерната хубост се отличава често от строгите пропорции. Тя може да не е абсолютно правилна, може да греши в линиите и формите, но за това тя не по-малко се радва на привилегии, влияние, почит, пред нея са се прекланяли във всяко време мъжете. Тази хубост се добива, развива и усъвършенствува. Тя се дължи на системни грижи, които могат да се полагат от всяка жена.

Няма грозна жена. Всички, даже най-онеправданите от природата, са привлекателни, имат някакъв чар. Малко кокетство у такива натури е достатъчно, за да изпъкне очарователността и да се спечелят симпатии. За целта жената трябва само да желае, да има воля да включи в програмата на своя живот и стремежа към духовна и физическа красота.

Духовната красота изисква от жената да стане доброжелателна и любезна, защото завистта, омразата и чувството на злоба, от една страна, както и добротата, стремежът към възвишеното, от друга, се изписват еднакво върху лицето на човека. Празни куклени лица могат само временно да направят впечатление. Трайна остава обаче само вътрешната красота, защото не е свързана с времето и никога не залязва.

За физическата красота е необходимо жената да обърне внимание върху своята външност, своите движения, грация, елегантна фигура и пр. Важно е обаче да се наблюдава с критично око.

За физическата красота грижите се състоят главно в поддържане на здравето - източник на хубост - чрез редовен живот и чрез разумно изпълняване правилата на хигиената. Грижата за хубостта се състои още в осигуряване на здрави и красиви форми чрез правилно физическо възпитание. За духовната красота грижите се състоят в избягване на лоши мисли, изпъждане от мисълта ни на страховете, безпокойствата, често неоправдани, които ни мъчат. Затова е необходимо да се контролират душевните вълнения, изживяванията, особено когато са неоснователни. Скръбта, скуката, ядът, прекаленият смях развалят правилността на лицето. Незабелязани малки бръчки се образуват в началото, а по-късно стават дълбоки, некрасиви бразди, които известяват края на хубостта. А тази хубост е щяла да се запази, ако психиката бе съумяла да запази мира си. Нервните жени остаряват по-скоро от другите. Впечатлителни и чувствителни, те се вълнуват от най-дребни неща. Тяхното лице става подвижно от вълненията, разтяга се, свива се и губи правилността на чертите. Затова жената трябва да избягва всячески нервното състояние, да се научи да се владее и да отстранява от пътя си силните вълнения, като си казва често: „Искам да бъда спокойна, имам нужда от спокойствие, ще бъда спокойна." Мислете върху това чувство, изучавайте го, наблюдавайте какво правят спокойните и уравновесени хора, правете като тях; нека мисълта за спокойствие, мир и тишина предшествува всичките ви постъпки и вие ще покорите най-после нервността си, ще започнете да заповядвате на чувствата си, ще заживеете мирно и тихо. Лицето ви ще стане пак свежо, чертите ви пак симетрични.

Красотата е свързана тясно не само с хигиената, но и с морала. Струва ни се, че нищо ново няма да кажем, ако потвърдим, че страстите се изобразяват на лицето.

Затова избягвайте нощните бдения, ярката светлина, изобилните и тлъсти храни и всичко, което руши хубостта ви.

Красотата достига съвършеното си развитие при пълно здраве - кожата е гладка и розова, формите са закръглени. Здравето дава блясък на очите, червенина на устните, живост, гъвкавост, лека походка. Грижете се за здравето си, спазвайте правилата на телесната и душевната хигиена, ако искате да бъдете красиви.

ХРАНАТА КАТО СРЕДСТВО ЗА РАЗХУБАВЯВАНЕ

От практиката се знае, че храната може да влияе на красотата, защото красотата и здравето зависят едно от друго. При правилно подбиране на храната може да се възвърнат лъскавината на косата, цветът на пребледнелите устни, блясъкът на ноктите, белотата на зъбите и т. н.

Обикновено червените носове, пъпчивите лица, нездравият цвят на кожата - всичко това е резултат на излишно приемана храна. Първото, най-необходимо и при това най-простото условие е, че за да бъдат красиви, жените трябва да избягват излишествата в яденето, особено месната храна и пиенето през време на ядене.

Второто условие е да се ядат много пресни плодове и зеленчуци, защото съдържат хранителни вещества, полезни за кожата на лицето. За препоръчване са и компотите.

Млякото дава красив, нежен, светъл тен на лицето. Покрай това то помага на слабите жени да поправят и закръглят формите си.

Добре е да се избягват тестените храни. Сланината и ястията с лютиви пиперки и други подправки също вредят на кожата, придавайки й неестествен цвят.

Алкохолът променя цвета на кожата и я прави някак си тъмносива.

СПАНЕТО КАТО СРЕДСТВО ЗА РАЗХУБАВЯВАНЕ

Сънят е абсолютно необходим за всяко живо същество. През време на съня почива целият организъм и особено централната нервна система. След достатъчно продължителен и спокоен сън човек се отморява и ободрява. Редовният сън оказва боготворно влияние както върху физическото, така и върху психическото състояние. Почивката, която се дава на организма по време на сън, не може да се замени с нищо. Нищо не може да премахне уморения и разстроен от безсъние изглед - никакви подправки и лекарства. Нередовният, недостатъчният сън дава своя отпечатък на лицето, а често повлиява и на характера - човек става раздразнителен, сприхав, понякога отпуснат, апатичен. Всяка жена, която иска дълго да запази своята свежест, бодрост и лъчезарност, трябва да ляга вечер не по-късно от 10,30-11 часа.

При това осем часа сън са абсолютно необходими и общо взето достатъчни за жени на средна възраст. Но сънят преди полунощ не може да се замени с отспиване сутрин до късно. Излежаването сутрин до късно не само че не се препоръчва, но се и забранява.

Не е достатъчно, разбира се, само лягането навреме. За да се даде пълна почивка на тялото и възможност на кожата да диша, трябва да се спазват и хигиенните правила. Основното измиване на тялото и устата преди лягане е необходимост. Долните дрехи, които през целия ден са били непосредствено до тялото, не трябва да остават и през нощта. Поради това е необходимо да се обличат чисти нощни дрехи. Положението при спането е също много важно. Трябва да се отбягва спането върху гърдите или на лявата страна. По възможност да се спи на ниска възглавница, защото, когато възглавницата е висока, на шията се образуват много гънки, които с течение на времето стават дълбоки и много мъчно се премахват.

РЕЖИМ ЗА ЗДРАВЕ И КРАСОТА

Тези жени, които искат да са здрави и красиви, трябва да водят природосъобразен живот.

ВСЕКИДНЕВНА ПРОГРАМА

Сутрин:

1. Лятно време да се става в 6 часа, а зимно време в 7 часа.
2. Отваря се прозорецът, за да се проветри стаята за 5 минути.
3. Сух четков масаж на лицето и цялото тяло 5-6 минути или гимнастика, последвани от фрикция и хладка баня на подмишниците, корема и половите органи. След обличането - 10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания с формулата „Сила, здраве, живот, младост и красота".
4. Измиване на лицето, врата и гърдите с хладка вода и изтриване с груба кърпа.
5. Изплакване на устата с чай от лайка.

Всичко това отнема само 1/2 час, но дарява здраве и красота за 24 часа.

На обяд:

1. Преди ядене десет дълбоки вдишвания с бавни издишвания, както сутринта.

2. След ядене почивка 1/2 час легнала или отпусната на лежащ стол.

Вечер:

1. Преди вечеря 10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания.

2. Преди лягане при възможност разходка на чист въздух наймалко 1/2 час.

3. Измиване на лицето с хладка вода или с топла отвара от трици, а зъбите с четка и зъбна паста, след което да се изплакне устата с чай от лайка.

Забележка. На всички жени се препоръчва да мият лицето си само след като измият добре ръцете си и измиването да става, като се търка лицето от долу на горе, а не, както повечето жени са свикнали, в обратна посока. След това, ако жената е свикнала да употребява някакъв крем, намазва леко лицето си с него, като самото натъркване не става на всички страни, а само с леко масиране на лицето от долу на горе.

4. Косата се разресва добре и се ляга в топло легло.

5. Добре е да се заспива бързо, без да се чете в леглото - този навик е вреден за здравето.

Тази програма е леко изпълнима и усвоена, дава здрав и спокоен живот, връща част от загубената младост и свежест. Тя може да се прилага във всяка възраст.

ГРИЖИ ЗА ЛИЦЕТО

Тен (цвят) на лицето

Тенът на лицето е различен и зависи от много фактори: от индивидуалния цвят на кожата, от състоянието на сърдечносъдовата система и прилива на кръв към лицето, от наличието на подкожни тлъстини, на мазни и потни жлези, от състоянието на самата кожа и т. н. Различават се няколко вида тен: блед, светъл, розов, червен, жълт и др.

Значение за тена имат и здравословното състояние, темпераментът, добрата функция на нервната система и др. Лицето е красиво, когато

не е нито много бледо, нито много червено, а подобно на детското чисто личице с равномерно разпределени подкожни тлъстини. Да се говори за хубав тен значи организмът да е здрав, кожата да е свежа. Хубав тен може да се постигне по различни пътища.

Народната медицина препоръчва налагане с мед, разреден с малко вода. Медът придава на кожата мекота и несравнима кадифеност. Добре действува и следната рецепта: един белтък от яйце, сок от половин лимон, една супена лъжица одеколон, една чаена лъжичка розова вода. Разбъркват се добре и се маже лицето във вид на маска. Държи се половин час и се измива с хладка вода. Трябва да се има предвид, че не всяко лице понася тази смес и затова е необходимо да се опита в началото с по-малка продължителност. Освен това тази смес не се прилага при наличие на кожно раздразнение и възпаление и при много суха кожа.

Много добър ефект има и следната рецепта: един пресен жълтък се разбива с равна част студено неварено мляко. Намазва се върху предварително измитото с топла вода и мек сапун лице, като леко се удря с пръстите. След като жълтъкът засъхне, лицето се измива с топла вода или с чай от лайка. Употребява се и сок от сурова целина.

Как да се запази свежа кожата на лицето

Женската красота се изразява в правилността на чертите на лицето и в неговата свежест. Затова всяка жена трябва да поддържа свежа кожата си, която при това трябва да бъде гладка, чиста и нежна. За това е необходимо всяка вечер лицето да се измива грижливо с топла тричева отвара и да се изплаква след това с преварена хладка вода. Избърсването трябва да става със суха и мека кърпа. По този начин кожата, освободена от прах, нечистотии, кремове и пудри (ако се употребяват), ще може през нощта свободно да диша и да направи спокоен и здрав съня на жената.

Веднага след пробуждането си сутрин жената трябва отново да се измие с топла или хладка вода, в която, ако желае, може да капне и няколко капки розова вода. Едва след това ще може да се напудри, ако употребява пудра.

При нормална кожа (която не е нито мазна, нито суха) трябва да се полагат особени грижи, за да се запазят порите от запушване. За целта вечер лицето се измива с хладка вода (по-добре дъждовна), ка-

то вместо сапун се намазва предварително с печени трици (бадемови или други), разбъркани на каша с малко вода. През време на миенето, а после и при избърсването се избягва силното търкане на кожата, а само с кърпата се попива водата от лицето.

Освен това много полезно е и правенето на парни бани на лицето с чай от лайка. От тези бани кожата на лицето става чиста, еластична и мека като кадифе, а за такава кожа пудрата и кремът са излишни. Тези бани могат да се правят всяка вечер или през вечер. Когато се правят през вечер, парните бани се редуват с масаж на лицето, който също е много полезен за кожата. След едното или другото приложение лицето се измива по описания начин.

При суха и чувствителна кожа измиването на лицето с обикновена вода е вредно, а още по-вредно е миенето му със сапун - предизвиква напукване и лющене на кожата. Одеколонът и спиртът са още повредни и понякога увреждат толкова много сухата кожа, че по-късно с нищо не може да се поправи.

Най-добре е сухото лице да се измива с преварена вода или още по-добре с дъждовна, в която са накиснати 1-2 китки магданоз. Добре действува измиването с чай от розови листа или с отвара от трици. След това лицето се намазва с помощта на памук, натопен в неварено мляко, със смес от равни части лимонов сок и сметана (каймак) или със смес от сок от краставици, размесен наполовина с чисто неварено мляко и 1 чаена лъжичка глицерин. Държи се 10-15 минути, след което се измива. Могат да се използуват и следните кремове (помади):

Добър крем за запазване на нежността и свежестта на сухата кожа. Вземат се 15 г чист бял восък и 60 г бадемово масло, слагат се в емайлирана чаша, която се държи в съд с вряща вода, докато восъкът и бадемовото масло се разтопят. След това чашата се снема от огъня и съдържимото се бие, докато стане подобно на пяна. Тогава капка по капка се сипва розова вода (първак), докато сместа поема и се сгъсти като крем. Употребява се като обикновен крем за лице. Прави сухата кожа мека и нежна като кадифе.

Крем от краставици. Пресни краставици се нарязват на ситно и се размесват със същото количество чист маслинен зехтин, и то в порцеланов съд, който пък се слага в друг съд, пълен с вода (водна баня). По-големият съд се слага върху огъня и сместа се бърка в малкия съд, докато водата в големия заври.

След това порцелановият съд се изважда, съдържимото още веднъж добре се разбърква, прецежда се през фино сито и се прибавя същото количество ситно нарязани краставици. После всичко това се повтаря пет пъти, и то винаги с пресни краставици. По този начин се получава мазна и бяла помада, която действува извънредно благоприятно на сухата кожа.

Подхранване на лицето със суха и груба кожа с помощта на маска от козе или краве мляко. Приготвя се от чист памучен плат маска за лицето (като маска за маскарад) с 3-4 ширита от ластик, за да прилепне към лицето. Всяка вечер маската се потапя в непреварено мляко, изцежда се, за да не се оттича по лицето, и се поставя на него. След като започне да позасъхва, с пръсти, натопени в млякото, се навлажнява. Маската стои на лицето 30 минути. След снемане на маската лицето се изтрива с влажна кърпа и не се поставя никакъв крем или пудра след това.

При мазна кожа и разширени пори. Главната причина за мазната кожа на лицето са прекомерно развитите подкожни мастни жлези, които непрекъснато излъчват мазнини. Жени с такава кожа би трябвало да се въздържат от тлъсти и силно подправени ястия, пиперки, сладкиши и алкохолни питиета, защото всичко това непосредствено влияе на усиленото излъчване на подкожните мазнини.

Сапунът и топлата вода са най-добрият цяр против мазния изглед на лицето. Много жени мислят, че сапунът въобще е вреден и заради това го избягват, макар и кожата на лицето им да е нечиста. Това е погрешно.

Най-добре е вечер лицето да се измива с топла вода и серен или бораксов сапун и да се остави пяната на лицето около 5 минути. След това лицето се измива с хладка вода и се избърсва добре.

При мазна кожа на лицето не трябва да се слага нито мазно червило, нито нощен крем, нито бадемово масло или чист маслинен зехтин за снемане на грима. Трябва да се направят всички усилия, за да се нормализира излъчването на подкожните мазнини. Ето защо безсмислено е, дори вредно върху мазното лице да се натрупват още мазнини. Порите трябва да дишат през нощта и в това лежи едно от условията за свежестта на лицето. Сутрин мазното лице може отново да се измие с топла вода и сапун.

Отлично действува маска, направена от 1 белтък, разбит на пяна и

размесен с 3 капки лимонов сок, която трябва да остане върху лицето около един час и след това да се измие с хладка преварена вода.

Жените, които имат мазна кожа на лицето, обикновено имат и разширени пори. За тях се препоръчва да правят през вечер парни компреси на лицето с гореща отварка от дъбови кори (1 шепа кори от летен дъб в 2 л вода - ври, докато остане 1 л) или с торбичка, напълнена със следната гореща смес: по 1 супена лъжица цвят от арника, лайкучка и розмаринови листа и 1/2 чаена лъжичка анасоново семе. Билките се сваряват в толкова дъждовна (дестилирана) вода, колкото е достатъчно те да бъдат добре залети. Когато се свари, сместа се изсипва в торбичка, направена от тънко платно във вид на маска, и търпимо гореща се налага върху лицето. Върху торбичката се слага мушама или хартия, като се оставя и отвор за дишане. След 10-15 минути този парен компрес-маска се снема и лицето се измива с хладка отварка от дъбова кора или още по-добре с една от следните две течности за свиване на порите. Първата се приготовлява от чист винен оцет 100 г, стипца 1/2 чаена лъжичка и сока на половин лимон, а втората - от три цели лимона, нарязани заедно с корите и сложени в едно шише; върху тях се наливат винен оцет 150 г, розова вода 90 г и портокалова вода (от аптеката) 180 г. Шишето се запушва добре и се оставя да стои на хладно място, като често се разклаща. След две седмици течностите са готови. От тях се сипват по две супени лъжици в един литър хладка преварена вода.

Парните компреси се редуват с парна баня на лицето с чай от лайка, последвана от същото изтриване и измиване, както по-горе. При силно разширени пори лицето се намазва със следната смес във вид на маска: от 1 белтък се прави пяна, размесва се с три капки лимонов сок или камфорова вода (от аптеката). След това сместа бързо се намазва на лицето. Когато първият пласт изсъхне, намазва се втори и се оставя 2-3 минути пак да изсъхне. След това маската може много лесно да се махне с пръстите. Тази маска се прави бързо и резултатите са много добри. След снемането й лицето може да се измие с хладка преварена вода или с отварка от трици.

При повехнала и уморена кожа. Повяхването на кожата на лицето се дължи на различни причини: вродена неустойчивост на тъканите, която прави кожата отпусната и с готовност за образуване на бръчки, някои болести на кожата, отклонения на дейността на жлезите с

вътрешна секреция (яйчници, щитовидна жлеза и др.), неправилно храносмилане, недостатъчно приемане на зелени храни, запек, преумора, заседнал и затворен живот и др.

За освежаване на кожата трябва да се приложи лечение на основното заболяване. Добре е да се регулира храносмилането, да се употребява подходяща храна, да се води редовен живот с достатъчно излагане на чист въздух. Ако кожата е суха или мазна, да се приложат съответно препоръчаните средства.

Добри резултати дават и следните процедури:

1. Всяка вечер лицето да се измива с много гореща вода (42-45°C), като се плиска най-малко 30-40 пъти. След това, без да се избърсва, веднага се плиска с хладка вода (20°C) или с хладка отварка от трици - 50-60 пъти. След 5-6 дни ще се почувствува подобрение в състоянието на кожата. Още по-добре е, ако вечер след това измиване лицето се намазва със сок от краставици.

2. Всяка вечер се прави парна баня на лицето с чай от лайка и след изтриването му се намазва с едно прясно сурово яйце, разбито с една чаена лъжичка топла вода. Лицето се държи така намазано, докато сместа започне да съхне. След това се измива с чиста топла вода или още по-добре с отварка от трици, която замества напълно сапуна, измива излишните мазнини от кожата на лицето и прави кожата нежна и мека.

3. За освежаване на повехнало и уморено лице може да се употреби и камфоровата маска; тя може да се употреби и за всяко друго лице. Приготвя се от две супени лъжици бадемови ядки, 4 супени лъжици глицерин и 2 супени лъжици камфорова вода (от аптеката). Бадемите се попарват с вряща вода и веднага се изваждат, за да им се обели кожата. След това се счукват и се заливат в една чаша със 100 г гореща вода и захлупени киснат цяла нощ, докато се получи течност, бяла като мляко. Полученото бадемово мляко се прецежда и размесва с глицерина и камфоровата вода. С тази течност се намазва лицето и се оставя да изсъхне. След двадесет минути се измива по описания начин. Резултатите са много добри, особено ако преди намазването с тази течност се направи парна баня на лицето с чай от лайка.

При изгоряло от слънцето и вятъра лице се прилагат следните средства:

Кисело мляко. Лицето се измива добре с обикновена хладка вода или с отварка от трици и след като добре се изсуши с мека кърпа,

намазва се много тънко с прясно кисело мляко. Повтаря се, докато премине.

Смес против загаряне и загрубяване на лицето. В четвърт литър мляко се изстисква сокът на един лимон и се слага да кипне на огъня. От това млякото се пресича и суроватката се прецежда. Смесва се с 1 чаена лъжичка спирт. С тази смес се мие лицето сутрин и вечер.

За предпазване на лицето от изгаряне. Един пресен жълтък се разбива с няколко капки бадемово масло. Вечер лицето се намазва с тази смес и след 5-10 минути се измива с хладка вода. Колкото кожата на лицето е по-суха, толкова повече бадемово масло се слага. Ако кожата е мазна, бадемово масло не се слага - достатъчен е само жълтъкът.

За освежаване и избелване на изгорялата кожа помага ягодовата вода. Прави се от добре узрели ягоди, които се изстискват през марля и сокът им се смесва с равно количество прясно мляко. Така получената смес се употребява за измиване.

Ролята на доброкачествения сапун

Макар че водата има своето значение за почистването на кожата, само тя е недостатъчна и трябва да се прибягва и до помощта на сапуна. Сапунът измива напластените по кожата на лицето прах, нечистотии, мазнини, които се образуват при размесването на потта с външните нечистотии. Ако лицето или кожата на тялото е мазна, сапунът отлично премахва излишните мазнини, тъй че и без особени козметични грижи на лицето може да се даде нормален изглед - нито мазен, нито сух.

Има три вида сапун (мазен, неутрален и сух), които трябва да се употребяват в зависимост от това, дали кожата е суха, или мазна. Това разпределение е важно, тъй като, ако се употреби сапун, който не отговаря на кожата на лицето, могат да се предизвикат някои неприятни последици. Към мазните сапуни може да се причисли глицериновият сапун, към неутралните сапуни - детският тоалетен сапун, и към сухите сапуни - серният, бораксовият и др.

Сапунът не трябва да бъде оцветен, тъй като някои бои могат понякога да дразнят кожата. Трябва да се предпочитат белите или жълтеникавите сапуни.

При нормална кожа достатъчно е измиването с обикновена стайна вода. Сапун за лицето може да се употребява по един-два пъти в седмицата. При често измиване на лицето със сапун кожата загрубява, изсъхва, става червена и започва да се лющи. Затова лица с нежна и суха кожа не трябва да злоупотребяват със сапуна, като най-добре го заменят с отварка от трици.

Мазната кожа трябва всеки ден да се мие със сапун.

Ролята на пудрата, белилото и червилото

Пудрата има както медицинско, така и козметично предназначение. Тя подсушава кожата на лицето, предпазва я от раздразване и възпаление и от външни влияния. Освен това пудрата придава и необходимия цвят на кожата, заглажда я и прикрива някои недостатъци.

В зависимост от лицето се употребява суха или мазна пудра. Погрешно е мнението, че умереното пудрене разваля лицето; това става само при наличността на вредни вещества в самата пудра.

Пухчето за пудрене трябва винаги да се пази чисто, иначе върху него се натрупват микроорганизми и разни нечистотии и по този начин пудрата губи своята истинска цел и дори става опасна за здравето на жената.

Пудренето на лицето е изкуство, затова, ако имате този навик, научете се правилно да се пудрите. Преди всичко трябва да се избере подходящ цвят на пудрата. За брюнетките подхожда розова, за блондинките със светла кожа - бяла пудра.

Най-добре е пудренето да става сутрин. При пудрене с пухчето леко се разтрива пудрата по кожата, като се внимава навсякъде да се получи равномерно наслагане на пудрата. Ако се употребява малко червило, слага се под пудрата.

Винаги най-напред се пудрят бузите, после носът и брадичката. Най-сетне се напудря и челото. След това с малко памук и одеколон се изтриват веждите и клепачите.

Когато след 3-4 часа лицето стане лъскаво, изтрива се с тънка хартия и след това отново и леко се напудря.

Преди лягане лицето трябва добре да се очисти от пудрата: кожата и порите напълно да се освободят. В такъв случай само водата не е достатъчна. Пудрата трябва най-напред да се премахне с бадемово

масло или бял вазелин (или с тоалетно мляко) и след това да се употреби хладка вода със съответния за кожата сапун. Злоупотребата с пудрата (често пудрене) е вредна, защото кожата напълно се покрива, порите се затварят и могат да се появят разни усложнения: раздразване, възпаление на кожата, поява на пъпки и др.

Белила. Те малко се различават от мазната пудра. Има сухи, течни и гъсти белила. Всички са крайно вредни, защото плътно прилепват към кожата, съвършено прекратяват нормалната й дейност, много често предизвикват отравяния от всмукващите се отровни вещества, лицето добива възсив цвят и се зачервява.

Червила. Червилото е доста разпространено козметично средство. То допълня и оформя хубавия изглед на лицето. Трябва да се употребява умерено, и то в цветове, близки до естествените и съответстващи на общия вид на лицето.

Ролята на маските за разхубавяване, на крема, парфюма и одеколона

Маските за разхубавяване са се употребявали още в древния Египет, в древна Гърция и оттам са преминали и у нас. Употребяват се и сега. Главните съставни части на тези маски са предимно хранителни вещества, които човек употребява всекидневно.

Предимството на маските в сравнение с грима са естествените методи и средства с козметичен ефект. Освен това те се употребяват и като лечебно средство при някои кожни заболявания. Една хубава маска може да се направи от ленено брашно, сварено с мляко.

Кремовете (помадите) подхранват и освежават кожата, правят я по-гладка и еластична. Те се употребяват при всички видове кожи, особено при завяхващите и застаряващите. Има голямо разнообразие на кремове с различен състав и предназначение. Затова особено важно е те да не се употребяват безразборно, а да се съобразяват с вида и особеностите на кожата. Не трябва да се употребяват непознати, неизвестни кремове, приготвени от частни лица, тъй като могат да повредят кожата, да предизвикат различни усложнения.

Поставяне на крема. Сутрин след ставане лицето най-напред се измива с гореща вода, после с хладка (20°C) и след това се намазва с избрания крем. Върху крема може да се сложи пудра.

Вместо крем вечер преди лягане е добре лицето да се натрива с

лимонов сок. След като сокът попие в кожата, избърсва се с влажна кърпа.

Парфюми и одеколони. Те придават приятна миризма на човека и околните неща.

Разбира се, парфюмът или одеколонът не трябва да служат за замаскиране на нечистоплътността, а за усилване приятното чувство на чистота, смесена с благоухаещия парфюм или одеколон. Парфюмът или одеколонът винаги се поставят след измиване.

Дали е приятен даден парфюм или одеколон, зависи от индивидуалния вкус. Най-добрите парфюми и одеколони се приготвят от материали, взети от растителното царство.

Масаж на лицето

Целта на масажа е да оглади кожата, да премахне вроговените в стадия на отпадане клетки, да засили кръвообращението и по този начин да улесни поемането на подхранващите кожата вещества, които да окажат местното въздействие. Чрез масажа тъканите се тонизират, кожата става по-свежа и опъната, загубват се по-малките бръчки.

Най-добри инструменти за масажа са самите пръсти поради тяхната чувствителност в краищата. Важно условие е ръцете да бъдат чисти, с ниско изрязани нокти.

Техника на масажа на лицето. Общият масаж на лицето и шията се състои в симетрични поглаждания с върха на трите средни пръста по следните направления:

1. Масаж на слепите очи: кожата на страните се обтяга нагоре с пръстите на едната ръка, а с двата пръста на другата ръка се прави поглаждане във форма на кръгове, като се започва от ъгъла на окото, върви се към носа, минава се над окото и се идва до ъгъла на окото.

2. Масаж на челото: разтрива се в хоризонтални линии, като се започва от средата на челото и се продължава към слепите очи. Става едновременно с двете ръце.

3. От страните на носа се правят полуокръжни разтривания към слепите очи.

4. Разтриване от ухото към горната устна хоризонтално.

5. Разтриване под долната челюст от брадата към ухото.

6. Разтриване от средата на врата към брадата и се продължава към ушите.

7. Масаж под брадата не е удобно да се прави от самия човек, понеже трябва да лежи на гръб и да има опора на тила си. Обаче при добиване на опит можем да го правите сами.

Масажът на шията трябва да се прави във форма на разтривания, като движенията са по-енергични и силни. Масажът трябва да се прави с чисти ръце. Ако кожата е суха, прави се с хранителен крем или с вазелин. Мазната кожа се масира с талк.

Масажът трябва да става сутрин след топла баня на лицето. Той трябва да трае 1-2 минути на всяко място, а общо 10 минути най-много. Повече е вредно, защото предизвиква отпускане на кожата, която скоро се набръчква. След масажа лицето се загрява и порите му се отварят, затова трябва да се наплиска със стайна вода.

Масажът да се прави най-малко два пъти седмично за свежо лице и всекидневно за повехнало лице. От голяма полза е поне веднъж в седмицата масажът да се последва от парна баня на лицето с чай от лайка. След това лицето се избърсва с памук по направление на масажа.

През дните, когато не се прави масаж, вечер преди лягане трябва да се направи меняваща баня на лицето, като се наплисква с гореща вода, колкото може да търпи, и веднага след това бързо и късо се наплисква със стайна вода.

Масажи чрез потупване на лицето. За да има лицето свеж и хубав вид, необходимо е то да се раздвижва, тъй както и на останалите мускули на тялото се прави гимнастика. Това се постига чрез потупване на лицето. Потупването става равномерно и леко по направление на линиите на масажа така: на челото - с по три пръста с двете ръце заедно; по страните на лицето - пак с по трите пръста; по брадата - с опакото на дланта; под очите - ту с показалеца, ту със средния пръст от крайния ъгъл на окото към ъгъла на окото до носа. Тези потупвания около очите трябва да стават леко и внимателно, за да не се разтегли кожата.

Масаж с пощипване на лицето. Освен споменатите масажи се препоръчва за известни случаи и масажът с пощипване. Пощипванията са най-подходящи за бръчките около устата, за гънките на шията и за брадата. Правят се с палеца и показалеца пак по направление на масажните линии. Необходими са по 50 бързи енергични пощипвания.

Влиянието на студа върху лицето

Суровият зимен климат, студът и вятърът повреждат лицето. Прахът и саждите в града също влияят неблагоприятно на кожата. Под влияние на студа кожата в началото става малокръвна, а по-късно на същото място приижда кръв, от която кожата на лицето (особено на жени с нежна кожа) се зачервява и просто гори.

Тъй като всеки зимен спорт е много полезен и здравословен, не бива да се пренебрегва заради кожата на лицето. Но за това е необходимо да се полагат грижи за нея, като по този начин се предпази от вредното влияние на студа.

Предпазните мерки се състоят в следното:

Тези жени, които имат суха и чувствителна кожа на лицето, трябва да употребяват подходящ крем за суха кожа и след него да напудрят лицето си. Това е отлично предпазно средство против студа, вятъра и дъжда. При това лицето не бива никога да бъде свободно изложено на студа, вятъра и дъжда.

Добре е и устните да се намазват с малко крем, за да се избегне напукването им.

Ръцете се намазват със сок от лимон, а след това и с малко крем.

Да не се забравят и цветните очила, които ще предпазят очите от ултравиолетовите лъчи. Вечерта лицето се изчиства с чист маслинен зехтин, след което се измива е топла отвара от трици вместо вода, която най-добре е напълно да се избягва.

Зачервяване на лицето

Зачервяването на лицето е неприятен козметичен дефект. Лечението цели подобряване на храносмилането и кръвообращението. Народната медицина препоръчва всекидневно сутрин лицето да се измива в продължение на няколко минути с много гореща ягодова вода, с отварка от широколист живовляк и розмарин (по 1 супена лъжица от двете се попарват с 2 л вряща вода, кисне 1/2 час, прецежда се и се употребява) или с натурална сярна вода - например от софийската или кюстендилската минерална баня, и др.

Вечер преди лягане: 1-2 вечери поред се прави топла клизма с чай от лайка (винаги при запек), последвана от измиване на лицето, както сутринта, съчетано с меняващи бани на краката.

Освен това трябва да се избягват високите и стегнати яки, защото пречат на правилното кръвообращение в главата.

Двойна брадичка (гуша)

Двойната брадичка е един от първите указатели на приближаващата старост, който може да загрози и най-красивата жена.

Лечението цели засилване и укрепване на организма. В народната медицина се прилага всекидневно сутрин масаж на брадата и бузите: взема се на ръката малко бадемово масло и се масира поред ту с дясната, ту с лявата ръка брадата - това се прави 20 пъти. След това с помощта на трите средни пръста се масират бавно и нежно с кръгообразни движения мускулите от долу на горе и от горе на долу по пялата дължина на линията, която се образува от челюстта, докато брадата и мускулите се уморят. След почивка се прави масаж на бузите, които трябва да се натискат по-слабо. Особено полезни са и следните две упражнения:

1. Упражнение за повдигане и спускане на главата в легнало положение. Извършва се в постелята, затова и за най-немарливата жена няма извинение, ако пропусне да извърши това лесно упражнение. Ляга се на гръб, а под плещите се слага възглавницата така, щото главата да може да увисне назад колкото може повече. Ако възглавницата е тънка, слага се под раменете прегъната на две.

Упражнението се състои в следното: главата постепенно се издига, докато брадата допре до гърдите, а след това постепенно се спуска надолу да падне, докато има възможност. През първите дни това упражнение се извършва от 6 до 8 пъти, а след това може да се прави и до 10 пъти. През цялото време се диша редовно, тъй като задържането на дишането може да предизвика главоболие.

2. Упражнение с дъвкане на дъвка. Това упражнение се извършва стоешком. Слага се в устата малко дъвка, отхвърля се главата назад колкото се може повече и с предните зъби се дъвче силно дъвката.

Още при първото движение на челюстите става ясно, че не само вратните мускули вземат най-живо участие в това упражнение, но дори и гръдните мускули, тъй като при всяко затваряне на челюстите гръдният кош се издига. По тази причина това упражнение се препоръчва също и на тези жени, които искат да коригират отпуснатите си гърди.

Интересно е да се напомни, че описаните масаж и упражнения спомагат не само за премахване на излишните мазнини, за отстраняване на гушата, но едновременно с това спомагат и за добиване на по-хубава шия, ако тя е много тънка и слаба.

Вечер преди лягане 1-2 вечери поред се прави топла клизма с чай от лайка, последвана от парна баня на главата с чай от лайка, или на брадата се прави парен компрес най-добре с гореща лапа от ленено семе, сварено с мляко (стои около 1/2 час), и след това коремен компрес с чай от бял равнец, а на самата брада компрес, натопен в хладък чай от лайка - държи се цяла нощ.

Хубаво е да се избягва навеждането на главата. Напротив, по-често правете упражнения с главата назад, наляво и дясно, за да се запазят еластичността и мекостта на мускулите, хармонията и естествената красота на лицето.

Вродено червено петно (пламък) на лицето (ангиом)

То също е неприятен козметичен недостатък.

Причини. Вродено разширение на малките кръвоносни съдове.

Признаци. Част от лицето е покрито от червено или тъмночервено петно, приличащо по външния си вид на пламък, отгдето и народът го е нарекъл „пламък".

Лечение. То трябва да се провежда от лекар-специалист.

Народната козметика препоръчва следното:

Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене. Ако детето суче, майка му, след като го накърми, да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, жълт кантарион (цвят и листа), бяла черница (листа), орехови листа, росопас, смил и спирея по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и на тих огън врят 15 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимонов сок по вкус.

Ако детето не суче, 5 минути преди храненето да изпива от същата отварка по 2-3 чаени лъжички според възрастта на самото дете. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички мармалад от плодовете на черницата (бяла или черна) или пък от зърната на полския бъзак. Вместо вода, ако отварките са недостатъчни, се пие даденото за кожните пъпки (при кожните болести).

Два часа след ядене. Ако детето суче, майка му, след като го на-

кърми, да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, брезови листа, градински чай, върбинка (листа), жълт кантарион и исландски лишей по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода, ври още 10 минути и като изстине, се прецежда; пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Ако детето не суче, 5 минути преди ядене да му се дават по 2-3 чаени лъжички (според възрастта на детето) от същата отварка.

Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 0,5 л чай от лайка (2 супени лъжици лайка се запарват с 0,5 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути, като изстине, се прецежда). При децата клизмата е според възрастта.

След клизмата лечението се провежда по три начина според възрастта на болния:

За най-малките деца до 2 години. Прави се цяла топла баня (37°C за 10 минути) с отварка от 1 хватка (снопче) борови клони с иглите и шишарките заедно с прибавка на 1 прясна средно голяма зелка, разрязана на 4 части, и по 1 шепа листа от бяла черница, орехови листа и здравец. Всичко се слага в голям съд с вода, ври 20 минути и веднага се прецежда. След тази баня веднага се прави сухо увиване с хавлията и 1-2 одеялца и детето, добре завито, лежи 1 час, изтрива се до сухо и червеното петно леко се намазва с пресен и възтопъл (37°C) каймак от прясно мляко и така спи.

За деца и юноши до 16 години. Прави се парна баня на лицето с чай от лайка (5-10 минути) и след като се изтрие лицето със суха кърпа, се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета (за деца от 2 парчета), натопени в топла отварка от орехови листа (6 листа в 1 л вода врят 10 минути и като изстине, се прецежда). Петното се налага с торбичка от аптекарска марля, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа, и то вместо с вода с пресен и топъл каймак от мляко). Преди да се постави, ако няма рана, към кваса се прибавя с върха на ножа нишадър на прах, а при отворена рана болният се изпраща на лекар-специалист.

За възрастни. След парната баня с чай от лайка лицето се изтрива до сухо и върху него се налага описаният вече хлебен квас или пък се залепва подходящо по размери парче, т. нар. зимна мушама (рецептата е дадена при „Домашна аптека"). Тази мушама може да остава залепена най-много 14 дни, и то само при условие, че кожата не е чувствителна и болният може да я търпи; ако не може да я търпи,

веднага се сваля и се преминава към лечение, както при юношите. След тези 14 дни мушамата много внимателно се отлепва и оголената част от кожата веднага се измива с отварка от жълт кантарион (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 0,5 л вряща вода и на тих огън врят още 10 минути; като изстине, се прецежда). След като раничката се измие хубаво, се покрива с 2-3 чисти марлички, намазани с мехлем от яйчено масло.

То се приготовлява така: В един чист тиган се изсипват около 15-30 жълтъка от съвършено пресни яйца (от 1-2 дни), и то много внимателно, за да не се пукнат; държат се на много тих огън, без да се бъркат, докато жълтъците изпуснат собственото си яйчено масло, което внимателно и веднага се събира с 1 чаена лъжичка в една чашка, иначе жълтъците бързо го попиват обратно. Кожата може да се намаже и с настойка от 500 г чист маслинен зехтин, в който се слагат по 3 супени лъжици цвят от червен и жълт кантарион и във водна баня ври 1 час; почива 1-2 дни и се прецежда през кърпа. Добре действува и сладкият мехлем, приготвен по рецептата, дадена за цирей и слепок.

Този мехлем може да се набави и от аптеката.

Забележка. Този начин на лекуване със зимна мушама е опасен и трябва да се прилага само под контрола на лекар, иначе може да има нежелателни последици.

Бенки

Бенките са кожни образувания на нивото на кожата или леко надигнати, по-светли или по-тъмни, със или без косми. Те невинаги са неестетични, дори в много случаи придават своеобразна хубост на лицето.

Много е важно да се знае, че бенките не трябва никога да се раздразват, чоплят или разраняват. Ако жената все пак иска да отстрани бенките си, народната медицина препоръчва следното:

Сутрин, обед и вечер 20 минути преди лягане се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, по 10 г настойка от дилянка (тинктура валериана - обикновена) и настойка от глогов цвят (тинктура кратеги) и 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машина за месо без семките.

Десет минути след това се изпива по 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея, синя тинтява, цикория (листа и стебла) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка и бяла черница (листа) 100 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват в 0,6 л вряща вода и захлупено ври 10 минути, а като изстине, се прецежда.

Диетата е както при пъпки (акне) с добавка след ядене по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) се пие чай от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват с 0,5 литра вряща вода и захлупено кисне 1 час).

Два часа след ядене се взема колкото царевично зърно от следната смес: 50 г чист боров катран (предварително измит последователно в 9 води, за да добие жълтеникав цвят), 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра (от аптеката). Всичко това се обърква старателно, като по малко се прибавя и кафе от фий, за да стане сместа гъста като тесто, от което се правят казаните „зърна". След това се овалват в кафе от фий или царевично брашно, за да не слепнат, и се нареждат в кутийка.

На деца до 10 години не се дават.

Заедно с катранените зърна се изпива пак по 1 чаша отварка. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 0,5 л топла вода (за деца 0,150-0,250 л), последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и налагане на кръста (областта на бъбреците) с торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топъл (36°С) селски хлебен квасец, гъсто замесен, и то преди 4 часа. Към кваса може да се прибавят 3-9 сини сливи, смачкани без кокичките, или пък 3-9 маслини, счукани с кокичките, и двете поръсени с по 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах. Тази процедура се съпровожда с компрес на корема (отпред) от 2-4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (7 листа в 0,5 л вода врят 10 минути); отгоре се поставят вестник и вълнен пояс, който да закрепи торбичката. На шията също се прави компрес от 2 бархетни парчета, натопени в ореховата отварка, а на главата - шапка от зелен лист и от прясно зеле, леко напръскани с малко оцет от вътрешната му страна и отгоре вълнена шапка. Върху всяка бенка се слага по 1/2 синя слива, поръсена с пудра захар, и върху нея се залепва:

а) ако е обикновена бенка - питка с квасец и книжка отгоре;

б) ако бенката е подута и голяма - няколко вечери поред топла лапа от средата на бял хляб, сварен с малко вино;

в) ако е със засъхнал край, налага се с топла лапа от малко царевично брашно, попарено с малко вряла вода, разбъркано добре, за да стане гъсто.

Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата. Бенките се намазват с памуче, натопено в хладка отварка от смил (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 0,5 л вряща вода и захлупени врят 10 минути; като изстине, се прецежда), или с малко кокоша мас, стопена на водна баня.

В неделя - пълна почивка от всичко с излет в планината.

Лунички

Луничките са малки кръгли жълтеникави, жълто-кафеникави или тъмнокафеникави петна, които се намират повечето пъти по лицето на младите момичета и момчета. Те са с големина колкото лещено зърно, с ясни, правилни и кръгли граници. Излизат най-вече по лицето, но се появяват и по врата, ръцете и пред мишниците.

Явяват се към 10-годишната възраст, като у русите индивиди понякога остават през целия им живот.

За предпазване от появата им напролет в народната медицина се препоръчва сутрин преди излизането леко да се натърка кожата със слаб разтвор от кислородна вода. Освен това трябва да се носи шапка с по-голяма периферия.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена) смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките.

II. Десет минути след сместа се изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, бяла черница (листа), синя тинтява, червен кантарион, овчарска торбичка и цикория (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л вряла вода и на тих огън врят 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диетата е както при бенките.

Вместо вода, ако отварките са недостатъчни, се пие отварка от листата на магданоз (1 китка магданоз се запарва в 1 л вряща вода, ври 10 минути и се прецежда). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене се взема по 1 чаена лъжичка (за деца наполовина) смес от 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки за възрастни, за деца - листа, предварително леко запечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра.

IV. Десет минути след това се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония и пр. (вж. по-преди) или отварка от 5 ореха, счукани заедно с ядките и черупките, с прибавка на по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна) в 1,200 л вода - ври на тих огън 15 минути. След това се прибавят 3 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, спирея и росопас по 50 г от всяка и 1 изравнена чаена лъжичка анасон. Ври още 15 минути, а като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 0,5 л вода (за деца 0,250 л), последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минута. Следва сухо изтриване на лицето и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бяла черница (листа), бъз свирчовина (листа) и магданоз (листа). От всичко се взема по 2 супени лъжици и се запарват в 1 литър вряща вода, ври още 10 минута и като изстине, се прецежда. Отгоре се слага сухо хасено парче и фланелен пояс. Едновременно с това се налага тилната част на главата с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа) с прибавка на 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (или пък с толкова супени лъжици корени от полски бъзунек, счукани на каша). Луничките и петната се натриват в продължение на 1-2 минута: а) със сока от 1 прясна сурова краставица, размесена с 1/2 част от теглото й каменна сол; или б) със сока на 1 глава суров кромид лук, разрязана на 2 половини, с които се трият луничките.

Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и леко изтриване на луничките с памуче, натопено в хладка отварка от смил (2 супени лъжици листа и цвят от него в 0,5 л вода врят 10 минута и като изс-

тине, се прецежда). Освен това полезно е през деня на кръста да се носи мушама от хаваджива 22 на 12 см с тропосано отгоре й парче от тънък найлон, добре набоцкано с дебела игла, за да диша свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

В неделя - почивка от всичко, съчетана с екскурзия в планината.

Лятно време от 10 до 12 часа са много полезни и слънчево-пясъчните бани: със зарито тяло в пясъка до шията, студен компрес на сърцето и бяла кърпа на главата се лежи, докато е приятно, след което се къпе в морето.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за козметиката.

Черни точки по лицето (въгарци, комедони)

Черните точки са разширени пори, изпълнени с мазнини, прах и нечистотии.

Те са големи от игленвръх до главичка на топлийка. Обикновено се появяват по носа, по брадата и по другите части на лицето.

Като предпазно средство всред народа се използват вечерните бани на лицето с чай от лайка, измиването на лицето с гореща вода и серен сапун (или с бораксов разтвор - 2-3 чаени лъжички на чаша вода) или изтриването на лицето с лавандулов спирт или одеколон.

Лечението се провежда, както при лунички по лицето, със следните допълнения:

1. Всяка сутрин след сухия четкое масаж лицето се измива със серен сапун или с бораксов разтвор, след което хубаво се наплисква със стайна вода, изтрива се и накрая се натърква с половин обелен лимон, завит в тънко и меко платно.

2. Вечер преди лягане се прави парна баня на главата най-добре с чай от лайка, последвана от коремен компрес с чай от трина, едновременно съчетан и с маска на лицето от хладък селски хлебен квас, забъркан с мляко - държат се цяла нощ.

Лятно време от 10 до 12 часа особено полезни са слънчевите бани със зелени листа (30-60 минути), последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или речна (морска) баня.

Механичното премахване на точките чрез изстискване не се препоръчва, защото разваля лицето и може да предизвика инфекция с много лоши последици за красотата.

Лечението се повтаря до пълното изчезване на черните точки.

Бръчки по лицето

Бръчките са най-опасните рушители на женската красота, затова и жените най-много се страхуват от тях. Има предивременни и старчески бръчки.

Предивременните бръчки по лицето се явяват още към тридесетата година, и то обикновено около очите. После се явяват и бръчки по челото, сетне около носа и устата. След това се явяват и бръчки на врата и най-вече на средата на лицето.

Предпазването от образуване на бръчки се състои във водене на природосъобразен живот. Освен това не трябва да се злоупотребява с разни кремове, пудри и пр. Що се отнася до масажите на лицето, те са благотворно средство, което предпазва лицето и шията от бръчките.

Лечението цели общо засилване на организма и укрепване на кожата на лицето.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взима по 1 супена лъжица сироп от полски бъзунек - узрелите му зърна.

Приготовление. В 1 буркан от 5 кг се нареждат 1 ред зърна (дебел 2 см), 1 ред ситна захар и т. н., като най-горният ред е захар, и то най-малко 9 см дебел. След това вместо капак се завързва парче платно и бурканът се оставя на слънце или светло място да стои, докато захарта се разтопи. Прецежда се през тънка кърпа, като се изстисква. Налива се в бутилки, завързани с платно (а не с тапа), и се държи на хладно място, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа се изпива по 1 чаша от 50-75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавка по 1 супена лъжица очистени зърна от ечемик и овес и 1 супена лъжица исландски лишей и 5 жълъда от летен дъб, нарязани на дребни парчета в 1,200 л вода; ври 30 минути на тих огън и веднага се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диетата е същата, както при акне, със следната добавка: след ядене като десерт да се вземат по 1 супена лъжица бадемово кафе (печени бадеми като кафе) и 1 супена лъжица кафе от фий.

Вместо вода, ако отварките са недостатъчни, да се пие айран от кисело мляко.

III. Два часа след ядене се изпива пак 1 чашка от 50-75 г отварка от орехи и пр.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 0,5 л топла вода, тъй като запекът се отразява зле върху цвета на лицето. След клизмата се прави масаж на лицето и особено на засегнатите от бръчките места. Масажът се прави с двете ръце главно със средния пръст, с нежни и кръгообразни движения с пръсти, леко натопени в чист маслинен зехтин. Масажът продължава, докато се почувствува умора в масажираните места на кожата. При това трябва да се следи главата да се държи високо повдигната, а не да се отпуска надолу. След масажа лицето се измива с отварка от житни или бадемови трици (4 супени лъжици трици врят 10 минути в 1 л вода и като изстине, се прецежда) или със специалната отварка против бръчките.

Приготовление. Една шепа освободен от люспите ечемик се вари в 1 л вода, докато се свари съвсем. Прецежда се през един тюлбен и се прибавят няколко капки розова вода. Налива се в шише и се разклаща, докато стане хубав разтвор.

Ако бръчките са напреднали (от годините или пък от по-силните преживявания), след масажа те се налагат:

а) С парчета от тънък бархет, намазани със следната помада (крем) за бръчки: разбиват се 3 белтъка от пресни кокоши яйца с 15 г чист маслинен зехтин и 1 супена лъжица отварка от дафинови листа (5 дафинови листа в 0,300 л вода врят 10 минути; като изстине, се прецежда). Когато всичко се разбие добре, се прибавя и 10 г счукана на прах стипца (от аптеката). Намазаните бархетни парчета се залепват върху бръчките и с тях се спи.

б) Лицето и ръцете хубаво се намазват с мехлема за подхранване на кожата и премахване на бръчките (вж. кожни болести - склеродермия).

Ако пациентката страда от хроничен запек, преди засипването непременно да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г ревент на прах или майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и счукани на прах) и 15 г рафинирана сяра.

V. Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване, последвани от сух четков масаж на лицето, врата и цялото тяло с продължителност от около 5 минути.

Техника. С една средна четка, специално пригодена за целта, се прави масаж така: най-напред се четка челото от средата към ушите 12 пъти, а след него бузата 12 пъти; същият масаж се прави и на другата страна на лицето. Подир него следват брадата, шията, гърдите (женските гърди се масажират кръгообразно, зада се запази еластичността им), коремът (също на кръг около пъпа), и то в двете посоки, по 12 пъти. Накрая се четкат ръцете и краката по начина, по който се четкат обущата. Много е полезно четкането да бъде съчетано със самовнушението „Сила, живот, здраве, младост, бодрост, красота", като при всяко движение на четката се казва по една дума от внушението. След това лицето се измива с една от дадените отварки. Това третиране продължава няколко седмици до пълното изчезване на бръчките.

След обличането добре е да се направят и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата, придружени с дадената там формула. След постигане на искания резултат достатъчно е сутрин и вечер или пък само вечер лицето леко да се разтрива с крема, препоръчан за суха и чувствителна кожа. Този крем прави кожата на лицето мека и нежна като кадифе.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за козметиката.

Грижи за очите, веждите, клепките и миглите

Очите, украсени с умерено гъсти вежди и засенчени с умерено дълги мигли, придават привлекателен вид на лицето. Те са огледало на душата и здравето ни. Очи без всякаква изразителност са мъртви. Те отблъскват. Затова научете очите си да говорят. Нека те кажат всичко, което устата не може да произнесе. Мъката или радостта да се отразяват в очите ви.

Обикновено малко грижи се полагат за запазване на хубостта и блясъка на очите. Силната светлина, многото четене, бдението нощно време, отвореният прозорец в автомобила или влака са чести причини за заболявания на очите.

Когато очите са здрави, се мият сутрин и вечер с прясна стайна вода.

Когато обаче очите са възпалени, добре е да се мият с хладък чай от лайка или още по-добре с руски чай.

Когато очите са уморени и без блясък, народната козметика препоръчва да се прави студен компрес, който се държи в продължение на 5 минути, или студена солена баня на очите: взема се 1 л студена (20°C) вода, в която се сипва 1 лъжица готварска сол, и лицето се потапя няколко пъти във водата с отворени очи. След това се прави баня на очите с хладък руски чай (1/4 чаена лъжичка се запарва със 100 г вряща вода, кисне захлупено 20-30 минути и се прецежда). Банята се прави в специално предназначени ванички в продължение на 1/2 минута.

Когато очите са зачервени от вятър, пушек и др., се прави солена баня, както е казано по-горе, а в по-тежки случаи - препоръчаното при очните заболявания.

Сълзенето на очите се дължи на запушване на слъзните канали, които отвеждат сълзите в носа. Лечението се провежда, както е описано при очните заболявания.

Сенки под очите се появяват обикновено при слаби, малокръвни, изтощени хора или при някои заболявания, в оздравителния период, при безсъние и др. Лечението се провежда според причината, която ги предизвиква.

Веждите и тяхното значение. Нищо не допълня така добре изражението на лицето, както красивите, гъсти и немного големи вежди. Веждите могат да станат по-гъсти, като вечер преди лягане внимателно се дърпат и след това се намазват с пепел от дъбова кора, която предварително е смесена с равни части глицерин и розова вода.

Освен това веждите и клепките се четкат поне веднъж на ден, и то доста продължително, с четка за зъби (която се употребява лично), за да им се придаде естествена лъскавина. Тези елементарни грижи позволяват да се поддържа естественият свеж вид на лицето.

Значението на веждите е да предпазват очите от стичането на пота от предната и горната част на главата и челото в тях. С това те ги предпазват и от праха, полепен по тези части.

Веждите се подсилват най-добре, като се прокара по тях 2-3 пъти изострен въглен от кавак, липа или лешник, а най-фини сенки се добиват от въглена на зърнастеца (франгула).

Скубането на веждите е лош, нехигиеничен и опасен навик. То често пъти носи опасни последици. По кожата на човека има много микроби, които при скубането на космите попадат в луковичките на

косъма и инфектират мястото, като могат да образуват абсцес, червен вятър и други възпалителни процеси на кожата. Инфектираното място се зачервява, подува се леко, после подутостта напредва, болката става непоносима. Целият клепач отича и затваря окото. Понякога заболява целият организъм - с висока температура, треска, тръпки, което може да завърши зле. Когато гнойникът се пробие сам или се разреже от лекар, изтича изобилна жълтеникава или зеленикава миризлива гнойна материя. Често пъти като последствие на мястото остава грозен белег, който обезобразява клепача завинаги.

Миглите на клепачите допълват изгледа на лицето. Чрез тях именно се изразява свенливостта, скромността, срамежливостта; те придават особена прелест на погледа. Поетите сравняват миглите на богиня Венера с поле, покрито с цветя, т. е. с всичко най-грациозно в природата.

За порастване на миглите народната медицина препоръчва всеки четвърти месец от годината една пета от дължината на миглите да се подрязва с криви ножички.

Ако клепките са окапали поради някое заболяване, едновременно с лечението на заболяването всяка вечер на лицето да се прави парна баня с чай от лайка (5-10 минути), сухо изтриване, намазване на корените на миглите с чисто бадемово масло, с чист маслинен зехтин или пък с претопена гъша мас. Отгоре се поставя компрес от марличка, напълнена с 1 чаена лъжичка прясна несолена и неизстискана млечна извара, върху нея се поставя малко памук и леко се бинтова. Спи се така. Това важи и за редки и къси мигли. Освен това добре е да се ядат повече плодове и зеленчуци.

Петна (плат) по клепачите

Появяват се на горните или на долните клепачи. Цветът на тези петна е бял или жълтеникав, а размерите се колебаят от житно зърно до голяма леща. Границите на петната не са ясни; следват често гънките на клепачите. Най-често се срещат във вътрешния ъгъл на окото.

При пипане се установява, че дебелината не е голяма - не надминава няколко милиметра. При това те стоят свободно в кожата, без да са сраснали с дълбоките тъкани.

Жените страдат от този дефект по-често, отколкото мъжете.

Лечението цели подобряване на общото състояние. За целта всекидневно сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло 5 минути, последван от 7 до 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави топла клизма най-добре с чай от лайка, последвана през вечер от парен компрес на корема отдясно под ребрата за 10-20 минути и коремен компрес с отварка от трина; държи се цяла нощ. През вечер се прави парна баня на главата с чай от лайка, последвана от същия коремен компрес, както по-горе.

Вътрешно сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от жълт и червен кантарион и синя тинтява (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 0,5 л вряща вода и захлупено ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Много полезна е честата употреба на прясна и несолена извара.

Грижи за зъбите, устата и устните

Бели и здрави зъби. За да бъдат снежнобе ли, чисти и здрави зъбите, трябва всекидневно да се измиват с четка и паста за зъби. Освен това добре е да се мият и с домашен прах за зъби, приготвен от средата на типов хляб, изгорен като въглен и стрит на прах, а поне веднаж или два пъти в месеца да се измиват със смес от готварска сол и лимонов сок по равни части.

Ако се е образувал зъбен камък, трябва да се потърси помощта на зъболекар. Добре е след всяко миене на зъбите да се жабури с хладка отварка от липов чай и едно парче от сухата пита на узрял слънчоглед, на която семето е махнато. Вземат се по 4 супени лъжици от сухата слънчогледова пита и липов цвят и в 1 л вода врят 30 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Тази отварка размеква и отстранява камъка.

Запазване на устата в добро състояние. Всяка жена трябва да се грижи да има хубава уста, хубави и здрави зъби, за да бъде видът ѝ по-привлекателен. Освен това здравата уста и белите зъби ще я предпазят от доста болести. За тази цел може да се използва следната рецепта: силен липов чай (2 супени лъжици цвят в 0,5 л вода врят 5

минути) се смесва с 1 зърно калиев хиперманганат. От тази течност се наливат по четири супени лъжици в чаша топла вода. Разбърква се и с нея се изплаква устата, след като зъбите са вече измити. Тази вода дезинфекцира устата, запазва зъбите и не допуска да се напластява зъбен камък по тях.

За премахване на лошия дъх от устата е добре сутрин, обед и вечер след ядене да се взема по 1 бучка захар с по 3 капки розова вода. Това дава бодрост на тялото и хубав дъх на устата.

Красотата на устните зависи от свежестта на тъканите, от цвета и блясъка им. Затова много лоша е привичката на някои жени да хапят устните си. Така те се зачервяват, подуват се и по тях се образуват много неприятни корички.

Народната медицина по принцип е против червилата, защото понякога червилото може да дразни устните. Всяка жена може да има червени устни, стига да води природосъобразен живот. Пролетно време е добре да се ядат много череши.

Жените, които избягват червилото, трябва да мажат леко устните си с масло от какао, което ги освежава.

Безцветни и увехнали са устните при някои заболявания (например анемия). В тези случаи трябва да се лекува основното заболяване.

За жените, които искат да оцветяват устните си, е добра следната безвредна рецепта: 100 г бял вазелин се размесва с 5 г алоксин (от аптеката). Вазелинът остава бял, но ако се намажат устните, те стават червени като вишни.

Напукване на устните. През пролетта и есента устните твърде често се напукват. Намазването им с червило в този случай е повече вредно, отколкото полезно.

Ето една много добра народна помада, която предпазва устните от напукване, а напуканите бързо лекува: 66 г прясна говежда лой, 44 г бял восък, 8 г какаово масло и 20 г бергамотово масло (от аптеката) се размесват добре и с тази помада се мажат устните.

Хубаво е устните да се мажат и когато не са напукани, със следните помади: бял восък, спермацет и бадемово масло - всичко по 10 г (бяла помада за устни), или бял восък Юг, бадемово масло 20 г, кармин 0,1 г и розово масло 2 капки (червена помада за устни).

Пришки по устните. Обикновено се появяват у жените като последица на някоя вътрешна треска. Лечението е общо на организма.

В леки случаи добре е този изрив да се намаже с дадената по-горе помада за напукани устни.

Грижи за носа

Носът е орган на обонянието, но има много важно значение за предпазване на белите дробове от заболяване. Той има значение и за общия изглед на лицето, затова трябва да се полагат грижи за него. За тази цел е необходимо всеки ден, когато се мие, жената да се погрижи и за тоалета на своя нос.

Сутрин и вечер трябва да се измива вътрешността на ноздрите с хладка вода. Тази област на носа е изложена постоянно на външния прах. Измиването е необходимо и поради изобилието на секрети, които се образуват в него.

При все че чистенето на носа е необходимо, то не трябва да става извън мярка, нито да се използват раздразнителни промивки. Не трябва да се иска и намаляването на секретите.

Грубите памучни кърпи трябва да се избягват. Те дразнят носа. За предпочитане са кърпите от тънко хасе. Зимно време носът трябва да се запазва от студа.

Космите, които растат в ноздрите, задържат прашинките и нечистотиите, които летят във въздуха, който дишаме. Тези косми не трябва никога да се скубят, за да не се предизвикат сериозни загноявания и други усложнения.

Когато носните косми са много дълги, позволено е да се режат с ножичка. Хладки промивки са полезни и за външната страна на носа. Ако носът е разлят или широк, чрез ежедневни масажи (които се правят с показалците на двете ръце от гърба на носа към ушите) може да му се придаде исканата форма.

При някои заболявания носът издава нетърпима миризма. В този случай трябва да се лекува самото заболяване.

Зачервен нос. Зачервяването на носа и околната кожа е козметичен дефект, който се среща не само у мъжете, но и у жените.

Отначало върхът на носа едва забележимо почервенява, но постепенно това почервеняване го обхваща почти целия. По-късно носът се покрива с червена мрежа от разширени кръвоносни съдове.

За предпазване на носа от зачервяване се препоръчва следното: само за няколко (3-5) секунди върху него се поставя парче марля,

напоена с чист аптекарски бензин, или пък се намазва със стопена мас от гъска.

Лечение. В леки случаи действува много добре налагането на носа с лист от прясно зеле, прикрепен с малко памук и лек бинт (така се спи), или пък употребата на следната помада: ихтиол 0,20 г, серен прах 1 г, цинкова паста 20 г.

Носът се измива с гореща вода и със серен сапун, а после се намазва с тази помада за през нощта.

В по-тежки случаи да се приложи общото лечение, дадено при заболявания на носа.

Грижи за косата

Косата е най-хубавото украшение на жената. Всяка коса се нуждае от постоянни грижи, за да се запази хубава.

Затоплянето и сушенето на косата при фризирането и боядисването й са вредни. От това косата става суха и се чупи.

За да се запази косата жизнена и по-плътна, да расте по-бързо, необходимо е да се реже по-често, да се реши с чист гребен, да се четка всяка сутрин и вечер.

Обичаят да се топи гребенът във вода, в която са капнати 15-20 капки одеколон или 1 чаена лъжичка оцет, е за препоръчване, само трябва да се внимава да не се намокрят корените на косата, защото това може да се окаже неблагоприятно за някои коси. Това средство, упражнявано всеки ден, прави косата мека и лъскава, спомага за израстването й.

Маслата за коса трябва да се употребяват само когато тя поради старост или някоя друга причина се къса лесно.

Освен това да не се забравя, че косата боледува, когато има неправилно и нередовно храносмилане и изпразване на червата (запек). Без регулиране на храносмилането и отстраняване на запека не може да се излекува и разхубави косата.

Миене на главата. Много е важно косата да бъде винаги чиста. Тя трябва да се измива всяка седмица. Погрешно мислят някои жени, че от честото миене косата опада - само болната коса опада.

Косата може да бъде нормална, суха или мазна.

Нормалната коса трябва да се измива всяка седмица с топла дъждовна вода (при липса на дъждовна - с речна или обикновена) и мек

сапун или жълтък от яйце и след това добре да се изплакне няколко пъти. В последната вода за изплакване се слага и една чашка винен оцет или сок от един лимон. От това тя придобива лъскавина и се запазва мека и хубава. След измиването косата се изцежда, избърсва се добре и се суши в топла стая, а лете на слънце. Когато косата изсъхне, най-напред трябва да се среши с гребен, след това се натърква с четка, намазана е домашен брилянтин: към 100 г одеколон се прибавя 30 г фино парафиново масло. Преди употреба трябва добре да се разбърка.

Със сухата коса се постъпва както с нормалната, само че когато изсъхне добре и се изчетка, косата и кожата на главата се намазват с бадемово масло или пък с рициново масло, в което е калната една капка парфюм, за да се подправи миризмата му.

Мазна коса. Тъй като от нея пада много пърхот, косата трябва да се измива с гореща вода, в която предварително се слага 1 супена лъжица сода бикарбонат. След това се насапунисва със серен сапун, докато се образува гъста пяна, която се оставя на главата около десет минути. Косата се измива добре с чиста вода, изсушава се и се изтъркват кожата и косата на главата с етер (от аптеката). Мазната и заплетена коса може да стане мека и кълрава по следния начин: една шепа розмаринови листа се сваряват във вода, необходима за измиването на главата. В същата вода се изцежда и сокът на един лимон и се слага една лъжица калиев карбонат (от аптеката). Един или два пъти седмично косата се измива с такава вода.

Цветът на русата коса се запазва, като се мие с отварка от овесена слама или пък с чай от слънчоглед (попарват се 40-50 г жълти венечни листа от цвета на слънчогледа; оставят се да киснат 20-30 минути, след което сместа се прецежда). След това косата се измива с топла вода и сапун и се изсушава напълно, а после с едно памуче, натопено в слънчогледовия чай, се намокря цялата и се оставя да изсъхне, без да се избърсва.

Косата се запазва руса и ако вместо слънчогледови цветни листа се употреби жълта (римска) лайкучка.

Цветът на кестенявата и черната коса се подсилва, като се мият с отварка от панамско дърво (набавя се от билков магазин или от аптека). Отварката се приготовлява от две супени лъжици от дървото, които врат в 3 литра вода 1/2 час.

Коса нито руса, нито кестенява си запазва цвета, като се мие с руски чай, приготвен с дъждовна вода.

Златист цвят придобива косата по следния начин: в 1 литър доброкачествено бяло вино се накисва 300 г ревен за 48 часа. След това сместа се слага да ври, докато остане наполовина, и сетне се прецежда. Преди да се употреби тази течност, косата се измива с хладка вода, в която е разтворена 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, изплаква се с няколко води и се изсушава. След това се намазва с мека четка, натопена в приготвената течност.

Разцепването на космите се среща често при жените и се дължи на различни причини. Лечението се провежда, както при пърхот (вж. „Кожни болести").

Запазване на косата от опадане. Прилагат се следните средства:

1. Отварка от корените на коприва. 200 г корени, нарязани на ситно, врят в 1 л вода и 1/4 л винен оцет, докато течността остане наполовина. След това се прецежда и се налива в шише. С тази отварка всяка вечер се масират корените на космите с меката част на пръстите.

2. Отварка от листата на репей, коприва и розмарин. По 15 г от всяка билка се запарват с 0,5 л вряла вода и киснат половин час; прецежда се и се използва както първата отварка.

3. Кълна. 1-2 супени лъжици кълна на прах се размива с малко топла вода да стане гъста каша и с помощта на мека четка за зъби се намазват корените на космите. Цветът на косата не се изменя, когато кълната се поставя върху неизмитата още коса и престоява само десет минути, след което се измива. Цветът на косата се изменя, когато корените се намазват, след като косата е измита; кълната престоява около 1-2 часа и след това се измива.

4. Вода за косата. 1/2 супена лъжица сода бикарбонат, 1/2 супена лъжица боракс на прах, 1/2 супена лъжица амоняк и 0,5 л топла вода се смесват в шише и с тази течност се измива косата един-два пъти седмично или й се правят масажи, както е казано по-горе.

Усилване растежа на косата. За усилване растежа на косата се препоръчва отварка от чемшир: 4 супени лъжици листа от чемшир врят 20 минути в 2 л вода; прецежда се и се сипва в шише. С тази отварка всяка вечер се масират корените на космите.

Къдрене на косите. Къдренето се понася добре само от здравите и

мазни коси. Електрическото кърдене със затопляне до 80-90 градуса прави косата трошлива.

Водната ондулация е по-безопасна процедура.

Домашно кърдене без апарат и без маши се прави по следните три начина:

1. След като косата се измие с топла вода и сапун, се намокря с топла бира и се правят чупки. След като изсъхне, косата се вчесва.

2. Косата, измита и изсушена, вечер се навлажнява със следната течност: в 50 г розова вода се размиват 2 г боракс и 10 г глицерин, прибавя се и 10 г спирт или одеколон. След това се начупва леко и се завързва с мрежа или кърпа.

3. Косата се намокря с отварка от мечо грозде (30 г мечо грозде се вари в 0,300 л вода, докато остане наполовина) и се вчесва след пет минути, като й се дава желаната форма.

Оксиженирането (изрусяването) накосите в домашна обстановка става така: измива се косата и се изсушава добре. След това равномерно и навсякъде се намокря със смес от кислородна вода и амоняк по 1 супена лъжица в 1 л вода. След това се изсушава само една част от косата, за да се види дали е получен вече желаният цвят, и ако косата още не е оцветена (изрусена) достатъчно, пак се мокри със сместа (намокрянето се извършва с памук, потопен в сместа). Когато изрусяването привърши, косата се измива добре. Трябва да се знае, че не всички коси се изрусяват еднакво бързо и за да се получи по-светлорус цвят, измиването трябва да се забави, а за по-тъмен цвят трябва по-бързо да се измие. Следващите измивания на косата трябва да се извършат с вода от лайкучка, в която има сварени люспи (най-външните) от кромид лук.

Премахване на нежелателните косми. Нежелателни косми могат да се явят на различни места по тялото - гърба, гърдите, над горната устна и по брадата на жените и т. н. По-рядко се среща обща косматост. И единият, и другият случай са козметичен дефект, който разваля хубавия изглед.

Причините за засилената окосменост са различни и поради това лечението се провежда в зависимост от причината. Народната медицина препоръчва следните методи за премахване на нежелателните косми.

Временно премахване на космите се постига с употребата на течности и пасти.

1. От аптеката се купуват в отделни стъкла 150 г кислородна вода и 50 г амоняк. Взема се една чаена лъжичка кислородна вода, в която се прибавят 2-3 капки амоняк (на 20 капки кислородна вода 1 капка амоняк). С тази смес се намазват космите, които трябва да се премахнат, или още по-добре едно натопено памуче се слага върху обраслото с косми място. Държи се, колкото позволи кожата, и след това се изплаква с хладка вода.

За същата цел може да се употреби и следната мас от аптеката: перхидрол 5 г и ланолин 10 г - за външна употреба. Ако се предизвика възпаление, намазва се с бадемово масло или вазелин.

Тази процедура се повтаря сутрин, обед и вечер, като винаги преди употреба мястото се измива с топла вода и сапун. Космите съвършено се обезцветяват и стават тънки като пух, тъй че не се виждат. Тази рецепта е напълно безвредна.

2. Рецепта за безболезнено премахване на космите: спирт 35 г, нишадър 5 г, йод 1,5 г и рициново масло 5 г.

Окосмените места се намазват два пъти на ден и след няколко дни започват да падат сами. Постоянно премахване на космите може да стане само в специализирани заведения от квалифицирани лекари.

Побеляване на косата. Побеляването на косата е нормален физиологичен процес. Побеляването може да бъде и преждевременно, което се дължи на различни причини. В повечето случаи ранното побеляване е наследствено. Побеляването на косата започва най-напред при слепите очи и постепенно обхваща цялата глава.

За предпазване от преждевременно побеляване на косата е необходимо да се води природосъобразен живот, като се отбягват душевните сътресения, алкохолът, никотинът и други отрови и се осигурява достатъчна почивка. Да се избягва нощната (особено умствената) работа. Лечението цели общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 бучка захар с 20 капки (за деца 5-10 капки, според годините) от следната смес:

тинктура валериана симплекс (чиста)	20 г
тинктура кратеги (глогов цвят)	20 г
аква лауроцерази (от кайсиеви костилки)	15 г
камфор на прах	1 г
олио мента (ментови капки)	10 капки.

Сутрин, обед и вечер преди ядене да се изпива и по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, босилек, бъзов цвят, глогов цвят, зайча стъпка, исландски лишей, мащерка, орехови листа, пача трева, спирея и росопас по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и на тих огън ври 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Млечно-растителна с повече плодове или пък обикновена харна без консервирани меса и риби; на обяд винаги салата с червен кромид лук, магданозови листа и настъргани моркови по равни части и по малко от другите любими салати с винен оцет и зехтин по вкус. Може да се изяжда и по 100 г младо и хубаво месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба - речна или океанска. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 2-3 счукани чесънчета и 1-2 супени лъжици сурово настъргана целина, млечни, зеленчукови и тестени ястия и компоти с леко препечен хляб. След ядене се вземат по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад и малко мед и по 1 чаена лъжичка (за деца по 1/2 лъжичка) витаминен сироп (от аптеката) или пък се изпива по 1 супена лъжица бирена мая, разтворена в 2-3 супени лъжици топла вода.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от листата на бяла черница (2 супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и захлупено ври 5 минути; като изстине, се прецежда) или отварка от ирландски мъх (2 супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и захлупено ври 10 минути; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 4 супени лъжици от следната смес: корени от обикновена коприва, репей и спирея по 50 г от всяка. Ври в 1 л вода на тих огън 30 минути и веднага се прецежда. Може да се пие подсладена с мед или захар и лимонов сок по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 0,5 л топла вода (за деца с 0,250 л), последвана в понеделник, вторник, четвъртък и петък от парна баня на главата с отварка от орехови листа (6 листа от орех се варят в 1 л вода 10 минути) с продължителност 5 минута, а в сряда и събота - измиване на главата с отварка от корените на обикновена коприва (6 супени лъжици в 2 л вода врят 30 минута и веднага се прецежда) и изтриване на лицето

и главата със суха кърпа. След това корените на косата се натриват с краищата на пръстите със следната отварка: 50 г корени от обикновена коприва врят 30 минути на тих огън в 600 г чист винен оцет, за да остане 300 г, и веднага се прецежда. Като изстине, към същата отварка се прибавя и 1 разбит жълтък от прясно кокоше яйце. Едновременно с това се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, и компрес на корема (отпред) от две бархетни парчета, натопени в отварка от орехови листа (може да се използува и тази от парната баня), отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от тензух (която да покрива и слепите очи), напълнена с тесто, приготвено по следния начин: средата на 1/2 типов хляб (стар от 3-4 дни), разронена в една паница, се поръсва с равни части топла и вкисната боза и гъста отварка от орехови листа (6 орехови листа в 1 л вода врят 30 минути; като изстине, се прецежда) с прибавка и на 1/2 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат. След това тестото се меси да стане гъсто, както е тестото за мятане във фурната, и се оставя да престои поне 1 час, засилва се с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани заедно с кората. Отгоре се поставя вестник и вълнена или памучна шапка и се държи до сутринта.

От тази шапка косите бързо потъмняват. Ако се чувствува студенина на главата, тестото може да се засили и с 1 чаена лъжичка настърган хрян.

IV. Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване.

Неделя - почивка от всичко.

V. През лятото са полезни и слънчевите бани на главата с лист от репей (но само със зелен), слънчоглед или тиква 20-30 минути, последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснати 1 шепа орехови листа.

Важни добавки:

1) За постигане на по-добри резултати добре е жените, които имат по-гъсти коси, да ги филират или да ги подрежат по-късо.

2) На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка да не се ходи.

3) През лятото и есента шапката от тестото може със същия успех да се замени с шапка от 2 клончета с по 6-7 зелени орехови листа, напръскани от вътрешната страна с малко оцет и наредени така, че

да се покрие с тях цялата коса, а отгоре - шапка от памучен чорап (държи се цяла нощ).

4) През лятото и есента гъстата отварка от ореховите листа, потребна за замесване на тестото заедно с бозата, може с по-голям успех да се замени със сок от счукани и добре изстискани зелени орехови листа.

5) Отварката от ореховите листа, потребна за парната баня на главата, може да се употреби 10 вечери поред, като през деня се държи на студено място.

6) Да се отбягва нощната умствена работа и ежедневно да се правят разходки по 2 часа.

Ето и две рецепти за съвършено безвредни бои за косата:

Първа рецепта: 1 пакетче руски чай и 5-10 орехови листа (според тъмнотата на косата) врят 10 минути в 1 л вода; като изстине, се прецежда. Всяка вечер косата се реши, като гребенът непрекъснато се топи в получената боя.

Втора рецепта (боя за кестенява коса): 1 пакетче карамфил на зърна се вари в 0,400 л вода, докато остане 100 г отварка, прецежда се и се засилва с 1 супена лъжица египетска кънa. Докато отварката е гореща, се реши косата с нея, после се завива с подходящо парче найлон и отгоре кърпа и се държи цяла нощ.

Освен това се препоръчва да се вземат мерки за подобрение на кръвната циркулация на космената основа с всекидневни масажи на главата и пиене сутрин, обед и вечер преди ядене по една чашка отвара от корените на копривата (спомага за почерняване на косата), да се отрязват ниско побелелите косми, и то един след друг, но не и да се изскубват, а когато се появят в голямо количество, най-добре е така да останат или да се прибегне до боядисването им.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания на козметиката.

Боядисване на косата. За боядисване на косата съществуват различни средства. Важно условие е преди всичко те да са безвредни, лесно да се прилагат и да се постига цвят, наподобяващ естествения.

Растителните бои, макар и действието им да е по-слабо от химическите бои, са безвредни и са за предпочитане.

Растителните бои за коса се приготовляват така:

1. Боя за руса коса: 300 г прах от ревен и 1 л бяло вино се варят, докато течността остане наполовина.

2. Боя за кестенява коса:

Първа рецепта: 200 г ситно накълцани зелени орехови черупки се слагат в 300 г спирт 90°, оставя се да кисне 15 дни, прецежда се и се употребява.

Втора рецепта: 20-30 пресни и още зелени орехчета се счукват добре и се опържват в 0,250 л чист маслинен зехтин, прецежда се през кърпа и се запазва в добре запушено стъкло на тъмно място. Няколко часа преди измиването на главата косата се намазва, и то от корените към върховете.

Забележка. Числото на орехите зависи от цвета на косата, който желаем да получим - например за по-светъл 20, а за по-тъмен 25-30 ореха.

3. Боя за черна коса: 200 г ситно скълцани зелени орехови черупки, 10 г карамфил, 1/4 кг маслини (добре счукани с кокичките): всичкото се вари в 3 л вода, докато остане 1 1/2 л, налива се в шише и се прибавят 2-3 г кълна.

Употребата на боите става по следния начин. Най-добре е, след като се измие главата с топла вода и сапун, да се намокри едно късче фланела, с което да се разтрие главата слабо, но продължително. След това в боята се натопява мека четка или гребен и се маже по цялата дължина на космите от корените до върховете им. Прическата се прави 1-2 часа, след като косата съвършено изсъхне.

Тези средства не замърсяват главата и косата, не са и вредни.

Къносването на косата става с помощта на растението кълна, което се продава на прах в тъмен и ясен цвят. Употребена самостоятелно, кълната боядисва косата в оранжево-червен цвят. За целта 20 г кълна се смесват с хладка вода, като се сипва предпазливо и по малко, докато се получи равномерна каша. С нея се намазват обилно главата и косите (предварително измити с вода и сапун). Дългите коси се търкат с ръце. Боята се оставя да стои 2-3 часа, след което главата се измива още веднъж, но с много вода и без сапун, докато косите престанат да пускат боя.

За да се получи по-тъмен или черен цвят на косата, боядисва се по следния начин: с отварка от 10 г карамфил или 20 г орехови шлюпки (врели в 0,300 л вода 15 минути) се смесва кълната на каша и се намазва косата, както по-горе. Държи се 3-4 часа (а може и цяла нощ, за да се получи по-наситен цвят).

За да се избегне възчервеният оттенък при боядисването, се прилагат и следните начини:

Счукват се 10-15 маслинени кокички и се варят с 10-20 зрънца карамфил и една супена лъжица счукани елхови кори или елхови шишарки в 0,300 л вода и 50 г оцет още 15-20 минути. Отварката се смесва с ясна кълна, докато се получи каша. Употребява се както по-горе. Елховата кора и елховите шишарки могат успешно да се заместят с по една супена лъжица листа от смрадлика или с по една чаена лъжичка руски чай.

При прошарена коса, за да получат белите коси същия цвят, както и другите, се постъпва така: за кестенява коса се взема 1/3 тъмна кълна и 2/3 ясна кълна; за коса, средна между кестенява и черна, се взема по равни части тъмна и ясна кълна, а за черна коса се взема 2/3 тъмна кълна и 1/3 ясна кълна. Така смесена, кълната се разбърква с 2-3 супени лъжици кисело мляко и получената кашица се стопля до 40°C, след което се намазва косата, както по-горе, и се оставя да престои поне 4 часа или да се пренощува с нея (като се завърже главата с кърпа). След това косата се измива с много хладка вода, но без сапун.

Ако първият опит излезе неуспешен, повтаря се и се потретя, докато белите коси добият цвета на останалите.

Кълносването се препоръчва, защото кълната подпомага растежа на косата.

ГРИЖИ ЗА РЪЦЕТЕ

Красивата, грижливо гледана ръка, чисто изрязаните нокти са знак на добро възпитание. Състоянието на ръцете и ноктите обаче е в тясна връзка със здравословното състояние на целия организъм. Продължителното боледуване, малокръвието оставят следи върху ръцете и ноктите. Времето със своите промени също влияе върху тях, защото ръцете са изложени на слънце, студ, вятър и дъжд.

Зачервяването на ръцете при студено време е неприятен козметичен дефект. През зимата е необходимо да се носят ръкавици, за предпочитане кожени.

За да имате хубави ръце, избягвайте всичко, което може да ги повреди: порязвалия, одраскания, контузии, изгаряния, от които обикновено остават белези.

Работата в кухнята се отразява твърде зле на ръцете - при пълнене на печки, чистене на зеленчуци, миене на съдове ръцете загрубяват, кожата задебелява, а често и се напуква. Такива ръце не са приятни на вид и освен това не са способни за извършването на по-деликатни работи, като шиене, бродиране, рисуване, свирене на музикален инструмент и др.

Ръцете трябва да се пазят, а не като се похабят, да се търсят средства за лечението им. Кожата на ръцете се разваля много през зимата при чистенето, пълненето и запалването на печките. Най-добре е в този случай да се употребяват стари ръкавици, но не гумени, които от топлината се развалят.

Ръцете се повреждат и при пипане на много горещи съдове и на много студени предмети. За да се избегне това, домакинята трябва да има винаги чисти кърпи от по няколко ката, с които да взема и премества тенджери и други съдове от едно място на друго.

Не по-малко изхабява и замърсява ръцете чистенето на зеленчуците. Те често пъти са покрити с пръст и кал, от които трябва предварително да бъдат очистени, преди да се нарежат. Затова е необходимо да се измиват в чиста вода, като за премахване на калта и прахта се употребяват специални четки. И след като се измият, поставените в чист съд зеленчуци се поемат с книжни кърпи.

Пресните моркови и картофи се изчистват след измиването им, като се трият с чисто парче плат.

Грубата работа вкъщи и в кухнята далеч не е така опасна за ръцете на жената, ако тя използува тънки гумени ръкавици, книжни и платнени кърпи, а когато шие, слага напръстник, за да не поврежда кожата на пръстите си.

Измиване на ръцете. Ръцете не трябва често да се мият и дълго време да се държат в студена или топла вода, а само в хладка, да се избърсват до сухо, и то всеки пръст поотделно от горе до долу към нокътя. Когато ръцете на жената са загрубели и потъмнели от разни компоти, мармалади, петмези, туршии и пр., се сварява един картоф (от брашнените), обелва се и се смачква, след което се разбърква в смес от мляко и малко розова вода. С тази смес се натърква добре ръката, след това се измива с хладка вода, в която е прибавено предварително малко спирт или одеколон. Това се прави два пъти на ден и дава отлични резултати.

Ако по ръцете на жената се образуват множество петна вследствие

на домакинската работа, за премахването им се прави следната смес: 50 г розова вода, 40 г кислородна вода (20 %) и 20 капки амоняк. Натопява се парче памук в тази смес и се търка петното няколко минути. В късо време и най-грозните петна изчезват.

Средства за запазване на ръцете при дневната работа:

1. Един белтък се разбърква добре със сока на един лимон и две супени лъжици одеколон. Държи се в запушено шише. Ръцете се мажат, след като хубаво се измият с доброкачествен сапун и хладка вода. Понеже кожата попива веднага, може да се маже и през деня.

2. Смес от одеколон, глицерин и лимонов сок по равни части. Сместа трябва да бъде прясна, т. е. да не е преседяла повече от 5-6 дни. Употребява се както предишната.

3. Идеален крем за смекчаване кожата на ръцете: масло от сладки бадеми 125 г, бял мед 25 г, трагант (на прах) 8 г, бял сапун (течност) Юг, есенция от горчиви бадеми 25 г и лимонова есенция 2 г. Употребява се както другите.

4. Ако по ръцете има петна от мастило, предварително се изчистват с малко мляко.

Избелваме на ръцете. За да бъдат ръцете бели, достатъчно е да се сложи във водата, с която ще се мият, една шепа трици от царевично брашно и една шепа стърготини от дърво. Ръцете се търкат силно с тази смес и стават меки, бели и красиви.

Неприятният дъх на ръцете от чеснов лук може лесно и бързо да се премахне, ако те се измият в мляко или топла вода, като преди това се трият с влажна сол. Миризмата се отстранява, като че ли не е съществувала.

Ако ръцете миришат на нафта или газ, след като се измият с топла вода и сапун, се поливат с оцет и миризмата изчезва.

Ако ръцете са изпръхнали и напукани от студ, вода и др., се намазват със следната смес: глицерин 100 г, одеколон 50 г и сока на един лимон. Преди намазването течността трябва да се разклаща. Помага също и измиването на ръцете с топла отварка от трина или пък с домашна помада: глицерин 60 г, стеарин 16 г, калий карбонат 2 г, пчелен восък 2 г, момина сълза (есенция) 1 г.

Приготовление. 3 кафени чашки студена вода и всички съставки без есенцията се варят в емайлиран съд, като се бърка с порцеланова лъжичка или с дръжката на четка за зъби, докато пробата (капка, калната в чинийка) добие гъстотата на помада. Когато се махне от

огъня, се слага есенцията, разбърква се добре и се сипва в бурканче с капак. Сутрин и вечер, а и през деня (след измиване на ръцете с тричева вода) ръцете и лицето се мажат с помадата и стават меки и нежни.

Хубави лакти. Ако лактите са груби и набръчкани, се масират с маслинов зехтин, докато се попие от кожата. Добре е лактите да се мажат и със средствата, дадени за запазване на ръцете.

Грижи за ноктите

Ноктите трябва да имат форма на бадем, а не да бъдат остри като на орел. Много дългите нокти на жените са неприлични, те трябва само малко да излизат навън от пръста. Цветът на нокътя трябва да бъде розов, а свободният му край да има бял непрозрачен цвят. Ако отгоре на нокътя израства кожица, не се препоръчва тя да се изрязва, а да се избутва назад. Ноктите трябва да се чистят изключително с четината на четката за нокти.

Ако ноктите са болни, бледи и с бели точки, добре е няколко пъти на ден да се натъркват с лимон.

За меки и трошливи нокти се препоръчва следният крем: твърдо сварен жълтък се смесва с 2 г топен бял восък и малко бадемово масло (колкото да стане крем). Ноктите се намазват вечер с крема и на ръцете се слагат стари кожени ръкавици. В разстояние на един месец се получават хубави, твърди, розови и лъскави нокти.

Лакирането е вредно, защото предразполага ноктите към чупене. На тези жени, които искат да имат нокти с розово-червен цвят на корал с трайност няколко месеца, се препоръчва следното: 1-2 моркова се настъргват на ренде или пък се счукват в хаван, получената каша се оставя на слънце да поизстине и с нея внимателно се намазват ноктите, след което пръстите се превързват с тънки хасени парчета. След половин час ръцете се развързват и се измиват - ноктите получават желания цвят.

При рушене на ноктите на люспи сутрин и вечер се правят топли бани (36°C за 15 минути) на ръцете (краката) с отварка от офика (сорбус аукопариа): 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 0,500 л вряща вода и захлупено ври 5 минути; като поизстине, се прецежда.

При оток около нокътя сутрин и вечер се правят топли бани (39°C

за 10-15 минути) с отварка от леща (плод): 2 супени лъжици врят в 0,600 л вода 15 минута и веднага се прецежда. След банята пръстът се връзва със стафида, разцепена на две и посипана от вътрешната страна (с върха на ножа) с нишадър на прах.

Склеротични нокти

Лечение. Общо засилване на организма.

Ако склеротичните нокти са във връзка със суха екзема, от която страда болният, преди да почне лекуването на ноктите си, той трябва първо да си излекува екземата и след това да приложи даденото по-долу лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минута преди ядене да взема: а) по 1 чаена лъжичка от следната смес: 50 г ситно смляно семе от обикновена коприва и 250 г чист пчелен мед, като преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното; или б) по 1 чаена лъжичка сироп от борови връхчета и орехи: 300 г цели орехи, очукани с ядките и черупките, 30 г борови връхчета, 25 г цвят от лайка, 1 супена лъжица ленено семе, 200 г чист пчелен мед и 1/2 кг захар врят на тих огън в 3 л вода, докато стане гъсто като сироп, и се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след сместа или сиропа се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, спирея, росопас и смил по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 0,500 л вряща вода и на тих огън врят 15 минути; като истине, се прецежда.

Диетата е както при атеросклероза. Добре е болният да замени обикновената готварска сол с каменна или морска. Освен това в храната му трябва да има повече продукта, които съдържат витамин D.

След ядене е полезно да взема рибено масло по указание на лекаря.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) се пие отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 0,500 л вряща вода и захлупеноври 5 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене се взема по 1 супена лъжица от следната смес: 3 пресни цели сурови яйца, измити и поставени в подходящ буркан, се заливат със сока на няколко лимона, така че да се покрият

с около 0,5 см; киснат захлупени 3 дни, а след това с вилица се разбъркват, за да се извадят ципите им, прибавят се 3 супени лъжици чист винен коняк и 150-200 г ляна захар (небетшекер), счукана на ситно.

IV. Десет минути след тази смес се изпива по една винена чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 80 г; 2 супени лъжици от тази смес се запарват с 0,500 л вряща вода и на тих огън ври още 10 минути; като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек се прави клизма с 0,500 л вода, последвана от топла баня на китките на ръцете (39°С за 10 минута) с отварка от слез - листа и цвят, смрадлика - листа, и трина (по 3 супени лъжици от всяка в 1 л вода ври 5 минути на тих огън, а като поизстине, се прецежда) и от сухо изтриване на китките; коремен компрес, натопен в топла отварка от орехови листа (6 листа в 1 л вода врят 10 минути), шапка на главата със зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре друга шапка. Всеки болен нокът да се превързва поотделно с една топла вътрешна люспа от печен кромид лук, отгоре се поставя книжка и се нахлузват памучни ръкавици - държат се цяла нощ.

VI. Сутрин още с отварянето на очите да се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" - казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти. След това се прави сух четкое масаж на цялото тяло (за 5 минути), последван от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Преди обед при възможност добре е да се направи една топла баня на пръстите с отварка от слез, смрадлика и трина, както е казано по-горе, без да се превързват след това с печен кромид лук, а само да се натрият със сока на лимон.

В неделя - почивка от всичко, съчетана с екскурзия за по-силно потене и дълбоко дишане.

С една и съща отварка от слез, смрадлика и трина могат да се правят седем дни поред бани, като през деня отварката се държи на студено място, а вечер се затопля до необходимата температура. Ръцете да се мият само с отварка от слез и лайка (4 супени лъжици слез в 1 л вода врят 5 минута и след това се добавят 4 супени лъжици цвят

от лайка и ври още 1 минута), но не и с вода, защото това влошава положението на болния.

Ноктите не трябва да се изтеглят, затова новоизрасналите стават черни и дебели. Строго трябва да се спазва и казаното вече за грижите за ноктите. Болестта се лекува бавно и затова се иска постоянство и търпение в лечението.

За възпаление на нокътния корен, врастване на ноктите в стъпалото, смазани нокти и ноктояд виж по-нататък.

ГРИЖИ ЗА КРАКАТА

Краката имат нужда от същите грижи, както и ръцете, защото чрез тях се въздействува ободрително върху централната нервна система. В това отношение голямо значение имат обувките. Тесните обувки предизвикват бърза умора, пречат на правилното кръвообращение. Необходимо е чорапите да се сменят често. По същия начин трябва да се сменят и два чифта обувки, така че винаги единият чифт след употреба да се проветрява.

Основната грижа за краката е редовното им измиване (всяка вечер) в топла вода, дори гореща. За да не изстива бързо водата в легена, добре е към нея да се прибави една супена лъжица морска сол или пресята дървена пепел. Водата за краката не бива никога да е по-хладка от 24°C. Ако краката са винаги топли, може да се употреби хладка вода (24-26°C), но при това банята не бива да продължава повече от 10 минути. За препоръчване е след измиване на краката с хладка вода да се правят и масажи на стъпалата и на горната част на краката. Всичко това трябва да стане в затворена стая, не вън и на течение, защото много лесно може да се простудим.

Грижи за уморени крака. След дълъг ход и излет краката повече или по-малко се уморяват. За да се премахне по-скоро това състояние, след завръщането у дома добре е веднага да се легне, а краката да се сложат на по-високо, за да се улесни оттокът на кръвта, събрана в по-голямо количество в долните краища.

След половин, а може би и един час лежане добре е да се направи баня на краката, и то първо с хладка вода за измиване, а след това се поливат със студена вода. Поливането се прави за свиване на кръвоносните съдове и изтласкване на останалата кръв. Добре е, ако към

студената вода се прибави и една лъжица оцет, който има особено освежаващо действие при уморени крака.

Ако чувството на умора продължи, добре е вечерта да се обуят „мокри чорапи", които да се държат до сутринта, като във водата за тях се сложи и една супена лъжица оцет.

Грижи за мокри крака. Жените, особено младите момичета, носят зимно време много отворени обувки с тънки чорапи. По този начин краката са изложени на влиянието на студа, а това се отразява недобре върху здравето. Често се зачервява кожата на краката, а организмът се предразполага към някои простудни заболявания. Поради това през зимата тънките чорапи трябва да се изоставят и да се носят по-топли. Още по-добре е да се носят панталони, високи ботушки, които предпазват краката от студа и влагата.

Грижи за потни крака. Когато краката се потят нормално, достатъчно е всяка вечер да се измиват само с топла или хладка вода. Ако изпотяването е по-усилено, трябва да се приложат мерките, препоръчани в раздела за потене на краката.

Грижи за ноктите на краката. За ноктите на краката трябва да се полагат същите грижи, както и за ноктите на ръцете. Най-малко веднъж в седмицата те се подрязват, но не особено ниско. В противен случай може да се получи врастване (подвиване) на ноктите.

ГРИЖИ ЗА ТЯЛОТО

За да се запази по-дълго време тялото младо, трябва за него да се полагат системни грижи. Сутрин да се става рано и да се прави сух четков масаж на лицето и тялото, последван от 7-10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания. Най-малко веднъж седмично се прави по една цяла топла баня (3 7-3 8°C за 10-20 минути), последвана от хладен душ, за да се запази кожата на тялото мека, свежа и еластична.

Ако кожата на тялото е суха, след банята добре е да се разтрие с няколко капки чисто маслинено или бадемово масло.

Ако желаете тялото ви да издава приятна миризма, правете бани с благоуханни билки. Тези бани се прилагат у нас от много години и са били обичани много от старите римляни. Ето няколко рецепти за тях:

1) Отвара от лайкучка или липов цвят - 500 г лайкучка или липов

цвят се варят 30 минути в 5 л вода. Получената отвара се сипва във ваната при другата вода, с която се къпем.

2) Смесена отварка от липов цвят 100 г, мащерка 100 г, слезен (цвят) 100 г и лайкучка 100 г. Приготовлява се и се употребява както по-горе.

3) Смесена отвара от миризлива лазаркиня 50 г, орехови листа 80 г, слезен (цвят) 60 г, мащерка 50 г. Постъпва се както при по-горните рецепти.

Ако тялото издава неприятна миризма поради по-обилно изпотяване, правят се същите благоуханни бани, но поне два пъти в седмицата (с температура 35-36°С за 10-20 минути), като по време на банята енергично се четка тялото. При нередовно храносмилане освен съответното лечение трябва да се вземат и следните мерки:

Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), троскот (цялата билка с корена) и пипериче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 0,600 л вряща вода и захлупено ври 10 минути, а като изстине, се прецежда.

Десет минути след това се изпива и по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,500 л вряща вода и на тих огън ври още 15 минути, а като изстине, се прецежда.

Вечер преди лягане вместо парната баня на ануса да се облече „мокра риза", натопена в топла отварка от борови връхчета и полски бъзунек - цялата билка с корените, но без плодовете, които цапат. От двете се взема по едно снопче и с вода ври 30 минути на тих огън. След това в същата отварка се прибавя двойна шепа здравец и ври още 10 минути, а като изстине, се прецежда. В мократа риза (увит с 1-2 одеяла) се лежи 2 часа; след това се развива, изтрива се до сухо, слага се „шапка" на главата от пресен селски хлебен квасец и се държи до сутринта.

Ако кожата на тялото е червена, за премахване на тази червенина се прави баня с глицерин: за една баня е необходим 500 г глицерин, към който се прибавя и 0,150 л розова вода.

Ако сте затлъстели - специалната диета за отслабване с рязко намаление на хляба и тестените храни.

За добра стойка са необходими редовни гимнастически упражнения.

За да се запази шията хубава, т. е. тънка и правилно закръглена, съразмерно дълга и подвижна, трябва да се избягва както значителното отслабване, така и затлъстяването. Най-доброто средство, зада се запази красотата на шията, е да се измива всяка сутрин с хладка вода и да се правят специални гимнастически упражнения за укрепване на шийните мускули (вж. „Домашна гимнастика").

За да бъдат хубави раменете (да имат еднаква височина, правилно развита мускулатура и гладка, плътно прилепнала кожа), трябва да се запази добро общото състояние, да се прилагат редовно гимнастически упражнения със свободно издигане на ръцете високо нагоре (вж. „Гимнастика за жената"), съчетани с дълбоко дишане и правилно хранене - извор на добро общо самочувствие, на хубав цвят на лицето и на хубава фигура (вж. „Храна и хранене").

Разумно трябва да се използват парните бани и масажите, които помагат за добрите резултати при всички възрасти, стига да се постоянствува.

Грижи за хубав бюст (гърди)

Хубавите гърди се смятат за най-голяма украса на женското тяло. Затова и жените от всички времена и народи са полагали и полагат големи грижи за тях. Бюстът е красив, когато е твърд, с правилна форма и еластичен. Тези качества се постигат с ежедневни грижи. Всяка сутрин и вечер след сухия четков масаж на гърдите (който се прави във вид на кръгове) те се измиват първо с топла вода, а после се напръскват набързо със студена (20-25°C), като след това се избърсват и изтриват с мокра кърпа, натопена в смес от пресен сок от краставици, размесен наполовина с варено мляко. Вместо това могат да се мокрят с малки душове, струящи във вид на воден прах. Тези душове се правят със студена вода, както по-горе, с няколко капки розова вода или пък да се измиват гърдите веднъж дневно с хладка вода (25°C), след което се избърсват до зачервяване. С това се предизвиква прилив на кръв и гърдите добиват свеж и младенчески вид.

Освен казаното, за да личи добре хубавият бюст, трябва да се приучите да държите гръбнака си съвсем изправен, раменете малко

извити назад, гърдите високо издигнати, брадата и цялата глава - също изправени. Това най-лесно ще се постигне с помощта на гимнастиката за жени.

При някои жени около зърното се образува понякога корица, която трябва да се измие с топла сапунена вода и после да се намаже мястото й с чисто дървено (бадемово) масло.

Отпуснати (увиснали) гърди

Отпуснатите в различна степен гърди развалят хубавия изглед на жената.

Предпазването на гърдите от увисване се състои в отбягване на причините, които го предизвикват, като се носи, особено през време на бременността, удобен сутиен, който предпазва натежалите гърди от увисване.

Лечението цели общо засилване на организма и връзките на гърдите. За целта всекидневно сутрин жената трябва да си прави сух четков масаж на гърдите, последван от измиването им с хладка вода и пр. (вж. „Грижи за хубав бюст"), а след това да направи упражнението с дъвката (вж. „Двойна брадичка") или пък гимнастическото упражнение ходене на пръсти (като балерина). Основното положение при ходенето на пръсти е право, по войнишки, с изпънати крака и допрени колене, ръцете зад тила са със сключени пръсти, погледът е нагоре. След това започвате да се движите напред или около някоя маса, и то така, че стъпките да бъдат дребни - около 3-5 см. Прави се до лека умора и завършва с 15-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване.

На обед преди ядене се повтаря същото упражнение, съчетано с 15-20 дълбоки вдишвания и бавно издишване.

Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма най-добре с 0,500 л чай от лайка, последвана от налагане на половите органи с торбичка от хасе, напълнена с топъл селски хлебен квас.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене се пие по 1 чашка от 75 г чай от маточина (1 супена лъжица се запарва с 0,500 л вряща вода, кисне 1 час и се прецежда).

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци.

При лечението трябва да се имат предвид както общите упътвания за козметиката, така и за болестите на гърдите.

Недоразвит гръден кош

Причини. Наследствено предразположение, последица от прекарана гръдна болест, обща слабост и др.

Признаци. Гръдният кош не съответствува на останалите размери на тялото.

Лечение. Общо за засилване на организма и гръдния кош. За целта всекидневно сутрин се правят гимнастически упражнения, целящи развитието на гръдния кош, последвани от 15-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания. Гимнастиката и дишанията да се правят в проветрена стая. На обяд преди ядене - същите дълбоки вдишвания, както и сутринта. Вечер преди лягане се повтаря казаното за сутринта. Вътрешно - сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене и 2 часа след ядене се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, маточина, невен (листа и цвят), синя тинтява, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 0,600 л вряща вода и захлупено ври 15 минути, като изстине, се прецежда.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци.

Освен това полезни са и честите излети в планината с раница на гърба, плуването, тичането и въобще всички видове умерен спорт.

Недоразвити гърди

Причини. Недостатъчно развити жлезиста и мастна тъкан и гръдни мускули, прекаран в детинството рахит с хлътване в предната част на гръдния кош, сраствания след прекарано възпаление на плеврата, смущения във функциите на жлезите с вътрешна секреция и др.

Признаци. Малки, понякога и меки гърди, по външния вид приличащи по-скоро на мъжки, отколкото на женски.

Лечение. Общото за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взима по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк (листа) 50 г, 3 супени лъжици корени от магданоз, 2 супени лъжици семе от смин-

дух (камилско сено), счукано в дървен хаван на брашно, 1 цял лимон, разрязан, изстискай и смлян на машинка за месо с корите и семките, и 1 супена лъжица какао - с 500 г чист пчелен мед в 1 л вода на водна баня се вари 30 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисва.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 100 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и завързани в торбичка от марля, по 2 супени лъжици корени от ветрогон (бял трън), гръмотрън и обикновена коприва и по 1 супена лъжица корени от цикория, ечемик и овес (зърна) - в 3 л вода на тих огън се варят 15 минути, след това в същата отварка се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бяла черница (листа), исландски лишей, росопас, смил, спирея и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при анемия (вж. том II).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от шипки (25 зърна, счукани на ситно в дървен хаван, заедно с 1 супена лъжица ечемик в 600 г вода се варят 20 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване) или пък, и то още по-добре, следната отварка: 100 г ечемик, 100 г ръж, 100 г царевица и 50 г просо се варят в 5 л вода, докато напълно се свари и царевицата. След това се прецежда чрез изстискване и се пази на студено място да не вкисне. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене се взима 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 100 г семе от копър и по 50 г семе от обикновена коприва, зеле и анасон (от аптеката), смлени на брашно и добре разбъркани да стане хубава смес. Преди всяко взимане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното.

IV. Десет минути след тази смес се изпива пак 1 чашка от отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода или пък на гладен стомах се изпива 1 чаша горещ соден разтвор (1 чаена лъжичка сода бикарбонат се залива със 150 г гореща вода и добре се разбърква), последвани от налагане на гърдите с две торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от 200 г ориз, 2 китки магданоз (листа), на ситно нарязани, 20 сини сливи

(от тези за компот), смачкани без костилките, и 1 супена лъжица ленено брашно - в 600 г вода се вари да стане гъсто като тесто; отгоре се слагат фланелени парчета и сутиенът. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехова шума (7 листа в 600 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от хасе, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак); отгоре се слага вълнена шапка и се държи цяла нощ.

Забележка. При желание гърдите може да се налагат през вечер с топла лапа от ориз и през вечер или с възтопъл селски хлебен квасец, засилен за двете гърди с 10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, или пък само със сурови листа от прясно зеле.

VI. Сутрин. Сух четков масаж на гърдите и корема с малка и немного твърда четка, предварително дезинфекцирана. Всяка гърда и след тях коремът се изчеткват леко във вид на кръгове по посока на часовниковата стрелка за около 5 минути и след това се прави масаж на гърдите по следния начин: застава се в положение на войнишки стоеж с гърди напред и повдигнати рамене. Подир това двете ръце се поставят странично на гръдния кош (като крила, така, щото палците да влязат под гънките на мишниците в кухините. С останалите пръсти, събрани наедно, се търка здраво и успоредно на ключиците основата (долната част) на гърдите. След това ръцете слизат малко по-долу, като се масира сега (обаче от долу на горе, и то вертикално) към основата на гърдите. Всяко движение трябва да се повтори 20-30 пъти. Следва фрикция на същите места с хладка вода и сухо изтриване. След обличането се прави следното гимнастическо упражнение: при положение войнишки стоеж (с прибрани крака и ръце) се прави дълбоко вдишване, в края на което раменете се вдигат високо; след това раменете се извиват първо назад, после напред и се издишва. Това упражнение се повтаря първия ден 10 пъти и всеки следващ ден се увеличава с по едно, докато се стигне до 30 пъти, и така се продължава. Чрез това упражнение (при дълбоко вдишване) се постига силно опъване на гръдния кош заедно с намиращите се върху него гърди. Чрез повдигането на раменете (колкото може по-високо) се опъват горните му части, а чрез извиването назад (колкото може

по-назад) спъването става максимално. Изпъването на повдигнатите рамене напред опъва страничните части, а издишването връща напрежението в покой. Целта е да се добие еластичност с последващо по-добро хранене на мускулите и тъканите. Освен това се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. „Домашна гимнастика").

Много са полезни и следните гимнастически упражнения за развитието на гръдния кош:

1. Сгъване на ръцете в лактите отстрани. Главата е права и малко приповдигната, диша се равномерно и спокойно. Повтаря се от 5 до 15 пъти.

2. Повдигане на ръцете нагоре и встрани. Дишането е равномерно и спокойно - при повдигане на ръцете нагоре се вдишва, при отпускане бавно и плавно се издишва.

3. Обръщане и навеждане на тялото, като се държат ръцете на линията на раменете. Диша се равномерно и спокойно. При навеждане на тялото надолу се издишва, при изправяне се вдишва.

4. Ходене на „четири крака". Основно положение: дланите - опрени изцяло на пода, краката - леко и на пръсти. Дишането е равномерно и спокойно. Развива ръцете, краката, гръдния кош и гръбначния стълб. Повтаря се до лека умора и се завършва с дълбоко дишане.

Независимо от тези гимнастически упражнения полезни са баскетболът, плуването и туризмът.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация се пият само билките и се спазва диетата.

Важна добавка. Лапите от ориз и квасец може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят върху тенджера с гореща вода, а квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Нееднакво развити гърди

Признаци. Разлика в големината на дясната и лявата гърда.

Лечение. По същия начин, изложен за недоразвити гърди, с добавка в този случай при масажа на гърдите да се обърне по-голямо внимание на недоразвитата гърда, масажът на която да е два-три пъти по-продължителен.

Затлъстяване на женските гърди

Причини. Това затлъстяване винаги се наблюдава като спътник на общото затлъстяване. Но много често затлъстяването на гърдите зависи не само от общото затлъстяване, а и от хипертрофия (излишно надхранване и развитие) на гръдната жлеза.

Признаци. Ненормално затлъстяване на гърдите и отпускане надолу.

Последици. Това състояние проличава по най-вреден начин след раждането на детето по време на неговото сукане, тъй като тлъстините в гърдата, като натискат на млечните жлези, пречат да се произвежда достатъчно мляко. Освен това затлъстелите гърди повече или по-малко са предразположени към възпаление, нагноявания и образуване на възли във време на кърмене.

Лечение. То е общо и по същия начин, изложен в раздела за „Затлъстяване". В случая да се има предвид и казаното в „Народна козметика".

Омекнали и увиснали гърди

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене се изпива по 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, росопас, смил и спирея - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация. След ядене добре е да се взима по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да се изпият 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета и т. н. (вж. „Еритремия", том II).

II. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се

запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана първата вечер от компрес на гърдите от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от дъбови кори (5 супени лъжици кори в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда), а втората вечер от глинени компреси от печена и счукана на прах хума, разбъркана с хладък оцет, или от сурови листа от прясна зелка; отгоре се слагат вестник и вълнена превръзка. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (6 листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда); отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша); държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от сух четкое масаж на цялото тяло за 5 минути и от дълбоко вдишване с бавно издишване (вж. „Домашна гимнастика"). Повтарят се преди обяд и вечеря. След това на гърдите се поставят кърпички, намазани с малко смес от 30 г несолена свинска мас и 10 г печена стипца (от аптеката), или мушама от хаваджива, или пък т. нар. дневна мушама (рецептата е дадена в, Домашна аптека"); отгоре се слагат маслена хартия и сутиен. Държат се до вечерта.

Важни добавки. 1. Добре е жената да си прави сутрин, обед и вечер за по 2-3 минути сух четков масаж на гърдите, и то винаги в кръг, за да се запази и затвърди формата на гърдите.

2. Да се спазва и казаното в „Народна козметика".

3. Добре е жената да се приучи в свободното си време да дъвче чиста бяла дъвка (сакъз), защото това дава красива линия на шията и бюста.

Набъбване на гърдите при първата менструация у девойките

Причини. У млади момичета при появата на първата менструация доста често набъбват гърдите и стават болезнени.

Признаци. Понякога болезнеността е толкова силна, че момичето не може да търпи и най-малкото докосване на бельото и на роклята до гърдите си.

Предсказание. Благоприятно - макар и да е много неприятно, почти винаги минава от само себе си след свършване на менструацията.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот.

Лечение. То се налага само при зачервяване на гърдите, последвано от чувство на набиране, горене, болки и повишение на температурата. В такъв случай то е общо и по начина, изложен за възпаление на гърдите (мастит), с добавка коремният компрес да се натопява в хладка вода (20 °С).

Кафяви петна по кожата на гърдите и гърба

Причини. Причината за появата на такива петна е една гъбичка, която предпочита кожи, които се потят много и са нечисти.

Признаци. У много хора по кожата на гърдите и гърба се явяват точкообразни или по-големи жълтеникаво-кафяви петна, които се увеличават, сливат се и загрозяват кожата. Тези петна не показват никаква възпалителна или каквато и да е друга реакция, не сърбят, не болят, нямат вредни последици. Те са неприятни само от козметична гледна точка. Могат да се разпространят по цялото тяло, но най-предпочитаните места са гърдите, гърбът, коремът и подмишниците.

Лечението се провежда от лекар-специалист.

Външно. Често измиване със сапун (по-добре серен или бораксов, ако кожата ги понася) и топла вода. Два пъти на ден петната се мажат със следната смес: три супени лъжици дървено масло (зехтин) се разбъркват със сока на 1 лимон.

Гимнастика за жената

Красотата на човешкото тяло е била идеал и вдъхновение на древните гърци в изкуството. И днес този идеал не е загубил своето значение, защото е в тясна връзка със здравето. И действително, какво

по-хубаво от едно стройно, гъвкаво и здраво тяло. А това се постига главно чрез гимнастиката, особено художествената. Тя служи преди всичко за правилното развитие на тялото, за укрепването не само на мускулите, но и на вътрешните органи посредством засилване на кръвообращението. Добива се и стройна линия.

Една малка сутрешна гимнастика внася в цялото тяло енергия и чувство за свежест и лекота. Гимнастиката не бива да заморява, не бива да продължава прекалено много. Трябва да се започне от 5 минути, и то веднага след ставане, преди закуската, в проветрена стая, като постепенно времето се увеличава, докато достигне например десет-петнадесет минути. Всички упражнения се правят бавно, спокойно, без пресилване. За гимнастиката се използват леки дрехи и обуща (без токове) - най-добре с терлици или боси.

Жената трябва да прави гимнастика преди всичко за да се запази здрава и свежа. Гимнастика могат да правят и пълните, и слабите жени. Възрастта няма значение. При жените в напреднала възраст гимнастиката има по-голямо значение, тъй като ги предпазва да станат лениви, тромави и пълни.

Много жени смятат, че движенията, които домашната работа им налага, са достатъчна гимнастика. Вярно е, че те са добра гимнастика, обаче недостатъчна. При домашната работа обикновено вземат участие само известна част от мускулите - онези, които и без това редовно са в движение. От това едностранчиво движение на мускулите се получава и едностранчиво развитие на тялото, което е във вреда на общата красота и на стройната линия. Именно този недостатък систематичната гимнастика премахва, тъй като натоварва равномерно всички мускули и създава хармонично тяло.

Спорт за жената

Днес спортът за жената е така необходим, както и за мъжа. Всеки трябва да знае обаче, че прекаленото е вредно, а също така, че една жена (момиче) не може да се упражнява и да спортува по същия начин, както мъжът. Много са причините за това. Целта на съвременната жена при спортуването е да запази здравето си и да постигне хармонично развитие на тялото си.

Спортуването трябва да започне рано, още от детската възраст. По този начин мускулите ще станат еластични, а детеродните органи

ще се подготвят така, че и след повече раждания тялото ще се запази стройно. Най-подходящите спортове за жената са туризмът, тенисът, баскетболът, плуването, карането на лодка, велосипед, пързаляне с кънки или ски.

ДОМАШНА АПТЕКА

Домашната аптека е необходима за всяко семейство, тъй като са много случаите, когато се налага оказване на първа помощ.

За домашна аптечка се използува дървено шкафче с преградки, високо 45-50 см, широко 35-40 см и дълбоко 15-20 см, или подходящо малко шкафче или чекмедже, които могат да се заключват. На вътрешната страна на вратичката на шкафчето трябва да се залепи точен списък на съдържанието. Чайове и други потребни билки се запазват в малки стъкла със завинтваеми капачета. Мехлеми и други не бива да се купуват в големи количества.

В шкафчето не трябва да се слагат иригатори, подлоги и др. Те трябва да се съхраняват добре опаковани и отделно.

В домашната аптека трябва да има преди всичко превързочни материали и лекарства против болки, давилови капки против стомашни болки, валерианови капки, лайка, очистителни (майчин лист или рициново масло) и др., необходими за първа помощ при заболяване и злополука. Най-добре е аптеката да се раздели на четири главни части (кутии) и на няколко по-малки.

В големите кутии да се поставят: в първата- настойки (тинктури), във втората - билки за изваряване, в третата - мушами, и в четвъртата - масла и мехлеми.

В по-малките кутии да се помести всичко останало. Платнените ивици за компреси и платната за увиване (всякога чисти и нови), марля, памук и други подобни да бъдат в една малка кутия. Настойките, маслата и мехлемите трябва да се пазят в шишета; различните билки за отварки и мушамите - в здрави хартиени пакети или в мукавени кутийки, но с различна големина. Всичко това трябва да стои на студено и сухо място, за да не плесенясва.

На всяко шише, кутийка и хартиен пакет трябва да стои ясен надпис с означение на съдържанието. Най-добре е да се нареждат всички тези лечебни средства по азбучен ред. Най-много трябва да се грижим домашната ни аптека да бъде в пълен ред, така че веднага да може да се намери това шише или билка, което е потребно. Тя трябва да бъде винаги чиста.

За домашната аптека са предостатъчни следните средства:

Превързочни материали

1. Аптекарски памук на пакетчета (100 г). Той ще служи при изчистване и превързване на рани.

2. Марля. Продава се в аптеките на пакетчета и стерилизирана. Да се доставят 2 пакетчета по 1/2 метър едното. Употребява се за превързване на рани.

3. Бинтове. Купуват се от аптеката с различни ширини - 3-5-10 см. Служат за закрепване на марлята и памука, които се слагат върху раните.

4. Триъгълна връзка. Тя се получава, като се пререже по диагонала една достатъчно голяма квадратна кърпа. Тази връзка може да служи при всякакъв вид рани, за връзване на главата, шията, рамото и коляното, за подвесване ръката на шията и пр.

Компресии материали

1. За всички видове компреси (коремен, гръден и пр.) ленени или памучни подложки и вълнени обвивки (вж. „Компреси").

2. Мушама. Плат, който не пропуска вода, необходим за правене на парни и съгряващи компреси. Да се държи в домашната аптека около 1/2 метър.

Слабителни (очистителни) средства

1. Майчин лист. Употребява се за очистително. Състои се от шушулките, които действуват по-приятно от самите листа (които се казват още селемекия). Попарват се като чай. За възрастни 12 шушулки се попарват с една чаша вряла вода, а за деца - 6 листа в кафена чашка.

2. Рициново масло. Гъста жълтеникава течност, която служи като добро и безвредно очистително средство, стига да не се злоупотребява с него. На възрастни се дават 2-3 супени лъжици, а на деца от 2 до 4 чаени лъжички наведнъж, леко стоплено, чисто или размесено с кафе.

Добре се маскира вкусът му, ако се приготви така: рициново масло, яйчен жълтък, захар на прах и сок от лимон; или в една чаша за вода се поставя бучка захар и една лъжица вода, за да се разтвори захарта;

в тази захарна вода се изстисква един лимон. Получената лимонада се смесва с рицинового масло, което е приготвено в отделна чашка. Получава се смес, която не се провлача, няма лошия дъх и гъстотата на рицинового масло. Ако веднага след това болният вземе и малко кафе със стрита в него захар, той не ще почувствува никак дъха на рицинового масло.

Аптекарски и народни лекарства

1. Бадемово масло. Сладкото бадемово масло (със зеленикав цвят) трябва да се намира във всяка домашна аптека. То спомага при различни болки, външно и вътрешно, като успокоява и опреснява. Дава се на децата против кашлица и малокръвие преди обед по една чаена лъжичка и след вечеря по 2 лъжички, смесено с прясно мляко или с варен мед. То пречиства дихателното гърло от храчките и лигите, лекува стомашните болести и възстановява апетита. При опасни възпаления на белите дробове, а също и при всички други възпаления, бадемовото масло действува разхладително. На такива болни трябва да се дава 3-4 пъти на ден по една чаена лъжичка бадемово масло. При различните ушни болести, шум и др. то оказва добър ефект при външна употреба. Трябва да се налеят 6-8 капки бадемово масло в болното ухо и да се запуши с парче памук.

Различни рани, които произлизат от седящия живот, от много яздене или лежане, могат лесно да се излекуват с бадемово масло. Когато падат космите, лесно е да се маже главата всяка вечер с него.

2. Бяла пръст (Bolus alba). Набавя се от аптеката за разхлабване при запек и при стомашни разстройства.

3. Боров балкански катран. Продава се в аптеката. Употребява се при различни заболявания. За пиене вътрешно и за мазане външно:

а) против лоша кашлица (трябва да се измие с 12 води, да пожълтее и тогава да се употребява за пиене по 1 чаена лъжичка с прясно мляко преди обед и след вечеря);

б) против вътрешен маясъл с кръв или сух - за пиене;

в) за разни лишеи по кожата.

4. Вазелин. Бяла или жълтеникава мас, която смекчава кожата на лицето и ръцете и я прави гладка. Употребява се против напукване на кожата. Трябва да се държи в порцеланово бурканче, защото се разтапя от топлината.

5. Валерианова настойка (Tinctura Valerianae). Миризлива течност, която се продава готова в аптеките. Дава се за успокояване при нервно разстройство, при болки в сърдечната област, при припадане и др. Дават се от 10 до 30 капки върху бучка захар или с малко вода 3-4 пъти дневно.

6. Глицерин. Гъста сладникава течност без миризма, продава се в аптеките. Употребява се за клизми, за намазване на напукана кожа на ръцете идр.

7. *Давилови капки.* Набавят се готови от аптеката. Много са полезни при диария и болки в стомаха и при пътуване. Вземат се на бучка захар по 10-12 капки 2-3 пъти на ден. Не бива да се дават на малки деца.

8. Йод (йодова тинктура). Разтвор на йод в алкохол. Червено-кафява течност с миризма на йод. Употребява се външно като дезинфекционно средство при рани.

9. Камфор. Ароматично зърнесто кристално вещество. Употребява се като възбудително средство за кръвообращението и централната нервна система, особено центъра на дишането. Трябва да се пази в стъклен буркан със стъклена запушалка.

10. Камфоров спирт. Приготовлява се, като в 100 г 75° спирт се разтварят 8-10 г камфор. Употребява се за разтривка при простуда идр.

11. Камфорово масло. Продава се готово в аптеките. Употребява се за разтривки при мускулни болки и др.

12. Карамфилово масло. Червеникава течност с мирис на карамфил. Употребява се при зъбобол, като се потапя малка топчица памук в него и се поставя в дупката на болния зъб. Служи и за мазане на кожата след ухапване от насекоми, особено в 30 % разтвор със спирт.

13. Лимонена киселина. Представлява безцветни кристали със силно кисел вкус. Употребява се при заболяване с висока температура, като се дава във вода, подсладена с малко захар, като разхладително. С разтвор 1:10(1 част киселина, разтворена в 10 части вода) може да се маже и гърлото при заболяването му. Освен това се дава като противоотрова при отравяне с алкални разтвори (амоняк, варова вода, сода за сапун, лишеи и др.).

В обикновена продажба вместо нея се дава винена киселина, която

се получава от дестилацията на гроздовите джибри. Тя не действува като лимонената, която може да се замени само с лимонов сок.

14. Ментови капки. Получават се готови от аптеката. Употребяват се при тежест в стомаха или повръщане по 10-15 капки на бучка захар или в малко вода. Употребяват се във воден разтвор 1 %.

15. Риванол. Жълта течност, която притежава силно антисептично действие.

16. Сода готварска (сода бикарбонат). Тя е бял прах, който в домакинството се употребява при приготвяне на тестени изделия. Много е полезна при изгаряне, като изгорялата част се намокри с вода и веднага се посипе със сода. Употребява се още при киселини (парене) - по една кафена лъжичка, разтворена в чаша топла вода.

17. Синап. Употребява се при простудни болки. Хартията се потопява в топла вода, залепва се на болното място и там престоява 15-20 минути. След снемането й кожата се обтрива с влажна кърпа.

18. Спирт (алкохол). Употребява се за почистване на дребни наранявания, като се натопи парче памук и с него се избърше нараненото място; като компрес при различни възпаления на кожата и главата и при червен вятър.

19. Стипца. Безцветни кристали или бял прах, стипчиви на вкус. Разтопена във вода - една кафена лъжичка на чаша вода - може да служи за промивка на рани, за спиране на кръв от носа, устата и пр., за очистване на вода от органични примеси, за влагалищни промивки и пр.

20. Талк. Той е най-мекият от всички минерали. На пипане е мазен. Употребява се като пудра за посипване на напукани слабини и протрити части на малки депа, под мишниците, пъпа, а на възрастни против потене на краката - посипват се чорапите.

21. Терпентиново масло. Силно миризлива, безцветна течност, която може да служи за мазане при ревматични болки, при обикновена настинка, паразити по главата, за инхалации и пр.

Лековити билки

1. Анасон. Тревисто растение, на което семената са лековити, особено при образуване на повече газове в червата. Анасоново масло може да се получи от аптеките. Достатъчно е да се вземат за целта от 4 до 7 капки на бучка захар. Употребява се и като подправка в хра-

нага - възбужда дейността на стомаха и червата, пречиства слезката, черния дроб и червата.

2. Бъз чер (свирчовиа). Използува се при много болести:

а) За пречистване на кръвта - вземат се 6 до 8 листа, нарязват се на дребно и в 300 г вода врят 10 минути. Пие се всяка сутрин преди ядене по 1 чаша.

б) За очистително - приготовлява се по горния начин.

в) Против воднянка в корема - корените му, счукани и сварени, се пият като чай - изкарват водата (ако не е от тумор) без операция. Пие се дълго време, до 40-50-60 дни или повече. Сварява се по 30 г на 1 л вода, ври, докато остане 1/2 л, и се пие по 1 кафена чашка преди ядене.

г) За прочистване на бъбреците - взема се по 1 чаена лъжичка мармалад, приготвен от плодовете на бъза (по желание преди или след ядене).

д) Против задух и кашлица - чай от цветовете му.

е) Против настинка - чай от листата му.

3. Бъз (полски бъзак). Употребява се, както и черният бъз, с добавка:

а) добър е за домашни бани - листата се сваряват отделно и с отварката се прави баня;

б) против колики в червата - чай от листата (за приготовлението му вж. Зерен бъз", буква „а"); пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

4. Градински чай (Salvia officinalis). Използува се:

а) За гнойни рани - бързо зарастват, ако се мият с отварката на този чай или ако се налагат с компреси, натопени в същата отварка.

б) За пречистване на гърлото от лиги и храчки - отварка от същия чай (вземат се 2 супени лъжици листа и в 1/2 л вода врят 10 минути; прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

в) Същата отварка очиства и действува добре на черния дроб и бъбреците. Действието на този чай още повече се усилва, ако се прибави към него и 1/2 - 1 чаена лъжичка пелин. Стрито на прах, това лековито растение може да се употребява с храната, както пиперът. Действието на този прах е същото, както и действието на отварката.

5. Дренови кори. Употребяват се против венцебол - сваряват се корите с вино или винен оцет 1:10, ври 1/2 час, прецеждат се, слага

се малко стипца и лимонена киселина и венците се жабуркат с по 1 кафена лъжичка преди обяд. Така продължава, докато оздравеят.

6. Дъбова кора. Употребява се сурова, току-що обелена от дървото и изсушена. Суровата дъбова кора, когато се извари (1 част в 10 части кипяща вода около половин час), дава отварка за усилване.

Компреси, натопени в тази топла отварка, действуват добре при болки в лимфните жлези на шията.

При спадане на задното черво се препоръчват седящи бани с тази отварка, като се прави и клизма от нея, но по-разредена (1:20). Така могат да бъдат лекувани и твърдите подутости и отоци, ако нямат възпаление.

Отварката от дъбова кора действува укрепително и на вътрешните органи.

7. *Лайкучка.* Употребява се като чай; чисти кръвта, възбужда нервите, успокоява колики, действува хубаво при смущения в храносмилането, газове в червата, диария, гнойници в устата и гърлото, болки в черния дроб, пикочните пътища, простуда и кашлица.

8. Ленено семе. Ако се скълца и свари с мляко или с вода, получава се тестовидна маса, която се употребява за размекчителни и болкоуталожващи цели. Може да се замени с конопено семе или трици.

9. Маточина. Употребява се при гръдни храчки, астма, меланхолия, коремни болки, стомашна тежест, лош дъх от устата, нервно главоболие, пищене в ушите, завиване на свят след умствена преумора, менструационни колики и еластични повдигания за повръщане. Пие се като чай. Една супена лъжица се попарва с 250 г вряща вода, кисне 20 минути и се пие по 1 кафена чашка сутрин, обед и вечер преди ядене. Външно се прилага като лапа от пресни листа при отоци, цирей, млечни възли в гърдите на кърмачката, контузии и изкълчване, коремни колики, спазми и др.

10. Пелин. Употребява се при жълтеница, стомашна слабост, зъбобол, глистогонно, при рани, треска, безсъние, киселини, чернодробни смущения, скорбут и др. Външно - лапи за разнасяне на лимфатични отоци, ревматични болки и червен вятър. Приготовлява се и се употребява както маточината.

Забележка. Според някои, приет в големи дози, пелинът предизвиква увеличение на урината и потта, стомашни болки, гадене и повръщане. След това наплив на кръв в главата, главоболие, замайване, объркване на мислите, треперене и пр.

11. Синапено семе. С него може да се приготви синапова материя, като се скълца ситно и насоли върху парче намокрена хартия или плат. Още по-добре е, ако се приготви във вид на лапа. За разтривка се употребява синапов спирт, който може да се приготви чрез разбиване на 1 кафена лъжичка синапово брашно с чаша спирт в стъкло. Синаповото брашно се употребява и за бани.

12. Черни боровинки. Употребяват се при диария - от време на време се изяждат по няколко сушени или сурови боровинки, като се сдъвкват хубаво, преди да се глътнат. При дизентерия да се вземе лъжичка ракия от боровинки с малко топла вода (след 8-10 часа може да се повтори и даже да се потрети същата порция), съчетано с топли компреси на корема с вода и оцет. Ракия от боровинки се приготовлява така: 8 супени лъжици боровинки се слагат в шише от 1/2 литър, напълнено с чиста ракия; колкото по-дълго се държат (даже година), толкова по-добра става настойката и толкова по-силно действува. Същата ракия е много полезна при стомашни болки - вземат се по 10-12-20 капки на бучка захар или в лъжичка топла вода или вино. При хроничен ревматизъм се прилага отварка от 40 г плодове и 200 г вода, врят 20 минути - пие се по 5-6 супени лъжици дневно дълго време. Против ставен ревматизъм се препоръчва сок или мармалад от плодовете по 5-6 лъжици дневно в продължение на 2-3 месеца. При кашлица, бъбречни и мехурни болести и повратна треска - листата на чай. Против стомашна и коремна тежест - сок от пресни плодове.

13. Чубрица - градинска. Употребява се за апетит, при леки диарии, чревни колики, диспепсия, повръщане, глисти, против голямата жажда при диабет, сърцебиене, виене на свят, спазми, главоболие, помага на храносмилането и придава на лицето здрав и бодър вид. Също отстранява лошия дъх от устата. Приготовление - 10:100, ври 5 минути.

Комашни лекарства - настойки и прахове

1. Маслена настойка от жълт кантарион. Приготовлява се по следния начин: вземат се 6 супени лъжици цветове от жълт кантарион, накълцват се до появата на червения сок и се заливат в едно шише с 1/2 кг чист маслинен зехтин; излага се на слънце 10 дни, докато зехтинът стане червен. След това се вземат същото количество пресни

цветове, накълцват се, поставят се в същия зехтин и се излагат отново 10 дни на слънце. Така продължава 3-4 пъти, докато зехтинът стане тъмночервен. Това масло успокоява различни вътрешни и външни болестни възпаления у човека и животните, изцерява опасни рани (язви), успокоява болките при изгаряне, попарване, лекува бърже ужилване, порязване, ревматизъм, даже премахва и колики.

2. Настойка от сурови яйца с лимонов сок, небетшекер и коняк. Приготовление, както при водноглавие у деца.

3. Въгленов прах. Най-добър прах дава липового дърво. Колкото е по-пресен въгленът, толкова по-добро е неговото действие. Най-пресният въглен е този, който току-що е изваден от огъня и е полят с вода. Като се счука ситно, получава се въгленов прах. Той значително облекчава работата на стомаха подир всяка болест, която е увредила храносмилателните органи. Това се вижда чудно, но е вярно. Най-добре е да се взема този прах с мляко, смесено с мед. Трябва всекидневно да се взема по една чаена лъжичка наведнъж или на два пъти.

За болните от туберкулоза е полезно да изпиват на ден по 2 чаени чаши мляко, като във всяка чаша прибавят по една лъжичка въгленов прах. Особено добро действие оказва той при болки в черния дроб - трябва да се приема с мляко.

4. Селски хлебен квас (български народен пеницилин). Употребява се при всички видове натъртвания, гнойници и др.

5. Костен или кокален прах (естествен калций). Употребява се много в народната медицина. В домашната аптека трябва да има три вида костен прах:

а) Черен прах. Взема се дебела кост от здраво и току-що заклано животно и се държи на много силен огън, докато не се обърне на въглен. Този черен костен въглен трябва да се счука и пресее. Много е полезен за болни, които са на оздравяване - засилва организма им, особено полезен е за слаби деца (към тях трябва да се причислят най-вече децата, които боледуват от рахит). Такива болни и деца трябва да поемат всекидневно черен прах по 1/4 чаена лъжичка във вода или в храната.

б) Бял прах. Взема се също дебела кост, както по-горе, и на силен огън се изгаря, докато не заприлича на бяла изпечена вар. Изгорена по този начин, костта се счуква и пресява на прах, приличен на тебешир и отлично заместващ калция. Много е полезен за болни, у които

храносмилането и кръвообращението са в лошо състояние. Дава им се както черният прах.

в) Сив прах. Взема се по 1 супена лъжица от черния и белия прах и 1 супена лъжица прах от скълцан и пресят бял тамян и се разбъркват да стане сив прах. Много е полезен за хора, които са прекарали някоя тежка болест.

6. Прах от яйчени черупки. Вземат се повечко черупки от яйца и се оставят да поврят за дезинфекция (3-5 минути). След това се изсушават, счукват се на прах и се пресяват през сито за брашно. Те са естествен калций, който лесно се приема от човешкия организъм и затова е много лековит, особено при слаби кости, изпадане на зъби, рахит, хроничен стомашен и чревен катар, киселини, запек, глисти, разстройство на функциите на черния дроб и косопад. Взема се 21 дена поред по 1/2 чаена лъжичка сутрин на гладен стомах.

Домашни лечебни мехлеми

1. Мехлем за водни пъпки.
2. Мехлем за гнойни пъпки по лицето и тялото.
3. Жълт мехлем за сухи рани.
4. Мехлем за мокра екзема.
5. Мехлем против хлъцване (прищипване) на нерв или жила.
6. Мехлем за дълбоки и гнойни рани.
7. Мехлем за екземи с гнойни рани.
8. Мехлем за гангренозни рани.
9. Мехлем за подхранване на кожата и за бръчки по лицето.
10. Мехлем за втвърдени мускули.
11. Мехлем болкоуспокоителен.
12. Мехлем за разнасяне или пробиване на бубони.
13. Сладък мехлем за обикновени гнойни рани, приготвен с бяла дъвка и др.
14. Сладък мехлем за слепоци и др., приготвен от мурова борова смола, (колофон).
15. Сладък мехлем с бъз.
16. Меден мехлем.
17. Мехлем за гнойни и изгорени рани, който не оставя белези.
18. Мехлем за лимфни гнойни рани.

1. Мушама против напикаване.
2. Мушама за забременяване.
3. Мушама против силна менструация.
4. Мушама за слаб кръст.
5. Мушама за новоизкълчена става и пукната кост.
6. Мушама за стари и тежки изкълчвания на ставите.
7. Мушама за стопяване на костен шип.
8. Мушама за изтегляне на гнойни рани.
9. Мушама от корените на хаваджива. Употребява се при бронхиална астма, безплодие, изпаднала матка, спаднал бъбрек и др. За нея се вземат 40 г хаваджива, 100 г костен мозък или стопена овча лой (вътрешна), 40 г пчелен восък, 1 г чист бял тамян, 5 зърна бяла дъвка (сакъз), 1 супена лъжица чист маслинен зехтин.

Приготовление. Първо в чист тиган се стопява лойта или костният мозък. След като се стопи, едновременно се прибавят восъкът, зехтинът, тамянът, бялата дъвка и хавадживатa (последните три предварително счукани, особено хавадживатa). После цялата смес се бърка с дървена лъжица, за да поври 10 минути, снема се от огъня и се прецежда през цедка за супа.

След това се взема 1/2 метър изпран американ (платно, изпрано хасе) и се натопява добре в сместа, като постепенно се притиска с дървена лъжица. Щом се напои платното, изважда се и докато е още горещо, се изопва и се поръсва цялото със скълцана ляна захар (небетшекер), след което се сгъва отново на 4 парчета и отново се потопява в сместа, за да се намокри и попие захарта навсякъде. След това се изважда и простира, за да изсъхне. Така приготвената мушама е готова за употреба.

Употреба. От така направената мушама се отрязва с ножица необходимото парче, предварително се натопля на огъня и след това се превързва болното място. Едно парче мушама може да се употребява 14 дни поред. Превързването трябва да става винаги сутрин, и то при спазване на следното правило: преди слагане на затоплената мушама болното място леко се масира с чист маслинен зехтин. Веднъж в седмицата болното място да се измива с топла вода и сапун.

Друг вид мушама от хаваджива, много полезна при бронхиална астма, силикоза и др. За нея се вземат 30 г корени хаваджива, 100 г

костен мозък, 15 г чист пчелен восък, 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин, 1 изравнена чаена лъжичка стопена зайча мас, по 1 г чист бял тамян и чиста бяла дъвка (сакъз). Начинът на приготовление и употреба е същият както по-горе.

Трети вид мушама от хаваджива, много полезен при костни заболявания. Вземат се 15 г корени от хаваджива, 15 г зайча мас стопена (може и от питомен заек), козя мас и чист пчелен восък по 1 чаена лъжичка от трите, по 1 чаена лъжичка чиста бяла дъвка и колофон (чамсакъз) и 1 супена лъжица ляна захар (небетшекер).

Начинът на приготовление и употреба е същият както по-горе.

10. Дневна мушама - при липса на хаваджива тази мушама във всяко отношение напълно я замества.

За нея се вземат 5 г зайча мас стопена (от див или питомен заек), 40 г прясно стопена овча лой, 50 г чиста мурово-борова смола (ако не е чиста, 88 г), 50 г чист восък, по 5 г бяла дъвка (сакъз) и чист бял измирски тамян, 1 супена лъжица чист маслинен зехтин или орехов шарлан и 5 г терпентин от аптеката.

Приготовление. Първо в тиган се стопяват зайчата мас и овчата лой. След това се добавят зехтинът, восъкът и смолата и накрая бялата дъвка с тамяна (предварително счукани на ситно) и се бъркат на тих огън да поврят, докато се махне пяната им. Получената смес се снема от огъня и в нея внимателно се сипва терпентинът, за да не избухне от огъня, като сместа се разбърква хубаво. Подир това се взема парче изпран американ с големина 60 на 40 см и се поставя в тигана, като няколко пъти поред с дървена лъжица се обръща на всички страни, за да се напои равномерно и отвсякъде, след което се изважда. Подир това натопеният американ се изопва върху масата и се поръсва с 1/2 супена лъжица ляна захар (небетшекер), а при липса на такава и с горяна (карамелизирана), стрита на пудра, и след това платното отново се потапя в тигана и се бърка на всички страни, за да попие хубаво захарта, след което се изважда и изопва, за да изсъхне добре. Тогава мушамата е вече готова за употреба.

Употреба. Според големината на болното място се отрязва едно парче, затопля се на огъня и след това се прикрепва с помощта на лейкопласт или с превръзки и се държи върху същото място от сутринта до вечерта, а в някои случаи и цяла нощ.

Забележка. При липса на чист бял тамян той може да се замени с бяла дъвка в двоен размер.

Ако мушамата е предназначена за гръбнака, тя се разделя на 3, 4 или 5 равни части, за да не се сбръчква. Носи се две седмици от едната страна и след това от другата.

11. Зимна мушама. Употребява се при радикулит, дискова херния, безплодие и др. Вземат се 60 г бяла смола, но не мурова (колофон), защото от нея мушамата става мека и не може да се залепва добре, 5 г бяла дъвка (сакъз), 5 г чист бял тамян, 20 г чист пчелен восък, 5 г стопена зайча мас (може и от домашен заек), 50 г ляна захар (небетшекер).

Приготовление. Твърдите смоли се счукват в хаван и след това заедно с восъка и зайчата мас се разтопяват в съд, като през всичкото време се бъркат с дървена лъжица, докато се изгуби пяната, без да заври сместа. Тогава съдът се снема от огъня и към сместа се добавя терпентинът, като сместа се бърка непрекъснато, докато се сгъсти добре. След това се размазва равномерно върху парче американ или хасе, дълго според дължината на гръбнака и широко 40 см, за да излязат 4 мушами (всяка по 10 см широка) с дебелина на пласта около половин милиметър най-малко. Преди да изстине глазурата, мушамата се поръсва със счукан като брашно небетшекер. Размазването трябва да става винаги от ляво на дясно и от долу на горе, за да станат мушамите готови една след друга.

Залепената мушама (ако болният я понася) се носи не повече от 14 дни. При много чувствителна кожа се носи 7 дни или само за през нощта. След свалянето й мястото, където е била залепена, се изтрива с памуче, натопено в терпентин, за да не дава пъпки. Ако са излезли много пъпки, тогава 2-3 вечери те се налагат с торбички, напълнени с прясна хладка и несолена извара. Следващата мушама се залепва, след като по гърба не остане нито една пъпка, за да не се разрани и получи инфекция.

12. Мушама против воден плеврит. За нея се вземат 10 г камфор на прах, 10 г алое сарасабор, 60 г чист домашен (тоалетен) сапун, настърган на ренде, 1/4 част от цяло яйце (белтък и жълтък), 50 г чист маслинен зехтин и 50 г мастика.

Приготовление. От всички тези продукти се прави средно гъста смес с прибавка на 1 супена лъжица бяло брашно. Сместа се размазва върху жилава бакалска хартия (отговаряща на болното място), предварително добре надупчена с дебела игла.

Употреба. Мушамата се държи 24 часа, сваля се, почива се 2-3

часа, отново се изтрива болното място с камфоров спирт, залепя се втора мушама и ако и тя не изтегли водата, тогава по същия начин се залепва третата мушама, която непременно ще изтегли водата.

Сиропи лековити

1. Сироп от борови връхчета за гръдни болести и болести на лимфната система.

2. Сироп от алое (алое арборесценс) за туберкулоза, гръдни болести и др. (вж. „Акне").

3. Сироп от бира с лимони и небетшекер за кашлица. Вземат се 500 г слаба бира, най-добре нашата софийска бира, 2 месести лимона, 400 г небетшекер (ляна захар) и 1 пълна чаена лъжичка анасон (семе) от аптеката.

Приготовление. Лимоните се смилат на машина - месото заедно с корите, но без семките - и заедно с другите продукти на водна баня ври 1/2 час. Взема се 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка).

4. Сироп от узрелите зърна на полския бъзак за пречистване на кръвта (вж. „Акне").

5. Сироп от сурово кафе против силна и болезнена кашлица.

6. Боров мед от зелени шишарки - много полезен при бронхиална астма, емфизем (задух), също и при стомашно-чревни заболявания и при силно отслабване.

Приготовление. Набират се борови шишарки в ранна възраст, през месец май-юни, преди да са се развили значително (преди съзряването им). За да се приготви 1 кг боров мед, са необходими 70 до 80 шишарчици, които се слагат в емайлиран съд да врят продължително (1 час) в 1 л вода. Смята се, че са готови за прецеждане, когато пробождането им с вилица е възможно. Ако не са сварени добре, продължават да се варят. Трябва да се има предвид, че ако са започнали да съзряват, шишарчиците не могат да се пробождат, но това не значи, че трябва варенето да продължи. Още топла, отварката се прецежда, като шишарките се хвърлят. Съотношението 70-80 броя на 1 л вода трябва приблизително да се запази до отцеждането на водата. Цеденето става, докато водата е топла, за да не се залепят смолата и запазилите се етерични масла по стените. В отварката се слага толкова захар, колкото е дозирано числото на шишарките (1 кг

захар на 70-80 шишарки). Поставената захар ври с отварката, докато се стопи, и варенето продължава така, както се приготовлява сладко. Слага се малко лимонтозу, за да не се озахари в бурканите, в които ще се налее, и е готово за консумация.

Разни принадлежности, необходими за гледане на болни

1. Промивник (иригатор). Служи за правене на промивки и клизми. Продава се в санитарните магазини и аптеките.

2. Термометър. Служи за измерване телесната топлина на болния. Крайно необходим. Продава се в аптеките.

3. Термометър за вода. Необходим е за правене на бани, особено за деца. Продава се в аптеките и санитарните магазини.

4. В аптечката трябва да има и няколко клечки, пинцетка (щипци) и ножички, с които ще се манипулира.

Заключение. Всички лекарства, капки или прахове с изключение на слабителните се вземат 1/2 час след ядене, като се наливат или разтварят във вода, която се изпива.

В изложението всички лекарства са дадени в доза за възрастни. За деца до 5 години се дава четвърт доза, от 5 до 10 години - половин доза, от 10 до 15 години - три четвърти доза, а над 15 години - цяла доза.

Съдържанието на аптечката трябва да се проверява и да се подновява. Особено важно е това за билките, чиито листа и цветове са лековити в продължение само на една година.

ЛЕЧЕБЕН ПЛАН (ПРОГРАМА)

Лечението на всеки болен, особено на болни от хронични болести, трябва да става по предварително установен план, който трябва да бъде не толкова план за лечение, колкото план за регулиране на живота. При съставянето на такъв план болният не трябва да се интересува само от смущенията, от които в момента се оплаква, но да се стреми да въведе ред в цялостния организъм. Постави ли се в равновесие смутената обмяна на веществата, разнообрази ли се едностранчивото хранене, облекчи ли се организмът чрез отделяне на натрупаните отпадъци от обмяната, даде ли се на тъканите по-добра възможност за оздравяване (чрез лапи, топлина, масажи и пр.), тогава често ще наблюдаваме да изчезват и местните смущения, които сме смятали за първични.

За да се получи представа за начина, по който болният ще реагира на лечебните приложения, особено у по-слаби и чувствителни болни, добре е в началото да се предписват само най-необходимите и немного силно действуващи приложения, като постепенно се увеличават силата и продължителността на дразненията.

При резки промени в хранителния режим или при други природни лечения понякога се влошава състоянието (отпадналост, безсилие, болки и др.). Болният трябва да знае това, да не се плаши и да не прекъсва лечението, защото в много случаи тези смущения предшествуват започващото оздравяване. Зада не стават грешки, по-нататък даваме подробни наставления за живеене и лечение, които трябва да се изпълняват съзнателно и с постоянство.

ЗДРАВНИ (ХИГИЕННИ) НАСТАВЛЕНИЯ ПРИ ПРИЛАГАНЕ НА ЛЕЧЕБНИЯ ПЛАН

/. Дихателни упражнения за дълбоко дишане сутрин в леглото. Дихателните упражнения засилват гръдния кош и дихателните органи. Те улесняват отделянето на въглената киселина и приемането на кислорода, подобряват кръвообращението, а с това и всички жизнени процеси. Правят се по следния начин: болният лежи по гръб, без възглавница, гръден кош и корем свободни, отворен прозорец. Ръцете лежат свободно до тялото.

Вдишването става през носа, за да се пречисти, стопли и овлажни въздухът. Въздухът да не се вдишва наведнъж, а бавно и спокойно, най-добре със затворени очи. През време на вдишването коремът трябва леко да се повдига, което се получава от движението на диафрагмата надолу. Тези движения на диафрагмата са един вид масаж на коремните органи и подобряват кръвообращението в цялата долна част на тялото. Диафрагмата най-свободно се движи при легнало положение.

Издишването за разлика от вдишването трябва да става съзнателно и изчерпателно. Силното издишване дава от само себе си нужното дразнене за дълбоко вдишване.

Издишването трябва да става или през полузатворени устни (като че ли свирим с устата) със силна струя, или със затворени устни, като въздухът шумно се издишва през носа. Издишването трябва да трае около 20 секунди, като постепенно се увеличава до 25 секунди. Към края на упражнението от време на време да се издишва въздухът изведнъж, колкото може по-изчерпателно. Да се направят всичко 12-15 дълбоки вдишвания и издишвания.

След свършването на упражнението, особено ако се яви малко замайване, да се полежи още няколко минути, като се диша спокойно.

Най-добре е дихателните упражнения да се правят сутрин преди ставане от леглото. През деня да се правят 1-2 пъти, както и вечер преди лягане. Извършени вечер преди лягане, те улесняват заспиването.

Дихателните упражнения в течение на деня, ако няма възможност за лягане, могат да се правят и в право положение, но при това трябва да се изпълнят следните условия: правилна стойка (войнишки стоеж), свободна подвижност на корема и чист въздух.

Забележка. Дихателните упражнения са полезни за всеки здрав и леко болен човек. При по-тежко болни се препоръчва индивидуално приспособена дихателна гимнастика.

2. Сух четкое масаж. Цялото тяло - по възможност при отворен прозорец - да се изчетква в продължение на 5 минути със суха мека четка до ясно зачервяване на кожата. Най-добре е да се започва от ръцете и краката, на които се правят надлъжни четкания, и постепенно да се отива към гръдния кош, специално сърдечната област, корема и гърба, където четканията се правят в кръг (вж. „Сух четкое масаж").

3. Обтривания (фрикции). Изборът на различните видове обтривания (фрикции) става с оглед на външните възможности и според нуждата.

Цяло обтриване (фрикция) най-добре става със студена вода (20°C). Добре е обтриванията да започват с температурата на тялото и тя постепенно да се понижи до 20°C. В студените сезони е по-добре да се правят последователни студени обтривания (фрикции), за да не настъпи изстиване на някои телесни части. Бърже да се измие една телесна част, да се избърше, след това по същия начин да се направи това и с другите телесни части. Започва се с ръцете, после с гърдите, десен крак, ляв крак, гръб, корем. Изсушаването трябва да става винаги чрез енергично разтриване със суха дебела кърпа.

Забележка. Да се внуши на болния, че е много важно точно да се придържа към описаната техника на студените обтривания (фрикции). Трябва да се избягва особено продължителното обтриване или намокряне, което може да предизвика студени тръпки и болният да се откаже от други студени приложения. Предшествуващият сух четков масаж прави студените обтривания (фрикции) приятни и за несвикналите. Тези две приложения, извършвани едно след друго, са отлично средство за закаляване.

Когато студената вода по никакъв начин не може да се понася (малокръвие и др.), частичните обтривания може да се правят с топла вода. Обтриването трябва винаги да завършва с краткотрайно обтриване с хладка (25°C) вода.

Как да си съставим план за лечение

Преди болният да пристъпи към лечението, трябва:

1. Добре да познава болестта си, за да се отнесе с нужната сериозност към него. Някои близки на болния смятат за свой дълг да крият истинската болест, като често пъти го лъжат - например, че вместо туберкулоза има кашлица и др.

2. Основно да се запознае с предговора на книгата и с главата „Дриродосъобразен живот". Единствената цел на предговора е да предпази от грешки и да улесни при природолечението последователите на народното лечение.

3. Да запомни, че би било заблуда дадените правила да се вземат като общоприложими. Те трябва да се нагодят съобразно личните му

особености и естеството на болестта му. Само такова разумно отнасяне към лечението може да доведе до трайни резултати.

4. Да има предвид, че моралната слабост е често пъти причина на известна болест, както и спънка за нейното общо излекуване. Макар неудовлетвореността, несполуката и безпокойството и да не причиняват болести, те все пак разстройват човека и улесняват тяхното развитие, защото здравето означава хармония, а болестта - дисхармония.

Ето защо се налага болният да направи прелом главно в навика на своето мислене, тъй като от мислите, били те съзнателни или несъзнателни, произлизат всичките ни действия и много от нашите чувства. Лошите мисли отслабват силите, с които болният трябва да се противопостави на болестта, докато чистите и възвишени мисли, обратно, засилват тялото и то става по-способно да се противопостави на болестта. Това предупреждение се отнася главно за тези болни, които не са разбрали още, че има едно истинско зло - именно слабостта, и е най-добре да не се залавят с това лечение, защото то иска не само вяра, но също и съзнание, търпение и постоянство. Ако пък болният е съзнал, че най-висшето благо в живота е здравето, и е решил съзнателно да изпълни всичко, на което го учи нашата книга, за да си го възвърне, тогава нека пристъпи към изработването на лечебен план под ръководството на лекар, защото не болният трябва да се нагажда към лечението, а лечението трябва да се нагажда към него.

За съставяне на плана се взема една тетрадка, на която се написва следното:

1. На лявата страница на тетрадката болният, за да си даде вярна сметка за здравословното си състояние, си записва накратко историята на болестта или болестите, от които страда (смята се, че диагнозата му е поставена от опитен лекар):

а) Откога е заболял.

б) Как се е развивала или усложнила болестта (болестите) му.

в) Как, с какво и колко време се е лекувал досега и какви страдания е преживял.

г) Какво е сега физическото и душевното му състояние - отчаян ли е от болестта си или просто му е дотегнала.

д) С вяра ли пристъпва към лечението или само от любопитство - в последния случай успехът, който ще постигне, ако почне да се лекува, ще бъде 95 % по-малък, отколкото ако има вяра в лечението.

е) Какви надежди възлага на лечението - ще постигне пълно излекуване или само голямо подобрение, равносилно на днешното обикновено здраве.

След това описание е добре лекуващият се в края на всеки две (четири) седмици от започването на лечението да вписва в същата тетрадка накратко получените резултати.

2. На дясната страница на тетрадката се попълва или съставя планът на самото лечение на болестта, от която страда. Пример: ако страда от язва в стомаха, прочита още веднъж казаното и на отделен лист си взема бележка какво да пие и какви и колко приложения през денонощието да си прави и какви храни да предпочита и кои да отбягва.

3. Ако има едновременно няколко заболявания, тогава на отделни листове да направи кратки извлечения за всичко, което се препоръчва за лечението на всяка болест поотделно. След това сравнява извадките за всяка болест и пристъпва към съставяне на общ план за лечение.

При съставянето на този сложен план се спазват задължително следните правила:

а) Ако за едната болест, от която страда, е необходима парна баня, а за другата не, тогава парните бани не се вписват в плана.

б) Ако за едната болест трябва по-топла вода, а за другата по-хладка - взема се температурата на по-топлата вода.

в) Ако за едната болест се пие някаква отварка, а за другите болести - други отварки, тогава през деня може да се пият от две до четири различни отварки с промеждутък от 10 до 20 минути между тях, и то по следния начин: сутрин да се пие една или две от казаните отварки, преди обед - третата и преди вечеря - четвъртата отварка. Изобщо изборът и начинът на пиенето на отварките зависи от болния - както желае или намира за удобно, тъй да си ги подреди.

След това бележките се систематизират в духа на сложните планове.

Забележка. Който не може да си състави сложен план, трябва да лекува болестите си една по една, като започне от тази, която най-много го безпокои (например страда от ревматизъм, мигрена и пясък в бъбреците). В случая ще лекува първо бъбреците. След като излекува тях, тогава (ако не се почувствува здрав, което често пъти става)

да пристъпи към лечението и на тази болест, която още го безпокои - ревматизма или главоболието.

Мъчно ли се съставя план за лечение? За да проумее човек сам лечението си, трябва да има в душата му заложби и влечение към това. Срещал съм хора с доста голяма обща култура, добре запознати с природното лечение, обаче дойде ли ред да приложат знанията си на практика, забъркват се и не знаят как да започнат и какво да правят.

Природното лечение изисква всичко да се индивидуализира, т. е. да се пригоди към особеностите на дадения организъм.

Как да приложим съставения план за лечение

Успешното прилагане на съставения план за лечение изисква строго спазване освен на казаното, още и на следните правила:

1. Преди да се пристъпи към лечение, трябва да се знае, че бързите и припрените не трябва да се залавят с него.

2. Планът за лечението трябва да се приложи изцяло, а не частично, като се ограничи например само с пиене на билки.

Накратко, прилагането на едни методи без други дава слаби резултати, т. е. ако се приложат половината от изброените в плана методи, и резултатите ще бъдат равни на половината от очакваните и т. н.

3. Ако болният е обкръжен от неразумни близки, които не познавайки голямото значение на вярата при лечението, вместо да поддържат, могат да убият тази вяра у болния (било в лекаря, или в самия метод на лечението), в такъв случай, ако болният е човек със слаба воля, най-добре е да се откаже от лечението, защото лечението без вяра не дава резултат.

4. Във всеки план се срещат думите „или", „или", „или пък". Например сутрин *или* коремен компрес, *или* отводна баня, *или пък* обтриване (фрикция). Това значи, че болният трябва да си избере според наклонността и възможността само едно от тези три приложения, а не всички наведнъж.

5. Ако болният през време на лечението, вместо строго, точно и упорито да прилага плана за лечението, започне да се влияе от съветите на околните и под тяхното внушение или натиск започне да внася добавки в плана си, изразени в промяна на диета, билки, инжекции

и пр., нека бъде уверен, че няма да постигне бързи положителни резултати.

6. При лечението на деца от хронични болести понякога детето може да се зарази от някое свое другарче от заразна болест - грип, шарка и др. В такъв случай прилагането на първия план за лечение се прекъсва и се започва прилагането на нов план, отговарящ на новата болест. Щом се излекува новата болест, тогава се продължава старият план до пълното излекуване на детето.

7. Жените трябва да помнят, че през време на менструация не трябва да правят никакви бани; топли коремни компреси при желание могат да си правят, но само вечер.

При болезнена менструация, продължаваща повече от 4 дни, се почива само 4 дни, след това лечението може да продължи, но само с кръстосани компреси, натопени в топла отварка (37°C), и то само вечер.

8. Служители, студенти, работници, когато не са в отпуск, е най-добре да се лекуват по съкратена процедура. Примерно: сутрин или само фрикция с вода (20°C) на корема и половите органи, която може да се направи още в кревата, или пък сух четков масаж на цялото тяло. И едното, и другото след обличането да бъдат последвани от 7 до 10 дълбоки дишания.

Вечер - коремен компрес за мъжете и кръстосан за жените, натопен или в хладка вода, или в топла отварка от трина.

9. Зимно време лечението да се прилага внимателно, в смекчен вид, и то само това, което е дадено за вечер, при условие, че в стаята температурата е 25°C. Коремните компреси да бъдат натопени в топла вода или пък в топла отварка от трина или бял равнец и да не се държат повече от 2 часа. Ако са топли лапи, може да се държат и цяла нощ. Останалите приложения - вътрешно, диета, дълбоки дишания и пр., да се прилагат изцяло.

Освен горното през време на зимното лечение след всяка топла или парна баня болният да се завива в топла хавлия и непременно да ляга в легло, предварително затоплено с горещи шишета, за да може препотяването да стане нормално, без пресичане. Ако болният заспи, да не се събужда, защото спането във влажната топлина, образувана под хавлията, действува много полезно - като „увиване". Щом се събуди, веднага да се преоблече в сухи дрехи.

Ако се налага на болния да излиза вън от къщи, добре да се облича, особено ако е жена.

10. Който е измокрен от дъжд и пот, в никакъв случай не бива да прави студена или хладна баня или да се излага на насрещен вятър. Ако ли пък е измокрен от дъжд, длъжен е колкото се може по-скоро да се преоблече в сухи дрехи.

11. Болни със слаби гърди и сърца да започват дълбоки дишания, но без всякакво напрежение, по 2-3 пъти дневно и след като заякнат, тогава да увеличават броя на дишанията с едно, максимум с две на седмица.

12. Продължителност на лечението. Лечението е едно анормално състояние за организма и затова не бива да продължава повече от 3-4 месеца. Болният, и да не се е напълно излекувал, трябва да си даде 1 месец почивка и след това лечението да се поднови. През време на почивката се правят само сух четкое масаж, дълбоки дишания, вътрешно лечение, диета и самовнушение.

Кои правила трябва да знае болният, за да оздравее по-бързо

Всеки болен, който иска да оздравее, трябва да помни и строго да изпълнява закона на оздравяването, който гласи: няма болест, от която да не може да оздравее или да се подобри, щом има силна вяра и е започнал своевременно и правилно лечение. Тази вяра трябва да блести в него с голяма сила.

Поддаде ли се обаче болният на съмнение и отчаяние, трудно може да му се помогне.

Ако болният има вяра в лечението, обаче няма сили сам да го приложи, то за да получи резултат, трябва да намери здрав човек, който твърдо да вярва в това лечение, за да му помага при него.

Някои болни в желанието си по-бързо да се излекуват правят много повече приложения, отколкото са дадени в плана на болестта им. Такива болни трябва да знаят, че многото не помага, а често пречи на лечението.

Болният трябва да има предвид, че обикновено първите седем дни от прилагането на плана за лечението са най-трудните. След това всичко става навик и даже удоволствие.

Прилагайки природолечение, болният трябва да бъде разумен,

като за целта се пази от настинка, особено от инфлуенца, защото те могат да пробудят в него някое старо заболяване, а също така и от преумора, която е най-големият враг на здравето, а следователно и на оздравяването му.

Кога и как да се прекъсне лечението

Лечението не може и не трябва да продължава вечно, защото то е едно ненормално състояние за организма, наложено временно от болестта.

Затова, щом се излекува, болният трябва постепенно да прекъсне лечението.

А че е настъпило оздравяване, се установява по това, че болният се чувствува бодър, свеж и възроден.

Самото прекъсване на лечението, както казахме, не трябва да става изведнъж, а постепенно. Болният трябва да спазва следната постепенност: ако в деня, в който вземе решение да прекрати лечението си и постепенно в продължение на 7-10 дни спре различните манипулации, а също и пиенето на препоръчаните отварки, в негов интерес е да продължава самовнушението, плодо- или гроздолечението (ако сезонът позволява), както и природосъобразното хранене с млечно-растителна храна. Особено много трябва да се пази от инфлуенца и преумора. Със спазване на тези съвети той ще се предпази от ново заболяване в бъдеще.

Как трябва да живее оздравелият, за да не се върне болестта му

Мнозина след оздравяването си, вместо да вземат поука от болестите и страданията си, да поправят начина на живота и мисленето си, вършат точно обратното, забравяйки, че старите страдания могат отново да се върнат.

Да бъдеш излекуван, за много хора значи да можеш да ядеш, да живееш и да постъпваш както всички. Тук му е мястото да повторя великия принцип, че хроничното боледуване се нуждае от продължително лечение.

Недостатъчното функциониране на жлезите, нервите, изтощаването на силите на човека често са неизлечими, както белезите по

кожата. Човек може да ги маскира, като се храни с мярка и разумно и като спазва равновесието в организма си. Трябва обаче да се приемат необходимите ограничения, винаги да се спазват предписаният режим, равновесието на организма, хигиенните грижи и да се намаляват амбициите.

Съветваме още тези болни, които с големи усилия са оздравели от тежки болести, че необходимото условие за запазване на здравето е спазването на природосъобразния режим. Не бива да се забравят думите на Сенека: „Не ни е даден кратък живот; ние сме, които го правим такъв." И наистина много от хората съзнателно или не са същински самоубийци. Защото са свикнали да гледат на тялото и на функциите му като на нещо, за което не трябва да се грижат, напротив, могат безнаказано да го рушат, а то като вълшебник самичко да се възстановява.

Ние малко познаваме собствения си организъм, оная чудна човешка машина, която работи безспирно, и смятаме, че тя мъчно се разваля, или ако се развали, сама от себе си се поправя.

ГЛЕДАНЕ НА БОЛНИ

За протичането и изхода от болестта изключително голямо значение имат гледането, грижите за болния. Народната медицина е установила известни правила за гледане на болните. Те са се усъвършенствували - от времето на богомилите до наши дни. В домашна обстановка гледането на болния се извършва най-често от неговите близки - майка, сестра, дъщеря и т. н. Това налага те да са запознати с правилата за гледане на болни, да ги прилагат правилно и разумно, за да премине болестта по-леко и да завърши с оздравяване.

Ако детето се разболее, майката (а също и бащата) не трябва да изпада в паника, а спокойно, разсъдливо и добросъвестно да предприеме мерки за неговото излекуване, като изпълнява препоръките на лекаря.

При това трябва да се запомни добре, че колкото по-рано е открита болестта, толкова по-рано ще премине. Двоумението и очакванията в повечето случаи са опасни. Някои болести се развиват много лесно. Най-бързата помощ е и най-добрата помощ.

Освен това необходимо е да се спазват и изпълняват с голяма рев-

ноет следните препоръки за храната, леглото, въздуха и чистотата на болния.

Нека се запомни, че състоянието на болния в голяма степен зависи от отношението на околните и особено на тези, които непосредствено го гледат. Няколко ободрителни думи за него понякога са по-добри и лековити от лекарствата. Затова те трябва да бъдат търпеливи, нежни и винаги готови да прощават на болния.

Близките на болния, които се грижат за него, трябва преди всичко да бъдат здрави и спокойни. Със своето внимателно и търпеливо отношение към болния те трябва да го ободряват, да повдигат духа му и да засилват вярата в скорошното оздравяване. Освен това трябва да бъдат много внимателни с болния и да отбягват да говорят пред него за опасността, която е преминал, и да не споменават названието на болестта, ако тя може да се повтаря или ако болният не я познава и се бои от нея.

Нервният човек, обратно, може само да влоши положението на болния, особено ако изразява със своето държане измъчване и отвращение от гледането му.

Ако след операция температурата на болния се повиши, придружена с втрисане, това е признак на инфекция. Затова трябва да се вземат бързи мерки, като се повика лекар и се спазват казаните препоръки.

Стаята на болния. Добре е при настъпването на болестта, особено ако има съмнения, че тя е заразна, до идването на лекаря болният да се постави в отделна стая. Стаята трябва да бъде на по-спокойно, тихо място, светла, чиста, без да е отрупана с много мебели и предмети: пердета, покривки на маси, килими, черги, окачени предмети по стените, които мъчно се почистват и дезинфекцират и задържат много прах и микроби. Хубаво е в стаята на болния да има зелени цветя, но не миризливи. Зелените растения през деня отделят кислород, а поглъщат въглероден двуокис и пречистват въздуха. Зеленината пък радва окото на болния и го ободрява. През нощта цветята трябва да се изнасят вън от стаята. Подът не трябва да се мете, а да се забърсва с влажна кърпа, за да не се вдига прах. В стаята не бива да се допускат мухи, което може да стане чрез замрежване на прозорците.

Въздухът в стаята на болния е храна за организма. Затова и най-доброкачествената храна без чист въздух не е достатъчна. Въздухът

в стаята трябва по възможност да е така чист, както външният въздух, като се вземат всички предпазни мерки против простуда.

Стаята на болния трябва да се проветрява така, че вратата и прозорецът да не се отварят едновременно. Проветряването трябва да става разумно и съобразно с температурата на външния въздух. Ако например пред прозореца се намира влажно или задушно помещение, проветряването да става през вратата.

Печките са превъзходно вентилационно средство - топлият въздух от тях непрекъснато излиза през комина и отвлича лошия въздух.

Проветряването става толкова по-лесно, колкото по-голяма е разликата между температурата на стайния и външния въздух. Затова зимно време проветряването да става 3-4 пъти дневно с продължителност 5-10 минути.

Температурата на стаята обикновено трябва да е от 18-20°C; при трескави и белодробни заболявания - малко по-ниска, а при малокръвие - по-висока (22-25°C).

В стаята не бива да се вдига прах, да се допускат различни миризми, включително на парфюми, тежки миризми на цветя и т. н., не бива да се пуши, да се яде. Най-голяма чистота трябва да се поддържа под леглото на болния, където се събира най-много прах.

Болните обикновено са по-чувствителни към шума, отколкото здравите. Оздравяването изисква спокойствие и внимателно държане от страна на околните. Спокойствието е особено необходимо на страдащите от треска, нервност, неврастения и др. В полза на болния е да не се пускат при него гости, особено малодушни и бъбриви. Натрупването на много хора, освен че замърсява въздуха, но и гнети, безпокои, дразни болния. Изобщо всичко, което го измъчва, трябва да се отстрани.

Срещу болния не трябва да има огледало, в което той да вижда образа си. Това разпалва въображението му и усилва болестта. Картините по стените трябва да бъдат приятни за гледане. На болния не трябва да се говори за болестта му или ако това е неизбежно, да се усилва вярата му в скорошното оздравяване. Често и най-дребните неща - поднасяне на цветя и други подаръци - усилват радостта на болните.

Не се препоръчва обаче да се поднасят сладкиши, бонбони, шоколади и др., когато пречат на оздравяването; когато няма стомашно-

чревно заболяване, полезни са плодовете - портокали, мандарини, ябълки и др. Особено трябва да се внимава при избора на четиво: книги, които възбуждат или потискат болните, да не им се дават, защото болните са податливи на внушение.

Слънчевата светлина ободрява особено болните. Слънцето затопля и пречиства стайния въздух. Гледането през прозореца е единствената връзка между болния и външния свят. Когато светлината стане мъчителна за болния, добре е да се спуснат леки пердета.

Леглото на болния трябва да се постави към средата на стаята, за да може свободно да се минава около него и да се обслужва. Да бъде по възможност с по-малко и по-леки покривки, които да могат лесно да се проветряват на слънце. Очите на болния не трябва да гледат срещу слънцето.

Ако болният има кашлица и отделя храчки, до кревата му да се постави плювалник с дезинфекционен разтвор, в който болният да плюе.

Леглото трябва да бъде винаги чисто. В случай, че болният се запалва с изпражненията или урината си, трябва да се постави под тялото му мушама или да се подлага гърне или подлога за отиване по нужда.

Преди да се постави болният на определеното му легло, трябва да се измие и преоблече в чисти дрехи. При слагане и изправяне в леглото винаги да му се помага. Лицето и ръцете да се измиват с хладка вода и сапун. За изплакване на устата преди закуска да му се дава лимонова вода.

Лицето, което обслужва болния, при влизане в стаята трябва да облича бяла престилка, а на излизане да я заканва до вратата и също да измива винаги ръцете си със сапун и вода.

Много добре и освежително действува за болните на легло, особено за обилно изпотяващите се, честата (поне 2-3 пъти в седмицата) смяна на бельото. При това трябва да се внимава да не се разголва много болният, за да не се простуди. След обилно изпотяване тялото най-напред се изтрива под покривката със суха нагрята кърпа и се преоблича под одеялото. Това става по следния начин: болният вдига ръцете си и ги поставя над възглавницата. Тогава обслужващият, след като слабо повдигне тялото му, измъква ризата. При обличането най-напред се нахлузват ръкавите, а след това гърбът на ризата се прекарва над главата и се пробутва под гърба на болния,

като тялото малко се повдигне. Бельото винаги трябва да е сухо, чисто и топло.

Температурата, пулсът и дишането на болния имат голямо значение при оценката на общото му състояние. Температурата се измерва всяка сутрин към 7-8 часа и следобед към 16-17 часа. За целта термометърът се поставя под мишницата, свива се ръката и се поставя на гърдите, за да не изпадне. Най-добро място за измерване на температурата у децата е гънката между краката и корема (слабината). Термометърът се оставя около 5-10 минути, след което се изважда и се отчита температурата. Тя може да се измерва още в устата и задното черво (ануса). За устата се употребяват специални по-малки термометри, които при затворена уста се държат 5 минути. Този начин не е за препоръчване, за да не се внесе някоя зараза в устата. За ануса се употребява обикновен термометър и се държи 5 минути, като през всичкото време трябва да се поддържа с ръка, за да не се счупи при най-малкото движение и да се нарани болният. В този случай температурата се отчита с 0,5 °С по-ниско, отколкото показва термометърът.

Когато ще се употреби наново, термометърът се изтърсва, за да спадне живакът в резервоарчето. При по-тежки случаи се препоръчва температурата да се мери на всеки 2-3 часа. Нормалната температура на човека е 36,5-37°С. Когато тя се повиши над 37 до 37,5-38°С, температурата на болния е малко повишена или подтрескава; между 38 и 39°С температурата е трескава, а над 39°С болният има много силна треска.

Термометър трябва да има във всяко семейство. В много случаи той отчита най-добрия показател за здравословното състояние на детето и на възрастния човек - температурата.

Как се познава дали болният има температура, ако липсва термометър? В такъв случай изгледът на лицето и кожата може да даде приблизително указание за телесната температура. Ако бузите и челото са зачервени или побледнели, сухи и парят ръката, когато се допре до тях, ако ръцете са горещи, езикът побелял, урината жълта и гореща, пулсът напрегнат, изразът на лицето отпаднал и болният не иска да яде, а често търси вода да пие, то сигурно има температура.

Първата проява на много болести е повишаването на телесната температура без други особени признаци.

Повдигането (ударът), което се усеща, когато се натиска с пръст

към костта повърхностно разположена артерия, се нарича пулс. Най-често пулсът се изброява на лъчевата артерия в долната част на ръката до китката от страната на палеца, при слепите очи и на шийната артерия. Пулсът трябва да се измерва след успокояване на болния. У новородени пулсът е 130-140 удара в минута, при здрави възрастни е от 60 до 80, а при старци отново се учестява.

Пулсът се учестява при редица заболявания: простудни, инфекциозни, някои сърдечни и белодробни заболявания, при нервни болести и др. При усилие, движение, вълнение, след нахранване и др. пулсът също се учестява.

Пулсът е забавен (под 60 удара в минута) при мозъчен кръвоизлив, повишено кръвно налягане, при заболяване на сърцето и др. Понякога забавеният пулс може да бъде и вродено състояние.

Ритъмът на пулса също има значение за състоянието на болния. Той обикновено е правилен. Неправилен е при някои заболявания, сърдечни болести, при атеросклероза, някои отравяния и др.

Честотата на дишането също зависи от възрастта. Здравият възрастен човек диша около 16-24 пъти в минута, децата дишат по-често, а новородените 40-50 пъти в минута.

Дишането се ускорява при телесни усилия, при вълнение, при повишена температура, при някои белодробни и сърдечни заболявания. Забавено е дишането при кръвоизлив в мозъка, при нарушено съзнание, отравяне, агония и др. При инфекции, интоксикации и др. ритъмът на дишането е неправилен.

Затоплянето на краката на лежащо болните става по различни начини: с гореща тухла, с шише, пълно с гореща вода, термофор с гореща вода или друго подобно. Грейката се затъва в някаква кърпа и се поставя на краката. Ако е необходимо, може предварително да се увие в мокра кърпа, за да дава влажна топлина. След като се затоплят краката, грейката се маха.

За по-правилното гледане, особено на по-тежко болните, са необходими някои принадлежности: специални съдове за ходене по голяма и малка нужда в леглото (подлоги - набавят се от санитарните магазини или от аптеката), нощна масичка, върху която се поставя чаша с вода, нощна лампа, звънец и др., за да може болният сам да си услужва за дребните работи.

При някои болни, които са много слаби, парализирани или пък се мокрят, при продължително залежаване често се явяват разранявания.

които са много болезнени и мъчителни. Това става обикновено на кръста, на плещите или на петите. Най-напред се явява едно силно зачервено петно. Ако то навреме се забележи и се вземат мерки, разраняването може да се предотврати. В противен случай се образува рана, която може и да гнои. Понякога петното става черно и тогава е опасно, защото се появява гангрена, която може да стигне до костите и да струва живота на болния.

Основно изискване, за да се предпази болният от разраняване, е да спазва голяма чистота, да лежи на меко и гладко легло без гънки. През 2-3 часа болният трябва да се обръща на различни страни, а ако не може сам или е в безсъзнание, това трябва да прави болногледачът. При обръщането зачервените места се измиват със студена вода (20°C), изсушават се чрез леко допиране със суха и пухкава кърпа и после се натриват с парче лимон или с камфоров спирт. Добре е всяка вечер преди заспиване цялото тяло на болния да се разтрива с камфоров спирт. На много слаби болни под кръста се слага гумена кръгла възглавница (купува се от санитарен магазин или от аптека), пълна с въздух, и то така, че зачервеното или разранено място да попадне в празнината. Гумените възглавници не трябва да се надуват много: първо, лесно се развалят и, второ, болният лежи много по-добре на по-малко надута възглавница.

След ядене внимателно да се отстранят случайно попадналите по постелката трохи. Леглото на болния трябва да е изискано чисто.

Ако зачервеното петно не е станало още рана, се налага с компреси, натопени в ракия или спирт 75°. Изстискват се средно и се сменят, щом изсъхнат. Ако въпреки това се образува рана, трябва да се повика лекар и да се изпълнят препоръките му.

Простуда у деца, юноши и възрастни

Простудата предразполага към много заболявания, като намалява естествените защитни сили на човека. След простуда могат да възникнат много заболявания: хрема, ангина, грип, бронхит, плеврит, пневмония, невралгия, ревматизъм и др.

Особено лесно настъпва простудата при рязка смяна на температурата и при неподходящо за сезона облекло. Човек настива лесно и когато стои на течение или продължително време е с мокри крака или дрехи.

За настъпване на простуда значение има и пиенето на студена вода, особено ако човек е изпотен. При по-усилена работа в топло помещение и излизане след това навън без горна дреха също има голяма вероятност за простуда.

Предпазването от простуда има много голямо значение, тъй като по този начин могат да се избегнат и някои сериозни заболявания.

На простудата обаче често не се обръща внимание и с това могат да се предизвикат сериозни заболявания.

За предпазване от простуда трябва да се знаят няколко основни правила:

1. Сухият студ е по-малко опасен, отколкото влажният.

2. Промените във времето, особено пролет и есен, благоприятстват възникването на простудата.

3. Лятно време не трябва да се лежи изпотен на сянка или на мокра трева.

4. При движение и работа облеклото да бъде леко, а при почивка да се облекат по-плътни дрехи.

5. Никога при умора не трябва да се пие студена вода. След почивка може да се изпият няколко глътки вода, като се задържат достатъчно време в устата, за да се стоплят.

6. Да се избягват течението и влагата, особено при умора и изпотяване.

7. Винаги облеклото да бъде според сезона, по-добре е няколко тънки дрехи, отколкото една дебела, при това да не са плътно прилепнали към тялото, защото застоялият въздух между дрехите най-добре предпазва тялото от изстудяване.

8. По време на сън тялото да бъде добре завито.

9. По възможност при всяко изпотяване да се преобличат сухи дрехи, като тялото предварително се избърше до сухо с кърпа.

10. Да се избягват разходки в мъгла, да се диша винаги през носа, да не се говори високо и да не се пее на студен въздух.

11. През топлите месеци на годината организмът да се закалява с въздушни, слънчеви и водни бани, физкултура и спорт, за да понася леко промените на времето.

Лечение. За избягване развитието на простудно заболяване трябва да се вземат мерки за общо засилване на организма. Ако болният е запечен, трябва да се направи една топла клизма с 1 литър вода (за дете 200-500 г).

След това се прави парна баня на краката. Добре е по време на банята да се изпият една-две чаши горещ липов чай със сварена в него една кисела ябълка (предварително обелена и изчистена от семките). Банята може да продължи до изпотяване на болния. Възрастните болни, които нямат възможност да направят парна баня, могат със същия успех да я заменят, като изпият следното питие: в 300 г чисто натурално червено вино се слагат 6 бучки захар, по 5 зърна карамфил и черен пипер, 1 лъжичка канела и 1/2 лимон, разрязан на две. Ври на тих огън 10 минути. Пие се в леглото, и то колкото се може по-горещо. След това се прави сухо увиване с 1-2 одеяла и се лежи така завит до изпотяване.

След изпотяването се поставя коремен компрес от 2-4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, и се държи, докато е приятен.

Вечерта преди лягане да се разтрие цялото тяло, след това отново да се постави коремен компрес, който да стои до сутринта. В продължение на 1-2 дни да се яде по-лека храна и да се пие по-често горещ липов чай, подправен с мед и лимон на вкус.

Бодежи по тялото

Бодежите могат да се дължат както на простуда, така и на по-сериозни заболявания: плеврит, бронхопневмония и др. Лечението се провежда под контрола на лекар, като преди всичко се лекува основното заболяване. Освен това се препоръчва парен компрес - най-добре с горещ сварен ечемик - с продължителност 20-30 минути, последван от млечен компрес с топла захар и покрит отгоре с памук или чиста вълна. На другия ден това може да се повтори.

Вместо яйце на болното място може да се залепи един лист от лопен, намазан с чист мед и посолен с чер пипер на прах. Или се изпича хляб от черно брашно с трици и докато е още горещ, се разрязва на две половинки. Откъм средата се напръсква с оцет и с напръсканата половина се напарва болното място до преминаване на болката.

Добре действува и якия от памучен плат със смес от стрит на прах чер пипер (10 зърна), 1 супена лъжица мед и брашно няколко лъжици, да стане тесто. Държи се, докато болката премине.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене се изпива по една

чаша горещ липов чай или отварка от билката кървав здравец. Вземат се 9 супени лъжици от нея, ври в 1 литър вода 10 минути.

Кихане у деца, юноши и възрастни

Простудата много често се съпровожда с непрекъснато кихане. И тук лечението е предимно на основното заболяване. Освен това от полза е смъркането на хладък чай от лайка най-малко 3-4 пъти на ден и поставянето върху цялата глава на шапка от топъл селски хлебен квас, засилен с 1 чаена лъжичка настърган хрян - държи се до прекратяването на кихането.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене да се изпива по 1-2 чаши горещ чай с малко мед или захар, а след ядене по 1 чаша чай от бъз (цвят) и градински чай (листа). От двете билки се взема по 1 супена лъжица и се запарват с 1 литър вряща вода; кисне 1/2 час и като изстине, се прецежда.

Треска (висока температура)

Треската не е самостоятелно заболяване, а придружаващо някои болести състояние. В много случаи по температурата може да се съди за протичането и тежестта на заболяването, а понякога и за изхода от него.

Признаци. При всяка треска се различават три периода. През първия болният има студени тръпки, трепери с цялото си тяло, чувствува нужда да се завие по-топло и при все това не може да се стопли. След време настъпва вторият период - на огъня (температурата), през време на който треската достига най-голямата си сила. Третият период е на изпотяване и обикновено настъпва подобрение. В този период и температурата на тялото отново става нормална.

Предсказание. На треската, както и на простудата невинаги се обръща сериозно внимание и с това могат да се причинят сериозни усложнения.

Лечение. При заболявания, които протичат с повишена температура, лечението трябва да се провежда в две насоки - лечение на основното заболяване и мерки за смъкване на температурата. Лечението на треската трябва да бъде строго индивидуализирано, като се имат предвид болестта, степента на повишение на температурата, възрастта, полът и др.

Лечението на болестта се провежда от лекар. Треската се повлиява благоприятно от следното:

Болният непременно трябва да се постави на легло в стая с чист въздух.

В продължение на 2-3 вечери поред се правят хладки клизми (32-36°C) с вода, за да се освободят червата от застоялите изпражнения. Ако температурата на болния е висока (39°C и повече), две клизми с гореща вода (40°C), направени през 1/2 час, облекчават болния и бързо смъкват температурата му.

За да се смъкне температурата на болния, трябва колкото е възможно по-скоро да се предизвика изпотяване: с изпиване на напитката с червено вино (вече спомената) или пък с парна баня на краката до под коленете, засилена с прибавка на по 1-2 шепи морска сол и една торбичка с 50 г смлян синап. Банята трябва да продължи, докато болният се изпоти (и сърцето е спокойно), но не повече от 30 минути, като през време на самата баня се изпива една чаша горещ липов чай, сварен с една обелена и изчистена от семките кисела ябълка. Банята се последва от сухо увиване с 1-2 одеяла.

След изпотяването най-добре е на болния да се постави компрес на корема, съчетан с компрес на прасците (мокри чорапи), натопен в равни части оцет и хладка вода. При желание компресите могат да се заменят с коремна баня (25-30°C) за 10-20 минути.

През деня според покачването на температурата на болния се поставят или казаните компреси, натопени във вода и оцет, или пък се повтарят коремните бани 3 пъти с пауза от 2 часа помежду им.

Вечер преди лягане, ако болният не изпитва студ, непременно се поставят същите компреси на корема и прасците. Те се снемат, щом започнат да досаждат на болния. Ако той има студени тръпки, може да му се направи още веднъж при слабо сърце само сухо увиване, а при здраво сърце баня на краката, последвана от сухо увиване. За по-бързо смъкване на температурата цялото му тяло се намазва със смес от жълтък, разбъркан с 1 чаена лъжичка оцет, и отново се прави сухо увиване. От тази процедура тялото ще се зачерви и повторно ще се изпоти и треската ще мине. След това повторно изпотяване на болния се поставя само коремен компрес, натопен в хладка вода.

Парните бани могат да се правят според физическото състояние на болния и здравината на сърцето му: всеки ден, през ден или два, и то по една баня до пълното оздравяване.

Дълбокото дишане помага много за по-бързото оздравяване - правят се сутрин, обед и вечер по 10-15 дълбоки вдишвания.

Щом настъпи чувствително подобрение, лечението трябва да се ограничи, като баните и компресите се намалят наполовина, а след това се прекратят.

При главоболие се препоръчва шапка от хлебен квас или мокри кърпи на челото (по равни части студена вода и оцет).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 чашка отварка от семето на камилско сено (1 супена лъжица от това семе се вари 10 минути в 1 литър вода) и чай от сварен карамфил, подсладен с мед или малиново сладко, или лилов чай, подсладен с мед и 10-12 капки лимонов сок (на чаша). Добре действува чай от пелин - 1 супена лъжица листа от пелин се сваряват в 100-200 г вода (ври 5 минути) и се пие по 1 винена чаша; или отварка от корените на жълта тинтява - 10 г корени се варят в 200 г вода 10 минути; отварка от обикновена върба - 1 супена лъжица млади клонки и кора се варят в 300 г вода 10-20 минути; отварка от портокалови кори - варят се 1 супена лъжица надробени кори в 400 г вода 10 минути.

При много висока температура е добре да се изпие след парната баня само 1 чаша от 150 г чай от люлякови листа: 6-8 листа на 1/2 литър вода, ври 5 минути, може да се подправи с мед и лимон по вкус.

Диета. Болният от треска трябва да спазва и съответна диета. Неразумно е той да се лишава от всякаква храна, както това правят някои. Във всеки случай храната му трябва старателно да се подбира. Такива болни най-лесно понасят течните (супи) ястия, които могат да се дават по-често, но в по-малки количества. На първо място стои водата (за предпочитане е преварената), която трябва да се дава на болния във всички случаи, щом почувствува жажда, и то на глътки и по-често. Много е хубаво в нея да се прибави и малко плодов сок, особено се препоръчва ечемичената отварка: 1 супена лъжица ечемик, сок от половин лимон, 3 чаени лъжички захар, 4 чаени чаши кипяща вода. Ечемикът се измива със студена вода и заедно със захарта и лимоновия сок се слага във врялата вода и се оставя да престои три часа. След това се прецежда и се дава на болния. Добре действува и бадемовото мляко: 60-90 г сладки бадема, към които по желание могат да се прибавят и няколко (3-5) горчиви бадема, счукват се добре в хаван, след което се разбъркват с 1 литър вода и 125 г захар на пясък - получава се бадемово мляко. То е лесно смилаемо, вкусно

и освежително. За препоръчване са кравето мляко, оризовата супа, плодовите супи, компотите и т. н.

При избора на ястията трябва винаги да се ръководим от състоянието на болния, от неговия вкус и привички. Никога не бива да се принуждава болният да яде и пие нещо, което в момента не желае.

ПРИРОДОСЪОБРАЗЕН ЖИВОТ

„Назад към природата!" Това ще рече да се приучи човек да бъде често и продължително в контакт с природата, да зачита и се съгласува с нейните неизменни закони, да заживее опростен живот.

Нашето физическо и психическо здраве зависи от това, доколко познаваме и провеждаме на практика законите на природата, на природосъобразния живот, на въздържанието, на трезвеността; доброто разположение или неразположение на всеки човек произтича най-вече от самия него; силите на волята са така съществени и творчески, както и на тялото.

За да подпомогнем желаещите да живеят природосъобразно, тук накратко ще изложим основните правила за един такъв живот в съгласие със законите на природата. Този, който ще ги следва, ще си гарантира здраве и дълголетие.

В тези две думи - природосъобразен живот - се съдържа пълният идеал за отделния човешки индивид и за обществото, за народите и човечеството в духовно и телесно отношение. В основата на всички усилия за създаване на един природосъобразен живот в биологичен и телесен смисъл стои хармонизирането с природните закони: човек трябва да познава себе си, да познава и ония закони, по силата на които е станал същество отделно, обособено, за да види мястото си в живия свят по пътя на своите творчески усилия.

Природосъобразен живот значи живот опростен и нареден според природните закони. А те изискват от нас разумни усилия, които трябва да бъдат насочени за култивиране на добри и благородни мисли и за приобщаване към здрав, разумен хранителен режим (освободен от алкохолизъм, преяждане и други отрови) с широкото използуване на водата, въздуха и слънцето при съответен физически и умствен труд, хигиенично жилище. Такъв живот ще създаде силни и калени организми, които рядко или никак няма да боледуват.

Освен това да се приближим до природата и да я обикнем - изворът на здравето, благодатното влияние на слънчевите лъчи и чистия въздух, чистотата (морална и физическа) и духовната бодрост, които трябва да станат навик на всекидневния ни живот, за да станем хора калени и здрави.

Да живеем по повеленията на природните закони ще рече, на първо

място, да не страним от природата, от нейните благотворни и живителни сили, каквито са откритият въздух, слънцето и водата. След всекидневен труд да излизаме в планината, на полето, като обикнем игрите на открито, като се радваме на простора и даваме достъп на въздуха и слънцето в жилището, работилницата, училищата и канцелариите. Да престанем да се тровим с тютюн и спиртни питиета. Да се къпем лете в реките и морето. Всеки ден да използуваме за къпане и миене водата вкъщи. При това трябва да имаме предвид следните качества и навици:

/. *Редът.* Трябва да имаме ред във всичко: ред за лягане и ставане, за ядене, за работа, за физически упражнения; всичко да се върши навреме и да отнема толкова време, колкото е потребно, за да бъде направено добре и без пресилване, съгласно правилото, което трябва да се запечата в ума ни: „Всяко нещо навреме и време за всяко нещо."

Бъдете редовни в разпределяне на времето, поставяйте в ред и употребявайте предметите, които ви заобикалят, също като че ли сте сляп, за да намерите всяко нещо на неговото място.

Фразата „да бъдеш редовен" има широко значение. Да бъдеш редовен ще рече да се справяш с всичко, което може да бъде причина за смущение. Бъдете редовен в забавите, развлеченията и удоволствията, хвърлете всичко, което може да бъде предмет на болезнена възбуда и на телесно и психично угнетение.

2. Самовладението. Научете се да се владеете. Изкуството да се владее човек изобщо има голямо значение в живота и трябва да се притежава от всекиго. Всеки трябва да се научи как да избягва гнева, страха, грижите, завистта, ревността, скръбта и всичко, което угнетява духа. Това изкуство не иде от само себе си, нито се добива чрез четене, а чрез дълго упражнение, точно така, както например човек се научава да кара велосипед. Но веднъж добил това изкуство, човек е господар на нещо неоценимо, защото доброто настроение и самовладението са броня срещу много трудности в живота.

Бъдете умерен дори в държанието си и походката. Дръжте се прав, с повдигната нагоре глава и поглед, устремен пред себе си. Грижете се за тоалета си, косата, лицето, ръцете, като че ли с това искате всякога да се харесате. Грижете се за облеклото си, за държанието си, за линията си.

Дръжте се така, като че ли искате всякога да изглеждате млад и здрав.

3. Спокойствието. Бъдете спокоен. Спокойствието и редът са най-добрите приятели на труда. Без спокойствие и ред душата напразно се вълнува и трови. Спокойствието, трудът и редовният живот дават възможност на човек да получи най-големи облаги от своята дейност. Спокойствието и редът не са неприятели на труда; напротив, без тях се стига до душевни вълнения, не се върши истинска работа. Всички усилия, направени при вълнение, са изтощителни.

4. Безделието (лености, мързелът) е майка на всички пороци, а пороците водят към преждевременно побеляване и остаряване. От разумна гледна точка то трови, защото дава простор на отрицателните чувства. В движението е животът; спре ли то, настъпва смърт; забавянето е остаряване. Човек, който бездействува, надебелява, натежава, остарява.

Бездействието уморява повече, отколкото работата и упражненията. Безделието поражда скука или нещо лошо, докарва отпуснатост и отсъствие на желание за работа, хиляди лоши, вредни и скрити мисли, много отрицателни чувства, които мъкнат след себе си старост.

5. Сънят. След работата и упражненията трябва да дойде истинската почивка - сънят.

6. Желанието. Научете се да желаете, да мечтаете за хубавото, за красив живот.

7. *Истината.* Обичайте истината.

8. Благороден характер. Постоянствувайте съзнателно в достигане на по-добри наклонности: твърда воля и благороден характер. Като човек бъдете нравствен, честен, порядъчен, добър и жизнерадостен.

9. Разсъждение. Научете се мъдро да разсъждавате, обмисляйте всяка фраза и овреме се въздържайте от лоши мисли и постъпки. Постъпките са роби на нашите мисли. Научете се бързо и без подготовка да отговаряте на думите, постъпките и делата на другите, защото най-убедителните доказателства са тези, които се дават без подготовка.

10. Нравствено развитие. Развивайте се нравствено и физически. Колкото по-скоро се усъвършенствувате, толкова по-добре ще извършвате всички работи.

11. Размишлението. Никога не обхващайте с един поглед целия

си живот, а го изживявайте ден след ден - без подлост и преструвки, с доброжелателство, спокойствие и жизнерадост.

На обяд и вечеря сядайте на масата винаги с весело лице, защото най-добрата добавка към храната е смехът. През време на яденето не приказвайте с пълна уста.

Здраве и неговата същност

Що е наистина здраве? Здраве се нарича онова физиологично и психическо състояние на индивида, при което и тялото, и психиката се намират в пълно равновесие, т. е. когато всички физиологични и психически процеси са нормални.

Това душевно и физическо равновесие не е случайно. То е подчинено и е резултат на ред природни и психически закони, които съставят законите на здравето.

От тази гледна точка на съвършено здраве се радва само онзи човек, който полага за здравето си грижи физически, интелектуални и морални, т. е. има здрав дух в здраво тяло. И действително тялото и психиката са така свързани помежду си, че ако едното страда, неминуемо страда и другото.

Накратко, здрав индивид значи здраво семейство, здраво общество, здрав народ.

Болестите се дължат на различни причини. Някои от тях са:

1. Грешки в хранителния режим.
2. Нехигиенични, задушни, непроветрени жилища.
3. Недостатъчно светлина и чист въздух.
4. Неустойчива, с повишена чувствителност нервна система.
5. Умствена и физическа преумора или недостатъчно физически упражнения, недостатъчно движения, заседнал живот.
6. Неподдържане в чисто състояние на тялото.
7. Непрестанни безпокойства, тревоги, ядове, гняв и др.
8. Желание „да си поживеем", като използуваме до дъно „насладите" на живота.
9. Различни видове инфекции.

Болестта е едно предупреждение за отклонение от нормите на разумния и природосъобразен живот. Безспорно има и различни вродени болести.

При лечението на болестите трябва да се помни, че природосъобразният живот е важно средство, което лекува: суровата прясна растителна храна (плодове, зеленчуци и семена), прясната вода и чистият въздух, слънчевата светлина, телесните упражнения, спокойният сън и веселото настроение.

Самовнушение

Самовнушението е оръжие, което притежава неимоверно могъщество. Зада бъде обаче то целесъобразно използувано, както в X-XII в. са го използували нашите богомили, необходимо е:

1. Самовнушенията да бъдат добре обмислени и концентрирани (съсредоточени).
2. Самовнушенията да се правят редовно без всякакво усилие от наша страна.
3. Всяко самовнушение трябва да се повтаря много пъти наред.

Хигиена на умствения труд

Тя е особено важна за учащите се (ученици, студенти, различни курсисти). За хигиената на умствения труд имат голямо значение планът на работата и определената последователност. Безпорядъчната работа, когато без да бъде свършена една, се минава към друга, извънредно уморява нервната система. Затова е необходимо да се научим да работим по предварително съставен план.

Голямо значение има и последователността в работата (например, ако сте свикнали след математика да се занимавате с литература, постъпвайте така всякога), защото привичната работа изисква по-малко нервна енергия, отколкото непривичната.

Да се избягва еднообразието в умствената работа - от него се изморява нервната система. Работата трябва да се разнообразява всеки час след кратка почивка - например след математика да учим география, естествена история и пр. От друга страна трябва да помним, че преувеличено разнообразие с много занимания едновременно е също вредно.

Обърнете внимание и на логическата последователност в умствената работа. Никога не захващайте следващото, без да сте усвоили предидущото, защото заизустяването е десет пъти по-мъчно от логичното запомняне.

От голямо значение са както интересът и ентусиазмът към извършваната работа, така и самият темп на работата: спокойната работа е десет пъти по-продуктивна от прибързаната, защото не уморява нервната система.

През време на работата да не се правят чести прекъсвания, които не се налагат от умората, защото всеки път става нужда да се губят няколко минути за повторно съсредоточаване, а това е ненужно претоварване на нервната система.

Щом се почувствува сънливост или умора, най-добре е да се поразтъпче човек из стаята или още по-добре е да направи няколко гимнастически упражнения (вж. „Домашна гимнастика") и умората ще премине.

Необходимо е да се работи системно: всеки ден определен брой часове, а не наведнъж с пресилване. Да се отбягва физическата умора както преди, така и веднага след умствената работа. Това също изморява нервната система.

Не трябва да се позволява, особено на младите, умствен труд нощем. Такива занимания уморяват очите, двойно уморяват мозъка, пречат на спокойния сън и не са така производителни, както занманията през ранните сутрешни часове.

Празниците и ваканцията да се използват широко за туризъм, спорт, физическа работа, полска работа, разходки, слънчеви бани.

Също трябва да се внимава да не се получи преумора от много игри, четене на много романи, кина и пр.

Организация на работната маса. На нея не трябва да стои нито един излишен и ненужен предмет за работа. Всеки предмет да стои винаги на своето място. Тъй като погледът на работещия е насочен най-вече на лявата страна, затова там да се слагат материалите, които подлежат на обработка, а пък на дясната страна се оставят използваните вече. Осветлението (прозорец или лампа) трябва да се намира от лявата страна на седящия на масата. Така се отстранява сянката от главата и тялото на пишещия с дясната ръка. Височината на масата да отговаря на височината на лактите в седящо положение, а височината на стола да отговаря на височината на коленете от пода, да има и облегалка.

Наложително е да няма излишен шум в работната стая, защото разсейва вниманието и с това уморява нервната система.

Основни форми на умствения труд. Запомнете, хората запомнят

различно в зависимост коя памет преобладава у тях: зрителната, слуховата или пък двигателната.

Тези, които имат зрителна памет, най-добре запомнят прочетеното и при нужда си спомнят някой цитат или си представят дори отделна страница от книгата, която ги интересува. Тези пък, при които преобладава слуховата памет, най-лесно запомнят лекциите, докладите и музикалните мелодии още при слушането им. Най-после, притежаващите двигателно-моторния тип памет най-добре запомнят онова, което е записано или подчертано лично от тях.

Тези, които имат предимно зрителна памет, при четене да се ползуват от илюстрации, схеми, нагледни пособия и т. н. Тези пък, при които преобладава слуховата памет, най-добре е да четат на глас, да слушат четенето на други, да посещават лекции и доклади. А имащите двигателна памет да работят с молив, да преписват и да работят в лаборатория.

Работа с книга. Преди да прочетем една книга, трябва да се запознаем със заглавието й, да прочетем предговора й. Да се чете с такъв темп, който най-добре подпомага усвояването на прочетеното. През време на четенето да се отбелязват тези места от книгата, които правят впечатление. Извлечения от книгата се правят след прочитането й, и то на отделни листчета. Добре е при четенето да си служим с речници и справочници за обяснението на непонятни думи и изрази.

Почивка. За хората на умствения труд почивката в никакъв случай не трябва да се разбира като пълно бездействие - лежане в кревата или безцелно ходене по улиците. Времето за почивка трябва да бъде пак тъй строго организирано, както и умствената работа, иначе почивката не ще окаже своето най-добро действие. По-добре е да се почива един път седмично, отколкото четири-пет дена месечно. Посред работния ден се препоръчва да се определи час за пълна почивка (мъртъв час следобед). Клубовете, театрите, кината, музеите, градините, парковете и пр. са в услуга на почиващите. Особено трябва да се подчертае значението на физическите упражнения и спорта за заздравяване на нервната система. Вредно е прекарването на часовете за почивка в затворени, запушени заведения. Недостатъчното прекарване начнет въздух е вредно за нервната система.

Умственият работник може да прекара отпуска си в пътешествия (туризъм), в почивни станции, а при случай в здравни домове, в са-

наториуми и т. н. Отпускът трябва тъй да бъде организиран, както и работата, и запълнен с интересно съдържание.

Храна. Умствените работници трябва да приемат разнообразна храна, богата на витамини, и по-малко мазнини. Особено се нуждаят от пресни плодове и зеленчуци.

Хигиена на психиката (психично равновесие)

Тя е не по-малко важна от хигиената на тялото.

За да запазим жизнените си сили, много е важно спокойното и радостно настроение, защото известно е, че съществува единство между психичното и телесното. Нека прочее да се стремим да създаваме чрез здрава и радостна мисъл приятно настроение, защото мисълта създава настроението, а веселото настроение дава здраве. Ако сме натъжени, да излезем всред природата, защото общуването с нея е неизменно укрепващо средство за психиката и тялото.

Оптимизмът е наклонност у човека да вижда във всичко добрите страни и да очаква от всяка работа добри последствия. Затова и мъчнотиите изчезват или много намаляват пред оптимиста, който има весел дух. Оптимистът е много полезен, той влияе и на околните със своята бодрост и увереност, възбужда положителни, светли и радостни мисли, насърчава.

Затова човек трябва чрез оптимистични мисли да се стреми да гледа светло на нещата, да е весел, спокоен, доброжелателен, да обича реда и дисциплината - неща, които лесно могат да се постигнат с воля.

Песимизмът, обратно, е наклонност у човека да гледа на нещата винаги откъм лошата им страна.

Безпричинното самоупрекване, ако е постоянно, също е недостатък, който влияе отрицателно на психичното равновесие.

Казахме, че хигиената на психиката е не по-малко важна от хигиената на тялото. Ето защо при лечението на разните болести състоянието на психиката винаги трябва да се има предвид. Болен или опериран, който се намира в добро душевно състояние, оздравява по-сигурно и по-бързо. Радостта лекува, тя задълбочава дишането, ускорява кръвообращението и възбужда нервната система. И обратно, тъгата, мрачното настроение потискат нервната система и всички функции на организма.

От пълното съгласуване на хигиената на тялото и психичната хигиена зависи темпераментът на човека, следователно и неговата жизненост, здраве и младост. За да бъде следователно човек дълго време здрав и млад и да отбегне преждевременното остаряване, може и е длъжен да поддържа хигиената на тялото и на психиката си.

Чувства. Човек не трябва да робува много на чувствата си. Една тревожна новина или радостно съобщение може да накара дишането да спре. Вегетативната нервна система, която инервира вътрешните органи, се намира най-много под влиянието на чувствата, настроенията и психичното състояние оказва въздействието си върху нея най-ясно, което се предава върху всички органи. При тревога или страх стомахът се свива и човек не може „да си преглътне залъка".

При грижи и тревоги човек загубва апетита си. Ако се нахрани насила в такова състояние, храносмилателните процеси не се извършват правилно, което води до дразнене на стомаха. Храната се задържа в него и може да се стигне до повръщане на поетата храна.

Затова ще разгледаме последователно кои са отрицателните чувства, които действуват неблагоприятно и водят към предивременно заболяване и остаряване, и кои са положителните чувства, които запазват здравето и младостта. Ще видим след това как човек може да се бори с първите и да развива вторите.

Отрицателните чувства са рушители на здравето, те действуват неблагоприятно на организма, както лошото хранене, лошото дишане или лошото отделяне на отпадъците от обмяната на веществата (например при болен черен дроб, болни бъбреци).

Ще подредя отрицателните чувства в две групи:

1. Едните произхождат от страха и свързаните с него безпокойство, голяма скръб, грижи, съжаления, угризения на съвестта, мрачния поглед на нещата и обезсърчителността.

2. Другите са гняв, завист, ревност, отмъстителност, кариеризъм, язвителност, зломислие, склонност към подценяване качествата на другите, злоезичие и др.

Първите изтощават нервната система, нарушават жизнените функции на важни системи в организма и могат да предизвикат различни заболявания. Не казваме ли на наш език, че „скръбта души", че при вида на нещо страшно кръвта ни „замръзва в жилите", че „страхът сковава"? Има случаи да се появи диабет у съвсем здрави хора след силно нервно преживяване.

Чувствата от втората група докарват същото нещо, само че по различен път. Поради гнева, избухването, омразата, завистта и ревността произлиза отпадане на силите, намаление на жизнеността. Тези чувства са също неблагоприятни за здравето.

Не трябва да мислим, че само силните отрицателни чувства спомагат за заболяването и остаряването ни. Покрай пристъпите на гняв, ревност, ужас и скръб има и много малки вълнения, по-дребни, но чести или даже постоянни. Те са същински бодвания с игла и действуват зле на тялото. Големите пристъпи на гняв са кратковременни, голямата скръб минава, но малките вълнения, които всеки ден се подновяват и стават привички, са като капка вода, която пада продължително върху някой камък, докато най-сетне изкопае дупка в него.

Необходимо е да отбягваме, да потискаме отрицателните чувства. Човек трябва да привикне да ги владее, ако не желае да страда или да старее. Да се владеем, значи да сме господари на себе си, да направляваме нашите мисли, думи, чувства, делата в правилна насока.

Да владее човек чувствата си значи да премахва силните вълнения. Една от големите причини за безполезната умора и преждевременното остаряване е прекалената (болезнената) чувствителност.

Доброто настроение влияе успокоително и поощрително върху всички функции на организма и на първо място върху жлезите с вътрешна секреция и кръвоносната система по пътя на въздействие върху централната нервна система, регулира и хармонизира техните отправления и създава истинско телесно и психично равновесие в организма.

За да избегнете отрицателните чувства, следвайте следните съвети:

1. Избягвайте причините за сърдене и за преумора, като поставяте нещата си в ред и разпределяте правилно времето си. Нареждайте предметите по такъв начин, че да ги намирате лесно, без да губите време и без да се ядосвате.

2. Съставяйте си предварително (умствено) план-програма за цялата си работа така, че никога да не сте възбудени, да не трябва да бързате, нито да сте премного заети.

3. Избягвайте излишните думи. Ако трябва да следите за делата си, трябва да следите и за думите си. Никога не казвайте неприятни

неща, нито безполезни думи. Без язвителни думи, без подигравки, без закачки, въздържайте се от злословия, клевета. Ако ваш другар или колега е направил някаква грешка, не го ругайте, покажете му спокойно грешката. Никога не произнасяйте обидни думи. Не се подигравайте никога с когото и да било, дори и на шега.

4. Познайте себе си, изучете се, избройте отрицателните си чувства и се старайте да ги избягвате.

5. Обикнете реда, за да избягвате възбудите - физически и психически.

Започвайте деня радостно и бодро.

Така и работата ще бъде по-спорна, и самочувствието по-добро. Избягвайте грубите разговори, споровете - те са отрова за доброто настроение. Само с труд, силен дух, воля и радостно настроение човек може да напредва в живота, да постигне целите си и да запази здравето си. Мислете често за хубавото и красивото.

Положителните чувства са животворна сила за здравето ни.

1. Доброто и радостно настроение има друго влияние върху вегетативната нервна система и върху органите, по които тя се разклонява, в сравнение с мрачното, тъжното настроение. То е животворна сила за човека, то е едно предпазно и лечебно средство. Радостното, доброто и спокойно настроение е положителна сила. От нас зависи какво значение ще дадем на трудностите, как ще ги посрещнем и как ще им отговорим - дали със свито от болка сърце, със сълзи и въздишки, или спокойно, с разум, с готовност.

2. Радостта (веселостта) е природно лекарство и всеки трябва да се къпе в нея. Доброто настроение има голямо значение за болните - то е оръжие, чрез което те ще надвият болестта. Ето защо извънредно важно е да се поддържа духът в най-добро настроение. При приятна домашна обстановка и радостно настроение вкъщи човек се чувствува най-добре - стомашни страдания, нервен стомах, язва в стомаха се влияят благоприятно от музиката, спокойствието. Силно възбуден човек може да бъде укротен от някоя любезна дума, от някоя шега, тиха песен.

3. Смехът. Естественият смях е истинско благотворно лекарство за нервните страдания, за отчаяните и отпадналите натури, за сърдечните и стомашните нервни заболявания. Затова смейте се винаги, когато можете. Насърчавайте децата да се радват и смеят с глас - добрият сърдечен смях е най-хубавата музика. Добрият сърдечен смях е мно-

го по-полезен за умственото здраве, отколкото най-добрите възвания към разсъдъка. Смейте се по-често. Смехът (не присмехът, който е порок) е кислородът на душата.

Физиологичното влияние на смеха върху човешкия организъм е много здравословно - той влияе и върху телесните органи, и върху душевното състояние. Той ни кара преди всичко да дишаме дълбоко, особено силно да издишваме, с което изчистваме застоялия и замърсен с въглероден двуокис и други газове въздух от белодробните мехурчета; с това ние освежаваме химически кръвта, а също така усилваме механически еластичността на белите дробове и силата на двигателната мускулатура по гръдния кош. Подобно въздействие оказва и пеенето, при което става също дълбоко вдишване и издишване, силно разширяване и свиване на гръдния кош. Смехът и пеенето са естествени масажи за сърцето, аортата, стомаха, червата, черния дроб и други коремни органи.

Смехът влияе благотворно върху кръвообращението и върху сърдечната дейност, снижава високото кръвно налягане, особено нервното, климактеричното. Смехът е предпазно средство срещу ранната атеросклероза, гръдната жаба (ангина пекторис) и предивременното остаряване. Смехът регулира храносмилането, засилва слабия стомах и усилва апетита.

Изобщо радостното настроение и доброто разположение създават у човека трайно телесно и психично здраве. Те запазват силите на младостта и красотата, отдалечават предивременното остаряване и даряват човека със здраво дълголетие, необходимо за постигане целите на живота. Повечето столетници не са били само въздържатели и вегетарианци, а са били и много весели хора, които волно са се смели, пели и свирили. Жени, които повече пеят и се смеят, а по-рядко плачат, по-мъчно остаряват и запазват свежестта и младостта си за дълго време.

Децата трябва така да се възпитават, че да бъдат винаги весели, засмени и спокойни, да се учат на песни и игри, да бъдат безгрижни и радостни. Тогава техният бъдещ живот ще бъде по-лек и щастлив и психичното им и телесно здраве - по-крепко и по-трайно. Работата е извор на здраве.

4. Изкуство. Какво чудно хубаво настроение създава на човека изкуството! Прелестната музика, красивите картини, хубавите лите-

ратурни произведения създават разнообразни радости, повдигат духа на човека и създават благотворно весело настроение.

Най-доброто лекарство против лошото настроение е самовнушението, укрепването на волята и създаването винаги на весела и приятна атмосфера около нас с най-прости средства: с песен, цветя, разходки и шеги. Разходките сред природата, туризмът, гимнастиката са прекрасни методи за добиване на добро настроение.

5. Услугата. Най-после човек трябва да се стреми да услужва и помага на всички, да върши винаги добри дела и да се прояви в обществената работа. Услугата създава истинско удоволствие и оставя следи по изминатия житейски път. За да създадем радостно и весело настроение в живота, което е тъй важно за здравето ни, не са необходими някаква сложна система, особени специални условия или избрана работа. Всеки живот може да ни създаде щастие и радости.

Как да добием навици за природосъобразен живот

За да придобием нови и добри навици, подпомагащи природосъобразния живот, необходимо е да разберем, че:

I. Първата задача е да започнете деня разумно, т. е. весело пробуждане - весел ден.

1. Щом се пробудите, протегнете се 2-3 минути в леглото, и то колкото е възможно по-силно и по-правилно: лежейки по гръб с добре изтеглени крака и ръце, без възглавница, със сила изтегляйте краката си към стъпалата, а главата - в обратна посока, и ръцете също напред, като че ли се стремите да станете по-дълъг. Това изтегляне е полезно за здравето, подпомага изправянето на гръбначния стълб и предпазва от т. нар. дискова херния.

2. Седнете в леглото и наведете напред главата си. Завъртете я поведнъж наляво и надясно и пак напред. Това повторете 3-7 пъти. Ще почувствувате как жилите ви ще изпращят и как тези движения ще ви освежат.

3. С краката си повдигнете завивките и ги отхвърлете встрани, за да можете да изпънете краката си върху облегалото на кревата. От това положение изправете краката си направо към тавана и ги раздрусайте няколко секунди.

4. Ако сте сам в стаята, отворете прозореца и се полюбувайте за 1-3 минути на природата.

5. Изпийте чаша топла вода (37°C), по-добре с парче лимон; ако имате спаднал или нервен стомах, изпийте 1 кафена чашка студена вода (20°). Това силно ще ви подобри.

6. Смръкнете с ноздрите си малко солена вода: 1 чаена лъжичка морска сол, разтворена в 1/2 литър вода. По този начин ще можете да дишате свободно през целия ден с двете си ноздри.

7. Раздвижете тялото си (за 10 минути) с физически упражнения (вж. „Домашна гимнастика"), последвани от сух четков масаж, 7-10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания и фрикции на цялото тяло със стайна вода. След това бързо се облечете и измийте.

8. Запейте с пълен глас някоя весела песен и през целия ден ще имате добро настроение.

II. Втората задача е да култивирате у себе си добри обноски. Така всички работи на човека вървят по-гладко. Добрите обноски значат зачитане на другите.

III. Третата задача е да се откажете от тютюна, ракията, виното, кафето, късната вечеря и лягане, преяждането, недоспиването, безполезните тревоги, завистта и егоизма.

IV. Четвъртата задача е съзнателно да се борите с отрицателните чувства (страх, омраза, завист и пр.) и упорито да засилвате положителните си чувства (честност, човеколюбив и пр.), като за целта най-разумно използвате силата на самовнушението.

За да бъдете пък дълго време млади, научете се да развивате положителни чувства: доброта, доброжелателство, човеколюбие, скромност, доверие, веселост, радост, оптимизъм, ентусиазъм, идеал, истина.

Тези чувства са спирачка на отрицателните чувства, на страха.

Положителните чувства, напротив, са извор на естествена, жизнена възбуда и на постоянна радост. Те поддържат - не изхабяват, не тровят, а пречистват, спомагат за правилната функция на органите.

Възторгът е хубаво нещо - действува здравословно и е необходим за поддържане на душевното равновесие. Възторгът преди всичко към труда, а след това и към хубавото, към изкуството - художество, музика, поезия.

Положителните чувства запазват свежестта, младостта и младежкия жар дори и в напреднала възраст. Както човек чисти земята от плевелите, които задушават полезните треви, така трябва да чисти и съзнанието си от отрицателните чувства.

На старите хора ще препоръчаме - подражавайте на младите. Живейте с настоящето, вместо да стоите в ъгъла край печката и да се ровите в миналото. Избягвайте всичко, което би ви дало старчески вид. Особено избягвайте дългите размишления върху миналото. След това не пренебрегвайте тоалета и държането си. Не се изоставяйте.

Жизнен тонус

Жизнен тонус на организма наричаме неговата обобщена дейност, която е равнодействуваща на сбора на всички извършвани в него жизнени процеси. Ние казваме, че един човек е в добър тонус, че той е пълен със сили, че кипи от енергия, а друг пък се отличава с отслабнал тонус, с намаляване на силите, на енергията си. Ние говорим за мускулен, нервен тонус, тонус на сърцето, на кръвоносните съдове, за силата и енергията на мускулните свивания, за дейността на сърцето, черния дроб, нервната система и т. н. В основата на всичко това лежи направлението и напрежението на обмяната на веществата в организма и отделните физиологични системи, а те се обуславят от условията на външната среда.

Когато силите на организма са запазени, той е в цветущо състояние, жизнерадостен и способен за работа и за борба с каквато и да е болест. И обратно, когато силите на организма са намалени, той е в упадък и линее. Такъв организъм е с намалени съпротивителни сили срещу различни заболявания.

Понеже на стари години болестите траят много повече и по-тежко се лекуват, човек трябва още на младини да засили своя организъм с помощта на природосъобразния живот, за да осигури здравето си за по-дълго време.

Как може да се повиши жизненият тонус

Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, предварително счукани в дървен хаван на кашица, и три месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машина за месо без семките.

Десет минути след сместа да се изпива и по 1 чашка от 75 г отварка от 2 супени лъжици корени от магданоз, 2 супени лъжици корени

от репей в 1 л вода - врят 30 минути, след това се прибавят 2 цвята с дръжките от големия магарешки трън и врят още 5 минути, веднага се прецежда.

След ядене се изпива по 1 чашка „домашно вино" от сок от моркови, червено цвекло и ябълков сок по равни части.

ПРИРОДНИ И ДРУГИ ВЛИЯНИЯ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕКА

Установено е, че върху здравето на човека оказват влияние и някои природни явления: климатът, времето, влажността, слънцето, смяната на годишните времена. Голямо значение има и начинът на живот. Трудът, физически и умствен, влияе благотворно върху здравето, а безделието погубва човека и физически, и психически.

Влияние на времето и на слънцето

Стара поговорка казва: „Където слънцето не влиза, там влиза докторът." Слънцето, носител на топлина и светлина за всички живи същества на земята, има голямо здравословно и лечебно влияние. Слънцето, въздухът и водата са най-добрите санитарни съветници. Редица заболявания имат изразена сезонност.

В месеците с най-много слънчеви дни простудните заболявания, острите възпалителни заболявания на дихателните пътища, някои инфекциозни заболявания и др. са незначителни. Някои сърдечни заболявания се срещат по-често през пролетта, а стомашно-чревни през лятото. През есента и зимата преобладават простудните заболявания и заболяванията на дихателните пътища. Значение за това има и промяната на времето. Особено чувствителни към метеорологичните фактори са болните от гръдна жаба, повишено кръвно налягане, неврози, хронични бронхити и др. Напролет много хора са с понижена издръжливост и работоспособност. Днес се приема, че това се дължи на бедната на витамини храна.

Простудата е много разпространена болестотворна причина. Понякога са достатъчни и съвсем дребни неща, за да настъпи простуда. Вирусите и микробите по-лесно се настаняват в простудения организъм и предизвикват заболяване.

Влияние на климата

Климатът има голямо значение за здравето на хората. Човешкият организъм има способността да се приспособява към климата в условията, в които живее. И всяка промяна на климата оказва по-голямо или по-малко влияние. Поради това според състоянието и нуждите на организма трябва да се предпочита един или друг климат.

Прекарването край морето предизвиква у децата преди всичко покачване на числото на червените кръвни телца, увеличение на хемоглобина (червеното кръвно вещество), дълбоко дишане. Ултравиолетовите лъчи улесняват образуването на витамин D в организма. Увеличават се естествените защитни сили, децата се закаляват и така се предпазват от различни заболявания. Планинският климат и планинският въздух задълбочават дишането, подобряват обмяната на веществата, повишават кръвното налягане, ободряват. Въздухът в планината е сух и чист, няма прах и сажди, които да задържат ултравиолетовите лъчи, както е в ниските и индустриалните области. Той оказва своето благотворно действие особено при деца, при белодробни заболявания, при състояния след изтощителни заболявания. Има и предпазно и лечебно действие при рахит. Ултравиолетовите лъчи имат и противомикробни свойства.

Влияние на храненето

Влиянието на храненето върху здравето е различно. Както гладуването, така и преяждането могат да бъдат причина за заболяване. Едностранчивото хранене също е вредно.

Съпротивителната сила намалява у гладуващите хора. През войната (1914-1918 г.) грипът взе най-много жертви сред гладуващото население.

От друга страна много болести са привилегия на тези, които системно преяждат, особено с месна храна.

Начинът на хранене има определено влияние и при кърмачетата. Естественото хранене има незаменими преимущества пред изкуственото. При неправилно хранене могат да възникнат сериозни заболявания, а грижливото лечебно хранене може да излекува тежки заболявания.

Влияние на начина на живот

Храненето е само част от общия начин на живот. Важни са също личният живот, употребата на тютюн, алкохол и наркотици, телесните упражнения, видът на работата, половият живот.

Редовният, разумен във всяко отношение живот осигурява в голяма степен добро здраве.

И ако схващаме дълголетието за идеал и като резултат на здравословен живот, тогава можем да се ръководим до известна степен от живота на хората, които са достигнали 100 години.

Влияние на тютюна и алкохола

Вредното влияние на тютюна и алкохола върху човешкото здраве е установено отдавна, и то съвсем категорично.

Тютюнът предизвиква системно свиване на кръвоносните съдове, предимно на сърцето, с което го уврежда. Увреждат се и белите дробове. Установено е, че пушачите заболяват от рак на белите дробове от 10 до 30 пъти по-често в зависимост от броя на изпушваните цигари в сравнение с непушачите. Пушенето на тютюн често предизвиква и невротични състояния. Особено вреди тютюнът на здравето на подрастващия организъм и на жените въобще и специално на бъдещите майки, като спъва физическото и умственото развитие на подрастващия организъм. При жените дихателните възможности са общо взето с 25-35 % по-ниски от тези при мъжете. При жените вредата от пушенето е значително по-голяма, отколкото при мъжете.

Алкохолът има не по-малко вредно въздействие. При честа употреба на алкохол се увреждат черният дроб, стомахът, сърцето, нервната система. Алкохолът, както тютюнът, влияе върху развитието на детския организъм.

Влияние на жилището

С постройката на жилища човек се е освободил от случайностите и неприятностите на времето. От друга страна чрез тях той се отдалечава от природосъобразния живот. И в най-доброто жилище „вътрешният климат" е еднообразен, липсват му някои елементи на естествената среда. Той се влошава от изпаренията, от отоплението,

от дишането и дейността на живеещите в него, особено ако жилището е пренаселено. Поради това жилищата трябва да се устройват възможно най-благоприятно, с голям достъп на слънце и въздух и да се поддържат според хигиенните изисквания.

Влияние на облеклото

Под облекло се разбират всички дрехи, обувки, чорапи и пр. Човек се облича, за да се предпази от вредните климатични промени, като студ, горещина и пр.

Долни дрехи. Най-добре е те да бъдат ушити от памучно трико, и то така, че да не прилепват плътно до кожата, а между нея и тях да остава пласт въздух. Този пласт се стопля от телесната температура и не позволява на кожата да изпуска бързо своята топлина.

Преди човек да облече чисти долни дрехи, трябва да е сигурен, че те са изсъхнали и добре проветрени, защото ако са влажни, бързо поглъщат топлината от кожата и по този начин могат да причинят простуда. Разумно е преди обличане на чистите дрехи цялото тяло да се изтрие със суха груба кърпа или четка, докато кожата се зачерви.

Чорапите не трябва да се завързват на краката с върви или с ластични връзки, защото по този начин се пречи на свободното движение на кръвта. Най-добре е да се придържат с ластични връзки (жартиери), закачени за долните дрехи.

Чорапите трябва да се носят според сезона: в топло време тънки памучни или други чорапи, при желание може и без тях; в студено време - вълнени чорапи, за да не изстиват краката.

Долните дрехи и чорапите трябва винаги да се събличат при лягане и да се окачват, за да могат през нощта да се проветряват.

Горни дрехи. Горните дрехи трябва винаги да бъдат съобразени с времето: по-леки дрехи през лятото и по-топли през зимата. Излишното облекло изнежва.

Цветът на горните дрехи има голямо значение, защото от него зависи поглъщането и предаването на слънчевите лъчи. Народният опит е установил, че лете тъмните дрехи са непрактични, понеже поглъщат много топлина. Ето защо през лятото трябва да се предпочитат светлите, белите цветове. Зиме пък черният цвят няма особена роля. През всичките сезони на годината би било най-добре да

се носят повече сиви дрехи, които не пречат на слънчевите лъчи да стигат до кожата.

Кожените палта са облекло, което много ефикасно защитава организма от студа. Кожата на някои животни, подходящо обработена, не позволява да се изразходва телесната топлина. Между космите на кожите се задържа въздух, който изолира човешкото тяло от студа. В същото време обаче коженото палто пречи на правилното дишане на кожата, поради което се препоръчва само при много големи студове.

Някои кожени палта, които са боядисани, дразнят частите на тялото, с които са в по-продължително съприкосновение, като могат да предизвикат зачервяване, пъпки, екземи.

Шапка. При възможност главата винаги трябва да бъде оставена открита на въздуха. Лятно време при силно слънце по-здравите, с побуйна коса също могат да ходят гологлави. За препоръчване е обаче по-възрастните и малките деца да носят леки сламени шапки, за да се предпазят от слънцето.

Зимно време, особено когато е по-студено, също трябва да се носи шапка.

Облеклото, било то женско или мъжко, в крайна сметка винаги трябва да отговаря на нуждите на тялото. Много важно е дрехите да не бъдат никога тесни или силно стегнати, защото младото тяло ще бъде измъчено в своето нарастване, а тялото на млади и стари ще бъде спъвано в своята дейност. А това води до невротизиране и изгубване на здравето.

Обувки. Обувките трябва да бъдат удобни, стъпалата свободно да лежат в тях, пръстите да не са стиснати, а токът да бъде нисък и широк, за да позволява на тялото да пази равновесие. Много е важно извивката, съответствуваща на свода на стъпалото, да бъде добре оформена, за да се избегне развитието на плоско стъпало. При малките деца токчетата да бъдат с гладки, хоризонтални повърхности или повърхности леко наклонени отвътре навън и обувките да притягат добре глезенчетата. Не бива обувките да са и много широки, защото така затрудняват ходенето. Много високите женски обувки затрудняват ходенето, изморяват краката, а могат и да деформират стъпалата. Подметките трябва да са гъвкави, еластични. Обувки с твърди, негъвкави подметки изморяват много краката. Зимно време при големи студове е добре да се носят обувки с по-дебели подметки, които запазват повече топлината.

Най-добре е обувките да са направени от кожа или плътно платно с подметки от гьон. Гумените обувки запарват краката и ги запотяват.

Обувките винаги трябва да бъдат съобразени със сезона и времето. Идеални обувки, особено за топло време, са сандалите, а след тях половинките обувки. Зимните обувки трябва да са по-свободни, топли, непроницаеми за вода.

Влияние на работата и професията

Влиянието на работата върху здравето на човека е извънредно важно. Човек не трябва да работи само за да си доставя блага за живота. Организмът има нужда както от физическа, така и от умствена работа, за да се поддържа в нормално жизнено състояние. В днешно време няма труд, който да не може да се направи безвреден за работниците. Изборът на професия също има значение. Упражняването на желаната професия има положителен резултат за човека и за обществото. Изобщо не съществува чисто телесна работа без участие на мисълта и чисто умствена дейност без известни движения.

Влияние на цветовете

Действието на цветовете върху настроението както на болните, така и на здравите е известно отдавна. То се използува при лечение на някои заболявания, предимно неврологични. Например червеният цвят действува възбуждащо на човека и животните, жълтият създава повишено, радостно настроение, зеленият и синият успокояват, а виолетовият угнетява.

Околната среда и домашната обстановка също влияят с цветовете си.

Жилищните помещения не бива да бъдат боядисвани в тъмни цветове, които поглъщат много от светлината. Затова е необходимо човек да подбира и използува най-правилно цветовете - тези чудни природни лекарства.

СВЕТЛИНА И СЛЪНЦЕ - ГОВОР НА ЖИВОТ

Слънце и слънчеви бани

Слънцето е извор на живот, на дейност. Там, където слънце не влиза, докторът не излиза - казва поговорката. На тъмното виреят опасни причинители на разни болести и ако не бяха слънцето и светлината, то ние скоро бихме станали жертва на тези врагове на човечеството - болестотворните микроби. Хората от големия град жадно се стремят към слънцето, за да се сдобият със светлина, храна, радост и живот. Трудно човек може да прозре напълно чудотворното влияние на слънцето върху човешкия организъм.

Слънце, чист въздух, движение, вода и здрава храна са едновременно сили, поддържащи нашето здраве и лекуващи ни от болестите.

През пролетта, през лятото, през есента и през зимата от изгрева до обяд, всякога, когато можем, трябва да използуваме слънчевите лъчи. На брега на морето, край горите, в планините и долините, навсякъде слънцето грее и ни дарява своята благодат.

През пролетта, когато първите слънчеви лъчи започнат да топлят, трябва да изложим на тяхното действие избледнялата си през зимата кожа. На пролетното слънце с постепенно покачващата се температура се приписва особено лековито въздействие. Предиобедното слънце се предпочита пред следобедното. Със слънчевите бани обикновено се започва през пролетта, за да се свикне. Отначало банята трае кратко време и постепенно се удължава. Не трябва да се чака непременно лятото, като се оставя неизползувана силата на пролетното слънце. Слънчевата баня край гората се сменя с разходка под хладната сянка на дърветата, слънчевата баня на морския бряг - с освежаващата баня на солените вълни.

В планините ултравиолетовите лъчи действуват особено бързо и силно, затова там е необходима по-голяма предпазливост и слънчевите бани трябва да се започнат по-постепенно, отколкото в низините, където тяхното действие настъпва по-бавно.

Слънцето на морето действува също така силно чрез отражението на лъчите във водата и изисква постепенност.

Слънчевата баня непосредствено след ядене трябва да се избягва, тъй като слънцето предизвиква нахлуване на повече кръв в кожата,

и то в момента, когато е нужна на стомаха и червата за храносмилането. Но от всичко най-много да се избягват банята във водата и гимнастиката с пълен стомах, като се спазва правилото това да става един-два часа след ядене.

По-слабите хора през големите горещини на лятото да избягват обедното слънце (между 11 и 13 часа) и да предпочитат предиобедното до 11 часа. Отвесните лъчи на предиобедното слънце действуват раздразнително на много хора и те се чувствуват изморени и нервни след слънчевата баня. Силните и здрави организми обаче издържат и най-горещите лъчи на обедното слънце през лятото. И тук доброто самочувствие на организма, както навсякъде, решава как да се постъпва; и тук е необходима предварителна подготовка, за да се получи сигурен успех.

Също и тогава, когато слънцето не грее направо, може да се използува неговото благодатно влияние. Облачното небе съдържа достатъчно слънчеви лъчи. В случай на буря с дъжд не трябва да прекъсваме банята. Удрянето на наситените с електричество дъждовни капки по тялото е не само полезно, но и своего рода удоволствие.

По-големи подробности за техниката на слънчевата баня вж. в „Слънчеви и въздушни бани".

ВОДА

В допълнение на казаното вече за благотворното действие на водата (вж. „Водолечение") като ободрител или лечебно средство тук ще добавим, че след светлината и въздуха най-необходимото нещо за нашето съществуване е водата, която е за кожата, както въздухът за дробовете.

Човек може да живее без въздух само няколко минути; без вода може ла изтрае няколко дни, а когато липсва храна, водата може да я замени много дни. Нашата естествена храна съдържа повече от 70 % вода, колкото се съдържа и в човешкото тяло.

Да видим за какво е нужна водата на нашия организъм. Първо, казахме вече, че водата е около 70 % от състава на нашето тяло. Известно количество от нея се употребява от самия организъм и се отделя непрестанно от него; поради това употребеното количество трябва да се замени с ново, щом като искаме да запазим здравето си.

Нашият организъм постоянно отделя вода чрез порите на кожата във вид на пот и изпарение. Потта е отделяне, което става с такава бързина, че не успява да се изпари, а се събира във вид на капки.

Изпарението е постоянно и неуловимо отделяне на водата чрез кожата.

Както изпарението, така и потта са нужни за намаляване на топлината, която се развива в тялото и която би станала без тях непоносима - те именно поддържат нормалната температура в тялото. Освен това потта и изпарението спомагат за отделяне от организма на някои ненужни вещества, като по такъв начин се подпомага дейността на бъбреците. При липса на вода кожата, разбира се, не би била в състояние да върши тази работа.

Нормалният човек отделя от 1/2 до 1 литър вода в денонощие във вид на пот и изпарение.

Доста много вода отделят и белите дробове. Бъбреците отделят около 1 1/2-2 литра в денонощие. И всичката тази загуба трябва да се попълни, иначе организмът е заплашен от разстройство.

Разумният човек пие:

а) Обикновена вода, когато чувствува жажда, при това никога не изпразва чашата наведнъж, а я пие на глътки.

б) Немного студена вода, тъй като много болести, причинени от простуда, се дължат на пиенето на студена вода и на изстудени напитки. Ето защо всички онези, които желаят да запазят здравето си от чести простудни заболявания, необходимо е да избягват пиенето на ледена вода.

Кипналата вода е освободена от болестотворни микроби. Като се пие гореща вода, лесно се усвоява от организма и го снабдява с необходимата му топлина, а изпитата студена вода, за да се затопли, отнема голямо количество топлина и предизвиква понижение на естествената температура на тялото, което е вече условие за простуда и ред други усложнения, свързани с нея. Затова най-добре е зимно време да се пие вода със стайна температура, а при простуда колкото се може по-гореща. През лятото водата може да се оставя в шише и да стои на слънчевата светлина, докато се затопли от само себе си, и тогава да се пие. Когато обаче човек пие студена вода, тя трябва да се пие бавно, на глътки, като се задържа в устата, докато се позатопли, и след това се глътва.

Пиенето на топла вода има това преимущество, че винаги може

и е полезно да се пие, безразлично дали човек е уморен, или не. Пиенето на много студена вода в малко или голямо количество е опасно както при уморено, така и при отпочинало състояние.

При здраво състояние на организма най-полезно е да се пие вода половин час преди ядене и два часа след ядене.

Когато организмът е в болезнено състояние било от простуда, стомашно разстройство, главоболие, треска или от някои вътрешни или заразни болести, първото условие за спиране развоя на болестта е да се пие колкото може по-голямо количество кипнала (гореща) вода, за да се предизвиква много пъти изпотяване на организма. Пиенето на голямо количество гореща вода има това полезно действие, че водата се усвоява бързо от организма и чрез изпотяване изхвърля навън много токсини (отрови), събрани в кръвта и клетките. Ония, които страдат от запек, често намират облекчение, щом пият чаша топла вода, преди да си легнат, или пък сутрин, след като са си мили зъбите. Има случаи, когато у много лица храносмилателните функции се извършват по-лесно, след като са пили чай сутринта. Но те неправилно предполагат, че собствено чаят е, който произвежда този ефект, когато той се дължи само на топлата вода.

При всяко изпотяване е необходимо да се обтрива тялото със суха кърпа и да се преоблече в чисти сухи дрехи.

ТРУД, УМОРА И ПОЧИВКА

Трудът е създал човека и е негова жизнена необходимост. Движението на човека развива телесните му сили и донася дълъг живот и добро здраве. Изобщо за човека трудът - физически или умствен - е основа на здравето и живота му. Той носи здраве, доставя апетит, бодрост, живот, доволство, спокоен сън и ясен ум, дава воля, енергия, кураж, търпение и постоянство. Трудът е основата на всеки напредък, на всяка култура, успех и щастие, физическият труд и физическите упражнения, туризмът и спортът усилват не само физическите, но и умствените сили на организма, а умственият труд от своя страна поддържа също така и тонуса (напрежението), и силата на мускулите, защото няма строго изолиран само умствен или само физически труд - трудът винаги е смесен с преобладаване предимно на физически

усилия или предимно на умствено напрежение. Хора, отдадени на усилен труд, боледуват по-малко от лентяите.

Най-верният признак, че тялото и умът са отморени от съня, е радостното настроение и охотата за работа. И тъй, за да бъдем здрави и винаги добре разположени, трябва да се трудим, докато почувствуваме слаба умора. При това за предпочитане е усиленият труд с достатъчна почивка, който е основата на здравото тяло и здравите мисли.

Умората на човека зависи главно от характера на неговата работа: дали тя е физическа, или умствена, дали е еднообразна, или не, напрегната или не и т. н. В началото на умората качеството на извършената работа се влошава, а количеството й се увеличава. Човек работи повече, но по-лошо. По-късно, при увеличаване на умората, работата върви назад и в количествено, и в качествено отношение. Ако в това време човек не си даде почивка, умствените процеси се забавят много и работещият трябва да употреби големи усилия над себе си, за да може да свърши работата си; физическата работа също става неточна и несигурна, похватността се губи, при питане на предметите ръката лесно ги оставя да паднат, зачестяват трудовите злополуки. Определено количество всекидневна умора е необходима; без нея няма здрав сън. Умората трябва да има определени граници; винаги трябва да се спазва правилно съотношение между труда и почивката. При прекомерна работа - физическа или умствена - се стига до преумора. Тя вече е болестно състояние и трябва да се избягва. Съпроводена е с виене на свят, отслабване на зрението, загуба на апетита и др.

Почивката е необходима за възстановяване на жизнените сили на организма след настъпване на умората и да бъде дозирана правилно. Отпочиналият организъм е способен отново и с повишено желание да изпълнява всякаква полезна работа. Трудът и почивката (особено спокойният сън) са най-добрите и чисти радости в живота на съзнателно живеещия човек. Такъв човек всеки ден черпи сили, които с течение на времето продължават живота му с успех.

Как трябва да се почива? Когато мускулите и нервите са все напрегнати и човек не се старае да им даде почивка, като напълно ги освободи, такъв човек се пресилва и по-лесно заболява. Ако човек легне и се отпусне, а повдигнатият му крак или ръка от друго лице се пусне и падне тежко на леглото, и освен това не изпитва никакво

напрежение, тогава почивката е пълна и само след няколко минути може да се почувствувате бодри.

Покрай принципа за освобождаване на тялото от умора е важен и принципът за икономисване на силата. За пример, защо човек носи чанта за книги с такава сила, че след малко го заболява ръката; защо като отваря чекмедже или вдига нещо, става червен? Защото употребява повече сила, отколкото е нужно, и при това спира дишането си. Нека да опита при такива работи да прилага по-малко сила и спокойно да диша. Този, който знае тези два принципа и при това е запазил спокойното си и правилно дишане, той в случай на нужда може да употреби и по-голяма сила.

Сън и безсъние

Сънят отстранява умствената и физическата умора и възстановява силите. Както е необходим трудът за поддържане на нормалните функции на организма, така е необходим и сънят, за да си почине организмът и да се подготви за нова работа. Без сън и почивка - главните условия за доброто състояние - няма живот. Уморен от труда, човек намира в съня почивка, време за възстановяване на силите си.

Хигиена на съня. Привичката на човек да ляга и става късно му принася голяма вреда. Нощта със своята тишина е най-благоприятна за дълбок и спокоен сън. Сънят през деня е неспокоен и почивката несъвършена. Най-добрият сън е между десет часа вечерта и среднощ; най-доброто пък време за труд на свеж въздух са първите часове след изгрева на слънцето. За да остане човек дълго време млад, трябва да спи достатъчно, и то дълбоко. Храненето трябва да става няколко (2-3) часа преди лягане, за да може храната да се смели. Ако се налага по-късна вечеря (преди лягане), добре е тя да бъде от лека вегетарианска храна. За да се спи спокойно, трябва да се избягва всякаква телесна или умствена възбуда. За да се заспи лесно, най-добре е да се мисли за нещо весело, ободряващо, да се избягва нервирането - то е плод на застоял живот, на недостатъчно въздух и телесни упражнения, на отсъствие на себевладение, възбуда на чувствата, полова прекаленост, бързо и недостатъчно хранене, преумора, безпокойствия. Добре действуват за съня хладката коремна баня (30-28°C за 10-20 минути) и коремният компрес с хладка вода.

Сънят трябва да бъде спокоен и с необходимата продължителност. Нормалният сън за възрастни, които работят, продължава около осем часа, за младите и болните - 8-10 часа, а за старите хора е с индивидуална продължителност - 6-7 часа (зиме повече, лете по-малко). За деца от 5 до 8 години е необходим 11-12-часов сън; от 9 до 10 години - 10-11 часа; от 11 до 13 години - 9-10 часа; от 14 до 15 години - 8 1/2 - 9 часа. Правилно е човек да спи толкова, че при събуждане да се чувствува бодър и отпочинал. Необходимо е да се отстрани всичко, което дразни централната нервна система. Стаята трябва да бъде добре проветрена и недостъпна за външния шум. В топло време напълно естествено е да се спи при отворен прозорец. Както не бихме яли развалена храна, така не бива да вдишваме отново веднъж употребяван въздух. През лятото оставяйте прозореца широко отворен, но и през зимата без колебание може да се отвори малка цепнатина. През зимата при желание спалнята може да бъде слабо отоплена.

Най-дълбоко човек спи до среднощ и тогава даже силен шум трудно може да го събуди. Не е така обаче в сутрешните часове. Тогава и незначителният шум може да го събуди.

Как да спим. Най-хигиенично е да се спи на легло, което не е много меко, възглавницата (най-добре една) също да е по-твърда и да не е много висока и тялото да не бъде притискано от тежки завивки - това е вредна привичка, от която лесно може да се отвикне. След лягане човек трябва да отпусне всеки мускул на тялото, всеки нерв, трябва да ляга без най-малко напрежение. Приучете се да не мислите за дневните грижи и произшествия. Никога не разваляйте съня си от безпокойствие за дневните задължения. Преди заспиване не четете вестници или книги.

Изобщо трябва да създадете ред на съня си, както и на храненето си. Ставайте в определен час, макар и да не сте спали достатъчно и да се чувствувате уморен. Затова пък починете си около 20-30 минути следобеда.

Често нощният сън не е достатъчен за някои хора, на които е нужно да съберат сили за дневната си работа. В такива случаи е за препоръчване малка почивка след обяд. Понякога е достатъчно дори само едно изтягане на леглото, но в други случаи може да е необходим един час или пък по-дълга почивка - лягане на кревата съблечен.

След като човек се събуди, не трябва да остава дълго време в лег-

лото, а да става веднага. Това е особено важно за децата. След добрия сън благотворно въздействие оказва гимнастиката.

Хора, на които все им е студено, особено интелектуалците, не е зле през време на обедната почивка да се затоплят, като поставят топло шише на корема или на краката си. Топлина и почивка често означават създаване на извънмерно големи сили за организма.

Безсъние. То може да бъде последствие от някоя болест; тогава то е ясно и престава само когато се излекува основното заболяване. Най-мъчително е нервното безсъние без органически заболявания. На неговото лечение ще се спрем по-нататък. За всички останали случаи народната медицина препоръчва следното: физическа работа, респективно телесни упражнения, приложени умерено и преди лягане, осигуряват добър сън. Във всички случаи масажите са добро средство. Няколко глътки айран или кисело мляко преди лягане, чаша чай от валерианови (дилянкови) корени или от копър, няколко глътки медена вода или даже само обикновена вода нерядко докарват значително успокояване през нощта. Въздържането от употреба на алкохол, чай, кафе, месо, боб, леща, зеле и други трудно смилаеми храни вечер преди лягане помага за спокоен сън. Най-добре е вечерята да бъде лека и около 2-3 часа преди лягане, така че по-голямата част от храната вече да е напуснала стомаха. Изпразването на червата и пикочния мехур допринася за добър сън. Четене на неподходяща (възбуждаща) литература вечер пречи. Лек, занимателен разговор улеснява съня. При недостатъчна телесна топлина се препоръчва предварително затопляне на леглото. Със същата цел се правят и горещи бани на краката преди лягане. Измиването на краката преди лягане с хладка вода действува успокоително и способствува за добър сън. Не бива да се забравят 10-15 дълбоки вдишвания пред отворен прозорец преди всяко лягане. Цяла топла баня с отвара от борови клони (37-38°C за 10-20 минути) преди лягане също е полезна. Често успокоява и една очистителна клизма, която изпразва червата за през нощта. Вечер малко да се яде, но в някои случаи е добре болният през нощта или малко преди да си легне да хапне нещо, но кафе и чай да избягва.

Даже когато не спите, краката ви почиват, очите ви се отморяват и тялото ви е освободено от излишно облекло за 8 дълги, свободни часа. По възможност избягвайте сънотворни лекарства - прибягвайте към тях рядко, само при моментна нужда. В случай, че човек не е

прекарал нощта в спокоен сън и на сутринта е неразположен и угнетен, твърде полезно средство да се отмори е цяла топла баня (37°C за 10-20 минути).

Спално помещение

Спалното помещение не трябва да бъде нито много топло, нито много студено. Най-добре е при лягане то да е затоплено, но след това при хубаво време да се отворят прозорците, за да влиза чист въздух през нощта. Спалното помещение по възможност да бъде с достатъчни размери. Добре е прозорците да се огряват продължително време от слънцето. През лятото винаги един прозорец да се държи отворен. През зимата температурата в стаята да се поддържа до 18-20°C. По-високата температура изнежва особено децата и предразполага към простуда.

В студено време стаята се проветрява 3-4 пъти през деня за по 10-15 минути. По-продължително проветряване е безполезно, защото от него само изстиват стените на стаята, без да се пречиства въздухът по-нататък. При сух въздух върху печката се поставят съдове с вода, която да се изпарява.

При студено и лошо време, особено когато има мъгла, проветряването да става през отворена горна част на прозореца. Ако ли пък прозорецът трябва да е отворен, добре е тогава да се завеси с одеяло, което ще предпази от нечистотиите на мъглата и вятъра и ще даде известна възможност на чистия въздух да влезе в стаята. Добре е в такъв случай печката да е запалена за по-добро проветряване, а леглото, особено на деца и слаботелесни, непременно да се стопли с горещи тухли или топли шишета.

ПОЛОВ ЖИВОТ, БРАК И СЕМЕЙСТВО

Полов живот

Целта на физическата любов от интересите на обществото е продължаването на човешкия род. Прекаленото полово напрежение изхабява човека и се отразява пагубно върху общата дейност на организма. Човек трябва да съблюдава законите на природата чрез умереността, ако иска да бъде здрав и щастлив.

Нормалният здрав човек - както мъжът, така и жената - има нужда от редовен, правилен полов живот, обаче умерен. Твърде честото изпълнение на акта на съвкуплението даже и в брака води към обща отпадналост и нервно изтощение. Неумерените хора имат бледо лице и повехнали черти, те са неразположени и неспособни за тежка или лека физическа работа, имат слаба воля и попадат често под различни вредни влияния или сравнително повече страдат от тях. За жената вредата се заключава още и в това, че съвкуплението, за съжаление, често се извършва и във време на менструацията, в периода на бременността, близко до раждането и скоро след него. През бременността след 6-ия месец съвкуплението е забранено. По време на менструация то разстройва кръвообращението в областта на половите органи с всички лоши последствия: разнообразни женски болести, които продължават дълго време, като се отразяват не само на физическото здраве, но и на душевното спокойствие. Във време на бременността то предизвиква често помятане, преждевременно раждане, внася се зараза в половите органи на жената и се предизвиква възпаление. В периода на кърменето от съвкуплението могат преждевременно да настъпят менструации; жената през това време може да зачене даже ако менструацията не е настъпила.

Затова съветваме младите и силни хора, на които пълното въздържание е трудно и неестествено, нека при първа възможност да се задомят, за да могат по най-правилен начин да задоволяват половите си влечения. Този наш съвет е особено важен зат. нар. „полов тип" хора, за които често въздържанието е трудно. Такива хора от въздържание стават неврастеници, страдат от вълнение, безсъние, невъзможност за умствена работа, безпокойства, неопределени болки в главата, полюции, предивременно семеизтичане и др.

Накъсо, дълъг и щастлив живот ще живее преди всичко оня, който прекарва живота си в разумно отзоваване на нуждите на природата, като си създаде домашно огнище и се огради с деца. Ала действителността е такава, че може някои жени да останат неомъжени или да овдовеят млади. В такъв случай те трябва да водят природосъобразен живот и да спазват известни хигиенни правила, които имат за цел да държат в подчинение плътта. Храната им трябва да бъде лека и проста, с по-малко месо, лютиви подправки, спиртни напитки, тютюн и т. н., да избягват леките четива и разговори, които предизвикват полова възбуда. Седящият живот трябва да се избягва и в почивките да се

замени с разходка, с физически упражнения или работа на открито. Работата не трябва да оставя място за празни, лениви (възбудни) мисли. Те трябва да си изберат занятие, което не ще им позволява да си губят времето в неподходящи мисли.

Неоженените мъже също трябва да живеят природосъобразен живот, да се хранят с вегетарианска или лека храна и да се отдават на усилена работа - физическа или умствена; умствената винаги да бъде съчетана и с физически труд. Физическият труд, физическите упражнения, туризмът са най-доброто лекарство против половата възбуда.

Брак и семейство

Бракът за разумните същества е една велика школа, в която най-добре се изучава и практикува великата добродетел вярност и уважение към човека, без която не може да има истински брак и здраво семейство. Циментът на семейството са децата, и то не по-малко от две или три. Те трябва чрез възпитание да се направят истински човеци, полезни не само на семейството си, но и на обществото и на народа си. Семейства, които имат само едно дете, рискуват много със своето и с неговото щастие.

За да бъде бракът щастлив, необходимо е момичето да си избере съпруг, който да има добро здраве, висок морал, добри качества, да бъде добър, честен и трудолюбив човек. Мъже, които произхождат от семейства, засегнати от алкохолизъм, душевни болести, епилепсия и други тежки хронични заболявания, трябва да се избягват. Такива мъже не могат да гарантират здраво поколение. От своя страна и момчето трябва да си избере здрава съпруга, която да обладава телесна и нравствена красота, да е също честна и трудолюбива. При това да се избягва кръвното родство между съпрузите, защото води към някои болести и израждане.

Как трябва да се прекара меденият месец? Той има значение за здравината на брака и трябва да се прекара най-разумно, а не в полови излишества, които вредят на здравето на жената.

Много е важно за здравето на жената да се спазва правилото: мъжът да не пристъпва към половия акт, докато жената не се възбуди. Честото повтаряне на половия акт е вредно не само за мъжа, но и за жената, защото излишеството в половите сношения може да доведе

жената до невротично състояние, понякога да предизвика отвращение към мъжа. Съпрузите, които ненормално са се ползували от полови сношения, стават най-после неприятни един на друг и живеят нещастно.

Общото легло (единичното) е причина за установяване на голяма интимност и неблагопристойност към приличната форма на съпружеския живот. Към неумерените полови сношения в брака води и зле възпитаното въображение, особено при мъжете. Освен изброените дотук причини, които пречат на правилния ход на половия живот в брака, има още много други: околната среда, образованието, възпитанието, професионалният труд и т. н. Всички малко или много пречат за изпълнението на хигиенните правила в брака.

Независимо от всичко това брачният съюз никога не трябва да се обръща в навик, защото аю това се случи, тогава е произнесена неговата смъртна присъда. Двамата съпрузи трябва да го чувстват всякога като нещо ново и при все това да бъдат толкова близки един с друг, да изпитват взаимно уважение, за да могат да живеят заедно. Но и двамата трябва да работят за придобиване и запазване на такива чувства, защото обичта към жената, без тя да отговаря със същото, или мисълта само за удоволствие от страна на мъжа могат да подринат всеки брак. Любовта и бракът не са само удоволствие, но и задължение.

Семейството е основа на обществото. То е един кът, дето всякога трябва да свети радостта и да царува покоят. Семейството е създадено да поддържа, укрепва и запазва живота. То е първоначалната обществена организация, свята и естествена, установена по силата на дълбоки природни закони. Закони неизменими, природни, вън от шито не бива да има други възможности. Над тази първична обществена клетка се издигат всички други човешки групировки и организации.

Семейството - майката с децата и бащата - е първата и основна група, събрана по закона на любовта. То е люлката, през която минава неспирният поток на човешкия род. Семейството е първата задруга за общ труд и общи грижи в живота. То е здравата и основна единица за създаване на условия за отмора в живота и блага за челядта. Не бихме могли да си представим някаква идеална форма на обществено устройство без тази първоначална негова основа - семейството. Вън от него има самотност и студена безприютност; ето защо за обикновения

човек, особено за жената, на която майчинството разкрива най-върховните радости, семейството е условие за редовен, полезен живот, чрез него да служи на човечеството. А разнебитеното семейство като болна клетка може да причини разстройство на обществото.

ХИГИЕНА НА ТЯЛОТО

Наред с другите изисквания на личната хигиена необходимо е:

1. За здрави, а дори и болни така да се уреди животът, че всеки ден да се отделят по 8 часа за:

а) почивка - хигиенни грижи, ядене, умствени и физически развлечения и др.;

б) труд;

в) сън при чист въздух и без шум; лягане най-рано 1 до 3 часа след ядене и толкова преди полунощ и ранно ставане.

2. За прочистване на организма трябва:

а) всеки 10-15 дни да се предизвиква умерено изпотяване посредством парна или топла (водна) баня, слънчева баня и др.;

б) всяка вечер преди лягане да се прави хладка или топла баня на краката;

в) всяка сутрин да се пие на гладен стомах и на глътки 1 голяма чаша вода.

3. С цел да се кали организмът се препоръчва въздушна баня: събличане съвсем гол за 5-10 минути всеки ден. При това налага се търкане на кожата с ръце и скачане на място за сгряване.

4. Необходими са ежедневно упражненията, дадени в „Домашна гимнастика", последвани след събличането и от 7 до 10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания.

Освен казаното спазвайте и по-долу изложените здравни (хигиенни) правила, за да бъдете винаги здрав:

1. Правете за жилището си това, що правите за тоалета си.

2. Спете на студено и при отворен прозорец.

3. Рано лягайте - рано ставайте! Не се преуморявайте и гледайте да не затлъстявате, защото стройното тяло е най-добрата гаранция за здравето.

4. Пийте вода, но по 2-3 глътки наведнъж, не повече, и при това никога заморен.

5. Не се гневете и избягвайте ядосването, защото това изхабява нервите.

6. Не падайте духом, бъдете винаги бодър, защото здравият дух ще ви даде здраво тяло.

7. Не дишайте през устата, а винаги през носа.

8. Поддържайте винаги чисти тялото, дрехите и жилището, както и приборите за ядене и пиене.

9. Не оставяйте да се развъждат насекоми или паразити в жилището.

10. Грижете се за чистотата във и около жилището и в отходните места.

11. Мийте зъбите си и изплаквайте устата си поне два пъти на ден - сутрин и вечер.

12. При кашляне или кихане винаги дръжте кърпа пред устата и носа.

13. Всекидневните упражнения на чист въздух било на работа, било при разходка противодействуват на заседналия живот.

14. Не пийте никакви спиртни питиета. Този, който предпочита водата, млякото и плодовете пред алкохола, засилва здравето си и увеличава способностите си за работа и за щастие.

15. Каляването чрез всекидневно измиване със студена вода (20°C), както и ежеседмичната топла баня през всички годишни времена поддържат здравето и се избягват простудите.

16. Облеклото не трябва да бъде нито много топло, нито пък много прилепнало към тялото.

17. Строга чистота на всичко: въздух, храна, вода, хляб, бельо, дрехи и жилище. Всичко, включително и моралът, трябва да бъде чисто. Това условие предпазва от много болести.

18. Правилният труд е най-добрият предпазител против болестите на духа и тялото.

19. Човек не намира необходимата почивка и удовлетворение след работа в шумните удоволствия. Нощите са отредени за сън. Свободните часове и удоволствията трябва да се споделят със семейството.

20. Избягвайте излишните близки отношения с хора, болни от заразни болести.

21. Употребявайте винаги само пресни и доброкачествени ястия и питиета.

22. Не разхвърляйте остатъци от храна.

23. Борете се с всички средства с мухите, направете отходните места недостъпни за тях.

24. Пазете се от простуда. Зиме, в дъждовно и мъгливо време не излизайте навън без горна дреха.

25. Поддържайте тялото си способно да се съпротивява на болестите, като избягвате вредните за здравето удоволствия - спиртни напитки, тютюн и разврат.

26. Пазете се от венерическите болести.

27. Пазете чуждото здраве, за да бъде запазено и вашето. Както цените своето, така трябва да пазите и общото здраве. Личността изчезва, обществото живее. В здраво общество и личността ще живее по-дълго и по-щастливо.

ЧИСТОТА - ИНДИВИДУАЛНА И ОБЩЕСТВЕНА

За да бъде човешкият организъм в най-добро състояние (а това означава здраве, сила и най-голяма работоспособност), много важна е чистотата. Тя е един от първите признаци на уважение към себе си, което е начало и край на добрите нрави.

У човека е вроден инстинктът към чистота, който обаче често се пренебрегва и това води към лоши последици. Поддържането на личната чистота на тялото и облеклото трябва да стане втора природа на всички. Всекидневното измиване на врата, лицето и краката, многократното измиване на ръцете и ежеседмичното къпане на цялото тяло отстранява от кожата на човека микроорганизмите - причинители на много заболявания.

Редовното изпиране на дрехите и почистването на облеклото и жилището също влияят здравословно.

Наред с грижата за личната чистота да тачим и обществената, ако искаме да бъдем съзнателни граждани и членове на културно общество. Защото колкото и да се полагат грижи за личната хигиена, човек като обществен индивид е в постоянна връзка с различните обществени места и заведения и е в пълна зависимост от хигиената в тях. И най-чистият човек е изложен на замърсяване и зараза, ако влезе в нечисто заведение или се движи по замърсена улица.

Замърсяването на обществените заведения и места става главно от хората, които нямат чувство на отговорност към собственото си здраве и здравето на околните.

Тъй както пазим чисти собственото си тяло, облекло и жилище, така трябва да пазим и обществените места и заведения чисти, защото и ние си служим с тях.

Накъсо, чистотата е огледало на съзнанието, украса и броня на тялото, показател за просветеност и условие за здраве и радост. Тя е огледало на населеното място и мерило за културата на населението.

КАЛЯВАНЕ НА ТЯЛОТО И ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

КАЛЯВАНЕ НА ТЯЛОТО

Мнозина периодически през влажното време на годината (есен - пролет) страдат от простудни заболявания: хрема, пресипналост, кашлица, грип. На такива лица настоятелно препоръчваме каляване на организма, но каляване разумно, основано на научни данни.

Каляването трябва да става постепенно. Всички със заболявания на кръвообращението (порок на сърцето, нервно сърце, атеросклероза) трябва да бъдат много внимателни и без преглед от лекар-специалист по водолечение да не пристъпват към водните процедури.

Но има и напълно здрави хора, които не понасят студената вода, а в същото време страдат от постоянни хреми, бронхити, ларингити и т. н. За такива ние ще дадем последователния път на каляването, който трябва да започне през лятото, после вече да не се прекратява нито през есента, нито през зимата, нито през пролетта.

През лятото се старайте възможно повече да ходите бос или пък със сандали на бос крак - отначало само през слънчевите дни, а след това всекидневно. Къпете се всекидневно в река (вж. „Речни бани"), а където няма река, поливайте се с вода (с температура 26-22°C). Разбира се, слабите могат да започнат с по-топла вода (29-27°C), а след това бавно (през 2-3 дни) да понижават с по 1/2 градус и да стигнат до 26-22°C. Стигне ли се до такъв минимум, строго се придържайте към определената температура и помнете само едно: ако чувствувате студ (треперене), предварително преди къпането се загрейте, като направите няколко бързи упражнения. Важното в случая е честотата на пулса да е в границите на нормата и тогава смело се къпете, в противен случай почакайте, докато пулсът се нормализира.

Нужно е при физическото възпитание да се съчетаят физическите движения (гимнастиката) с дълбочината на дишането. Да знаеш да издишаш, това значи да умееш да вдишаш. Една добра метода на физическото възпитание трябва да се занимава преди всичко с дишането, с разширението на гръдния кош, като увеличава неговата еластичност чрез методически упражнения за дихателните мускули и по-нататъшно развитие на еластичните сили на белите дробове. Що се отнася до техниката на дълбокото дишане, вж. „Дихателна гимнастика" - първо дихателно упражнение за дълбоко дишане.

Сутрешни разходки

Сутрин рано разходките са винаги хубави, най-приятни и най-полезни, но не из прашните улици, а в близкия парк, в гората, на полето и пр., където, дишайки дълбоко и съзерцавайки природните хубости, се изпитва неоценима радост. Разходките, особено в ранно утро (при изгрев слънце), никога не трябва да се смятат за изгубено време.

Добре е тези разходки да бъдат комбинирани със слънчеви бани с ултравиолетови лъчи, с гимнастика и дълбоко дишане.

Тези, които искат заедно с разходката да развият и физическите си сили, съветваме да изпълняват и следното: да държат тялото си винаги право, с изпъчени гърди и с кръстосани на гърба ръце или пък да прекарат бастун през кръста и да държат двата му края с ръцете си. А когато им се предостави случай, могат да прескачат трапове и други препятствия. Необходимо е да се изминават няколко (2-5) километра пеш, за да бъде умората ефикасна и да се почувствува голяма телесна и душевна наслада. Освен това необходимо е през време на разходките да се диша само през носа. Повтарям, много добре е разходката да се придружава от време на време и с дълбоко дишане (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1-4).

При желание разходките могат да се съчетаят и с бързо ходене, с косене на трева, сечене на дърва, прекопаване на градина и др.

Онези, които не могат да правят това всеки ден, нека поне неделен ден да излизат сред природата, като станат истински туристи, обикнали от сърце природата.

Ходене с боси крака

Знаем, че в краката (стъпалата) се намират много кръвоносни съдове и нерви. Това ги прави важна за тялото част, от която може да се въздействува върху далечните телесни части много благотворно.

Покрай редовното измиване и обливане на краката ходенето с боси крака заема видно място в реда на заканителните процедури. Затова е необходимо родителите да привикнат децата си да ходят и боси.

Ходенето бос по росата на някоя ливада, и то сутрин веднага след ставане от леглото, има голямо значение. Естествено то може да се прилага само през пролетта, лятото и през есента, като се използуват топлите росни сутрини. Времетраенето на ходенето с боси крака зависи от редица обстоятелства. Колкото росата е по-голяма и по-студена, толкова времетраенето е по-кратко. Колкото болният е по-нежен и по-непривикнал към това, толкова то е по-кратко, и обратното. Обикновено 5 минути са достатъчни. Разбира се, в някои случаи до тази продължителност ще се дойде постепенно, като се започне с 1-2 минути на ден и ежедневно се прибавя по 1 минута. След това краката се изчистват, обуват се топли сухи чорапи и обувки и се ходи бързо до пълното им затопляне. При по-слаби и болни, които мъчно се сгряват, естествено може най-напред да се изсушат краката и тогава да се обуят.

Ходенето с боси крака по мокри камъни по своето действие е близко на ходенето по росната трева. Само че тук се изисква малко по-голяма предпазливост, тъй като простудяването е по-лесно. Неговото приложение е възможно във всяка къща. Кое да е място, покрито с тротоар, циментова плоча и пр., се полива с лейка, така че да се образува дебел воден слой. Важното и същественото в този случай е камъните да са мокри и да не се стои на тях, а да се ходи доста бързо, макар и „ход на място". Времетраенето е от 2 до 3 минути - значително по-кратко от това по росата. Не трябва да се забравят и индивидуалните особености.

Добре е краката да се закалят предварително чрез хладни мокри изтривания (фрикции).

Друго просто средство от тази категория е газенето в хладка (20°C) вода. Водата трябва да стига не по-високо от коленете. Газенето трябва да става следобед или вечер преди лягане и да трае не повече от една минута. Това средство отвежда кръвта от главата и корема и

така лекува техните страдания. Ходенето с боси крака е най-доброто и ефикасно средство за лечение на студени крака, главоболие, безсъние, неразположение и пр.

Зимно време е добре по-здравите хора и деца поне 10-15 минута преди лягане да походят боси в затоплена стая - това дава здрав сън.

Ходене без шапка

Лятно време - сутрин до 10 часа и следобед от 16 часа нататък - е полезно да се ходи без шапка. От 10 до 16 часа трябва да се носи шапка, защото през тези 6 часа се излъчват топлинни лъчи, които могат да увредят здравето. Човек става крайно нервен, избухлив, разсеян, със слаба памет и може да получи топлинен или слънчев удар.

Ето защо тези, които не искат преждевременно да остаряват, да носят в казаните часове през лятото сламена шапка или бяла кърпа на главата, а през студените сезони - мека шапка или каскет.

Използуване на лятото на море и на планина

Сутрин или при изгрев на слънцето се правят:

1. Ултравиолетова (Питагорова) слънчева баня на очите. Прави се облечен според сезона и с отворени очи, и то само от появата на слънчевия диск до оформянето му, с продължителност около 1 минута, т. е. докато е приятно на очите. Тази слънчева баня е много полезна при слаби очи, късогледство и др.

2. След тази ултравиолетова баня, ако болният страда от някоя очна или кожна болест, той продължава да нагрява лицето си (но при затворени очи) още 30 минута, като при ушни болести нагрява всеки 5 минути по едно от ушите. Същото правило се отнася и до тези, които страдат от гръдна или вътрешна болест, включително и всички кожни заболявания. Тази ултравиолетова баня е не само отлично козметично средство, но и лечебно при всички видове болести по кожата и тялото.

Ако болният не страда от очна или кожна болест, тогава да си направи слънчева баня на гърба, и то съблечен според сезона, с продължителност 1/2 час. Тази баня засилва жизнената дейност на човека, усилва жизнените процеси в организма му, като образува в

тях естествения витамин D, необходим за борба с рахита, укрепва нервната система и подпомага оздравяването от някои болести. Същата ултравиолетова баня може да се прави и от тези болни, които освен от очни и кожни страдат и от гръбначни болести. Прави се, след като се направи Питагорова баня при отворени и затворени очи.

3. След тези три ултравиолетови бани, ако има роса по тревата, добре е болният да походи бос по нея 3-5 минути (укрепва нервната система), да избърше краката си до сухо и да обуе сухи чорапи. След това да направи и 10-20 дълбоки вдишвания през носа за вдишване на йодните пари с бавни издишвания през устата (в стоящо положение), последвани и от 10 кръстосани (специални) дишания през всяка ноздра (всичко 20 вдишвания с двете ноздри).

Ултравиолетовите бани могат да се правят също през пролетта, есента и зимата от 6 до 7-8 часа с подходящо облекло, последвани от 10 до 20 дълбоки вдишвания и издишвания, както е казано по-горе.

4. Закуска и почивка.

5. От 7 до 9 часа слънчево-въздушна баня за цялото тяло. Прави се, като човек се разхожда по бански костюм по морския бряг, в планината или полето, правейки от време на време дълбоки вдишвания с бавни издишвания, леки гимнастически упражнения, или като се участвува във весели игри. Всичко това укрепва тялото и нервната система и поддържа у него оптимистично настроение, много важно за здравето. Тези бани, ако са съчетани и с ходене бос по роса, са особено полезни за нервноболните, които след това трябва хубаво да си изтрият краката, и то до зачервяване, и да обуят сухи чорапи.

6. От 9 до 11 часа слънчева баня със зелени листа (от репей, слънчоглед, орехови листа) на цялото тяло. Тя предпазва от слънчев удар, нервни разстройства, отслабване на паметта и преждевременна атеросклероза. Ако се прави на отделна част на тялото, останалата част на тялото може да се покрие с бяло, зелено или червено платно, за да се избегнат кожните изгаряния. Или слънчева баня без зелени листа - ако слънцето не е достатъчно силно и няма опасност от изгаряне. Ляга се по гръб направо върху морския пясък или върху бял чаршаф с краката към слънцето и със сламена шапка или бяла кърпа на главата. През време на лежането всеки 5 минути трябва да се смеия положението на тялото, за да не изгори кожата, което е вредно за здравето, и то така: 5 минути се нагрява тялото отпред, 5 минути

- отзад, 5 минути - лявата страна, 5 минути - дясната страна, и т. н. с продължителност, докато е приятно.

Забележка. Слънчевата баня да не се прави на гладен стомах, нито непосредствено след хранене, а също и от болни от белодробна туберкулоза без разрешение на лекуващия лекар.

7. *От 11 до 12 часа слънчево-пясъчна баня.* Изравнява се избраното за целта място, ляга се по гръб на него, за да се очертае фигурата, след това се събира отстрани повече пясък, чака се да се сгрее много добре и след това се ляга по гръб на горещия пясък, поставя се студен компрес от 4 парчета на сърцето и се зарива до шията със страничния пясък с дебелина на пласта около 6-10 пръста. Лицето се покрива или със зелен лист (отлична козметична баня), или със сламена шапка. Продължителността на банята е, докато е приятна на сърцето (или 10-30 минути). Тя лекува всички артритни и ревматични заболявания, а също костно-ставните болести, включително костно-ставната туберкулоза и туберкулозния спондилит.

На морския бряг, където има изхвърлени много водорасли, от голяма полза за болните от ревматизъм и различни парализи са тъй наречените увивания с морски водорасли и отгоре зариване с горещ пясък - лежи се, докато е приятно. След завършване на слънчево-пясъчната баня тялото се изтрива добре със сух пясък, за да изсъхне по-скоро, и чак след това се влиза в морето (или реката). Първия ден къпането трае 2 минути, втория ден - 4 и така до 15 минути, като във водата се стои винаги потопен до шия или пък непрекъснато се плува. Плуването развива мускулите на тялото. След морската (или речната) баня най-добре е бързо изтриване до сухо, обличане и прибиране у дома. Тези, които нямат възможност да правят слънчеви бани до обяд, може да ги правят от 14 до 16 часа, и то за предпочитане със зелен или червен чаршаф.

Забележки: а) При желание болният може да избере сам кои от казаните бани да прави и кои да не прави, б) При изгаряне на кожата болното място да се разтрие с 6 % разтвор от сода бикарбонат и след това да се намаже с боров вазелин.

8. Обяд. Желателно е през време на курорта да се употребява сурова или вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци, добре измити със сапун и вода, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Алкохол и тютюн - не! На

обяд заедно с другата храна и салати може да се изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба.

9. Следобед от 13 до 16 часа пълна почивка от всичко. От 16 до 17 часа седене на шарена сянка под някое здраво многогодишно дърво (бук, дъб и др.), което да няма сухи клони, с добре облегнат гръб на него. Това е полезно за болни, изтощени и слаби хора.

10. От 17 до 18 часа облечени според сезона - седяща слънчева баня върху голям и объл камък. Избира се някой, който от сутринта е бил нагряван непрекъснато от слънцето, и се седи върху него. Тази баня е особено полезна за тези, които страдат от стомашно-чревни болести (гастрит, колит, хемороиди и др., и фистули в правото черво). Седи се, докато е приятно.

След седящата слънчева баня е добре за тези, които са край море, река или езеро, да ходят боси по тревата или пясъка, докато им е приятно. Такова ходене е равносилно на ходене бос по росата - засилва нервната система и дава спокоен сън. Добре е след това краката да се изтриват до сухо, да се обуят сухи чорапи и да се направят 10-20 дълбоки вдишвания и издишвания, както е казано по-горе.

11. Вечеря - най-добре от 19 до 20 часа, и то сурова или вегетарианска храна: салата и плодове или кисело мляко с хляб.

12. Лягане за спане в 21 часа и спане при отворен прозорец.

Важни добавки:

а) Водата за къпане да не е по-хладна от 20°C и ако не се плува, да не се стои в нея повече от 20 минути.

б) Между двата вида слънчеви бани е добре да има почивка от 1/2 час.

в) Препоръчва се сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене да се изяжда по 1/2 - 1 кг плодове според сезона.

По време на екскурзия полезно е да се спазват и тези прости поважни правила:

а) На слънце от 9 до 16 часа без шапка да не се ходи.

б) През време на почивка да не се ляга изпотен на сенчесто и ветровито място - първо се преоблечете и тогава седнете под някое дърво на шарена сянка с облегнат на него гръб. Това е особено полезно - опитайте и ще се уверите. Освен това никога да не се заспива под плодно дърво (круша, слива, ябълка, праскова, кайсия и пр.), защото след такова спане човек се чувствува съвсем разнебитен. Под такова дърво може да се почива, но никога да не се спи. Спи се под

дървета като бор, бук, дъб и др., за да се почувствува човек освежен и бодър.

в) През време на поход да не се пие студена вода, а само гореща или пък чай, за да не се почувствува никога умора.

г) Нервноболните да не правят слънчеви бани от 9 до 17 часа, защото те влошават здравето и съня им, а вместо тях през другите часове да си правят слънчево-въздушни бани, докато им са приятни, и да се къпят в морето или реката от 5 до 10 минути с плуване или движения във водата. За тях са много полезни вечерните бани от 17 до 19 часа.

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, СПОРТ, ТУРИЗЪМ

Първите минути от деня трябва да бъдат посветени на т. нар. сутрешна гимнастика. Няма по-целебно събуждане от това, нито по-добро средство да се приготвим за работа. Физическото възпитание създава чудесно самочувствие, изостря умствените способности и развива волята. Да станем рано (5-6 часа през лятото и 6-7 часа през зимата), да си направим сутрешната гимнастика, съпроводена от дълбоки дишания, а след тях фрикции или душ с хладна вода, да вършим това всеки ден, без да бързаме, значи да възпитаваме и волята.

За човека движението е жизнена необходимост, каквато са въздухът, водата и храната. Това е особено важно за съвременния човек, чийто живот става все по-заседнал.

За движение не трябва да смятаме само ходенето или спортните игри, като тенис, футбол и др., а всички физически и интелектуални дейности.

Спортът е методично използуване на физическото усилие в дадена игра. Той е безсмислен и вреден, когато не се предхожда от постепенно и цялостно трениране на тялото чрез гимнастика.

Кои спортове са за препоръчване на младежта

1. Бързо ходене (спортен ход). Този ход е най-бързият, дължината на крачката надвишава 80 см, коленете и трупът са изправени, ръцете правят силни движения. Това ходене изисква продължителна и упорита тренировка. Добрите му страни се крият в това, че поста-

вя в движение всички части на тялото и прави кръвообращението по-живо.

2. Тичане. Тичането всяка сутрин, и то на чист въздух в полето, гората и др., е отлично средство за поддържане на здравето. То трябва да бъде равномерно и съпроводено от спокойно дишане. Да се започва от 100 крачки и всекидневно да се увеличава с 20-50 крачки, докато се стигне разстояние от 1-2 километра.

3. Футбол. От голяма полза е за здравето на младежта при условие, че е поставен под вещото ръководство на учителя по физическо възпитание.

4. Волейбол.

5. Тенис.

6. Гребане. Този спорт е много полезен, защото при него взема участие цялата мускулатура - ръце, крака, гръбни и коремни мускули. Младежи под 18 години не трябва да го практикуват прекомерно, защото е изтощителен. При този спорт много добре се развиват белите дробове.

7. *Плуване.* Плуването е спорт, при който тялото се развива най-правилно. При него вземат участие всички мускули.

8. Спускане с шейни. Това е хубав и полезен спорт. За него се избират по-малки височини за спускане. Тъй като спускането с шейни е по-лесно и по-безопасно, отколкото със ски, не бива да се изоставя този хубав народен спорт за деца, младежи и даже за възрастни хора.

9. Каране на ски. Това е великолепен зимен спорт, който калява организма и всестранно развива тялото. Не бива обаче да се прекалява и с него, както и с никой спорт, като се внимава преди всичко да не се преуморява сърцето.

10. Пързалят с кънки. Този спорт по мнението на хигиенистите се смята за най-здрав спорт. А освен това е и много приятен в зимния сезон.

Но както и при другите спортове, така и пързалянето трябва да бъде умерено и в рамките на хигиената. За нежните, слабите и малките деца то не трябва да бъде повече от 15 минути. След пързалянето малките деца не бива да остават на леда, трябва веднага да влязат на топло място и да се облекат добре. В лошо време най-добре е децата да не се пързалят. Пързалянето е опасно за тези, които боледуват от хрема и катарална кашлица, защото могат да си докарат възпаление на белите дробове и други тежки болести.

11. Народни хора. Покрай спорта и гимнастиката е важно да споменем и тях, защото са естествени и здрави движения. Да се играят на открито и по възможност на трева. Повдигат духа и радостта на човека.

12. Туризъм. Туризмът е връщане към здравия и природосъобразен живот. Той е най-хубава форма на физическо упражнение.

В планината се подобрява кожно-капилярното кръвообращение, нормализира се съдовият тонус. Това въздействува благоприятно върху кръвното налягане, което се нормализира, укрепва и се уравновесява вегетативната нервна система.

Планинският климат влияе също много добре върху сърдечната и стомашно-чревната дейност и тази на надбъбречните жлези. Той подобрява състава на кръвта, повишава работоспособността, премахва чувството на умора, създава приятното усещане на свежест и бодрост. При редовно излизане всред природата независимо от сезона се дава възможност на организма да влиза в пряк контакт с въздуха, водата и слънцето, с което той се усъвършенствува и приспособява към постоянните промени на външната среда.

Макар и да е всеизвестно, не ще бъде излишно да се подчертае, че туризмът, разумно и компетентно практикуван, е източник на здраве, сила, бодрост, фактор за засилване на патриотичния дух на подрастващите поколения - опознай родината си, за да я обикнеш! Туризмът допринася за формиране на силни характери, волеви и издръжливи личности, годни за борба с трудностите. Туризмът увеличава физическите и умствените сили на индивида, закалява и уталожва нервната му система, облагородява нрава.

Всред природата ще намерим от всичко най-ценното - здравето. Навлезем ли в нейните прегръдки, заслушаме ли се в нейната песен, чуем и вслушаме ли се в нейните повели, вземем ли нейните дарове, ще намерим здравето.То не е в модерната кухня, нито в пищната трапеза, не е и в алкохолните напитки и цигарите, не ще го намерите по улици, кръчми, барове и кафенета. Здравето расте, цъфти и се бере по гори и полета, градини и долини; по върхи и чукари, край езера и морета - здравето е всред природата.

Природата е най-добрият лекар. Тя иска само обич, послушание и ней да се отдадем всецяло. По-чести споходки да й правим. Редовно да се отдаваме на нейните лечебни средства: въздух, вода и слънце.

Тях тя ни ги дава в изобилие и преснота.

Да идем, да дъхнем свежия й въздух! Да пием и леем кристалните й води! Слънцето да ни целуне, тялото ни да погали!

Тогава ще сетим чара на чаровницата природа, ще се препълним с покой, радост и сладост, ще станем по-бодри, свежи и здрави.

Там слънцето и въздухът ще ни облъхнат и със здраве дарят, там и доброто ще лъхне.

Туризмът създава чудесни радости със здраво, добро и повишено настроение. Но истинският туризъм, който знае само чистота: слънце, планина, гора, море, дол, поточе, чист въздух, чиста вода, ходене и катерене, храна, плодове - и нищо упойно и дразнещо!

Затова, на излет с раница без алкохол!

Планинарство, но без цигара в уста! В планината нека всеки отиде, без да руши, къса, тъпче и замърсява!

Хигиена на пешеходеца. При ходенето трябва да се спазват следните хигиенни изисквания:

1. Маршрутът на излета трябва да бъде съобразен със силите на участвуващите, големи преходи са достъпни само за подготвени туристи.

2. Най-добро време за ходене е ранното утро.

3. Не се препоръчват големи преходи веднага след ядене; ходенето трябва да почне 1 1/2-2 часа след ядене.

4. Движението да бъде с обикновена крачка.

5. Денонощният преход за добре тренирани хора трябва да бъде около 30 км.

6. Първата почивка трябва да се направи 50 минути след тръгването. Отдихът да бъде 10 минути. И така да продължава до края на излета. Преди изкачване на планина почивката е задължителна, за да започне ходене с пресни сили и спокойно дишане.

7. Облеклото трябва да бъде свободно и съобразено със сезона, обущата да не стискат краката и шапката през зимата да е скиорска, а през лятото - сламена.

8. През време на движението най-добре е да се пие на глътки топла вода.

9. Спиртните напитки трябва категорично да бъдат забранени.

10. Храната при дълги преходи трябва да бъде питателна и не твърде изобилна. Най-добрата храна в поход е печено жито, орехи, маслини, масло, сирене, кашкавал, плодове - особено стафиди и

смокини, зеленчуци - домати, чушки и краставици и др. Освен това всеки турист да носи винаги със себе си или 10-20 бучки захар, или пък локум и щом почувствува, че сърцето му отслабва, да изяде 2-3 бучки захар или 1-2 локума и силите му ще се възвърнат.

11. Черпете енергия от природата! Един хубав метод е следният: през време на почивката туристът трябва да намери някой мощен, здрав дъб, бук, бряст или друго дърво в гората, на което да опре гърба и главата си и така да прекара почивката.

ДОМАШНА ГИМНАСТИКА

Физическото възпитание и неговото значение

Физическото (телесното) възпитание според нас значи съзнателно и планомерно развитие на физическите способности, и то така, че всеки орган да се развие до нормалните си предели и целият организъм да се подготви лесно да се справи с всяко натоварване, с всяка работа, която има да извършва.

Както при обикновеното възпитание (което значи съзнателна, разсъдъчна дисциплина), така и при физическото дисциплината играе важна роля. Да дисциплинираме движението, значи да дисциплинираме мисълта.

Преди да се пристъпи към физическото възпитание, най-напред трябва да се види кои мускулни групи са правилно развити и кои не. Винаги трябва да се набляга повече върху развитието на недоразвитите, като с известни упражнения се поддържат и останалите, докато цялото тяло достигне едно хармонично развитие. Постигне ли се това, оттам нататък усилията, които са необходими за развиването на мускулните групи, трябва да бъдат еднакви и трябва да се поддържа на еднаква степен развитостта на цялото тяло.

Нормално човек не е гладен сутрин, когато се събуди. Едва може да изпие една чаша мляко или чай. Ще стори по-добре да не пие нищо друго освен чаша прясна топла или хладка вода, щом не е гладен и щом не е правил упражнения. След като направи упражненията, човек трябва да закуси с охота.

Според нас целта на всеки човек, който се занимава с гимнастика, е не само разностранно и възможно по-пълно да развие своята мускулатура, но също:

а) да развие мускулите без вреда за вътрешните органи;

б) да умее да управлява мускулите си и да бъде господар на своето тяло.

Всяко движение по нашата система трябва да се прави именно така:

1. При започване на гимнастиката преди всичко трябва да се застане няколко пъти в тъй наречения войнишки стоеж. Застава се в изправено и мирно положение с изопнати крака, събрани пети и разтворени пръсти на краката на широчина една длан. След това се прибира малко коремът, излъчват се гърдите, отпускат се ръцете свободно надолу, така че показалците да опират на шева на панталоните, останалите пръсти - прибрани един до друг и главата изправена, с прибрана брада и поглед на 45° пред себе си.

Такова неколкократно заставане изправя някои недостатъци на немарливия, отпуснат стоеж на тялото. То развива и дробовете, стяга мускулите, оправя гръбнака и др.

2. Съсредоточавайте цялото си внимание на дадената (избраната) част от тялото.

3. Главното си внимание обръщайте на работещия мускул или на групата мускули.

4. Правете движенията със затворена уста, като точно ги съгласувате с дишането и постигнете автоматичност при неговото правене; не мислете по време на упражнението как да се диша; не приказвайте, не пушете и не бройте.

5. Водете много точна сметка за движенията и за прибавянето на нови движения.

6. Съблюдавайте основните правила на хигиената и изпълнявайте изискванията на нашата система.

Всяко движение да се прави с най-голямо усилие на мускулите.

При спазване на изброените изисквания всеки човек независимо от пола, възрастта, работата и др. след три месеца (12 седмици), упражнявайки се два пъти на ден от 10 до 20 минути, може да постигне поразителни резултати, безсъмнено индивидуално различни, но

превъзходни по действие. Ние най-настоятелно препоръчваме да се упражнявате непременно голи, по-добре пред огледалото, за да видите работата на мускулите, и освен това след упражненията сутрин правете душ или фрикция, последвани от сух четкое масаж на тялото.

Най-добре е такава гимнастика да се практикува 6 дни в седмицата, а на седмия да се почива. В дни, когато се прави излет или се практикува друг спорт (плуване, гребане, футбол и др.), е излишно да се прави и домашната гимнастика. При хубаво време гимнастиката може да се замени с дълга разходка (поне от 1 час), и то с бърз ход, в гора, парк или поле. След разходката леко тичане за 2 минути. Разходката из града не дава същата полза.

ОБЩА ГИМНАСТИКА НА ТЯЛОТО

Сутрин, събуждайки се, протегнете се в кревата 1-2 минути, за да се разсъните и да освежите добре мускулите си. От това малко удоволствие ще имате и голяма полза - винаги ще се чувствувате млад, бодър и здрав.

След протягането съблечете се гол, за да си направите светлинно-въздушна баня, за значението на която говорихме вече. Тук ще добавим още, че от голяма полза ще бъде за всекиго, когато има възможност през лятото да прекара някъде в гора, да не се бави, да се съблече, така че въздухът и светлината непосредствено да действуват на кожата.

Всекидневната светлинно-въздушна баня, особено ако е съчетана и със сух четков масаж, е отличен способ за успокоение на нервите. Не само сутрин заради упражненията, но през всяко време на деня не е зле да се съблечете голи и да се разхождате на въздух. Особено е полезно това, ако се чувствувате възбудени и неспокойни.

През време на гимнастиката е необходимо помещението да има нужната температура. Почне ли да ви става студено, усетите ли тръпки, веднага правете по-усилени движения или прибягвайте до едно още по-добро средство - обтриване на кожата с груба кърпа или пък сух четков масаж с мека четка, докато се стоплите. Светлинно-въздушната баня успокоява нервната система, усилва циркулацията на кръвта по пътя на възприемането на безбройните въздушни и светлинни вълни.

Обикновено се започва с дихателни упражнения или с общите упражнения, които са дадени по-долу. Всекидневните упражнения представляват извор на мускулна сила, но изискват участието и на волята. Да правите гимнастика, значи да упражнявате не само тялото, но и волята.

Правилните всекидневни упражнения развиват и укрепват мускулите, затягат връзките и ставите, усилват дишането и кръвообращението, подобряват работата на сърцето. Най-важното е, че повдигат чувството на самоувереност. Колко приятно и хубаво е в момент на морален гнет да възвърнем липсващата ни самоувереност и не обръщайки внимание на моментното лошо настроение, да почнем изпълнението на гимнастическата си програма.

За упражнение на самоувереността, за отстраняване на нервно-психичните разстройства нежната въздушна гимнастика не би била достатъчна. В такъв случай се прилага волята посредством гимнастическите упражнения за отстраняване на нервните признаци.

Успехът в живота, успехът в работата повишават чувството ни на самоувереност. Изпълненото с преданост телесно упражнение може с право да се смята като успех в живота.

Затова при всяко упражнение вие трябва не само колкото се може по-силно да напрегнете мускулите си с усилието на волята, но при всяко движение да насочите главното си внимание към този мускул, който именно произвежда даденото действие, и да мислите, като че ли вие всъщност искате да извършите една извънредно трудна работа. Така при сгъване на ръката вашето внимание е насочено към главния свивателен мускул на предлакътницата, при разгъването - на главния разгъвателен мускул на същата.

Важно е да се знае, че само задължителното и точно изпълнение на движенията, техният порядък и брой могат да гарантират успеха. Никакви размествания или изменения не са допустими. Броят на упражненията е указан като максимален. Към тях пристъпвайте постепенно, като в никакъв случай не трябва да се прави движение, задържайки дишането. Това влече след себе си до сериозни усложнения и свежда цялата работа към нула.

Дихателна гимнастика (дълбоко дишане)

Упражняването на дишането трябва да легне в основата на всяко гимнастическо упражнение. Посочването на каквито и да е телесни упражнения, без да е взето под внимание правилното дишане, днес е немислимо, както е неправилно и отделянето на дихателната гимнастика от общата телесна гимнастика. При дихателната гимнастика обръщаме внимание върху усъвършенстването и развитието на белите дробове и гръдния кош и на второ място - на сърцето и кръвоносната система.

Основното правило на дихателната гимнастика се състои в това всички упражнения да се правят или в добре проветрена стая, или на чист, свеж и не особено студен въздух. При това през време на дихателните упражнения коремът да бъде свободен от всякакви стягащи дрехи. Вдишването да се прави през носа (устата затворена), всички мускули трябва да бъдат по възможност отпуснати, трябва да се избягва всяко излишно напрежение. Спокойното (ненапрегнатото) и изправено положение на тялото се разбира от само себе си. Упражненията трябва да се правят с най-голямо спокойствие и внимание. Всяко бързане може да има лоши последици. Преди да се пристъпи към упражненията в собствения смисъл на думата, трябва да се отдели малко време, за да се усвоят някои навици на дихателните движения.

Затова ние препоръчваме да се препрочетат тези страници, където се говори за различните начини на дишане. Да се следи за това вдишването да бъде правилно, също като че ли миришете едно любимо цвете, а издишването да бъде по възможност по-бавно и да се съпровожда с протегнат свирещ звук. А за да постигнете това по-леко, трябва да държите устните в положение, като че ли свирите с устата или пък като че ли гасите свещ от голямо разстояние.

В случаи, когато свиркащото издишване е уморително или пък предизвиква кашлица, се препоръчва безшумно издишване. С дихателната гимнастика могат да се получат добри резултати (никога не се явяват неприятни странични явления). Тя трябва да се извършва точно, грижливо, с любов, последователност и издръжливост. Най-добри резултати се получават при интензивни и продължителни упражнения. От голяма полза е дихателната гимнастика при бронхиална астма, емфизем, повишено кръвно налягане (хипертония), гръдна

жаба, функционални дихателни разстройства, плеврални сраствания, гръбначни изкривявания (кифосколиоза) и др.

Лечебният резултат може да се засили чрез съчетаване на дихателните упражнения със систематични, правилно дозирани телесни упражнения.

Забележка: Ако при дихателните упражнения настъпи замайване, те трябва да се прекъснат или в случай на нужда да продължат в легнало положение. Това се наблюдава обикновено при малокръвните.

Никакви други упражнения не трябва да се предприемат, докато не се установи пълното умение да се владеят дихателните функции.

Дихателно упражнение с вдигане на ръцете встрани

Основно положение. Краката - разкрачени или събрани. Главата - малко повдигната нагоре. Устата - затворена. Гърбът - изпънат. Гърдите - издадени напред.

Движения. Ръцете бавно се издигат встрани наравно с раменете - вдишва се дълбоко до крайния предел, докато се почувствува, че целият гръден кош е пълен с въздух. След като е поет въздухът, дишането се задържа няколко (3-5) секунди и след това пак бавно се отпускат ръцете в първоначалното, изходно положение, дълбоко се издишва, като че ли се свири с уста или като че ли отдалеч се гаси свещ, и то без тласъци.

Необходимо е да се следи целият гръден кош да се разширява по следния начин:

Вдишване. Най-напред се разширяват долните странични краища на ребрата, след това приблизително към средата на вдишването започват да се разширяват страните и се приповдига предната част на гърдите при ключиците. Необходимо е точно да се наблюдава тази постепенност в движението на гръдния кош (най-добре пред огледалото).

Издишване. Преди всичко трябва да се задържи неподвижно целият гръден кош в това положение, в което той се намира след дълбокото вдишване. Издишването става през устата, при което се прибира коремът. Когато всичкият въздух е изпуснат, бавно се отпускат страните и целият гръден кош приема обикновения си вид.

След това пак се вдишва, пауза и пак се издишва. Колко време

трябва да продължат вдишването и издишването, не може да се каже, тъй като това зависи от човека (телосложение, физическо развитие, упражнения и т. н.). Паузата не трябва да бъде много голяма. Ние даваме такова правило: вземате часовника (със секундарник), започвате да вдишвате и следите колко време продължава то - например 5 секунди, дръжте пауза 5 секунди и издишване 5 секунди. По-нататък се придържайте към тези упражнения. След 5-6 дни, когато вие съвършено лесно ще можете да правите всички упражнения за 15 секунди, тогава започнете да увеличавате вдишването, паузата и издишването, като се стремите да достигнете следния максимум за средния човек: вдишване - 20 секунди, пауза- 10 секунди, издишване - 20 секунди. Всяко упражнение трябва да се повтори най-напред 3 до 5 пъти, а след това да се достигне до 10-15 пъти.

Дихателно упражнение при отиване на работа и при разходка

Докато се направят 5 крачки, се вдишва дълбоко. През време на следващите 7 крачки се издишва дълбоко. Ако на този, който започва, 5 и 7 крачки му се виждат много, може да се прави упражнението на 3 и 5 крачки. Ако пък е достатъчно, може да се прави вдишването и издишването на 7 и 9 или на 9 и 11 крачки. Издишването се извършва за по-дълго време, за да става бавно и пълно.

При това упражнение пауза (задържане на въздуха) не се прави, за да не се задъхва движещият се.

Дихателно упражнение при тичане

От голямо значение е през време на разходка няколко (10-20-30-50) крачки да се потича. Такива подтичвалия се правят често. И колкото по-дълги са те, толкова по-добре. След подтичването пак се започва през няколко крачки да се вдишва и издишва дълбоко.

Дихателно упражнение при плуване

Отлично упражнение за усъвършенствуване на дишането представлява плуването. Истинският плувец се отличава винаги с хармонично развито тяло. От всички части на тялото при плуването най-много

се развиват раменният пояс и гръдният кош. През лятото плуването става на открито (вж. „Речни и морски бани"), а през зимата - в добре проветрени плувни басейни. През време на плуването дишането трябва да бъде спокойно и равномерно, без паузи, за да не се задъхва плуващият.

Заключение. Тези дихателни упражнения имат извънредно важно значение при здрави и болни.

Гимнастика на тялото

Общата гимнастика развива скелетната мускулатура, връзките и ставите, както и важния орган - кожата. Тя трябва да се практикува от всички, особено от слабите и слабо развитите. Те ще извлекат неочаквани резултати. Дадената по-долу гимнастика е особено препоръчителна за мъже и жени над 15 години. Упражненията могат да се правят във всяка стая на 2 м от отворен прозорец. Облекло за начинаещите според сезона - гащички със или без фланелка, за напреднали - голи.

Сгъване на ръцете в лактите отстрани

Основно положение. Войнишки стоеж. Краката- прибрани. Главата - права. Гърдите - напред. Ръцете се протягат встрани на височина на раменете. Силно се стискат пръстите на ръцете в юмрук. Дланите - обърнати нагоре.

Движения. Напрягат се мускулите, сгъват се ръцете в лактите, оставайки неподвижно цялото тяло, без да се спускат лактите. Трябва да се почувствува, като че ли отстрани се притегля от ръцете голяма тежест. Като се сгънат ръцете така, че юмруците почти да се допрат до раменете, те се разгъват пак, запазвайки неподвижност и силно напрягайки мускулите. Разгъвайки ръцете, се чувствува, като че ли се отблъсква встрани голяма тежест. Когато сте разгънали ръцете и те са опънати, ще забележите, че юмруците ви са обърнати с тила нагоре, а с дланите надолу. Пред следващото движение обърнете пак юмруците с дланите нагоре и отново направете сгъването.

Дишане. В течение на цялото упражнение дишането не трябва да се задържа, нито да се прекъсва. Трябва да се вдишва през носа при

сгъването, а да се издишва през устата при разгъването. Диша се равномерно и спокойно без паузи.

Развива мускулите на ръцете.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Сближаване и разтваряне на ръцете

Основно положение. Стоежът е описан в дихателно упражнение с вдигане на ръцете встрани (вж. по-горе). Краката- малко разтворени. Тялото - малко прегърбено. Ръцете се изпъват напред със силно стиснати юмруци на височината на раменете и широчината на гърдите.

Движение. След заставане в основно положение, силно напрягайки мускулите, се разтварят ръцете встрани, докато се изравнят с раменете, без да се отпускат надолу. При разтварянето се чувствува, като че ли се избутва нещо тежко встрани. След като ръцете се разтворят встрани, отново се сближават отпред, като се държат на височината на раменете и широчината на гърдите. При сближаването се чувствува, като че ли се стиска някой здраво и силно пред себе си. След това упражнението продължава в същия ред.

Трябва да забележим, че пялото тяло и краката остават неподвижни, а движението става само в раменете. Лактите са неподвижни, ръцете - прави.

Дишане. Дишането е пак равномерно. При разтваряне - вдишване (през носа), при сближаване - издишване (през устата), без паузи.

Това упражнение е извънредно полезно за развиване на ръцете, горната част на гръдния кош и белите дробове.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Повдигане на краката (легнал)

Основно положение. Легнал на миндер, креват или на пода. Главата - права. Никакви възглавници. Тялото, краката и главата трябва да бъдат на една плоскост. Ръцете - зад главата. Здраво се задръжте за края на миндера или за гърба на кревата или пък се опирайте в тях.

Движения. Запазвайки неподвижност на цялото тяло (без повдигане на главата), бързо и напрегнато се повдига десният крак, но

не до височина, перпендикулярна на тялото, а само до остър ъгъл приблизително на 45°. След това същият крак бавно и напрегнато се отпуска, без да пада, и в същото време се повдига левият крак. През време на движенията краката не трябва да се допират до пода, а да се намират във въздуха, редувайки се в движенията. Краката трябва да се държат силно напрегнати. При желание упражнението може да се разнообрази или с повдигане на двата крака заедно и с бавно спускане, или с вдигане високо на краката и „каране на велосипед", или пък с правене встрани на малки кръгове - от горе на долу и от долу на горе.

Дишане. При вдигане на левия крак - вдишване, при вдигане на десния - издишване, без паузи. Да се помни, че дишането не трябва да се задържа нито за секунда.

Развива корема и коремната преса.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Приклякване

Основно положение. Ръцете - на бедрата, а при чувство на слабост в краката - подпрян с ръцете на гърба на обикновен стол. Гърбът - добре изправен. Пръстите на краката - встрани. Петите - прибрани. Главата - права. Гърдите - напред.

Движения. Приклякване бавно, с напрежение, като че ли някоя пружина пречи на приклякването. Петите непременно прибрани, коленете широко разтворени, гърбът прав. Кръстът трябва при приклякване да бъде сгънат. Трябва да се прикляква толкова ниско, че да се допрат бедрата до ахилесовите сухожилия.

Следва повдигане със силно напрягане на мускулите, като че ли се повдига на плещите голяма тежест. Не трябва да се стои на целите стъпала, а през цялото време на упражнението да се стои на пръстите на краката.

Дишане. Спокойно и равномерно, при приклякването - издишване, при повдигането - вдишване, без паузи.

Развива мускулите на краката.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти.

Повдигане на ръцете нагоре отстрани

Основно положение. Застава се прав. Краката разтворени на около 40-50 см. Главата - малко нагоре. Ръцете - изпънати възможно по-широко встрани на височина на раменете. Юмруците - здраво стиснати с дланите нагоре. Гърдите - напред.

Движения. След това силно се напрягат мускулите, като че ли се иска да се повдигне голяма тежест нагоре. Ръцете се повдигат прави нагоре, без да се сгъват в лактите. Цялото тяло е неподвижно. След като ръцете са повдигнати нагоре, се изпъват на широчината на гърдите, а след това пак се отпускат надолу до височината на раменете. При отпускането се чувствува, като че ли се иска да се смачка нещо тежко под себе си и т. н.

Дишане. Спокойно и равномерно. При повдигане - издишване, при отпускане - вдишване, без паузи.

Развива горната част на гръдния кош.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Прилягат

Основно положение. Опрян с пръстите на краката и дланите на ръцете на пода. Тялото, главата и краката - прави (през всичкото време на упражнението те трябва да се намират на една права линия). Краката малко (5-10 см) разтворени.

Движения. Държейки в напрежение цялото тяло, ръцете се сгъват в лактите и се отпускат до пода надолу. Не трябва да се допира до пода нито с коленете, нито с корема, нито с гърдите. Лактите при сгъването да се държат близо до тялото, а не да се разтварят встрани. След прилягането (без допиране до пода) се започва пак повдигане, но да не се забравя краката и тялото да се държат прави. Цялото тяло е в напрежение.

По-силните могат да се опират не на дланите, а на разтворени пръсти, като по-нататък могат да правят същото упражнение, опирайки се в пода с единия си крак и вдигайки другия колкото може нагоре, без да се прегъва в коляното. Половината от упражненията се правят на единия крак, а другата половина - на другия крак. Например, ако се правят 10 прилягания, 5 ще се направят на единия крак и 5 на другия.

Това упражнение е извънредно силно.

Дишане. Равномерно и спокойно. При прилягането - издишване, при повдигането - вдишване, без паузи.

Развива горната част на гръдния кош.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Забележка. След една седмица прибавете и следващото гимнастическо упражнение и в течение на четвъртата седмица прибавете и едно дихателно и седем гимнастически упражнения.

Сгъване на китките на ръцете

Основно положение. Застава се войнишки стоеж. Краката - прибрани. Главата и гърдите - право напред. Ръцете - изпънати съвършено прави встрани и на височината на раменете. Юмруците - здраво стиснати. Дланите - надолу.

Движения. Държейки ръцете прави и неподвижни, китките се сгъват надолу и нагоре силно напрягайки и чувствувайки, като че ли искате да смачкате нещо тежко надолу или да го откъснете нагоре. При това, когато дясната ръка сгъва китката, лявата я повдига. Ръцете и лактите не трябва да се сгъват. Цялото тяло и краката са неподвижни.

Дишане. Равномерно и спокойно, без задръжки и паузи.

Развива ръцете, особено китките.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Забележка. След четвъртата седмица прибавете и следващото гимнастическо упражнение, а в течение на петата седмица се прибавя и едно дихателно и осем гимнастически упражнения.

Сгъване на тялото (легнал)

Основно положение. Легнал на пода в хоризонтално положение. Под главата - нищо. Краката - прибрани. Ръцете - изпънати на пода с дланите залепени една за друга.

Движения. Оставайки съвършено неподвижна долната част на тялото и краката, бавно се приповдига горната част на тялото заедно с ръцете, като се следи ръцете в никой случай да не изпреварват тялото, а да вървят успоредно с него, и то така, че горните части на ръцете да бъдат при ушите.

Навеждането продължава дотогава, докато пръстите на ръцете се допрат до пръстите на краката. След това бавно и по същия начин се връща горната част на тялото в основното положение, като се следи горните части на ръцете непременно да бъдат при ушите, и т. н.

При повдигането се изпитва усещане, като че ли се иска да се приповдигне лежаща на гърдите тежест.

Да не се забравя, че краката не трябва да се повдигат и въобще да се мърдат.

Дишане. Равномерно и спокойно. При повдигането - издишване, при отпускането - вдишване, без паузи.

Развива корема, коремната мускулатура и кръста.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Забележка. След една седмица прибавете и следващото гимнастическо упражнение, а в течение на шестата седмица - едно дихателно и девет гимнастически упражнения.

Кратко изхвърляне на краката поред напред и назад

Основно положение. Хванат с едната ръка за таблата на кревата или за гърба на някой стол, като се стои прав (по войнишки), но на единия крак (и то стъпил върху тухла или малю столче), а свободната ръка се държи на хълбока (бедрото).

Движения. Поред силно се изхвърля свободният крак напред и назад. Кракът не трябва да се изхвърля с широк размах, а напротив - с къси тласъци, подобни на тези при ритане на топка. Всеки път (като се сменя направлението на движението на изхвърления крак) трябва да се употребява известно усилие, при това моментално да се сменя направлението. С най-голямо усилие трябва да се придружава изхвърлянето на крака назад, така че ще бъде много удобно, ако броенето мислено се нагоди именно към това движение. Когато след това упражнение се почувствува, че долната част на големия мускул на гърба е малко „подпухнала", това означава, че упражнението е проведено правилно.

За да се придаде по-голяма еластичност на стъпалата на краката, при изхвърлянето на крака напред да се изпъва стъпалото с пръстите на крака надолу (към пода), а когато се изхвърля назад, да се изпъва нагоре (към тавана).

През време на това упражнение коляното на изхвърления крак

трябва да бъде съвършено изопнато (изправено), а тялото и главата в никой случай да не се наклоняват напред.

Дишане. Равномерно и спокойно. При изхвърляне на крака напред - вдишване, а при изхвърлянето му назад - издишване, без паузи.

Развива краката, особено ходилата и кръста.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти, и то с всеки крак поотделно, и вечер 5 пъти.

Забележка. След една седмица прибавете следващото гимнастическо упражнение и в течение на осмата седмица правете едно дихателно и единадесет гимнастически упражнения.

Сгъване и разгъване на ръцете

Основно положение. Прав стоеж, краката разтворени на половин крачка. Тялото и главата - прави.

Движения. Поред се сгъват ръцете в лактите. Когато се сгъва например лявата ръка, в същото време дясната се изправя, като се отпуска надолу. Лактите са неподвижни до тялото. При сгъване дланите да са обърнати нагоре, при разгъване - към слабините (встрани). При сгъването силно се притегля ръката, като че ли се изскубва нещо от земята, а при разгъването се отскубва също със сила (като че ли е вързана за врата), като бавно се оттегля надолу. При отпускането ръката трябва съвършено да се изправи.

Дишане. Вдишване - при сгъване на лявата ръка, а издишване - при сгъване на дясната ръка. Развива ръцете. Повтаря се сутрин 5-10 пъти както с едната, така и с другата ръка, а вечер 5 пъти.

След една седмица се прибавя изхвърляне на ръцете нагоре и в течение на деветата седмица се прибавя и едно дихателно и дванадесет гимнастически упражнения.

Повдигане на пръстите на краката

Основно положение. Войнишки стоеж. Краката - разтворени на 45 см, при което петите по възможност издадени навън. Хванат за гърба на някой стол.

Движения. Силно повдигане нагоре, като краката се обръщат с петите навътре и особено като се напрягат прасците.

Коленете не трябва да се сгъват.

Дишане. Равномерно и спокойно, при повдигане - вдишване, при отпускане - издишване, без паузи.

Развива краката и особено прасците.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Изхвърляне на ръцете нагоре

Основно положение. Войнишки стоеж. Краката - прибрани. Гърдите - напред. Гърбът - изправен. Лявата и дясната ръка - сгънати в лакътя и отстрани.

Движения. От това положение дясната ръка бавно със сила и напрежение се повдига нагоре, но да не се изправя съвсем, а да се оставя полусгъната. След това, когато се отпуска дясната ръка, лявата същевременно бавно се повдига нагоре. Впечатлението е такова, като че ли се притегля или пък се повдига нещо отгоре и нагоре поред. Цялото тяло и главата - неподвижни.

Дишане. Равномерно и спокойно. Вдишване - при изхвърляне на лявата ръка, издишване - при изхвърляне на дясната ръка.

Развива ръцете, раменете и горната част на гърба.

Повтаря се сутрин 5-10 пъти и вечер 5 пъти.

Забележка. След като завърши курсът от 12 седмици (три месеца), ако точно са съблюдавани всички наши правила, няма да познаете себе си. Вашето самочувствие ще бъде прекрасно, ще чувствувате сила, ловкост в движенията, здравина н гъвкавост на тялото.

Ходене на „ четири крака "

Основно положение. Тялото наведете напред (на дъга), така че ръцете да са изпънати и раздалечени на широчината на гърдите, да се опрат с дланите на пода. Краката, също изпънати на 30-40 см, се опират на пода, но само на предната част на стъпалата, главата е повдигната.

Движения. От това положение започва ходене така, че движението напред с лявата ръка да бъде последвано от десния крак и обратно. При това „ходене" ръцете и краката да бъдат по възможност изопнати.

Дишане. Равномерно и спокойно. При движението напред с лявата

ръка и левия крак - вдишване, а при движението напред с дясната ръка и десния крак - издишване, без паузи.

Развива ръцете, краката, гръдния кош, коремните мускули и е отлично средство за отслабване (възстановява „линията") и изправяне на гръбначния стълб.

Повтаря се до лека умора, защото всяка пресиленост е вредна. Упражнението да завършва с няколко дълбоки дишания.

Измиване, фрикция и душ на тялото

След светлинно-въздушната баня, дихателната и общата гимнастика следва изтриване, или фрикция. Цялото тяло по части се изтрива бързо със студена вода (20°C) и веднага по части се избърсва до сухо. На някои хора (малокръвни или нервни) студената вода не им понася и трябва да се прибегне до хладка (30-3 5 °C), даже и топла. При тях с голям успех се прилага горещото измиване (39-40°C). Организмът сам решава с коя вода му е по-добре. При всекидневното измиване хигиената изисква да се измиват ръцете, краката, коремът, половите органи и подмишниците. Останалите части от тялото се мият със сапун само при седмичната баня за чистота.

Душ. Ако изтриването, или фрикцията, са замести с душ, за препоръчване е да се взема по един кратък хладен душ, след като е взет преди това топъл. И тук доброто самочувствие решава как да се постъпи - за всички не може да се приложи едно и също. Много е полезно след изтриването няколко пъти (1-2) в седмицата леко да се намазва тялото с растително масло, като това намазване се придружава от масаж.

Избърсване на тялото до сухо

Ако се направи душ, трябва преди всичко да се избършат косата, лицето и шията, за да не може водата, която капе от тях, да облива тялото, когато то се изсушава.

След това избърсването е еднакво и за тези, които са приложили измиване и фрикция. Избърсва се предната част на тялото от шията до корема няколко пъти нагоре и надолу. След това идват страните - от подмишниците до долната част на бедрата, които трябва да се избърсват по два пъти всяка страна. За тази цел най-добре е да се сгъне

на две една кърпа и като се мушне в сгъвката едната ръка, с другата здраво да се държат двата края и така да се избърсва.

Следват раменете и задната част на тялото. За целта се преметва през едното рамо кърпата и с двете ръце (откъм гърба) се вземат двата й края и косо се избърсва гърбът. След това се прехвърля горният край на кърпата на другото рамо и се сменят ръцете, т. е. ръката, която е държала по-рано горния край, да държи сега долния, и се избърсва пак гърбът, както по-рано, т. е. новото движение на кърпата да пресече предишното във форма на буквата Х. По-нататък се избърсват добре кръстът и краката от кръста до петите и обратно. Подир това се избърсват ръцете, вътрешната страна на бедрата и стъпалата.

Когато се избърсват стъпалата, е добре да се стои като щъркел на един крак, тъй като тази привичка ще даде едно отлично упражнение за пазене на равновесие.

Самото избърсване трябва да стане бързо (2-3 минути) и до леко зачервяване на кожата. От него кожата се загрява и настъпва приятна топлина, бодро самочувствие. Не се страхувайте от простуда! Каляването е най-доброто лекарство против всички простуди и болести.

ЗДРАВНИ СЪВЕТИ

ДИШАНЕ И ЧИСТ ВЪЗДУХ

Дишането е една от най-важните функции на организма. Човек може да прекара известно време без храна, без вода, но без да диша - само няколко минути.

Животът и здравето на човека зависят не само от дишането, а и от правилното дишане.

С вдишването на въздух в белите дробове на кръвта се дава кислород, без който не може да се осъществи обмяната на веществата (храненето) в клетките на тялото. При обмяната кислородът се съединява с въглерода и образува въглероден двуокис, който се отделя при издишването.

При спокойно дишане здравият човек поема около половин литър въздух и изкарва толкова навън. Понеже възрастният здрав човек диша средно около 15 пъти в минута, то така той употребява 7,5 л въздух за 1 минута; за 24 часа - около 10 000 л.

При непълноценно дишане кръвта страда от недостатъчен приток на кислород, от което пък страда повече или по-малко целият организъм.

При правилно дишане, което ще опишем по-долу, организмът получава необходимото за нормалните функции количество кислород.

Процесът на вдишване и издишване продължава непрекъснато и от него зависи човешкият живот. Смъртта при удавяне настъпва именно защото, потопени във водата, не можем да се освободим от използувания въздух, нито да вдишваме чист отвън. Ние всички трябва да избягваме дишането на нечист въздух, тъй както отказваме да пием замърсена вода или да ядем нечиста храна. А понякога въздухът, който дишаме, може да бъде много по-нечист от водата и храната, които употребяваме. Има хора, които в будно или спящо състояние прекарват с часове, събрани в затворени помещения, като продължават да вдишват нечистия въздух, издишван от тях самите и от техните другари. За щастие въздухът е толкова лек и толкова лесно се разпространява, че прониква и през най-малките отверстия. Така че когато вратите и прозорците са затворени, всякога се намира между стените и покрива, между прозорците и вратите някоя междина, която позволява на външния въздух да влезе в стаята. Да се живее и работи на чист въздух обаче е най-доброто средство за избягване на много заболявания.

Естествено трябва да се знае по какъв начин може да се запази чист въздухът. Той е абсолютно необходим за всички, особено за децата, за болните, за училищната младеж, която никога не трябва да забравя следния съвет: учащият се трябва да прекарва всеки ден по два часа в движение на чист въздух.

Дворни клозети, шахти (помийни ями), боклуци, торища, домашни животни и др., когато не се очистват своевременно, развалят въздуха. Много лош и все пак обичай е да се плюе по улиците и дворовете, а храчките са много опасни. Друг лош навик е да се хвърлят на улицата остатъци от храната, като се оставят да се развалят и така замърсяват въздуха. Ако обаче всички тези остатъци биха били заровени под земята, би се избегнало замърсяването на въздуха и би се добил добър тор. Това е една предпазна мярка, така проста и така лесно изпълнима.

Смяната на въздуха е ефикасно средство за лечение на скритите трески и на други болести. Обичаят да се променя климатът (отиване

на курорт) не е нищо друго, а приложение на принципа, на който се основава лечението с въздух. И действително връзката, съществуваща между здравословните условия и въздуха, който се диша, е така жизнена, че благотворното действие на една малка промяна се чувствува непосредствено. Човек може да отиде от едно село в друго или да се премести от една в друга къща. Дори преминаването от една в друга стая на същата къща често извиква у болния подобрение и голямо облекчение. Естествено обаче промяната трябва да е за по-добре. Така например болест, предизвикана от влажен въздух, не може да се лекува, като се отиде в още по-влажно място. Значение има промяната на целия комплекс от климатични фактори: слънчево облъчване, ветровитост, влажност на терена и т. н., които трябва да се преценяват трезво.

Дишането оказва влияние върху всички функции на живия организъм. Правилното дишане е враг на запека, то улеснява храносмилането, като притиска диафрагмата, извършва автоматически масаж на коремните органи, действува върху черния дроб, жлъчното отделяне, червата и бъбреците, разрушава отровите и отпадъците и по този начин поддържа здравето и отдалечава настъпването на старостта.

Последиците от неправилното дишане са такива, че разстройват организма, като го подготвят за заболяване не само от хронични, но и от остри заразни болести, като например грип, ангина, дифтерит, пневмония и туберкулоза.

Когато дихателните функции се разстроят, количеството на кислорода, което се поема от кръвта, намалява, а също така и изхвърлянето на въглената киселина. Превръщането на венозната кръв в артериална става недостатъчно. Първо последствие: защитната сила спрямо болестите намалява. Значи не само микробите, но и намалените защитни сили са виновни за възникване на много от болестите. Още от първия ден на човека дишането означава живот, т. е. да дишаме значи да живеем.

* * *

Според начина на дишането различаваме ребрено (предимно у мъжете) и коремно (предимно у жените). Според дълбочината на дишането различаваме дълбоко и повърхностно. Освен това дишането бива носно и устно.

Външно дишане

Под външно дишане се разбира поемането на външния въздух в белите дробове и издишването на употребения въздух чрез действието на гръдния кош, диафрагмата и коремната стена. При външното дишане вътре в дробовете става смяната на въздуха. От пресния вдишан въздух кислородът се предава на кръвта, а се взема от нея въглероден двуокис. Поемането на въздуха, обмяната му вътре в белите дробове и вдишването му с всичките придружаващи го телесни явления съставляват външното дишане. То се извършва несъзнателно. А дишането е много важно за нашето здраве. Смята се например, че за развитието на атеросклерозата, особено мозъчната и бъбречната, значение има недостигът на кислород, т. е. недостатъчното, непълното дишане. Ние трябва съзнателно да се грижим за усъвършенствуване на нашето дишане. С това ще постигнем неочаквано засилване на здравето и устойчивост срещу различните болести. Всички упражнения и движения за усъвършенствуване на външното дишане обхващат понятието дихателна гимнастика.

Вдишване. Извършва се чрез активно разширение на гръдния кош. Поради действието на мускулите на гръдния кош за вдишване ребрата се издигат така, че гърдите и ключиците се издават напред. Долният отвор на гръдния кош се разширява, разширява се и цялото гръдно пространство. При това разширение на дробовете, което е резултат от разширението на гръдния кош, навлиза въздух отвън през носа и дихателната тръба вътре в дробовете. Дълбокото вдишване следователно не се извършва от дробовете, а е работа на мускулите на гръдния кош и диафрагмата. Според това, дали мускулите за вдишване на гръдния кош или диафрагмата вземат повече участие във вдишването, говорим за гръдно или коремно, т. е. диафрагмено вдишване. При пълно вдишване, което изпълва с въздух както горните, така и долните части на дробовете, действуват едновременно мускулите на гръдния кош и диафрагмата.

Издишване. Извършва се чрез намаление на гръдната кухина. Сега ребрата се връщат в първоначалното си положение, както преди вдишването. Ключицата и гърдите спадат, долният отвор на гръдния кош става по-тесен по силата на отпускане, обратно на еластичното напрежение, което се получава при вдишването. Слязлата надолу

диафрагма при вдишването издава корема напред, докато при издишването се връща обратно нагоре.

Модерната гимнастика на дишането отдава голямо значение на правилното издишване, защото след всяко силно издишване следва от само себе си дълбоко вдишване.

Дълбоко вдишване и издишване значи пречистване на дробовете с въздух и насищането им с кръв. С дробовете, които са правили дълбоки дишания на открито, можем да се браним срещу много гръдни болести. При случай на астма или други гръдни заболявания бихме могли да допринесем много за оздравяването чрез подходящи за болния дихателни упражнения. При това ще трябва да отбележим, че много е вредно, ако пушачът при дълбоко вдишване заедно с въздуха вдишва и пушека от своята цигара. Това запълване на дробовете с тютюневия пушек е безкрайно вреден навик.

Коремно дишане. То произлиза най-вече от дейността на диафрагмата. При този начин на дишане диафрагмата изменя своето положение, като при вдишването слиза надолу, притиска предната стена на корема, която благодарение на своята еластичност излиза малко напред. При издишването диафрагмата се качва нагоре и с това се прибира стената на корема; тя приема предишното си положение и даже малко се притегля навътре. Най-лесно можем да го усвоим с помощта на следното упражнение:

Основно положение. Ляга се на пода по гръб, леко облечен (гол) с ръце хванати зад главата.

Дишане. Дълбоко, вдишва се през носа, като коремът се разширява (издухва) до последната възможност. Издишва се през носа, като коремът се свива, колкото е възможно. Повтаря се 5-10-15 пъти. По този начин може без труд да се научи коремно дишане.

Дълбокото дишане се е практикувало още от най-старите лечители - богомилите. Напоследък на него се обръща особено внимание и се сочи като средство за лечение на високото кръвно налягане, смущенията в критичната възраст и атеросклерозата.

Основно положение. Седнал или застанал съвсем прав (по войнишки).

Дишане. Диша се през носа. Спокойно, не бързайки, се вдишва въздух, като се изпълва отначало долната част на белите дробове. За тази цел се отпуска диафрагмата, която наляга на коремните органи и изпъва стените от коремната кухина. След това се изпълва средната

част, като долните ребра отиват встрани и се изпъчва гръдната кост. Накрая се изпълва горната част, като се разширяват горните ребра и горната част на гръдния кош. При това последно движение долната част на коремната кухина малко се огъва навътре, което дава на белите дробове достатъчно силна опора и спомага за изпълване на горните негови отдели.

На пръв поглед изглежда, че тази форма на дишане се осъществява с три различни движения. Такова заключение е неправилно. Вдишването е непрекъснато, целият обем на гръдната област се разширява с едно движение. Избягвайте прекъснатите движения и се стремете да постигнете спокойно и непрекъснато движение. Практиката не ще закъснее да овладее стремежа да се разделя дишането на три и в резултат ще се получи равномерно и непрекъснато дишане.

Задръжте дишането за няколко секунди - от 5 до 10, по-голямо задържане е вредно.

Издишайте бавно през устата, като че ли свирите с нея, без да издувате бузите си, задържайте гръдния кош в едно и също положение, като лекичко свивате коремната кухина. Щом като поетият въздух излезе от белите дробове, ослабете мускулите на гръдната и коремната кухина. След малка практика тази част от упражнението е вече усвоена и ще се извърши автоматически.

Дълбокото дишане, прилагано по 7-15-20 пъти на ден (като ежедневна дихателна гимнастика), регулира дихателните движения, укрепва волята, създава ясен ум, весел дух и съдействува за хармоничното развитие на тялото и ума.

Да се запомни обаче, че вдишването трябва да става само през носа в каквото и положение да се намираме. Носът играе ролята на филтър. Прахът, вдишван с въздуха, се задържа в носната кухина, а самият въздух, преди да влезе в белите дробове, се затопля и овлажнява и по такъв начин се пречиства. Ако не дишаме през носа, а през устата, въздухът, както е прашен и студен, или пък есенната и димна мъгла, пропита от сажди, направо влиза в белите дробове, без да се очисти и стопли, и може да предизвика възпаление на гърлото и дробовете.

Мнозина са свикнали да покриват главата си под завивките и по този начин дишат само нечист въздух. Въздухът обаче винаги намира начин да проникне през междините на покривките. Все пак количеството чист въздух, което се получава по този начин, е недостатъчно.

Който е настинал, може да увие главата си с вълнена кърпа или нещо друго, но носът му трябва да бъде открит.

Заключение. Дълбоките и бавни вдишвания и издишвания, повторени няколко пъти през деня (сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане), не само помагат за укрепването на всички участвуващи в дишането мускули и за разширение на гръдния кош, но и увеличават количеството на червените кръвни телца, усилват въобще обмяната на веществата и с това целия жизнен процес.

Ето защо обичайте чистия въздух. Научете се да му се наслаждавате и ще бъдете богато възнаградени. Избягвайте непроветрената стая. Въздухът в спалнята трябва да бъде по възможност също тъй чист, както и външният. Не се бойте от простуда.

Вътрешно дишане

В белите дробове кръвта поглъща кислорода и се освобождава от въглеродния двуокис. Кислородът се отнася до всяка жива клетка на организма посредством най-тънките кръвоносни съдове, наречени капиляри. Той е необходим за всяка дейност на организма. Този процес се нарича вътрешно дишане. Крайният продукт на вътрешното дишане е въглеродният двуокис. Той се отстранява от организма при издишването. Оттук и голямото значение на дълбокото издишване.

Носно и устно дишане

Вдишването и издишването през устата е вредно за здравето. Дишането изцяло трябва да става през носа. Само като изключение при гимнастическите упражнения може да се издишва през устата. Също и при усилените спортни игри може понякога да се вдишва през устата. Като правило обаче вдишването и издишването трябва да стават само през носа.

Носното дишане е предпоставка за по-добро здраве. Носът стопля, овлажнява, отнема праха и до известна степен пречиства от микроби вдишвания въздух. Той представлява предпазен орган на белите дробове. Вдишалият през устата въздух вреди на гърлото, на дихателната тръба и дробовете със студенината си, сухотата и вдишваните болестотворни микроби и вируси. Издишването също трябва обикновено да става през носа. Излизащият от дробовете топъл въз-

дух сгрява отново слизестата ципа на носа, която е вече изстинала от вдишвания въздух. Той изхвърля с излизането си праха и микробите и овлажнява слизестата ципа на носа, като не позволява по този начин тя да изсъхва. Извънредно важно е заради чистотата на вдишвания въздух да се поддържат зъбите в добър ред, защото гниещите останки от храна между тях и разядените места принуждават да се вдишват вредните и с лоша миризма газове в дробовете. Затова е необходимо най-малко два пъти на ден да се мият зъбите, а устата да се плакне при лягане и ставане.

Дълбоко (пълно) дишане

Дълбокото дишане включва в себе си всички преимущества на ключичного, гръдното и коремното дишане, като при това се освобождава напълно от техните недостатъци. Дълбокото дишане поставя в действие дихателния апарат в пълния му обем, заставя да заработи всяка част на белите дробове.

Следното много просто упражнение ще ни даде ясна представа за същността на дълбокото (пълното) дишане.

Основно положение. Седнете или застанете прав (по войнишки).

1. Дишайте през носа. Спокойно, не бързайте, вдишвайте въздух, като изпъчите отначало долната част на гръдния кош. За тази цел се отпуска диафрагмата, която наляга върху коремните органи и излъчва стените на коремната кухина. След това напълнете средната част, като долните ребра отиват встрани и се изпъчва гръдната кост. Накрая напълнете горната част, като се разширят горните ребра и горната част на гръдния кош. При това последно движение долната част на коремната кухина малко се огъва навътре, което дава на белите дробове достатъчно силна опора и спомага за напълване на горните им части.

2. Задръжте дишането за няколко (5-10-15) секунди.

3. Издишвайте бавно (през устата, като че ли свирите с нея, без да издувате бузите си), задържайте гръдния кош в едно и също положение, като лекичко свивате коремната кухина, а с излизането на въздуха от белите дробове бавно я изпъвате. Щом като въздухът съвсем излезе от белите дробове, ослабете мускулите на гръдната и

коремната кухина. Една малка практика ще ви облекчи в тази част на упражнението и веднъж усвоено, движението ще се извършва автоматически.

Не е мъчно да се забележи, че при този начин на дишане целият дихателен апарат се привежда в движение и дава работа на всяко въздушно мехурче без изключение. Гръдната кухина се изпъва във всички направления. Както се вижда, дълбокото дишане е съчетание на ключичного, гръдното и коремното дишане, които бързо се сменят едно с друго по означения ред, така че сякаш съставят непрекъснато дълбоко (пълно) вдишване.

По-голямо задържане на дишането (за непосветените в индийското дишане) е вредно - води към нервни разстройства и уврежда сърцето.

Много ще се облекчи задачата, ако упражнението се прави пред голямо огледало, като се поставя ръката на корема, за да се усеща неговото движение. При свършване на движението препоръчва се да се повдигат раменете, понеже това ще увеличи изпълването на гръдния кош и ще улесни свободния ход на въздуха в малката горна част на белодробните крила (под ключиците).

Отначало ще ви се стори трудно да усвоите дълбокото (пълното) дишане, но една малка практика ще облекчи задачата и след като усвоите новия метод, никога доброволно не ще се върнете към стария.

Очистително дишане

То е най-любимата форма на дишане при необходимост да се проветрят белите дробове.

Добре е другите дихателни упражнения да завършват с него и ние препоръчваме на нашите читатели да го правят редовно. Очистителното дишане проветрява и очиства белите дробове и целия организъм, като освежава и всички системи. Ораторите, певците, учителите, актьорите и хората от другите професии, които трябва силно да напрягат белите си дробове, ще открият, че това упражнение успокоява и повдига твърде много силите на изморените дихателни органи.

Основно положение. Седнете или застанете прав (по войнишки).

1. Вдишва се, както при дълбокото (пълното) дишане.
2. Задържа се дишането за няколко (5-10-15) секунди.

3. Затварят се устните като за свирене, но без да се издуват бузите, после със значителна сила през устата се издишва част от поетия въздух. След това за секунда се спира издишването, като се задържа вдъхнатият въздух, после пак се издишва част от него и т. н., докато се издиша всичкият въздух. Най-важното е въздухът да се издишва със сила.

Това упражнение действува по необикновен освежителен начин на всеки изморен човек. Един малък опит е достатъчен, за да се убеди читателят в неговите достойнства.

Това упражнение е необходимо да се практикува всекидневно по 10-20 пъти дотогава, докато започне да се изпълнява лесно и естествено. С него трябва да завършват другите изложени в тази книга упражнения и затова трябва да се усвои много добре.

Дишане за усилване (тонизират) на нервната система

Това упражнение се смята за едно от най-силните средства, които тонизират нервната система и възобновяват силите на уморения човек.

Основно положение. Стои се прав (по войнишки).

1. Вдишва се, както при дълбокото (пълното) дишане, и се задържа въздухът.

2. Издават се ръцете напред на височината на раменете, като се отслабват техните мускули колкото е възможно повече, но да може да се задържат в обтегнато положение.

3. Бавно се отвеждат ръцете встрани, като постепенно се напрягат мускулите и се вкарва в тях сила по такъв начин, че когато ръцете бъдат съвсем разтворени, юмруците да бъдат здраво стиснати и в мускулите на ръката да се чувствува нещо като треперене.

4. Като се държат мускулите напрегнати, както по-рано, бавно се разтварят свитите юмруци и после бързо се свиват. Това движение (разтваряне и свиване на юмруците) се повтаря няколко пъти - 2 до 10 пъти.

5. Силно се издишва всичкият въздух през устата.

6. Прави се очистите лно дишане за успокояване набелите дробове. Действието на това упражнение зависи в значителна степен от бързината, с която се свиват пестниците, и от напрежението на мускулите, а главно, разбира се, от дълбочината на вдишването.

Упражнението тонизира нервната система и развива енергия и жизненост, като влияе на нервните центрове, а чрез тях възбужда и усилва дейността на цялата нервна система, като праща силен поток от нервни импулси по всички части на тялото.

За да може да се оцени напълно упражнението, е нужно да се направи опит. Като подкрепително и тонизиращо средство то няма равно на себе си.

Практикува се 5-10 пъти поред, редувайки го (след всяко издишване) с очистително дишане.

Дишане за развитие на гласа

Основно положение. Седнал или прав, а може и в движение.

1. Вдишва се, както при дълбокото (пълното) дишане, и то много бавно, но силно, през ноздрите, като се опитва да се диша колкото е възможно по-дълго време.

2. Задържа се дишането за няколко (3-10-15) секунди.

3. Издишва се въздухът много силно с тласък през широко отворени уста, във вид на буквата О.

4. Прави се едно очистително дишане за успокояване на белите дробове.

Практикува се 5-10 пъти поред сутрин, обед и вечер, редувайки го след всяко вдишване с очистителното дишане.

Дишане за усилване и развиване на белите дробове

Това твърде важно упражнение има за цел да усили и развие дихателните мускули, а с тях и белите дробове. Ние съветваме да се обърне повече внимание на това упражнение, тъй като то притежава без съмнение големи достойнства.

Основно положение. Стои се прав (по войнишки).

1. Вдишва се, както при дълбокото (пълното) дишане.

2. Задържа се въздухът в гърдите колкото е възможно повече (5-10-15 секунди).

3. Със сила се издишва всичкият въздух през отворената уста.

4. Прави се очистително дишане за успокояване на белите дробове. При практикуване на това упражнение начинаещият може да задържи дишането си за много кратко време (5-10-20 секунди), но

практиката значително ще усили способността му в това направление.

Честото практикуване на това упражнение непременно ще се последва от разширение на гръдния кош. Временното задържане на дишането след изпълването на белите дробове с въздух принася голяма полза не само на дихателните органи, но също така и на органите на храносмилането, на нервната система и на кръвта. То спомага за най-добро поглъщане на кислорода от кръвта. Известно е също, че такова дишане събира из белите дробове натрупаните остатъци и при издишването въздухът ги изнася със себе си, т. е. очистването на белите дробове може би е най-важното.

Това упражнение се прави с полза сутрин, обед и вечер по 5-10 пъти, редувайки го непременно (след всяко издишване) с очистително дишане.

Дишане за отстраняване на умствената умора и против замайване на главата

Основно положение. Седнал, легнал или прав.

Затваря се една от ноздрите и се вдишва въздух през отворената, след това се затваря другата ноздра и се издишва през тази, която е била затворена при вдишването на въздуха. Това се повтаря 5-10 пъти.

Това дишане, освен че отстранява умствената умора, премахва или силно облекчава главоболието (мигрена).

Общо заключение. Всички изброени начини на дълбоко и бавно вдишване и издишване, повтаряни няколко пъти през деня, укрепват участвуващите в дишането мускули и разширяват гръдния кош. Те увеличават количеството на червените кръвни телца - носители на съдържащия се в кръвта кислород, осигуряват отделянето на въглеродния двуокис, подобряват кръвообращението и разпределението на кръвта, повишават тонуса на всички останали мускули на тялото, ускоряват храносмилането, поддържат храненето, повишават настроението, създават бистър ум, укрепват волята, усилват въобще обмяната на веществата и с това целия жизнен процес. Ето защо правете всекидневна дихателна гимнастика, обичайте чистия въздух и избягвайте непроветрената стая!

ДРУГИ ЗДРАВНИ СЪВЕТИ

Какво да правим при големи горещини, за да запазим здравето си

1. Обличайте се леко, не носете тесни, плътно прилягащи дрехи, предпочитайте светлото облекло. Със светли дрехи е наполовина по-малко топло, отколкото с тъмни дрехи от същия плат. Ленените блузи са по-добри от вълнените трика и други вълнени материи. Да се носят леки обувки, най-добре леки сандали без чорапи. Долните дрехи по-често да се сменят. Който се поти много, нека носи фланелка от мрежа.

2. На открито при силно слънце главата трябва да бъде покрита. Най-добри са шапките от светла слама.

3. Не е добре да се лежи с часове на силно слънце с цел да потъмнее кожата. Главата трябва да бъде защитена от силните слънчеви лъчи.

4. Измивайте се сутрин и вечер с хладка вода. Ако имате възможност, вземете душ или се окъпете. С къпането и умиването на кожата се облекчава процесът на потенето, отварят се запушените пори и тъй тялото постоянно се разхлажда и през време на най-големите горещини.

5. При къпане не скачайте веднага във водата, а намокрете предварително с вода сърдечната област и тила. Преди плуване потопете главата си.

6. Храната да бъде богата на течности. За препоръчване през лятото е растителната храна с по-малко месо. Най-доброто питие през лятото са плодовете, плодовите сокове и прясната хладка вода. Алкохолните питиета и тютюнът да се избягват.

7. Подлежащи на бърза развала храни, като мляко и месо, трябва да бъдат запазвани на хладно място (в хладилник).

8. При известни условия жаждата може да се утоли и с топли питиета, като слаб чай или слабо кафе. Трябва да се избягва прекомерната употреба на течности, защото тя предизвиква усилено отделяне на пот и отслабва работоспособността.

9. За да се запазят жилищата хладни, за препоръчване е да се спускат завесите на прозорците. Нощем прозорците да стоят отворени. Сутрин и вечер жилището да се проветрява изобилно. Топлото

течение не вреди на здравето, неоправдан е страхът от течение през лятото.

Трябва да се спи винаги при отворени прозорци - лете широко отворени, а зиме - леко открехнати, и с лека пижама.

10. Лица, управляващи моторни превозни средства, да не карат много бързо, защото голямата горещина намалява човешките способности за бързо възприемане и вземане на бързо решение.

Какво да правим при големи студове,
за да запазим здравето си

1. Обличайте се топло. За предпочитане са вълнените пред кожените дрехи. Умерено отоплявайте жилището си.

2. Жените да отбягват тънките чорапи и лекото фино долно облекло - причина за лесна простуда.

3. Тесните обувки са много честа причина за измръзване на пръстите и обща простуда зиме.

4. Не дишайте през устата, особено при мъгла, за да не получите ангина.

5. Ако сте изпотени, ако дрехите и обущата ви са мокри, вземете мерки веднага да се преоблечете, за да не настинете, а също не се излагайте на течение.

6. При пътуване да не се заспива в планината нощем или в снега, за да не станете жертва на „бялата смърт". Не употребявайте алкохол.

7. При пътуване в планина винаги носете мушама срещу дъжд и не сядайте на мокра земя.

8. При пътуване в големи студове избягвайте преумората на тялото - умореното тяло е много по-възприемчиво към простуда.

9. Краткото излагане даже и на извънредно голям студ, ако се последва от движение, затопляне и топъл чай, не е опасно.

10. Да се запомни, че студът намалява нормалната съпротива на органите срещу микробите, а зиме хората по-лесно разнасят болестите един на друг, понеже се събират в тесни и претоплени помещения.

Миене на лицето, зъбите и краката преди лягане

Повече хора мият лицето си сутрин, когато би трябвало да вършат това и вечер преди лягане. Вечерното измиване е не по-малко важно от сутрешното, защото през деня по лицето и врата се е налепил прах, който трябва да се махне. Най-добре е лицето да се мие сутрин и вечер. Заедно с него трябва да се измият вратът, зъбите и краката с хладка вода.

Хранене, плюене и кашляне

Никога не плюйте, където свърнете, защото в храчките има микроби. Никога не оставяйте неизпрана носна кърпа и не се секнете близо до друг човек. Не кашляйте никога направо във въздуха, а дръжте винаги носната си кърпа или ръката пред устата си.

Не бършете носа и устата на детето си със своята носна кърпа. Всяко дете трябва да има своя чиста кърпичка.

Вдигане и теглене на тежки предмети

Не вдигайте и не теглете тежки предмети, които са пряко силите ви, за да не се изкилите или пък да не получите спадане (смъкване) на стомаха - страдания, които мъчно се лекуват.

Предпазване от силен дим

Във време на пожар или при нетеглещ комин хората могат да се задушат от силен дим. В случая добре измокрена кърпа, прилепена към носа и устата, много облекчава и предпазва от задушаване.

Обеззаразяване на водата

Най-сигурно става с изваряване в продължение на 15-20-25 минути. Когато няма възможност за изваряване, в канче вода да се поставят 1-2 кристалчета от калиев хиперманганат (набавя се от аптеката), оставя се там, докато водата добие леко розов цвят, след което тя се отлива, за да не стане гъсто червена.

За премахване на излишния калиев хиперманганат може да се прибави преди употребата на водата малко захар или чай.

Прахът - враг на човека

Прахът може да бъде или еднороден - само от органически или само от неорганически материали, или смесен - от органически и неорганически материали едновременно; може да бъде чист - несъдържащ микроби, или пък заразен с микроби.

Поради неблагоприятното въздействие, което оказва върху лигавицата на дихателните органи, вдишването му е вредно за организма, защото предизвиква дразнене на бронхите. Когато вдишването на прах се повтаря често и трае продължително време, се развиват бронхит и емфизем. Когато прахът съдържа болестотворни елементи - силиций, азбест, различни растителни прахове и др., в по-големи количества и вдишването им продължава редовно 1-2 и повече години, могат да се развият заболявания на белите дробове, наречени плевмокониози (силикоза, азбестоза и др.). Не по-малка е опасността за организма и от вдишването на прах, съдържащ частици от разни отровни елементи (олово, живак, арсеник и др.). Понякога прахът съдържа изсъхнали и стрити храчки на туберкулозно болни или други заразни материали и при вдишването му може да предизвика различни заразни болести.

Прахът трябва грижливо да се отстранява, но не с метла или духане, тъй като това значи само да се размести в помещението. Той трябва да се избърсва с влажна кърпа, към която се залепва. След работа кърпата трябва да се потопи във вряща вода.

Избягвайте циментовите подове

Подовете от цимент са много нездравословни. Те могат да причинят простуда, а понякога улесняват развитието на някои ставни болести.

Хората, които са принудени да стоят върху циментови подове, добре е да поставят под краката си килим или някаква друга подложка (дървена скара) или пък линолеум.

Не се излежавайте сутрин

Излежаването в леглото след събуждане е най-ярката проява на леността

Затова щом се събудите, изпънете тялото си добре с чувство да го удължите, така че костите ви да пропукат. Правете това упражнение от все сърце, с удоволствие и ако никога не сте го правили, то ще ви се види приятно. Няма нужда да ви убеждаваме да го повтаряте всеки ден.

Докато се обтягате, поемайте дълбоко въздух, като прибирате навътре корема. Ако това упражнение се практикува редовно, то е достатъчно, за да стане коремът гладък, а ленивите черва да функционират по-правилно.

Тези обтягания не струват нищо, но действуват чудесно на гръбначния стълб, на нервите, на белите дробове, на диафрагмата и особено способствуват за премахване на запека.

Те са едно от най-добрите средства за отстраняване на отровите в организма. След упражнението се отпуснете за малко в леглото, без да движите нито един от мускулите си.

Щом се събудите сутрин, изпънете тялото си добре. Правете редовно това упражнение за вашето здраве и за вашата хубост!

Как да постъпим при мускулни болки

Пострадалото място всяка вечер да се разтрива с камфорово масло или камфоров спирт и след това веднага да се налага или с топла лапа от попарена трина, или пък да се превързва с компрес, натопен в топъл чай от трина.

Хигиенна предпазливост при гной

След всяко допиране с гной измивайте ръцете си с много вода, сапун и четка, защото гнойта съдържа микроби и е заразна.

Как да постъпим, ако едно дете, играейки на улицата, падне на главата си

Веднага с превозно средство бавно, без раздрусвания, закарайте го вкъщи или в болница. Не го обременявайте с излишни въпроси, дали се чувствува добре, или зле. Поставете го върху леглото, ако е у дома си, и повикайте лекар.

Леворъчиеи десноръчие

Много хора, включително и прочути психолози, дълго време са вярвали, че повечето от леваците са станали такива от прости и нехайни родители. Сега науката е на друго мнение - леваците деца се раждат такива и са нормални и естествени във всяко отношение.

Погрешно е схващането, дето някои се опитват да направят леваците десняци. Изследванията показват, че опитите да се насили естествената употреба на ръката предизвикват нервно напрежение. В същото време обаче е желателно да се упражнява и дясната ръка и постепенно и тя да добие навици за различни сръчности.

Как да направим обувките непромокаеми

За целта набавете по 100 г бензин и течен парафин. Направете обща смес, разклатете я добре и с памуче намажете обувките (предварително добре изчистени от калта) отдолу и отгоре дотогава, докато подметките и кожата попиват сместа. След това ги оставете да изсъхнат.

Сапунът като бактериубийствено средство

Сапунът със своите бактериубийствени качества има по-голямо значение за запазване на здравето и живота, отколкото всички антисептични средства.

Действието на сапуна е многостранно. Той разтваря мазнините и нечистотиите по тялото и дрехите, по различните предмети и така отстранява микробите, а после ги убива.

Като знаем това, става ни ясно защо е наложително честото миене на ръцете преди всяко ядене не само с вода, но и със сапун. Чрез немити ръце човек вкарва много микроби в устата си. Не жалете труд и сапун, когато миете ръцете си. Не са нужни други средства, за да ги обеззаразите.

Музиката лекува

Историята на медицината дава многобройни случаи, когато се е прибягвало до музиката, особено при лечението на душевноболни. В психиатричните клиники отдавна си служат с нежната музика, която се проявява като добро лечебно средство.

Известно е от практиката, че тихите, приятни мелодии могат да успокоят някои нервно- или психичноболни. Но музиката оказва влияние не само на душевноболните, а и на болни от различни недушевни (соматични) болести.

Цветята лекуват

Цветята оказват своето въздействие на околната среда. И то е крайно благотворно върху болния човешки организъм. Има болести, като белодробните например, които се поддават мъчно на лечение, но ако болният започне да се занимава с отглеждането на хубави цветя в градината или стаята си, то той в продължение на едно лято само ще забележи голямо подобрение в здравето си.

Също и други болести (например на краката) могат да се лекуват с култивиране на цветя.

При лечението е необходимо да се знае, че болният трябва сам да се грижи за посаждането, разкопаването, отглеждането и най-важното, за поливането на цветята. В случай, че не му е възможно да сади и прекопава цветята, поне всеки ден да ги полива и да прекарва повече време сред тях. Тогава той сам ще установи благотворното им влияние върху своя организъм. Ако при всичко това се прибави и обич към цветята при тяхното отглеждане от страна на болния, то добрите резултати са неминуемо последствие.

Лечебното действие на цветовете

Цветовете оказват несъмнено влияние върху душевното състояние на човека. А чрез доброто душевно самочувствие се постига и много по-лесно телесното оздравяване. Доброто настроение е важно лечебно средство.

Хубавите картини, естетичната наредба на стаята, в която лежи болният, с простите цветове на стените, пердетата, кревата, завивките, мебелите и пр. - всичко това оказва влияние върху хода на болестта и бързината на оздравяването.

Хромотерапията различава топли (в червено и жълто) и студени (в бяло и синьо) цветове.

При болни добро действие оказва синята светлина. Тя действува успокоително и при нервните болести.

Дори и облеклото, чадърът, домашната обстановка оказват подобно влияние. Колко възбуден се чувствува човек при изгрев или залез слънце, когато го залива червената светлина, и колко тишина и спокойствие нахлува в душата му в ясна лунна нощ! Колко спокойствие създават във възбудената нервна система на човека синьото небе и синьото море! Нека използуваме широко и тези чудни лекарства.

Полезни и приятни градински, полски и планински чайове, напитки и прахове от билки

Вегетариански чайове. Вместо обикновения руски чай може да се употребяват следните билки отделно или комбинирани по желание и вкус.

1. Френско грозде (листа) - пречиства кръвта и се препоръчва за малокръвни.

2. Липов чай - ароматичен и приятен на вкус, лекува кашлица и гърлобол.

3. Риган (горски чай) - употребяват се цветните му връхчета, изпечени на сух тиган. Препоръчва се за възбуждане на апетита и за урегулиране на стомаха.

4. Ягодови листа - съдържат много железни соли, също и други ценни минерални соли. Препоръчва се за малокръвни, слаби, туберкулозни и др.

5. Градински чай - силно ароматичен, полезен за стомаха и при кашлица.

6. Пирински чай - много приятен и лечебен.

7. Ментов чай - много приятен на вкус, усилва желанието за ядене, регулира функциите на стомаха и червата и е полезен при коремни болки, повръщане, диария и др.

8. Трендафил (гюл) - употребяват се венечните му листенца, получава се ароматен, доста приятен чай.

9. Шипка - венечните листенца и плодовете сушени.

10. Жълт кантарион - тревата и цветът.

11. Червен кантарион - тревата и цветът.

12. Орех - младите листа, съдържа естествен йод. Много е полезен за страдащите от жлези и гуша.

13. Трицветна теменуга - тревата.

14. Гръцка коприва - листата. Много е полезна за малокръвни и слаби хора.

15. Миризлива теменуга - листата и цветът.

16. Бреза - листата.

17. Ябълки и круши - кожата и средата, изсушени и малко изпечени. Усилва желанието за ядене, регулира функциите на стомаха и червата и е полезен при коремни болки, повръщане, диария и др.

18. Джоджен - тревата и цветът.

19. Полски хвощ - тревата.

Всички само се запарват с вряща вода (1 чаена лъжичка в чаша вода), киснат 10 минути и се пият топли, подсладени със захар или мед, пият се и без захар.

Градински и полски подправки

1. Вегетарианско кафе.

а) От печен ечемик - леблебия или ръж, помага на храносмилането.

б) От дъбови жълъди - печени, счукани и сварени с мляко, отлична усилваща храна за слаботелесни и малокръвни деца.

в) Корени от цикория (синята злъчка) - начупени и сушени се пекат като кафе. Мелят се и се попарват като кафе - хубаво, вкусно, ароматично и полезно за черния дроб питие, което често, особено пролет, би трябвало да заменя истинското кафе.

2. Корени от дива теменуга (горска) - ръси се като прах върху зеленчук, хляб, плодове, мед. Замества солта и други подправки особено през пролетта. Пречиства и засилва кръвообращението, предпазва от киселини и гниене, усилва функциите на стомаха и черния дроб и възбужда действието на бъбреците.

3. Керевизена сол - прави се от керевизено семе и естествена каменна сол и се предпочита пред обикновената сол, защото укрепва нервите и е по-малко нужна от нея.

4. Магданозено семе - усилва функциите на жлезите, на бъбреците и на стомаха, подтиква храносмилането, премахва газове. Добра подправка за супи и зеленчуци.

5. Канела - съединява се с мляко, млечни ястия, плодове, ориз, сладкиши от всякакъв вид. Пречи на гниенето (ако е била употребена захар). Уравновесява вътрешно, нормализира високото кръвно налягане.

Рибено масло

Един от ценните лечебни продукти е рибеното масло. Качествата му на силно хранително и лечебно средство са незаменими. Лечебното действие на рибеното масло се дължи на лесно смилаемите мазнини, на йода, брома, фосфора, калция, желязото и на витамините D и A, които съдържа. Неговото приемане особено помага за засилване на слабите, рахитичните, скрофулозните и със слаби гърди деца. Рибеното масло подтиква храненето на клетките и въобще обмяната на веществата и специално регулира обмяната на калциевите и фосфорните соли. Костната система и зъбите се развиват здраво и правилно от рибеното масло. Неговото въздействие върху организма е подобно на действието на слънчевите лъчи. За възрастните то също е много полезно. Онези, които имат пъпки по лицето, трябва да знаят, че след употреба на рибено масло тенът на лицето става бистър и свеж, а кожата гладка и сочна.

Обикновено се взема за деца по чаена лъжичка три пъти дневно, а за възрастни - по супена лъжица три пъти най-много до четири пъти дневно. Добре е да се пие след ядене, за да не се убива апетитът от миризмата и от маслеността. При вземане в по-голямо количество вместо посочената полза принася вреда. Престоялото рибено масло не е полезно. То е мътно.

Пие се през студения зимен сезон.

Най-лесно рибеното масло се взема, като се гълта със запушен нос и веднага след това се вземе парче лимон или залък хляб, посолен със сол или чубрица.

Има деца и възрастни, които не понасят рибеното масло. За тях се препоръчва да го заменят със следния отличен заместител: сироп от живовляк и хвойна.

Приготовление. Вземат се по 6 супени лъжици от широколистния живовляк (листа, цветове и корени) и толкова от хвойната (плодове или листа) и в 2 л вода с 200 г захар ври на тих огън от 2 до 5 часа, докато се сгъсти като сироп. Прецежда се и се налива в шише.

Употреба. Сутрин, обед и вечер преди или след ядене по 1-2 супени лъжици.

Начинът на обличане до известна степен също влияе на здравето. Облеклото на човека е в състояние да влияе върху неговото настроение. Тъмните дрехи помрачават психиката. Светлото и пъстро облекло създава повече настроение. Затова трябва да се обличаме разноцветно. Най-добре е за летните дрехи да предпочитаме тъкани със светли тонове. Те имат способност да отразяват слънчевите лъчи. Добре е под тях да обличаме небесносиньо, розово или жълто бельо, което не задържа топлината, минала през горната дреха. Цветът на червените, оранжевите (портокаловите) и жълтите памучни платове добре отразява топлата част на слънчевия спектър.

Освен това дрехите в най-голяма степен отразяват психичното състояние на човека и е нужно както в най-голяма самотност, така и в обществото човек да се облича чисто, удобно и красиво. Грацията и елегантността на облеклото изхождат от психиката.

Боите са израз на известно психическо състояние, например при тъга се предпочита черният цвят. Когато една дреха се носи дълго, тя става като че ли напоена с нашите спомени. Всяка мисъл е част от самите нас. Който носи стари дрехи, внася в новото си „аз" мисли, спомени, които отдавна са отживели. От неговите стари дрехи като че ли проникват в съзнанието му по пътя на спомените останки от всички стари настроения. Този елемент е, който прави старите дрехи така да омръзват.

Новите дрехи са новата, най-горна обвивка на тялото, която още не е препълнена и натегнала от спомените ни. Благодатно е да се окръжава човек с пъстри неща - това радва окото, ободрява.

Много хора, щом като мине първата им младост, стават небрежни към облеклото си. Това е един признак на „смърт". Тези хора се отпущат, предават се. Небрежността в облеклото показва липса на уважение към себе си и околните. Бъдете богати във вашия дух, във вашето въображение и в съзнанието си и се обличайте с вкус и красота, но без екстравагантност.

Накъсо, обличайте се прилично и оригинално, като си избирате дрехи със светли тонове за всяка възраст; обличайте децата си с бяло.

Траур. Той е остатък от миналото и заедно с духовното състояние и изражението на лицето известява на цял свят грижите и скръбта на

носителя на траура. Истинският траур не се състои в носене на черни дрехи; той трябва да е израз на възпоминание и почит и да става не чрез носене на черни дрехи, а с простотата в облеклото и главно с достоен и сериозен живот. Носенето на черни дрехи или траур е чист предразсъдък; някога са се носели виолетови и червени дрехи. Много жители от Азия при траур и сега се обличат в бяло.

Лоши и опасни за здравето навици

Някои навици, които за нещастие са доста чести и се правят несъзнателно от мнозина, причиняват значителни злини на здравето. Хигиената, народната медицина предписва да се отбягват. Ще изброим няколко, от които всеки трябва да си вземе бележка, защото „навикът е една мъка, а отвикът - две", казва народната ни поговорка.

1. Неотиване навреме по малка нужда. Мнозина било от много работа, било от нехайство, залисия или срамежливост задържат дълго време урината си в пикочния мехур, без да отиват редовно в нужното място, за да се облекчат. Това води към разширяване на мехура, отслабване на мускулатурата и лесни възпаления. Жените особено често страдат от възпаление на пикочния мехур поради системно нередовно изпразване. Това е физиологическа функция, която не бива да се спъва, това е неразумен срам. Както във всяко заведение, къща, служба и др. има условия за лесно отиване по малка нужда, така също и по улици и площади трябва да има обществени отходни места.

2. Човъркането на носа, освен че не е красиво, може да причини малки ранички по лигавицата, през които да проникне зараза - например червен вятър.

3. Честото и силно секнене през време на хрема е опасно, защото се разранява лигавицата на носа и се усилва течението на носните секреции.

4. Чистенето на зъбите със сламки от метлата, игли, нечисти пера или други предмети може да причини сериозна зараза на зъбите с нагнояване на челюстта, което да доведе до дълги страдания. Чистете зъбите само с гъвкава и чиста специално предназначена клечка за зъби.

5. Пиенето на ледена или студена течност по време или веднага

след ядене не се препоръчва, ако храната е топла, защото се уврежда зъбният емайл.

6. Гризането на ноктите и късането на малките кожни израстъци в ъглите им е вредно. При гризането на ноктите в устата навлизат нечистотии, а и болестотворни микроорганизми. При късането на кожичките мястото се разранява и се създават условия за проникване на зараза. Ноктите трябва да се изрязват само с чисти ножички.

7. *Рязането на мазолите* е опасно, защото може да ги разкървави и с това да се причини инфектиране на стъпалото, а дори и на целия крак. Премахването им става в лечебно заведение или по начина, изложен за мазоли и кокоши трън.

8. Не се препоръчва да се залепва при порязване или малка ранички лепенка от марки. Неправилно е да се облизват марките, когато се поставят на плика, защото може да се внесе зараза в устата.

9. Стискането на пъпки по лицето е много лош и опасен навик. По този начин кожата се раздразва, може да навлезе зараза, която да се разпространи - абсцес, червен вятър. Особено е забранено да се стискат гнойни пъпки, защото заразата може да се пренесе чрез кръвта до мозъка и да предизвика мозъчно възпаление.

10. Изстискването на цирей е много опасно, защото така се разпръскват микроби в околността му и се причиняват нови цирей или други инфекции.

11. Гълтането на храчките и носните секрети е много вредна привичка. С това се внасят много микроби (напр. туберкулозни, инфлуенчни и др.) в стомаха и червата, които могат да причинят възпаление и тежки заболявания.

12. Избягвайте навика да плюнчите с устата пръстите си при прелистване на книги, при броене на пари, ядене и пр., тъй като парите, минали може би през хиляди ръце, са замърсени и, второ, не можем да сме сигурни, че ръцете ни са чисти, когато всяка минута се докосваме с тях към всевъзможни предмети, към които се допират всички - както здравите, така и заразно болните. Освен това плюнченето на пръстите е крайно некрасиво.

13. Пукането на пръстите чрез слабо извиване надолу и встрани и чрез издърпване е вреден навик, защото когато изтегляте или извивате встрани пръстите си, за да пукат, вие разхлабвате връзките на ставите им, което е вредно. Този навик е и неприличен.

14. Не се препоръчва да се целуват малки деца - лесно може да се пренесе зараза.

Дълголетие (старост)

Пределната (естествената) възраст за човека според различните мнения е различна - 110, 140 и повече години, а нормалната - 75-80 години.

След 40 години организмът започва да остарява физически. Но духовно извисените хора не остаряват никога, макар и да достигат до голяма възраст.

Ако те продължават да чувствуват неотслабващ интерес към всичко, което ги заобикаля, те ще живеят много по-дълго, отколкото онези, на които любопитството в живота намалява непрекъснато.

Лесно е да си дадем сметка за момента, когато един човек започва да остарява. Когато, преглеждайки вътрешния си живот, човек открие, че мислите и разсъжденията му се обръщат по-скоро към миналото, отколкото към бъдещето, когато паметта му се товари със спомените и преживяванията, вместо да крои планове за бъдещето, той има безспорно доказателство, че започва да остарява.

Обикновено след 60-те години се загубват свежият изглед на лицето и тялото и бодрата младежка походка. Появява се склонност към умора, към бързо изнемогване, намалява гъвкавостта на походката, поради което тялото вече не е така устойчиво. Намаляват мускулните сили, ловкостта на ръцете. Отслабва паметта, най-малкото тази за скорошните събития. Намалява остротата на сетивата, особено на зрението и слуха. Намалява, а после изчезва половият нагон и мъжката способност. Намалява мозъчната дейност и често умствената възприемчивост

Гледане на възрастните хора. Възрастните хора трябва да бъдат гледани според нуждите им. Помощ трябва да им се дава толкова повече, колкото повече те отслабват. Тази помощ бива физическа — задържане на отслабналите му сили, подпомагане с различни видове механична подкрепа (бастун и др.), и морална. Възрастните хора трябва да избягват грижливо всяка причина за сътресение и заболяване. Съществуването им трябва да се регулира според физиологическите им сили и те не бива да се отказват от един прост и еднообразен живот. Недъзите и болестите на старостта трябва да

бъдат лекувани най-вече чрез хигиена. Възрастните хора жадуват за нежни обноски, те искат да бъдат уважавани и обичани. Краят на живота на един старец ще бъде щастлив, ако протече в относително спокойствие далеч от всеки шум, в светло и топло жилище. Възрастните хора трябва да се хранят достатъчно, но да ядат съвсем малко вечер. Те много обичат захарта.

Възрастният човек в зависимост от интелигентността му има нужда от занимания: четене, писане, кореспонденция, игри около масата, разговори и др. Полезно е да се занимава с някаква работа, например градинарство, или с наука, изкуство и др. Театърът и киното са твърде полезни за ободряване на духа му. Ако е музикален, от голяма полза ще му бъдат концертите.

Борба със старостта. Никой не е остарял, преди да е изгубил интереса си към живота, любознателността си, бодростта на ума и отзивчивостта на сърцето. Следователно, за да останем млади, трябва да живеем цялостно и да се развиваме всестранно. Престанем ли да се развиваме, не искаме ли да бъдем полезни с нещо, ние преставаме да живеем и просто вегетираме. А за да живеем цялостно, необходимо е винаги да мислим за бъдещето. Освен това трябва да се спазват и десетте заповеди за хигиената, дадени за тези, които искат да живеят много години. Те са:

1. Не яж месо.
2. Пий много мляко.
3. След обяд и вечеря почивай от 10 до 15 минути.
4. Спи до 10 часа в денонощието.
5. Дръж прозореца отворен, когато времето позволява това.
6. Не пуши.
7. Не употребявай алкохол и възбудителни средства.
8. Избягвай лекостта. Да не се работи - това е първата крачка към гроба.
9. Пази морала.
10. Пази се особено да не се ядосваш.

Освен това през време на храненето да се спазва следното правило: винаги прекъсвайте яденето с чувството, като че ли не сте си дояли, иначе рискувате да преядете, което е много вредно.

Много е полезно след ядене да се приема и по 1 чаша от т. нар. медено вино.

Приготовление. Взема се 1 супена лъжица чист мед и се поставя в

0,5 л вряща вода и се оставя да ври 10 минути. Това „вино" действува като укрепителен еликсир за стари и изтощени организми.

Вместо вода много е полезно да се пие отварка от трици: поставят се 4 супени лъжици пшенични и ръжени трици в 1 л вода да врят 45 минута. Към тази отварка се прибавя малко мед и отново се вари в продължение на 15 минути. Пие се, както меденото вино.

Вътрешно. Полезно е да се пие сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене по 1 чашка от 75 г отварка от целина (1 глава със стеблата и листата), 1 морков, корени от магданоз (2 супени лъжици), ветрогон (2 супени лъжици), овес (2 супени лъжици), исландски лишей и спирея (също по 2 супени лъжици) в 2 л вода - врят, докато целината се свари за ядене, прецежда се и се пие, а целината се яде като салата.

Два часа след ядене да се пие по 1 чашка от 75 г отварка от синя тинтява (2 супени лъжици от цялата билка в 800 г вода врят 15-20 минута).

Бани. Те са полезни не само за поддържане чистотата на кожата, а и за засилване на изтощени организми, но при условие да не са нито горещи, нито студени, а само топли (36-37°С за 10-20 минути), с обикновена вода или най-добре с отварка от борови клони. Лятно време баните могат да се правят и в река или морето.

Хигиенни правила. Освен казаното за борбата с остаряването тук ще добавим още:

1. Почивката след обедното нахранване е за препоръчване, защото улеснява храносмилането.

2. Облеклото винаги да е топло и да отговаря на сезона, в който се носи.

3. Да се прекарва повече време на чист въздух, ако е възможно заедно с умерен спорт, който запазва до дълбока старост свежестта и еластичността на тялото.

4. Винаги да се работа и да не се мисли за остаряване. Благородството на душата и сърцето са едно от главните условия да се остарее по-късно - добротата, куражът, великодушието, търпимостта и любовта към другите са моралните стълбове, които крепят младостта и бодростта на тялото.

Подмладяване - борба с остаряването

В историята на човечеството са известни много опити да се открие еликсир с чудотворно действие, който би дал възможност да се продължи значително животът на човека. В търсенето му човечеството е минало през много светли надежди и тежки разочарования. Сега вече е установено, че не чрез еликсир може да се продължи животът на човека, а чрез активна борба с всички причини и условия, които водят до ранното остаряване на организма.

Естествени методи на подмладяване

Науката засега отхвърля изкуствените методи на подмладяване, като твърди, че истинското, трайно и всестранно освежаване, ободряване и подмладяване на остаряващия организъм може да се постигне единствено само по пътя на естествените приложения.

Как да приложим тези естествени средства?

Всекидневно сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло (5 минути), последван или от хладък душ (33-35°C), или пък от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1). Повтарят се преди обяд и преди вечеря. Те са истинско средство за подмладяване на тялото.

Предиобед, ако е лятно време - слънчеви бани на седалищните части и на половите органи. Тези бани се отразяват извънредно благотворно и съживително върху цялото тяло и особено върху лицето на човека. Прилагането на слънчевата баня на седалищните части става по следния начин: на открито в прегънато положение се излагат първо седалищните части, а след тях и половите органи при повдигнат таз, като другите части на тялото се покриват с чаршаф, за да не бъдат сгрявани от слънцето.

Времетраенето на слънчевата баня първоначално трябва да бъде за седалищните и половите части по около 3 минути, а след свикването - по 5-10 минути, всичко 10-20 минути, повече в никакъв случай. При добро затопляне се препоръчва и разтривка с мокра кърпа, след това бързо обличане и разходка.

Вечер преди лягане се препоръчва веднъж в седмицата топла

клизма с 1 л чай от лайка. В понеделник и четвъртък се прави парна баня на главата с чай от лайка и орехова шума (за въздействие на щитовидната жлеза).

В събота се прави цяла топла баня, най-добре с отварка от борови игли и трина (37-38°С за 10-20 минути). Благотворното влияние на тази подмладяваща баня може да се увеличи, като по време на нея се прави и изчеткване на тялото. За да не лежи тялото постоянно във ваната, от време на време къпещият се трябва да се подпира на петите и на ръцете си върху дъното на ваната и с главата в стената на ваната. Полезно е също, ако второ лице прави малки вълнички във водата по посока от краката към главата.

Неделя - почивка.

Вътрешно. Виж казаното за дълголетие (старост).

Диета. Препоръчваме подмладителната диета с моркови, като за целта по-добре е да се употребяват малките и тъпи моркови, чието вещество е по-нежно от това на дългите моркови. Сутрин, обяд и вечер да се ядат моркови на каша в сурово състояние, примесени с мед, лимонов сок, плодов сок или ябълчна каша. След три дни към тази диета на обяд може да се прибави маслено хлебче, картофи с лук и ябълка, а вечер - пържени картофи с плодове. Закуски към 10 часа сутринта и подир обяд е по-добре да не се правят.

През време на храненето да се обръща особено внимание на дъвкането, защото то подпомага храносмилането.

Важни добавки:

1. Много полезно е два или четири пъти в годината да се практикува лечение с гореща вода, което е много ефикасно средство за бързото подмладяване на човека. То се прави така: в продължение на 20 вечери поред, и то преди лягане, се изпиват по 6 чаши гореща вода като за чай (ако водата е дестилирана, още по-добре). Водата се изпива непременно с чаена лъжичка, а не на глътки. От такова бавно пиене на гореща вода се получава силно изпотяване. След препотяването лекуващият се избърсва със суха кърпа, прави се фрикция на цялото тяло с хладна вода, преоблича се, поставя си коремен компрес и ляга да спи.

2. Тъй като функциите на сърцето, дихателните органи и бъбреците имат голямо значение за подмладяването, то те трябва да се засилят чрез местно лечение.

3. Да не се забравя, че всяко навременно отпочиване от дневната

работа в друга обстановка или по-дълго летуване на топли бани, море, планина и село действува подмладяващо, особено ако е свързано с умерени излети и със следното упражнение за дишане с тояжка. Това упражнение се прави с удобна за държане тояжка или бастун и трябва да се извършва или при отворен прозорец, или през време на разходка из полето, и то колкото е възможно по-често, дори на 1/2 - 1 час. Краката да се разкрачат, тояжката да се повдигне с двете ръце над главата, да се постави добре на тила и да се изпъне гръдният кош. След това тялото се навежда бавно напред и надолу, като същевременно се издишва с леко разтворена уста. После тялото се изправя бавно нагоре, като същевременно се вдишва бавно и дълбоко през носа (устата да се държи затворена). Упражнението се изпълнява от 3 до 8 пъти. Добре е при него да се стремим постепенно да поставяме пръта върху раменете, което е много ценно за закрепване и развиване на гръдния кош.

Добавките, дадени при дълголетие (старост), са в сила и тук. В случая природосъобразният живот, съчетан с разумен (лек) спорт - плуване, туризъм - има най-голямо значение.

Планинска болест (болест на височините)

Под болест на височините се разбират болестните симптоми, свързани с изкачване на височини (намаляване на атмосферното налягане).

Причини. Изкачване на планината или летене със самолет на по-голяма височина. При това се затрудняват правилното дишане и редовната работа на сърцето, особено над 3000-4000 м височина. Съвременните самолети са херметизирани, т. е. приспособени със специална инсталация, която отговаря на условията на 2000 м височина.

Признаци. Слабост, безразличие, понякога сънливост, виене на свят, отслабване на паметта, мъчно дишане, учестена сърдечна дейност, понякога и колапс. Има много силни болки в ушите и силни болки в ставите.

Планинската болест у различните хора настъпва на различна височина.

Предпазване. Своевременна тренировка за постигане на по-голяма устойчивост на организма, съответно облекло и хранене с леко усвоявани въглехидрати.

Лечение. Тази болест бързо изчезва, ако пострадалият слезе в по-ниските слоеве на атмосферата или ако му се даде да диша кислород. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 бучка захар с 25 капки от следната смес:

валерианова тинктура (от корени на дилянка - чиста)	25 г
тинктура от глогов цвят (tinctura crataegi)	25 г
вода от кайсиеви костилки (aqua lauricerasi)	20 г
камфор на прах	2 г
ментово масло	20 капки.

Всичко може да се набави от аптеките.

П. Десет минута след капките и 2 часа слея ядене да се изпива по 1 винена чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и 1 супена лъжица овес - всичко ври в 1 л вода 15 минути. След това се добавят и по 1 супена лъжица борови връхчета, исландски лишей и маточина и ври още 15 минути. Като изстине, се прецежда и пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Вечер се прави разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт 1-2 пъти, последвана от налагане на слънчевия възел (на пъпа) с торбичка от тънко хасе 10 на 10 см, ушита на тегели от по 1 см и напълнена с готварска сол, и на главата „шапка" или от селски хлебен квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък от сурови картофи, настъргани на едро ренде и полета със 100 г мляко - киснат в него 1/2 час.

Морска болест

Морската болест хваща почти всички, даже и стари моряци, които дълго време са били на суша. Жени, а също млади и слаби хора са най-предразположени към нея.

Същото неразположение може да се предизвика и от люлеенето на люлка или вълтежка. В платноходка прилошаването е по-лошо, отколкото в параход.

Признаци. На болния му става лошо, повръща непрестанно, вие му се свят, по-нататък може да се появят диария, замайване, отпадналост, отвращение от всичко. При мъртво вълнение (когато вълните

повдигат и спускат парахода) болните от морска болест се чувстват най-зле.

Предсказание. Времетраенето на тази болест е различно. Често пъти след неколкодневно пътуване човек свиква и прилошаването му минава. В други случаи болестта продължава, докато болният е на плаващия кораб.

Предпазване. Сигурно средство няма, обаче това, което препоръчваме, е съвършено безвредно и в много случаи дава отлични резултати.

1. Най-добре е преди тръгването на парахода да се вземе една глава кромид лук и да се среже през средата на опашката и корените на две равни половини. След това едната половина откъм разрязаната част се поръсва с върха на ножа с камфор на прах, поставя се под лъжичката (над пъпа) и се връзва с широк бинт (пояс). Сменя се 1-2 пъти през деня. Лукът чрез успокоителното си въздействие върху симпатиковата нервна система предпазва от повръщане. Или пък се взема едно парче камфор на големина колкото царевично зърно, увива се в малко памук и се превързва върху самия пъп. Едновременно с това се слагат и в ушите памучета с по едно зрънце (колкото лещено) камфор и се държат, докато мине опасността от морската болест.

2. Да не се гледа водата на морето отблизо, а непременно надалеч, към хоризонта.

3. За отвличане на вниманието от клатенето на парахода да се седне на някой подвижен стол и с него да се движи (в ритъма на самото клатене) с произнасянето на сричките „опа-опа", като първото „опа" се казва с малко навеждане на съответната страна на клатенето, а второто „опа" - в обратна посока, и т. н. Това развличане дава много добри резултати.

4. Да се отбягва компанията на страдащи от морска болест, защото тя действува заразително.

5. Да се предпочитат за лежане мрежените люлки или лежащите столове.

6. Да се стои на средата на парахода, където вълните се чувстват най-слабо.

7. На парахода да се храни умерено и без месо и алкохол, да се облича с топли дрехи и да се избягват студените напитки.

8. За да се избегне повръщането, предразположените към морска болест да не се качват на парахода с празен стомах, а добре да заку-

сят, без да пият много вода или течни неща, а през време на самото пътуване по-често да дишат дълбоко, защото и това предпазва от повръщане.

Лечение. Ако тези средства не са помогнали (което е много рядко явление), тогава болният да се прибере в кабината си и ако може, да си сложи коремен компрес, натопен в хладка вода, съчетан едновременно или със студен компрес на цялата глава, или пък, още по-добре, да си сложи на тила торбичка, напълнена с хладка лапа от синап, сол и оцет (вж. „Синапизми").

Вътрешно се дава или отварка от майрон (вранилова трева): 1 супена лъжица цвят и листа в 1/2 л вода врят 5 минути - пие се като чай през целия ден; или тинктура от горчивче (набавя се от аптеката) - на всеки 3-4 часа се пият по 10-15 капки; или студена лимонада, приготвена само от сока на лимон - взема се на глътки.

Самовнушението с формулата: „Морската болест ми минава", да се повтаря бързо и упорито, докато мине (вж. „Внушение и самовнушение").

След оздравяване от морската болест апетитът и самочувствието се повишават.

Автомобилна болест

Признаци. Те са подобни на тези при морската болест, но в много по-лека форма. Повечето пъти се изразяват само в повръщане и след това 1-2 дни човек не се чувствува добре.

Предсказание. Благоприятно, повечето пъти минава едновременно със свършването на пътуването.

Предпазването и лечението са както при морската болест с добавка: в леки случаи помага и яденето през време на пътуването на семки, леблебия, ментови бонбони и смученето на лимон.

Аероплана болест

Признаци и лечение - както при автомобилната болест.

Умора и преумора

Умората изобщо е сигнал, че организмът се нуждае от почивка.

Макар и да не е болеет, тя е предразполагаща причина за заболяване, защото създава понижена жизненост.

Преумората е една-две степени повече от умората.

Причини. Умората се появява вследствие не само на изчерпване на хранителните вещества - извор на енергията ни, но и на натрупване на млечна киселина и други продукти на разграждането.

Всяка усилена работа на хора, непривикнали към нея, води до преумора, щом продължи повече. Същият резултат ще последва, ако работата не съответствува на силите на човека. Преумората бива умствена или физическа.

Признаци. Умората е характерна с познатите на всички симптоми: отпадналост и проста физическа умора, изразена в слабост на органи и системи, забавени и несигурни движения, неправилно и изпълнено с прозевки и въздишки дишане, отслабване на вниманието, разсеяност, намаление на паметта и умствената работоспособност и неохота за каквато и да е работа.

Освен казаните за умората, преумората има и следните признаци - при умствена преумора се чувствува нужда от сън и пълно отвращение към всякаква умствена работа, силно главоболие в предната и задната част на главата, стягане на главата като в каска.

При физическа преумора има и външни прояви - обилно потене, бледност на лицето, изопнати лицеви черти, убито лице, увиснала глава. При по-тежки степени на преумора се появява общо вцепеняване на тялото, краката и ръцете. Мускулите болят при раздвижване, появява се слаба температура. Обикновено тя може да премине след 2-3-дневна пълна почивка.

Температурното вцепеняване, или т. нар. мускулна треска, е една по-силна форма на преумора и наподобява в началото истински тежък грип. Наблюдава се втрисане, треперене, силно главоболие и прекомерно изпотяване. Не само мускулите, но и ставите започват да болят, появяват се и храносмилателни смущения, жажда, липса на апетит, повдигане и повръщане.

Урината става тъмножълта и намалява по количество.

Предсказанието за умората е благоприятно, а за преумората - сериозно.

Усложнения при преумората. Съпроводена с голяма загуба на тегло, преумората подготвя почвата за изостряне на различни хронични заболявания.

Преуморенията и изтощен организъм става добра среда, върху която попадналите отвън различни микроби, вируси, туберкулозни бацили бързо водят до заболяване.

Предпазване. Макар и всяка умора да е психо-физиологична, знае се, че умствената е много по-опасна, особено преумората. Бързо настъпва умората при монотонна и безинтересна работа или която не отговаря на вкусовете и влеченията на работещия.

Лечение. Достатъчно е почивка от няколко минути до 1-2 дни.

Ако се чувствува умора в краката, те трябва да се потопят в хладка вода или още по-добре, в гореща солена вода, след което да се намажат с лимонов сок.

При преумора в по-леки случаи - пълна почивка предимно на чист въздух за възстановяване на силите. Достатъчни са 1-3 дни. Освен това всяка вечер половите органи да се мият с гореща вода (42-45 °С), с много сапун от растително масло и да се изплакват със студена вода (25-20°С).

При по-тежки случаи на преумора е необходима и 10-дневна почивка. Освен нея всекидневно да се прави или парна баня (при умствена преумора на главата, а при физическа - на краката), или пък обща топла баня (39°С за 15 минути), последвана от сухо увиване за по-силно изпотяване, и след препотяването или от хладка (25°С) фрикция на цялото тяло, или пък от коремен компрес със същата вода, съчетан при умствена преумора с „шапка" на главата, напълнена със селски хлебен квасец (вж. „Тежко главоболие").

Вътрешно. Или чай от лайка - цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 30 минути), или чай от розмарин (1 супена лъжица се запарва с 400 г вряща вода и кисне 30 минути). Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чашка от 100 г.

Диета. Лека вегетарианска храна без месо, кафе, чай, алкохол и тютюн. Затова пък да се ядат зеленчуци, салати, каши от овесени ядки, бобови растения, жълтъци, мътеница, кисело мляко и др. Така се възстановяват силите.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Пролетна умора

В края на зимата и в началото на пролетта (март, април и май) множина се оплакват от отмаляване, наречено пролетна умора.

Причини. Дължи се на недостатъчно и еднообразно хранене през изминалите зимни месеци с храна, бедна главно откъм витамини, особено А, различните В витамини и С, а също и на неприродосъобразния живот, който повечето хора водят през зимата: живеят в затворени стаи, не се движат много, не дишат чист въздух и не излагат кожата си на открито.

Обличат се с дебели долни и горни дрехи и не дават възможност на кожата си да диша.

Признаци. Изразяват се в променливо настроение, чувство на умора, отпадналост, сънливост, намалена умствена и физическа работоспособност, намалено тегло, склонност към кръвоизливи, особено от носа и венците, намалена противоустойчивост към заболяване и трудно понасяне и на най-малкия студ, който през зимата е понасян леко.

У децата се появяват същите признаци - те са бледи, тъжни, отказват храната, не играят и изглеждат нервни и уморени.

Предсказание. Благоприятно - състоянието минава доста бързо.

Предпазване. Налага се да се подобри храната в края на зимата, и то с повече зеленчуци (картофи, моркови, кромид лук, ряпа, гулия, кисело зеле, зелева чорба, доматено и пиперково пюре - приготвени по вакуумен начин, и др.), а също и плодове - ябълки, лимони, портокали, мандарини и шипков мармалад. Необходимо е често да се проветряват стаите и редовно седмично да се провеждат зимни излети - пеш, с шейни, кънки и ски.

Лечение. 1. Сутрин 20 минути преди ядене да се изпива сокът на 1 настъргана глава целина, върху която се изстисква сокът на 1 лимон и 2 пълни супени лъжици захар — кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се изстисква през кърпа и се изпива.

2. Десет минути преди обяд и вечеря и 2 часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от бъз (цвят) 100 г, бреза (листа), обикновена коприва (листа) и трънка (цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено ври 5 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна с повече пресни пролетни зеленчуци: коприва, лапад, киселец, спанак, зелен лук, зелен чесън, магданоз и други зелени листа. Суровите салати от маруля, зелен лук, млад спанак и радика, а също така прясното сирене или киселото мляко със зелен чесън са превъзходна храна, която премахва пролетната умора.

След ядене да се изпива по 1 чашка от 50 г „домашно вино" от сока на моркови, червено цвекло и ябълки по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие запарка от шипки (30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа). Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

3. Вечер преди лягане: при запек - топла клизма с 500 г вода, последвана от разтривка на гръбначния стълб от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт (1-2 пъти), коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина, отгоре хартия и вълнен пояс, а на малкия мозък (на тила) торбичка със сурови настъргани картофи, полети с 50 г прясно мляко - киснат 30 минути, изстискват се добре и леко се поръсват с царевично брашно - и отгоре шапка от чорап и така се спи.

4. Сутрин - сух четкое масаж на тялото 3-5 минути, последван от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания с толкова издишвания (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1).

Притъмняваме пред очите при изправяне след лежане

Това явление може да не бъде винаги признак на някаква болест, но е доста неприятно.

Причини. Може да се дължи на по-бавно разпределение на кръвта по органите и специално в главния мозък, особено при бързо изправяне или изобщо при бърза промяна на дадено положение - внезапно понижение на кръвното налягане при бързо ставане от леглото. Когато мозъкът остане безкръвен или пък се претрупа с много кръв, може да настъпи притъмняване. Ако сърцето е сравнително слабо, тогава то не може да движи кръвта с нужната сила, за да изравни съдържанието й по всички органи, и ако пък мозъкът остане с по-малко кръв, тога-

ва настъпва същото явление. При малокръвни хора притъмняването е обикновено явление. Също когато кожните кръвоносни съдове не се свиват и разпускат добре, тогава може при известни дразнения на кожата да се събере повече кръв в нея и разпределението й да не става правилно.

Лечението е общо и според причината, която го предизвиква. Диагнозата да се постави от лекар. Ако тя не е известна, тогава да се приложи лечението, дадено за малокръвие, с добавка - всяка вечер на тила да се слага торбичка с топъл селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици настъргани с кората сурови диви кестени (вж. „Лапи").

Голяма чувствителност към студа (лесно изстиване)

Причини. Когато кожната реакция е неправилна, т. е. свиването и разпускането на кръвоносните съдове в нея става неправилно, тогава и простудяването е лесно.

Признаци. Болният обикновено се оплаква от голяма чувствителност към студа, повечето пъти на главата и врата, и често от най-малкото им откриване му се запушва носът и му се схваща вратът.

Лечение. В случая се налага каляване на целия организъм чрез въздушни и слънчеви бани, чрез сухи четкови масажи и чрез меняващи бани на краката (подробности вж. в „Каляване и изкуство за живеене"). Освен това миенето на главата да става винаги вечер преди лягане, след което или главата да се увива с шал, докато изсъхнат косите, или пък те да се изсушават добре, разпуснати на топлина.

Полезни са и масажите - общи или частични - на главата, врата и пр. Краката трябва винаги да са топли и често да им се правят топли бани. Всекидневно да се правят и дълги разходки за поддържане на активно кръвообращение. Заседналият живот води до много хронични болести. В празнични дни излети вън от населеното място (вж. ,Дриродосъобразен живот").

Увеличаване ръста на тялото с 10-15 см

Сега се приема следващото разпределение на ръста:

Малък ръст - по-нисък от 160 см.

По-долу от средния ръст - 160-165 см.

По-горе от средния ръст - 165-170 см.

Висок ръст - 170 см и нагоре.

Ръстът на жената е по-малък с 10-14 см.

Що се отнася до изменението на ръста в зависимост от расата и климата, то тук са възможни значителни колебания. Най-високия ръст човек достига към 23-25 години.

Три са главните фактори (външни) за правилното растене на тялото: природосъобразна храна, хигиена и гимнастика. Тези три условия са солидният триножник, върху който се изгражда нормалната телесна структура на човека. И дума не може да става за правилен растеж, ако липсва което и да е от тези условия. Храната играе роля като градивен фактор. Не може растежът да бъде правилен, ако в храната липсват на първо място витамините А и В или пък липсват солите Са, К, Р, Mg. Чистият въздух и слънцето са също фактори на растежа. Клетките на всички тъкани ще се размножават и растат добре само ако се оросяват с добре пречистената (окислена) от чистия въздух кръв. Слънцето от своя страна по биохимичен път влияе на растенето на костите, от нормалния растеж на които зависи и добрият ръст на човека. Доказано е, че под влиянието на слънчевата светлина в кожата се образува витамин D - важен фактор за развитието на костите, липсата на който води до рахит. Значение за ръста на тялото имат и жлезите с вътрешна секреция.

Предсказание. Благоприятно за тези, които ще покажат грижи, настойчивост, постоянство и сила на волята. За такива личности всичко е възможно.

Лечение. Увеличение на ръста може да се достигне само при млади хора. Преди всичко не трябва да се забравя правилният стоеж на тялото. При наведено тяло ръстът е с 2-3 см по-малък, отколкото при изправеното тяло. Всеки може лесно да направи проверка на стоежа си - застава гърбом до стената с пети, опрени до основата на стената, и опира до стената седалището, гърба и главата си и така изправено, тялото се наклонява леко напред, докато тежестта премине повече на пръстите на краката, значи тялото е леко наклонено напред, по права линия - това е естественият правилен стоеж. На второ място следва общо засилване на организма. Освен това народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1

супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от сурови кокоши яйца с лимонов сок, небетшекер и коняк.

II. Десет минути след настойката да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 2 супени лъжици овес (предварително опитан да не мирише на мухъл и да не е горчив) и 2 супени лъжици корени от обикновена коприва в 1500 г вода - на тих огън ври 15 минути. След това към същата отварка се добавят и 3 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, исландски лишей, спирея, росопас и мехуника или фенерче (плода му, защото останалите части на тази билка са отровни) - по 50 г от всяка, захлупено ври още 15 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както за запек, с добавка: след ядене да се взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и лимон по вкус.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или:

а) отварка от листата и стеблата на целина (2 супени лъжици се запарват с 5 00 г вряща вода и захлупено ври 10 минути, като изстине, се прецежда), или пък:

б) запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, пача трева и обикновена коприва - листа и цвят, по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 500 г вряща вода и врят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане. При запек, даже еднодневен - клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено или в камфоров спирт 1-2 пъти; или пък в настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, сложени в буркан и залети с оцет (да ги покрие 0,5 см), киснат 5 дни, изваждат им се ципите и се засилват със 150-200 г терпентин; или гръбнакът се налага от раменете до опашката с торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 7-15 сини сливи от тези за компот, смачкани без кос-

тилките, и 1-3 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, за да омекнат, изстискали и на ситно нарязани), и на главата цяла „шапка" от тънко хасе, стигаща до раменете и напълнена с хладък и гъсто замесен пресен селски хлебен квасец, засилен според възрастта на болния или с 5-10 супени лъжици настъргани с кората диви кестени, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, отгоре хартия и вълнена шапка. Едновременно се налагат гушата (щитовидната жлеза) с торбичка от марля, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-5 сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките, и тимусната жлеза (под гръдната кост) или с торбичка с чист квасец, или съответно дълго парче мушама от хаваджива (20 на 10 см с тропосано отгоре му парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата свободно) и на корема отпред компрес от 4 хасени парчета, натопени в отварка от орехови листа (10 листа в 500 г вода врят 10 минути), отгоре хартия и вълнен пояс. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Обтриване на гръбнака и гръдната кост с памуче, натопено в камфоров спирт, а на подмишниците и корема с половите органи - фрикция с хладка вода, сухо изтриване, а след обличането непременно да се направи сух масаж на сливиците - даже и да са оперирани, и то така: с двата палеца се масират сливиците 15 пъти от под ушите към брадата и обратно. Същият масаж да се прави и вечер преди лягане. След него е от голяма полза да се направят и дадените по-долу гимнастически упражнения, подпомагащи увеличението на ръста.

Първо упражнение. Поставя се закачен предмет на тавана или на двора на някое дърво на такава височина, че с подскок и с опънати нагоре ръце да може да се докосва. С полуклекване и ръце назад и надолу се взема замах и със силен отскок напред и нагоре се докосва предметът с ръце. Скокът трябва да се извършва с опънато тяло, на пръсти и с пружиниране. В първите два дни предметът не се поставя много високо, но отпосле постепенно се вдига по-високо, докато се стигне до един предел, при който не може да се достигне. Ако мястото позволява (голяма стая или двор), скоковете се правят с леко засилване и отскок, когато се наближи предметът. Отначало упражнението се повтаря до 10 скока, а по-късно до 16 всеки ден - сутрин и вечер преди ядене.

Второ упражнение. След 5-6 дълбоки вдишвания започва второ-

то упражнение. Поставя се на главата малка торбичка с 1 кг пясък, ръцете на хълбоците или свободни и се започва ходене на пръсти, докато се уморят краката (2-3 минути). При ходенето провеждащият упражнението да се повдига колкото може по-високо на пръсти, да опъва тялото си нагоре със стремеж да докосне с торбичката оставен преди това висящ предмет на тавана или на някое дърво.

Трето упражнение. То се започва веднага след второто упражнение. Ляга се на гръб с добре опънато тяло (мястото, на което се ляга, трябва да е равно и твърдо, с тънка постелка) и ръце до бедрата. Това е изходното положение, от което започва упражнението по следния начин: бавно се повдигат ръцете нагоре и се спускат назад, докато опрат до земята (пода) и като опрат, силно се опъват нагоре (плъзгат се по пода, макар само 2-3 см), стремейки се да достигнат някой поставен на пода (зад главата) предмет. Това обтягане продължава около 3 секунди, през което време бавно и дълбоко се вдишва през носа. След това бързо се спускат ръцете до бедрата и силно се издишва - взема се изходно положение, в което се задържа около 2 секунди, през което време се вдишва. Цялото упражнение се повтаря от 8 до 12 пъти.

Трите упражнения са свързани и се правят едно след друго. След тях се правят 10-15 дълбоки вдишвания и се пристъпва към следващите упражнения.

Четвърто упражнение. Застава се до стената с добре долепен до нея гръб и опънато тяло. Това е изходното положение, от което започва упражнението по следния начин: тялото бавно се опъва нагоре, без да се повдига на пръсти, стремейки се да достигне някоя черта, отбелязана на 3-5 см над главата. Това обтягане продължава от 3 до 5 секунди, през което време бавно и дълбоко се вдишва през носа. След това бързо се взема изходното положение, в което се задържа около 2 секунди, а през това време не се издишва. Цялото упражнение се повтаря 8-10 пъти.

Пето упражнение. При същото изходно положение тялото се опъва нагоре, без да е прилепено до стената. Останалото е, както по-горе.

След свършването на тези упражнения се правят 10-20 дълбоки вдишвания, последвани от бърза фрикция с вода, в която има разтворена 1 супена лъжица морска сол. Освен гимнастиката много е полезен, и то вечер преди лягане, сухият четков масаж от 3-5 минути.

Всички тези гимнастически упражнения трябва в началото да се правят под ръководството на физкултурен методист и да се съчетаят с дихателно упражнение № 1 от „Домашна гимнастика".

Освен гимнастиката много е полезен спортът, особено баскетболът, волейболът и плуването.

Неделя - почивка от всичко, съчетана с екскурзия в планината.

Важни добавки:

1. Квас на гръбнака, главата и щитовидната жлеза. Може да се прави две вечери поред, като втората вечер се засилва с по 1-2 супени лъжици нов квасец, за да се предизвика нова ферментация.

2. Мушамите от хаваджива се използват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

3. На слънце (от 10 до 17 часа), вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи.

4. Преди започване на лечението да се отбележи на вратата ръстът на започващия лечението за порастване и след това на всеки 15 дни да се отбелязва на същото място порастването.

5. Ако започващият лечението е момиче без менструация, то преди да приложи това лечение, трябва да си нормализира менструацията, като за целта се приложи даденото за „Аменорея".

Да се спи в широка и добре проветрявана стая, изложена напълно на слънчевите лъчи. Да се приучи всяка вечер преди лягане да се отива и по голяма нужда. Това увеличава обема на дихателните органи. Преди да заспи, да изпие или една чаша липов чай, или една чаша вода. Сънят трябва да трае 8-10 часа. Най-добрият и най-полезен сън е този преди полунощ, следователно трябва да се ляга най-късно в 9-10 часа вечерта. Положението на тялото в леглото трябва да бъде: легнал по гръб и леко обърнат на дясната страна и колкото е възможно по-изтегнат, така че да заема цялата дължина на леглото. Да се постави под главата (но не и под раменете) нито много мека, нито много твърда възглавница, така че главата да бъде повдигната малко повече от останалото тяло. През деня при свободно време тялото да се изтяга върху някое легло, пейка, канапе или просто на тревата. Накратко, винаги, когато има възможност, да се заема хоризонтално положение.

Когато се стои прав, винаги да се спазва „войнишкият стоеж", като гърдите се издават напред, коремът се прибира и най-важното, издигат се колкото се може повече раменете. Много полезно е да се

заема това положение в стаята до една от стените. Това упражнение е много важно, защото повечето хора, вместо да увеличават ръста си, тъкмо обратното правят - намаляват го неусетно, те се набиват в себе си, защото тяхната стойка е много неправилна. Свиквайки да стоите изправен, ще избегнете това „свличане" на ръста и ще ускорите постигането на желания резултат.

За да се свикне да се стои в изправено положение, трябва възможно по-често да се мисли за това. Също трябва да се научи и да се седи правилно, защото повечето от хората седят неправилно: те скриват гърдите си, дават раменете си напред и отпускат мускулите на тялото си. В това положение тялото е смъкнато и сбито, което е вредно за здравето. Правилното седене изисква да се седи с изправени и издадени напред гърди, коремните мускули да са обтегнати - положение, което способствува за растене на тялото. Когато се сяда, трябва да се избира и такова място, което да бъде с подходяща височина, т. е. да не е много високо, за да може краката да стъпят на пода. При това трябва да се внимава да не се обляга или да не се ляга в креслото или стола, а да се спазва винаги правилният стоеж на тялото.

Хъркане през време на сън

Причини. У децата и юношите обикновено хъркането е последица от силно увеличени сливици, а най-много на третата сливица, и порядко от полили в носа или гърлото, изкривяване на носната преграда или пък израстъци в гърлото.

У възрастните обикновено хъркането е последица на емфизем, хроничен бронхит, хронична хрема или на изкривена носна преграда, полили в носа, хроничен фарингит или някои нарастъци в гърлото, което се установява от прегледа на специалист-лекар.

Предсказание. Благоприятно, защото то обикновено не е вредно за сърцето и за самия човек, който хърка. То повече пречи на околните, които спят в същата стая с него.

Лечението е общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от широколистен живовляк - листа (50 г в 1 л хладка вода, на тих огън врят 10 минути, след това в същата отварка се прибавя 1 супена лъжица керевизено

семе и 1 чаена лъжичка анасоново семе, предварително счукани на ситно в дървен хаван, и 200 г чист пчелен мед - врят още 10 минути; като изстине, се прецежда през ситна цедка).

II. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от жълт кантарион, лайка, мента пиперита и салвия - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Обикновена храна без свинско, говеждо, консервирани меса и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Вечер - безмесна храна - кисело мляко и плодове. Храната да се дъвче добре.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или айран (разбито кисело мляко с вода), или домашна лимонада: в една чаша се изсипват 1-2 чаени лъжички ситна захар и 1/4 изравнена лъжичка винена киселина (лимонтозу), напълва се чашата с вода 1-2 см по-долу и се бърка, докато се разтворят захарта и киселината; след това се изсипва 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат и се бърка, докато содата прекипи.

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от босилек, лавандула, лешникови листа, маточина, мента пиперита, риган, подбел (листа) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огънври 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода и захлупено кисне 20 минути; като изстине, се прецежда), последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт (1-2 пъти), и от компрес на корема (отпред) от 4 парчета, натопен в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода, ври още 5 минути; като изстине, се прецежда). На главата от веждите до тила се поставя цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици настъргани с кората диви кестени, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. На носа - питка от същия квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, и на сливиците заедно с гърлото - торбичка с квасец, засилен с 1 супена

лъжица настъргани с кората диви кестени, а при липса на кестени с 2 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, счукани на каша, или пък 3-5 сини сливи, смачкани без кокичките; държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

IV. Сутрин още с отварянето на очите (при по-възрастните от 15 години) се прави самовнушение с формулата: „От ден на ден хъркането ми все повече и повече намалява и в най-скоро време напълно ще изчезне". Казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти подред (вж. „Внушение и самовнушение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1).

Неделя - пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Болният да не спи по гръб и на висока и твърда възглавница, а на средно висока и средно твърда, върху която се слага друга, малка възглавничка, напълнена със 100 г босилек (листа и цвят), 100 г суха папрат, 100 г хмел (шишарки) и по 50 г комунига и здравец, и винаги вечер да си ляга да спи два часа след вечеря, но не и веднага след вечеря.

2. Преди лягане трябва хубаво да се проветри стаята, за да има достатъчно чист въздух през цялата нощ. В спалнята не трябва да има никакви непотребни предмети, дебели пердета и тежки килими. При спането устата трябва да бъде затворена, да се диша през носа и дишането да бъде леко.

Носът не трябва да бъде сух. Тогава въздухът минава през него по-мъчно и се предизвиква хъркане.

3. Лечението продължава до пълното ликвидиране на хъркането.

Хигиена на жилището

Днешната хигиена изисква от жилището:

1. Да бъде построено по възможност във или близо до градина, а там, където няма, трябва да бъде на широка улица.

2. Постройката да е обърната на юг, югоизток или на изток-запад, да е построена върху здрава почва и високо, за да бъде сухо. Жилища в мазета или тавани са нехигиенични - има влага, няма достатъчно светлина и въздух. Когато жилището има повече от една стая, добре

е да се обитават слънчевите стаи - за дневна и детска, а кухнята да бъде към север.

3. Подът на стаите да бъде дървен и боядисан с блажна боя или покрит с подова настилка за по-лесно почистване и забърсване с мокра кърпа.

4. Стените не трябва да са претрупани с картини или други предмети, за да не събират прах. На прозорците най-добре е да има леки пердета, за да не пречат на слънцето свободно да осветява стаите.

5. Да се избягва поставянето на много и при това тежки мебели в една стая. Те отнемат голяма част от въздуха и ако се чистят мъчно, въздухът в стаята ще бъде прашен и застоял.

6. Проветряването на жилището трябва да става редовно. В студено време - периодично, като 2-3 пъти през деня се отварят прозорците по за 10-15 минути, а в топло време през целия ден се държат отворени. При болни и стари хора проветряването трябва да става умерено, за да не се допуска щото външният въздух да нахлува бързо. Най-бързо се проветряват стаите, когато се отворят едновременно два срещуположни прозореца. Да се избягва проветряването на спалнята и детската стая, когато членовете на семейството стават сутрин и не са още добре облечени.

Почистването на стаите е най-добре да става с прахосмукачка или чрез избърсване с мокра кърпа, за да не се вдига прах.

Отоплението на стаите трябва да бъде равномерно. Най-добро отопление е централното парно или водно отопление с радиатори, на второ място са електрическите и нафтовите печки и на трето - печките за въглища. Температурата в общата стая за живеене да не е по-висока от 19°C, а в спалните е достатъчно да бъде и 15°C.

Цветята в помещенията са не само украса, но внасят живот, здраве и разположение.

Отходните места трябва така да се пригодят, че мухите да нямат достъп в тях.

Борба с паразитите

Доста паразити и насекоми имат голям дял при пренасянето на заразните болести. Имайки достъп навсякъде, те лесно се заразяват и впоследствие предават заразата чрез зацапване или ухапване на човека.

Бълхи. Те са паразити по топлокръвните животни. Различните видове могат да преминават от домашните животни (котки и кучета) и гризачи (плъхове и мишки) върху човека. Бълхите живеят близо до своите „хазаи", от кръвта на които се хранят. Разпространението на бълхите се увеличава през топлото време на годината. За борба с тях всред народа се употребява:

а) измиване на подовете със солена вода;

б) напръскване на спалното и личното бельо с лимонов сок;

в) държане под леглото на няколко стръка пелин или листа от мъжка папрат;

г) пръскане на леглата и подовете с т. нар. домашен флайтокс: взема се нафталин 500 г, газ (петрол) 1 кг и 5 г одеколон за миризма и се прави смес в добре запушено шише, за да не изветрява.

Тази смес, използувана в народната медицина, освен ефикасността си има и друго ценно качество - тя не е така отровна. От време на време сместа се разклаща силно, зада се разтвори нафталинът. След двуседмично престояване тя е готова за употреба, макар и съвсем да не се е разтворил нафталинът. Употребява се с познатите помпи (пръскалки). Бълхите бягат и от миризмата на ореховата шума, лайката, миризмата на коня и др.

Въшки. Те са опасни не само защото пренасят заразни болести, като петнист и повратен тиф, но и защото изтощават организма.

Дървеници. Те са най-упоритите от домашните паразити. Живеят в цепнатините на прозорци, стени, особено по таваните, мебелите и главно в леглата. Пренасят се с дрехи, покривки и мебели, особено дървени. Опасни са не толкова като преносители на заразни болести, колкото като обезпокоители през летните дни и нощи. Дървеницата смуче кръв не само от човека, а и от животни и птици, затова най-често се намира в лястовичите и врабчовите гнезда, отдето преминава в жилищата. Избиването на дървениците е много трудно, защото живеят в пукнатините на мебелите и стените. За борба с тях народната медицина предлага следните средства: пукнатините на прозорците, вратите, мебелите, стените се напояват добре с газ, терпентин, бял (изкуствен) оцет или пък с настойка от червени (лютиви) чушки в оцет и газ по равни части. Полезно е също да се държат под леглото листа от мъжка папрат. За окончателно изтребване на дървениците трябва често да се варосва, като предварително всички дупки и пукнатини се напояват с газ и се намазват с вар.

Комари. Те пренасят някои заразни болести. Маларията у нас отдавна е ликвидирана, но борбата с комарите трябва да продължава, защото те смучат кръв, пренасят някои тежки болести и са крайно неприятни. Налага се изтребването им през зимата, като се търсят по ъглите в стаите, таваните, избите, оборите и други помещения. Най-резултатна е борбата през зимата, защото един комар, убит през зимата, се равнява на милиони, убити през лятото.

Изтребването на комарите през лятото е трудно, ето защо трябва да знаем как да се пазим от тях. Стаята може да се предпази от комари чрез мрежа или тензух на прозорците. Ако няма мрежа, вечер се поставя парче камфор върху въглен и така се кади цялата стая - силната миризма пропъжда комарите. Също може да се опита напръскване с т. нар. домашен флайтокс, употребяван от народната медицина. То освобождава стаята и предметите и от други паразити: бълхи, дървеници, хлебарки. Когато се влиза в спалнята вечер за спане при отворени прозорци, не трябва да се пали лампа - светлината ги привлича.

Мухи. От насекомите те са най-мръсните и се хранят от всякакви хранителни остатъци и нечистотии на човека и животните. Те са преносители на много стомашно-чревни заразни заболявания: дизентерия, холера. Мухите се развъждат през топлите дни на годината, и то най-много из торищата. За да не могат да намират благоприятна среда за живеене и развъждане, не трябва да се оставят остатъци от храна в жилището, а своевременно да се изнасят навън и да се поставят в специален съд, който добре да се захлупва. Храните трябва да се държат покрити в специални шкафчета (с мрежа), за да не кацат мухите по тях.

За да се попречи на размножаването на мухите, трябва да се спазва голяма чистота в жилището, да се поставя мрежа на прозорците, да си служим с най-евтиното домашно средство: в чинийка се поставят по равни части формалин и сурово прясно мляко. Мухите смучат лакомо млякото и скоро умират.

Освен това мухите могат да се унищожат и със следните средства:

1) Понеже мухата не може да понася миризмата на лавандулата и мъжката папрат, добре е във всяко помещение, особено по прозорците, да има окачен букет от тях.

2) Установено е, че мухите бягат от жълтия цвят; затова добре е прозорците да се облепват с жълта хартия.

Хлебарки. Опасни са, защото пренасят някои заразни болести и замърсяват хранителните продукти.

В борбата с тях най-сигурното средство е поддържането на добра чистота в жилищните помещения, особено в кухнята. Добрата чистота пропъжда хлебарките.

За изтреблението им се употребява хляб, насипан с боракс, прах от пиретрум и прах от стипца, които се надухват в дупките им, или пък се поставя в чинийки брашно с гипс по равни части и малко ситна захар и наблизо чинийка с вода, защото от водата гипсът се втвърдява в стомахчетата им и те умират.

Хронично пиянство (алкохолизъм)

Вредното влияние на алкохола върху човешкия организъм е установено отдавна. Алкохолът е клетъчна отрова и уврежда почти всички органи и системи.

Пияницата често предава по наследство пиянството на децата си. Тази наследственост често е причина за влечение към алкохола у потомството и служи като източник на много други болести. Децата на алкохолиците често се раждат с различни недъзи - физически и умствени. Родителите, които пият, трябва да знаят, че пропиват здравето и щастието на бъдещите си деца.

Черният дроб на алкохолика отначало затлъстява, а след това прораства съединителна тъкан - развива се алкохолна цироза. При това заболяване болният отслабва, лицето му получава цвят на пръст, има кръвоизливи през устата или червата, а накрая се образува коремна воднянка - тежка и неизлечима болест у пияниците.

Храносмилането у пияницата се извършва зле. Той няма апетит, водата му горчи, често му се повдига, повръща, има тежест и болка под лъжичката, парливо усещане зад гръдната кост и кисели уригвания - развива се катар на стомаха (гастрит). Към тези явления понякога се присъединяват явления на катар в червата с диария или запек, които постоянно се редуват.

Бъбреците също нерядко страдат от алкохола, развива се бъбречна болест с отоци по лицето и други части на кожата.

През белите дробове се изпарява голяма част от алкохола. Това намалява съпротивителните им сили - появяват се бронхити, разширение на дробовете (емфизем) и много често пневмонични процеси.

Много пагубно е влиянието на алкохола и върху нервната система. Честата употреба на алкохол уврежда мозъчните клетки и в резултат се развиват както органични неврологични смущения, така и психични - намаляват умствените възможности и се стига до пълна деградация на личността. Тежка последица са сериозните психични разстройства със замъглено съзнание, смутен говор и зрителни халюцинации.

Алкохолът оказва вредно влияние и върху потомствените възможности на родителите, а и върху подрастващия организъм.

Заболяването на зрителните нерви при употреба на алкохол е доста сериозно и ако не се прибегне навреме към медицинска помощ, може да завърши със слепота. Алкохолът действува и върху другите части на очите.

Голям дял има алкохолизмът в причините за престъпленията. Статистиката установява, че голяма част от престъпленията се извършват под влияние на спиртните питиета.

Предпазване. Най-често пиянството е резултат на обичая да се попийва при всеки удобен случай: приятелска среща, гуляй, раждане на дете, женитба, погребение и т. н. Нека тази истина стои пред очите на всеки, който протяга ръка към чашата, нека тя задържа трезвия да не попадне на опасния, хлъзгав път на пиянството, нека тя помогне на пиещия, догдето не е късно, да напусне този гибелен път.

Средството против пиянство се намира у самия човек. Той трябва да упражнява въображението и волята си и ще победи. Други хора почти не са в състояние да го освободят от пиенето без неговото участие. Неизбежно условие е да има вяра в силата на волята си и решение да я упражни.

С магия лечение не става. Потребно е да се вземе нужното решение и да се притежава силно желание и воля.

Лечението на хроничния алкохолизъм сега се провежда в специализирани болнични заведения, и то с добър ефект.

Лечението, което се препоръчва от народната медицина, е следното. Сутрин, обед и вечер преди ядене или по една коремна баня (30-25°C за 10-20 минути), или пък по един коремен компрес, натопен в хладка вода, държат се дневните по 2 часа, а вечерните цяла нощ.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива:

а) Сокът на два портокала - това убива желанието за пиене. Или:

б) Без да знае пиещият, в ракията, която се готви да изпие, незабелязано да се сипе пяна от ракия. Приготвя се така: вземат се от производителите на ракия 1-2 кг пращини от гроздето или сливите, от които ще се вари или пък се е варила ракия, и на тих огън се варят, докато ракията пусне пяна. Тази пяна има силата да отврати пиещия от алкохола. Или пък:

в) От аптеката се взема настойка (спиртна тинктура) от горчивка - водна детелина (мениантес трифолиата), която, сипана в бира или вино, създава отвращение към по-нататъшното пиене. На 1 литър бира или вино се прибавя 1 супена лъжица настойка. Тя има червено-кафяв цвят и не се забелязва.

Диета. В случая най-добра е леката вегетарианска храна с повече плодове (винаги добре измити или обелени, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци; слабо солена или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди ядене като аперитив да се изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от любимата салата, може да се изяжда и по 100-150 г младо месо - от агне, теле, птица или прясна риба. След десерта се изпива по 1 кафена чашка от 50 г турско кафе, засилено при варенето с изравнена чаена лъжичка прах от стрит корен от копитник. Пие се дотогава, докато пиещият се отврати от пиянството си. На вечеря - безмесна храна, кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти от плодове с хляб.

Вместо вода да се пият плодови сокове или сокове от зеленчуци - за предпочитане е сок от домати. Също и млякото е за предпочитане - било прясно, било като айран или мътеница.

II. Вечер преди лягане от голяма полза е или топъл (35°C) душ (1 минута), или цяла топла баня (36°C за 10-20 минути), или пък коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре сухо хасено парче и фланелей пояс и на главата „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскано от вътрешната страна с малко оцет, отгоре сезонна шапка и така се спи.

III. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „От ден на ден все повече владея себе си и все по-леко надвивам наклонността си към пиянството." След него се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи,

обличане и няколко дълбоки вдишвания с бавни издишвания, и то най-добре така: лягане върху кревата без всякаква възглавница, поема се въздух (вж. „Домашна гимнастика" - дихателно упражнение № 1), задържа се в гръдния кош, свива се и изпуща долната част на стомаха и когато не може да се задържи въздухът по-дълго време, изпуска се бавно и напълно. Това упражнение се повтаря 3-6 пъти. То ще пораздвижи стомаха и ще накара кръвта да циркулира правилно и да убие желанието за пиене на алкохол. Освен това, ако е запечен, непременно да се направи топла (36°C) клизма с 1 л вода или пък се взема английска сол по указание на лекаря или аптекаря. Много е полезно при възможност да се правят сутрин и предиобед по една коремна баня (28°C за 10-20 минути).

Важни добавки:

1. За по-бързо отвикване от този порок добре е пиещият да си лягa рано (в 21 часа), като лежи в леглото 7-10 часа. Това да го прави, докато свикне.

2. От голяма полза за него е да стане член на въздържателно общество.

3. Болният трябва да избягва другарите си, с които по-преди заедно е пил и пушил, за да не му повлияят отново.

4. Освен това добре е пиещият да стане турист, за да общува с живата природа, която ще го възроди.

Пушене на тютюн - вреда и отвикване

Отровното действие на тютюна се дължи на съдържащото се в сухите му листа отровно вещество, наречено никотин. Съвсем малко от тази страшна отрова умъртвява за 1 минута питомно зайче, а внесена в стомаха на човека, предизвиква виене на свят, замайване, повръщане, гърчене на цялото тяло, отслабване на зрението и обонянието, слабост и треперене на цялото тяло, затруднено дишане, безсъние. Явленията от отравянето траят няколко дни. Подобни симптоми, но в слаба степен, се наблюдават, както е известно, и след първата цигара. Вярно е, че признаците на острото отравяне постепенно изчезват у пушача, но признаците на хроничното отравяне не закъсняват.

Независимо от това, дали пушекът се гълта (вдишва), или не, дали се пуши, или пък само се стои в помещение, гдето се пуши, вредата е еднакво голяма. Защото отровата, която съдържа тютюнът (никотинът), е летлива и прониква дълбоко и в най-малките бронхиални разклонения. Оттук тя се всмуква и кръвта я разнася по цялото тяло.

Тази вреда е особено голяма за децата, на които родителите пушат - ето защо всички лекари са категорични, че е престъпление да се пуши в детските стаи, защото за нежния детски организъм пушенето е особено вредно, понякога и гибелно.

Най-честите прояви на никотиновото отравяне са сърдечните болести. Тютюнът ускорява сърдечната дейност. Това изморява сърцето, а болести, като пневмонията, при които има повишена температура, се понасят само от здраво сърце. У пушачите се увреждат кръвоносните съдове на сърцето, като се развива атеросклероза, а тя води до сърдечни инфаркти. Те у тютюнджиите се срещат многократно по-често, отколкото у непушачи. Освен това често пушенето предизвиква аритмия, гръдна жаба, пресекливо накуцване със силни болки в единия крак, дължащо се на спазми и запушване на артериите, като понякога се стига и до гангрена на единия или двата крака.

Най-много страда сърцето към 5 0-ата година - тогава то се разширява и добива специално име „тютюнево сърце". Ранното остаряване у някои хора се дължи до голяма степен на тази отрова.

Пушачите често страдат от катар на гърлото, възпаление на гръкляна с пресилване на гласа. Най-тежко обаче е влиянието на тютюна върху бронхите. Развиват се хронични бронхити, които водят до разширяване на белите дробове (емфизем) с последствие честа кашлица и задух при физическо натоварване. При това въздушните мехурчета (алвеолите) се разпъват прекомерно и изгубват еластичността си. Белодробен рак се развива у пушачите 10-20 пъти по-често, отколкото у непушачите в зависимост от броя на изпушваните дневно цигари.

Мнозина твърдят, че пушенето разваля зъбите, действува върху емайла. Сигурно е лошото му въздействие и върху стомаха, който отказва да приема отровата, а пушачът настоява. Получават се храносмилателни разстройства: липса на апетит, повдигане, запек, диария, притъпяване на усещанията, особено вкуса и обонянието, и

най-после изглежда, че и появата на язва в стомаха или дванадесетопръстника до голяма степен се предизвиква от вредното действие на никотина, който причинява свиване на кръвоносните съдове на стомашната лигавица.

Голяма вреда тютюнът причинява на нервната система: обща нервност, силна раздразнителност, страхливост, наклонност към меланхолия, виене на свят, угнетеност, шум в ушите, безсъние, трепене на ръцете и краката, блясък в очите, отслабване на паметта и на другите душевни качества, невралгия, възпаление на очния нерв с влошаване на зрението.

Според някои тютюнът спира растежа на растящия организъм. Клетките не се развиват добре, поради това младите хора не могат да израснат нормално.

При продължително пушене на тютюн никотинът преминава в кръвта и чрез нея достига между останалите органи и до половите жлези. Поради това е наблюдавана у мъжете понижена полова мощ, която със спирането или ограничаването на пушенето се възвръща, а у жените - безплодие и помятане. Затова жени, които искат да станат майки, да се откажат навреме от този осъдителен и опасен навик.

Здравето на новороденото зависи главно от здравето на майката. Тютюнопушенето се отразява неблагоприятно и върху плода на бременната, защото никотинът преминава в кръвта на майката и на детето. То се отразява зле и на кърмата на майка, която пуши.

Тютюневата отрова преминава в кръвта не само през дихателните органи, а и през кожата. Напоените с дим дрехи я задържат за дълго и я предават през кожата на кръвта. Искаме ли да ограничим вредното му действие до минимум, трябва да направим пълно продължително проветряване на стаята. Дрехите да се сменят и оставят дълго навън на въздух за пълно освобождаване от дима.

Как да отвикнем от пушенето на тютюн? В борбата със злоупотребата при тютюнопушенето никога не трябва да препоръчваме умерена употреба на тютюн. Защото умерената употреба преминава в злоупотреба с нейните последици, болести и израждания. В тази борба се изисква само твърда воля.

Най-добрият способ, за да се прекрати пушенето на тютюн, е да решите отведнъж да не пушите никога, а не да правите уговорки, както например: „Ще пуша само една цигара на ден или по една ци-

гара след всяко ядене." Не трябва да правите компромис с лошите навици и пожелания. Само пълният отказ ще победи злото веднъж завинаги.

А. Отвикване от пушене при по-леки случаи. Щом решите да напуснете тютюна, набавете си 1 кг чист пчелен мед.

Сутрин, щом си отворите очите и преди да се яви у вас желание да запалите първата си цигара, изяжте 1 пълна супена лъжица мед. След това станете бързо от кревата, облечете се и 10 минути след като сте изяли меда, изпийте една чаша горещо мляко без захар и без хляб.

Преди обяд и вечеря (30 минути) повторете същото с меда и млякото.

В останалото време, щом ви се пропуши, изяжте или по една прясна или суха кайсия, или пък синя слива - те убиват желанието за пушене.

Практикувайте това в продължение на 3-7 дни и незабелязано ще отвикнете от този лош за вас и близките ви навик.

Б. Отвикване от пушене при тежки случаи:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема бучка захар (или чаена лъжичка) с вода и 15 капки настойка от зърната на зелен овес.

II. Десет минути след меда се изпива една чашка от 100 г отварка от 12-те билки за пречистване на кръвта: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, великденче, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк (с тесни листа), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и червена хвойна - зърна по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 15 минути, а като изстине, се прецежда.

Диетата - както при хронично пиянство (алкохолизъм).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие запарка от широколистен живовляк (листа) - 20 листа се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън ври 10 минути, като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане: 1-2 вечери поред по 1 топла клизма с 1 л чай от лайка (засилена с 1-2 чаени лъжички сода бикарбонат), а след това винаги при запек такава клизма с 1 л чай от лайка, след която в продължение на 10-20 вечери поред да се прави цяла топла баня (36-37°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъз - цялата билка с корена (10-15 коренища от бъзака) и 1 казан вода врят 30 минути, а като изстине, водата се излива във ваната; след всяка баня се прави сухо увиване с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, като се лежи така 2-3 часа. При това с една и съща отварка може да се направят 2-3 бани поред, като се затопля до казаната температура. При липса на вана да се облича „мокра риза", натопена в същата отварка - лежи се в нея 2-3 часа.

V. Сутрин, още с отварянето на очите, да се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден чувствувам все по-голямо отвращение към тютюна и в най-скоро време ще го оставя завинаги." Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. „Внушение и самовнушение"), последвано от сух четков масаж на цялото тяло 5 минути и от фрикции на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания.

Неделя - ако не се чувствува нужда от пушене - почивка от всичко с излет в планината, иначе лечението продължава.

Валени добавки:

1. При всяко желание да се изпуши една цигара пациентът трябва да потисне това желание, като изяде някакъв плод - кайсия, слива и пр. Да има предвид, че изпушването на една цигара обикновено премахва постигнатите резултати от предшествуващото лечение.

2. В тежки случаи на употреба на тютюн може да се прибегне, и то само от възрастните пушачи, към изпушване на 1-3 цигари на ден, приготвени от изсушени листа на вратига (танацетум вулгаре). Предизвиква отвращение от пушенето.

3. При отравяне от тютюн (никотин) - вж. „Отравяне с тютюн (никотин)".

Морфинизъм (морфиномания)

Морфинът е силно лекарство (добива се от сънотворния мак). То за известно време премахва не само всякаква болка в тялото, но и упойва нервната система и създава особено лъжливо блаженство.

Причини. Поради това му особено действие някои лица прибягват често до неговата употреба, а това създава навик, от който мъчно може да се отвикне.

Признаци. Появяват се тежки разстройства във всички органи, които водят към изтощение на организма и смърт.

Лечение. То е общо и много трудно, даже по-трудно от лечението на алкохолизма, защото копнежът на морфиниста към морфина е по-силен, отколкото към алкохола. Затова и болният не спира пред нищо, за да се снабди с опиум или морфин.

Лечението е болнично - в специализирано болнично заведение.

При тежки случаи на отравяне с главоболие - с добавка: спане с „шапка", ушита от тънко хасе и напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората (при липса на такива с толкова лъжици млади и пресни корени на полски бъзак, счукан в дървен хаван на кашица), а при липса на квасец „шапката" се пълни със сурови картофи, настъргани на по-едро ренде - в една дълбока чиния се поливат с 50 г оцет, киснат 30 минути, хубаво се изстискват и за да не влажнят много, се поръсват с малко царевично брашно или трици, а отгоре се слага вълнена шапка.

В тежки случаи, ако болният не може да приложи даденото лечение, тогава да се лекува така:

Една вечер - парен компрес на гръбнака с торбичка, за да може да се използва 2-3 пъти поред с продължителност 10-20 минути, последван след препотяването от налагане на гръбнака с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас, засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 1 чаена лъжичка настърган хрян, едновременно съчетан с компрес на корема (отпред), а на главата „шапка" със същия квас, както по-горе.

Втора вечер - разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета (спираловидно) с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, последвана от налагане на гръбнака със същия квасец, как-

то по-горе, съчетано с коремен компрес и на главата „шапка с квас, както по-горе. Държат се цяла нощ.

Кокаинизъм

Кокаинът е лекарство за местна упойка. Взето вътрешно в малко количество, създава приятно настроение, защото премахва временно умората и мрачните мисли.

Причини. Продължителната употреба на кокаина води към постоянно увеличаване на дозата и към опасен навик и разни непоправими разстройства в организма.

Признаци. Безсъние, меланхолия, халюцинации (виждане на несъществуващи образи), епилептични припадъци, изтощаване на тялото, отслабване на сърцето и смърт.

Лечение. В специализирано болнично заведение.

Заключение за природосъобразния живот

Причините за заболяванията въпреки големите открития на науката, и по-специално на биологията и медицината, в последните 30-40 години се коренят в голяма степен и в отклонението от природата - извора на здраве.

За възстановяване на здравето ни е необходимо да спазваме правилата, които посочихме дотук. Запомнете, че е по-добре и е по-лесно да се предотврати заболяването, отколкото да се лекува. За да запазим здравето и младостта си и да живеем дълго, трябва да променим навиците си, като изкореняваме лошите и придобиваме добри.

Научете се да бъдете весели, радостни и гледайте весело на живота.

Научете се да се смеете. Искреният от все сърце смях е по-добър от всякакво лекарство.

Научете се да си гледате работата сериозно и прилежно.

Научете се да разказвате приказки. Добре разказана приказка е слънчев лъч в стаята на болник.

Научете се на изкуството да говорите винаги окуражително и ободрително.

Научете се да отбягвате думи, забележки и шеги, които, макар под

скрита форма, накърняват, огорчават другите и внасят разделение и отчуждение.

Научете се да пазите своите грижи за себе си.

Научете се правилно да използвате добрата храна, чистия въздух, животворното слънце, майката природа, добротата и труда, които са неразделни приятели и фактори на здравето, радостта и дълголетието.

ПЕТЪР ДИМКОВ

БОЛЕСТИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НА ЖЕНАТА И ДЕТЕТО

БЪЛГАРСКА НАРОДНА *МЕДИЦИНА*

Том II

ПРЕДИ ДА ПРИСТЪПИТЕ КЪМ ЛЕЧЕНИЕ С ПРЕДЛАГАНИТЕ В КНИГАТА МЕТОДИ И СРЕДСТВА, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР!

ПЕТЪР ДИМКОВ
БОЛЕСТИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
НА ЖЕНАТА И ДЕТЕТО
Българска народна медицина
Том II

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЖЕНСКИТЕ ПОЛОВИ ОРГАНИ

Женските полови органи се делят на външни и вътрешни. Вътрешните са разположени в таза. Тазът се дели на две части - голям и малък. Малкият таз, в който са разположени половите органи, през които преминава детето, играе голяма роля при раждането. От неговото устройство и размери зависи правилността, продължителността и дори възможността за раждане. Особено важни са размерите на входа; те много често се подлагат на различни изменения. Тези изменения и неправилности понякога биват вродени, понякога се причиняват от счупване, навяхване на бедрата, болести на ставите, рахит.

Външните полови органи са разположени извън таза и включват предната изпъкналост на таза - едно възвишение, покрито с косми и богато с подкожна тлъстина. От него надолу по направление на задното отверстие върви половата цепнатина, ограничена от двете страни с големите и малките устни. Между малките устни под клитора се намира външният отвор на пикочния канал.

Към вътрешните полови органи на жената спадат влагалището, маточните тръби и яйчниците. Влагалището е сплескана тръба, покрита с лигавица, която свързва външните полови органи с матката. Матката представлява кух орган с форма на круша, която при бременност достига големи размери. Шийката на матката с долната си част се вдава във влагалището. Отвътре матката е покрита с нежна лигава ципа. През широката горна част от двете й страни навлизат яйцепроводните тръби. Те започват от дъното на матката и са насочени към двата яйчника.

Яйчниците са две малки тела с овална форма, прилични на слива. В тях узрява яйцето, което, като се съедини с мъжкото семе, дава началото на нов живот. В яйчниците постоянно се образуват яйцеклетки. След като узрее, яйцеклетката попада в яйцепровода, а оттам в матката. Ако се оплоди, от нея започва развитието на зародиша. В противен случай настъпва месечното кръвотечение - менструация.

Значение и условия за развитието на женските болести. Заболяванията и смущенията в развитието на женските полови органи могат да бъдат вродени или придобити. Много честа причина за това са болестите на детската възраст, най-вече рахитът. След боледуване

от рахит тазът може да остане по-тесен или деформиран така, че да затрудни или да направи невъзможно раждането по естествен път.

Значение за възникването на женските болести имат и редица прекарани други заболявания: на обмяната на веществата, на кръвта (анемия), на сърцето (порок), а и някои психически болести, инфекциозни (особено туберкулозата) и др.

Лошото хранене с недостиг на витамини, лошите условия на живот при неспазване на личната хигиена и хигиената на половия живот, тежката професия с различни вредности (олово, живак, тютюн, честите аборти и раждания, затлъстяването) имат пряка връзка с различни заболявания на женските полови органи.

Лечение на женските болести. Затова е необходимо да се избягва всичко, което причинява кръвозастой в корема и в черния дроб и запек, да се направи необходимото, за да се снабдят коремните органи със свежа кръв; да се седи колкото се може по-малко. Да се правят движения и гимнастика на открито или на чист въздух, съпроводени с навеждане, което най-много придава на коремните органи свежа кръв; да се употребява повече растителна храна.

Съществено значение има и брачният живот. Безспорно е, че половото сношение е естествена необходимост, обаче то не трябва да служи само за удоволствие, а главно за продължаване на рода. Честото и буйно общуване с болна жена забавя оздравяването й, защото болните органи се нуждаят преди всичко от почивка.

Освен това трябва да се има предвид, че през време на менструация лечението с парни и обикновени бани, а също и с парни и други компреси трябва да се прекрати, като се прилагат само диетата и вътрешните средства. От петия ден след началото на менструацията лечението може да продължи, макар и кръвотечението да не е спряло съвършено, но без парни бани, парни компреси и горещи лапи.

Менструация

Менструация (месечно кръвотечение) се нарича маточното кръвотечение, което жената има всеки 28 дни (всеки лунарен месец). То се среща у всички млади, здрави жени, когато те не са бременни и не кърмят, освен в твърде редки случаи. Във връзка с менструацията и в зависимост от нея в тялото на жената през този период стават про-

мени в нормалното кръвообращение и в обмяната на веществата; ето защо при менструация жената не може да се смята напълно здрава, но в зависимост от общото състояние на организма това неразположение обикновено е незначително.

Поява на менструацията. В умерения климат на България първата менструация се появява средно между 12-15-годишна възраст и спира между 45-5 0-годишна възраст. Тя настъпва много по-рано в топлия климат (на 9-12 години), отколкото в студения (на 16-20 години). Значение за появата й имат и условията на живот, храната, хигиената и условията на труд, а и индивидуалните особености на девойките. Първото течение обикновено не е изобилно; то продължава два, три, четири дни, после престава и се появява отново в неопределено време. Първата година менструацията идва ту редовно, ту се изгубва за няколко месеца или пък дохожда често и т. н. Щом подобни явления не се съпровождат с някакви болестни признаци, те не застрашават жената. Друго е, ако това състояние продължи по-дълго време. В този случай е необходимо да се направи подробен преглед от лекар, за да се открият причините и да се вземат мерки.

Появата на първата менструация е съпроводена с развитието на вторичните полови белези: закръгляне на формите, развитие на гърдите, психични промени и т. н. При здраво състояние на жената тя минава незабелязано, без резки смущения, като не се смята онази тежест, тъпа болка в долната част на корема. Ако момичето не е подготвено, може много да се изплаши. Уплахата може да бъде тъй силна, че започналата менструация да спре и да се прекрати понякога за доста дълго време. А като резултат на това спиране могат да възникнат тежки заболявания.

Ето защо всяка майка е длъжна да посвети момичето си в това и да го подготви, за да не бъде изненадано от тези естествени промени. В никакъв случай не бива да се предизвиква появата на кръв с изкуствени средства, ако менструацията е закъсняла. Количеството на изгубената при всяка менструация кръв не е еднакво у различните жени - обикновено месечно се губят по 50-100 г кръв. По-обилна е кръвта в по-младата възраст.

Нормалната менструация се появява обикновено през четири седмици, т. е. през 28 дни, и продължава от 3 до 5 или 6 дни. Възможно е това да става и на по-кратък интервал (21 дни) или на по-дълъг (31 дни). Нормално е също да има колебания в интервал от 2 до 3 дни.

Менструалната кръв е тъмночервена, слизеста, лепкава и със своеобразен дъх.

У повечето жени менструацията е съпроводена с местни и общи разстройства - в едни жени по-леки, в други по-тежки: болки в кръста, тежест и болки в долната част на корема, нервна възбудимост, чувство на топлина по цялото тяло, главоболие, обща отпадналост и нежелание за работа, намален апетит, понякога диария. Гърдите малко наедряват и стават болезнени, под очите се появяват тъмни кръгове. В някои жени се появяват и пъпки по кожата на лицето, шията или раменете.

В появата и протичането на менструацията могат да настъпят различни промени. Често пъти особени причини за това няма, но тези промени могат да бъдат проява и на различни заболявания. Затова е необходимо навреме да се търси съвета и помощта на лекаря.

Хигиена на жената по време на менструация. Женските полови органи свързват коремната кухина с външната повърхност на тялото. Поради това са необходими специални хигиенни грижи, особено по време на менструация. Тогава жената трябва да избягва всякакви телесни и душевни напрежения и тревоги. Да избягва на всяка цена половите възбуди, особено сношенията, да избягва телесното пресилване, преяждането, преливането и пушенето. За препоръчване е растителната храна. Не бива да се допуска запек. По време на менструацията жената трябва да поддържа чисти половите си органи. Те трябва да се измиват два пъти дневно с топла вода и да се подсушават добре. Влагалищни промивки не бива да се правят. Топлите лечебни бани да се прекъснат.

По време на кръвотечението се носят специални превръзки, които се сменят често. Ако се употребяват парчета от лека материя, след всяка употреба те трябва да се изпират добре и да се изглаждат. Пътуването и физическите упражнения трябва да се избягват. Жената трябва да се пази и от простуда.

Избързване на менструацията

Когато от първия ден на една менструация до първия ден на следващата менструация изминат по-малко от 21 дни, се смята, че има чести, изпреварващи менструации.

Причини. Изпреварването на менструацията се дължи обикновено на слабост на тялото и яйчниците, недостатъчно хранене, възпаление на лигавицата на матката, някои общи заболявания (туберкулоза, базедова болест), умствена преумора (у студентки и ученички).

Признаци. У такива жени менструацията обикновено се появява през двадесетина дни, дори на две недели, а в някои случаи и на 10 дни. Количеството на загубената кръв може да надмине и 250 грама.

Лечение. Различно според причините, които го предизвикват. Необходимо е обаче да се потърси лекар-гинеколог, който да направи подробен преглед и да определи лечението. Народната медицина препоръчва следното:

Всекидневно сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Вечер преди лягане 1-2 вечери подред да се прави топла клизма (37°C) с 500 г чай от лайка, а след това само при запек обикновена клизма, последвана през вечер от парен компрес на половите органи за 20 минути и от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, засилен в областта на половите органи с торбичка, напълнена с топъл пресен селски хлебен квас (вж. том I, „Лапи"); държат се цяла нощ. През вечер се прави топла юремна баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от трина или пък същото, както по-горе.

Неделя. Почивка от всичко.

Вътрешно. Да се пие една от следните отварки:

а) отварка от анасон, лайкучка, авлиджан и канела - по 1 супена лъжица от всичко с прибавка на 1 чаена лъжичка карамфил (зърна) и 5 зърна чер пипер се вари в 1/2 л вода, докато остане наполовина; прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по една кафена чашка; или:

б) отварка от цариче - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути; пие се, както първата отварка.

Диета. Както при малокръвие.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за лечението на женските болести и упътванията за природосъобразен живот (том I) с по-чести излети и престой в планината (даже и зиме), придружени от ранно ставане и ранно лягане.

Причини. Закъсняването на менструацията се дължи често на слабост на тялото и на яйчниците, на умствена и физическа преумора, диабет, силни душевни вълнения, някои инфекциозни болести, анемия.

Признаци. При някои жени менструацията закъснява с една и повече седмици, при други идва два или три пъти в годината, на трети менструацията идва само през топлите месеци на годината.

Лечение. Насочено е към самата причина. Ако нередовността на менструацията не е във връзка и не се отразява зле върху общото здравно състояние и самочувствие на жената, на нея трябва да се гледа като на една присъща на организма особеност, а не като на болест.

В противен случай народната медицина препоръчва лечение, което цели да укрепи и заздрави организма. За тази цел да се приложи даденото лечение за отсъствие на менструация със следните добавки.

1. Вътрешно. Към дадените отварки може да се прибавят и следните:

а) отварка от кората на корена на памука (една чаена лъжичка кора да се остави 10 минути във вряла вода и след това да се изцеди) - пие се три дни преди менструацията сутрин и вечер преди ядене по една чаша, а непосредствено след ядене се вземат по две лъжички вино с чесън (в 1 чаша старо червено вино се слагат 3-4 скилидки ситно нарязан чесън, сгорещява се до степен на възвиране и лукът се изважда); вземат се по 4 лъжички дневно;

б) отварка от кромид лук и карамфил: външните люспи на 7-8 глави кромид лук и 2 чаени лъжички карамфил в 1/2 л вода се варят 10 минути - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка; или пък:

в) отварка от розмарин, невен, решетка, седефче, червен кантарион, босилек, маточина, бял равнец и горчив корен - от общата смес, приготвена от по равни части, се взема 1 супена лъжица и в 400 г вода се вари 10 минути, след което се прецежда; пие се както отварката от буква б.

2. Диета. Да се избягват всички кисели ястия, каквито и да са те, и всяка трудно смилаема храна: бяло и червено зеле, грах, боб, леща

и пр. Да се избягват и тлъстите храни - месо, риба и пр., какаото и шоколадът.

По отношение на питиетата се препоръчва да не се употребяват вино, бира, силен чай, кафе.

3. Тези мерки обаче не трябва да се вземат след закъсняването на менструацията, а трябва да се прибегне към тях на 28-ия ден от предишната менструация, щом от опит се знае, че закъснява.

4. Освен казаното, при хубаво време да се правят разходки навън в продължение най-малко на два часа и самостоятелно да се върши къщната работа за движение, навеждане и клякане.

Ненавременно спиране на менструацията

Причини. Силна простуда, внезапна и голяма уплаха, преумора идр.

Признаци. Менструацията спира веднага по време на самото протичане или пък не настъпва, когато вече е времето, с което причинява доста големи нервни и други разстройства у болната.

Лечение. Общо за засилване на организма, и то по два начина:

Първи начин. Ако болната е изгубила менструацията си от настинка. Необходимо е жената да се стопли и изпоти, като за целта си направи или гореща баня на краката до коленете (42-45°С за 10 минути), във водата може да се сложи една шепа синап или морска сол, или цяла гореща баня (3 9-40°С за 10-20 минути), или пък да постави на стъпалата си синапова лапа, приготвена със сол и оцет (вж. том I, „Синапизми"). Този синап действува отлично при простуда на краката и не само ги стопля в най-скоро време, но възбужда и кръвообращението. При запек да се направи топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка.

Вътрешно. Препоръчва се да се пие:

а) чай от лайка - 1 супена лъжица лайка (цвят) се запарва с 1/2 л вряща вода, захлупва се и кисне 1/2 час; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша, подсладен с мед; или пък:

б) отварка от люляк, черница и вишня - 1 чаена лъжичка семе от люляк и по 2 супени лъжици корени от черница и вишня в 2 л вода се варят, докато остане наполовина, след това се прецежда; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка, и то 3-4 дни подред, докато менструацията се появи.

Диета. Както при отсъствие на менструация.

Втори начин. Ако болната е загубила менструацията си от ненадейна уплаха. Всекидневно сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на гърба с хладка отварка от смрадлика (2 супени лъжици в 500 г се варят 10 минути), а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) с чай от лайка, а след това само при запек, последвана от парни компреси на тила, половите органи и на опашната част за 20 минути и меняваща баня на краката. След това се поставя коремен компрес, натопен в хладка отварка от трита, засилен върху половите органи и опашката с торбички, напълнени с топъл (36°C) хлебен квасец (вж. том I). На малкия мозък (тила) се слага торбичка, напълнена с хладка лапа от синап, сол и оцет (вж. том I); държат се цяла нощ.

Вътрешно. Както при отсъствие на менструация. При силна нервност два часа след ядене да се взема и една от отварките, дадени в раздела за нервните болести.

Диета и самовнушение - вж. „Аменорея".

При лечението да се имат предвид общите упътвания за женските болести.

Твърде ранна менструация

Причини. Понякога това се дължи на преждевременна полова зрелост, а в други случаи на дразнене на външните полови органи, нараняване, тумори и др.

Признаци. За ранна се смята менструацията, когато се появи преди 10-годишна възраст. Когато се дължи на ранен пубертет, тя се придружава и от другите признаци на зрелост на половите органи.

Лечение. Според причината, която предизвиква ранната менструация. Ако тя е неизвестна, тогава лечението е общо за засилване на организма. За тази цел 1-2 вечери подред да се направят топли клизми (38°C) с чай от лайка. Всекидневно сутрин да се прави коремна баня (37°C за 10-15 минути) с трина или с вода (37-36°C за 10 минути), а вечер - коремен компрес, натопен или в хладка отварка от трина, или във вода и засилен върху половите органи с торбичка, напълнена с топъл (37°C) селски хлебен квас (вж. том I, „Лапи") - държат се цяла нощ.

Вътрешно. Препоръчва се чай от ленено семе - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша, или вино с чесън (вж. „Закъсняване на менструацията") - пие се от по-големите деца по 1-2 чаени лъжички след ядене.

Диета. Както при отсъствие на менструацията.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на жените.

Късна поява на менструация

Причини. Наследственост, недоразвита матка или яйчници, аномалия в половите органи, нехигиеничен живот, недостатъчно и лошо хранене, физическо изтощение, някои болести и разстройство на жлезите с вътрешна секреция, анемия, туберкулоза, захарна болест, затлъстяване, душевни болести, като епилепсия, и др.

Признаци. Късна е появата на менструацията, когато тя настъпи след 16-годишна възраст. За липса на менструация се говори, ако тя не се появи и след 18-годишна възраст.

Усложнения. Прилив на кръв към главата, често кръвотечение от носа, сърцебиене, нервни и психически смущения.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта всекидневно сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на гръбнака с хладка отварка от смрадлика (2 супени лъжици в 500 г вода врят 10 минути) или с вода, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Те се повтарят преди обяд и преди вечеря.

Преди обяд, ако е лятно време, от 11 до 12 часа се прави слънчева баня на корема и на гърба със зелени листа (за 30-60 минути), последвана от обличане на мокра риза, натопена в хладка слънчева вода; лежи се в нея 1-2 часа.

Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла (37°C) клизма най-добре с чай от лайка. След това жените да си направят влагалищна промивка с горещ чай от лайка и бъзов цвят (по 2 супени лъжици от двете се попарват с 1 л вряща вода), последвана през вечер от гореща баня на краката до под коленете (45°C за 10-20 минути), сухо изтриване и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина, засилен върху половите органи, малкия мозък (тила) и опашката с торбички, напълнени с топъл селски хлебен

квас (вж. том I); държат се цяла нощ заедно с тампонче (за жените), приготвено от печен кромид лук с бяла дъвка, захар и камфорово масло. През вечер пък се правят парни компреси с търпимо горещ полусварен ечемик за 1/2 час на половите органи и опашката, последвани от същия коремен компрес, засилен със същите торбички с квас, и тампонче за жените, както по-горе; държат се цяла нощ.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на вътрешните средства и диетата.

Вътрешно. Да се пие едно от средствата, дадени при отсъствие на менструация, или пък отварка от сплита на кромид лук, карамфил и нишадър: 1 кг сплит се нарязва на дребно и се сварява в 2 л вода, докато остане 1 л отварка, прецежда се в по-малък съд, прибавят се 13 г счукан карамфил и 15 г нишадър и се оставя на огъня да поври още 10 минути - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една ракиена чашка; или хряново вино: 100 г хрянови корени, на ситно рендосани, киснат в продължение на три дни в 500 г чисто вино, след това се прецежда - пие се едновременно с едно от другите средства на обяд и вечер след ядене по една ракиена чашка.

Диета и самовнушение, както при отсъствие на менструация.

При желание може да се приложи изцяло лечението, дадено за липса на менструация.

Отсъствие на менструация (аменорея)

За отсъствие на менструация се говори, когато тя липсва в годините, в които жената нормално би трябвало да има менструация.

Причини. Недоразвити яйчници и матка, аномалии в развитието им, оперативно премахване, някои заболявания, като диабет, туберкулоза, анемия, възпаление на яйчниците или матката. Значение имат и силните душевни вълнения, лошите битови условия, тежкият труд, преумората, лошото хранене, смяната на климата.

Признаци. Липсата на менструация може да се съпровожда с главоболие, безсъние, отпадналост, сърцебиене, изпотяване и топли вълни.

Усложнения. Когато менструацията липсва по-продължително време (1-2 години и повече), болната може да получи невроза.

Първа помощ. При закъсняване на менструацията, ако болната е пълнокръвна и със здраво телосложение, полезно е:

1. Да й се направи топла клизма (39°С) с чай от лайка.

2. След клизмата да се направят (за привличане на кръвта към половите органи) горещи бани на краката до под коленете (45°С), като се сложи във водата една-две шепи синап (хардал), морска сол или оцет. Баните да се правят сутрин и вечер и да продължават по 20 минути.

3. Когато настъпи времето за менструация, полезно е да се направи продължителна топла коремна баня (37°С за 30 минути) или да се постави на корема компрес, натопен в топла отварка от трина или в топла вода.

4. При закъснение на менструацията препоръчва се още (но само на девиците) да се направи цяла топла баня (37°С за 15-20 минути) и след това да се легне в постеля.

5. При болки в стомаха добре е коремът да се наложи с топла лапа от лайкучка.

6. Полезно е също три дни преди менструацията болната да си прави топли клизми (39°С) с чай от лайкучка или с топла вода.

Вътрешно. Препоръчва се чай от лайкучка или от мащерка - по 1 супена лъжица от едната или другата билка се запарва с 1/2 л вряща вода; кисне захлупено 1/2 час, след което се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една чаша. Или отварка от воден пипер (маясълче) 50 г, розмарин Юг, маточина (листа) Юг, черешови дръжки 10 г. Нарязват се в обща смес и от нея се взима 1 супена лъжица за 200 г вода; вари се 5 минути. Пие се, докато е хладка, два пъти дневно - сутрин и вечер (тази отварка се употребява, ако спирането на менструацията не е последица от забременяване). При идването на менструацията 3-4 дни да се пие чай от ленено семе.

Забележка. Ако след употребата на тези средства не се появи кръв, трябва внимателно да се следи състоянието на болната и да се пристъпи към общото лечение.

Диета. Лека безмесна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали).

Лечение. Когато няма някакви промени или заболявания, достатъчни са само хигиенни и диетични мерки; при налични смущения се лекува самата причина. Освен това народната медицина прилага следното.

А. В по-леки случаи

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по

1 супена лъжица от следната смес: 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии или от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка и на следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят по 12 г, 1 г камфор на прах и 15 капки олио мента (мента на капки).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, дръжки на вишни, орлови нокти (листа и цвят), синя тинтява (листа и цвят), слезен (корени) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 пълна лъжичка външни люспи от главите на кромид лук и 3 зърна чисто сурово кафе се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Да се отбягват силните кафета и чаят. На обяд заедно с другата храна (със салата от червен кромид лук и магданоз - листа, домати и краставички с оцет или лимон и чист маслинен зехтин по вкус) може да се изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба - речна или океанска. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина (дава хубав тен на лицето), зеленчукови и тестени ястия и компот с малко леко препечен хляб. При това храната да е слабо солена и добре сдъвкана. На обяд и на вечеря да се взема и по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки не са достатъчни, да се пие отварка от магданоз (листа) - 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 100 г прясно краве масло и 1 изравнена супена лъжица течна мурова борова смола (колофон, чамсакъз).

Приготовление: Медът и маслото леко се затоплят и се бъркат заедно, след което се прибавя смолата и отново се бърка да стане хубава смес, без да завира.

IV. Десет минути след сместа да се изпива 1 чашка от 75 г отварка

от босилек (листа и цвят), глог (плод и цвят), жълт кантарион, жълта тинтява, лопен (корени), мента пиперита, пелин (листа и цвят), салвия (листа и цвят), риган и седефче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Три дни преди идването на менструацията вместо дадената отварка в точка II да се пие 1 чашка от 50 г отварка от сплита на кромид лук. От него се вземат 8 пълни супени лъжици, при това ситно нарязан, и с един корен от слезен в 2 л вода се варят 25 минути, след това се прибавят 10 г счукан карамфил и 5 г нишадър на прах (от аптеката); вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от гореща баня на краката до под коленете (45 °С за 10 минути), сухо изтриване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. Долната част на корема (от пъпа надолу) се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от 200 г ориз, сварен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1 супена лъжица ленено семе - в 600 г вода се вари да стане гъсто като тесто; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка", ушита от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак), а отгоре вълнена шапка; държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти - подробностите вж. в том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня в долната част на корема да се носи мушама от хаваджива (25 на 25 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с игла. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Важни добавки:

1. Лапите от квасец и ориз могат да се използват 2 вечери подред, като квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация, а оризът само се затопля до 37°С.

2. Краката винаги да са топли и сухи и в студено време да се носят топли кюлоти.

3. Щом се урегулира менструацията, добре е лечението да продължи още 1 месец.

Б. В по-тежки случаи

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и пр. (вж. буква А, точка I).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 50 г отварка от жълта ружа (корени и цвят), лопен - овча опашка (корени), слезен (корени) и външните люспи на кромид лук - по 1 супена лъжица от всички с прибавка на 5 зърна карамфил се вари в 1 л вода 30 минути и веднага се прецежда.

Диета. Същата като при буква А.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от магданоз (листа) - 1 китка листа от магданоз се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда, или пък отварка от външните люспи на кромид лук - 1 шепа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г или:

а) отварка от босилек (листа и цвят), лайка (цвят), магданоз (листа), орлови нокти, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка: от тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда; или пък:

б) отварка от синя тинтява - 3 супени лъжици в 1 л чисто натурално червено вино на тих огън се варят 15 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г чай от лайка или с топла вода, последвана през вечер от баня на краката до под коленете (45°C за 10-15 минути), сухо изтриване и налагане на долната част на корема и половите органи с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от 150 г ориз, сварен с 20 сини сливи без костилките и 1 супена лъжица ленено семе - в 450 г вода се вари да стане на тесто; отгоре се слага и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от същото хасе, както е казано в буква А. През вечер или се повтаря казаното по-горе, или пък се слагат парни компреси на ануса (задния проход), слабините, срамната кост с опашката и пъпа с продължителност 20 минути, последвани от същите налагания, както по-горе, и така се спи.

V. Сутрин. Както е казано в буква А.

Важни добавки:

1. Този план да се прилага десет дни, преди да се появи очакваната менструация.

2. При съмнение за бременност този план да не се прилага.

3. За пълнокръвните жени е полезно и кръвопускането, като за целта се сложат 3 до 10 пиявици на 2-3 пъти, и то през 3-10 дни, на вътрешната горна част на бедрата или на кръста, или пък на същите места се сложат кървави вендузи. След кръвопускането да не се правят никакви други приложения.

4. Да се обърне особено внимание и на движението. Разходките и къщната работа сами по себе си не са достатъчни, за да се отстранят кръвозастоите в корема. Най-подходяща е работата, при която тялото се навежда - градинският и полският труд. При липса на възможност да върши такава работа жената да си прави седмично по 2-3 общи масажа или всеки ден гимнастика (вж. том I, „Домашна гимнастика"), като предпочита упражненията, които засягат коремните мускули. Масажът е отлично средство за възстановяване на силите, особено при онези жени, които нямат желание и воля да вършат физически упражнения. Масажите могат да се правят преди обяд.

Болезнена менструация (дисменорея)

Нормално менструацията протича безболезнено. У някои жени обаче тя се придружава от различни смущения и особено от различна по сила болка - т. нар. дисменорея.

Причини. Възпалителни заболявания на матката, стеснение на шийката на матката, тумор (миома), недоразвита матка. Болезнена менструация се среща у жени с особено чувствителна нервна система и у слаби и анемични жени.

Признаци. Характерен признак на дисменореята са болките ниско в корема и кръста, които могат да бъдат режещи, теглещи, коликообразни или тъпи. Понякога те са толкова силни, че жената е принудена да лежи на легло, не може да си намери място, стене и плаче. У слабите или нервни жени болката може да доведе до припадък. Нерядко на болната се повдига, тя повръща, има главоболие, виене на свят. Понякога, макар и рядко, след една или няколко такива силни кризи от болки от матката изпада ципа - цяла или във вид на малки късчета, това е върхният пласт на лигавата ципа на матката. Понякога болка-

та отшумява на първия или втория ден, след което менструацията протича безболезнено, друг път болката продължава през цялото време. Премине ли този период, жената няма почти никаква болка и се смята здрава.

Първа помощ. Твърде е важно да се помогне на болната във време на пристъпа на силна болка.

1. Болната трябва да остане на легло и да държи колкото е възможно по-топло на корема и краката си: сухи горещи кърпи, торбички с горещи трици или горещ пясък, тухли, шишета или други съдове, пълни с гореща вода и обвити с фланела, и др. След това да се сложат на долната част на корема торбички, пълни с прясна гореща извара (вж. том I), или пък горещи лапи от ленено семе.

2. Два дни преди появата на менструацията дневно да прави по 1-2 горещи коремни бани (40-42°C), като се стои във водата половин-един час.

3. Горещите коремни бани могат да се заменят с парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик или с попарена трина, с продължителност половин час, или с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, а отгоре се слага топла тухла; държи се 2-3 часа.

4. През нощта да си сложи коремен компрес, натопен в топла отварка от трина и засилен върху половите органи с торбичка, напълнена с топла прясна несолена извара (от това болките бързо намаляват); държат се цяла нощ.

5. Около тялото да се слагат денем и нощем топли шишета или тухли.

6. Независимо от редовността на червата на болната всяка вечер да се правят топли клизми (39°C) най-добре с чай от лайка.

Вътрешно. Добре е болната жена да пие една от следните отварки:

а) отварка от воден пипер (маясълче) - 2 супени лъжици листа и стебла се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути, като изстине, се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене; или:

б) отварка от семето на люляка - 1 чаена лъжичка в 500 г вода се вари 20 минути и се прецежда, пие се по една кафена чашка всяка сутрин 15 минути преди ядене; или пък:

в) отварка от канела (кора) 5 г, карамфил (зърна) 3 г и лайка (цвят)

50 г - в 1 л вода се вари 30 минути и веднага се прецежда, пие се през време на болките по 1 кафена чашка три пъти дневно.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна, и то в малко количество. Вместо вода се пие чай от ленено семе.

Лечение. Общо и според причината, която предизвиква заболяването. Ако е от разни разстройства на половите органи (изместена, смъкната, изкривена и възпалена матка, яйчници и пр.) или от малокръвие, силна нервност и др., се лекува основната болест, която го предизвиква. Ако причината не е известна, след преминаване на менструацията, която при това да не е изобилна, народната медицина използва следното лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката):

обикновена валерианова тинктура	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г
вода от горчиви бадеми	15 г
камфор на прах	0,1 г
олио мента	15 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от гръцка коприва (листа и цвят) и широколистен живовляк (листа) - по 50 г, лайка (цвят), невен (листа и цвят) и цариче - по 60 г, и воден пипер 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация. Освен това след обяд и вечеря да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе, предварително леко препечено до бежов цвят, за да не става лигава отварката, и лайка (цвят) - по 2 супени лъжици от двете се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бреза (листа), люцерна (листа и цвят), мента пиперита и пелин (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка семе от зърнастец (от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода; вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие и подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана, и то само от омъжените жени, от гореща влагалищна промивка (39°С) с 1 л отварка от акация (цвят), лавандула (листа и цвят) и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; вари се 5 минути и като поизстине до 40°С, се прецежда. След това се поставя влагалищно тампонче, приготвено от 1 изравнена чаена лъжичка пудра захар, увита в марличка и превързана с вълнен конец, за да не се наранят срамните устни, едновременно съчетано (както за жените, така и за момите) с налагане на долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка от тензух, напълнена с топла лапа от 200 г ориз, 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1 супена лъжица ленено семе - в 600 г вода се вари да стане на тесто. Коремът може да се наложи и с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 4 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, смачкани на кашица; отгоре се слага фланелено парче и се прикрепва с менструационния бинт. На главата се слага „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек); отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. В хладно време през целия ден върху половите органи да се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя и при менструация почивка от всичко - пият се само билките, спазва се диетата и се носи мушамата от хаваджива.

Важни добавки:

1. За намаляване на болките преди идване на менструацията, ако няма язва в стомаха или дванадесетопръстника, може като изключение, и то само веднъж, сутрин жената да взема по 1 аспирин, като го изпива разтворен в дадената отварка.

2. След оздравяването добре е болната в продължение още на 1-2 месеца да носи ниско на корема си мушама от хаваджива, за да не се повтарят болките.

3. Ако забременее, много често се случва да оздравее, защото по време на бременността менструацията престава и половите органи се освобождават от болката. Затова момичетата трябва да се омъжат.

Ако менструацията се яви с много кръв, болната непременно да лежи по гръб и да приложи лечението, дадено за изобилна менструация.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за женските болести.

Изобилна менструация (менорагия)

Причини. Недоразвити полови органи, неправилно положение на матката, възпалителни заболявания, тумор в матката, боледуване от хемофилия, чести раждания, сърдечни заболявания.

Признаци. Менструацията е често преждевременна, обилна (често прилича на кръвоизлияние) и продължителна (6-8 дни и повече).

Усложнения. Ако не се лекува своевременно, изтощава организма и причинява анемия. Като твърде силни трябва да се смятат онези кръвотечения, които настъпват по-рано от три седмици след спиране на менструацията и които имат явните признаци на прогресиращо малокръвие: главоболие, шум в ушите, повръщане, бледен цвят на лигавите ципи, умора, сърцебиене, задух и пр.

Предпазване. Страдащите от обилни менструации не трябва да си позволяват твърде силни, разгорещяващи движения, като танци, скачане и пр.; не трябва да употребяват раздразнителни, възбуждащи и горещи яденета и питиета. Те не трябва да носят къси и тесни дрехи. Трябва да избягват всякакви вълнения. По-малко да стоят прави и по-малко да седят, а повече да лежат. Ползуването на горещи бутилки за стопляне е безусловно вредно; напротив, въздухът в стаята трябва да бъде прохладен. Изобщо жена, която е предразположена към изобилна менструация, трябва да се пази особено внимателно във време на периода. Два-три дни напред тя трябва малко да се движи, да не се изкачва и слиза по стълби, никак да не вдига и да не носи тежки предмети и ако има възможност, да лежи спокойно на легло с повдигнат (на възглавница) таз. Когато кръвта намалее, болната може да стане от леглото, но и след това тя трябва да се пази от усилени движения, да се разхожда на чист въздух, като често си почива. Трябва редовно да отива по нужда (вж. „Запек").

Първа помощ. Когато менструацията продължава да е изобилна или не дохожда навреме, болната непременно трябва да се съблече и да се остави на легло, като й се осигури пълно физическо и душевно спокойствие. Твърде е важно да се отслабят всички връзки (ако болната има такива) и всичко, което пречи на кръвообращението.

Ако е изгубила повече кръв, да се сложи главата й по-ниско от останалите части на тялото и да се потърси бърза лекарска помощ, при това да се махне възглавницата й, а под кръста и краката да се постави нещо, тъй че да се образува наклон по посока от краката към главата. На корема да се слагат или студени компреси (10°C), натопени във вода и оцет наполовина (компресът да се държи по два часа, като всеки 20 минути отново се накисва), или пък торбичка от тензух (30 на 20 см), която да покрива долната част на корема заедно с половите органи, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, на ситно нарязани 15 супени лъжици, и готварска сол 5 супени лъжици; държи се 8 часа и се сменя с нова.

По време на лежането добре е прозорецът да се държи отворен и да се диша дълбоко.

При силно кръвотечение да се лежи на легло, докато трае менструацията, и още на първия ден да се направи вече казаното.

При много силна менструация освен казаното по-горе добре е да се вкара във външните полови органи малко вино от дъбова кора, като се закрива половият орган с памук, за да може да се задържи течността повече време (между срамните устни). Първия ден се вкарва 1 супена лъжица вино от дъбови кори, от втория до петия ден - по 2 лъжици, и от шестия ден намалява пак на 1 лъжица.

Дъбово вино се прави, като се взема дъбова кора (танин) 50 г на прах и се слага в 1 л червено вино. Оставя се така 24 часа и преди употребата се прецежда и стопля до 35°C. За през нощта е полезно да се постави и коремен компрес, натопен в хладка (20°C) вода и оцет наполовина, който при събуждането да се замени с друг.

При запек - винаги топли (36°C) задръжни клизмички.

Вътрешно. Според силата на кръвоизлиянието да се дава на болната да взема в указаната постепенност едно от следните средства:

Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 7 белтъка от пресни кокоши яйца, 10 г бяла дъвка (сакъз) и 1/2 изравнена чаена лъжичка винена киселина (лимонтозу), стрити на прах.

Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г:

а) отварка от овчарска торбичка, широколистен живовляк (листа) полски хвощ, ранилист (листа и цвят) и смрадлика (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се захлупена 10 минути; или:

б) отварка от канела (дарчин) - 10-15 г се вари в 1/2 л вода, докато остане наполовина; или:

в) отварка от полски хвощ, листа от бяла върба, маточина, къпинени листа и цариче. От всяка билка се взема по 50 г и от общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; захлупена, се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. При много силни кръвотечения дъвченето на накиснато от вечерта ленено семе да замества храната. Плодови сокове да се избягват, също да се избягват кафе, чай, какао, месо, риба, яйца, сирене и сладкиши. Да не се яде и тежка храна, като зеле, всякакъв вид тестени закуски и др. Много е полезно болната да взема дневно черупките на 2-3 яйца, опечени и окълцани на прах, като ги прибавя към храната. А след обяд и вечер да изпива и по една чашка кафе от черна бакла или от леща, или пък от бял боб, опечени до слабо зачервяване и смлени като кафе (на 150 г вода се слагат по 2 чаени лъжички). За питие се препоръчва нещо кисело, като лимонада без захар, отварка от лайкучка или маточина (по кафена чашка на половин-един час).

Самовнушение. Да се прилага по начина, изложен за отсъствие на менструация.

Лечение. По време между отделните менструации да се приложи общо лечение, целящо да отстрани основната причина. Ако тя не е известна, тогава да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната жена да взема по 1 супена лъжица настойка от 9 пресни кокоши яйца, добре измити и залети в подходящ буркан със сока на 13 лимона и покрити с кърпа - стоят 3-4 денонощия, за да се разтворят черупките им. След това с една вилица се разбъркват добре, за да се извадят ципите им, без да се прибавя друго нещо. Държи се на студено, за да не вкисне. Обикновено се изпиват 3 такива дози независимо дали е спряло или не кръвотечението.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от изтравниче, медуница (листа и цвят), маточина, овчарска

торбичка, полски хвощ и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка да се яде повече варено жито или ашуре от него. След ядене жената да изпива 1 чашка от 150 г овесено мляко (вж. „Анемия"), засилено с 1 супена лъжица смлени орехови ядки и подсладено с мед и лимон по вкус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от овес (2 супени лъжици очистен овес в 600 г вода се варят 20 минути; веднага се прецежда и се засилва с 50 г сурови корени от магданоз, смлени на машинка за месо и добре изстискани). Този чай спира кръвотечението.

III. Два часа след ядене при кръвоизлив да изпие наведнъж смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана) и 1/4 чаена лъжичка чиста бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно. При липса на кръвоизлив да взима по 1 бучка захар с 10 капки валерианова тинктура (от аптеката).

IV. Десет минути след вземане на белтъка или капките от валериана да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), горска ягода (листа), невен (листа и цвят), зайча стъпка, овчарска торбичка (листа и цвят) и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; вари се захлупена още 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това при кръвоизлив се ляга в кревата с приповдигнати на възглавница крака и се слага на долната част на корема торбичка от тензух, напълнена с 12 супени лъжици суров кромид лук, настърган и разбъркан с 4 супени лъжици готварска сол, а на малкия мозък - торбичка, напълнена със смес от 3 супени лъжици кромид лук и 1 супена лъжица сол; държат се, докато спре кръвоизливът. При липса на кръвоизлив и кръвотечение да се направи влагалищна промивка (36°С) с 1 л отварка от лайка, полски хвощ, смрадлика (листа) и цариче - по 1 супена лъжица от всички се запарва с 1 л вряща вода; вари се 10 минути, кисне 30 минути и се прецежда. След това се налага долната част на корема с топла (36°С) лапа от прясно зеле

или праз лук (бялата му част), на ситно нарязани, с прибавка на 25-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 3 супени лъжици ленено семе и 150 г прясно мляко — вари се да стане гъста лапа. Или пък с лапа от 200 г ориз, 25 сини сливи, 2 супени лъжици ленено семе и 600 г вода - вари се да стане на тесто; отгоре се поставят вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя влагалищно тампонче от печен арпаджик, намазано с малко стопена зайча мас и превързано с вълнен конец, а на тила - торбичка със селски хлебен квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша); държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден на долната част на корема се носи мушама от хаваджива (30 на 15 см), отгоре й се тропосва тънко парче найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната страна и 15 дни от другата и се заменя с нова.

Неделя и при менструация - пълна почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. Лапите и квасецът може да се използват 2 вечери подред, като вечер наново се затоплят и квасецът се засилва с 1 супена лъжица нов квасец за нова ферментация.

2. През време на лечението болната жена да се пази от настинка, като следи краката й винаги да са сухи и в студено време да носи топли кюлоти.

Силно маточно кръвотечение (метрорагия)

Изобилното маточно кръвотечение, което няма нищо общо с менструацията, се нарича метрорагия. Наблюдава се във всяка възраст.

Причини. У по-млади жени се явява във връзка с нарушение на бременността, при извънматочна бременност, при възпаление на матката и тръбите, при тумори. Обилно кръвотечение може да настъпи и след аборт или раждане, ако са останали части от плода или от плацентата. В по-възрастните жени маточните кръвотечения най-често се дължат

на смущения във връзка с критическата възраст или пък на туморни образувания. В някои случаи метрорагията се дължи на психически причини - истерия, силни душевни вълнения, като страх, тъга и пр., порок на сърцето, болести на бъбреците, далака и пр.

Най-честата причина за изобилно и продължително кръвотечение е помятането, когато в матката остане част от плацентата.

Признаци. Изобилно маточно кръвотечение (често подобно на кръвоизлияние), което е независимо от менструацията. Понякога продължава 30 дни и повече.

Временните силни кръвстечения се случват често пъти след аборт, раждане, след болест, придружена с трескаво състояние, и пр. Те може също да имат нервен характер и да се явят след силна уплаха.

Хроничните силни и продължителни кръвотечения (8-14 дни) почти винаги се дължат на заболяване на половите органи или пък са резултат на някаква болест, която оказва неблагоприятно влияние на кръвообращението и кръвообразуването. Тук се отнасят кръвните заболявания, заболяванията на сърцето, белите дробове, на бъбреците и др.

Лечение. Да се търси бърза лекарска помощ. Народното лечение е общо и според причините, които предизвикват заболяването (миома, тумор, рак и пр.). Ако причината е неизвестна, лечението е общо и по начина, изложен за изобилна менструация.

Освен това болната да легне по гръб в леглото, като задната част на леглото (при краката на болната) се повдигне с около 25 см. На болната да не се позволява в никакъв случай да става от леглото, даже за ходене по нужда; да й се направи клизма, за да се освободят червата.

Освен това, когато жената страда от силно маточно кръвотечение, на корема често да се слагат студени компреси (без вълнена обвивка), а във влагалището - чист памук, увит в стерилизирана марля. Не трябва да й се позволява да се сближава с мъж или ако това се позволява от лекар, сближаването да бъде твърде умерено; да не се оставя също да кърми деца.

Вътрешно. Против силното маточно кръвоизлияние болната наред с казаните за менорагия средства да пие и:

а) отварка от имел: вземат се 2-3 стръка (клонки) имел и се варят в 1/2 л вода, докато остане наполовина - пие се по една кафена чашка сутрин и вечер преди ядене; или:

б) силен чай от цариче: 15 г цариче се попарва с 1/2 л вряща вода и кисне 1 час - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка; или пък:

в) отварка от къпина (корени), дъбова кора, дебела мара, хмел, полски хвощ, овчарска торбичка и малина (листа); от общага смес, приготвена от по равни части от всяко, се вземат 2 супени лъжици и в 1/2 л вода на тих огън се вари, докато остане наполовина - пие се студена и често (всеки 15 минути) глътка по глътка, докато спре кръвотечението. Полезно е половин час след обяд болната да изпива дневно или по 1 лист желатин, разтворен в 1 чаша вряла вода, и към него да се прибави (за вкус и отнемане на миризмата) по 1 чаена лъжичка фруктов сироп, или пък смес от 1/2 кг суха бакла, опечена като кафе и разбъркана с мед да стане като каша - взема се 2 часа след ядене по 1 супена лъжица.

Вместо вода да пие само чай от цариче.

Критична възраст (климактериум)

Критична възраст се нарича този период от възрастта на жената, когато в нейния организъм настъпват смущения, причинени от загасване на някои от половите функции. Той обикновено не настъпва изведнъж. Загасването на цикъла се проявява преди всичко с промени в менструацията. Времето от появата на първите признаци до настъпването на края на менструационната дейност е критичната възраст. Тя обикновено продължава около две-три години. При различни жени настъпва в различна възраст - обикновено между 45 и 50-годишна възраст. След това настъпва пълно прекратяване на менструацията.

За спирането на менструацията имат значение климатът, начинът на живот, хранене и труд и др. В някои случаи менструацията спира много рано - още на 35-годишна възраст, и има наследствен характер. Тя обаче може да спре и по-късно - към 55-60 години.

Признаци. Предвестници за прекратяването на менструацията са обикновено настъпващите няколко години по-рано повече или по-малко значителни разстройства в дотогава нормалните менструации. Тези отклонения се изразяват в постепенно намаление на отделящата се кръв и в скъсяване на менструационния период, в други твърде чести случаи е обратното - отделянето на кръв става все по-обил-

но и по-продължително, така че отделните менструални периоди се сливат и се разпознават само по усилването на кръвотечението. Най-после менструациите идват все по-рядко след неравномерни и често твърде продължителни периоди, които понякога стигат до 6 месеца. Само в редки случаи настъпва ненадейно прекратяване на месечните кръвотечения, несъпроводено от никакви разстройства. Най-често жените се оплакват от прилив на кръв в главата, топлина, зачервяване, сърцебиене, изпотяване и студени тръпки след това. Освен това жената има често главоболие, безсъние, замайване, шум в ушите, изтръпване на ръцете, лицето се набръчква, загубва своята изразителност и свежест, лесно се уморява. През това време понякога тя е много възбудена, тревожи се от най-дребните неща, друг път изпада в мрачно настроение и не се интересува от нищо. Някои жени имат болезнен страх. При неустойчиви жени може да настъпи и психическо разстройство. Настават разстройства и в различните органи. Появява се запек или диария, образуват се изобилни газове в червата, често уриниране, болки в кръста, а понякога и спазми (схващания) на крайниците. Тези прояви имат временен характер и могат да бъдат отстранени чрез подходящи средства.

През време на критичната възраст жената запазва половото чувство, макар и да са спрели менструациите. Обаче забременяване не настъпва едва след изтичане на една година от пълното прекратяване на менструациите.

Предпазване. Жената на 40 години не бива да измени своя обикновен начин на живот, ако се чувствува, разбира се, напълно здрава. Както храната, тъй и работата, която върши, трябва да бъдат същите. Трябва само да се облича по-добре, с по-топли дрехи и непременно да започне правилно и редовно (сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане) да практикува дълбокото дишане с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика")- Трябва също да се избягват всякакви вредни влияния върху общото състояние на организма, като настинка, вълнения, заседнал живот, безсънни нощи, всякакви излишества; трябва да се премахнат всякакви раздразнения, гняв, досада, също да се избягват уморителните движения, да не се употребяват месо, алкохол, тютюн, кафе, старо сирене или солен кашкавал. Полезна е работата с умерени движения - повече на открито, но без особено напрягане.

Храната трябва да е вегетарианска, с повече плодове и зеленчуци

(винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и чер тричав хляб. Всички други храни - сирене (несолено), масло, яйца и пр. - да се употребяват много внимателно. Добре е сутрин да се закусва само с плодове. След няколко дни вече не се чувствува нужда от хляб. Такава храна е особено полезна, защото предпазва от запек (състояние, което трябва непременно да се избягва) и други тежки разстройства. Добре е жената да пие повече липов чай.

Добре действува и сутрешният сух четков масаж, последван от коремна баня (25°С за 20-30 минути), или пък всяка вечер да се прави топла баня (36°С за 10-15 минути). През време на менструацията бани да не се правят. През летния сезон да се отбягват морските бани. При спазване на всички тези предписания менструациите ще се прекратят леко, без разстройства.

Лечение. Най-напред трябва да се изключи някакво заболяване, като се направи подробен лекарски преглед. След това от народната медицина лечението се провежда по два начина.

А. Критична възраст с прилив на кръв в главата, топли вълни, сърбеж по тялото и нервно сърце

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес:

обикновена валерианова тинктура	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г
вода от костилките на кайсиите	15 г
камфор на прах	1 г
олио мента (мента на капки)	15 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, горска лазаркиня (листа и цвят) и леонурус (листа и цвят) - по 100 г, жълт смил (цветните главички) 75 г, лавандула, липов цвят, маточина, овчарска торбичка, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка кори от портокал и 3 зелени листа от лимон от вечерта се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупена цяла нощ. Сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка сутрин на първа закуска жената да изпива 1 чаша овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес в 600 г вода се варят, докато зърната се разворят; като поизстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване), подсладено с мед и лимон по вкус, и парче ръжен хляб. Полезно

е седмично два пъти (понеделник и сряда) на обяд да изяжда по една момица (овча или свинска), приготвена като кюфте, а във вторник и петък по едно кюфте, приготвено от белите бъбреци на овен, мъжко теле или нерез. Забранени са раци, миди, старо сирене и кашкавал.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от 25 шипки, разрязани на две - счукват се в дървен хаван на кашица и се изсипват върху 500 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене при високо кръвно налягане да изпива 1 ракиена чашка настойка от 15 зърна карамфил - заливат се от вечерта с 300 г топла (39°C) вода; кисне захлупена цяла нощ и сутринта се пие. При ниско кръвно налягане да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 50 г чисто печено и смляно кафе и сока на един цял лимон, като преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното.

IV. Десет минути след настойката или пък сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка: при високо кръвно налягане - от агримония и пр. (вж. точка II), а при ниско кръвно налягане и измършавяване - от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 3 супени лъжици корени от обикновена коприва, 3 супени лъжици очистен овес (зърна) и 1 лимон, разрязан на 4 части - в 1600 г вода се вари 20 минути, след това се прибавя по 1 пълна супена лъжица борови връхчета, бял равнец и исландски лишей и се вари заедно с 1-2 супени лъжици чист пчелен мед още 15 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се също подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това при силен сърбеж тялото се разтрива с длан, натопена в отварка от смрадлика (листа) - 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица готварска сол и оцет. В останалите случаи се слага коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от лайка, а отгоре сухо хасено парче и фланелен пояс. Едновременно и в двата случая тилът се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици настъргани диви кестени, или със сурови картофи, настъргани и полети с 50 г прясно мляко - киснат 30 минути и се изс-

тискват добре, а отгоре се слагат вестник и шапка от чорап. При тежко главоболие е добре на главата да се постави цяла „шапка", ушита от тънко хасе, напълнена с квасец, засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени (или с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша), или пък сурови картофи, настъргани и полети с 50 г винен оцет - киснат 30 минути и хубаво се изстискват, а отгоре се поставя друга шапка.

Забележка. При хроничен запек вечер преди заспиване да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, леко опечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение (вж.„Аменорея"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през устата. Повтарят се и преди лягане.

Неделя. Пълна почивка от всичко, съчетана с екскурзия в планината.

Важни добавки:

1. При гадене и хълцане от сутринта до вечерта жената да носи в областта на слънчевия възел (на корема под лъжичката) 1/2 глава прясно отрязан кромид лук с корените нагоре, поръсен с камфор на прах на върха на ножа и закрепен с бинт.

2. Да живее на чист въздух и при възможно по-голямо спокойствие, като избягва преумората - умствена, полова и физическа.

3. Ежедневно да прави разходки поне по 2 часа и вечер рано да ляга - не по-късно от 10 часа.

През летния сезон може да прави слънчеви бани със зелени листа, последвани от поливане с хладка слънчева вода, или пък минерални бани по съвета на лекаря. Студени морски и речни бани да не се правят.

Б. Критична възраст у жените с изобилна менструация

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при изобилна менструация жената да изпива по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана) и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 винена чашка отвар-

ка от медуница (листа и цвят), маточина, овчарска торбичка, полски хвощ и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при буква А.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от овес - 2 супени лъжици овес се запарват с 600 г вряща вода; вари се 20 минути, веднага се прецежда и се засилва с 50 г сок от сурови корени от магданоз, смлени и изстискани. След ядене да изпива 1 чашка кафе от леща (пече се и се вари като турско кафе - на 50 г вода 1 чаена лъжичка кафе).

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка от медуница и пр. (вж. точка II).

IV. Вечер жената да лежи в кревата с приповдигнати на възглавница крака, като налага долната част на корема си с торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган и засилен с 3 супени лъжици ситна сол, отгоре се слага лека превръзка и така се спи. Едновременно тилът се налага с торбичка от тензух, напълнена със сурови картофи, настъргани на по-едро ренде, а отгоре се слага шапка от чорап.

V. Сутрин. Както при буква А.

Важна добавка. През времето, когато жената няма никаква менструация, да прилага лечението, дадено в точка А.

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за женските болести, тъй и казаното за менструация.

Менструации спазми

Причини. Настинка, различни смущения в протичането на менструацията.

Признаци. Жената има болки (подобни на колики) ниско в корема, в областта на матката и яйчниците, придружени от главоболие и напъни за повръщане. В повечето случаи те се явяват преди менструацията и изчезват, когато кръвоизтичането е най-изразено.

Лечение. Общо и в зависимост от причината, която го предизвиква. При поява на спазмите жената да лежи, като си постави топли компреси в долната част на корема най-добре с торбичка, напълнена с търпимо горещ сварен ечемик (врял 10 минути) или с попарена

трина; държат се най-малко половин час. След това на същото място да се постави млечен компрес с прясна топла извара (вж. том I) или торбичка с топла лапа от праз лук (вж. том III „Болки в ухото"), или пък топла лапа от шишарките на хмела (вж. том I). Млечният компрес и лапите се държат до уталожване на болките.

При главоболие на тила се слага торбичка с квасец (вж. том I). Да се правят топли задръжни клизмички (38°C).

Сутрин с помощта на кратки студени фрикции (20°C), и то непосредствено след ставане от леглото, да се усили нервната система и да се уреди излизането по нужда.

Вътрешно. Да се пие всеки час топъл чай от лайка или от маргаритка (бяла рада) - попарват се листата и цветовете и се пие като топъл чай от лайкучка. Или 3-4 пъти на ден да се вземат по 30 капки обикновена валерианова тинктура (от аптеката).

Диета. Да се употребява лека вегетарианска храна с повече сурови плодове и зеленчуци.

Самовнушение. Както при аменорея.

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за женските болести, тъй и казаното за менструация.

Стеснение и затваряне на матката. Воднянка на матката

Стеснението на матката може да бъде вродено или придобито. Първото се наблюдава само в периода на половата зрелост (пубертета) особено у млади момичета, изостанали в своето полово развитие, и се проявява в затруднено и недостатъчно изтичане на менструалната кръв, която се набира във вътрешността на матката. И обратно, последващото получено стеснение, което се развива вследствие на хронично възпаление на матката, при неправилни положения (изкривяване, изместване и пр.) и язви в нея, се локализира повечето пъти в маточната шийка.

Затрудненото излизане на менструалната кръв при стеснението на матката предизвиква набирането й в самата матка, поради което настъпват менструални спазми.

Вроденото стеснение на матката често преминава под влиянието на бременността и раждането вследствие разширението на матката.

Отпосле полученото стеснение при наличност още на менструа-

ции се съпровожда от набиране на кръв във вътрешността на матката поради затрудненото й изтичане.

Пълно затваряне на матката се наблюдава много рядко. То представлява вродена аномалия в развитието или е последица на грубо зараснали рани (язви) в нея.

Воднянка на матката се нарича това състояние, което е последица на стеснение на матката, настъпило в напреднала възраст и след прекратяване на менструация най-често поради хроничен катар на матката или неправилното й положение (изкривяване, изместване), съпровождани обикновено от бяло течение. Тъй като секрециите при това течение поради стеснението не могат да излязат навън, те се набират в матката и разширяват стените й. Много често набирането на течност във вътрешността на матката се предизвиква и от затваряне на влагалището. При това матката може да се разшири до такъв обем, че болната да изглежда като бременна жена.

При голямото разнообразие на формите на болестите на женските полови органи не е лесно да се разпознае стеснението на матката. Но в тези случаи, когато у млади момичета в периода на пубертета по време на менструация се явяват пристъпи от маточни спазми, може почти с увереност да се установи стеснението. У жените и момичетата, които дотогава са имали редовна менструация, в случай на получено стеснение се наблюдават същите признаци. Към това се прибавят и следните общи явления, които се наблюдават и при предишните менструации: чувство на натиск, пълнота и тежест в корема, болки в кръста и слабините, запек и мъчно ходене по малка нужда, прилив на кръв в главата, сърцебиене и т. н. Матката се увеличава по обем и понякога достига до пъпа. При по-нататъшното развитие на болестта болните слабеят, а са възможни и тежки усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народното лечение за всичките три вида е общо за засилване на организма.

За стеснението на матката да се приложи същият начин на лечение, изложен за остро възпаление на лигавицата на матката. След преминаване на болките вечер преди лягане вместо топлата лапа от ленено семе със същия успех може да се приложи поставянето на половите органи на торбичка с топъл квасец, засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките (вж. том I, „Лапи"); държи се цяла нощ.

От голяма полза е седмично да се прави по 2 пъти масаж на таза (от специалист), последван от кръстосан компрес.

Практикуват се и гимнастическите упражнения „прикляквене", „сгъване на тялото легнал" и „ходене на четири крака".

При затваряне на матката поради вродена аномалия се изисква хирургическо лечение, както и на по-късно полученото. Ако болестта не е напреднала, може да се лекува и по начина, изложен за изкривяване на матката напред.

При воднянка на матката е необходимо да се отстрани основното страдание, което я предизвиква.

Сърбеж на външните полови органи

Причини. Най-често сърбежът е проява на някое заболяване. Среща се при остро и хронично възпаление на външните полови органи, при диабет, при непоносимост към някои храни и лекарства. Той настъпва и след душевни вълнения, след употреба на алкохол и др.

Признаци. Този сърбеж може да бъде изразен в различна степен - от лек до много силен, непоносим. Засилва се при затопляне в леглото. Сърбежът понякога се разпространява в цялата област и около ануса.

Предсказание. Благоприятно.

Предпазване. Състои се в отбягване на причините, които го предизвикват.

Лечение. Насочено е към самата причина. Ако тя не е известна, тогава лечението със средствата на народната медицина е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или пък течна гликоза, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 г камфор на прах.

II. Десет минути след сместа се изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, маточина, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 2 цвята от магарешки трън се запарват с 500 г вряща вода; захлупена, на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка след ядене по 1 супена лъжица бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от бабин зъб, синя тинтява, смрадлика (листа), цикория (листа, стебла и корени) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка семе от пъпеш, счукано на ситно, се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана или:

а) от парен компрес на долната част на корема и половите органи с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути, сухо изтриване и влагалищна промивка (38°С) с отварка от бял равнец (цвят), лайка (цвят), пипериче, смрадлика (листа) и цариче - по 50 г от всяка: от тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; вари се 10 минути и се прецежда; или:

б) от топла баня (36°С за 20 минути) на половите органи в леген с отварка от лайка (цвят), полски бъзунек (листа) и смрадлика (листа) - по 100 г от всяка. От тази смес 6 пълни супени лъжици с прибавка на 10-15 цвята от магарешки трън се запарват с 2 л вода и на тих огън се варят 10 минути. След това се поставя влагалищно тампонче от печен арпаджик, обелен, намазан със стопена зайча мас (може и от домашен заек) и леко поръсен с пудра захар — увива се с марличка и се завързва с вълнен конец. На целия корем се поставя торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнена с топла лапа от прясно зеле или от праз лук (бялата му част) с прибавка и на две китки магданоз, също нарязан на ситно, 30 сини сливи (от тези за компот), на ситно нарязани без костилките, 2 супени лъжици ленено семе и 150 г мляко - вари се да стане гъсто тесто; или пък торбичка, напълнена с 4 реда листа от полски бъзунек, попарени с вряща вода, за да омекнат, и добре изстискани; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с оцет, а отгоре шапка от чорап. При главоболие на главата се слага „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен

със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите; отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и така се спи.

V. Сутрин. Самовнушение (вж. том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и топла баня на половите органи, както е казано в точка IV за вечерта. След банята наново се изтриват и срамните устни се намазват с домашен мехлем против сърбеж на половите органи, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица ядки от орехи, опечени и стрити на брашно, и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Всичко се обърква в един съд на тих огън да се сгъсти, без да завира, след това се прецежда през марля и се излива в бурканче.

Забележка. При желание същият мехлем да се употребява и вечер при заспиване.

Важни добавки.

1. При сърбеж през деня засегнатите места да се изтриват с малко от следната отварка: 4 лъжици листа от смрадлика в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица оцет и готварска сол.

2. Лапата на корема може да се използува 2 вечери подред, като вечер се подгрява до казаната температура.

3. Квасецът за „шапката" също може да се използува 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за женските болести.

Възпаление на външните полови органи

Причини. Лоша лична хигиена, раздразнение на половите органи при много често съвкупление, при онанизъм, при изобилно течение от микробна зараза, особено при гонорея.

Признаци. Зачервяване, сърбеж, подуване и болки в областта на големите и малките срамни устни, от които се отделя повече секрет.

Предсказание. Неблагоприятно особено ако се дължи на трипер или сифилис.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Ако възпалението се дължи на трипер, мек шанкър или

сифилис, лекуват се самите болести. Ако причината не е известна, лечението е както при сърбеж на външните полови органи.

Освен това трябва да се пази пълен покой и голяма чистота на тези органи. В случай на изобилен секрет те се измиват 1-2 пъти през деня с хладка вода и доброкачествен нелютив сапун, изсушават се леко с мека кърпа и се посипват с талк или пък със следната пудра (приготвена в аптеката): боров прах 5 г, нишесте житно 50 г (външно, пудра).

Вечер преди лягане половите органи да се измиват с отварка от смрадлика (вж. „Сърбеж на външните полови органи") или пък с хладка отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Препоръчват се и седящи бани с преварена лайка.

През време на лечението да не се четат романи и други възбуждащи четива - това допринася за увеличаване на течението.

Оток на срамните устни

Причини. Бременност, болести, които причиняват общ оток на тялото (сърдечни, бъбречни и т. н.), удар, повреди при раждане, грубо полово сношение, понякога се среща при микробна зараза.

Признаци. Когато отокът е голям (при тежки сърдечни или бъбречни болести), срамните устни са толкова подути, че болната не може да прибере двата си крака заедно и мъчно ходи по малка нужда.

Лечение. Според самата причина.

Освен това лечението е общо за засилване на организма. За целта на болната се препоръчва почивка на легло.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене жената да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка (листа и цвят), невен (листа и цвят) и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) на тих огън се варят в 500 г вода 5 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не!

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болната да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици от билката с прибавка на

корите от половин лимон в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да се повтори казаното в точка I.

III. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 500 г вода. След това при подуване на срамните устни се прави гореща баня (40°C за 15-20 минути) с отварка от корените на полския бъзак (20 супени лъжици на ситно нарязани корени в 6 л вода на тих огън се варят 30 минути; веднага се прецежда), последвана от сухо изтриване и налагане на срамните устни с торбичка от тънко хасе, напълнена с прясна топла несолена извара; отгоре се слагат сухо парче и фланелей бинт. Държи се цяла нощ.

IV. Сутрин. Половите органи отвън се измиват с хладна вода и доброкачествен сапун (най-добре бебешки) или пък се прави топла (36°C за 10 минути) седяща баня в леген с чай от лайка - цвят (10 супени лъжици се запарват с 2 л вряща вода; кисне захлупено 30 минути и се прецежда), последвана от сухо изтриване.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка може да се направят 6-7 вечерни бани, като през деня отварката се държи на студено място, добре покрита, за да не се праши, а вечер се затопля до казаната температура.

2. Жената да пази половите си органи от всякакви натъртвания и наранявания.

3. Когато отокът спадне, устните да се поръсват с пудрата за възпаление на външната част на половите органи.

4. С подобряване на състоянието жената може да си прави дневно и по 1-2 хладки седящи бани (33°C за 10-20 минути) с вода.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за женските болести.

Кила в голямата срамна цепка у жената (херниа инигинолабиалис)

Килата (спадналата част) в случая може да бъде част от булото, матката или придатъците на матката (яйчниците и яйцепроводите). Тя може да бъде само в едната или в двете срамни устни.

Причини. Същите, изложени за кила (херния, изтърсване) в том III.

Признаци. В началото се появява малка бучка в гънката между

бедрото и корема (ингивиналната област), която изчезва, като се натисне с ръка или жената легне по гръб. При натискане и връщане на подутостта се чува ясен звук на куркане. Обикновено бучката не е болезнена освен когато се заклещи. В такъв случай болната има силни болки в корема и започва да повръща.

Лечение. По същия начин, изложен за кила (херния, изтърсване) в том III. И в този случай носенето на специална превръзка (бандаж), която не позволява на подутостта да се явява, е от полза. В по-тежки случаи може да се прибегне и до операция, чрез която разширеният канал се зашива.

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за женските болести, така и казаното за менструация.

Екзема на външните полови органи

Среща се във всички възрасти, но най-честа е в периода на раждането и след критическата възраст.

Причини. Недостатъчна хигиена, търкане на бедрата, триене от дрехите при бременност или менструация, заболяване на пикочния мехур.

Признаци. Сърбеж, топлина, а понякога и болки. Мястото е значително зачервено. Болестта може да бъде остра или да трае дълго време.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта в зависимост от вида на екземата да се приложи лечението, дадено в раздела за кожните заболявания. В случая от голяма полза са и парните бани върху гърне (вж. „Възпаление на влагалището").

Възпаление на Бартолиновите жлези

Бартолиновите жлези се намират от двете страни на големите срамни устни. Възпалението им бива остро и хронично.

Причини. Проникване на болестотворни микроорганизми. Много често се среща при гонорея.

Признаци. Подуване и болки отвън до входа на влагалището, често се образува абсцес с различна големина.

Предсказание. Често дава рецидиви.

Лечение. Народната медицина използува следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната да взема по 1 супена лъжица настойка от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 10-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на машинка за месо, след това към кашата се прибавят по 400 г чист пчелен мед и малага или чисто натурално червено вино; във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка след обяд и вечеря, ако жената не е склонна към затлъстяване, да взема по 2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие т. нар. катранена вода - в литър и половина студена вода се налива 40 сантилитра чист боров катран (от аптеката), след това съдът се разклаща добре и сместа се бърка грижливо 5-10 минути с дървена лъжица, докато се разбърка катранът добре, и се захлупва. Подир това отново се разклаща и се бърка 10 минути, внимателно се запушва и се оставя да престои 48 часа и повече, после се отпушва. Маха се грижливо пяната с лъжица, и то без да се разклаща бистрата вода на катрана, и същата вода (без катрана) се налива внимателно в бутилки, които се запушват добре. Утаеният катран няма вече лечебни свойства (добрата катранена вода трябва да има цвят средно между цвета на бяло вино и сайдер и да е бистра).

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици

с 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода; вари се на тих огън още 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана в острия стадий на болестта от налагане на болното място с торбичка, напълнена с хладка сурова тиква, настъргана на ситно ренде, или с хладка прясна несолена извара, или с компрес от 4 хасени парчета, натопени в бурова вода (от аптеката - 1 таблетка буровин се разтваря в половин литър вода). Държат се, докато са приятни, и се заменят с нови, докато болката премине.

В хроничния стадий се прави топла (37°С) влагалищна промивка с 1 л чай от акация, жълт кантарион (цвят) и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; кисне захлупено 30 минути и като изстине, се прецежда. След това се поставя парен компрес на болното място с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 вечери подред), или пък с торбичка, ушита на тегели на по 2 см, напълнена с търпимо гореща готварска сол, с продължителност около 20 минути. Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лайка - 2 супени лъжици (цвят) се запарват с 500 г вряща вода; ври още 5 минути и като изстине, се прецежда, а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно на болното място под този компрес се поставя торбичка от тензух, напълнена първата вечер с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), 2 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, изстискали и на ситно нарязани, и 9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и преди поставянето поръсени с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

Втората вечер се поставя топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 2 супени лъжици листа от магданоз, също на ситно нарязани, и 9 сини сливи, смачкани без костилките -в 100 г прясно мляко се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето се поръсва с 1 супена лъжица захар; или топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано и засилено с магданоз и сини сливи, както лапата от праз лук - в 100 г прясно мляко се ва-

ри, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето се поръсва с 1 супена лъжица ситна захар; или с топла лапа от ленено семе, сварено с 9 сини сливи и малко мляко, преди поставянето поръсено с 1 супена лъжица пудра захар. Едновременно във всички случаи това се съчетава с налагане на малкия мозък (тила) с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния. При силно главоболие на цялата глава се слага „шапка" от същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре се слагат вестник и шапка от памучен или вълнен чорап; държи се цяла нощ или докато досади на болния.

Добавка. Ако абсцесът вече е пробил, след парния компрес мястото се измива с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици цвят в 500 г вряща вода се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда) и се налага с домашен мехлем за дълбоки гнойни рани, приготвен от стопена зайча мас (може и от домашен заек) 50 г, чист пчелен восък 5 г и бяла дъвка (сакъз) 5-7 зърна, счукани на ситно. Тази смес се бърка в чист съд на тих огън, без да завира, докато се сгъсти като мехлем, след това се маха пяната.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Ако се е образувал абсцес, се измива и превързва, както е казано по-горе; ако няма абсцес, върху болното място се слага марля, намазана със смес от прясна несолена свинска мас 100 г и камфор на прах Юг, или мушама от хаваджива, рецептата на която е дадена в том I, „Домашна аптека".

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата; ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация - пълна почивка от всичко, само се промива и превързва раната, както е казано по-горе.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави слънчева баня на болното място със зелен лист от слънчоглед, тиква или репей с продължителност 1-2 часа или докато е приятна, с глава, запазена от слънцето. Следва коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка слънчева вода. Държат се 2 часа.

Възпаление на влагалището (вагинит)

Възпалението на влагалището може да бъде остро и хронично.

Причини. Попадане във влагалището на микробна зараза при неспазване на достатъчна чистота, механично дразнене на половите органи от чужди тела (иригатор), при онанизъм. Среща се и като старческа проява.

Признаци. При остро възпаление болната усеща парене във влагалището, сърбеж, болка, особено при уриниране. След време се явява и течение. Отначало то е светло, безцветно, после става гъсто, гнойно, зеленикаво, жълтеникаво или обилно пенесто. След 8-10 дни болките и паренето намаляват. При съвкупление заразата може да се предаде на мъжа.

Хроничното възпаление е продължение на острото, когато то не се лекува навреме. При него болки няма, но паренето и отделянето на секрет продължават.

Усложнения. Ако тази болест не се лекува навреме, може да се причини възпаление на съседните органи: матката, яйчниците, пикочния мехур, червата.

Предсказание. Зависи от вида на микробите, които са го причинили, и от появилите се усложнения.

Предпазване. Да се спазва най-голяма полова хигиена, да се избягват случайните и безразборните връзки.

Лечение. Според самата причина. Ако причината е неизвестна, народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на кашица, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на брашно. Преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след сместа да се изпива 1 чаша от 75 г отварка от акация (цвят), волски език, жълт кантарион, лайка (цвят), магарешки трън (цвят), мащерка, ранилист (листа и цвят), слез и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън в закрит съд се вари около 30 минути, за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и се държи на студено, за да не вкисне.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация. След ядене, ако жената не е склонна към затлъстяване, да изпие 3 лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или сироп да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (листа и цвят) - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; захлупена, се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с половин литър от същия чай. След клизмата първата вечер се прави парна баня на влагалището за 10-15 минути върху дълбоко гърне, наполовина напълнено с врящ чай от лайка, като жената се завива до пояс с одеяло, а след препотяването - гореща влагалищна промивка с отварка от акация (цвят), лайка (цвят), лавандула и слез - по 1 супена лъжица от всичко се запарва с 1 л вряща вода; вари се още 5 минути, кисне 20 минути и се прецежда. Долната част на корема заедно с влагалището се налага с торбичка, напълнена с топла лапа от печен, смачкан и полуизстискан кромид лук, засилен с 1-3 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и 1 супена лъжица захар. Едновременно се поставя и влагалищно тампонче, приготвено от 1 лъжичка топла лапа от ленено семе, счукано и сварено с малко мляко и преди поставянето поръсено с малко захар. На малкия мозък (тила) се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас и 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите; държат се цяла нощ или докато досадят на болната.

Втората вечер се слага парен компрес на долната част на корема и влагалището с торбички, напълнени с горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), или се прави парна баня на влагалището, както по-горе, последвани от същата влагалищна промивка. Долната част на корема се налага с торбичка, напълнена с топъл пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, или пък с топла лапа от печен кромид лук, както по-горе. Едновременно се слага и

тампонче, приготвено от 1 главичка печен арпаджик, леко намазан със стопена зайча мас (може и от домашен заек), завързано накрая с вълнен конец. На малкия мозък (тила) се слага торбичка със селски хлебен квас, както по-горе; държат се цяла нощ или докато досадят на болната.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (казва се шепнешком и бързо 20 пъти, подробности вж. в том I, „Внушение и самовнушение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и избърсване до сухо. След това на долната част на корема се поставя кърпичка, намазана с малко от следната смес: 90 г свинска мас и 30 г камфор на прах - носи се през целия ден. След обличането се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"), които се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

V. Лятно време от 9 до 12 часа се препоръчва слънчева баня на корема със зелени листа от репей, тиква, слънчоглед и др. с продължителност 1 час или пък слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло, студен компрес на сърцето и с лице, закрито със зелен лист или с кърпа, за да не слънчаса - лежи се така 20-30 минути или до момента на сърдечно безпокойство, след което тялото се изтрива със същия пясък, полива се с хладка слънчева вода, разтрива се до сухо и се облича.

Важни добавки:

1. При болки в долната част на корема да се постави торбичка с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и 1 супена лъжица захар, или пък лапа с топла извара, която се държи до преминаването на болката.

2. При силен сърбеж на половите органи 2-3 пъти на ден да се правят в леген топли бани с чай от лайка или пък от трици (36°C за 20 минути).

3. При слаб кръст да се залепи мушамата за слаб кръст. Щом се отлепи, мястото й се забърсва с памуче, натопено в камфоров спирт, и се почива 1-2 дни. През това време, ако по кожата са излезли пъпки, се налагат с компрес с топло сурово мляко, докато изчезнат. След това на кръста се залепва друга мушама.

Вагинизъм

Причини. Вагинизмът представлява свиване, спазъм на влагалището, при което половият акт става невъзможен. Най-често се среща при груби и неумели опити за полово сношение.

Причини за него могат да бъдат и различни заболявания, като възпаление на външните полови органи, извънредна чувствителност, невроза у жената, голяма еластичност на девствената ципа. Вагинизмът се среща почти изключително у жени, които още не са раждали, и у жени, които са се омъжили твърде рано.

Признаци. Твърде голяма чувствителност и спазъм, щото съвкуплението става невъзможно. Дори и най-лекото опиране произвежда остра болка, жената трепери, има сърцебиене. Тази болест често разваля брачния живот.

Предпазване. Състои се в правилно възпитание на подрастващите момичета. Съвършено младите не бива да встъпват в брак. Много е важно и нежното отношение на мъжете.

Лечение. Трябва да се отстранят онези изменения в половите органи, които причиняват болка, или пък наличната невроза. Освен това лечението е общо за засилване на организма и според начина за възпаление на влагалището. На такава болна се забраняват половите сношения за по-дълго време. Необходимо е да се обърне особено внимание върху душевното й състояние, което има голямо значение за лечението. Това изисква околните, особено съпругът й, да бъдат много внимателни и нежни към нея.

Вътрешно. Ако болната се чувствува нервно раздразнена, може да взема по 10 капки валериана (дилянка) на бучка захар три пъти дневно или пък отварка от валериана и седефче (вж. том III, „Сърцебиене").

Остро възпаление на лигавицата на матката (ендометрит)

Острото възпаление на лигавицата на матката обикновено е свързано с възпаление на маточната стена.

Причини. Проникване на микроорганизми след раждане, при аборт или други манипулации в матката, нараняване и др. То се улеснява от менструацията.

Признаци. Болестта се развива незабелязано. Явяват се тежест и болки

ниско в корема, които понякога са присвиващи. Жената има и болки в кръста, гадене, повръщане. Страда от газове, запек. Често има и обилно течение, което е кръвенисто, гнойно. Температурата на болната е повишена. Менструацията става нередовна - по-обилна и по-продължителна.

Усложнения. Острото възпаление на матката може да се разпространи, да се усложни с перитонит, да премине в хронично. Понякога жената от това може да остане безплодна.

Лечение. Провежда се на легло от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва болната да се остави в пълен покой на легло. Матката трябва да бъде запазена от всякакво дразнене и възбуждане и особено от полови сношения.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болната да взема по 1 супена лъжица настойка от 9 пресни сурови кокоши яйца, добре измити и залети в подходящ буркан със сока на 13 лимона, така че да ги покрие с около половин сантиметър; стоят захлупени 3-4 денонощия, за да се разтворят черупките. След това с вилица се разбъркват добре, за да се извадят ципите на яйцата, и без да се прибавя друго, се държат на студено, за да не вкиснат. Обикновено се изпиват 3 такива дози, за да има резултат. Или да взема по 1 бучка захар с 10-20 капки настойка от арника - 100 листа от арника в 100 г аптекарски спирт (70°) стоят на слънце или до горящата печка 20-40 дни.

II. Двадесет минути след една от настойките да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, маточина, медуница, невен, овчарска торбичка, пача трева, полски хвощ и цариче - по 50 грама. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и с 1 чаена лъжичка пъпешово семе, предварително счукано добре с люспите, в 500 г вода на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация. След обяд и вечеря болната да взема по 2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе и исландски лишей - по 1 супена лъжица и анасон (семе) 1 чаена лъжичка (от аптеката) - в 1 л вода се вари на тих огън 10 минути, след това се прибавя 1 супена лъжица лайка (цвят) и като клокне един път, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от градински чай (салвия), репей, дъбови кори (листа), мента пиперита и гръцка коприва - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла (37°C) вода. След това лечението продължава по два начина.

Първи начин. При остро възпаление на влагалището и матката първата вечер жените без кръвотечение да си направят топла (37°C) влагалищна промивка с разтвор от 1 л преварена вода и 1 чаена лъжичка печена стипца (от аптеката) или с отварка от дъбови кори - 5 супени лъжици на ситно нарязани кори в 2 л вода врят 30 минути; веднага се прецежда. При кръвотечение - топла (35°C) промивка с 1 л преварена вода, засилена с 1 чаена лъжичка готварска сол, или пък, и то още по-добре, с отварка от смрадлика (листа) - 4 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Добре е същата промивка да се прави и сутрин, докато спре кръвотечението. Едновременно и в двата случая се налага долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка от тензух, напълнена с топла (36°C) лапа от прясно зеле (а при липса на зеле от праз лук - бялата му част), на ситно нарязано и сварено със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица ситна захар, или пък с топла лапа от стар кромид лук, опечен, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1-2 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и 1 супена лъжица ситна захар. На щитовидната жлеза (гушата) се слага торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, а на тила торбичка, напълнена със същия квасец, но засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици млади и пресни корени от полски бъзак). Накрая се слага влагалищно тампонче, приготвено:

а) от бяла дъвка, чер пипер, бахар и карамфил - по 25 г, парче праз лук, дълго 10 см, нарязано на ситно; всичко се бърка на тих огън, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, без да завира, и от нея се правят тампончета, на големина колкото лешник, увиват се в марличка и се превързват с вълнен конец; или:

б) омекчително тампонче от ленено семе с лайкучка и мляко.

Приготовление: По 1 супена лъжица смляно ленено семе и цвят от лайка с малко мляко се варят, докато стане на лапа.

Употреба: От получената лапа се вземат 1 до 2 пълни чаени лъжички и се увиват в чиста марличка като топче, краят на което се превързва с по-дълъг вълнен конец. Така приготвеното тампонче се вкарва във влагалището с показалеца и се оставя там. Държи се цяла нощ или докато досади на болната.

Втората вечер долната част на корема се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/2 лъжичка нишадър на прах (от аптеката), едновременно съчетано с всички останали приложения, изброени за първата вечер. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болната.

При хронично възпаление първата вечер се прави парен компрес на долната част на корема с продължителност 1/2 час, натопен в горещо бадемово масло, приготвено така: вземат се 15 горчиви бадема или пък толкова ядки от праскова, нарязват се ситно и се слагат в торбичка, която се потапя в 300 г вряла вода, оставя се да кисне, докато водата стигне 50-60°C топлина, и след това торбичката се изцежда върху самата вода. След това жените да си направят гореща (39°C) влагалищна промивка с 2 л преварена вода, в която се разтварят 2 супени лъжици готварска сол, и да налагат долната част на корема си с торбичка, напълнена или с топла лапа от прясно зеле, сварено със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица захар, или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица захар и 1 супена лъжица царевично брашно (за отнемане на излишната влага). Едновременно се налагат щитовидната жлеза (гушата) с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, и малкият мозък (тилът) с торбичка, напълнена със същия квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Накрая се поставя тампонче (вж. по-горе). Държат се цяла нощ или докато досадят на болната.

Втората вечер се прави опушване: на дъното на дълбоко гърне се слага нажежена тухла, полята със смес от 1 супена лъжица чист маслинен зехтин и оцет поравно; жената се завива с вълнено одеяло през кръста и седи на гърнето, докато й е приятно. След това се пра-

ви сухо увиване за по-добро изпотяване (лежи се така 2 часа), а след препотяването на долната част на корема се слага или компрес от 4-6 хасени парчета, натопени в топла отварка от прясна зелка (цяла зелка се залива с вода така, че да се покрие с около 2 пръста, след това се оставя да ври, докато се свари, и като изстине, се прецежда чрез изстискване), засилена с 50 г морска сол и 100 г спирт за горене, или компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла ракия, или пък торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Едновременно се прави и топла промивка (39°С) с чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда. Щитовидната жлеза (гушата) и малкият мозък (тилът) се налагат, както е казано по-горе. При тежко главоболие вместо торбичка с квас на малкия мозък (тила) се слага цяла „шапка" на главата (от косата до тила), напълнена със същия квас, засилен с двоен размер диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

Втори начин. Преди лягане жените да си залепват на долната част на корема (от пъпа надолу) следната мушама за женски болести: взема се 150 г чиста гроздова или сливова ракия и в нея се потапя едно парче изпран американ или хасе с такава големина, че свободно да покрива долната част на корема до външните полови органи. След това мушамата се изстисква така, че да не капе от нея ракия, опъва се върху топла печка, за да се затопли и опъне добре, и равномерно и еднакво се намазва с 1-2 чаени лъжички сурова мурова смола (колофон) и се поръсва с 1/2 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно. Щом всичко това добре попие и докато мушамата е търпимо топла, внимателно се залепва на корема.

Забележка. Ако болестта изисква да се залепят едновременно две мушами - едната отпред на корема, а другата отзад на кръста, правят се по същия начин две мушами, като тази за кръста се прави с такива размери, че да покрие кръста и опашката и да стигне до плешките. Носят се 7 дни, докато сами паднат, след което коремът и кръстът се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт, почива се 1 до 3 дни, за да преминат пъпките, които са се образували от мушамата, като се налагат с млечни компреси от прясна несолена извара, и като изчезнат, се залепват нови мушами и т. н. до пълното оздравяване. Ако

болната страда от слаб кръст, на него да се залепи една от следните два вида мушама:

1) мушама за слаб кръст, приготвена от 1 чаена лъжичка чист бял тамян и 1 чаена лъжичка бяла дъвка, добре счукани и разбъркани; с тази смес хубаво се поръсва целият кръст, като предварително се разтрива със спирт за горене, отгоре се слага пласт памук с дебелина 1 см, също поръсен с малко спирт, кръстът се завива с дебела кърпа, сгъната на две парчета, и се глади внимателно с топла ютия, докато мушамата се залепи добре; или пък:

2) мушама за слаб кръст, приготвена от 3 белтъка от пресни яйца, малко калъпче тоалетен сапун, който предварително се настъргва на ситно ренде или с ножче, и 1 супена лъжица ракия - всичко се разбърква да стане като майонеза и с нея се намазва парче хасе или американ (толкова голямо, че да обхване свободно кръста заедно с областта на бъбреците), което се залепва на кръста; мушамите стоят залепени дотогава, докато сами паднат. Щом се отлепи мушамата, мястото се изтрива с памуче, натопено в камфоров спирт, и се оставя да почине 1-2 дни. Ако от това излязат пъпки, да се налагат с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топло неварено прясно мляко, или с торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара. След това се залепва друга мушама, докато кожата се изчисти добре и лечението даде добър резултат. Освен това всяка вечер се правят влагалищни промивки и се поставят тампончета, а тилът се налага с пресен селски хлебен квас, както е казано по-горе.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи. Следва сухо изтриване, а след обличането - 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

Един-два часа след закуската, ако болната се лекува по първия начин и е на легло, добре е да повтори казаното за вечерта или пък да държи през целия ден на долната част на корема си торбичка, ушита на тегели от по 1 см, напълнена със смес от 9 супени лъжици топла готварска сол и 3 супени лъжици рафинирана сяра на прах - сменят се на 1 месец веднъж.

Ако болната не е на легло, да сложи на долната част на корема си мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека") с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя. Почивка от всичко, при нужда лечението продължава по плана.

При менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Триперен ендометрит

Причини. Триперна (гонорейна) зараза.

Признаци. Възпалението започва обикновено от шийката на матката и обхваща цялата й вътрешност. В повечето случаи минава и по-нататък - простира се в яйцепроводите. Може да започне изведнъж (остро) или постепенно (хронично). В първия случай болната се оплаква от остри болки в долната част на корема, има гадене и повръщане, понякога и диария. Скоро забелязва жълто, гнойно течение . Понякога тези признаци са съпроводени с лека треска и повишаване на температурата. След няколко дни всички признаци изчезват с изключение на жълтото течение, което може да намалее, но не и да изчезне напълно. Острият ендометрит често остава хроничен.

Усложнения. Тази болест е много опасна за жената, защото възпалението в много случаи не се ограничава във вътрешността на матката, а минава по-нататък към яйцепроводите и дори вън от тях - в коремната кухина, където причинява перитонит. Като последица на това тръбите се запушват и жената остава в повечето случаи безплодна.

Лечение. Провежда се от акушер-гинеколог.

Хронично възпаление на лигавицата на матката

Хронично възпаление на матката може да възникне като усложнение на острото, а и като самостоятелно заболяване.

Признаци. Обикновено заболяването протича като продължение на остро възпаление или пък започва бавно и незабелязано. Болната жена се оплаква от тежест и присвиващи болки ниско в корема, които ту се появяват, ту изчезват. Понякога може да се повиши температурата, настъпват промени и в менструацията - тя става по-обилна и продължителна. Може да се отделя и гноен секрет с неприятен мирис. Съвкуплението за такава жена е болезнено и неприятно. С течение на времето положението се влошава. Тръпките идват по няколко пъти през деня през нощта, температурата е непостоянна - ту стига до

41°C, ту спада до 36°C, езикът изсъхва и се покрива с дебела кафява кора, сърцето отслабва, дишането става учестено и повърхностно. В някои случаи се появява и диария. Почти във всички случаи на хронично възпаление на матката има неправилност в месечните кръвотечения.

Усложнения. Възпалителният процес може да обхване яйцепроводите и коремната кухина и да причини перитонит.

Предпазване. Да се отстраняват всички причини, които предизвикват хронично възпаление на матката. Жената да спазва нужната хигиена на половите органи, особено при менструация, след раждане или аборт. Жените да следят за редовното изпразване на червата и на пикочния мехур. Да се пазят от настинка, да държат топли краката си, особено при менструация.

Лечение. Необходимо е да се потърси лекарска помощ. Народното лечение е както при острото възпаление. Лятно време от голяма полза са и слънчевите бани със зелени листа на корема за 30-60 минути, последвани от хладка фрикция на корема със слънчева вода. Добре е през есента да се приложи и гроздолечение (вж. том I).

Възпаление на лигавицата на маточната шийка

Причини. Проникване на микроби при различни манипулации, при аборт и раждане. Честа причина е и триперната инфекция.

Признаци. Болки в корема, от половите органи изтича секрет, приличен на белтък на неварено яйце, понякога гноен. Често болната жена има напъни за ходене по малка или голяма нужда. Появяват се и теглещи болки в кръста.

Месечното кръвотечение зачестява, става безредно: понякога изобилно, а понякога оскъдно. По време на кръвотечението болките се усилват. Заболяването често е причина за спонтанни аборти, дори и за безплодие. Освен това, както и при другите възпалителни болести на матката, се явява нежелание, отвращение от съвкуплението.

Усложнения. Тази болест е една от най-честите причини за бяло течение, нередовна менструация, безплодие и помятане.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Провежда се от лекар-гинеколог. Народната медицина насочва лечението към причината, която го е предизвикала. Ако не

е известна, лечението е общо за засилване на организма по начина, изложен за остро възпаление на лигавицата на матката. В този случай са по-полезни топлите промивки (37-38°C) с чай от ленено брашно, бъзов цвят и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода и се оставя да клокне три пъти, прецежда се и се употребява.

Лятно време да се правят слънчеви бани.

Вътрешно - диета и самовнушение, както при дисменорея.

Бяло течение

Нормално от женските полови органи се отделя секрет, но в много малко количество, обикновено незабелязано от жената. Когато това течение по една или друга причина се засили, имаме т. нар. бяло течение. То се среща не само у жените, но и у съвсем малки момичета.

Причини. Дължи се на микробно заразяване на половите органи. Често течението се дължи и на глисти (острили), които живеят в задното черво, но преминават и във влагалището и го дразнят. Освен това при остро възпаление на самата матка, на лигавицата й, при полили, тумори, трипер и др. също може да се яви бяло течение. Заразните болести, като скарлатина, дребна шарка, дифтерия, туберкулоза и пр., когато са в по-остра форма, могат да предизвикат бяло течение. Същото се случва и при скрофулоза, простуда, грип, захарна болест, бързо затлъстяване, нагнояване на яйчниците и на яйцепроводите, упорит запек и др.

Признаци. Главният признак е усиленото бяло течение. Понякога то е толкова изобилно, че изтощава жената. Особено често се случва такова възпаление у момичетата, но може да се срещне и у омъжените. Често е съпроводено с болки, горещина и отичане на половите органи.

Секретът, който изтича, може да има различен вид според причината и мястото на засягането. При възпаление на лигавата ципа в тялото на матката бялото течение е водно, почти прозрачно или с лек възсив цвят. Ако преобладава възпалението на лигавата ципа в шийката, течението е прозрачно, проточено и напомня белтък на яйце.

Гнойно със зеленикав цвят е течението, когато е възпалена вътрешната обвивка в матката от гноеродни микроби.

Понякога към бялото течение се примесва и по малко кръв. Ако тази примес е незначителна (първите седмици на бременността), бялото течение дава жълтеникава утайка и оставя по долните дрехи корави жълти петна. Това течение няма особено значение. Обаче ако примесът на кръв е по-голям, означава дълбоко повреждане на лигавата ципа.

Обилно, миризливо и пенесто е течението при заразяване с гъбички.

Предсказание. Бялото течение е съвършено безопасно, когато се появи например преди менструацията или във време на бременността. Но ако то продължава в течение на месеци и години, и при това е по-обилно, миризливо или гнойно, изтощава организма, а може да предизвика и злокачествени новообразувания.

Предпазване. Най-доброто средство за избягване на бялото течение е личната хигиена. Всекидневните седящи бани (37"С за 15-20 минути) с изключение на дните с менструация предпазват жената от него. Добре е всяка здрава жена, която по-напред не е имала бяло течение, щом й се появи такова, веднага да се посъветва с лекар.

Лечение. Според причината, която го предизвиква (например бяло течение, което е последица от трипер, полип, тумор и др., изисква лечение на съответната болест).

Ако причината е неизвестна, лечението е общо за засилване на организма. При остро възпаление на лигавицата болната жена трябва да прекара няколко дни на легло при съвършено спокойствие, като се отстранят всички вредни влияния, особено половите сношения. Заедно с това и във всички други случаи да се приложи и следното:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болната да изпива по 1 винена чашка от 50-75 г запарка от гръцка коприва (листа и цвят), имел (листа, клонки и плод), зайча стъпка, полски хвощ (листа и цвят) и цариче (листа) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка след ядене болната да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец, малинови листа и шипки (плод) - по 1 супена лъжица

от трите се запарват с 500 г вряща вода; вари се захлупена 15 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 50-75 г отварка от бабин зъб и смрадлика (листа) - по 60 г, и семе от пъпеш, предварително на ситно счукано с люспите, 100 г. От общата смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда; или пък по 1 чашка от отварката, дадена в точка I.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 5 00 г вряща вода; кисне захлупено 1 час). След това жените да си поставят парен компрес на долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути, а след него - топла влагалищна промивка с 1 л отварка от лайка (цвят), жълт кантарион (листа и цвят), магданоз (листа), невен (листа и цвят), слез и смрадлика (листа) - по 50 г от всяка. От общата смес 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън се вари 10 минути, като изстине до 39°С, се прецежда и се засилва с 1 супена лъжица сода бикарбонат. След това се поставя влагалищно тампонче, приготвено от едно топче с големина на лешник чист пчелен мед или 1 чаена лъжичка пудра захар, или едно зърно арпаджик, опечен, обелен и намазан с малко стопена зайча мас (може и от домашен заек) - увива се в марличка и се превързва с вълнен конец. Може да се постави и тампонче от магданозено семе с чист маслинен зехтин - една чаена лъжичка семе, предварително пречистено от всякакви други примеси, се увива в марля, топва се в малко спирт за дезинфекция, изсушава се и се увива в чиста марличка във вид на топчица, като се превързва накрая с по-дълъг вълнен конец и се потапя в чашка със зехтин, докато добре се накисне. След това се вкарва с показалеца във влагалището и се държи най-малко до сутринта, а още по-добре цели 24 часа. Или пък тампонче от кромид лук с ленено семе - изпича се на тих огън една малка глава кромид лук, след това се счуква на пихтия и се смесва със смляно ленено семе в отношение две части лук и една част ленено семе, прави се тампонче, топва се само в зехтин и се поставя както първото. На долната част на корема се слага торбичка от тънко хасе,

напълнена с топла лапа или от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 1 китка магданоз (листа), също на ситно нарязан, 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 2 супени лъжици ленено брашно и 150 г прясно мляко - на тих огън се вари да стане гъста лапа; или пък с лапа от 150 г ориз, 20 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 супена лъжица ленено брашно - в 450 г вода се вари да стане на тесто; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Тилът се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре се слагат вестник и „шапка" от вълнен чорап; държат се цяла нощ или докато досадят. При момичета лечението е същото, но без промивки и поставяне на тампончета.

Забележка. Лапите от зеле и ориз може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. В хладно време на долната част на корема се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосан отгоре тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова. След това се правят и 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя и при менструация почивка от всичко - носи се само мушамата от хаваджива.

V. Лятно време от 11 до 12 часа от голяма полза са слънчевите бани със зелени листа на корема за 30-60 минути, последвани от поливане на цялото тяло или къпане с хладка слънчева вода за 5-10 минути.

Важни добавки:

1. Ако жената с нервна, добре е сутрин и вечер още в кревата да взема в продължение на 1 месец по 1 бучка захар с 10 капки обикновена валерианова тинктура (от аптеката).

2. През време на лечението и след оздравяването краката и коремът да се пазят от настинка, като се носят топли кюлоти и не се сяда на студената земя.

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за женските болести, тъй и казаното за менструация.

Изкривяване на матката напред

Матката нормално е наклонена и прегъната леко напред. Ако този наклон стане по-голям и прегъването по-силно, матката се изкривява напред.

Причини. Това състояние най-често се дължи на недоразвита матка, на някои възпалителни процеси в половите органи, чести раждания, обща слабост, бързо затлъстяване и др.

Признаци. Болки преди настъпването на менструацията, които са присвиващи и преминават след появата на изобилна кръв.

Предсказание. Благоприятно.

Усложнения. Болезнени менструации, безплодие.

Предпазване. Необходимо е преди всичко общо да се закрепи организмът, да се предпазват органите от извънредно напрягане, възпаление и пр.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене добре е жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 10 супени лъжици листа в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се добавя 1/2 кг чист пчелен мед и се вари 10 минути; като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца) и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, великденче, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа, френско грозде (листа) и червена хвойна (зърна) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г от отварката, дадена при болезнена менструация в точка III.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л

вряща вода; кисне захлупено 20 минути, след което се прецежда), а след това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. На кръста се поставя парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 20 минути, а след това се прави гореща (38°С) влагалищна промивка с отварка от акация (цвят), бял равнец, живовляк (листа), лайка (цвят), пипериче, смрадлика (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 1 л вода; на тих огън се вари още 10 минута и като изстине до 39°С, се прецежда. Кръстът се налага с торбичка, напълнена:

а) с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша); или:

б) с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, на ситно нарязани без костилките, и 2-3 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); или:

в) с топла лапа, забъркана от 100 г пресни корени от обикновена коприва, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, 5-7 супени лъжици пресен селски хлебен квас, 2 белтъка от пресни кокоши яйца, 1 супена лъжица пудра захар и малко брашно, за да стане на гъста каша. Поставя се и влагалищно тампонче, приготвено от печен арпаджик, намазано със стопена зайча мас (може и от домашен заек) и леко поръсено с пудра захар, или тампонче от серива вълна, намазано с малко мехлем от хаваджива и зайча мас - за него се взема 1 супена лъжица корени от хаваджива, счукват се ситно, пресяват се като брашно и се разбъркват с 1 пълна чаена лъжичка стопена зайча мас. Сместа се поставя на огъня и се бърка непрекъснато, докато се сгъсти и се махне пяната. Тампончето може да се приготви и от 1 супена лъжица листа от пресен магданоз, на ситно нарязани, леко попарени (за да омекнат) и полети с 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин, а след това изстискани; тампончетата се увиват в марличка във вид на топче, краят на което се завързва с вълнен конец. Едновременно на корема се поставя във вид на компрес торбичка от тънко хасе, уши-

та на три джоба, напълнена с топла лапа от прясно зеле (при липса на зеле - от бялата част на праз лук), на ситно нарязано, 2-3 китки листа от магданоз, също нарязани на ситно, 2-3 супени лъжици царевично брашно и 100 г прясно мляко - на тих огън се вари да стане гъсто като тесто; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Главата се налага с цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а в областта на щитовидната жлеза (гушата) се слага торбичка с чист квас; държат се цяла нощ или докато досадят на болната.

Добавка. През студените месеци лапите за кръста може да се заменят с т. нар. зимни мушами (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Държат се най-много 14 дни, а ако кожата не ги понася, възпалява се и се разранява, веднага да се свалят. След това пъпките по кожата да се изтрият с камфоров спирт и 2-3 вечери да се налагат с торбички, напълнени с прясна топла несолена извара. След като кожата напълно се успокои и изчисти от пъпките, може да се сложат нови зимни мушами, едновременно съчетани с изброените по-горе приложения.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. На долната част на корема се поставя мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека") или кърпа, леко намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах, отгоре се поставят пергаментова хартия и вълнен пояс. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави слънчева баня на корема със зелени листа (от репей, слънчоглед, тиква и други подобни), докато е приятна, или пък цяла слънчева баня на тялото със зелени листа, също докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от речна (морска) баня за 5-10 минути.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. През време на лечението жената да се въздържа от полови сношения или те да бъдат много внимателни, като се пази от забременяване.

2. При студено време да се носят топли гащи и чорапи.

3. Ако жената се чувствува добре, може всяка неделя да прави екскурзия в планината и по други хубави места.

Ненормално изместване или наклонение на матката напред (антиверзно)

Характерното и при тази болест, както и при изкривяването на матката Hanpeflq е, че шийката на матката остава на мястото си, а само маточното тяло се изкривява ненормално напред.

Причини. Главната причина, която произвежда тази болест, е възпалението на самата матка, или на коремната ципа, която я покрива. След нея идват и изброените причини при изкривяване на матката напред. Сам по себе си наклонът може да произведе болестни явления в пикочния мехур, като затруднява разтеглянето му, от което се появява напънът за пикаене.

Признаци. Тук те са същите, както при хроничното възпаление на матката, а именно: тежест долу в корема, болка в кръста, чести напъни за пикаене, изтичане на урината капка по капка. Ако при това има срастания извън шийката на матката, към посочените признаци се присъединяват и болки при ходене, при излизане по голяма нужда и при съвкупление.

Лекуване. Общо и според причината, която го е предизвикала. Например в този случай болната трябва да лекува или възпалението на матката, или възпалението на коремната ципа; ако ли причината е неизвестна, тогава се лекува по начина, изложен за изкривяване на матката напред с добавка: лекуването в този случай трябва да бъде по-упорито до постигане на желания резултат.

Изкривяване на матката назад

При това състояние матката е разположена и прегъната назад в различна степен.

Причини. Недоразвити полови органи, продължително лежане

по гръб след раждане при препълнен пикочен мехур, възпалителни процеси.

Признаци. Болки в кръста, нередовна менструация, често болезнена и обилна, бяло течение, чести аборти, понякога безплодие.

Предпазване. Да се избягват възпалителните заболявания в областта на половите органи, след раждане редовно да се изпразва пикочният мехур.

Лечение. Необходимо е да се търси помощта на лекар-гинеколог Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 10 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се добавя 250 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца) и слез - по 50 г от всяка: от тази смес 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда; или по 1 чашка от 75-100 г отварка от гръмотрън (корени), див (зловонен) здравец (корени и листа), изтравниче, сапунче (корени), хмел (шишарки) и цариче - по 50 г от всяка, и черна метла (млади клонки) 25 грама. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! При анемия преди обяд и вечеря като аперитив жената трябва да изяжда по 1 чинийка салата от зелените кълнове на ечемика (посажда се в саксия и се чака да стигне на височина 4 см) - яде се забъркана с 2 супени лъжици сурово жито (киснало в малко вода 48 часа), прясно зеле, на ситно нарязано, и настъргано захарно цвекло по равни части и с малко винен оцет и олио по вкус. Тази салата съдържа много витамини. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: чист пчелен мед 500 г, семе от анасон и обикновена коприва по 50 г и семе от копър 100 г, всички предварително счукани в дървен хаван като брашно. Подир това (ако жената не е склонна към затлъстяване) да изпива и по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа),

засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки - агримония, борови връхчета, великденче, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа, френско грозде (листа и плод) и червена хвойна (зърна) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от магданоз (корени и листа), маточина и слез - по 1 супена лъжица, и анасон (от аптеката) 1 пълна чаена лъжичка - запарват се с 600 г вряща вода и се варят на тих огън още 10 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути, след което се прецежда), а по-нататък винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това първата вечер на долната част на корема (от пъпа надолу) се поставя парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 20 минути, а след него се прави топла (38°C) влагалищна промивка с отварка от акация (листа), бял равнец, живовляк (листа), лайка (цвят), пипериче, смрадлика (листа) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряла вода; след това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине до 39°C, се прецежда. Долната част на корема се налага с торбичка, напълнена:

а) с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван); или:

б) с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и на ситно нарязани (без костилките), и 2-3 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); или:

в) с топла лапа, забъркана от 100 г пресни корени от обикновена коприва, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, 5-7 супени лъжици пресен селски хлебен квас, 2 белтъка от пресни кокоши яйца, 1 супена лъжица пудра захар и малко брашно, за да стане на гъста каша. Във влагалището се поставя тампонче, приготвено от печен арпаджик, намазано със стопена зайча мас (може и от домашен заек) и леко поръсено с пудра захар, или тампонче от серива вълна, намазано с малко мехлем от хаваджива и зайча мас - за него се взема 1 супена лъжица корени от хаваджива, счукват се на ситно, пресяват се като брашно и се разбъркват с 1 пълна чаена лъжичка стопена зайча мас. Поставят се на огъня и се бъркат непрекъснато, докато се сгъсти и се махне пяната. Тампончето може да се приготви и от 1 супена лъжица листа от пресен магданоз, на ситно нарязани, леко попарени (за да омекнат) и полети с 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин, след това изстискали. Тампончетата се увиват в марличка във вид на топче, краят на което се завързва с вълнен конец. Едновременно на главата се поставя цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица).

Втората вечер се поставя голяма вендуза (може да се използува специално за целта гърненце), и то над пъпа, и се държи 15 минути, последвана от гореща влагалищна промивка и поставяне на тампонче, както първата вечер. Същата част от корема се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-18 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени, стебла и листа от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Едновременно на главата се слага цяла „шапка", а на гушата торбичка, напълнена с квасец, както първата вечер. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Добавки:

1. При слаб кръст и болки в него всяка вечер да се прави разтривка от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и след това от плещите надолу да се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени

с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на кашица). Държат се цяла нощ.

2. При срастване на матката, придружено от болки в кръста, всяка вечер и на кръста да се слагат същите лапи, с които се налага коремът отпред.

3. През студените месеци лапите за корема и кръста може да се заменят с т. нар. зимни мушами (вж. „Изкривяване на матката напред"), като отгоре върху мушамата се залепва и едно тънко парче бархет, за да не се залепва смолата на мушамата по дрехите. При срастване на матката със съседни органи по същия начин се залепва на кръста и встрани до хълбоците подходящо парче от същата мушама с прикрепено отгоре му парче бархет. Едновременно се прави промивка и се поставят влагалищно тампонче и торбичка на корема от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица; държат се цяла нощ.

Ако жената не може да понася сърбежа, който предизвикват тези мушами, да опита следното: през нощта да ги държи, а през деня да ги сваля, като една и съща мушама може да се използува десет вечери подред. Ако кожата изобщо не понася тази мушама, тогава да се лекува само по начина, даден по-горе.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение (вж. том I, ,Дсихолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. На долната част на корема се поставя мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека") или кърпа, леко намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах, отгоре се покрива с пергаментова хартия и вълнен пояс. След обличането да се постави на окосмената част на половите органи торбичка с 6 цели диви кестена, зашити с юргански шев в два реда по 3. Сменят се всеки 30 дни с нови. Накрая се правят 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се препоръчва слънчева баня на корема със зелени листа (от репей, слънчоглед, тиква и други подобни), докато е приятна, или пък цяла слънчева баня на тяло-

то със зелени листа, също докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от обтривно-седяща баня (26°C за 20-30 минути).

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. През време на лечението се препоръчва въздържане от полови сношения или те да са много внимателни, като жената се пази от забременяване.

2. При студено време да се носят топли гащи и чорапи.

3. Ако жената се чувствува добре, може всяка неделя да прави екскурзия в планината или по други хубави места.

Ненормално изместване или наклонение на матката назад (ретроверзис)

Характерното и при тази болест е, че шийката на матката остава на мястото си, а само маточното тяло се изкривява ненормално назад.

Причини. Такова наклонение на матката назад става или от изменение на съседните органи от причините, посочени при изкривяване на матката назад, или най-после от рефлекторни страдания.

Признаци. Признаците, които показват, че наклонението зависи от изменения в самата матка, са усилена и изобилна менструация; времето между менструацията бива кратко и кръвотечението се повтаря всеки две седмици, дори понякога и по-често; самият менструален период е от 10-12 дена, кръвта тече изобилно или само през първия ден, или през всичкото време, догдето трае течението. Понякога, като се свърши кръвотечението, от матката продължава да тече една кръвениста течност. Ако по някакви причини течението се задържи в матката и се застои там дълго време, то може да се разложи и да приеме твърде неприятна и воняща миризма.

Жени, които имат наклонени назад матки, често помятат без всякаква видима причина, което зависи от това, че такава матка може да се уголемява само до известна граница; като се достигне тази граница, става помятане. За щастие вследствие на тежестта на плода матката сама по себе си се повдига и излиза от наклоненото си положение.

Наклонената матка произвежда запек; такива жени нерядко получават хеморагия, т. е. от задния им проход излиза лига и кръвесто

отделяне.Такава жена усеща силна болка при отиване по нужда. При такава болест ходенето, стоенето и всякакъв род телесни движения се извършват с мъка и се усеща много или малко болка. Изместването на матката назад има за последица и ред ненормалности във функциите на съседните органи и се придружава с различни болки в областта на нервите. В самата матка, поради ненормалното й положение, кръвообращението не може да става правилно, в кръвоносните съдове се набира кръв, поради което лигавата обвивка подпухва и се възпалява. Като резултат на това се появява бяло течение. От набляганото, което изместената назад матка причинява на маточните свръзки, особено във време на менструацията, се появяват болки в кръста, бедрата и слабините, а от голямото натискане на пикочния мехур отделянето на урината става съвсем невъзможно.

Жените с що-годе разклатена нервна система страдат още от повръщане и главобол, липса на апетит, сърцебиене, своеобразна кашлица, припадъци от астма, загуба на гласа - всичко това предимно във време на менструацията.

Освен това чувствуват се болки от невралгичен характер, повишена чувственост на отделните органи, почти пълно загубване на чувствеността, изтръпване на ръцете и краката, припадъци, спазми на сърцето, внезапни припадъци от слабост и пр.

Усложнения. Във връзка с изместването често се предизвиква и възпаление на самата матка, на коремната ципа и намиращите се близо до нея органи, възпаление на маточните връзки и т. н. и голяма част от болезнените усещания се намират във връзка с тези процеси. Когато жената забременее, ако не се е изправила матката й сама, трябва да се повика навреме лекар-гинеколог, за да я изправи. Това трябва да стане не по-късно от 2-3 месеца след забременяването. Дотогава лекарят все още може да постави матката в нужното положение. При раждане се изисква да се избягва ранното ставане от леглото и до 6 седмици след раждането да не се вдигат тежки неща. Родилката да не се движи бързо и да не се напъва много, когато отива по нужда.

Предсказание. Сериозно, иска се упорито лекуване за постигане на пълно излекуване.

Лечение. Общо за засилване на организма по начина, изложен при изкривяване на матката напред с добавка: през време на лекуването да се има предвид казаното за изобилна менструация, бяло течение, спиране на урината, възпаление на матката, перитонит и др.

Спадане и изпадане на матката

Спадането на матката означава изместването й надолу към влагалището, без да премине навън от него.

Изпадането на матката означава излизането й навън от входа на влагалището.

Причини. Отслабване на връзките на матката при трудно или често раждане, при оперативна намеса или дори при вродена слабост на поддържащите матката връзки. Бързото и значително отслабване също е честа причина. Матката може да спадне при вдигане на тежки предмети и при продължителна физическа работа. Значение, разбира се, има и възрастта. Спадането на матката се улеснява от повишеното налягане в коремната кухина при препълнени пикочен мехур и черва (при запек), при наличие на тумор, при носене на стегнати дрехи, корсети или пояси, които натискат червата върху матката, и др.

Признаци. Обикновено спадането и изпадането на матката стават постепенно и са свързани.

Спадането причинява теглещи болки и натиск, а често и болки в кръста. Жените се оплакват от често уриниране, а в по-тежки случаи и от изпускане на урината при кихане, кашлица, смях и др.

При изпадане на матката уринирането се затруднява, движението също. Поради дразненето и триенето се образуват болезнени разранявания, оток и възпаление. Често има запек, бяло течение, по-обилна менструация, главоболие, разстройство на стомаха. Спадналата матка при бременност сама се повдига и остава в такова (нормално) положение, докато не свърши бременността. След раждането тя отново спада и понякога в по-силна степен, отколкото по-рано.

Лечение. Лекото спадане не се нуждае от специално лечение, но е необходимо да се спазва известен режим и преди всичко да се избягва вдигането на тежки предмети. Напредналите случаи се лекуват оперативно.

Народното лечение на по-леките случаи е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 5 супени лъжици (листа), на ситно нарязани, в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути, след това се добавя 1/2 кг чист пчелен мед и заедно се варят 10 минути; като изстине, се прецежда през цедка и се прибавя 1 супе-

на лъжица сурово семе от керевиз, счукано в дървен хаван на ситно, след което всичко се разбърква добре да стане хубава смес.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка след ядене слаботелесните и малокръвните да вземат като десерт 1-2 чаени лъжички от следния крем за усилване: прясно краве масло, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца, 4 супени лъжици чист пчелен мед, 1 супена лъжица жълъдово кафе и 1 супена лъжица кафе от фий. След това, ако не са склонни към затлъстяване, да вземат и по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болната да пие отварка от борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, малинови листа и орехови листа - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес:

обикновена валерианова тинктура	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г
розова вода	15 г
камфор на прах	1 г
олио мента	15 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г отварка от млада дъбова кора с гръцка коприва (корени) и цариче.

Приготовление. От дъбовата кора и гръцката коприва се вземат по 2 супени лъжици и в 1 л вода се варят 20 минути, след това се прибавя 1 супена лъжица цариче, вари се още 10 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода: кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а по-нататък винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това

първата вечер непосредствено под пъпа (на горния край на матката) се поставя голяма вендуза с дебела водна чаша или малко гърненце. Държи се 15 минути и след нея на корема и кръста (където се проектира задната част на матката) се поставят 2 торбички от тензух, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 10 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко хладка вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките, поръсени за всяко място с 1-2 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), или пък кръстосан компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лавандула и дъбова кора - 6 супени лъжици на ситно нарязана дъбова кора в 2 л вода врят 50 минути, добавят се 3 супени лъжици лавандула; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Втората вечер се поставя парен компрес на долната част на корема (от пъпа надолу) и кръста с торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, зада може да се използува 2-3 вечери подред), последван от топла промивка (36°C) с отварка от дъбова кора - 6 супени лъжици в 2 л вода се варят на тих огън 1/2 час и се прецежда. Долната част на корема и кръстът се налагат с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). И в двата случая се поставя на малкия мозък (тила) торбичка със същия квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак). При главоболие всяка вечер на главата се поставя „шапка" от същия квасец даден за малкия мозък, засилен в троен размер; държи се цяла нощ или докато досади на болната.

Забележки:

1. Ако жената страда от хроничен запек, преди заспиване да изяжда следната смес: по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, шипково брашно и пресен селски хлебен квасец.

2. Ако болната страда от дневно попикаване, всяка вечер да прави разтривки на гръбначния си стълб от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и след това на него да поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас,

засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 2-3 супени лъжици листа от магданоз, на ситно нарязани, попарени и добре изстискани. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на корема и половите органи с хладка вода. След това се повдига матката с външен масаж по следния начин: жената, лежейки в леглото си, маха възглавницата и сгъва коленете си така, че свободно да опре целите стъпала на дюшека, подир това повдига таза си във въздуха, така че изопнатото й тяло откъм краката да се опре на стъпалата, а откъм главата само на раменете, и в това положение с двете си полусвити длани да повдига матката си към пъпа. Подир това, оставайки в същото положение, започва да опасва корема си или със специален за целта колан, или пък с изплетен пояс от памучна прежда - чорапена плетка, широк 25 см и дълъг 150 см, с връзки накрая, дълги 40 см всяка, за да може при опасването коланът да се завързва долу на корема. Преди опасването на колана под него върху окосмената част на половия орган се поставя малка кръгла възглавничка, на големина колкото юмрук, за да поддържа матката на нужната височина. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа добре е да се прави слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 30-60 минути, последвана от обливане на цялото тяло с топла слънчева вода или пък от къпане в реката или морето с продължителност 5-10 минути.

Важни добавки:

1. Половите сношения през време на лечението да се избягват или пък да са много внимателни.

2. След оздравяването добре е през деня жената да носи в продължение на 2-3 месеца на кръста си мушама от хаваджива. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, като се тропосва върху й тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно, и се пришива върху колан от американ, за да не цапа дрехите.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за женските болести и казаното за менструация, бяло течение, неврастения и др.

Извръщане на матката

Извръщане на матката се нарича такова състояние, при което вътрешната й страна се извръща навън, както се обръща ръкавица.

Причини. Тази болест е много тежка, но твърде рядка и обикновено настъпва по време на раждане, водено от неопитна акушерка. Извръщане на матката се причинява и от подутости, тумори, които са се развивали вътре в нея.

Признаци. Първият признак при извръщане на матката е появата на кръвотечение и силна болка в корема, придружена понякога с примиране.

Лечение. Болнично.

Язва на маточната шийка

Причини. Остро или хронично възпаление на маточната шийка с обилно и продължително течение.

Признаци. Обилно бяло течение, понякога кръвотечение.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме и правилно.

Лечение. Провежда се от лекар-гинеколог. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене, ако язвичката кърви, жената да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г леща, опечена като кафе до розов цвят и смляна, се разбърква с 250 г чист маслинен зехтин и по 125 г чист пчелен мед и тахан, с който се прави тахан халва.

Двадесет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от дебела мара (листа), дъбови кори, бял равнец (листа и цвят), къпинови корени, малинови листа, овчарска торбичка (листа и цвят), полски хвощ, смрадлика (листа) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

Ако язвичката не кърви, да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), невен (листа

и цвят), ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при отсъствие на менструация, с добавка след ядене жената да взема и по 1 супена лъжица бъзов мармалад или пчелен мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и заедно със сместа да изпива 1 малка кафена чашка суров сок от прясно зеле.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от балканска чубрица и джоджен (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене, ако язвичката кърви, да изпива пак 1 чашка отварка от дебела мара и пр. (вж. по-горе).

Ако язвичката не кърви, да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония и пр. (вж. по-горе).

Ако жената има бяло течение, да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бабин зъб, малинови листа и смрадлика (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица с прибавка на 1 пълна чаена лъжичка семе от пъпеш (счукано на ситно заедно с люспите) и 10 шипки, разрязани на две, в 500 г вода на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от топла (36°C) влагалищна промивка с отварка от смрадлика (листа) - 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, вари се 50 минути и като изстине до 37°C, се прецежда; или със следната смесена отварка: в 1 л вода се слагат по 4 листа от широколистен живовляк и смрадлика, 1 лист от орех и по 1 изравнена супена лъжица лайка (цвят) и жълт и червен кантарион и се варят 10 минути; след това се прецежда и се засилва с 1 изравнена супена лъжица сода бикарбонат и 1 щипка морска сол. Едновременно се поставя и влагалищно тампонче от печен арпаджик, обелен, намазан с малко стопена зайча мас (може и от домашен заек), обвит в марличка и превързан с вълнен конец. На долната част на корема (от пъпа надолу) се слага торбичка от тензух, напълнена с топла лапа от 200 г ориз, 1 супена лъжица ленено семе и 15 сини сливи, смачкани без костилките - в 600 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа; отгоре се слагат вестник и фланелено парче. Закрепва се с бинт. Главата се налага с „шапка" от суров зелен лист от прясно зеле, ле-

ко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или с торбичка от тънко хасе, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г прясно мляко; в него киснат 20 минути и след това се изстискват добре. При силно главоболие „шапката" трябва да е напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, а отгоре - „шапка" от чорап; държат се цяла нощ.

IV. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти - подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Забележка. Добре е жената да си направи и сутрин след тоалета промивка, както е казано за вечерта.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

Важна добавка. През време на лечението най-добре е половите сношения да се избягват или в краен случай да бъдат разредени и крайно внимателни, за да не пречат на лечението.

Възпаление на близките до матката тъкани (параметрит)

Причини. Инфектиране след раждане или аборт, особено след криминален аборт. Инфекция може да проникне и след различни манипулации.

Признаци. При това заболяване болната се оплаква от болки ниско в корема от едната или от двете страни, които отиват към кръста. Температурата се повишава, появява се треска. Може да настъпят позиви за често уриниране, ходенето по голяма нужда е болезнено. Болестта преминава постепенно, но може и да се образува гнойник или да премине в хронична форма.

Предсказание. Благоприятно при своевременно лечение.

Предпазване. За предпазване от това възпаление трябва при раждане, аборт и при всички гинекологични манипулации да се спазва абсолютна чистота. Всяка жена да ражда в родилен дом.

Първа помощ. Ако у родилката се появи болка ниско в корема,

която се увеличава при натискане върху коремните стени, и при това температурата е повишена, до идването на лекаря най-добре е да й се направи лека топла клизма (37°C), след което да легне и да се слагат, но само на корема й, студени компреси или млечни компреси с хладка прясна извара, завити отгоре с вълнена обвивка. Родилката да отива по малка и голяма нужда в кревата.

Лечение. Провежда се в болница от лекар-гинеколог. Най-малко 7-8 дни, след като температурата на жената спадне, може да се приложи лечение с топлина - компреси с топла извара или с топла отварка от трина или вода.

Възпаление на покривката на матката (периметрит)

Периметриты е възпаление на покривката на матката, което обикновено засяга и коремницата.

Причини. Неспазване на нужната хигиена при раждане, аборт или някои гинекологични манипулации.

При това възпаление стават слепвания с последващи сраствания с близките органи и матката изменя нормалното си положение.

Признаци. Острият периметрит започва със силна треска, постоянно висока температура, болки ниско в корема. Коремът се подува, болната не може да отделя газове. Ако се образува абсцес, температурата започва да се колебае. Ако се развие перитонит, общото състояние бързо се влошава, болната повръща, коремът се подува повече.

Хроничният периметрит протича с непостоянни болки и температура и често причинява сраствания, от които жената остава бездетна.

Предсказание. Сериозно, особено ако се усложни с перитонит.

Когато периметритът е гноен, той се разпростира по цялата коремна ципа или пък гнойникът се ограничава и се отваря в пикочния мехур, в задното черво или навън; ако той се отвори в корема, също се развива перитонит.

Лечение. Болнично.

Хроничният периметрит се лекува по начина, изложен за хронично възпаление на матката.

Възпаление на яйчниците (оофорит)

Възпалението на яйчниците може да бъде остро, хронично или гнойно.

Причини. Заболяването се причинява от болестни микроби, които достигат до яйчниците чрез кръвта или от съседните органи при аборт, гонорея, апендицит и др.

Понякога, когато яйчникът е сраснал с дебелото черво, могат да минат направо микроби от червото и да причинят заболяването.

Признаци. Острото възпаление протича с явленията на заболяването, което е причинило възпалението - гонорея, апендицит, възпаление на матката и тръбите. При хронично възпаление има болки ниско в корема от едната или от двете страни, разпростиращи се към кръста. Те се усилват по време на менструация. Забременяването е затруднено.

Когато възпалението не се дължи на зараза на матката, а е започнало направо от яйчника, болната се оплаква от болки в долната част на корема, разпростиращи се към кръста, треска, повръщане, запек и подуване на корема. Болките понякога се усещат повече в лявата част на корема и се разпростират към вътрешната страна на бедрото и коляното и към мехура. Болната лежи обикновено със свити колене. Болките намаляват при почивка и лежане. Менструациите са изобилни и чести.

При гнойно възпаление може да се образува гнойник, който да се излее в коремната кухина и да причини перитонит, или пък да гнои.

Предсказание. Сериозно. Ако заболеят едновременно и двата яйчника и болната не се лекува навреме, може да остане бездетна.

Предпазване. Жената трябва да внимава да не настива по време на менструация. Необходимо е в студено време да се пазят от настиване краката и коремът. Жената не трябва да язди по време на менструация, нито да се пързаля на лед. Ако се случи да се намокрят, краката трябва веднага да се изтрият с малко ракия (спирт) или пък да им се направи гореща баня с морска сол (45°C за 10-15 минути), за да се сгреят, жената да пие липов чай или други топли питиета и да легне в леглото, за да се поизпоти. Шиенето на крачна машина да се избягва. Необходимо е още да се избягва честото качване и слизане по високи стълби във време на менструация.

Лечение. Болнично.

И в трите случая, според причината, която ги е предизвикала и ако

не е известна, общо за засилване на организма и за прочистване на кръвта при острого възпаление на яйчниците болната трябва да легне на легло и да лежи в съвършено спокойствие (физическо и душевно), и то докато трае възпалението, като прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди лягане да взема по 1 бучка захар с 10-20 капки настойка от арника (100 г листа и цвят от билката арника в 1 л аптекарски спирт 70° стои на слънце или до горящата печка 20-40 дни).

II. Двадесет минути след настойката да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, живовляк широколистен (листа), исландски лишей, невен, пача трева, полски хвощ, спирея и цариче по 50 г. От тази смес се вземат 2 пълни супени лъжици с прибавка и на 1 чаена лъжичка пъпешово семе (предварително счукани добре с люспите) и се запарват с 500 г вряща вода и врят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета - същата като при отсъствие на менструация (аменорея) с добавка след обяд и вечеря да взема по 2 супени лъжици пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, вода или мед, или захар - да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки не са достатъчни, да пие:

а) при липса на кръвотечение - отварка от ленено семе и исландски лишей по 1 супена лъжица и анасон - семе за 1 чаена лъжичка - от аптеката с прибавка от 1 супена лъжица лайка (цвят) в 1 л вода на тих огън врят 10 минути; след това се прибавя и 1 супена лъжица лайка (цвят) и като клокне 3 пъти, се прецежда;

б) при кръвотечение от матката - отварка от полски хвощ и койло (цвят) по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при температура да взема по 1 прах от 1 грам от следната смес: индийско орехче, нишадър и лимонтозу от аптеката по равни части и стрити на прах.

Заедно с праха:

а) за намаляване на болките - да изпива по 1 кафена чашка отварка от канела (кори) 5 г и карамфил на зърна 3 г, в 400 г вода на тих огънври 15 минути и преди снемане от огъня се прибавя и 1 супена лъжица лайка (цвят) и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда;

б) в останалите случаи да изпива само по 1 чашка от 75 г отварка от градински чай (салвия), репей (корени), мента пиперита и гръцка коприва по 5 0 г от всяка; от тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла 37°С вода. След това лечението се прави по два начина:

Първи начин:

1. При остро възпаление на яйчниците да се отбягва налагането с компреси и други горещи приложения, защото може да се пукнат яйчниците. Да се прави следното: *една вечер* - долната част на корема (от пъпа надолу) да се налага с торбичка, напълнена с топла 37°С несолена извара, или с топла лапа от прясно зеле, сварено със 100 г мляко и преди поставянето поръсено със захар, едновременно съчетани и с топла 37°С промивка с чай от лайка (4 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда) и се слага тампонче, приготвено:

а) при липса на бяло или друго течение - от печен арпаджик (малки лукчета), намазан със зайча мас от див заек (може и от питомен), увито в марличка във вид на малко топче и превързано с вълнен конец, за да не наранява срамните устни;

б) при наличие на бяло или друго течение - тампончето се прави от 1 чаена лъжичка суха пудра захар, увита в марличка на топче и превързана, както е казано по-горе, и се държи до сутринта или докато досади на болната.

Втора вечер - или с топла 37°С лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан и изстискай с прибавка и на 4 супени лъжици листа от магданоз, ситно нарязани и сварени в 100 мл мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсена и с 1 супена лъжица ситна захар, или пък с пресен топъл и гъст замесен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре) и засилен с 5-7 маслини, счукани на каша заедно с кокичките, и накрая се вкарва тампонче, както по-горе, и се държат до сутринта или пък докато досадят на болната.

2. При хронично възпаление: *една вечер* - парен компрес на долната част на корема с продължителност 1 час, с огънати на 6-8 парчета, натопени в горещо бадемово мляко, приготвено така: вземат се 15 горчиви бадема или пък толкова ядки от праскова, нарязват се на ситно и се слагат в торбичка, която се потапя в 300 г вряла вода;

оставят се да киснат, докато водата изстине до 50-60°С и след това торбичката се изцежда върху нея, за да стане водата млечна; последвани: *за жените* - от гореща 39°С влагалищна промивка със солен разтвор (от 1 л гореща и преварена вода, в която се разтваря 1 супена лъжица готварска сол) и налагане долната част на корема с торбичка, напълнена с топла лапа от прясно зеле, сварено със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица ситна захар, или пък с топла лапа от печен кромид лук, засилен с магданоз, както е казано по-горе; едновременно съчетани и с налагане на щитовидната жлеза (гушата) с торбичка, напълнена със същия квас, засилен с 1 чаена лъжичка диви кестени, настъргани с кората, а при липса на такава, с толкова пресни корени от полски бъзак на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, съчетани и с тампонче, приготвено от бяла дъвка, чер пипер и др. (виж по-горе при възпаление на матката). Държат се цяла нощ или докато досадят на болната.

Втора вечер - или опушване на половите органи, като жената седи над дълбоко гърне, на дъното на което е сложена до червено нажежена тухла, полята със смес от 1 супена лъжица чист маслинен зехтин и толкова оцет, добре завита с вълнено одеяло през кръста; седи се на гърнето, докато е приятно, последвано от сухо увиване за по-добро изпотяване, лежи се в него 1 час. След препотяването на долната част на корема се слага или компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от прясна зелка (цяла зелка се залива с вода така, че да я покрие с 2 пръста, след това се оставя да се свари и като изстине, се прецежда чрез изстискване и към получената отварка се прибавят и 50 г морска сол и 50 г спирт за горене), или компрес от 4 парчета, натопени в топла ракия или пък торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1/2-1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), едновременно съчетани с топла промивка от 39°С чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), с тампонче и налагане щитовидната жлеза и малкия мозък, както е казано по-горе.

Добавки: Захване ли болната да оздравява, да се разхожда по малко на чист въздух, като следи дрехите да не я стягат около кръста, за да не пречат на кръвообращението.

Ако коремната й стена е много разхлабена, да се поддържа с коремен пояс (виж при отслабване на коремните стени у родилката).

3. При гнойно възпаление на яйчниците и яйцепроводните тръби с бяло течение може да се приложи лечението, дадено за хроническото им възпаление с добавка: в този случай налаганията на долната част на корема може с по-голям успех да се замени със следната лапа - взема се парче пресен селски хлебен квас и 1 кг чисто черно брашно и 1 супена лъжица ситна морска сол се замесва на тесто и се оставя 2-3 дни, докато вкисне добре и цялото стане на квас; отделно се вземат 6 глави обелен чесън, счукват се заедно с 1 супена лъжица морска сол и се смесват с получения квас; след това долната част на корема се измива добре с топла вода и сапун, изтрива се до сухо и се намазва с олио и отгоре й се налага торбичка с получения смесен и засилен квас, която се превързва като съгряващ компрес. Държи се 24 часа или докато може да се търпи. Ако има нужда, се повтаря и потретва през 2-3 дни и даже повече. При тежко главоболие добре е вместо торбичка с квас на малкия мозък да се слага и цяла "шапка" на главата от косата до тила, напълнена със същия квас, засилена с двоен размер диви кестени, настъргани с кората (а при липса на такива, с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

Забележка. Девойките се лекуват без промивки и без тампонче.

Втори начин:

Вечер преди лягане на засегнатото място се залепва мушама, приготвена от 1/2 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз) и 1/4 чаена лъжичка чист бял тамян, счукани на ситно, 1/2 чаена лъжичка пудра захар, 1 белтък от прясно кокоше яйце, 50 г ракия или спирт за горене и 5-6 супени лъжици бяло брашно. Всички изброени продукти, без брашното, се разбъркват добре, за да стане рядка каша; след това тя се поръсва с лъжичка по лъжичка брашно, като непрекъснато се бърка, за да стане гъста смес, подобна на мехлем, която се размазва върху 1 парче изпран американ, колкото големината на болното място, например за яйчниците 25 на 15 см, залепва се върху тях, като отгоре му се поставя парче жилава хартия и се превързва с широк бинт и така забинтована стой 1-3 дни. След като мушамата се свали, почива се 1-2 дни и ако има нужда и няма пъпки по кожата, на засегнатите места се залепва друга мушама, докато мине болката. При наличност на пъпки по кожата върху тях през нощта се поставят млечни компреси от 2 бархетни парчета, натопени в топло сурово мляко, отгоре вестник

и вълнен пояс. Ако няма пъпки, добре е през деня на същото място да се носи парче мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкано с дебела игла, за да диша кожата свободно; едновременно с това пациентката всяка вечер да си прави и топла промивка с 1 л чай от лайка и след нея да си поставя тампонче от марля, напълнено с 1 чаена лъжичка суха пудра захар, превързва се с тънък вълнен конец и така спи. С помощта на промивката и тампончето се избягва и бялото течение.

Забележка. Мушамата от хаваджива се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и ако има нужда още от нея, се заменя с нова такава.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, "Домашна гимнастика", дихателно упражнение № 1).

Един-два часа след закуската:

а) Ако болната се лекува по първия начин и е на легло, добре е да повтори или казаното за вечерта, или пък да държи през целия ден на долната част на корема си торбичка, ушита на хоризонтални тегели от по 1 см широчина и напълнена със смес от 9 супени лъжици топла готварска сол и 3 супени лъжици рафинирана сяра на прах, сменя се на 1 месец веднъж.

б) Ако болната не е на легло, да си сложи на долната част на корема мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, "Домашна аптека") 30 на 15 см с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкано с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя - ако няма нужда - почивка от всичко; ако има нужда - лекуването продължава по плана.

При менструация - пълна почивка от всичко, пият се билките и се спазва диетата.

Важна добавка. В студено и ветровито време болната да не ходи по нужда в двора и непременно да носи топли кюлоти. При температура най-добре е да се обърне към гинеколог, за да й помогне оперативно.

При лекуването да се имат предвид както общите упътвания за женските болести, така и казаното за менструацията.

Атрофия на яйчниците

Причини. Остри или хронични инфекциозни заболявания (тиф, холера, туберкулоза, сифилис), хормонални смущения, отравяне с фосфор, арсен и др.

Признаци. При заболяване в юношеска възраст момичето има още детински изглед, половите му органи са неразвити, както у децата. Такива момичета обикновено са пълни, с развити гърди и подкожна тъкан, обаче нямат менструация, бледи са, малокръвни и апатични.

При жените менструацията обикновено идва по-късно, неправилна е, често пъти престава за известно време и пак се появява, но оскъдна. Болната напълнява, и то предимно в седалищните части и корема. Същевременно усеща сгорещяване на лицето, задух, главоболие, отпадналост, виене на свят. Характерът й се изменя, става нервна, раздразнителна, за най-малкото нещо се разплаква, има безсъние, главоболие, болки в ръцете, краката, невралгии.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта да се приложи лечението, дадено за късна менструация. Полезно с вземането на смес от мед и счукан анасон по равни части - сутрин, обед и вечер 2 часа след ядене по една чаена лъжичка.

Диета. Всеки обяд и вечеря болната да изяжда като аперитив салата от магданоз (листа и корени) и самата храна да се поръсва със смляно семе от магданоз.

Вместо вода да пие отварка от корените на магданоза (4 супени лъжици корени в 2 л вода се варят, докато остане 1 л) или отварка от корените на копривата (приготовлява се както отварката от корените на магданоза), или пък отварка от външните люспи на кромид лук с карамфил (една шепа люспи от лук и 1 чаена лъжичка карамфил в 1 л вода се варят 10 минути).

Самовнушение. С формулата: „От ден на ден състоянието ми се подобрява и в най-скоро време напълно ще оздравея."

Възпаление на яйцепроводните тръби

Причини. Почти във всички случаи то е продължение на възпалителния процес на матката. Възпалението на тръбите може да стане

още при простуда, туберкулоза, след аборт и раждане. Честа причина е и гонореята. Може да бъде едностранно или двустранно.

Признаци. При остро възпаление жената има силна присвиваща болка ниско в корема, понякога обилно течение, менструацията е много обилна и продължителна. Температурата е повишена.

Постепенно заболяването затихва и преминава в хронично с непостоянни теглещи болки от образувалите се сраствания.

Предсказание. Сериозно. Често води до безплодие.

Лечение. Острото възпаление се лекува в болница. При изостряне на хроничното възпаление болната жена трябва да лежи на легло при пълно спокойствие и да избягва съвкуплението.

Добре е да взема и едно от следните средства:

а) Отварка от гръмотрън (корени) 100 г, сапунче (корени) 50 г и цариче 50 г. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 25 минути; веднага се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене.

б) Смес от 1/2 кг пчелен мед със счукан на ситно 100 г анасон. Взема се по 1 чаена лъжичка сутрин, обед и вечер преди ядене или 10-15 минути след първата отварка.

в) Отварка с бяло вино 1/2 л, вода 1 л, костилки от бели череши 100 г и 2 супени лъжици корени от пелин.

Приготовление: Всичко изброено се оставя на тих огън да ври, докато остане наполовина, след което се прецежда и се пие 2 часа след ядене, и то само пет дни преди и пет дни след менструацията.

Преди лягане жените да си правят гореща влагалищна промивка - при липса на гной с чай от смляно ленено семе, лайка и бъзов цвят (по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; като клокне три пъти, се изважда, отварката престоява малко и се прецежда), а при наличност на гной с горещ чай от лайка, бъзов цвят и жълт кантарион (по една супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; кисне захлупено 1/2 час и се прецежда) или с гореща солена вода (на 1 л гореща преварена вода 1 супена лъжица готварска сол). След това се поставя тампонче, приготвено от печен лук, обелен, намазан с малко стопена зайча мас и завързан в марличка.

Самовнушение. С формулата: „От ден на ден състоянието ми се подобрява."

Възпаление на яйчника и яйцепроводната тръба (анексит или салпенговарит)

Анексит (салпенговарит) е възпаление на яйчника и тръбата у жената. То може да засегне само едната или и двете страни - яйчниците.

Причини. Най-често се появява след боледуване от трипер или родилна треска.

Признаци. Болестта започва бавно, незабелязано или изведнъж - със силни болки в долната част на корема, запек, покачване на температурата. Болната лесно се изморява, особено при ходене, пътуване с автомобил или влак. Ходът на болестта е най-различен: кризата може да премине за няколко дена, обаче има случаи, когато се появяват нагноявания, гнойници, които се отварят във влагалището, правото черво (ректума), корема и предизвикват гноен перитонит, който е смъртоносен. Обикновено след кризата болките затихват, на пипане яйчниците са слабо подути, но не болезнени, обаче след месец, години (при една преумора или простуда) могат да се появят отново и болестта става хронична, самата болна става неспособна за никаква работа, постоянно се оплаква от болки в корема, постепенно отслабва и често заболява от някоя друга болест (туберкулоза).

Предсказание. Сериозно. При неправилно лекуване може да свърши печално.

Предпазване. За предпазване от анексит трябва при встъпването в брак да се изисква от встъпващия в брак медицинско свидетелство, че не е страдал от трипер, иначе ще зарази бъдещата си съпруга. Да се води редовен и разумен живот, като се избягват пиянството и разврата. Да се избягват и помятанията, чрез които много лесно може да стане заразяване (заболяване на яйчниците).

Лечение. Общо, за засилване и пречистване на организма, и то според причината, която го е предизвикала. Ако причината е трипер, болната да се лекува по начина, изложен за тази болест, ако ли не - тогава лекуването е общо, като в началото (периода на кризите) болната се лекува по начина, изложен в остро възпаление на яйчниците, а след преминаване на кризите, по начина, изложен за хронично възпаление на яйчниците.

При нагнояване болната непременно да потърси помощта на опитен лекар-гинеколог.

Въпрос. Премахването на едната тръба и на противоположния яйчник (например дясна тръба и ляв яйчник) пречи ли на бременността?

Отговор. В този случай бременността е затруднена. Ако отстраняването на тръбата и яйчника е направено от едната страна, като другата остава здрава, бременността също е затруднена.

Безплодие (бездетство) у жената

При безплодието става нормално полово сближаване, но от него не последва бременност. Средно 10 % от браковете са безплодни. Смята се, че един брак е безплоден, ако в продължение на 2-3 години не настъпи бременност. Безплодието бива абсолютно, когато трае през целия живот, и временно, когато жената е лишена от възможност да зачене за 3-5 години, въпреки че е в полов разцвет.

Периодът на женската плодовитост е възрастта между 18 и 45 години.

Причина за бездетния брак могат да бъдат както жената, така и мъжът. Мъжът губи способност за оплождане след прекаран трипер, сифилис, заушка с усложнения и други болести. Затова преди жената да пристъпи към лечение, необходимо е чрез лекарски преглед да се увери, че вината не е в мъжа й.

Причини. Причините за женското безплодие са общи и местни. Към общите причини спадат някои аномалии в общото развитие, различни тежки изтощаващи болести (туберкулоза, анемия), гладуване, нервни и душевни разстройства, възрастта на жената над 45 години. Причина за безплодие бива както продължителното предпазване от забременяване, особено в началото, докато още не се е родило първото дете, така и умишленото помятане на първото дете, последвано от кюртаж. Към местните причини спадат различни смущения и ненормалности в развитието на половите органи, полова недоразвитост, възпаление на влагалището, матката, тръбите или яйчниците, причинено от гонорея, туберкулоза или обикновени инфекции, тумори и др.

Безплодието може да се дължи и на механични причини, които пречат на семето да проникне в матката и в тръбите. Това се случва, когато тръбите са сраснали. Такова безплодие е почти неизлечимо. Безплодие настъпва още и когато в съседните органи на влагалището

има оток, като гнойници, полили и др. Понякога преди и след менструацията отворът на шийката се запушва от слуз, та сперматозоидите не могат да проникнат и оплождане не може да стане. Относителна причина за безплодие са и недоразвитите полови органи у мъжа или жената, голяма несъразмерност между половите органи на мъжа и жената, голяма разлика в годините, затлъстяване, страстен темперамент, често повтаряне на половите сношения. Често биват безплодни и онези жени, които страдат от досада и нервна умора. Накрая да се има предвид, че значение за забременяването има и пълното сладострастие при половото общуване.

Лечение. То трябва да цели премахване на основното заболяване, причина за безплодието. Затова е необходим подробен преглед от лекар-гинеколог, който ще определи и самото лечение. Народната медицина препоръчва следните общи правила:

1. При всички случаи на безплодие или незадържане на плода поради бяло течение, запушени или със сраствания тръби, задебеляла матка и други всяка вечер кръстосаният компрес да се съчетава: при слабо бяло течение и нередовна менструация с тампонче, направено от магданоз с чист маслинен зехтин (вж. „Бяло течение"); при средно или силно течение, запушени тръби и др. с тампонче, направено от главичка печен кромид лук (арпаджик), оваляно в смес от по 1/4 чаена лъжичка лята захар (небетшекер) и бяла дъвка, предварително счукани на прах, превързано с чиста марличка (от аптеката) и вълнен конец, като върху марличката се капват 3-5 капки камфорово масло или тампончето се намазва леко с претопена мас от див заек, или се натопява в мехлем от хаваджива.

Приготовление на мехлема: В 250 г предварително разтопено краве масло се слагат 2 супени лъжици счукани корени от хаваджива и се оставят на тих огън да се варят 10 минути; след това се прецежда през гъсто сито или платно. Тампончетата се държат до сутринта или до другата вечер.

2. Полезно е два пъти в месеца, и то сутрин или преди обяд, да се поставят на кръста и по 10-15 вендузи, последвани от кръстосан компрес - държи се 2 часа.

3. Най-добре е лечението да започне на другия ден след свършването на менструацията и да продължи до началото на другата или по-другата менструация в зависимост от регулирането й, степента на бялото течение и наличието на болки в половите органи.

4. През време на лечението половите сношения да се разредят наполовина, като се вземат мерки против забременяване. Освен това и самите сношения да не стават вечер по време на самите приложения. В хладно време жената да внимава да не настине - да се пази от течение и да носи по-топли дрехи, кюлоти, чорапи и обувки.

5. Ако по време на лечението менструацията не дойде в необходимия срок (при наличност на полови сношения без пазене), лечението да се прекрати, за да не се предизвика помятане от горещите приложения.

6. Половото сближаване е резултатно, ако се използва най-вероятното време за забременяване, а това при редовен 28-дневен менструационен цикъл е времето между 10-ия и 17-ия ден от началото на последната менструация, т. е. в средата между две менструации.

7. Преди половия акт жената трябва да си направи гореща промивка с чай от ленено семе или със солена вода.

8. През време на акта да се следи, щото сладострастните спазми да се проявят едновременно у двамата.

9. Когато мъжът и жената са се въздържали дълго време (2-3 месеца) от полово сношение, при първото сближаване почти винаги става оплождане.

А. Безплодие от сраствене на яйцепроводните тръби

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 100 г семе от копър и по 50 г семе от анасон, зеле, керевиз и обикновена коприва, всички смлени, защото се утаяват на дъното.

Забележка. През време на менструацията вместо тази смес жената може да изпива по 1 ракиена чашка чист винен коняк с 20 капки анасоново масло (от аптеката).

II. Десет минути след сместа или коняка да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, гръмотрън (корени) и изтравниче (листа и цвят). От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз и прясно зеле по равни части и с малко и от другите любими салати с винен оцет

и маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко ръжен хляб. След обяд и вечеря да изпива следната смес: 1 супена лъжица бъзов мармалад, 1 г нишадър (от аптеката) и 1 супена лъжица отварка от мащерка (1 супена лъжица листа и цвят от нея се запарват с 250 г вряща вода и се варят 5 минути).

Забележка. Необходимо е храната да съдържа в изобилие витамин Е, който се съдържа в неварения зеленчук, особено в салата, маруля, магданоз, лук, накиснати от вечерта жито и ечемик, в сока от сурови картофи и захарно цвекло, в череши, печени орехи, бадеми, ориз, царевично брашно и черния ръжен хляб.

Да се отбягват алкохолът и тютюнът. Вместо захар добре е да се употребява мед, а вместо готварска сол - естествена каменна сол.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, по-добре е да се пие отварката от 12-те билки или чай от исландски лишей, или отварка от широколистен живовляк (листа) и магданоз (листа) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от воден пипер (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка канела на прах и 3 зърна черен пипер се запарват с 600 г вряща вода; вари се 30 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това 2 вечери подред се поставят парни компреси на половите органи - отпред и отзад (откъм таза) - с торбички от тънко хасе (30 на 20 см), напълнени с търпимо горещ полуизстискан ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути, последвани от налагане на същите места с 2 торбички, напълнени с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за двете места с 14 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, или с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша, с прибавка и на 40 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с 1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Отгоре се слагат вестник и вълнен

пояс. Едновременно се прави топла влагалищна промивка (38°С) с отварка от акация (цвят), бял равнец (цвят) и широколистен живовляк (листа) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; вари се 5 минути и като поизстине до 39°С, се прецежда. След това във влагалището се поставя тампонче от печен арпаджик, леко намазано с малко стопена зайча мас (може и от домашен заек), или пък тампонче от корените на хаваджива, увити в марлички и превързани с вълнен конец. Главата се налага с „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или с „шапка" от тънко хасе, напълнена с настъргани сурови картофи, полети с 50 г прясно мляко - киснат в него 30 минути и се изцеждат. При силно главоболие се слага „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша); отгоре се слага шапка от чорап и така се спи.

Следващите две вечери подред същите места се налагат с 2 торбички, напълнени с топла лапа от 300 г ориз, 3 супени лъжици ленено брашно и 40 сини сливи, смачкани без костилките - в 900 г вода се вари да стане на тесто и се поръсва с 1 чаена лъжичка нишадър. Следват влагалищната промивка и поставянето на тампонче и „шапка", както е казано по-горе, и т. н.

Забележка. В студено време лапите може да се заменят със зимни мушами, които се държат 2 седмици и се заменят с нови (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствувам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще забременея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден на същите места се носят две мушами от хаваджива (30 на 15 см) с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата. Носят се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменят с нови.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важна добавка. През време на лечението половите сношения да бъдат по-редки, като жената се предпазва от забременяване. Да се пази също и от настинка, като носи по-топли кюлоти, а не пликчета.

Б. Безплодие от затвърдяла (свита) матка с тясна шийка, запушени тръби и чести спонтанни аборти

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 100 г листа и корени от него с 5 зърна карамфил в 1 л вода на тих огън във водна баня се варят 20 минути, след това се прибавя 250 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, горска ягода (листа), зайча стъпка, лавандула, лепка, невен, пача трева, слезен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при буква А.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайкучка - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне 1 час.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от гръмотрън, сапунче (корени), пача трева (листа), спирея (цяла билка), цариче (листа и цвят) и хмел (шишарки) — по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 3 зърна карамфил се заливат с 600 г хладка вода; на тих огънври 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла (37°С) вода, последвана от влагалищна промивка (38°С) с 1 л отварка от бял равнец (цвят), жълт кантарион (листа и цвят) и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; вари се 5 минути и като изстине до 39°С, се прецежда. След нея се поставя влагалищно тампонче, приготвено от 1 главичка арпаджик, обелен и намазан с малко стопена зайча мас (може и от домашен заек), или тампонче от корените на хаваджива, увити в

марличка и завързани с вълнен конец. На долната част на корема (от пъпа надолу) се поставя компрес във вид на торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, преди поставянето леко поръсена с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), или пък лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе или брашно, 30 сини сливи и 100 г прясно мляко - вари се, докато стане на лапа; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя "шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г прясно мляко - киснат в него 30 минути и се изцеждат добре; отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Забележка. При слаб кръст да се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и след това в топло време да се налага с торбичка от тензух (25 на 12 см), напълнена с топла лапа от 100 г ориз, 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1 супена лъжица ленено брашно и 300 г вода- на тих огън се вари, докато се сгъсти като тесто. В хладно и студено време може да се залепва т. нар. зимна мушама, която, ако кожата я понася, може да се държи 14 дни и след 3-5 дни почивка, ако няма пъпки по кожата, да се залепи втора (рецептата е дадена в том I, "Домашна аптека").

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладкавода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. На долната част на корема (половите органи) се носи мушама от хавадживa (25 на 15 см) с тропосан отгоре й тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата добре, или домашна мушама - 1 калъпче бебешки сапун, на ситно настърган, се поставя в един съд на огъня, прибавя се 1 изравнена супена лъжица стопена овча лой и се бърка, докато се стопят, след това се прибавя 1 жълтък от прясно кокоше яйце и пак се бърка, докато се сгъсти като мехлем, но без да завира. С този мехлем се намазва парче американ (25 на 15 см), поставя се на корема и се носи през целия ден.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките.

Важни добавки:

1. Лапите от печен кромид лук и ориз може да се използват 2

вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят отново.

2. Мушамите от хаваджива се използват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменят с нови.

3. През време на лечението жената да се пази от настинка, като носи топли кюлоти.

4. Ако жената е помятала веднъж, да се пази от второ забременяване, докато не са минали поне 3 месеца от първото. Ако е помятала повече пъти, забременяването да стане след 6 месеца, като през това време се пази от забременяване.

В. Безплодие от изкривена напред матка и запушени тръби

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 10 супени лъжици листа в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се добавя 250 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца) и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при буква А. Добре е освен това преди обяд и вечеря жената да изяжда по 1 чинийка салата от зелените кълнове на ечемик (посажда се в саксия и се чака да стигне до височина 4 см). Яде се забъркана с 2 супени лъжици сурово жито (киснало в малко вода 48 часа), прясно зеле, на ситно нарязано, и настъргано захарно цвекло по равни части с малко винен оцет и зехтин по вкус. Тази салата съдържа много витамини, особено витамин Е, необходим за забременяване. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: чист пчелен мед 500 г, семе от анасон и обикновена коприва - по 50 г, и семе от копър 100 г, всички предварително счукани в дървен хаван като брашно. Подир това (ако жената не е склонна към затлъстяване) да изпива и 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, великденче, гръцка

коприва, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа, френско грозде (листа и плод) и червена хвойна (зърна) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г от отварката, дадена при болезнена менструация (дисменорея).

IV. Вечер преди лягане лечението е същото, както при изкривена напред матка. При слаб кръст процедурите са същите, както в буква Б. По време на студените месеци на кръста може да се залепва т. нар. зимна мушама (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). В случая начинът на употребата й е следният: от нея се отрязва едно парче, достатъчно голямо, за да покрие кръста (от плаващите ребра надолу и встрани до бедрата), което се разрязва на две половини; те после трябва плътно да се долепят, и то по линията на самия гръбнак. Всяко едно от тези парчета се нацепва отстрани на широчина и дълбочина на по 1-2 см, за да не пречи на движенията на жената. Мушамата винаги се залепва от второ лице, и то в стоящо (а не лежащо) положение. Така залепената мушама, стига кожата да не се възпалява от нея, се държи 10-14 дни, не повече (в противен случай веднага се сваля). След свалянето й кожата се изтрива с камфоров спирт и ако по нея има пъпки, в продължение на две-три вечери подред се налага с торбички, напълнени с прясна топла несолена извара, и когато придобие здравия си вид, се слага нова мушама. Още по-добре е в продължение на 7 вечери подред да се лекува с дадените по-горе лапи, подир тях мушама и т. н.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. На кръста (ако няма зимна мушама или мушама от хаваджива) се поставя кърпа, леко намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах; отгоре се слагат пергаментова хартия и вълнен пояс. След обличането на окосмената част на половите органи може да се постави и торбичка с 6 цели диви кестена, зашити с юргански шев в два реда по 3. Накрая се правят 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави слънчева баня на корема със зелени листа (от репей, слънчоглед, тиква и др.),

докато е приятна, или пък цяла слънчево-пясъчна баня на тялото, зарито до шията, също докато е приятна, последвана или от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, или от речна или морска баня, докато е приятна.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. През време на лечението жената да се въздържа от полови сношения или те да бъдат много внимателни, като се пази от забременяване.

2. Ако жената се чувствува добре, може всяка неделя да прави екскурзия в планината и по други хубави места.

3. За по-добър резултат от лечението добре е в същото време мъжът да пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чашка от 75 г извлек от ветрогон (1 супена лъжица от него се залива с 200 г топла вода и кисне цяла нощ), а 2 часа след ядене по 1 чашка от 50 г отварка от целина (1 средна глава в 2 л вода се вари до пълното сваряване). Същата целина се яде като салата с малко зехтин и лимон по вкус.

Г. Безплодие от изкривена назад матка и запушени тръби

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 10 супени лъжици листа в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути; след това се добавя 250 г чист пчелен мед, ври още 10 минути и като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от гръмотрън (корени), див (зловонен) здравец (корени и листа), изтравниче, сапунче (корени), хмел (шишарки) и цариче - по 100 г от всяка, и черна метла (млади клонки) 25 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета и вместо вода, както при буква В.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от магданоз (корени и листа), маточина и слез (листа и цвят) по 1 супена лъжица и анасон 1 пълна чаена лъжичка (от аптеката), запарват се с 600 г вряща вода и след това на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане лечението е същото, както при буква В. В този случай зимната мушама се залепва не на кръста, а на самия корем, и то така, че отрязаното парче да е достатъчно голямо и свободно да покрие долната част на корема заедно с яйчниците и тръбите. При това то трябва да се залепи през средата, и то така, че след това с ножица да се нацепят краищата на мушамата на широчина и дълбочина по 1 см, за да не пречат на движенията. Ако се забележат следи от смолата, излязла отвън, за да не се залепват долните дрехи, върху мушамата се залепва тънка и мека хартия, подобна на книжните салфетки.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Аз ще оздравея и ще забременея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. На долната част на корема се поставя мушама от хаваджива или кърпа, леко намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах; отгоре се слагат пергаментова хартия и вълнен пояс. Накрая се правят 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се правят слънчеви бани, както при буква В.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Д. Безплодие от рехава матка и запушени тръби

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист маслинен зехтин, 1/4 кг пудра захар, 1/4 л мастика (ракия), 20 г черен пипер, 20 г карамфил (зърна), 20 г канела, 20 г бяла дъвка и 20 г исиот на прах.

Приготовление: Пиперът, карамфилът, канелата и бялата дъвка се счукват на прах и се разбъркват да стане хубава смес, към която се прибавят зехтинът, захарта, исиотът и мастиката. Преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от гръмотрън (корени), див (зловонен) здравец (корени и листа), пача трева, сапунче (корени), спирея (цялата билка с корена), разковниче, хмел (шишарки) и цариче - по 50 г от всяка, и черна метла (млади клонки) 25 грама. От тази смес 5 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при буква А. Освен това след ядене да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 100 г счукано семе от копър и по 50 г счукано семе от анасон, зеле и коприва. Подир това, ако жената не е склонна към затлъстяване, да изпива и 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. Полезни са киселото зеле и други туршии.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от корени и листа на магданоз - по 50 г от двете, маточина, мащерка и троскот - също по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; вари се захлупена 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бърдуче (водна жълта роза), жълт смил, женска клинава трева, мента пиперита, мъжка клинава трева, орлови нокти, парички, подъбиче и часовниче - по 50 г от всяка.

От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и като изстине, се прецежда), а по-късно винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това първата вечер се прави парен компрес на долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 вечери подред), с продължителност 10-20 минути, последван от сухо изтриване и гореща (38°С) влагалищна промивка с отварка от магданоз (листа) - 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; вари се 5 минути, или с отварка от акация (цвят), бял равнец, широколистен живовляк (листа), пипериче, смрадлика (листа) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине до 38°С, се прецежда. Долната част на корема от пъпа надолу се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса

на кестени с толкова лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, преди поставянето поръсена с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), или с топла лапа от праз лук (бялата му част) или прясно зеле, на ситно нарязани и сварени с 20 сини сливи, смачкани без костилките, 2 супени лъжици ленено семе и 150 г прясно мляко до гъстота на лапа от ленено семе, накрая поръсена с 1 супена лъжица захар. След това се поставя влагалищно тампонче, приготвено от печен арпаджик (лук), намазано със стопена зайча мас (може и от домашен заек) или с 5 капки ленено масло и леко поръсено с пудра захар, или тампонче от 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани и леко запържени с малко чист маслинен зехтин, или тампонче от непрана вълна, намазано с малко мехлем от хаваджива и зайча мас (вземат се 1 супена лъжица корени от хаваджива, счукани на ситно, пресяват се като брашно и се разбъркват с 1 пълна чаена лъжичка стопена зайча мас; поставя се на огъня само да се сгъсти и да се махне пяната и без да заври, е готово); след това всяко тампонче поотделно се увива като малко топче с марличка и се завързва с вълнен конец. Едновременно се поставя на малкия мозък (тила) торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша); държи се цяла нощ или докато досади на болната.

Втората вечер се прави опушване на половите органи с помощта на сгорещена до червено тухла: поставя се в дълбоко гърне и се полива със смес от 1 супена лъжица чист зехтин и 1 супена лъжица оцет, предварително затоплени, след това жената веднага сяда върху гърнето, завива се през кръста с одеяло и така седи, докато тухлата престане да дава топлина. След опушването се прави сухо увиване до шията с помощта на 2-3 одеяла, в които лежи, докато се препоти, или пък се прави парен компрес на долната част на корема, както по-горе. Следва гореща (38°C) влагалищна промивка с отварка от корите на млад дъб (7 супени лъжици кори в 2 л вода се варят 20 минути; като изстине, се прецежда) и налагане на корема с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настърга-

ни с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Във влагалището се поставя тампонче от 250 г чисто краве несолено масло и 1-2 супени лъжици корени от хаваджива, счукани на ситно и пресети като брашно - бъркат се на тих огън, докато пяната се загуби, и с малко от тази смес се намазва тампонче, приготвено от памук и увито в марля; или пък тампонче, приготвено от 1 изравнена чаена лъжичка от следната смес: бяла дъвка, черен пипер, бахар и карамфил - по 25 г от всяка (предварително счукани на прах), чист маслинен зехтин 100 г и праз лук (бялата му част се нарязва, колкото е необходимо) - всичко леко се изпържва, без да завира, зада стане като пихтия. Едновременно на тила се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите; държат се цяла нощ или докато много досадят на болната.

Добавки:

1. При слаб кръст - както в буква Б или пък да се налага с тютюневи листа, натопени в ракия.

2. При главоболие всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка", приготвена от пресен селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак); държи се цяла нощ или докато премине болката в главата.

3. През студените месеци лапите с успех могат да се заменят с налагане на корема и кръста с две парчета от т. нар. зимна мушама или пък със специалната мушама за забременяване, която се приготовлява от 10 г бяла дъвка, 10 г чист бял тамян, 150 г силна гроздова ракия, 200 г течна мурова смола (колофон).

Приготовление: Бялата дъвка и тамянът се счукват на прах, смесват се заедно и след това се разделят на две равни части; вземат се 2 парчета изпран американ или хасе, при това с еднакви размери (приблизително дължина около 46 см и ширина 20-25 см), за да покрият свободно корема от плаващите ребра до космите на половите органи, вдясно до черния дроб, вляво до далака и на кръста от плаващите ребра до 4 пръста над опашката, а встрани до хълбоците, като те остават свободни така, че между двете мушами да има разстояние 8-10 см. Най-напред се приготовлява (и то винаги от двама души) мушамата за корема, като второто лице я натопява в ракия, леко я изстисква и

я изопва върху топла печка, за да се размаже от първото лице равномерно върху кърпата половината от муровата смола, която трябва да е затоплена до завиране, след това мушамата се насилва равномерно с половината смес от бялата дъвка и тамяна и така приготвена, докато е още търпимо топла, се залепва на корема в право положение, отгоре й се слага вестник и се опоясва добре, за да се залепи равномерно и добре. Подир това по същия начин двамата приготовляват мушамата за кръста, преди поставянето й снемат пояса и я залепват върху кръста, както първата мушама, отгоре слагат вестник и отново двете мушами добре се опоясват с по-дълъг пояс. Така залепени, мушамите се носят около 15-18 дни, за да паднат сами. Тогава коремът и кръстът се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт, жената се изкъпва и почива 1-3 дни. През това време, ако има пъпки, засегнатите места вечер се налагат с млечни компреси от 4 парчета, натопени в топло сурово мляко и добре изстискани, и така се спи. След това само ако жената е страдала от перитонит или други болести, при които са се образували сраствания, се слага втора и трета мушама - обикновено е достатъчно еднократното поставяне на мушама.

Добавка. За да се залепи здраво мушамата, добре е жената в деня на залепването да вземе топла баня, за да бъде тялото чисто от мазнини.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Аз ще забременея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и поставяне на долната част на корема мушама от хаваджива или пък кърпа, леко намазана със смес от 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах; отгоре се поставят пергаментова хартия и вълнен пояс. След обличането се прави промивка от дъбова кора, както по-горе, и върху окосмената част на половите органи се носи торбичка от тензух с 6 диви кестена, зашити с юргански шев в 2 реда по 3.

Неделя - почивка от всичко.

При менструация сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене да взема по 1 бучка захар с 15-20 капки анасоново масло (от аптеката) или да изпива по една ликьорена чашка коняк, ракия или мастика с по 20 капки анасоново масло. Други билки да не се пият и да се спазва диетата.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква, докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, а вечер, ако има възможност, добре е да се направят и дадените по-горе приложения без запарванията.

Важни добавки:

1. През време на лечението половите сношения да бъдат по-редки, като жената се предпазва от забременяване.

2. При склонност към затлъстяване вечер да се поставя и торбичка от чист квасец на щитовидната жлеза (гушата). Държи се до сутринта.

Е. Безплодие при отсъствие на менструация, болезнена менструация и изобилна менструация

При всички тези случаи жената трябва най-напред да ликвидира болестта си и след това чрез гинекологичен преглед да установи коя друга причина пречи на забременяването и да я премахне.

Ж. Лечение на безплодието

7 дни след свършване на менструацията (при условие, че е била нормална 3-4 дни) или пък 7 дни преди идването й, ако е била слаба или недостатъчна.

Винаги с това завършва лечението на безплодието, проведено по един от изложените планове и никога самостоятелно.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист маслинен зехтин с прибавка по 125 г ракия (мастика) и пудра захар и по 10 г черен пипер, карамфил, канела, бяла дъвка и исиот (от аптеката), всички счукани на ситно.

Забележка. Добре е същата смес да се взема и 10 дни преди идването на менструацията.

II. Двадесет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бабица (коча билка - непета катариа), орлови нокти (мъжко клинавче), прозориче, разковниче (пълзяща детелина), часовниче и страшниче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при буква А, с добавка след обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка смес от 250 г мед, 100 г семе от обикновена коприва, 50 г семе от анасон и 25 г семе от керевиз, счукани на брашно и добре разбъркани, защото се утаяват на дъното.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от маточина и магданоз (листа) - по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода се вари 5 минути.

III. Два часа след ядене да изпива 1 ракиена чашка чист винен коняк с 10-20 капки анасоново масло (от аптеката).

IV. Десет минути след него да изпива 1 чашка от 75 г от отварката, дадена в точка П.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на половите органи - на дъното на кофа или дълбоко гърне се слага 1 цяла прясна зелка, сварена с 500 г мляко и 500 г вода, след това жената сяда върху кофата, завива се с одеяло от подмишниците надолу и седи, докато й е приятно и сърцето й е спокойно. След това се прави сухо увиване в кревата с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, лежи се така 1 час и се изтрива до сухо. Следва гореща (39°С) влагалищна промивка 5 вечери подред при липса на бяло течение със солен разтвор от 1 л преварена вода и 1 изравнена супена лъжица готварска сол, при бяло течение с разтвор от сода бикарбонат - на 1 л преварена вода 1 изравнена супена лъжица сода бикарбонат; и 4 вечери подред с 1 л горещ чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 30 минути и се прецежда). След промивката долната част на корема (от пъпа надолу) се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от прясно зеле или от праз лук (бялата му част), на ситно нарязани, с прибавка на 25 сини сливи (от тези за компот) без костилките, 2 супени лъжици ленено семе и 150 г прясно мляко - всичко се вари, докато стане на гъста лапа; отгоре се слага вестник и се опасва с вълнен пояс. Във влагалището се поставя тампонче, приготвено от 20 г корени от хаваджива, счукани на ситно и пресети през сито, 50 г прясно краве масло и 20 г чист пчелен мед - на тих огън се вари 20 минути, като непрекъснато се бърка, докато се махне пяната. От получената смес се взема едно парченце, голямо колкото лешник, увива се в марличка като топче, завързва се с вълнен конец, вкарва се във влагалището и така се спи. Ако жената страда и от главоболие, на главата се слага „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан с малко оцет от вътрешната страна, а отгоре се слагат вестник и вълнена шапка; или пък „шапка" от селски квас, засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици млади и пресни корени от бъзак, счукани на каша), и така се спи.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, а след тоалета - влагалищна промивка с чай от лайка. През целия ден да се носят топли кюлоти. През деня при слаб кръст добре е още първия или втория ден след менструацията на кръста (от опашката нагоре по линията на самия гръбнак) да се поставят последователно подред на разстояние 2-3 см 3 големи вендузи (като водни чаши) - поставят се с помощта на 3 тънки филийки хляб, върху които се слага по 1 топче памук, натопено в спирт за горене, изстискано, запалено и веднага захлупено с вендузата (всяка вендуза се държи 15 минути; трите заедно 45 минути).

Важни добавки:

1. Сношението при нормална или малка и по-изобилна менструация да стане на 9-ата вечер от приключването й, а при много слаба може и в края на самата менструация, но и в двата случая това да стане непосредствено след парната баня на половите органи и влагалищната промивка. Едновременно с това се взема и следната смес: 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин с 2-3 капки лимонов сок и 1/4 чаена лъжичка газ - петрол (пречистена през две нови попивателни хартии).

2. Дадените отварки да се пият от първия ден на менструацията до края на втората седмица, като през това време преди всяко сношение се прави влагалищна промивка с чай от лайка или със соден разтвор (вж. по-горе).

Извънматочно забременяване

Невинаги оплоденото в яйцепроводната тръба яйце стига до матката, за да продължи своето развитие по-нататък. Нерядко оплоденото яйце остава и се развива в една от тръбите (дясната или лявата), при което настъпва т. нар. извънматочна бременност.

Причини. Най-честа причина са възпалителните заболявания на тръбите, в резултат на което настъпват сраствания, слепвания, където се задържа оплоденото яйце. Освен това причина могат да бъдат и някои вродени аномалии, тумори, които притискат тръбата отвън, или недоразвити полови органи.

Признаци. Те са различни според мястото на посе ляването на плода и развитието на самата бременност. В началото бременната жена

чувствува неразположение, както и при обикновената бременност: повдигане за повръщане, промяна на вкуса, напрежение в гърдите. Нерядко има коликообразни болки в долната част на корема. Няколко седмици след последната редовна менструация започва кръвотечение, което е слабо. Когато настъпи аборт, присвиващите болки в корема се засилват, кръвотечението също. Жените имат виене на свят, тъмнеене пред очите, кожата е бледа.

При разкъсване на бременната тръба състоянието е много тежко - появява се внезапна, много силна болка в корема, жената е бледа, диша бързо, вие й се свят и скоро изпада в безсъзнание. Ако не се направи бърза операция, жената умира.

В някои случаи обаче опасността може да се избегне, кръвотечението престава, но разбира се, бременността се унищожава. В тръбата остава мъртво яйце, което постепенно се всмуква. Много редки са, но има и такива случаи, когато извънматочното забременяване продължава до последния месец. Тръбата се разтяга до невероятни размери; при това положение бременната чувствува силни болки. Тръбата може да се пукне в края или по средата и плодът да падне в коремната кухина. Във всички случаи това е съпроводено със силни болки и с голямо кръвоизлияние, което може да причини смърт на бременната жена.

Лечение. Спешна операция от акушер-гинеколог.

Не бива да се чака нито минута за премахването на плода чрез операция, щом се разбере, че бременността се развива не в матката, а вън от нея. Оттук е и голямата важност на лекарския преглед в първите месеци, когато жената има признаци на бременност. Лекарят чрез изследване на матката ще каже дали плодът се развива в нея или вън от нея. Щом се констатира извънматочно забременяване, до операцията бременната да отбягва да се къпе във вода, по-топла от 36°C, за да не предизвика чрез горещата вода пукването на тръбата.

Следващото забременяване на пострадалата най-добре е да стане три години след операцията.

Брадавици по външните полови органи (веруки)

Причини. Неправилна обмяна на веществата. Лоша кръв и нечисти сокове. Отсъствие на чистота, търкане или налягане, бяло течение от влагалището.

Признаци. Брадавиците се появяват обикновено по няколко на едно място. Могат да бъдат с широка основа, а може и едва да се държат за кожата. Някои са меки, а други твърди, като хрущял. Най-много се явяват по външните срамни устни или над тях, а понякога и около задния проход (ануса).

Лечение. По същия начин, изложен за брадавици (веруки). С добавка: вместо хладки коремни компреси, натопени във вода, в случая да бъдат с топла отварка от трина (36°С за 15 минути).

При болни брадавиците да се посипват с прах от карамфилово семе.

При желание могат да бъдат изрязани от лекар.

При лекуването да се имат предвид и общите упътвания за женските болести.

Доброкачествени тумори

Под тумор се разбира появата на новообразувана тъкан на повърхността или във вътрешността на тялото, която е склонна да нараства постепенно, без да изпълнява някаква служба в тялото.

Туморите се развиват по всички части на тялото - те засягат кожата, лигавите ципи на устните, на устата и езика, външните полови органи, те се срещат и във всичките вътрешни органи - мозък, бели дробове, стомах, черва, черен дроб, в мускули, хрущяли, нерви, лимфни възли, кости и пр. В зависимост от местонахождението си носят различни имена: липома (тумор от тлъстина), фиброма (от съединителна тъкан), хондрома (от хрущялна тъкан), остеома (от костна тъкан), миома (от мускулна тъкан), глиома (от нервна тъкан), ангиома (от кръвоносни съдове), лимфаденома (тумор в лимфните жлези) и т. н.

Доброкачествените тумори причиняват общо или местно неразположение, но не се разпространяват и след лечение оздравяват напълно, без да излагат болните на опасност.

Тумор на гърдата

Причини. Най-често от удари по гърдите, хапане, щипане, пипане, стискане и грубо и продължително смукане на гърдите, което си позволяват мъже покварени и със садистични наклонности.

Признаци. Най-често в основата на гърдата се забелязва подутост,

която расте и се втвърдява. Когато стане по-голяма, причинява леки бодежи, болки, които се чувствуват при работа и при движение.

Предсказание. Благоприятно в началото и сериозно, ако не се лекува правилно и навреме. Затова е необходимо веднага да се потърси лекарска помощ - всяка бучка в гърдата е съмнителна за рак.

Лечение. Хирургично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче).

Приготовление: От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 250 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят 4 пълни супени лъжици корени от ранилист и по 1 кг чист пчелен мед и натурално червено вино; във водна баня на тих огън се вари 1 час и веднага се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език, зайча стъпка, мечо грозде, пача трева и слез - по 50 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайкучка и мащерка - по 40 грама. От тази смес 4 пълни супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; захлупена, на тих огън се вари 20 минути, за да остане наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед, предварително варен във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата. Държи се на студено, за да не вкисне.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на първа закуска добре е болната да изпива 1 чаша топла коластра от току-що отелила се крава, а при липса на коластра да изпива следната смес: в 200 г боза от вечер се накисва прясна хлебна мая (20-30 г), сутринта се разбърква и се засилва с 1 супена лъжица бирена мая и по 1 чаена лъжичка шипково и копривено брашно. Втората закуска е по желание. Преди обяд като аперитив може да се изяждат 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от суров кромид лук с листа от магданоз по равни части и друга любима салата с малко винен оцет и чист маслинен зехтин) може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба - речна или океанска. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина,

зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, засилен с 1/4 чаена лъжичка костено брашно (1 джолан за супа от теле се изгаря на силен огън, докато получи цвета на вар, и като изстине, се стрива на прах).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие коластра, цвик или овесено мляко, приготвено от 3 супени лъжици очистен и измит овес - в 1 л вода се вари, докато се разпукат зърната, след това се изстисква през тънка кърпа и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се взема по 1 зърно, на големина колкото царевично, от следната смес: 50 г чист боров катран, 6 г рафинирана сяра, 6 г индийско орехче и 3 г нишадър на прах (от аптеката).

Приготовление: Боровият катран (предварително измит последователно в 9 води, за да получи жълтеникав вид) се разбърква добре със сярата, индийското орехче, нишадъра и 1-2 супени лъжици кафе от фий, опечено до бежов цвят; сместа се бърка, докато стане на тесто, от което се правят зърната. След това те се овалват в същото кафе или пък в леко препечено царевично брашно, за да не залепват помежду си, и се нареждат в подходяща кутия.

IV. Заедно със зърната да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, миризлива лазаркиня (листа и цвят), невен (листа и цвят), цариче и усойче (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват в 1 л вряща вода; на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана две вечери подред от парна баня на главата така, че парата да бие предимно в гърдите, или пък от парни компреси на гърдите с торбички, напълнени с топъл полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред). Следва сухо изтриване на гърдите и налагане с торбички от тензух, напълнени с топъл (36°C) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяка гърда с 8 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша); отгоре се слагат вестник и фланелено парче. Едновременно коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка

от бял равнец, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс, а главата - с „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и добре разбъркан. Следващите две вечери подред се поставя топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен е областта на болната гърда с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); или топла лапа от диви кестени, обелени, нарязани и сварени с ечемичено брашно по равни части и оцет и вода наполовина; или топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 20 сини сливи, 2 супени лъжици ленено брашно и 100 г мляко - вари се да стане гъста лапа, която преди слагането се засилва с 1 супена лъжица боров катран; отгоре се облича фланелка. Следват коремен компрес и „шапка" от квасец, както по-горе. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на гърдите, подмишниците, корема и половите органи и изтриване. През целия ден на гърдите се носи мушама от хаваджива - използува се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Вместо мушама от хаваджива гърдата може да се налага с чиста кърпа, намазана с камфоров мехлем: 90 г чиста прясна несолена свинска мас се разбърква добре с 30 г камфор на прах. Кърпата се намазва веднъж на 24 часа, като преди всяко намазване се изпира с гореща вода и сапун.

Важна добавка. Ако жената не е изтощена, може да прави и леки разходки на чист въздух, придружени от дълбоко дишане. В останалото време може да чете забавна книга, да се занимава с лека домашна работа, изобщо да продължава нормалния начин на живот. В по-тежки случаи да се приложи казаното за рак на гърдата.

Полипи във влагалището

Признаци. Тези полипи обикновено не причиняват (ако не са много големи) особени разстройства. Големите полипи поради тежестта си могат да предизвикат изпадане на влагалището, тъпи, теглещи болки в дълбочината на таза.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Общо и по начина, изложен за миома на матката с добавка: влагалищните промивки да се правят с лайка и полски хвощ (1 супена лъжица от двете се вари 5 минута в 1,5 л вода и се прецежда). В този случай храната трябва да бъде по възможност по-малко течна.

Фиброма на матката

Причини. Възпалителни заболявания, чести аборти, пазене от забременяване с разни местно прилагани химикали, нараняване, онанизъм, неправилна обмяна на веществата, лошо кръвообращение.

Признаци. В началото се появява бяло течение, което по-късно става по-изобилно, воднисто, понякога размесено с кръв, с гнилостна миризма. След това се явява кръвотечение от матката. Понякога кръвотечението предшествува бялото течение. Най-изобилно е по време на менструациите, но понякога се появява и между тях. Обикновено тежката физическа работа, половото сношение и душевните вълнения го усилват. Друг признак са честите болки в матката, по-силни по време на менструация. Други признаци са болки ниско в корема, запек, често ходене по малка нужда, малокръвие (поради загуба на кръв), общо отслабване.

Усложнения. Подуване на краката.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народното лечение цели общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс.

Приготовление: Вземат се 200 г листа от алое, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят 3 супени лъжици корени от ранилист, на ситно нарязани, един див кестен, на ситно нарязан заедно с кората, и по 600 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино; във водна баня се вари 30 минута и като изстине, се прецежда през кърпа.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, волски език, жълт кантарион (листа и цвят), зайча стъпка, широколистен живовляк (листа), мащерка, медуница, пача трева, слез, смрадлика (листа) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън се вари 20 минута и като изстине, се прецежда и се държи на студено, за да не вкисне. Пие се подсладена с мед.

Диета. Същата, както при тумор в гърдата, с добавка след ядене болната да взема или:

а) смес от 1/2 чаена лъжичка див кестен, настърган с кората и разбъркан с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и мед и 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а подир това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза; или:

б) по 1 чаена лъжичка рафинирана сяра (рафинира се през две нови и чисти попивателни хартии) и чист маслинен зехтин и веднага след това да изпива 1 чашка горещо прясно мляко.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от агримония, борови връхчета, жълт равнец, малинови листа, орехови листа и френско грозде (листа) по 50 грама. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 30 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от 75 г от отварката, дадена в точка II.

IV. Вечер преди лягане първите 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка или пък с вода, а след това винаги при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода. След това първата вечер се поставя парен компрес на долната част на корема (от пъпа надолу, включително и половите органи) с торбичка, напълнена с топъл полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 вечери подред), с продължителност 20 минути. Следва топла (38°C) влагалищна промивка с отварка от акациев цвят, жълт кантарион, лавандула, смрадлика и слез (по 1 супена лъжица в 1 л вода ври 5 минути и се прецежда) и налагане на долната част на корема и половите органи с торбичка от тензух, напълнена или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка боров катран и малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); или пък с торбичка, напълнена с топла лапа от фасулено брашно, забъркано с гореща вода, за да стане гъсто тесто, засилена със сини сливи, както лапата от кромид лук. Отгоре се слага вълнен пояс.

Втората вечер се прави топла влагалищна промивка, както първата вечер, а долната част на корема се налага с торбичка, напълнена с

топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), и 20-30 сини сливи, смачкани без костилките. Едновременно и в двата случая в понеделник, сряда и петък се поставя влагалищно тампонче, приготвено от топла лапа от 1 чаена лъжичка ленено семе, сварено с малко топло мляко, намазано с малко стопена зайча мас (може и от домашен заек) я завързано накрая с вълнен конец. На малкия мозък (на тила) се слага торбичка с квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при главоболие на цялата глава се поставя „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици настъргани диви кестени (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани); държат се до сутринта.

Добавка. При силни болки в долната част на гръбнака всяка вечер се слага торбичка, напълнена със същата топла лапа, с която се налага и матката отпред; държи се до сутринта.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Долната част на корема се налага със следната мушама: взема се 1 парче сапун, голямо колкото тумора, и се настъргва на ситно върху съд, стоящ на тих огън, към него се прибавя парче лой, отговарящо на 1/4 от големината на сапуна, и се бъркат, докато се стопят. Прибавя се и 1 белтък от кокоше яйце и се бърка, докато се сгъсти като мехлем, след това се намазва върху парче американ и топло се залепва върху кожата. Така стои до вечерта. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Пълна почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави или:

а) слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 1-2 часа, последвана от кръстосан компрес, натопен в топла отварка от листата на полския бъзак (2 супени лъжици листа се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), държи се 2-3 часа; или:

б) слънчево-пясъчна баня със зарито в горещия пясък тяло и студен компрес на сърцето - така се лежи 20-30 минути или до момента на сърдечно безпокойство, след което тялото се изтрива със сух пясък и се полива с хладка слънчева вода, изтрива се до сухо и се облича.

Важни добавки:

1. При силен кръвоизлив до идването на лекаря болната трябва да легне с повдигнати на възглавница крака и студен компрес на долната част на корема, натопен във вода и оцет наполовина, и заедно с това да изпие 1 пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и серива) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. Един час след това да изпие 75 г отварка от листата на бяла върба, дебела мара, листа от полски хвощ и овчарска торбичка - по 5 0 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

2. При силни болки в долната част на корема да се постави торбичка, напълнена или с топла лапа от праз лук, сварен със 100 г прясно мляко и 1 супена лъжица захар, или с топла извара - държи се до преминаването на болката.

3. При силен сърбеж на половите органи 2-3 пъти на ден се прави топла баня в леген (36°С за 20 минути) с отварка от лайка и смрадлика - 6 супени лъжици лайка (цвят) и 10 супени лъжици смрадлика в 2 л вода на тих огън се варят 10 минути.

4. През време на лечението половите сношения трябва да се ограничат до минимум.

Миома на матката

Причини. Недостатъчно изяснени. Значение имат постоянното и продължително дразнене на матката, честите и продължителни възпалителни заболявания и др.

Признаци. Болки ниско в корема, нередовна менструация, чести и обилни кръвотечения, малокръвие.

Предсказание. Сериозно, особено ако жената страда от силни кръвоизливи.

Предпазване. Състои се в отбягване на причините, които предизвикват заболяването, и във водене на природосъобразен живот (вж. том1).

Лечение. Необходимо е да се търси помощта на лекар-специалист Народното лечение цели общо засилване на организма.

А. При намалено съдържание на хемоглобин

I. Сутрин, 1 час преди да стане от леглото си, жената да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г чисто натурално червено вино, 500 г пудра захар, 2 карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах - на тих огън във водна баня се вари 30 минути и като изстине, се прецежда. Употребява се на следния ден от приготовлението й.

II. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 3 супени лъжици очистен овес (зърна) и по 2 супени лъжици корени от магданоз, обикновена коприва и цикория - в 3 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, троскот и хмел (шишарки) и 2 лимона, разрязани по на 4 части; ври още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Б. При ускорено утаяване на червените кръвни телца

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата), 200 г ядки от орехи, смлени на кашица, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на кашица.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес - в 1500 г вода на тих огън се варят 15 минути, след това се добавят по 1 супена лъжица борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, мечо грозде, росопас, спирея, синя тинтява и хмел (шишарки) и 1 лимон, разрязан на 4 части; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед или сироп по вкус.

В. При изобилна менструация

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болната да изпива или:

а) по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) - от него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, след това се прибавят 3 супени лъжици корени от ранилист и по 600 г чисто червено вино и чист пчелен мед

и във водна баня се варят 1 час; като изстине, се прецежда през кърпа и се държи на студено, за да не вкисне; или:

б) сироп от полски бъзак (узрелите му зърна) - в един буркан от 5 кг се насилват 1 ред зърна на дебелина 2 см, 1 ред ситна захар и т. н. догоре, като най-горният пласт е захар, и то с дебелина 6 см, за да не вкисне. Капакът се завързва с платнено парче и се оставя на светло място или на слънце, докато захарта се стопи. След това се прецежда и се изстисква през тънка кърпа, налива се в бутилки и се държи на студено, за да не вкисва; или пък:

в) да изяжда по 10-20 зърна (сурови или сушени) от плодовете на полския бъзак.

Забележка. Който не може да различи безпогрешно зърната на полския бъзак (бъзунек) от тези на бучиниша, които много си приличат, да не ги събира, защото колкото първите са полезни, толкова вторите са отровни.

II. Десет минути след един от сиропите или пък зърната на полския бъзак да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, горска ягода (листа), зайча стъпка (листа и цвят), изтравниче (листа и цвят), невен (листа и цвят), пача трева, ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Добре е на първа закуска болната да изпива 1 чаша от 200 г боза или плодов сок, в които от вечерта е киснала 20-30 г прясна хлебна мая, на сутринта се разбърква добре и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Втората закуска (1-2 часа след първата) е по желание. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук и листа от магданоз по равни части и друга любима салата с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, може да изяжда и по 50-100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба - речна или океанска, и то варено или печено, но не и пържено. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компот, ядки от бадеми, орехи, лешници и други такива с малко леко препечен хляб. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички

бъзов мармалад, с малко мед и 1/4 лъжичка прах от яйчени черупки и след него, ако страда от кръвоизливи, да изпива и по 1 кафена чашка кафе от леща - пече се и се вари като турско кафе (1 лъжичка кафе в 75 г вода три 10 минути).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при липса на кръвоизлив се пие отварка от широколистен живовляк (листа) - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда; при кръвоизливи се пие отварка от шипки - 4 супени лъжици в 600 г вода врят 20 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии или от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 изравнена супена лъжица канела на прах, ако страда от високо кръвно налягане, или пък чисто кафе на зърна, опечено и смляно, ако страда от ниско кръвно налягане.

IV. Десет минути след нея при липса на кръвоизлив да изпива 1 чашки от 75 г отварка от агримония и пр. (вж. точка II).

При кръвоизлив да изпива отварка от бял равнец, маточина, овчарска торбичка и полски хвощ (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути, като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 топла (36°C) вода. Следва седяща топла баня (36°C) за 20-30 минути (по-топлата може да предизвика кръвоизлив) в дълбок леген с отварка от полски бъзак (цялата билка с корена, но без плодовете, защото цапат) - от него се вземат 2-3 цели коренища със стеблата и листата заедно, нарязват се на парчета и в 10 л вода се варят 30 минути, след което веднага се прецеждат. След банята се прави сухо увиване с 1-2 одеяла и се лежи така 30 минути.

Вместо седящата баня може долната част на корема (от пъпа надолу включително и половите органи) и същата част откъм кръста да се налагаг с две торбички от тензух, напълнени първите две вечери подред с топла лапа, сварена с 300 г ориз, 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 2 супени лъжици ленено брашно - в 900 г вода се вари да стане на тесто. Следващите две вечери подред

торбичките трябва да са напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без костилките, преди поставянето й поръсена с малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); отгоре се слага вестник и се обвиват с вълнен пояс. Едновременно и в двата случая това се съчетава с топла влагалищна промивка (36°С) с 1 л отварка от акация (цвят), лайка, полски хвощ и слез (листа) - по 1 супена лъжица от всички се запарва с 1 л вряща вода и се вари 5 минута. След нея се поставя влагалищно тампонче от печен лук (арпаджик), леко намазано със стопена зайча мас (може и от домашен заек), увито в марличка и превързано с вълнен конец. На главата се поставя „шапка" от зелен лист от прясно зеле, напръскан от вътрешна страна с малко оцет, или напълнена със сурови картофи, настъргани на едро ренде и полета със 100 г прясно мляко; киснат заедно 30 минута, изстискват се добре и се поръсват с царевично брашно; отгоре се слага вълнена шапка.

При главоболие „шапката" трябва да се напълни с пресен селски хлебен квасец, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, счукани на каша. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден в областта на половите органи се носи мушама от хаваджива (25 на 20 см) с тропосан отгоре тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Накрая да се направят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Важни добавки:

1. Отварката за баните може да се използува 3 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля до казаната температура.

2. Мушамата от хаваджива се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

3. При силен маточен кръвоизлив до оказването на лекарска помощ болната трябва да легне, като сложи върху долната част на корема си и половите органи студен компрес от 5-6 парчета, натопени във вода и оцет наполовина, или пък още по-добре торбичка със студена лапа

от 9 супени лъжици суров кромид лук, добре разбъркан с 3 пълни супени лъжици готварска сол, и след това на гладен стомах да изпие 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена овча вълна (може и серива) и 5-10 зърна бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно. След това всеки 3 часа да изпива по 1 чашка от отварката от бял равнец, маточина и т. н., дадена в точка IV, и така да лежи, докато спре кръвотечението. За спиране на кръвотечението добре е сутрин и вечер да се правят влагалищни промивки с топла (36°C) отварка от дъбови кори - 4 супени лъжици кори в 2 л вода се варят, докато остане 1 л; прецежда се и се употребява.

След ядене болната трябва да изпива и по 1 кафена чашка кафе от бакла - пече се, смила се и се приготовлява както обикновено турско кафе.

4. Добре е болната да прави всяка сутрин по една седяща топла баня с отварка от полски бъзак, а вечер редовно да се налага, както е казано в точка V.

5. Със започване на лечението да се отстранят всички дразнения на половите органи.

Киста в яйчниците

Признаци. Тежест и болки ниско в корема, храносмилателно разстройство, повръщане, затруднено ходене по голяма и малка нужда, запек, болки в кръста, болки и изтръпване на единия или на двата крака, отслабване.

Усложнения. Затруднено забременяване, аборт, спукване на кистата с перитонит.

Предсказание. При малки, единични кисти е благоприятно. При големи кисти и спукване е сериозно.

Лечение. Да се търси помощта на лекар-специалист. Народното лечение е общо по начина, даден за доброкачествен тумор в матката.

Злокачествени тумори

Злокачествените тумори се развиват за кратко време, разпространяват се в околните тъкани и прескачат в много други вътрешни органи (метастази). Те смущават дейността на засегнатия орган и причиняват значителен упадък на силите на тялото и различни усложнения.

Към тях спадат т. нар. саркоми и карциноми. Разликата между тях е в тъканното им устройство. Саркомът изхожда от съединителна тъкан, а карциномът - от епителна. Обикновено саркомът се появява до 40-годишна възраст, а карциномът след тази възраст.

Злокачествените заболявания започват незабелязано и се проявяват доста късно, когато резултатът от лечението не може да бъде задоволителен. Освен това е възможно някои от доброкачествените тумори с течение на времето да преминат в злокачествени.

Рак на гърдата

Причини. Неприродосъобразен живот у повечето жени, както и удари и хронично възпаление на гърдата.

Признаци. В засегнатата гърда се опипва възел с различна големина, плътен, сраснал с околните тъкани. Ако се хване зърното на гърдата, буцата го последва, самото зърно на болната гърда стои по-високо от това на здравата и черното петно около него е намалено. Околните лимфни възли (под мишниците и под ключицата) са увеличени, общото състояние се влошава.

Предсказание. Сериозно. И в този случай е особено важно ранното откриване на заболяването и своевременното оперативно лечение.

Лечение. Оперативно. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болната да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. том III, „Рак на стомаха", точка I) или по 3-5 зърна смес от пчелен клей с прясно краве масло (вж. том III, „Рак на стомаха", точка I).

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация, волски език и пр. (вж. том III, „Рак на стомаха", точка II).

Ако болната е оперирана, добре е да взема по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, медуница, невен, пача трева, ранилист (цялата билка с корена) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при рак на стомаха с добавка след обяд и вечеря болната да взема по 1-2 лъжички смес от 2 чаени лъжички чай от бял уров, 1-2 чаени лъжички бъзов или шипков мармалад, 1

чаена лъжичка чист пчелен мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпива 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа) и червена хвойна (зърна) — по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), кървав здравец, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, ранилист (листа и корени), слез и цариче — по 50 г от всяка. От общата смес се вземат 2 пълни супени лъжици и с 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред на болната се прави топла (37°C) клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това клизма се прави само при запек с половин литър от същия чай, последвана от парна баня на главата и гърдите с чай от лайка с продължителност около 10 минути или пък от парен компрес на болната гърда с торбичка, напълнена с топъл (36-37°C) полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност около 20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (листа и цвят) - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда. Болната гърда се налага първата вечер с торбичка, напълнена с топла лапа (36°C) от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1/2 чаена лъжичка боров катран (от аптеката) и 20 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); или с топла лапа от сухи сини сливи, засилени с 1 чаена лъжичка боров кат-

ран и 1 чаена лъжичка ситна захар. Втората вечер налагането става с торбичка, напълнена с топла лапа от праз лук (бялата му част) или от прясно зеле, на ситно нарязани, с прибавка на 15-20 сини сливи, смачкани без костилките, 1 супена лъжица ленено семе и 100-150 г прясно мляко - ври да се сгъсти като тесто; или пък с топла смесена лапа от магданоз, кромид лук и слез (листа и цвят) по равни части, сварени с 1 чаена лъжичка олио и вода; преди поставянето лапата се поръсва с 1 чаена лъжичка камфор на прах. Третата вечер торбичката трябва да е напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-15 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 10-15 сини сливи без костилките. Едновременно се поставя коремен компрес и малкият мозък (тилът), а при тежко главоболие и цялата глава се налагат с „шапка" по начина, даден за тумор на стомаха (том III).

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

V. Сутрин. Лечението е, както при рак на стомаха (том III). Освен това на болната гърда (под сутиена) да се залепи кърпичка, намазана със смес от 30 г прясна несолена свинска мас и 3 г камфор на прах.

В по-тежки случаи налагането става с едно от следните средства:

1) смес от 50 г боров катран, 5 г нишадър на прах и 2 г сяра на прах;

2) в продължение на 7-10 дни с мушамичка, направена от чист домашен (или тоалетен) сапун, стопена овча лой и 1 белтък от прясно кокоше яйце: парче сапун, с големина на орех, се настъргва на ситно ренде върху чист съд и към него се прибавя лой колкото четвъртинката от сапуна, бъркат се заедно, докато се стопят, и след това се добавя 1/4 от белтъка, бърка се, докато се сгъсти като мехлем, след което се намазва на подходящо парче плат, залепва се върху гърдата и стои така до сутринта;

3) торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, широки 2 см, напълнени със суха къртичина пръст. Пръстта се сменя веднъж на 10 дни.

VI. Лятно време от 10 до 12 часа процедурите са както при рак на стомаха.

Важни добавки:

1. При увеличени лимфни възли под мишницата или след опера-

ция, ако ръката е много отекла, първата вечер тя се налага с торбичка, напълнена с хладка лапа от прясна несолена извара или с хладка лапа от сурова тиква, настъргана на ренде и полята със 100 г прясно мляко - кисне в него 30 минути и се изстисква добре. Втората вечер налагането става или с глинен компрес (най-добре от червена глина), забъркан с хладък оцет до гъстотата на тесто за мятане във фурната; или със сурови картофи, настъргани и полети с малко мляко - киснат 30 минути и се изстискват добре, държат се цяла нощ; или с топла лапа от кромид лук с аптекарски катран: взема се 1 глава кромид лук и без да се реже, се поставя в топла пепел (жарава), след като се опече, се махат горните люспи и се отделят чистите, които се смачкват и поливат с 1 супена лъжица аптекарски катран.

2. Добре е през деня болната да носи в джобовете си 3-5 кестена, които да се сменят всеки 2 месеца.

3. Полезно е болната да спи на легло, под дюшека на което са наредени сурови диви кестени, които до края на годината не се сменят.

Рак на матката

Причини. Неизвестни. Честите аборти, неумерените полови сношения и пазенето от забременяване с различни средства съдействуват за заболяването.

Признаци. Процесът може да засегне маточната шийка или тялото на матката. При рак на маточната шийка болната се оплаква от обилно течение, което е слузесто гнойно, кафеникаво с неприятна миризма. Чести са и истинските кръвотечения, особено при полово сношение или различни манипулации.

При рак на тялото на матката болната жена се оплаква от чести тъпи или присвиващи болки, нередовни, обилни, чести менструации, а ако е в критична възраст - кръвоизливи. Постепенно се уврежда и общото състояние на жената.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Състои се в отбягване на причините, които го предизвикват. Необходимо е да се обръща своевременно внимание на всяко неестествено кръвотечение, особено след 45-ата година, защото то е достатъчно да подскаже, че има нещо ненормално, заради което жената трябва да се прегледа от лекар.

Лечение. Болнично от лекар-специалист. Лечението със средствата

на народната медицина е както при доброкачествен тумор (миома). Общо за засилване на организма, пречистване на кръвта и стопяване на рака.

Рак на влагалището

Причини. Същите, изложени в „Рак на матката".

Признаци. Същите като при рак на матката с добавка: болките в долната част на корема са подобни на напъните при раждане, а тези в правото черво са постоянни. Понякога болната чувствува и постоянно опъване на левия (десния) крак.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение по начина, изложен за рак на матката.

Рак на яйчниците

Причини. Изложените в „Рак на матката".

Признаци. Същите като при рак на матката с добавка: ако се появи такъв рак, той обикновено още от началото завзема и двата яйчника и причинява силни нервни болки.

Лечение. Болнично, общо и по начина, изложен в „Рак на матката".

БРЕМЕННОСТ

Влияние на родителите върху детето преди раждането му

Станало е просто болест много родители вечно да се оплакват от децата си, че били непослушни, капризни, нервни и пр. На такива родители трябва да се припомни народната мъдрост: „Крушата не пада далеч от дънера."

Грижите за възпитанието на децата трябва да започнат още преди раждането им, и то с възпитание на самите родители. Преди всичко в интерес на родителите и особено на бъдещото потомство е половият акт да се извършва тогава, когато съпрузите не страдат от никакви болести и при пълно душевно спокойствие. Древният философ Платон съветва всякога, а особено във време на съвкуплението да се пази

умереност и да се пристъпва към съпружеските обязаности с мисъл, освободена от силни душевни преживявания и грижи. Ако зачатията се извършват в условия на здраве, добро разположение на духа, умереност, нравственост, ако половата деятелност е израз само на сърдечни влечения, то би имало по-малко болни, слабоумни и идиоти.

Физическата чистота е от съществено значение, особено през време на бременността. Физическите упражнения също са необходими както за майката, така и за детето. Те трябва да стават на чист въздух. Особено полезно през последните месеци на бременността е дълбокото дишане.

Храната трябва да бъде природосъобразна (млечно-растителна) и по вкуса на майката, като плодовете и зеленчуците съставляват по-голямата част. Алкохолът и други дразнещи напитки - чай, кафе, шоколад, какао, трябва да се избягват през този период. Ако майката пуши, в интерес на здравето на детето е да остави пушенето.

Но моралното и умствено състояние на родителите е още по-важно от физическото. Разговорите и четенето трябва да създават добро настроение. Отрицателните емоции трябва да се избягват.

Личността на родителите и преди всичко на майката в по-голяма или по-малка степен оставя своя отпечатък върху детето. През време на бременността родителите трябва да се сближават колкото се може повече. Добре е те да проявяват взаимно любовта си в нежности, ако искат да имат дете с добър характер. Трябва да се стремят да бъдат чисти, любещи и благородни, като разтварят сърцето си за духовна възвишеност.

Майката не трябва да страни от работа под предлог, че физическото напрежение би могло да навреди на плода. Напротив, умереното физическо усилие се отразява благоприятно върху развитието на детето.

Влиянието на бащата върху плода се предава посредством майката. Бащата трябва да се отнася по такъв начин с майката, че да бъде идеал за нея, а оттук и образец за детето. Той трябва да я обича и почита като майка на децата си. През време на бременността бащата не бива да е нетърпелив с нея, а да я пази и подпомага в трудната й задача.

Признаци на бременността

Бременността започва от момента на оплодяването и трае от 270

до 280 дни, т. е. четиридесет седмици, или 9 календарни месеца (10 лунарни месеца по 28 дни).

Продължителността на бременността не е точно известна, тъй като не може да се установи кога именно е оплодено яйцето. От наблюдение и опит е установено, че от началото на последната менструация до раждането на детето минават 280 дни. Значи към датата на първия ден на последната менструация и още 7 дни трябва да се прибавят 9 месеца, за да се определи датата на раждането.

Обикновено бременността е неизбежна последица от половия живот. Тя може да се избегне само по изкуствен начин или пък не се осъществява при някои болезнени състояния било у мъжа, било у жената, било у двамата. Чрез бременността природата върви по своя неотклонен път - размножаването, което е и биологичната цел на половия живот в брака.

Със започването на бременността у жената настъпват редица изменения, които са признаци за бременност.

Първият признак на забременяването е прекратяването на менструацията. Обаче все пак този признак не е категоричен, особено у жени с нередовна менструация, тъй като тя може да спре и поради някои болестни причини. Също така ако жената силно желае да има дете, или обратно, ако се страхува да има дете, само от вълнение менструацията й може да спре.

В редки случаи менструацията не спира и през време на бременността. Като аномалия тя може да продължи и в първите месеци, даже до половината на бременността. Като се вземе предвид, че понякога кръвотечение, характеризиращо спонтанно помятане, може да наподобява менструация, необходимо е в такъв случай да се прибегне до лекарски преглед.

Ако има менструация през време на бременността, тя трае късо време, кръвта е в малко количество и е светла, волниста.

Вторият признак, който навежда на мисълта за забременяване, може да се смята промяната на вкуса и настроението на жената и повръщането. Този признак има значение само ако се прояви във връзка с първия - спиране на менструацията, защото се среща и при някои други заболявания, например нервни. Макар и рядко, но все пак има някои нервни и слаби натури, които още на другия ден след забременяването почват да се чувстват отпаднали, гади им се и т. н.

Третият признак е промяната на млечните жлези, които в първите седмици отделят малко секрет. Това също е един вероятен признак,

защото се среща и при някои заболявания на половите органи, дори у здрави жени.

Четвъртият признак е измененият цвят на влагалището - големите срамни устни стават синкави, и увеличаването на матката. Този признак би могъл да се долови само при лекарско наблюдение. Увеличаването на матката се забелязва и при други маточни заболявания, но то не е както у бременните.

Петият признак е потъмняването на линията, която върви по средата на корема от пъпа надолу.

Тия признаци поотделно се срещат не само у бременните, но ако всички те са налице, особено първият, третият и петият, това показва, че жената е забременяла. И все пак те са несигурни. От четвъртия месец нататък се явяват по-сигурни признаци.

Шестият признак е увеличаването на корема, но това понякога се появява и при тумори, течност в корема и др. Нарастването на корема се съпровожда от движение на плода, но не онова движение, което чувствува жената, която може да вземе движението на червата си за движение на плода, а това, което се усеща при допир с ръка. Въобще разказите на жената винаги трябва да се приемат с резерв, защото понякога жени, силно желаещи да имат дете, си въобразяват, че са бременни.

Със сигурност бременността може да се установи от лекар или акушерка.

От петия месец нататък у бременната жена могат да се забележат следните промени.

Увеличената матка натиска съседните органи, пикочния мехур и дебелото черво. Появяват се чести напъни за уриниране, които траят до края на бременността и са особено силни в последните месеци.

У някои жени кожата на корема остава непроменена. У повечето още в началото на бременността по корема се появяват по-голямо или по-малко количество синьо-червени ивици, които се наричат ивици на бременността. Те остават видими дълго време след раждането, като изменят цвета си и стават белезникави.

През време на бременността млечните жлези се изменят и достигат своето пълно физиологично развитие. В млечните жлези на девойката има малко жлезисти делчета. Още в началото на бременността под влияние на нервната система и жлезите с вътрешна секреция млечните жлези започват да се увеличават. Жлезистите делчета се разрастват и броят им се увеличава. През втората половина на бременността

тези жлези започват да отделят първото мляко, наречено коластра. То представлява мътна жълтеникава течност, която се получава при изстискване на гърдите. Същинско мляко започва да се отделя на втория или третия ден след раждането.

Поради притискане на съдовете на долните крайници от уголемената матка циркулацията на кръвта в краката се нарушава. Това причинява разширение на вените на краката, което може да застави бременната да остане на легло през последните 2-3 месеца от бременността.

През време на бременността организмът на жената се намира в особено състояние, при повишени изисквания към всички дейности - дихателни, кръвоносни, храносмилателни и т. н. Обмяната на веществата е усилена, дишането се учестява. Работата на сърцето и кръвоносните съдове се увеличава. Храносмилането е усилено, защото червата трябва да преработват и възприемат по-голямо количество храна от нормалното, тъй като майката храни не само себе си, но и плода. Бъбреците трябва да работят повече, за да изхвърлят крайните продукти от обмяната на веществата както на майката, така и на плода.

Здравата жена може да се справи с всички тези изисквания и да ги понесе лесно. Жени, болни от туберкулоза, със сърдечни, бъбречни и други страдания трудно се справят с тези натоварвания и заради това бременността може да увреди здравето им.

Има жени, които понасят бременността много леко, а други страдат от по-силно или по-слабо изразени разстройства. У много жени се появява желание за употреба на особена храна - кисело, лютиво и пр. При някои повдигането и повръщането са много тежки и продължителни. Апетитът им изчезва и те слабеят. У по-слабите жени се появяват припадъци. В такива случаи трябва да се търси помощта на лекар.

Лъжлива бременност

Тя се среща предимно между нераждали, и то главно измежду тези, които извънредно силно желаят да имат дете. Под влиянието на това силно желание те си въобразяват, че са бременни. Признаци за лъжлива бременност са например забавянето или прекратяването на менструацията поради душевни тревоги, простуда, малокръвие и др.; увеличаването на корема поради нередовност на червата, събиране

на много газове и др.; разни здравословни промени, които се изразяват в сутрешно повръщане, прилошаване денем, топлина в половите органи, напрежение в корема; спиране на бялото течение с помощта на промивки със силно действуващи лекарства и др.

При лъжлива бременност поради силно желание за дете менструацията спира и жената след четвъртия безменструален месец дори започва да „чувствува" движения на дете в корема си. През деветия месец тя чувствува и „болки", ляга в кревата и едва когато раждане не започва, се убеждава в заблуждението си. При спиране на бялото течение със силно действуващи лекарства менструацията на жената може да спре и кръвта започва да се съсирва в матката, уголемява я и коремът се увеличава. Тия състояния жената може да сметне за бременност.

Хигиена на бременната жена

Бременната жена не трябва да се смята за болна и не бива да взема някакви специални мерки, ако бременността се развива правилно и без усложнения.

Храна

Тя трябва да е природосъобразна (млечно-растителна), лесно смилаема и богата на витамин С, който се съдържа главно в суровите зеленчуци, пресните плодове и шипковия мармалад. Той е необходим за развитието на детето. Бременната жена трябва да се храни по-често, но в определени часове и на малки порции - най-добре на всеки 3 часа да взема по малко храна.

Хранете се с плодове от всички видове според сезона, като предпочитате киселите. Употребявайте в умерени количества зеленчуци - спанак, коприва, салата, моркови, домати, зеле и съвсем малко картофи, много житни храни - ориз, олющено просо, овесени ядки, пшеница, черен тричав хляб, малко мляко, масло и яйца (по 1-2 рохки яйца на ден). Избягвайте употребата на месо, зрял фасул, леща и грах (не по-често от 1-3 пъти седмично). Избягвайте разни подправки - черен пипер и др., а така също кафе, шоколад, алкохол и оцет, който може да се замени с лимон.

Ако спазва такъв режим и не пуши, бременната ще остане поразена от доброто си самочувствие, необикновената си подвижност и леко безболезнено раждане.

Подходящи за бременната жена са млечните храни, черният хляб, медът, компотите, плодовете и зарзаватите. Те регулират стомаха, премахват запека, което е важно условие за нормалната бременност.

Много полезно за бременните (особено в 8-ия и 9-ия месец) е да вземат като аперитив преди обяд, а при желание и на вечеря витаминена салата от черна ряпа или репички, червен лук, хрян, магданоз (корени) и моркови.

Приготовление: От всички корени се вземат по равни части, настъргват се на ренде (хрянът се настъргва 1/2 час по-рано, за да не дава газове), заливат се с 1 лъжица чист зехтин и се добавя по вкус лимонов сок или винен оцет.

При повдигане и повръщане е най-добре да се гладува няколко дни или пък храната да се взема на малки порции, винаги студена и лежешком. При събуждане добре е да се изпива още в леглото чаша мляко или мляко с кафе от фий и след половин час да се става.

При оригвания да се изпива 1/2 чаша горещ содов разтвор (на 100 г вода 1/2 чаена лъжичка сода за хляб).

При нередовно ходене по голяма нужда в червата се образуват газове, коремът се подува, това пречи на дишането и причинява болки. Вредните вещества от изпражненията се всмукват през червата и тровят организма. Понякога за регулиране на червата помага чаша гореща чиста вода, изпита на гладен стомах.

Облекло и обувки

Дрехите и обувките на бременната жена трябва да бъдат съобразени със състоянието й. Всичко, което макар и слабо стяга тялото, пречи на дишането, на кръвообращението и на растежа на матката, трябва да бъде отстранено. Безусловно трябва да се изостави носенето на корсет и на каквито и да било бандажи (пристягания). Корсетът е вреден за всяка жена, особено за бременната, защото притиска матката, като не й дава възможност да се развива правилно и свободно и спомага за разстройство на кръвообращението. Тесните дрехи, особено за гърдите, затрудняват нормалния приток на кръв в растящите млечни жлези. Освен това, като натискат зърното, те му пречат да се издава, то потъва навътре и на детето после ще му е трудно да суче. От силното притискане гръдните жлези може да атрофират и такава жена не може никак да кърми. Дори притискането върху чиновете

през училищната възраст може да предизвика същото явление. Вредни са и различните пояси и бинтове, с които, водени от чувството на неоправдан срам, някои жени пристягат корема си.

Бременната жена трябва да носи свободни и немного топли дрехи, за да не се изнежва. Тежестта на дрехата трябва да пада не на талията и на корема, а на раменете. Поради това най-целесъобразно е дрехите да бъдат цели, а полите и гащите да се закопчават към специално елече.

Чорапите трябва да се прикрепват с жартиери към същото елече, тъй като обикновените ластици притискат кръвоносните съдове на краката, кръвообращението на долните крайници се нарушава и се способствува за разширение на вените - болест, която често се среща у бременните жени.

Дрехите на бременната трябва да бъдат чисти и затова е желателно да са светли, за да могат по-често да се изпират. Особено внимание трябва да се обръща върху чистотата на бельото. Нечистите долни дрехи затрудняват кожното дишане, което има значение за пречистването на организма, както бъбреците. Нужно е поради това долните дрехи да се сменяват поне два пъти в седмицата. Да се избягва превързването на долните дрехи с ширити. За препоръчване са белите долни дрехи от памучно трико или ушити от платно. Те не затрудняват изпаренията на кожата, не задържат влагата, запазват топлината на тялото и са здрави.

Увеличените, натежали гърди трябва да се поддържат със сутиен, който да не достига до талията, а да е с презрамки и да обгръща само гърдите. За да не пречи на свободното дишане, добре е сутиенът да е с ластик.

В периода на бременността коремът често силно се разтяга и увисва, особено ако тазът е тесен и неправилен. Това причинява болки в кръста и слабините. За да се избегне увисването на корема, след четвъртия или петия месец трябва да се носи специален широк пояс или бандаж (продава се в специализираните магазини). Ако е домашно приготвен, най-добре е да бъде от тънко и меко платно и да е достатъчно широк и лек, за да може да крепи корема и да не пречи на движенията. Той обаче трябва да се поставя така, че да не пристяга горната част на корема, защото в такъв случай вместо полза ще причини вреда. Бандажите трябва да се държат чисти.

Обувките трябва да бъдат леки и достатъчно широки, за да може кракът да се движи свободно. Токовете да не бъдат високи, защото от тях положението на таза и на вътрешността на корема се изменя и цен-

търът на тежестта се пренася напред, вследствие на което се нарушава равновесието на тялото и жената се излага на опасност да падне.

Спалня и сън

Стаята на бременната жена трябва да се проветрява няколко пъти на ден, особено сутрин и вечер преди лягане. Тя трябва да бъде чиста, светла и просторна и без всякаква излишна мебел. Колкото по-малко е отрупана спалнята с всевъзможни мебели и драперии, толкова повече въздух съдържа тя и толкова по-добре ще може да се поддържа в нея чистота.

Когато бременната жена е по-пълна и склонна към сън и бездействие, не трябва да се поддава на това желание, защото ще напълнее повече. За такава жена са достатъчни 8 часа сън на денонощие. Послабите и впечатлителни жени могат да спят 1-2 часа повече.

Бременната жена не бива да лежи на твърде мека постеля. Тя трябва да се завива с топла и лека завивка, като главата й остава открита. Да не лежи на пухена възглавница. Потребен е чист въздух не само за нея, но и за детето, което е в утробата й. Температурата в стаята трябва да бъде 18-20°C. В много топла стая организмът губи бодростта си, появява се склонност към сънливост и се изнежва.

Грижи за кожата, половите органи и урината

Особено внимание бременната жена трябва да обръща върху чистотата на кожата си. Нужно и полезно е поне един път в седмицата да прави топла баня (36-37°C за 10-15 минути) и да измива грижливо тялото си със сапун. Не бива банята да се прави нощем и да се ляга веднага след нея, защото лесно може да се простине. През деня след банята 1-2 часа трябва да се почива.

Ако бременната е свикнала да прави сух четков масаж или само въздушни бани, добре е да ги продължава, защото са много полезни, а във втората половина на бременността даже заместват водните бани. До седмия месец бременната може да се къпе в река или тихо море с продължителност на банята 5-10 минути. Тя трябва да избягва студената вода (под 25 °C) и много топлите бани (над 37°C). Особено грижливо трябва да се измиват със сапун половите органи. Последните два месеца преди раждането те трябва да се мият всекидневно с

топла вода (3 8°C) и доброкачествен сапун, а изтриването им да става с чиста мека кърпа, за да не се причини одраскване или протриване.

Влагалищни промивки да не се правят, защото може да се предизвика помятане или замърсяване.

Бременната трябва 1-2 пъти месечно да изследва урината си за албумин, особено ако й се подуват краката и ако въпреки доброто хранене тя отслабва.

Грижи за гърдите и краката

Освен половите органи особени грижи изискват и гърдите. Зърната стават тъй нежни, че се напукват още при първия опит на кърмачето да суче. Напукването е опасно, защото причинява силни болки по време на кърменето и създава възможност за проникване на микроби в млечните жлези, а оттук за възпаление на гърдите. За да се избегне това, зърната трябва да се каляват още в периода на бременността. За тази цел те трябва да се измиват всяка сутрин с мек глицеринов сапун и хладка вода (25 °C), след което да се изсушават с мека кърпа без търкане, а само чрез допиране. След това да се закрият с тънка кърпа, като се избягва по възможност всякакво триене. Измиването на зърната да става с памук, а не с гъба, защото гъбата не може добре да се изпира. Всяка вечер зърната да се трият с чист спирт. Ако са слабо изпъкнали, те трябва да се изтеглят леко с ръка или със специална помпичка. При отделянето на коластра върху зърната трябва да се слага чисто платно или памук за поливане.

Горещи бани на краката над 38°C не бива да се правят, защото могат да предизвикат помятане.

Студените крака да се измиват всяка вечер с топла вода (36-37°C) или вместо бани да им се поставят компреси или „мокри чорапи" (35°C), съчетани с шише с топла вода на ходилата.

На много жени през време на бременността краката се подуват поради разширяване на вените, което понякога е свързано със силни болки. Това страдание невинаги има връзка с болестта разширени вени и обикновено след раждането вените се нормализират.

Ако вените на краката на бременната жена се подуват, всяка вечер да прави масаж на краката от долу на горе със стипцова вода (на 1 чаша вода 1/2 неравна чаена лъжичка стипца) или с намокрено калъпче стипца за бръснене, или пък краката да се увиват със сурови листа от прясно зеле.

Занимания и навици на бременната жена

Бременната жена може без страх да продължава обикновените си занятия, ако те не са твърде продължителни и тежки. Вредно е дългото стоене в лошо проветрявано помещение в наведено положение, например над шевна машина. Еднакво вредно е и вдигането на тежести, простирането на дрехи и миенето на подове. Паради това най-добре е в периода на бременността жената да не извършва тежка физическа работа, а да се посвети на обикновената си домашна работа и поне по два часа дневно до деня на раждането да се разхожда на чист въздух. Тези разходки улесняват храносмилането, кръвообращението и развиват коремните мускули, които играят голяма роля при раждането. След разходките да се почива на легло.

Бременната жена може да чете всякаква литература, като отбягва сензационни и трогателни съчинения, които биха могли силно да я развълнуват.

Безусловно вредни са честото изкачване и бързото слизане по стълби, по височини, язденето на кон и колело, бързият вървеж, возенето на каруца, танците и пързалянето на кънки, а също посещението на театри, кафенета и пр., където въздухът е замърсен. Не трябва да се предприемат дълги пътувания с мотор, лека кола, влак или параход, защото сътресенията и вълненията при пътуването могат да предизвикат аборт или преждевременно раждане.

Бременната жена трябва да избягва както силни душевни вълнения, като страх, голяма радост, гняв и пр., така и лоши зрелища и картини, защото това не само може да доведе до помятане, но се отразява зле върху нейното здраве, както и върху здравето на детето.

Добре е жената през време на бременността си да не гледа грозни и сакати хора и страшни картини. Ако все пак е видяла нещо грозно и лошо, тя сама трябва да намали впечатлението, като си помисли веднага за хубави неща. Римляните карали бременните жени да гледат постоянно красиви предмети, за да раждат хубави деца. Нашият народ препоръчва бременната да гледа здрави и хубави деца.

Полови сношения през бременността

След забременяването на жената е добре половите сношения да престанат или поне да се намалят в началото на бременността, а през

последните 2-3 месеца да се прекратят, защото в половите органи може да се внесе инфекция. Опитът показва, че здравият инстинкт на жената й забранява половите сношения след настъпилото оплодяване. Честите нарушения в това отношение са плод на порочни навици и на усилващата се полова страст у мъжете. Стара, общоизвестна на селяните истина е, че извънмерно силното полово влечение при животните е сигурен признак за болест. Но ако не може съвсем без тях, то поне сношенията не трябва да бъдат страстни и много буйни и да не се извършват в началото на бременността, особено когато съвпадат с дните на менструацията. В това време раздразването на половите органи от акта може да произведе приток на кръв в матката и да причини кръвотечение и помятане. Половите сношения през двата последни месеца е най-добре да се прекратят поради опасност от замърсяване на влагалището.

Жените, предразположени към помятане, трябва да се въздържат от полови сношения.

Полезни съвети за бременната жена

Бременната жена не трябва да остава без работа, а всякога да се занимава с нещо, защото, като остане свободна, у нея възниква склонност към печални мисли, често я обзема страх от раждането. Тя става капризна и раздразнителна. Бои се да не умре при раждането или да не роди ненормално същество. Други жени, специално тези, които ще раждат за пръв път, се плашат от нетърпими болки и страдания при раждането. При такива жени се изисква деликатно и снизходително отношение към техните постъпки (капризи), стига те да не вредят на здравето им. Изобщо трябва да се положат всички усилия бременната жена да запази весело и приятно настроение, което много улеснява нормалното понасяне на бременността и раждането.

След 6-ия месец бъдещата майка трябва да приготви необходимите пелени и дрешки. На първо време трябва да са подготвени следните неща: 6 бели продълговати пелени от американ или дебело българско платно - 65 см широки и 80 см дълги; 6 бели четвъртити пелени от памучен фланелен плат или меко платно - 70 см широки и 70 см дълги; 3 ризки от платно или тънко хасе; 3 елечета с ръкавчета; няколко чифта терлички от памучна фланела; 2 фланелки от памучна или вълнена прежда; 2 завивки вместо юрганче, направени, като се пришие на

три ката по-дебел памучен или вълнен плат; 6 чаршафчета от платно за завивките; кошче с дюшече; мушама за под чаршафчето - 60 см дълга и 30 см широка; 3 бинта за пъпчето; хавлийка; изтривалка от платно за насапунисване; пакетче талк или детска пудра.

През време на бременността бъдещата майка трябва да избягва съприкосновението с болни от заразни болести, особено в последните месеци. По този начин тя ще предпази себе си от родилна треска, както и детето, което е в утробата й.

При бременната жена по възможност трябва да се отбягва лечение със силнодействуващи лекарства и инжекции. Тя не бива да се подлага на рентгенови прегледи и нагревки, защото се излага на опасността да пометне плода, и то с лоши последствия за нея. Рентгенови прегледи в първите 3-4 месеца на бременността се допускат само при жизнена опасност за бременната.

Ако на бременната се налага лечение с калций, да го взема само до 3-ия месец на бременността си, за да избегне опасността от затвърдяване черепа на детето. Самият калций е добре да приема вътрешно във вид на прах от яйчени черупки.

През време на бременността жената трябва да бъде спокойна, да не се вълнува от нищо и да не се страхува от раждането.

Болести, при които не трябва да се забременява

Има болести, които се засилват през периода на бременността, и в интерес на здравето на жената се налага прекратяване на бременността. Те са главно активна туберкулоза (белодробна и костна), възпаление на бъбреците (хроничен албумин), крайна слабост и порок на сърцето. Децата, родени от туберкулозна майка, са напълно нормално развити и ако се вземат мерки срещу заразяване, се развиват здрави. Има случаи, когато туберкулозни жени през целия период на бременността се чувствуват много добре, но след раждането заболяват от скоротечна туберкулоза.

По-горе споменахме, че през периода на бременността бъбреците изпълняват двойна роля. Ако жената страда от възпаление на бъбреците, болестта често се усложнява, урината намалява и може съвсем да престане да се отделя. Тялото подпухва, бременната жена слабее, оплаква се от силно главоболие, при тежки случаи настъпват конвулсии и болната може да изпадне в безсъзнание. Ако болестта

не се поддаде на лечение, бременността трябва безусловно да бъде прекратена, за да се запази животът на майката.

За щастие всички тия усложнения са твърде редки. Обикновено огромното мнозинство от жените носят децата си и раждат без каквито и да било усложнения и през целия период на бременността се чувствуват отлично. Затова здравата жена не трябва да се страхува от никакви усложнения, особено ако води природосъобразен живот и главно ако спазва строго всички правила на чистотата. Тогава и послеродовият период ще мине бързо и тя ще се радва на здраво дете.

Страх от раждане на ненормални деца

Този страх е напълно основателен, ако мъжът или жената са алкохолици или един от тях или двамата са болни от някаква неизлечима болест - епилепсия, сифилис, хемофилия и др. Страхът е неоснователен, ако майката е родила първото си дете напълно здраво, но по-късно поради някакво заболяване детето е станало ненормално; в такъв случай второто, третото се ражда здраво. Същото остава в сила, когато майката поради заболяване или по друга причина през време на бременността е родила първото си дете ненормално, но следващите й деца при нормално износване се раждат здрави.

Развитие на плода

Развитието на плода (зародиша) става по следния начин: *на втората неделя* след оплождането яйцето се е вмъкнало в слизестата ципа на матката.

На третата неделя от бременността зародишът прилича на малко червейче дълго 5-6 мм. На него се забелязват като точки онези места, където впоследствие ще се образуват очите, носът, ушите, ръцете и т. н.

На петата неделя на зародиша се забелязва глава, която е по-голяма, отколкото тялото. Дължината му е 15 мм.

На третия месец се забелязват зачатъците на ръцете и краката, а също и вътрешните органи: сърце, бели дробове, черва и гръбначен стълб. Главата нараства още повече и остава по-голяма от тялото. Дължината на плода е 3 см. Полът още не може да се определи външно.

На четвъртия месец ясно личат очите, носът, устата, челото, шията, ноктите на ръцете и краката и др. През този месец ясно се вижда от кой пол е плодът. Всичките вътрешни и външни органи са развити. Дължината на плода е около 16 см.

На седмия и осмия месец пулсът у плода е много ясен и по него може да се каже с положителност от кой пол е детето. Например ако е 120 - ще се роди момиче, ако е 140 - момче.

На деветия месец плодът е вече жизнеспособен да живее извън тялото на майката. Дължината му е 50 сантиметра, а теглото около 2450 грама. Момчетата са по-тежки от момичетата с около 500 грама.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА БРЕМЕННАТА

Замайване на главата у бременната

Причини. Замайването е доста често явление през време на бременността особено в първите седмици и когато плодът започне да се движи в утробата.

Предсказание. Благоприятно, минава с течение на времето.

Първа помощ. Когато настъпи замайването, бременната жена трябва да се наведе напред, както седи на стола, така че главата й да опре между коленете и цялото й тяло да е отпуснато, и то в продължение на няколко минути, т. е. докато премине замайването. Това положение дава възможност на сърцето да изпрати повече кръв към мозъка. Помирисването на оцет или амоняк в този момент също е полезно.

Изгубване на съзнание от бременната (синкоп)

Причини. Обикновено се дължи на ниско носене на плода.

Признаци. При движение - притъмняване пред очите и падане в несвяст.

Първа помощ. Пострадалата да се постави на легло и да се отпуснат дрехите й, след това да се напръска лицето й със студена вода и да й се даде да помирише оцет или амоняк (виж казаното за синкоп в I том).

Лечение. Състои се в спазване на "Хигиена на бременната жена"

и в носене през деня на специален пояс за повдигане на плода (от аптеката).

Обилно слюнотечение у бременната

Признаци. То се явява през първата половина на бременността, а понякога и през цялото време.

Предсказание. Болестта е безопасна, но твърде неприятна.

Лечение. Ако слюнотечението не е обилно, достатъчно е да се размеси танин (прах от дъбова кора) половин чаена лъжичка или лимонов сок 2 чаени лъжички с 200 г вода и с тази смес да се плакнат устата.

Ако е доста обилно и упорито, препоръчва се всяка сутрин да се прави седяща баня (30°C) за 20 минути и всяка вечер да се поставя кръстосан компрес, натопен в топла отварка от трина (36°C) или във вода (26°C), съчетан с налагане на малкия мозък (тила) с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), или пък със смес от 3 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно и засилен с 1 супена лъжица готварска сол; отгоре се слагат вестник и шапка от чорап и така се спи. При запек първите 1-2 вечери се правят топли клизми (38°C), а след това хладки (32°C) клизмички с 200 г вода. Бременната не бива да гълта слюнките си.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене да изпива по 1 чашка от 100 г чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 30 минути.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци, и то повече сурови (вж. том I, „Суровоядство").

Възпаление на венците на бременната

Често през втората половина на бременността венците се зачервяват и подуват. Понякога и при най-лекия допир кървят.

През бременността често се влошават и съществуващи отпреди заболявания на зъбите, особено пародонтозата. Затова е необходимо

всяка бременна жена да следи редовно състоянието на зъбите си при зъболекар.

Лечение. Провежда се от зъболекар. Народната медицина препоръчва да се приложи лечението за възпалени венци, дадено в том III. Освен това бременната по-често да плакне устата си с танинов разтвор (вж. „Обилно слюнотечение у бременната").

Повдигане и повръщане у бременната

Около половината от бременните жени повръщат през първите месеци на бременността.Това е свързано с повишената дразнимост на нервната система.

Признаци. Гаденето и повръщането започват обикновено около 10-15 дни след очакваната менструация. Бременните често повръщат безпричинно и особено сутрин. Понякога повръщането е толкова силно, че не могат да сложат нищо в устата си. В някои случаи повръщат всичко, което са изяли, а в други само сокове, лиги. Жените почти не отслабват през това време, често имат добър апетит и общото състояние е запазено. Това трае докъм края на третия или четвъртия месец и изчезва внезапно. Понякога повръщането се появява и към края на бременността, а може да трае и през цялото време - злокачествено повръщане. В последния случай настъпват бързо телесно отслабване и различни усложнения.

Предсказание. Благоприятно в леките случаи и сериозно при злокачественото повръщане.

Предпазване. Преди да настъпи повръщането, трябва да се вземат мерки, с които би могло да се избегне това положение. Колкото се касае до стомаха, трябва поне отвън той да се остави свободен, за да може малкото храна, която приема в себе си, да се задържа и смила. Заради това трябва да се избягва всичко, което го стяга и притиска, като корсети, колани, пояси и др.

Храната трябва да бъде разпределена на 7-8 приема дневно в малки порции.

Лечение. Необходимо е, особено при злокачественото повръщане, да се потърси помощта на лекар. Когато повръщането е леко, добре е да се дава на жената сутрин, преди да стане от леглото, кафе от ръж или чай от лайкучка, или чай от маточина и 1-2 лъжици портокалов сироп или лимонов сок, разтворен във вода без захар. Ако повръщане-

то е след ядене и това се повтаря, бременната не трябва да пие много течности заедно с храната и тези, които пие, да са студени. Ястията да бъдат повече вегетариански, приготвени по вкус.

Добре е бременната да прави всеки ден по 1-2 седящи бани (30°С за 20 минути) или да си поставя сутрин, обед и вечер преди ядене по един коремен компрес, натопен в хладка вода. Сутрешният и обедният компрес се държат по 2 часа, а вечерният цяла нощ. Да се храни само със сурови плодове и зеленчукови сокове (вж. том I, „Суровоядство") или пък да й се правят хранителни клизми, да пие домашна студена лимонада без захар или мед.

Ако повръщането не престане, да взема точно на всеки половин-един час по 1 кафена чашка топла или гореща вода - обикновена или дестилирана. Всичко друго, което приема, да взема в студен вид и в малко количество. Да лежи в затъмнена стая.

При по-упорито повръщане добре е бременната жена през целия ден да носи на слънчевия си възел (под лъжичката и над пъпа) 1/2 глава суров кромид лук, отрязан на колело и леко поръсен с камфор на прах.

Ако е изтощена и слаба, три дни подред да й се дава само горещ разтвор от селска трахана.

Приготовление: 1 супена лъжица селски хлебен квас се размива в 100 г топла вода, след това в съд с 200 г вряща на огъня вода се сипва по малко от размития квас, като при това постоянно се бърка, докато се изсипе целият квас. Съдът се оставя на огъня още 3-4 минути даври и се снема.

Употреба. От това питие болната дневно да изпива по 3-4 горещи чаши, забъркани с малко черен пипер. След траханата да премине на лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци, съдържащи повече витамин С

При това бременната никога да не става от леглото гладна, а винаги леко закусила. Ако стомахът не приема никаква храна, трябва да се прибегне до хранителни клизми, като им се прибавя и малко мед.

Киселини и оригване у бременната

Признаци. След хранене бременната жена чувствува парене в стомаха, което понякога се предава по целия хранопровод и дори в гърлото. Понякога устата се изпълва с горчиво-кисела течност, която иде от стомаха.

Лечение. За да се облекчи това състояние, помага чаша мляко, взета около 15 минути преди ядене, или вземането след ядене по една кафена чашка горещ содов разтвор.

Да се избягват студените храни (сладолед) и разни месни и рибни консерви, а също и храни, пържени в много масло или олио.

Запеку бременната

Поради лениви черва, а и от притискането на червата от бременността понякога жените не могат да ходят редовно по нужда.

Признаци. Неотиване редовно (всеки ден) по нужда.

Лечение. Жената не бива да преяжда; добре е да яде често (5-8 пъти на ден), но по малко, особено вечер. Храната да бъде изключително растителна, и то с повече плодове, особено варени сливи със или без мед. Добре е да взема сутрин, обед и вечер преди ядене и по една лъжичка чист маслинен зехтин (не олио). Да прави движения на чист въздух и редовно всеки час да взема по една супена лъжица студена вода. Освен това може да се употребяват и хладки (32°C) задръжни клизмички с 200 г вода. Когато клизмите не помагат, трябва да се даде майчин лист и да се направи казаното за запек.

Спазми (колики) у бременната

Лечение. При запек - топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка. След нея бременната да си сложи на корема топла лапа от лайкучка или попарен и изстискай цвят на бъз. Полезно е в случая да се изпие и чаша чай от лайкучка, но без захар или мед.

Диария у бременната

Признаци. При отиване по нужда - воднисти изпражнения.

Усложнения. Ако зачести ходенето по нужда, бременната жена отслабва и може да се предизвика помятане. Особено опасно е то, когато е придружено със силен напън, с болка и когато в изпражненията има слуз, прошарена с кръв.

Лечение. Да се потърси лекар. Народната медицина препоръчва да се направи казаното в том III. А при силна болка в корема да се легне на легло и да се турят на корема компреси, натопени във вода

(25 °C), а върху тях грейка, шише с гореща вода или затоплена тухличка. Когато болките не са толкова силни, достатъчно е жената да си обвие корема с нещо топло и да не излиза от дома си. Освен това болната след изчистването на червата с клизми и майчин лист да яде само лека вегетарианска храна.

Отоци у бременната

Причини. Освен казаните в общите причини, отичането почти винаги е признак на сериозно заболяване на бъбреците, сърцето или изобщо на кръвоносната система.

Признаци. Ако се появи отичане на лицето или краката, уринирането се увеличава или обратно - става по-рядко. Затова жената трябва непременно да изследва урината си.

Лечение. В леки случаи бременната жена трябва повече да лежи, да се лекува и да ограничи употребата на течности и сол. Добре е да остане един ден на плодова диета с пресни плодове или сокове.

Ако страданието й е от бъбреците, всяка сутрин да си поставя по един коремен компрес, натопен в топла (36°C) отварка от овесена слама, и по един коремен компрес както сутринта, съчетан с "мокри чорапи", натопени в хладка вода (25°C), държат се цяла нощ.

Ако страданието й е от сърцето, тогава да се лекува сутрин с една седяща баня (28°C за 20 минути), а вечер - коремен компрес, съчетан с "мокри чорапи", както по-горе, и с фрикция на сърдечната област с вода и оцет наполовина.

В по-тежки случаи е необходимо болнично лечение.

Схващане на краката на бременната

Обикновено се появява през последните месеци на бременността. Може да се случи и по всяко време на денонощието, дори и във време на сън.

Лечение. Облекчение в момента може да се получи със следните средства:

1. Като се промени положението на тялото - това обикновено прекъсва изведнъж болките.

2. Когато се извие стъпалото така, че пръстите да бъдат колкото се може по-нагоре.

3. Като се трият мускулите с ръка. Това не се позволява само когато в тази област има силно разширени вени.

4. Като се слагат върху крака меняващи компреси - горещи и студени един след друг.

5. Като се заеме легнало положение с малко повдигнат таз. Освен това всяка вечер да се прави гореща баня на краката (40°C за 10 минути), последвана при желание след изсушаването им от разтривка с терпентиново масло, с камфоров спирт или със синапов спирт.

Леглото откъм краката на жената трябва да бъде повдигнато.

Пъпки по кожата на бременната

Признаци. Бременните жени често страдат от пъпки по кожата, които са твърде неприятни и сърбят.

Лечение. В леки случаи пъпките изчезват при редовно правене дневно по 1-2 седящи бани (28°C за 20 минути) и търкането им с лимон.

В по-тежки случаи виж казаното за акне в том III.

Петна по кожата на бременната (ефилиди и петириазис)

Причини. Дължат се на разстройство в правилното разпределение на пигмента вследствие на хормонални изменения. На това се дължат също и всички неразположения на бременната. Такива петна се появяват у жени, които не са раждали, и са временни. Иначе се дължат на по-трайни смущения, главно в черния дроб.

Признаци. При ефилидите по кожата се появяват маточни петна с жълтеникав цвят, които са повече по слепоочията, бузите и челото и образуват нещо като маска. Те са вследствие на отлагане на тъмен пигмент в дълбоките пластове на кожата, не достигат никога до корените на космите и не се издават над кожата. Обикновено след раждането се изгубват.

При петириазиса петната са от друг вид, които понякога се появяват и приличат на маточните; те зависят от загнездването в кожата на един растителен паразит. Тези петна излизат по гърдите, гърба, издават се леко над кожата, понякога причиняват силен сърбеж, който ги отличава от маточните, и могат да се лющят.

Лечение. Ако ефилидите са в лека форма, бременната не трябва да употребява никакви средства против тях, докато не роди. След това може леко да ги изтрива с памук, натопен в кислородна вода. В по-тежка форма да се приложи казаното за лунички по лицето. За петириазиса да се приложи казаното за лишеите.

Разширение на вените на краката на бременната

Бременните жени често боледуват и от разширение на вените на краката.

Причини. Дължи се на налягането, което плодът в утробата упражнява върху коремните кръвоносни съдове.

Признаци. Срещат се най-често в долната част на краката, но понякога могат да обхванат и целия крак. Обикновено това разширение не достига опасни размери и след бременността намалява. Но има случаи обаче и на твърде силно разширяване на вените, което мъчно се поддава на лечение.

Предпазване. Жена, която е предразположена към разширени вени, трябва да избягва продължителното стоене на крака, да не носи ластици, сутрин, обед и вечер да прави по 15-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика") и да не е запечена.

Лечение. Ако разширението е незначително, може и от само себе си да мине, а ако е значително, да се направи казаното за разширение на вените на краката в раздела за болести на органите на движението в том III.

При силен оток на краката жената трябва да прекарва повече време лежешком с повдигнати крака. Освен това се препоръчва сутрин още в леглото краката да се бинтоват с еластичен бинт или да се обуват еластични чорапи.

Разширение на вените на външните полови органи на бременната

Признаци. Ако разширението е незначително, то не причинява особени неприятности на болната. Но ако то е значително изразено, причинява болки, сърбеж, ходенето е затруднено и жената усеща тежест в половите органи.

Усложнения. Понякога към това се присъединява и силно бяло течение. Вените могат да се пукнат, както и вените на краката, и да стане по-малък или по-голям кръвоизлив.

Лечение. При слабо разширение на вените половите органи трябва да се държат чисти. При запек винаги да се правят топли клизми (37°C), а всекидневно и по 1-2 седящи бани (28°C за 20-30 минути). За да се предпазят от раздразнение, през време на банята половите органи се мият с хигроскопичен памук, а след банята се изсушават с чиста кърпа. Добре е вечер преди лягане да се слага и кръстосан компрес, натопен в хладка отварка от смрадлика (листа) - 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути; държи се цяла нощ.

При сърбеж без течение сърбящите части да се измиват с катранен сапун или още по-добре с хладка отварка (30°C) от смрадлика, от трици или от трина. С тази отварка може да се мият всеки час половите органи. Ако сърбежът зависи от общото разстройство на нервната система и противостои на горното лечение, да се лекува по начина, указан за него.

Ако разширението на вените е значително, жената трябва да се откаже от половите сношения и да се предпазва от натъртване. Ако разширената вена се е пукнала, бременната да легне спокойно на легло и да се повика лекар, а до пристигането му да притиска кръвотечащото място с чист памук.

Бяло течение у бременната

Признаци. От половите органи често се появява силно отделяне на бяло течение. Но има случаи, когато то се усилва много, става гнойно, жълто и гъсто, безпокои бременната и причинява сърбеж на половите органи.

Предсказание. Освен разстройството на организма, което причинява по време на бременността, бялото течение е опасно и за детето. То може да попадне в очите му и да причини силно възпаление, особено ако течението е триперно; тогава детето може да ослепее или ако то е много люто, да умъртви плода.

Лечение. Според причината, която го е предизвикала. Ако не е известна, тогава да се лекува по начина, изложен за бяло течение.

Силно кръвообразуване у бременната

Причини. Силна храна, особено месна, и много лежане.

Признаци. Подобни на тези за високо кръвно налягане.

Лечение. В интерес на майката и детето съветваме при случай на силно кръвообразуване, с неговите вредни последици, да се прибегне до кръвопускане, разбира се, като се повика за целта опитен лекар. Не трябва да се страхуваме, че детето ще бъде слабо и болно. За него е по-опасна продължителната болест на майката, отколкото малкото кръв, която тя ще изгуби.

При страх от пускане на кръв, да се приложи казаното за високо кръвно налягане (том III).

При храненето да се спазват препоръките за храненето на бременната жена.

Маясъл (хемороиди) у бременната

Причини. Дължи се на налягането, което плодът оказва върху коремните кръвоносни съдове. Запекът влошава това състояние.

Признаци. Около ануса се образуват меки възелчета от разширените и напълнени с кръв вени. Те често се пукат и кървят.

Предпазване. За да се избегне образуването на хемороиди, бременната жена не трябва да бъде запечена - поне веднъж на 24 часа да отива по нужда. В противен случай да й се прави един път на ден хладка (30°C) клизмичка (300 г) с преварена вода. Ако водата сама не действува, да се прибавят и 1-2 супени лъжици чист маслинен зехтин (не олио). Добре е да се измива често задният проход с хладка вода, като се прибави на 250 г вода една чаена лъжичка борова киселина.

Лечението се провежда по начина, изложен в раздела за маясъл (хемороиди) в том III.

Незадържане на урина от бременната

Причини. Натискът на плода върху пикочния мехур, и то най-често при ниско положение на плода.

Лечение. В леки случаи всяка вечер болната да си поставя компрес, натопен в топла отварка от трина (36 °C) или във вода (27 °C).

Вътрешно. Да пие отварка от бяла ружа (корени), едър босилек и магданоз - по 100 г от всяка билка. От тази смес се вземат 4 супени лъжици и се варят в 1 л вода, докато изври 1/3 л.

Задържане на урина от бременната

Причини. Образуване на отоци, увреждане на бъбреците, възпаление на пикочния мехур и др.

Лечение. В леки случаи при запек винаги се прави топла клизма (37°С), всекидневно по 1 седяща баня (30°С за 20 минути), а вечер кръстосан компрес, натопен в топла отварка от овесена слама или във вода (30°С). Полови сношения да се извършват рядко и твърде внимателно. Да се избягва простудата на краката и корема.

Вътрешно. Вземат се 3 супени лъжици семки от пъпеш, счукват се и се варят в 1 л вода 15 минути. Отварката се пие още топла - изпива се 1 чаша, след 5 минути се изпива втора чаша и т. н., докато се изпие цялата.

Диета. Препоръчва се лека вегетарианска храна с повече плодове. Освен това бременната жена трябва да избягва всякога възбудителните неща, да не яде парливи подправки, като пипер, синап и др., и да не употребява спиртни питиета, кафе, чай, шоколад и пр.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

В по-тежки случаи болнично лечение.

Албумин в урината на бременната

Причини. През последните седмици на бременността понякога в урината се открива малко албумин, което до известна степен е нормално. Ако албуминът се появи по-рано (последните 2-3 месеца), задължително бременната жена трябва да се следи редовно от лекар.

Предсказание. Сериозно. Възможни са тежки усложнения.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва всекидневно сутрин и преди обяд да се прави коремен компрес, натопен в топла отварка (36°С) от овесена слама; държи се 2-3 часа.

Вечер преди лягане - или цяла топла баня (3 6°С за 10-15 минути) с отварка от овесена слама, последвана от сухо увиване до леко запотяване, или пък коремен компрес, както по-горе; държи се цяла нощ.

Вътрешно и диета, както при албумин в урината (том III).

Еклампсия

Еклампсията у родилките е много тежко състояние, което се проявява с пристъпи от гърчове, придружени от загуба на съзнанието.

Причини. Еклампсията е етап на бъбречното увреждане у бременните, придружено с отоци, албумин в урината и повишено кръвно налягане.

Признаци. Обикновено еклампсията се появява към края на бременността, при самото раждане или веднага след него. Гърчовете могат да настъпят внезапно, неочаквано или след някои предвестници.

Жената чувствува тежест в главата, главоболие, безпокойство, виене на свят, притъмняване пред очите и извънредна слабост. Тези признаци могат да продължават няколко часа или един-два дни, след което започва пристъпът от припадъци.

Явяват се кратки конвулсии на мускулите на лицето. Това не продължава повече от две секунди, когато изведнаж погледът на жената застива неподвижен, съсредоточен, челюстите й се затварят силно, тя често прехапва езика си, тялото се изпъва, дишането спира. После захващат ритмични конвулсии: клепачите постоянно мигат, очните ябълки се въртят в различни посоки. Гърчовете засягат най-много ръцете и по-малко краката. Лицето посинява, от устата изтича кървава пяна от прехапания език. Болната е в безсъзнание. След това дишането започва да се нормализира, лицето възвръща своя естествен вид и цвят и лека-полека бременната идва на себе си, като не си спомня нищо за станалото. Тези припадъци могат да бъдат единични или повече и застрашават живота на майката и детето.

Предпазване. Всяка жена трябва редовно да следи състоянието си по време на бременността при лекар и своевременно да взема мерки, ако се появят отоци, албумин в урината и високо кръвно налягане.

Лечение. Провежда се незабавно в болница. До оказване на бърза помощ бременната жена трябва да се изолира в тъмна стая при пълно спокойствие.

Пиелит и пиелонефрит у бременната

Пиелитът или по-скоро пиелонефриты съпровожда често послед-

ните месеци на бременността. След раждането в повечето случаи болестта преминава. Обикновено заболява десният бъбрек.

Причини. Проникване на микроорганизми, което се улеснява от увеличената матка и от запека.

Признаци. Втрисане, повишена температура, болки в кръста, най-често вдясно, които слизат надолу към пикочния мехур.

Лечение. Най-добре болнично. В по-леки случаи лечението цели всекидневно отиване по нужда. За тази цел много помага яденето на зеленчуци, плодове (сурови и варени), кисело мляко и пр. Някои жени могат да прибегнат и до клизми, свещици и леки разслабителни средства.

Жената трябва да лежи в леглото. В областта на бъбрека се слагат топли компреси. Препоръчва се пиенето на липов чай и чай от мечо грозде.

Пожелават на храни или предмети от бременната

В случая помага самовнушението с формулата: "Нямам никакви желания за особени яденета или ненужни предмети." Освен това бременната сутрин, обед и вечер преди ядене да взема и по 1 чашка чай от тесен живовляк (листа) - 2 супени лъжици в 500 г вода врят 5 минути.

Помятане (аборт) и преждевременно раждане

Аборт или помятане се нарича прекъсване на бременността, което става преди седмия месец (до 28-ата седмица). Преждевременно е раждането, когато става след 28-ата седмица.

Помятането бива изкуствено и спонтанно (неволно).

А. Изкуствено помятане

То може да бъде по желание на бременната жена или пък поради медицински показания, ако бременността влошава съществуваща преди забременяването болест и застрашава живота на жената.

Изкуственият аборт се извършва от лекар в болнично заведение.

Предсказание. Всеки аборт е опасен, защото може да стане причина за по-леки или по-тежки усложнения. Много опасни са криминалните аборти, които винаги застрашават живота на жената и много често предизвикват тежки заболявания: кръвоизливи, инфектиране

и възпаление както на половите, така и на съседните органи, безплодие и др.

Б. Спонтанно (неволно) помятане

Причини. Те са много разнообразни. Различават се причини от страна на матката и причини от страна на плода. Към причините от страна на матката спадат недоразвитие или ненормална форма и положение на женските полови органи, възпаление, някои общи заболявания на майката (туберкулоза), особено които протичат с висока температура, отравяния, различни удари, наранявания, бъбречни и сърдечни болести, вдигане на тежести, бъбречна или жлъчна криза и др.

Причините от страна на плода са някои аномалии в развитието му, кръвна несъвместимост с майката и др.

Признаци. Най-ранните аборти протичат под формата на по-обилна закъсняла менструация и често остават незабелязани. По-късните аборти се проявяват с присвиващи болки в долната част на корема и кръста и обилно кръвотечение. Особено силно е кръвотечението при непълен аборт със задържани части от плацентата. При проникване на микроби температурата се повишава, жената има треска, общото състояние е тежко, течението от матката е миризливо.

Последици. Кръвозагуба с анемия, възпалителни заболявания на половите органи, безплодие. При непълно помятане в матката остават ципите, които поддържат кръвотечението и карат матката постоянно да се свива, за да ги изхвърли. Ако в матката навлязат заразни микроби, то ципите загниват, заразяват жената и се появява родилна треска.

Предсказание. Както за плода, така и за майката то зависи от вида на аборта и от взетите навременни мерки.

Първа помощ. До оказването на лекарска помощ на бременната жена трябва веднага да се направи топла клизма (36°C), след което да легне на гръб в легло с повдигнати на 2-3 възглавници крака. Необходимо е да й се осигури пълен покой.

Ниско на корема (не и през кръста) се слагат всеки половин час студени компреси (10°C), натопени във вода (наполовина размесена с оцет), или ракиен компрес, или пък торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, настърган на ситно и засилен с готварска сол в съотношение на 3 супени лъжици лук 1 супена лъжица готварска сол, леко прикрепена с фланелей пояс; държат се по

2 часа и се заменят с нови. На краката се поставя грейка или топли тухли (шишета).

Ходенето по голяма нужда да става винаги с помощта на хладки (30°C) задръжни (300 г) клизмички и непременно в кревата на подлога, по малка нужда също да се ходи в подлога.

През време на лежането бременната да приказва малко, по възможност да се избягват излишните прегледи, а също и половите сношения, да има винаги чист въздух и да не сяда в леглото.

Вътрешно. За поддържане на силите на болната да й се дава силен черен чай или чисто кафе. Добре е да пие и отварка от невен - 3 супени лъжици невен (цвят и листа) се варят в 1 л вода, докато остане 1/2 л, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка; или пък отварка от корите на калина - 1 супена лъжица кори се варят 10 минути в 1/2 л вода, пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета. Лека течна, студена, но вегетарианска храна - кисело мляко, зелена салата, ягоди, малини, къпини, боровинки, супи от корени и др.

Вместо вода да се пие повече лимонада с лимон. Никакви спиртни напитки и тютюн.

Лечение. Болнично.

Кръвотечение през втората половина на бременността

Причини. Кръвотеченията в този период могат да се дължат на причини, които предизвикват кръвотечение независимо от бременността (полипи, ранички или разширени вени), или пък на самата бременност - най-често при ниско прикрепяне на плацентата.

Признаци. През втората половина на бременността, най-често към 6-7-ия месец, понякога изведнъж се появява кръвотечение от матката обикновено без повод и без болки. То може да се повтори няколко пъти, последвано от болки в корема.

Предсказание. Сериозно както за майката, така и за плода.

Лечение. При кръвотечение във втората половина на бременността жената трябва незабавно и много внимателно да се изпрати в акушеро-гинекологично заведение. На половите органи да се направи стерилна Т-образна превръзка.

Нито една здрава жена не бива да остава без деца или само с едно дете. „Едно дете не е дете" казва народната ни поговорка. Най-добре е всяко семейство да има по две-три деца. Независимо от това обаче на много жени се налага в определени периоди да се пазят от забременяване.

За да остане безплодно сношението, абсолютно необходимо е да се направи невъзможно щото мъжката сперма да влезе в матката.

1. Между многото обикновени механически и химически средства безвредно и най-просто е да се направи веднага след акта промивка. За тази цел жената, клекнала или легнала, вмъква канелката (наконечника) на иригатора доста дълбоко във влагалището, след което пуска водата да проникне вътре. Водата разширява стените на влагалището и след като се отпуснат устните, тя излиза със сила и изхвърля със себе си сперматозоидите. Това се повтаря, докато се изразходва всичката вода от пълния иригатор. Промивките могат да стават с топла (37°C) и с престояла в стаята вода (28-30 °C), но за предпочитане е да се прибави и оцет 2-3 лъжици в 1 л вода или лимонена киселина 2-5 г на литър вода, или пък разтвор на стипца (1 %).

2. Освен промивката друго средство е употребата на мъжкия презерватив.

3. Прекъснатото полово сношение влияе неблагоприятно върху нервната система на мъжа, а още повече на жената. При прекъснато сношение не настъпва облекчение, особено за жената, от което може да се развие невроза.

Съвременните съпрузи могат да управляват по свое желание увеличаването на семейството си, без да прекаляват с тези средства. Децата пречат за настъпването на психическата старост, те свързват майката с новото време. Жената майка и в преклонна възраст не губи своето значение и не се чувствува излишен човек.

РАЖДАНЕ И СЛЕДРОДИЛЕН ПЕРИОД

Раждането на детето е един от най-важните моменти в живота на жената. То става нормално след 9 календарни месеца и 6-7 дни, смятано от последната менструация, или 10 лунарни месеца по 28 дни.

Възможно е бременността да се забави със 7-8 дни и раждането да стане след 280-ия ден или пък да изпревари определения срок.

Как се пресмята денят на раждането?

Денят на раждането се изчислява най-лесно и с приблизителна точност, като от първия ден на последната менструация се извадят 3 месеца и се прибавят 7 дни. Ако например първият ден на менструацията е бил на 5 май 1978 г., то денят на раждането ще се намери, като се извадят 3 месеца (т. е. 5 февруари) и се прибавят 7 дни - получава се 12 февруари 1979 г.

Щом се установи бременност, жената трябва редовно да посещава женската консултация към поликлиниката, за да се следи нейното състояние и състоянието на плода. Най-често детето лежи в матката с главата надолу и с гръб към лявата страна на майката или към дясната. Освен това възможно е плодът да е разположен със седалището си надолу или пък напречно. Тези случаи са сериозни и винаги изискват лекарска намеса.

Още преди да настъпи раждането, майката трябва да знае в кое болнично заведение ще постъпи и да подготви каквото е нужно за идването на детето на бял свят (виж казаното в полезни съвети за бременната жена).

На какво се дължи раждането

Раждането се дължи на нормалната дейност на мускулите на матката и на корема. Чрез ритмично свиване (контракции) плодът бива изгонен навън. Контракциите започват от само себе си и се проявяват с остри присвиващи болки в корема, при което той се втвърдява. Отначало се появяват на по-голям интервал (1 час) и са слаби и краткотрайни. Постепенно с напредване на родовия акт болките се засилват и зачестяват - появяват се през 2-3 минути. Редом с това се появява и слузесто-кърваво течение от влагалището. Това е сигурен признак, особено у първескини, че раждането вече е започнало.

Продължителността на раждането е различна - от няколко часа (първескините раждат средно за 24 часа) до 1-2 дни. Някога обаче раждането става много бързо - за 1 до 3 часа, особено у многораждали. В други случаи пък то се забавя, като болките отслабват, спират за известно време и пак се появяват.

При нормално минала здрава бременност трябва спокойно да се

чака раждането и да не се мисли дълго ли ще продължава, или не. Често бързото раждане с 1-2 напъна, макар и благополучно, е по-опасно от онова, което продължава по-дълго време, защото влече след себе си кръвотечение.

Периоди на раждането

Родовият процес се дели на три периода: период на разкритие на родовите пътища, период на изгонване на плода и период на изгонване на плацентата (последъка).

Първият период започва с появата на контракциите. Към края на този период по време на някоя контракция се пука околоплодният мехур, след което жената започва да чувствува напъни.

През втория период напъните стават по-чести и по-продължителни. От тях лицето на родилката почервенява, понякога краката изтръпват. При по-силен напън се показва главичката на детето, която при следващите напъни излиза цялата. След нея излизат и раменете, а после и останалата част на тялото и детето изплаква.

Третият период обхваща времето за изхвърляне на последъка (плацентата) . Обикновено половин час след раждането на детето се отлепва и изхвърля навън и самата плацента. Тя е кръгла месеста материя с тегло около килограм и половина. След излизането на плацентата от матката последва слабо кръвотечение. С благополучното изхвърляне на плацентата родовият акт се смята за привършен.

За облекчаване на започналите болки добре е родилката да си направи една топла коремна баня (38°С за 30 минути), която може да се повтори. Въздухът в стаята трябва да бъде чист.

За усилване на напъните родилката може да пие студена вода с малко мед (захар) на глътки.

Разпространеният у нас обичай кожата на новороденото да се посипва с готварска сол е много вреден и опасен. Също и налагането на детето със сланина е повече вредно, отколкото полезно.

Вътрешно. Дава се на родилката да пие горещ липов чай или чай от лайка.

За пречистване и свиване на матката добре е родилката да пие:

а) отварка от анасон - 1 супена лъжица в 1 л вода се вари 10 минути; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка;

б) чай от цариче - 2 супени лъжици се запарват с 1/2 л вряла вода;

кисне 1 час и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка най-малко 10 дни подред.

За напъни:

а) чай от родилна трева (приготовление и употреба както чай от цариче);

б) отварка от петлюви нокти - 2 супени лъжици се варят в 1/2 л вода 10 минути; пие се както чай от родилна трева;

в) отварка от катраника (божо дръвце) - цъфтящите върхари (приготовление и употреба както отварката от петлюви нокти).

За облекчаване на раждането:

а) отварка от ветрогон (приготовление и употреба както отварката от петлюви нокти);

б) отварка от имел (приготовление и употреба както отварката от ветрогон).

За изгонване на плацентата: отварка от червен кантарион - 2 супени лъжици в 1/2 л вода се варят 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Неправилно раждане

Раждането може да бъде неправилно или дори невъзможно по различни причини: аномалии в изгонващите сили (матката и коремните мускули), аномалии в родовия път или пък по причини от страна на плода.

1. Изгонващите сили (контракциите) могат да бъдат по-слаби или много силни. Слаби са родилните контракции, когато са редки, краткотрайни и недостатъчни по сила, в резултат на което раждането не напредва. Причина за това могат да бъдат обща слабост на организма и на мускулната система, недоразвита матка, хронични възпалителни заболявания, затлъстяване, диабет, преразтегляне на матката от голям плод или много околоплодна течност и др. Слабостта на напъна зависи и от възрастта на родилката.

Такова раждане се нуждае от помощта на лекар и се ръководи от него. Прекомерно силна е родовата дейност, когато контракциите на матката са много силни и чести. У многораждали жени това предизвиква бързо раждане, при което могат да се получат големи разкъсвания на майката. Понякога силната родова дейност се дължи на препятствия за раждането на детето.

2. Раждането може да бъде усложнено и поради неправилност на таза. Необходимо е да има съответствие между големината на плода и размерите на тазовия канал. Ако няма такова съответствие, когато главичката на плода е по-голяма от размерите на таза, раждането се затруднява. Тазът може да бъде по-широк или по-тесен, деформиран (при рахит или изкълчване), счупен и т. н. В тези случаи е абсолютно наложителна компетентната помощ на лекар акушер-гинеколог.

Затруднено е раждането и при различни аномалии и заболявания на половите органи: тясно влагалище или маточна шийка, неподатливост, миома, вродени дефекти в развитието на матката (еднорога или двурога матка) и др.

3. Неправилностите от страна на плода, които затрудняват раждането, са различни: много голям (гигантски) плод или едри само отделни части - например голяма глава (при воднянка) или много широки плещи и гърди, уродства на плода, неправилни положения на плода в матката (седалищно, напречно), притискане на пъпна връв и други.

При всички усложнения е необходима спешна и квалифицирана лекарска помощ. В някои случаи се налагат, нар. кесарево (цезарово) сечение. При тази операция детето се изважда през корема с помощта на голям разрез на матката. И след тази тежка операция при желание майката може отново да забременее и да роди, но това не трябва да става, преди да е минала една година от операцията.

Задушаване на новороденото

В матката плодът не диша с белите си дробове. Той се намира там в течна среда и дробовете му още не са пригодени за дишане. Нуждите от кислород плодът си набавя от кръвта на майката чрез кръвообращението в детското място (плацентата).

Ако майката страда от малокръвие или от отслабнало, болно сърце, в кръвта й няма достатъчно кислород. В такъв случай и плодът страда от липса на кислород. Ако по една или друга причина, след като мехурът се пукне и околоплодните води изтекат, плодът не може да се изтика по родовия канал, матката продължава да се свива. Това свиване обезкървява детското място, плодът не може да получи достатъчно кислород и се задушава. Когато плодът се роди задушен и не може да диша, трябва да се вземат спешни мерки, за да се спаси.

Задушаването може да бъде леко и тежко (напреднало). В първия случай (лекия) детето има синкава кожа и заради това се нарича синьо задушаване, а във втория (тежкия) случай - бяло задушаване - кожата му е бледа, рефлексите липсват (на вкарания в устата му пръст не отвръща нито с дихателни движения, нито с движения за повдигане и повръщане).

Първа помощ. При синьо задушаване устата и гърлото на детето внимателно се изчистват от набраните лиги и кожата му се трие с мокра кърпа. Много често помага и цялата меняваща баня - детето се топи (по 1 секунда) най-напред в гореща вода (40°C), а след това в студена (20°C) с последователно изтриване на тялото със суха фланелка и повтаряне на същата процедура, ако дишането на детето още не се е възстановило. Когато има бяло задушаване, веднага се превързва пъпната връв и се прерязва. След това се очистват устата и гърлото и се прави изкуствено дишане.

Грижи за родилката и новороденото

А. Грижи за родилката

След раждането родилката (лехусата) се чувствува изморена и има нужда от почивка. Тя трябва да лежи в хигиенична обстановка и да се храни с внимание, като се следи за редовното изпразване на червата й. Ако раждането е нормално, тя може да става внимателно още първия ден.

Всички душевни тревоги трябва да се избягват. Посещения (особено на болни) да не се допускат. Температурата и пулсът й да се мерят сутрин и вечер. Често да се променя бельото на леглото и на родилката. Преобличането да става много внимателно в топла стая и не на течение. Зимно време температурата на стаята да е 20°C. Креватът се запазва чист, като се подлага голяма мушама под чаршафа на родилката. Освен това подложките върху половите органи да се сменят често с нови стерилни. При промяна на тези подложки да се измиват срамните устни на родилката с течаща топла вода (37-3 8°C), в която е капнат малко йод.

Матката представлява голяма рана, в която лесно могат да попаднат заразни микроби, и това налага спазването на абсолютна хигиена. Секретите, които изтичат от матката след раждането, се наричат лохии. Първите няколко дни те се състоят от чиста кръв, от третия

ден нататък стават по-светли, воднисти, в края на първата седмица са белезникави и към края на третата седмица спират. Ако проникне инфекция в маточната рана, лохиите стават гнойни, миризливи. Щом мине една седмица от раждането, добре е родилката всяка вечер да си поставя кръстосан компрес, натопен в хладка отварка от трина или в преварена вода. Компресът се държи по възможност цяла нощ.

Храната на родилката трябва да е пълноценна, природосъобразна, но силна и питателна, лесносмилаема и в умерено количество. Първите 3-8 дни да се дават гъсти супи, мляко, пшеничен или ръжен хляб и сурови плодове, а след това каша от овесени ядки, ориз, просо и др., леки зеленчуци, картофи (варени, небе лени) и по едно рохко яйце.

Родилката не трябва да яде много мазни и лютиви ястия, зеле, пипер, ряпа, стари картофи, боб, леща, грах. Във форма на пюре лещата, бобът и грахът може да се дават. За тези майки, които сами кърмят детето си, много е полезно по-често да употребяват прясно безсолно сирене, защото съдържа много калций, необходим за развитието на костната система на кърмачето. Спиртните питиета и тютюнът са забранени. Вместо вода добре е да се пие повечко вода с лимонов сок и мед. И тук е в сила правилото да се яде и пие само при наличност на апетит и жажда.

Ако не се изпразват редовно червата, трябва да се прави клизма с чиста топла вода (36-39°C) до 1 л, като водата да влиза в червата много бавно, и то родилката да лежи на лявата си страна. Очистителните е добре да се избягват.

При болки след раждане много помага пиенето на чай от маточина или пък от цариче.

Б. Грижи за новороденото

Напълно здравата жена трябва сама да кърми детето си. Майка, която отбягва кърменето било да не се безпокои, било да не си развали красотата, заслужава укор, защото не изпълнява най-важната си длъжност.

Във време на кърменето, особено в първите три месеца, половите сношения трябва да се избягват, защото вредят на здравето на майката. Ранните (преди да са минали 3 месеца от раждането) полови сношения след раждането могат да предизвикат маточни кръвотечения, проникване на инфекция, възпалителни заболявания и др. Понякога е възможно кърмещата жена да забременее, а това се отразява на нея и на детето неблагоприятно.

Тромбофлебит на краката на родилката

Причини. Проникване на микроорганизми, които причиняват възпаление на вените на краката, често с образуване на тромби (съсирени на кръв).

Признаци. На 10-12-ия ден след раждането, рядко по-късно, заболява единият или другият крак. Това става изведнъж или след неколкодневно неразположение и треска, понякога и със студени тръпки. Кракът е болезнен и се подува в значителна степен, при което кожата става бледа, лъскава и тук-там по нея се виждат зачервени, разширени подкожни вени. Понякога по същия начин заболява и другият крак. Тази болест се забелязва често у жени, у които вените на краката са били разширени във време на бременността, и продължава от няколко дни до няколко седмици, дори месец. Наклонност към оток и слабост остава понякога през цялата година.

Лечение. Изисква се лекарска помощ.

Ненормално чистене на родилката

Признаци. Понякога течението от матката след раждането бива твърде обилно и кърваво и през втората седмица или пък съвсем липсва, което показва лошо съвземане на матката. В други случаи това течение има неприятна гнилостна миризма, която зависи от застояването му в една или друга част от родилния канал в матката или във влагалището или от това, че в матката са останали плацентни части.

Лечение. До идването на лекаря полезно е да се дава на родилката да пие отварка от сух магданоз 50 г, пелин 50 г, градинска ружа 35 г, едра лайка 50 г, полски хвощ 50 г, мечо грозде 70 г, птиче просо 100 г и орехова шума 20 г.

Приготовление. От общата смес се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода се варят 15 минути, след което отварката се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка. Или чай от риган - запарва се като обикновен чай и се пие 2 часа след ядене по 1 чаша.

Кръвотечение след раждането

Причини. След раждането може да се яви по-слабо или по-силно кръвотечение от матката, което да се дължи на различни причини.

1. Непълно отделяне на плацентата. Когато тя се отдели от стената на матката, за да бъде изхвърлена навън, маточните кръвоносни съдове се свиват и кръвотечението спира. Когато обаче от нея останат прикрепени части, това не може да стане, поради което настъпва кръвотечение.

2. Разкъсване на стената на матката - най-често около шийката на матката. Това става, когато изхвърлянето на плода става твърде бързо, така че шийката не може напълно да се разтвори.

3. При лениво свиване на матката за връщане в първоначалното й състояние. То се случва при продължително или пък при много бързо раждане, при преразтягане на матката, при задръжка на части от плацентата.

Признаци. Ако след раждането от половите органи на родилката (лехусата) тече кръв и след 5-ия ден, това не е нормално.

Твърде силните маточни кръвотечения след раждане показват, че или матката е скъсана, или (по-често) е останал в матката къс от плацентата. Понякога кръвта не изтича навън, а се набира вътре в матката.

Лечение. Да се търси лекарска помощ. До идването на лекаря жената трябва да лежи с лед на корема. Добре е да пие отварка от полски хвощ, а при подуване на корема да се пие чай от риган.

Отслабване на коремните стени и половите органи у родилката

Причини. Неспазване "Хигиена на бременната жена" (виж казаното за бременност и режима за благополучно износване и раждане на бебето).

Признаци. В този случай коремните стени не могат да окажат достатъчно противодействие на издуването на червата (които се напълват с газове), особено ако родилката не пази умереност в яденето, стомахът й се разширява, храносмилането страда и здравето й значително се нарушава.

Предсказание. Ако това състояние се остави да се развие, после мъчно може да се ограничи и поправи. Затова трябва да предупредим за появата му.

Предпазване. Може лесно да се помогне на недостатъчното свиване на коремните мускули, като се бинтова коремът с платно, широко 12 см и дълго 10 м, снабдено с ширити, което всеки ден да се бинтова наново и постяга по малко. За тази цел може да послужи и "тайфелският" следродов колан, приспособен специално за тази цел. Намира се в добре уредените аптеки и дрогерии. Коланът да се носи 6 седмици. Може да се махне само ако има нужда да се слагат компреси. С помощта на този колан (пояс) най-добре се прибира коремът и кожата му отново става гладка (без бръчки). Ако при тези мерки родилката пази и известна умереност при яденето, може да се надява, че няма да се лиши от фигурата си, която е имала преди зачеването, и че ще запази здравето си.

Много жени 2-3 седмици след раждането се мислят за съвсем здрави и смятат, че могат да ядат всичко, освен кисело. Това убеждение е погрешно. Половите органи дълго време след раждането са крайно чувствителни и лесно раздразнителни и затова всички храни и напитки, които при менструация са вредни (виж общите упътвания за женските болести и при менструация), след раждането са още по-вредни и могат да станат причина да се появи бяло течение, което мъчно се лекува.

Лечение. Виж при подут корем (том III, "Газове в червата"), а при бяло течение - в съответната част за него.

Родилна треска

Родилната треска е една от най-опасните болести за родилките след раждането.

Причини. Дължи се на проникване и бързо размножаване и разпространение на бактерии из целия организъм на родилката. Най-често микроорганизмите навлизат през раните на матката на мястото на плацентата при неспазване на строга чистота през време на бременността и на самото раждане.

Заразата може да бъде пренесена не само отвън: родилката може да заболее от тази болест и без всяко външно заразяване, също в организма й да има гнойно огнище или гноен процес.

Жената може да се зарази и по време на бременността, особено ако се подлага в последните месеци на невнимателно изследване с нечисти ръце или инструменти. Нечистите постелки също могат да станат причина за заразяване.

Признаци. Родилната треска обикновено се появява на 3-ия или 4-ия ден след раждането, а понякога и през втората седмица. Общото състояние на родилката е тежко. Тя е отпаднала, има главоболие, липса на апетит, силна жажда. Температурата е висока, съпроводена с разтрисане, което се повтаря много пъти. Болната я тресе, има синкав цвят и след няколко часа се изпотява силно и температурата спада. Такива разтрисания се явяват в различни интервали от време. Жената се оплаква от болки в долната част на корема и отслабва в скоро време. Течението (лохиите) от матката е гнойно и с неприятна миризма.

Усложнения. Бронхопневмония, абсцес или гангрена в белите дробове, абсцес в бъбреците, тромбофлебит, сърдечна слабост.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се в спазване на строга лична хигиена по време на бременността. През последните седмици преди раждането трябва да се прекратят половите сношения. При преждевременно скъсване на околоплодния мехур бременната веднага да постъпи в родилен дом.

Лечение. Това състояние е много тежко и опасно и трябва да се лекува своевременно в болнично заведение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. На болната да се прави всекидневно по една обикновена клизма с 1 л хладка вода (28°C). Половин час след тази клизма да се прави отвисоко втора потопла (30°C), но солена клизма (на 1 л вода половин чаена лъжичка сол).

Всекидневно от сутринта до вечерта да се поставят кръстосани компреси от 4 хасени парчета, натопени в студена (20°C) преварена вода, които се сменят всеки 2-3 часа, а вечер преди лягане на корема се поставя торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнена с хладка прясна несолена извара, отгоре фланелен пояс. Едновременно се поставя „шапка" на главата от сурови картофи, настъргани на ренде от дюли и полети със 150 г оцет или прясно мляко; киснат 30 минути, добре се изстискват и се поръсват с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. При смяна на компреса да се правят студени фрикции (20°C) на гърба, гърдите и краката. Изварата и компресите да продължават най-малко 40 дни. През време на лечението прозорецът на стаята да е отворен.

Вътрешно. На болната се дава отварка от сух магданоз, пелин, градинска ружа, едра лайка, полски хвощ, мечо грозде, птиче просо

и орехова шума или пък отварка от цариче - пие се до пълното оздравяване.

Освен отварката полезно е болната да пие вместо вода чай от росопас ели чай от лехусниче (потентила аргентеа) - запарват се както обикновен чай.

Диета. Ако болната няма апетит, да не се подканя да яде, а за да може да запази своите сили, които са й много необходими при тази болест, трябва да взема продукти, които засилват организма: прясно и кисело мляко, мляко с жълъдово кафе, яйца, млечни храни, кремове и т. н. Пресни плодове във вид на компот могат да се дават на болната, а също да спазва и диетата, посочена за аменорея, като избягва кисело, люто и много солено.

Вместо вода може да пие плодов сок и домашна лимонада, подсладена с мед.

През време на лечението болната да спазва общите упътвания за женските болести.

Менструация у родилката

При родилките менструацията се възстановява в различно време след раждането. Обикновено това става след прекратяване на кърменето.

Има родилки, у които 40 дни след раждането и при кърмене на новороденото настъпва редовна менструация. В такъв случай добре е жената да се пази от забременяване поне една година, тъй като това е твърде възможно.

Раждане на мъртви деца

Децата се раждат мъртви по различни причини и съответно на това е лечението, което е активно и специфично.

Причините могат да бъдат от страна на майката и на плода.

Лечение. Причината трябва да се установи и лекува от лекар. Народното лечение е насочено към причината, която предизвиква смъртта. Ако не е известна, тогава то е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес:

обикновена валерианова тинктура	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г

вода от горчиви бадеми	15 г
камфор на прах	1 г
олио мента (мента на капки)	15 капки.

II. Десет минута след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, босилек, бял равнец, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, мента пиперита, невен (листа и цвят), зайча стъпка (листа и цвят), пача трева и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минута и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при аменорея (отсъствие на менструация). След ядене (обяд и вечеря), ако жената има високо кръвно налягане, да взема 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед и 1/4 изравнена чаена лъжичка канела на прах. Ако има ниско кръвно налягане, да изпива 1 чашка от 50 г чисто домашно червено вино и след него да изпие 1 кафена чашка турско кафе, приготвено от следната смес: 40 г чисто печено и смляно кафе и по 30 г печена леблебия и ръж, също смлени на кафе.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (плод) - 25 зърна се счукват в дървен хаван на кашица и се изсипват върху 500 г вряща вода; като клокне три пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа. Може да се пие подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед или течна гликоза, 25 зелени листа от индрише и толкова ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките.

IV. Десет минута след тази смес жената да изпива 1 чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен кантарион, мента пиперита, цикория (корени) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; вари се захлупена 20 минута и веднага се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от топла (3 8°C) влагалищна промивка с отварка от акация (цвят), жълт кантарион и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 1 л вряща вода; вари се още 5 минути, кисне захлупена 20 минута, прецежда се и се използува. След това се поставя влагалищно тампонче от печен арпаджик, намазан с мал-

ко стопена зайча мас (може и от домашен заек), обвито в марличка и превързано с вълнен конец. Коремът се налага с торбичка от тензух, ушита на 3 джоба, напълнена с 3-4 реда листа от полски бъзунек (или с листа от див кестен, или пък от широколистен живовляк), попарени с вряща вода, за да омекнат, и след това добре изстискали; или пък с топла лапа (37°С) от 300 г ориз, 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 3 супени лъжици ленено брашно - в 900 г вода се вари, докато стане на тесто; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас (гъсто замесен преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек); отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Лапите от ориз и квасец може да се използват 2 вечери подред, като вечерта се затоплят, а квасецът се засилва с още 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня върху половите органи се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см), върху която се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно, и се закрепва с бинт. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

Важна добавка. През време на лечението жената да се пази от забременяване, докато напълно не се излекува, а също да се пази и от простуда на яйчниците.

Отстраняване на последиците от шевовете след раждане

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене жената да пие по 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца) и слез - по равни части. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при запек, с добавка след ядене да взема и по 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан с малко вода и мед или сироп да стане като боза.

Вместо вода да пие отварка от 12-те билки.

П. Два часа след ядене да пие 1 винена чаша отварка от цариче и маточина - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка, а след това само при запек. След това през вечер се прави парна баня върху по-дълбоко гърне, напълнено с врял чай от лайка, след нея се поставя кръстосан компрес, натопен в топъл чай от лайка (цвят), засилен върху самите полови органи с торбичка, напълнена с топла прясна несолена извара. Малкият мозък (тилът) се налага с торбичка, напълнена с 5 супени лъжици сурови настъргани картофи, а на сърцето се прави фрикция с хладка вода. През вечер се прави седяща топла баня в по-дълбок леген (3 7-3 8°С за 20-30 минути) с отварка от житни трици - двойна шепа трици в 4-5 л вода врят 20 минути; последвана от същия кръстосан компрес, засилен с торбичка, напълнена с прясна топла извара или с топъл селски хлебен квас, или пък с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и 1/4 чаена лъжичка захар. На сърцето се прави фрикция, а на малкия мозък се поставят сурови картофи, както по-горе; държат се цяла нощ.

Забележка. Добре е всяка вечер да се прави и топла промивка (37-38°С) с чай от лайка и слез - по 1 супена лъжица от двете билки се запарва с 1 л вряща вода; киснат, докато чаят изстине до необходимата температура.

Режим за благополучно износване, раждане и правилно закърмяне на бебето

А. При спаднал хемоглобин

I. Сутрин, 1 час преди да стане от леглото, бременната жена да взема 1 супена лъжица настойка от 500 г малага или чисто натурално червено вино, 500 г пудра захар, 2 карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах - на тих огън на водна баня ври 30 минути. Употребява се на следващия ден от приготовлението й.

II. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да изпива и по 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 3 супени лъжици овес (зърна) и по 2 супени лъжици корени от магданоз, обикновена коприва и цикория - в 3 л вода на тих огън врят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици

борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, троскот и хмел (шишарки) и 2 лимона, разрязани на четири; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Б. При хроничен запек и оригване

I. Сутрин 20 минути преди ядене при хроничен запек и оригване да изпива по 1 чаена чаша от 150 г соден разтвор - 1 чаена лъжичка сода бикарбонат се разтваря със 150 г гореща вода, изпива се наведнъж или на два пъти. Ако повръща от него, да не го пие; пие се не повече от две седмици подред.

II. Десет минути след содения разтвор и 10 минути преди обяд и вечеря да изпива по 1 чашка от 75 г от една от следните отварки:

а) 100 г ечемик заедно с 4-5 смокини в 1 л вода се вари 20 минути и като изстине, се прецежда;

б) отварка от троскот (корени) - 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 20 минути; като изстине, се прецежда;

в) отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, тесен живовляк (листа), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Разнообразна пълноценна храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали). Да не се прекалява с употребата на течности.

Забележки:

1. При повдигане и повръщане бременната жена от сутринта да си сложи на малкия мозък (тила) торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 1-2 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша, а в областта на слънчевия възел (под лъжичката) да си залепи 1/2 глава суров кромид лук (напречно разрязана), леко поръсена с камфор на прах на върха на ножа - държи се, докато гаденето и повръщането престанат.

Освен това сутрин още в леглото да изпие чаша студено прясно мляко или мляко с малко кафе и след 1/2 час да стане. През деня да се храни на малки порции със студена храна, добре сдъвкана.

2. При анемия в продължение на 2 седмици сутрин на първа закуска да изпива 1 чаша слаба бира или боза, в която от вечерта е киснало едно парче от 30 г прясна хлебна или козуначена мая - сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая (може и суха), копривено и шипково брашно.

3. При силно изразена жажда да пие по 1 винена чашка отварка от шипки (плод) - 25 шипки се счукват в хаван и се изсипват в 1 л вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през кърпа.

4. При албумин да пие отварка от царевица - 4 супени лъжици царевични зърна в 500 г вода се варят, докато омекнат, и се прецеждат; или отварка от копривено семе - 2 супени лъжици в 500 г вода на тих огън се варят 20 минути; прецежда се.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от лайка (цвят), маточина (листа), мента пиперита (листа) и риган (листа и цвят) - по 50 г от всяка билка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда. Или пък по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, маточина, обикновена коприва и цариче - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се на тих огън и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек бременната да си направи топла клизма (36°C) с 1/2 л чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1/2 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), последвана от седяща баня (36°C за 10 минути) в чист леген или от кръстосан компрес с 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лавандула или трина - 3 супени лъжици лавандула или трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Държи се най-малко 2 часа, а при желание и цяла нощ. Едновременно на малкия мозък (тила) се поставя торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2 супени лъжици хрян.

При главоболие на цялата глава се поставя „шапка" от същия квасец, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, счукани на кашица; държи се до сутринта.

Важни добавки:

1. При слаб кръст всяка вечер се прави 1-2 пъти разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено

в камфоров спирт, последвана от налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, добре изстискани и на ситно нарязани.

2. За укрепване на зърната на гърдите от шестия месец нататък да се изтриват всяка вечер с памуче, натопено в чист аптекарски спирт.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от сух четкое масаж на цялото тяло за 5 минути, обличане и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

При наличност на пясък или камъни в жлъчката през целия ден в областта на жлъчката (под ребрата отдясно) да носи торбичка, ушита на хоризонтални тегели от по 1 см широки, напълнени със смес от 6 супени лъжици сол и 2 супени лъжици сяра на прах.

Неделя - пълна почивка от всичко. Полезни са по-дългите разходки на чист въздух.

VI. Хигиена на бременността. Тя включва облеклото и обувките, спалното помещение и съня на бременната жена, както и грижите за кожата, гърдите и краката, начина на живот и работа, половите сношения (вж. "Хигиена на бременната жена").

При неочакван кръвоизлив до идването на лекаря бременната ведната да легне в кревата с приповдигнати на възглавницата крака и да сложи на корема си компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък разтвор от вода и оцет наполовина - сменя се на 2 часа. След това да изпие 1 пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от непрана вълна, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно. Всеки 3 часа да изпива по 1 винена чашка от 75 г отварка от овчарска торбичка - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят на тих огън 5 минути; като изстине, се прецежда.

Ако бременната има слаб кръст и е принудена да работи права или трябва да пътува с кола, влак и др., за да бъде сигурна, че всичко ще бъде благополучно, непременно да залепи на гърба си мушама (якия), приготвена от 2 пресни белтъка, забъркани с 1 парче тоалетен сапун, на големина колкото орех - размазва се върху едно подходящо за мястото

парче американ, предварително потопено в ракия и добре изстискало, и преди залепването се поръсва с 1 чаена лъжичка пудра захар. Залепва се с ръце или с помощта на топла (не повече от 37°C) ютия.

Ако жената е помятала, 3 дни преди деня на менструацията и 3 дни преди деня, в който е помятала, да си залепва на кръста мушамата, дадена за слаб кръст в предния пасаж, и да лежи спокойно в леглото си.

В. За леко и безопасно раждане

Всички знаят, че раждането е придружено от страдания и известна опасност. Сред жените има малко, които не са страдали през време на бременността от повръщане, тежест, нервни състояния и други и са минали раждането бързо и без болки.

За добър край на бременността се смята продължителност на раждането от 6 до 10 часа и пазене на стаята 4-7 дни след това. Наблюдават се нерядко раждания, които продължават 24-48 часа и повече.

Раждането с мъка се смята за закон. Все пак има изключения и нека се надяваме, че занапред родилните болки ще бъдат все повече облекчавани. Много съществено е през време на бременността жената да живее и да се труди нормално. И сега жени, които водят природосъобразен живот, са избавени от силни родилни мъки. А сред селското население това е правило. Селянките често раждат с леки болки, без мъки.

Всеки от нас знае какви тежки преживявания изпитва жената, особено първескинята, при приближаване момента на раждането, какъв страх я обзема често пред очакваните страдания и болки. Особено трудно е раждането у жени на възраст над 30-35 години. Наопаки, у младите майки първескини мускулната тъкан на матката е по-богата с еластични влакна и по-добре се разтяга.

За това е необходимо строго да се спазват освен казаното вече още и следните правила:

1. Щом бременната почувствува първите контракции (присвиващи болки в корема) от започналото раждане, които се повтарят на равен интервал, трябва веднага да постъпи в родилния дом. Добре е преди това да изпие 1 прах от 1 г (предварително приготвен) от изсушена или леко опечена вътрешна ципа на кокоша воденичка, стрита на прах, и след него да изпие 1 чашка чай от лайка, подсладен с мед.

2. През време на раждането да диша дълбоко с бавно издишване с формулата: „Аз ще родя леко и без болки" (казва се непрекъснато

и шепнешком, докато трае раждането), съчетано с лека разтривка на различни части на тялото.

3. След раждането за по-бързо свиване на матката и за предпазване от родилна треска добре е родилката в продължение на 1 месец от раждането сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да пие по 1 чашка от 75 г отварка от цариче - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Освен това всекидневно да изяжда и по 1 лимон (или да изпива сока му), поръсен със захар, и в продължение на две седмици от раждането да не яде сух боб.

Г. Ако кърмата е недостатъчна, на родилката се препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 25 минути преди ядене и преди заспиване да взема по 1 супена лъжица от следната смес: семе от копър 100 г, семе от анасон, семе от зелка и обикновена коприва - по 50 г, счукани на прах и добре разбъркани с 500 г чист пчелен мед. При всяко вземане сместа да се разбърква добре, защото семената се утаяват на дъното.

II. Петнадесет минути след сместа кърмачката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от петопръстник (листа) - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда; щом млякото дойде в желаното количество, прекратява се вземането на горните средства.

Ако жената страда от запек, да изпива дневно и по 1-2 чаши чай от розов цвят (листенца) - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда; пие се подсладен с мед.

III. Преди всяко сукане зърната да се измиват с хладък чай от лайка (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода; кисне захлупено 20 минути и след това се прецежда), а след кърменето останалото в гърдата мляко да се изцежда.

IV. Ако зърната са разранени, след кърменето се измиват с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда. След това се намазват с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - бърка се на тих огън, за да се сгъсти като мехлем, без да завира. След това зърната се

покриват с чиста кърпичка и отгоре се слага торбичка с прясна извара. Вместо с този мехлем зърната може да се намажат с малко риванол (от аптеката), след което се поръсват със сулфатиацол и се покриват с марличка. Ако разраняването е много болезнено, кърмачето да се храни с изцедено мляко, поставено в чисто шише с биберон.

Вдадени навътре зърна на гърдите

Причини. Наследствено предразположение, недоразвити полови органи, продължително носене на тесен сутиен.

Признаци. Зърното на гърдата почти липсва, поради което детето не може да го залови и да суче.

Лечение. Взема се едно дълго и по-голямо шише с много гладки краища на гърлото му, напълва се догоре с търпимо гореща вода, след това веднага се излива и отворът на шишето се прилепва върху зърното, така че шишето да бъде перпендикулярно на гърдата. Тогава зърното излиза навън.

Ако има нужда, това се повтаря няколко дни подред, докато се постигне исканият резултат.

Подуване на зърната на гърдите

Причини. Удар, лошо захапване от кърмачето и др.

Признаци. Зърната се подуват понякога толкова, че мъчно се залавят от кърмачето и са болезнени.

Лечение. Когато детето не суче, зърната се налагат с топла лапа от семето на дюля, счукано и сварено с 50 г прясно мляко. Вечер преди лягане се поставя коремен компрес, натопен в хладка вода; държи се по възможност цяла нощ.

Вътрешно. Пие се чай от великденче - запарва се като обикновен чай и се пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по една чашка от 100 г.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна.

Охлузване и разраняване на зърната на гърдите

Това заболяване е във връзка с кърменето.

Причини. Вдадени навътре зърна, поради което детето, като суче,

ги дърпа навън и ги разранява, особено когато кожата, която покрива зърната, е много нежна.

Предсказание. Благоприятно.

Предпазване. Зърната трябва да се подготвят за кърмене още по време на бременността, като се трият с по-груб плат, особено при къпане.

Лечение. Винаги преди кърменето зърната да се измиват с топла преварена вода, а след кърменето непременно да се измиват и с малко борова вода, след което да се избърсват с чист спирт, размесен наполовина с глицерин.

В по-тежки случаи да се приложи лечението, дадено за напукване на зърната на гърдите.

Напукване на зърната на гърдите

Причини. Към това заболяване са предразположени тези жени, шито имат големи или пък владени зърна. Освен това у първескините и у тези, на които кожата, която покрива зърната, е по-нежна, по-често се среща това, отколкото у повторно раждащите. Заболяването може да настъпи и ако родилката не пази чисти гърдите си.

Признаци. Твърде често около зърната се появяват пукнатини и язви, които причиняват силна болка, и колкото по-нечисти се държат зърната, толкова по-често те имат пукнатини и язви.

Болката при сученето е нетърпима, особено в началото. Понякога от пукнатините изтича кръв. Наранените места служат и за входна врата на бактериите, които могат да се разнесат по лимфен път или с кръвта и да влошат общото състояние. Попаднали в дълбочината на гърдата, те причиняват възпаление на гърдата - мастит.

Усложнение. Ако не се вземат навреме необходимите мерки, страданието се усилва дотолкова, че кърменето става невъзможно.

Предпазване. Добро средство за предпазване е от петия месец на бременността жената да измива често гърдите си с хладка вода и сапун, след което да ги избърсва с чист спирт, или пък да им прави сутрин и вечер фрикция със студена вода (20°C) и малко стипца (1/2 чаена лъжичка на 1 л вода). Да внимава също да не се притискат гърдите й от тясно облекло или тесен сутиен. През време на кърменето гърдите също трябва да са чисти и сухи. Преди кърменето зърната се измиват

с борова вода, след кърменето отново се измиват с борова вода, след което се избърсват с чист спирт, смесен с 30-40 г глицерин.

Продължителното кърмене също предразполага към заболяване и инфекция. Грешка е детето да се кърми 30-40 минути или да се оставя да спи на гърдата. Кърменето трябва да продължава в началото по 20 минути, а след 2-3 седмици по 15 минути.

Лечение. Ако се образуват разранявания или пукнатини, родилката трябва 3-4 пъти на ден да мие зърната с памук, натопен в хладка (30°C) отварка от лайка (една супена лъжица лайка се вари в половин литър вода, докато остане наполовина, и се прецежда).

Преди и след кърменето трябва грижливо да се измиват зърната с борова вода (2 %). След нахранване на детето болното зърно се намазва с бадемово масло или с бял вазелин, или с пресен яйчен жълтък, който се оставя да изсъхне добре (да хване коричка). Ако жълтъкът се употреби веднага при появата на пукнатините, той спомага за по-бързото оздравяване. В по-тежки случаи с успех може да се приложи яйченият мехлем: две прясно снесени кокоши яйца се изсипват в един чист съд (тиганче) без прибавка на масло или друга мазнина. Съдът се поставя на слаб огън. Яйцата се бъркат и пържат дотогава, докато станат черни като въглен, след което се превръщат в течно черникаво масло. То се събира в бурканче и с него се мажат предварително изтритите до сухо зърна на гърдите. Зърната може да се намажат и със сладкия мехлем (вж. том I). След това, ако заболяването не е тежко, зърното се запазва от външни дразнения с помощта на една половинка от орехова черупка, с която внимателно се покрива и се придържа леко забинтована. При сученето детето да се храни от здравата гърда, а от болната млякото да се изцежда редовно с ръка или с горещо шише. Шишето трябва да е от дебело стъкло с отвор, в който може свободно да влезе зърното на болната гърда, и да е горещо дотолкова, че да не изгори кожата. Шишето се поставя като вендуза върху зърното и с помощта на горещия въздух вътре в него изсмуква всичкото мляко от гърдата.

На болната жена трябва в началото (3-4 дни) да се правят топли клизми (37°C), а после редовността на стомаха й да се подпомага чрез малки хладки (32°C) задръжни клизмички.

Всекидневно да си прави и парна баня на гърдите с лайка, последвана след препотяването от хладки компреси (25°C) на гърдите и на корема, поставени едновременно.

При температура, ако болната не може да ходи, да й се поставят всеки 2 часа студени компреси (20°C) на корема, гърдите и краката; ако може да се движи, да си прави по 1-2 коремни бани (28°C за 10-20 минути). Когато температурата спадне, коремните компреси да се намалят на 1-2 дневно.

Важно. Освен казаното вече добре е гърдата да се налага с топла лапа от магданоз (вж. том I) или пък с лапа от ленено или конопено семе: семето се счуква на брашно, сварява се с прясно мляко и захар и с топлата лапа се налага цялата гърда. Лапата се сменя сутрин и вечер с нова, докато родилката оздравее окончателно. Ако гърдата набере гной, трябва да се пробие от лекар и да се налага с лапа от ленено семе или със сладкия мехлем дотогава, докато се прочисти гнойта, а раната да се промива с кислородна вода или с чай от жълт кантарион, и то два пъти на ден.

До затварянето им раните да се покриват (налагат) с чисти и изварени кърпи или марля, натопени в хладка преварена вода.

Вътрешно. Добре е родилката да пие чай от усойче (2 супени лъжици се варят в 1 л, докато остане наполовина). Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по една чашка; или пък чай от великденче.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение ми става по-добре и по-добре".

Подуване и втвърдяване на гърдите

В първите дни след раждането млечните жлези произвеждат изобилно мляко, поради което гърдите силно набъбват и се втвърдяват до болезненост.

Лечение. За облекчаване на болките родилката в първите 15-20 дни от раждането на детето да го кърми всеки 3 часа, за да може то да изсмуква с време всичкото мляко, отделено в гърдата.

При по-силни болки сутрин и вечер жената да си прави лек масаж на гърдите с чист маслинен зехтин или с топла вода и сапун или пък още по-добре да ги налага с чиста кърпа, намазана със смес от прясна несолена свинска мас 100 г и камфор на прах 30 г, или с топла лапа от магданоз (вж. том I).

Възпаление на гърдите (мастит)

Маститът е сравнително често заболяване, което се среща предимно при родилки, които кърмят. Засяга повече жените, които кърмят за първи път.

Причинява се от бактерии, които проникват и през най-малките, невидими ранички, а и чрез млечните каналчета при здрави гърди. Заразата може да дойде от нечистите ръце на родилката, от устата на детето или от грижещите се за родилката.

Признаци. Родилката чувствува болки в гърдата, особено при кърмене, има втрисане, температурата й се повишава. Гърдата е подута и болезнена, зачервена. Болката става все по-силна и мъчителна и не дава на жената спокойствие денем и нощем, понякога се простира и до мишницата. Кожата се зачервява. След няколко дни състоянието се подобрява. Ако се образува гнойник (абсцес), температурата се повишава, общото състояние се влошава, засегнатото място омеква и може да се пробие от само себе си на едно или няколко места, откъдето изтича гной.

Предсказание. Благоприятно при навременно и правилно лечение.

Предпазване. То трябва да започне още преди раждането. През втората половина на бременността жената трябва един-два пъти дневно да измива гърдите си с топла вода и сапун и да ги изтрива с по-груб плат или хавлиена кърпа.

Ако зърната са плоски или хлътнали, след масажа да ги изтегля внимателно навън няколко пъти дневно. След раждането преди всяко кърмене жената трябва да измива ръцете си със сапун и вода, а зърната с борова вода. Кърменето не трябва да продължава повече от 15-20 минути, като при всяко кърмене двете гърди се сменят последователно. След нахранването останалото мляко се изцежда много внимателно с чисти ръце.

Щом кърмачката почувствува, че гърдата й се втвърдява и възпалява, веднага да си слага парни компреси от 6-8 хасени парчета, натопени в търпимо горещ чай от лайка, или пък торбичка от хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува няколко пъти подред), с продължителност 20-30 минути. След това застоялото мляко се изтегля със специално за целта звънче или помпа (продават се в аптеките).

Ако се образува много мляко, жената да намали храната си, като премине към лека вегетарианска храна.

Лечение. То трябва да започне още при първите признаци на възпалението.

Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене кърмачката да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени на каша, 100 г обелени чесънчета, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на ситно. Преди всяко вземане се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и по 2 супени лъжици корени от цикория и овес (зърна), предварително очистени и измити със студена вода - в 2 л вода на тих огън се вари 20 минути, след това се добавят 5 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, исландски лишей, листа от бяла черница, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка; вари се още 15 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон на вкус.

Диета. Същата, както при отсъствие на менструация, с добавка след ядене родилката да взема по 1 изравнена чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпива 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец и широколистен живовляк (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при възпалени гръдни жлези да изпива пак 1 чашка от 75 г от отварката, дадена в точка II.

При възпалени гръдни жлези от много мляко родилката да изпива 1 чашка от 100 г отварка от елха (по 1 супена лъжица зелени игли и кора от елхата се запарва с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда) или отварка от градински чай - салвия (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1/2 час и се прецежда).

След това при остър мастит, когато гърдата започва да бере, в дълбок супник се прави гореща местна баня (45°С за 20-30 минути) с търпимо гореща отварка от слез и лайка - 5 супени лъжици слез (листа и цвят) и толкова лайка в 2 л вода се варят 5 минути, като изстине отварката до 45 °С, се прави банята - или пък с търпимо гореща вода, в която е размито 1 калъпче бебешки или тоалетен сапун. По време на банята постоянно се долива топла вода, за да не спада температурата. След банята гърдата се изтрива до сухо и млякото се изтегля с помощта на празно шише от 1 л - напълва се с търпимо гореща вода, след това се излива и веднага се нахлузва върху болното зърно на гърдата.Така нахлузеното шише действува като вендуза и много добре изтегля млякото от гърдата. Подир това на същата гърда се слага торбичка от тънко хасе, напълнена с една от следните лапи:

1) топла лапа от ленено брашно, сварено с малко мляко, преди поставянето й поръсена с 1 супена лъжица ситна захар;

2) топла лапа от магданоз (листа, нарязани на ситно), 1 супена лъжица ленено брашно и 100 г прясно мляко - вари се, докато стане гъста лапа, и преди поставянето й се поръсва с 1-2 супени лъжици ситна захар;

3) топла лапа от прясно зеле, нарязано на ситно, 1 китка магданоз (листа, също на ситно нарязани), 1 супена лъжица ленено брашно и 100 г прясно мляко - вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето й се поръсва с 1-2 супени лъжици ситна захар;

4) топла лапа от праз лук (бялата му част, на ситно нарязана), прясно зеле, листа от магданоз, ленено брашно, 15 сини сливи и малко мляко - вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и накрая се поръсва с 1-2 лъжички захар; държат се до сутринта.

Важна добавка. Ако зърната на кърмачката са силно разранени, след банята се измиват с отварка от жълт кантарион (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда), след което разранените зърна се намазват с маслена настойка от жълт кантарион (вж. том I), отгоре се поставя сухо компресче от 4 парчета марля, покрива се с памук, леко

се забинтова и така стои 6 часа. След това процедурата се повтаря отново. Вместо това върху зърното може да се постави лист от дебела мара, на който се обелва горната ципа и се намазва с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 супена лъжица маслинен зехтин; на тих огън се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира, и стои върху зърното добре забинтован 4-6 часа, след което се сменя с друг лист, също намазан, и така се спи.

При хронично протичане с потънало навътре зърно се прави парна баня на главата и гърдите с чай от орехови листа и лайка (по 5 супени лъжици от двете в 3 л вода се варят 5 минути) с продължителност 10 минути, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и кръстосан компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа и лайка (останала от парната баня). На болната гърда първата вечер се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в гроздова ракия или в камфоров спирт (от аптеката), добре изстискани и прикрепени с триъгълна превръзка, или топла лапа (36°C) от слез (листа и цвят) и житни трици по равни части, сварени с малко мляко до гъстота на лапа от ленено семе, или топла лапа от сварени листа от полски бъзак (варят се 5 минути), или пък топла лапа от попарен цвят от лайка.

Втората вечер гърдата се налага с една от следните лапи:

а) Топла лапа от праз лук (бялата му част, на ситно нарязана), 1 китка магданоз (листа), 1 супена лъжица ленено брашно и 15 сини сливи (от тези за компот, смачкани без костилките), сварени със 100 г прясно мляко на лапа, както е казано по-горе, преди поставянето й поръсена с 1-2 лъжици пудра захар.

б) Лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 15-20 сини сливи, смачкани без костилките, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах; преди поставянето й торбичката се намазва от вътрешната страна (към тялото) с малко мед.

в) Топла лапа от прясно зеле, сварено с магданоз (листа), сини сливи, ленено брашно и прясно мляко, както е казано по-горе, преди поставянето й поръсена със захар.

г) Топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан и полуизстискан, засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). В тежки случаи с образуване на много гной болната гърда да се налага с торбичка от тензух, напълнена със салото на 1 тиква за ядене, сварено без семките с малко мляко да стане гъста лапа, преди поставянето й поръсена с 1 супена лъжица ситна захар. Тази лапа изтегля гнойта. Всички лапи се държат до сутринта.

Важни добавки:

1. За изтегляне на потъналото зърно на болната гърда сутрин и вечер да се поставя звънче - смукач (от аптеката), като предварително се натисне гумената му част, за да излезе въздухът от него и след това да действува като вакуум. Държи се само 5 минути, след което зърната се изтриват с памуче, натопено в чист спирт (от аптеката). Това се прави, докато зърната се изтеглят и оформят добре.

2. Ако жената има напукани зърна и кърми, преди кърменето зърната се измиват с отварка от жълт кантарион. След това внимателно се попива влагата с чиста марличка и се налагат с друга марличка, намазана с домашен мехлем, приготвен от жълтък от прясно кокоше яйце и чист пчелен мед по равни части - бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. Върху марличката се поставя торбичка, напълнена с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и 1 чаена лъжичка захар. Държи се до следващото кърмене.

3. Ако от зърното изтича гной, върху отверстието му се слага малка марличка от 4 парчета, натопени в чай от лайка или намазани със сладък мехлем или с домашен мехлем, приготвен от жълтък от прясно кокоше яйце, бяло брашно и чист пчелен мед по равни части с 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или прясно масло (рецептата е дадена по-горе). Върху марлята се слага една от дадените вече лапи или пък кърпичка, намазана със смес от 1 супена лъжица свинска мас и 1 чаена лъжичка камфор на прах. Кърменето от тази гърда трябва да се прекрати за няколко дни, като през това време млякото от гърдата се изсмуква със звънчето-смукач в часовете, когато детето следва да бозае от гърдата, за да не спре секрецията на мляко от тази гърда.

4. При невъзможност да се правят парните бани на главата може да се заменят с гореща баня на гърдата (40-45°C за 10-20 минути) с отварка от слез и лайка по равни части - варят се 5 минути. При това тази баня да се прави в дълбок супник или подходящ за целта съд.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Един-два часа след закуска да се повторят приложенията, дадени за вечерта. Ако възпалението е в хронична форма, на болната гърда се поставя марличка, намазана с малко от следната смес: 30 г прясна несолена свинска мас и 10 г камфор на прах, забъркани като мехлем; отгоре се поставя мушама от хаваджива (вж. том. I, „Домашна аптека"). Държат се до вечерта.

Преди обяд от 10 до 12 часа при остро възпаление на гърдата да се направи казаното за вечерта. При хронично възпаление добре е болната да си направи само коремна баня.

Неделя. При остро възпаление на гърдата лечението продължава, а при хронично - пълна почивка от всичко. Носи се само марличката, намазана със смес от свинска мас и камфор на прах.

Важни добавки:

1. При образуване на много гной да се предпочита топлата лапа от бамя, сварена с мляко и захар (вж. том I, „Лапи"); държи се цяла нощ.

2. Болната гърда да се приповдига нагоре с триъгълна превръзка.

3. При силни болки и висока температура болната да прекрати съвсем кърменето.

4. Когато се образува гной, абсцесът трябва да се отвори с разрез от хирург.

5. Ако зърната са напукани, да се пази голяма чистота, за да не се пренесе заразата навътре по каналите.

6. Когато раната се изчисти и от нея тече само чиста кръв, да се превързва със сладък мехлем.

7. През време на лечението облеклото на болната да е топло и удобно, болната гърда да е покрита с фланела. Бельото и ръцете трябва винаги да бъдат чисти.

Намаляване или спиране на млякото

Причини. Ако млечните жлези не се изпразват напълно, особено през първите дни след раждането на детето, млякото се застоява и

това намалява секрецията му. Недостатъчно мляко се образува и при ненапълно развити млечни жлези, при хормонални смущения, при общи или трескави заболявания на родилката. Често пъти душевни вълнения, грижи, уплаха и други подобни могат да намалят отделянето на мляко. Ново забременяване също променя количеството и вида на млякото. То намалява и при неправилно и недостатъчно хранене, малокръвие, затлъстяване, алкохолизъм и др.

Признаци. Случва се понякога млякото да не се отделя до осмия ден след раждането. Много рядко се среща пълна липса на мляко - обикновено то е толкова малко, че детето, колкото и да суче, остава гладно, постоянно плаче и не наддава.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта всекидневно сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван след обличането от 7-10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"), които се повтарят преди обяд и вечеря.

Преди обяд се прави топла баня на всяка гърда поотделно (39-4СГС за 5-10 минути) в по-дълбок съд.

Вечер преди лягане 1-2 вечери подред за пречистване на червата се прави топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка, а след това винаги при запек обикновена клизма, последвана от парна баня на гърдите с чай от лайка за 5-10 минути и коремен компрес, съчетан с гръден, натопен в топла отварка от трина; държат се най-малко 2 часа.

Гърдите трябва да се пазят винаги чисти, защото лесно могат да настъпят възпаления, нагнояване на зърното и на цялата гърда, което затруднява отглеждането на детето извънредно много.

Вътрешно. Препоръчва се отварка от морски (провадийски) пелин: 1 супена лъжица от него се попарва с 300 г вряща вода, кисне 1/2 час и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка - отваря апетита и предизвиква образуване на повече мляко. Или пък следната смес: семе от копър 150 г, семе от анасон 100 г, семе от коприва 100 г и семе от зеле 100 г - счукват се заедно, за да стане като брашно, което се смесва с 500 г чист мед, без да се вари - само се разбърква. От тази смес се взема преди обяд към 11 часа една супена лъжица, към 4 часа след обяд, към 6 часа на пладне и след вечеря пак по 1 супена лъжица.

Диета. Обща природосъобразна храна с повече мляко (прясно и

кисело), млечни каши, кестени, орехи, тестени храни, овесена каша, сурови плодове и зеленчуци, особено чесън и суров кромид лук; да се избягват сух боб, грах, леща, гъби, чай, кафе и много препоръчваната бира. Полезно е храната да се поръсва със счукан на прах кимион, а след ядене като десерт да се взема следната смес за усилване на млякото: прясно краве масло 250 г, мед 250 г и 2 супени лъжици жълъдово кафе. Разбърква се добре и се взема след всяко ядене по 1 чаена лъжичка.

Вместо вода кърмачката да пие отварка от овес, царевица, ечемик и пр., дадена при малокръвие, или пък боза.

Млечна треска

Много често на третия-четвъртия ден след раждането у родилките се появява лека треска, която се нарича млечна. Тя се причинява от образуването на голямо количество мляко, което детето все още не може да изсмуче.

Признаци. Студени тръпки, температура, безпокойство, силна жажда, чувство на напрежение в препълнените млечни жлези.

Предсказание. Благоприятно.

Предпазване. След нахранването на детето останалото в гърдата мляко трябва да се изцежда.

Лечение. Първите 1-2 вечери подред да се направят хладки клизми (32°C) с по 1 л вода, а след това само при запек. При студени тръпки всекидневно се прави парна баня на краката или парен компрес на гърдите (в продължение на 1/2 час), последвани след препотяването от компрес на корема, натопен в хладка вода (25-20°C).

При температура да се поставят дневно по 3-4 коремни компреса, съчетани с компрес на прасците (20°C), или пък вместо тях да се правят по 2-3 коремни бани (28°C за 15-20 минути).

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Подуване на гърдите при отбиване на детето

Лечение. Трябва да се вземат мерки за редовно ходене по голяма нужда- при запек винаги се правят топли клизми (38°C). Освен това да се прави дневно по 1 коремна баня (28°C за 20 минути), а вечер

коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода; държи се цяла нощ.

Външно. Гърдите да се налагат с топла лапа от сварен магданоз (ако магданозът не се свари до омекване, няма полза), лапата се налага много пъти, докато изчезне отокът. Гърдите може да се налагат с кърпа, напоена в чист маслинен зехтин, във вид на компрес.

Вътрешно. За намаляване на млякото у кърмачките при отбиване на детето се препоръчва чай от салвия (градински чай) - 1 супена лъжица се попарва с 500 г вряща вода, кисне половин-един час и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка; или отварка от корите и листата на черна елха - по една супена лъжица от двете в 1 л вода се вари, докато остане наполовина, и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка.

За спиране на млякото у кърмачката при отбиване се препоръчва пресен сок от еньовче. Взема се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 супена лъжица.

ОТГЛЕЖДАНЕ И ВЪЗПИТАНИЕ НА КЪРМАЧЕТО

ОТГЛЕЖДАНЕ

Каквато и длъжност да заема жената в обществения живот, колкото и много да са задълженията й, нейното най-важно задължение в семейството е да роди, отгледа и възпита своите деца.

Още с появата на детето на бял свят е необходимо майката да се запознае с правилата за отглеждането му. При небрежно отношение по тези въпроси може още в кърмаческата възраст детето да си спечели някаква болест, от която после мъчно да се излекува.

Поради голямата възприемчивост на малкото дете към всякакъв род влияния ние можем да го възпитаме в една или друга насока съгласно с разбиранията си и да го направим полезен член на обществото.

Признаци на здравото новородено дете

Средното тегло на здравото износено дете за момиче е 3120-3600 г, а за момче е 3300-3880 г. Обаче има случаи, когато се раждат деца

с по-малко тегло и пак притежават всички признаци на напълно износен зрял плод. Децата с първоначално тегло, по-малко от 2500 г, се считат за неизносени.

Дължината на нормалното износено дете е средно 50 см и тя е подложена на по-малки колебания, отколкото теглото. Износеното дете има вежди, ресници, коса на главата, която след няколко седмици опадва и се заменя с друга.

Веднага след раждането си здравото (нормално износеното) дете започва да плаче и да движи крайниците си. Тези движения, които са съвсем безцелни, могат да бъдат бавни или по-енергични.

Млечните жлези у новороденото, безразлично дали е момче или момиче, се подуват и от тях се отделя течност, която доста прилича на мляко. Тази течност народът нарича „магесническо мляко". Тя не трябва да се изстисква, понеже това може да предизвика възпаление. Подутостта на гърдите минава от само себе си след известно време.

Подуването на главата при някои новородени вследствие на раждането и изменението на костите на черепа, което често се получава при раждането с щипци, изчезват обикновено от само себе си, и то няколко дни след раждането. Те нямат значение за здравословното състояние на детето.

Стаята на кърмачето

За стая на бебето трябва да се избере най-светлата, най-чистата и най-просторната стая.

Чистият, свежият въздух е като храна за новородените. Той трябва често да се опреснява, като прозорците в топло време се държат отворени, а в студено често (3-4 пъти на ден) се отварят за по 5 минути. В това време печката да гори добре и детето да е увито или още по-добре да се изнесе вън от стаята, за да не се изложи на течение.

В стаята на бебето не трябва да се пуши. Също така сушенето на разни прани и непрани дрехи е много вредно, защото с всяко поемане на въздух детето поема и отровни вещества, а това пречи на правилното му развитие.

Рахитичността и скрофулите - тия неприятели на ранното детство - в голяма степен се дължат на липсата на чист въздух и слънчева светлина. Дървениците, паяците, бълхите и други насекоми да се

унищожават, защото ухапването им причинява големи страдания на децата.

През нощта детето да не се приучва да спи на запалена лампа или свещ, защото сънят му бива неспокоен.

Зимно време детската стая да се затопля, но не повече от 20-22°C.

Първа баня и къпане

След превързването на пъпа детето получава първата баня. Мазнината, с която е покрита кожата на детето, се премахва с помощта на варен 15 минути на водна баня топъл зехтин или вазелин. Температурата на водата за първата баня на новороденото трябва да бъде 37°C, но да се измерва с термометър, а не с ръка, защото ръката лъже.

Лицето на детето не трябва да се измива със същата вода, в която се къпе, а с чиста вода, преди да почне измиването на тялото му, след което лицето му се изтрива с чиста платнена кърпа. Едва след това се пристъпва към измиване на тялото (с мек млечен сапун или с жълтък от яйце) и главичката му, а после се изтриват с чиста мека платнена кърпа. До падането на пъпа и зарастването на пъпната рана, ако няма акушерка, детето да се къпе внимателно, като се пази да не се намокри и нарани пъпчето. Водата да се попива с чиста добре изгладена кърпа, а на пъпчето да се поставя стерилна марля.

Детето трябва да се къпе всеки ден по един път. Главата му не бива да се мие повече от два пъти седмично със сапун, като при това се държи назад, за да не влизат сапун и вода в очите му. Банята на детето винаги трябва да има температурата на тялото (37^{D}C). Децата показват с плача си, когато е студена или гореща водата. Банята да трае 3-5 минути.

По-голяма част от бабите къпят малките деца в много гореща вода, което е погрешно. Както е известно, много баби изпитват топлината на водата с ръката си. Ако ръката може да издържи топлината на водата, те смятат, че водата е с нужната температура. Това обаче е съвършено невярно. Така изпитаната вода е много гореща. Ръката бързо привиква на горещата вода и с нея не може да се измерва вярно температурата. Затова настойчиво съветвам температурата на водата никога да не се определя с ръка, а винаги с воден термометър (само при липсата му - с лакът). Когато детето вече може да сяда, тилът и

гърбът му да се обливат обилно с вода. Към края на банята водата да се охлади с 1-2 градуса, т. е. да стане 35-36°C, за да се затворят порите. По тоя начин се премахва опасността от простуда и едновременно се усилва оросяването на кожата с кръв. След банята бебето да се обвие с голяма хавлия, да се изсуши и изтрие нежно лицето му с мека кърпа и да се облекат ризичка, гащички и облеклото за сън. В студено време леглото предварително да се загрее с топли тухлички, иначе рискуваме детето да заболее от бронхит, а понякога и от друга болест. След банята майката трябва непременно да нахрани бебето, за да утоли жаждата и глада му и то да спи спокойно. За къпане на детето е най-добре да се употребява или жълтък от яйце, или мек млечен сапун.

Очите внимателно да се измиват с мека кърпичка, натопена в чиста хладка вода (30-35°C), държана в отделен съд близо до коритото. Измиването на очите да става винаги отвътре навън, а не обратното.

Ако въпреки грижливото измиване кожата на главата се люшци, да се намазва вечер с малко чист маслинен зехтин (а не с олио) или със смес от жълтък и млечен бебешки сапун.

Неправилно е по време на банята под главичката на бебето да се слагат нечистите му пелени. Това е много вредно, защото детето може да получи кожно или очно заболяване.

Вечер, ако детето не се къпе, да му се прави фрикция от кръста надолу с малка фланелена кърпа и хладка вода (33-35°C).

Неправилното каляване чрез обливания и фрикции със студена вода не предпазва децата и създава почва за простуда. Такива деца често страдат от кашлица, хрема, бронхит, катари, безсъние. Хубаво е, ако всекидневното къпане на детето продължава поне до седмата година, защото тази баня спомага за развитието на детето и го предпазва от болести.

Почистване на устата и носа на новороденото

Веднага след раждането устата и носът на новороденото трябва добре да се почистят от слуз, кръв, околоплодни води и дори първородни изпражнения, които попадат там при първите дихателни движения. Това изчистване се прави веднага след раждането, за да може въздухът да проникне свободно в дихателните органи на детето.

Устата на кърмачето трябва да се изтрива след всяко сучене с чиста марля, увита около показалеца на майката и намокрена в хладка вода (30°C). Самото изтриване да е съвсем леко, за да не предизвика нараняване. Носът на кърмачето трябва да е добре отпушен. Почиства се, като се прави фитилче от памук или марля, което се потапя в чист, врял на водна баня зехтин (не олио), и внимателно се вкарва за 1-2 секунди в запушената ноздра.

Поддържане на необходимата температура у новороденото

Бельото, в което повиват новороденото веднага след раждането, както и пеленките, с които го повиват след първото къпане, трябва да са хубаво затоплени. Същото се отнася и до леглото му, особено в хладни и студени дни. В случай че новороденото по една или друга причина е понастинало, то може да се стопли, като майката временно го вземе при себе си в леглото или с помощта на шише с топла вода.

Остатък от пъпната връв и пъпна рана у новороденото

Нормално пъпът пада от 5-ия до 8-ия ден, понякога по-рано или по-късно. Пъпната рана и остатъкът от пъпа предвид на това, че може да се появят възпалителни процеси, изискват специални грижи. Трябва много внимателно да се пипа раната и главно да се поддържа голяма чистота, като се превързва винаги с чист превързочен материал и ръцете се измиват с четка и сапун.

Пъпната рана не бива да се маже с мас или да се мокри. За по-бързото й изсъхване да се пудри със специална пудра или талк (от аптеката) и да се превързва със стерилна марля.

Всяко изкуствено ускоряване да падне остатъкът от пъпа, дори и при съвсем внимателно превързване, е насилствена намеса в естественото процес на заздравяването и може да предизвика кръвотечение и още по-опасни усложнения.

Грижите около зарастването на раната са същите, както за остатъка от пъпа. И за нея се изисква суха и чиста превръзка. След няколко дни обикновено тя зараства. След заздравяване на раната превръзката се снема и детето вече свободно може да се къпе всеки ден.

Пелените трябва да се изпират добре и след това да се изваряват. Употребата на само подсушени, но неизпрани пелени е вредно за детето, защото зародишите на микробите, които се намират в тях, разлагат урината и у децата с чувствителна кожа това може да предизвика възпаление и подсичане. Разлагащата се урина има остра неприятна миризма на амоняк.

Кърмачето не бива да се повива в студени пелени. Те трябва предварително да се затоплят до температурата на тялото (37°C), защото иначе то загубва част от собствената си топлина и получава болки в корема, хрема и пр.

При повиването бебето не трябва да се пристяга, понеже се притискат гърдите и коремът, пречи се на дишането и изпаренията и движенията на крайниците стават невъзможни. Детето има нужда от свободно движение, което се постига чрез хлабаво повиване, с ръцете отвън, при което се улесняват кръвообращението и храносмилането. С какво удоволствие малките протягат ръцете и краката си. Възрастният не би търпял и минута ярема на повиването, който невежествени родители поставят на децата си. Не е чудно, че пристегнатите деца плачат, често повръщат, предразположени са към настинка, стават нервни и не се развиват правилно.

Здравото кърмаче трябва да се преповива преди всяко хранене. Неопитните млади майки на първо време снемат пеленките всеки път, щом детето почне да плаче и да движи (търка) крачката си. Те смятат, че причината за плача на детето са мокрите и изцапани пелени. Обаче понякога въпреки преповиването в сухи пелени бебето продължава да плаче. То се мокри много често - понякога по 20 пъти на ден, но мокротата не му пречи по време на съня. От това следва, че невинаги причина за плача му са мокрите пелени. След храненето то обикновено заспива, затова да се преповива преди храненето е най-удобно и за предпочитане. Ако веднага след кърменето преповиваме пеленачето, с това можем да предизвикаме повръщане. При всяко повиване, ако детето е изцапано с изпражнения, трябва внимателно да се почисти със същите пеленки, след което да се измие с хладка вода (33-35°C) и да се избърше със суха мека кърпа. Всички гънки на кожата се избърсват най-внимателно и след това леко се напудрят с талк или специална детска пудра. Пудрите от растителен произход

- оризово или картофено брашно, трябва да се избягват, понеже са великолепна среда за развитието на микроби. Най-добре е пудрата да се изсипе непосредствено от кутийката и след това с едно памуче да се разнесе по кожата на тънък слой.

При почистването на момиченцата да се внимава да не би изпражнения да попаднат във влагалището или в пикочния канал, защото това може да предизвика възпаление на тези органи и дори заболявания, например възпаление на пикочния мехур. Затова половият орган на момиченцата трябва да се измива внимателно отпред назад към задния проход.

Облекло на кърмачето

Детето трябва да е добре облечено, но не с много дрехи, защото това причинява усилено потене и довежда до простуда. Облеклото му да е удобно, свободно и проветриво.

Дрехите не трябва да са тесни, защото това може да попречи на правилното телесно развитие на детето. Най-подходящи за целта са памучните трикотажни дрешки - те не пречат на правилното отделяне на потта и не причиняват никакви неприятни усещания.

Постоянното покриване на главата с шапчица довежда до потене на главата. Главата да се покрива само при студено, дъждовно или ветровито време. През останалото време децата, особено когато са в стая, трябва да са гологлави. Шапчицата да не се привързва здраво около шията, понеже затруднява дишането и кръвообращението.

Когато слънцето пече силно, главата непременно да се покрива, но шията да е свободна, за да се предпази детето от слънчев удар.

Правилото „главата да е хладна, а краката топли" важи и за кърмачетата. Затова при студено време краченцата им да се увиват добре или пък да се обуват в дълги дебели чорапи.

Много болести се явяват поради нечистота. Здравето на децата често се уврежда поради нечисто бельо. Ето защо децата трябва редовно да се преобличат. При това ризичките и гащичките за преобличане трябва да бъдат добре изсушени, за да не се простуди детето.

Кърмене

Докато детето се намира в утробата на майката, то получава храни-

телни вещества и кислород чрез майчината кръв, която посредством кръвоносните съдове на плацентата (бабиното дете) и пъпната връв се внася в организма му. След раждането първият акт на новороденото е да отвори устата си и да вдъхне въздух, след което да изплаче. Оттук нататък то започва самостоятелно да диша и да поема храна - майчината кърма.

Кърмата е най-добрата и пълноценна храна за новороденото. По естествен начин тя предпазва децата от зараза. При изкуственото хранене винаги съществува опасност от непонасяне на животинското мляко и от прехранване и затова не е чудно, че много от децата на изкуствено хранене често боледуват.

Кърменето е необходимо и за здравето на майката, защото отделянето на мляко от млечните жлези след раждането е естествен процес, спирането на който по изкуствен начин е вреден за майката. Ако жените съзнаваха опасността, която се крие в отказа от кърмене, те биха пренебрегнали спокойствието си в полза на собственото си здраве и здравето на своите деца.

През първото денонощие след раждането около 12-20 часа и майката, и бебето трябва да почиват. През това време новороденото не получава храна и през повечето време спи. То не трябва да се кърми веднага още и затова, защото във време на утробния му живот в червата му се набира черно, лепливо вещество, наричано мекониум, което трябва да се прочисти, преди да почне стомахчето му да работи. Ако детето почне да плаче и е неспокойно, може да му се даде с лъжичка малко възтопъл чай от лайка или липов цвят, подсладен с чист мед.

Преди да се даде на кърмачето за първи път да суче, непременно гърдите на майката трябва да се измият с преварена вода и сапун, а след това с борова вода.

Първото поднасяне на детето към гръдта е съпроводено често с трудности. Повечето бебета изведнъж енергично започват да сучат, но има и такива, които не умеят да заловят с устните си цицката. В такива случаи детето не трябва да се насилва, а по-добре да се остави да лежи известно време (дори и един час) и отново майката да се опита да му подаде гръдта. При настойчивост и търпение се постига целта.

Първите несполучливи опити не трябва да отчайват майката. Ако от страх, че детето гладува, тя започне да го храни с биберон, то при-

виква към биберона и после е много трудно да се научи да суче от майчината гръд.

Има случаи, когато детето привиква да суче, след като майката сполучи да капне в устата му няколко капки мляко, изстискало от гърдата й.

В първите дни след раждането, докато майката още лежи, детето се слага в нейното легло. Майката се обръща с лице към него и му дава гръдта си. По-късно, когато вече може да сяда, тя го взема на ръце, слага го на коленете си и му дава да суче. През време на кърменето е най-удобно майката да сяда на ниско столче. За да приближи по-лесно до гърдите си главичката на детето, тя поставя краката си на ниско столче. Когато суче, детето трябва да захваща не само цицката, но по възможност и голяма част от гърдата.

Във време на кърменето гърдата трябва да се държи тъй, че да не натиска само на долната челюст и да не закрива носа на детето. Ако детето обхване само зърното, а не цялата площ, която го обкръжава, вследствие на силното теглене могат да се образуват пукнатини по цицката, за които по-рано вече споменахме. Кърменето при плоски и хлътнали зърна е съпроводено често с трудности.

Продължителността на всяко кърмене се определя от самото дете. Здравото бебе изсмуква всичкото мляко, насъбрано в гърдите на майката, и заспива. То не бива да се оставя да суче повече от 15-20 минути, понеже много продължителното сучене размеква кожата на цицката и тя може да се напука.

Ако зърната са хлътнали, трябва да се изтеглят след раждането с помощта на бутилка по следния начин: бутилка от 1 или 2 литра с широка уста се напълва с вряла вода и така се държи (през кърпа) 2-3 минути. След това водата бърже се излива и веднага устата на бутилката се полага върху зърното на гърдата. Ако бутилката е добре прилепена, зърното излиза навън и млякото почва да църка в бутилката. Държим така бутилката няколко минути и след това слагаме детето върху изпъкналото зърно. Това се повтаря при всяко кърмене дни наред.

При всяко сучене на бебето да се дава само едната гърда, като двете гърди се редуват. По този начин майката се предпазва от възпаление на гърдите. Първите 5-7 дни от раждането да се дава на кърмачето да суче, когато иска, за да може по-скоро да се изсмуче коластрата,

която, ако се заседи по-дълго в гърдите, може да пресече млякото (защото е гъста и мазна и действува върху чистото мляко като подкваса) и да предизвика възпаление. Понеже от първото мляко (коластрата) кърмачето получава колики и плаче, то между кърменията да му се дават по 1-2 чаени лъжички чай от лайка, подсладен с чист мед.

Съвети към кърмещата майка:

1. Да избягва лекуването с противопоказни за кърмачето инжекции и лекарства, за да не отрови с тях млякото си, а чрез него и детето си.

2. Ако детето не може да суче въпреки всички опити и старания, да се заведе на лекар. Възможно е подезичната му връзка да достига до предните му венци, който дефект лесно се отстранява от лекаря чрез срязване на подезичната връзка дотам, докъдето трябва да бъде.

Режим на хранене на кърмачето

През 1-ия, 2-ия и 3-ия месец естественото хранене на новороденото е кърменето. През този период майката трябва да кърми 6 пъти дневно бебето си, и то през 1-ия месец на всеки 2 часа, а през 2-ия и 3-ия - на 3 часа, като се води от естествения инстинкт за ситост и глад на кърмачето. Следвайки това правило, тя може да бъде сигурна, че кърменето ще преминава без сътресения за детето и за нея.

При недостиг на мляко майката може да прибегне още в самото начало към дохранване на бебето с овесен чай - добър заместител на майчиното мляко, който се приготвя по следния начин: две супени лъжици овесени зърна се изчистват, измиват се с една-две студени води и в 400 г вода врят 20 минути, като веднага се прецеждат през тънка кърпа. Този чай, подсладен с чист пчелен мед, се дава с чаена лъжичка през сучене. Той регулира стомахчето на бебето, премахва газовете и бързо укрепва мускулите му.

През 4-ия и 5-ия месец храненето е много важно, защото в това време започват прибавяне на допълнителна храна (захранване) и приучване на детето към изкуствена храна. Ето една изпитана схема за захранване. В 6 и в 9 часа сутринта детето получава кърма. В 12 часа получава първата порция домашно подквасено кисело мляко, което му се дава с лъжичка. В 15 часа се дава кърма, в 18 часа - или порция кисело мляко, или кашичка от грис - тя добре регулира изп-

ражненията на детето и увеличава теглото му. В 21 часа може да му се даде или кърма, или овесено мляко, приготвено от 2 супени лъжици овесени ядки, които врят 10 минути в 400 г вода, прецеждат се през тънка кърпа и се засилва преди даването му с 1 супена лъжица сок от плодове (според сезона) - ябълки, череши, кайсии, праскови и др., или от зеленчуци - моркови, целина и др., и се подслажда с малко мед или захар.

През 6-ия и 7-ия месец храненето е същото, както през 4-ия и 5-ия месец, с прибавка на пюрета от моркови, картофи, спанак, овесени ядки и др., а също и гъста супичка, приготвена от всякакви корени, добре пасирани и сгъстени с грис.

През 8-ия и 9-ия месец е същото, както през 6-ия и 7-ия, с прибавка по малко от обикновената храна на възрастните, сготвена без месо и олио, умерено солена и не лютива, с малки трошички среда от хляб.

През 10-ия, 11-ия и 12-ия месец се добавя обикновена храна, и то повече млечна или плодово-зеленчукова, като плодовете се измиват и се обелват добре, защото се пръскат с отровни химикали.

Количеството на изсуканото мляко от кърмачето в едно денонощие приблизително е равно в първата седмица от живота му на 250 г, за втората - 500 г, третата - 550 г, четвъртата - 600 г, петата - 650 г, шестата - 700 г, седмата - 750 г, осмата - 800 г, дванадесетата - 850 г, шестнадесетата - 900 г, двадесетата - 950 г и през двадесет и четвъртата - 1000 грама.

Всякога ли майката може да кърми детето си

Всяка здрава майка е длъжна сама да кърми детето си. Това е закон, даден от самата природа. При майчино кърмене децата се развиват правилно и по-малко боледуват, докато ония деца, които се хранят с краве мляко и други изкуствени храни, боледуват много повече. Върху това трябва да се замислят майките, които могат, но отказват да кърмят сами децата си. Лишеното от майчино мляко дете е изложено на повече заболявания.

Ако след 40 или повече дни родилката има менструация, в това няма нищо опасно и затова спокойно може да продължи да кърми детето си. Ако обаче майката много слабее и се измъчва през време на менструацията, тогава да се прегледа основно да не е болна и ако

не е, то през тези дни да лежи и да се храни добре, а на кърмачето да се дава по малко подсладен чай от лайка.

Безспорно има такива обстоятелства, при които въпреки всичкото си желание майката не може да кърми детето си. Това са тежки заболявания на майката - активна туберкулоза, тежки сърдечни и бъбречни страдания, епилепсия, сифилис и др., негодни зърна - твърди, малки и хлътнали навътре, тъй че детето не може да ги хване и да изтегли достатъчно мляко, за да се нахрани; дълбоки напуквания на зърната (които силно болят при кърменето); възпаление на цицките (гръдница) и др.

Във всички тези случаи майката трябва да се посъветва с лекар върху това, кое е по-добре за детето - да продължи ли да го кърми, или да го отбие. В тоя случай в интерес на здравето на детето е майката да прекъсне кърменето му.

Когато по една или друга причина майката не може да кърми детето си, а женското мляко е за новороденото особено потребно през първите 3-4 месеца от раждането му, в такъв случай се налага или да се намери дойка за детето, или да се премине към изкуствено хранене. За дойка е важно да се избере жена, която скоро е раждала и която е здрава и морално запазена. При избора трябва да се иска мнението на лекар.

Начин на живот на кърмещата жена

Дрехите на кърмещата жена трябва да отговарят на много условия. Най-напред не бива да са тесни. Роклята трябва да бъде ушита така, че да не пречи на кърмачето при кърменето. С това трябва да се съобразява кърмещата жена при определяне на мястото за копчетата на роклята си.

Жената кърмачка не бива да се преуморява с физическа работа, а да работи като всички здрави жени. За нея това е полезно, защото работата оказва благоприятно въздействие върху общото й състояние. Храната трябва да бъде природосъобразна (млечно-растителна), с повече плодове. Всичко, което предизвиква запек или диария, трябва да се избягва. Храната да се приготвя по вкуса на кърмещата жена. Що се касае до подкиселените с лимон ястия, те не оказват никакво влияние на млякото и затова не вредят на кърмачето. Винаги да се има предвид, че кърмещата жена дава дневно около 1 л мляко на детето

си и лесно разбираемо е, че то трябва да бъде заместено в организма й чрез твърда храна и течности.

Прехранването на кърмещата жена води към затлъстяване, но не и към засилено отделяне на мляко. Обратно, временното недостатъчно хранене не оказва в началото влияние на качеството и количеството на млякото. Само тогава, когато недостигът от храна се отразява на общото състояние на кърмещата жена, може да повлияе вредно на кърменето.

Не смятаме за излишно да споменем още един път, че количеството на млякото в гърдите се увеличава само под влияние на пълното и редовно (на всеки 2-4 часа) изпразване на гърдите, т. е. няколко пъти кърмене през деня.

Уплахата, силните душевни вълнения и т. н. временно причиняват изменение в състава на млякото. Ето защо в тези случаи е необходимо млякото, което е в гърдите, да се изстисква веднага, а на детето до събиране на ново мляко да се даде чай от лайка, подсилен с малко чист мед или овесена отварка (4 лъжички почистен овес и 100 г вода се вари 5-10 минути и се дава подсладен с мед).

Алкохолът и никотинът преминават в млякото и затова са забранени за кърмещата жена.

Лекото неразположение на майката или менструацията не трябва да прекъсват кърменето.

При разболяване кърменето трябва да се прекъсне само по съвета на лекар.

Изкуствено хранене на кърмачето

При много случаи се налага частично или пълно изкуствено хранене на кърмачето, например при заболяване на майката, смърт, липса на мляко и пр.

Изкуственото хранене винаги е съпроводено с мъчнотии, опасно е за здравето на децата и затова иска много голяма предпазливост и познание, защото при него винаги съществува опасност от прехранване. Прехранваните деца имат издути коремчета. Колкото по-рано се започва изкуственото хранене и колкото по-къс период кърмачето е сукало майчино мляко, толкова по-предразположено е то към всевъзможни заразни и други болести.

Основа на изкуственото хранене е кравето мляко. Кравите трябва

да са гарантирано здрави. В миналото млякото от болни от туберкулоза крави е било сериозна опасност за децата. Днес заболяването на кравите от туберкулоза е изключително рядко. Все пак при доенето и запазването на млякото трябва да се спазва идеална чистота (чисти ръце, съдове и пр.), защото много заболявания се дължат на попаднали чрез млякото микроби, които лесно разстройват храносмилателната система на кърмачето.

След издояването, ако няма да се вари веднага, млякото трябва да се сложи на студено, най-добре в хладилник.

Млякото трябва да има нормално съдържание на масло (3 %), да не му се взема каймакът и да не е разредено с вода и други примеси. То не бива да се вари на силен огън повече от 5 минути, защото остава без витамини. След това бързо се охлажда на течаща вода, като се бърка, за да не се отдели каймакът. Пази се на студено.

Температурата на млякото при храненето трябва да бъде 37°C, колкото е температурата на детето. Старо мляко по никакъв начин да не се дава на кърмачето. Нека никога не забравяме, че на децата трябва да се дава най-прясна и най-лека храна, за да се запазят храносмилателните им органи здрави.

В началото млякото не се дава чисто, а се разрежда с овесена или оризова отварка. Към това разредено мляко се прибавя чист мед, който спомага за доброто храносмилане.

В първите два месеца разреждането става също със слизеста отварка от 3 г ориз, овес, овесени ядки, жито или здрав картоф, варени в 100 г вода.

През 3-ия и 4-ия месец разреждането се прави с брашнена вода (но не по-често от два пъти седмично, защото брашното, ако не е овесено, предразполага към кожни изривания и запек), която се приготвя от 3 до 5 г брашно (житно, оризово, овесено или друго), варено в 100 г вода. Може да се употреби и печено брашно. До 3-ия месец разреждането обикновено се прави в отношение 1:1, т. е. по равни части мляко и отварка или брашнена вода.

След 3-ия месец постепенно млякото се увеличава, така че след 6-ия месец кърмачето да получава вече неразредено мляко.

Към общата смес на 100 г храна се прибавя 5-8 г мед, а при липса на мед - гроздова захар.

Изкуствената храна на кърмачето се дава обикновено с биберон, и то през 4 часа - всичко 5 пъти на денонощие. Нощната пауза е 8

часа. Млякото трябва да бъде 100 г на 1 кг тегло на детето за целия ден, т. е. ако бебето тежи 4 кг, трябва да приема всичко 400 г мляко. Чистото мляко не бива обаче да надмине 600 г за денонощие.

Храненето с биберон изисква голямо внимание и грижи от страна на майката, която трябва да спазва строго правилата за приготвянето на храната, както и за самото хранене. Най-голямо внимание да се обръща на чистотата на биберона (от него зависи здравето на детето), който след всяко хранене старателно да се измива с четчица и след това да се попарва с кипяща вода. Така измит, той се поставя в чист съд, като се покрива с чиста кърпа до следващото хранене. Лошата страна на храненето с биберон е, че децата, които се хранят с него, понякога получават изпъкнали предни зъби и на двете челюсти.

Захранването на кърмачето с друга храна става по същия начин, изложен подробно в „Режим на хранене на кърмачето". Обедното хранене се замества със супа от овесени ядки, грис, саго, ориз и др., а също и със зеленчукова супа. Наскоро след това един биберон се замества с млечна каша или компот или пък с прясна пшеничена или от овесени ядки рядка каша, неподсладена със захар. Може да се прави смес от двете каши. Овесената каша спомага за здрави кости и зъби. Да се дава на децата и по малко ориз, приготвен по същия начин, както овесената каша, а също и белени настъргани ябълки. Шоколадът и сладките храни, употребени в по-голямо количество, оказват вредно въздействие на незакрепналите храносмилателни органи на децата, възбуждат организма им и причиняват болести.

Прибавката на повече захар към храната кара децата да пият много вода, защото в червата им от захарта се предизвиква млечнокисела ферментация, а това е много опасно при изкуственото хранене, затова е по-добре да се дава чист мед, който има голяма енергийна стойност, а освен това децата го приемат с удоволствие. При кърмачетата той се употребява и като лекарство при остри стомашни разстройства. Медът се препоръчва при хронични смущения на храненето и при стомашни разстройства.

Прехранването се отразява вредно на всички деца. То е несравнимо по-вредно, отколкото ако те остават недохранени от време на време.

При изкуственото хранене от голяма полза е и редовно да се дава пресен плодов сок от лимони, портокали, мандарини. Без страх от как-

вото и да е разстройство можем да даваме на 4-5-месечни кърмачета дневно (на 3-4 пъти) до 100 г сок от ябълки, череши, грозде, малини, мандарини или портокали. Сокът трябва да се дава не едновременно с млякото, защото го пресича в стомаха на детето, а 1 час след млякото. С други храни сокът може да се дава едновременно. Даването на сока трябва да протече така: първия ден - по 1 чаена лъжичка на биберон, втория ден - по две чаени лъжички на биберон и т.н., докато се разходва определената порция.

След навършване на 3 месеца на нормално развитото дете да се дава дневно сок от 1/2 до 1 портокал. При липса на портокали може да се дава със същата полза 3 пъти на ден сок от моркови (до 100 г) или сок от спанак, които предпазват от скорбут, рахит и други болести и спомагат за правилното развитие на кърмачето.

И така правилото „Яж повече плодове, за да бъдеш здрав", което важи и за възрастните, е от най-голямо значение за кърмачето, както и за всички деца.

Теглото на бебето трябва редовно да се контролира. Ако детето не наддава, трябва храната му да се засили с повече мляко, жълтък от яйце, прясно масло.

Обилната употреба на мляко довежда до белтъчно прехранване с печалните му последици, а яйцата причиняват зловонна диария и предразполагат към кожни изривалия. Децата могат да получат цяло яйце, разбито в супа, едва в началото на втората година.

Твърди плодове детето е в състояние да приема едва когато му израстат зъби. До третата година детето да се храни по пет пъти на ден, обаче да не се тъпче, а да му се дава толкова, колкото му се яде, защото всяка лъжичка силом е отрова за него и то инстинктивно повръща. Тези майки, които силом тъпчат децата си, вършат грешка.

Храненето на кърмачето със сдъвканахранае крайно неправилно. Нездравословно е майка да дава на детето си храна, която тя предварително е дъвкала. Понякога това се прави от роднини и приятели, които по този начин искат да засвидетелствуват своята глупава любов към кърмачето. Те дъвчат орехи, лешници, гевреци и други подобни неща и образуваната в устата им кашица пъхат в устата на детето. Това е много вреден и неприличен обичай, останал в наследство от невежите ни прадеди.

Щом детето може да дъвче и ослюнчва храната си (първите условия за укрепване на храносмилането), трябва да му се дава предимно

природосъобразна, млечно-растителна храна с повече картофи, доброкачествен черен пшеничен хляб и плодове. Голяма грешка е да се дава предимно течна храна от рода на супите и млякото, а по-малко черен пшеничен хляб и плодове. Течната храна е трудно смилаема, тя разширява храносмилателните органи, лишава детето от необходимостта да дъвче и ослюнчва храната си и води до запичане. Последицата от това е, че храносмилането става по-лениво и зъбите на детето се повреждат и загниват. Сладкиши, шоколади и бонбони да се дават по възможност по-малко, защото повреждат стомаха.

Най-естественото и здраво питие за децата е прясната вода с 2-3 капки лимон, която никога не трябва да е много студена (до 20°C). Както растенията страдат, когато ги полеем със студена вода, така и храносмилането се разстройва, когато дадем на стомаха студена вода.

Даването на лъжлива изкуствена цицка не е за препоръчване - тя предизвиква у детето неспокойствие, образуване на много слюнки, с които в стомаха влиза въздух. Чрез нея се вкарват зарази, които предизвикват възпаление на устната кухина.

Отбиване и захранване на кърмачето

Въпреки че майчиното мляко е идеалната храна за кърмачето, от дадена възраст то вече не е достатъчно за правилното развитие на организма. Продължителното кърмене без прибавка на друга храна не само че не е полезно, но често пъти предизвиква разстройства, дори заболявания, например малокръвие, рахит, екземи и др. Особено по селата е разпространено убеждението, че продължителното кърмене е от голяма полза за детето. В първите месеци на растежа за кърмачето е достатъчно майчиното мляко, но после възниква недостиг главно на минерални и други вещества, необходими за нормалното му развитие. Ето защо важно е да се почне постепенното отбиване още от 5-6-7-ия месец според здравето на детето и на майката. Ако детето е болно, не трябва да се отбива, докато не оздравее. Също така не бива детето да се отбива през горещите летни месеци — може да се разболее от детска холера.

Детето се отбива в продължение на няколко месеца, като постепенно сученията се заместват с някаква храна.

1. Обедното сучене се замества с каша от зеленчук, а по-късно и с гъста хранителна супа.

Детската зеленчукова каша се приготвя от спанак, марули, моркови, цветно зеле, по-късно от картофи и др., които се правят на много добре разтрито пюре. Например 250 г спанак се измива със студена вода и с много малко мляко се вари 20-30 минути, докато добре омекне. След сваряването водата, която е около 1-2 лъжици, се разбърква с около 5-10 г препечено брашно (най-добре овесено) и 5 г масло, които могат да бъдат отделно запържени. Всичко се смесва добре, разбърква се и се прекарва през сито.

Гъстата хранителна супа се приготвя от сварен зарзават, предварително почистен и измит, с прибавка на грис, добре сварен ориз или саго и малко готварска сол (на върха на ножа). Например 250 г моркови се варят в 1/2 л вода 3/4 час, прецеждат се, прибавят се 20-25 г (3-4 чаени лъжички) грис, сол (на върха на ножа) и наново се вари. Дава се топла (не и гореща) с лъжичка. Може зеленчуците да се смесват.

В изпражненията на детето може да има остатъци от несмления зеленчук, на което не бива да се отдава голямо значение, ако няма стомашни и чревни разстройства. Ако даването на зеленчуковата каша редовно предизвиква у някои чувствителни деца стомашни разстройства (повръщане, диария, подуване, болки и пр.), трябва да се почне с плодови и зеленчукови сокове, давани при 37°C, за да не предизвикват диария. Например сурови ябълки или моркови се настъргват на ситно и се прекарват през марля, като се притискат силно. На ден се дават по 5-10 кафени лъжички, разбъркани с малко трошички от сухар или бисквити за по-лесно смилане.

2. След като в продължение на 3-4 седмици по този начин е заместено обедното сучене, започва заместването на второто сучене, но вече с млечна каша.

Млечната каша се прави от 150-200 г мляко и 15-20 г овесено или житно брашно, грис, ориз, саго или сухар.

В малко вряща вода се забърква 1 супена лъжица овесено брашно или грис и се вари 6-8 минути. След това се прибавят 150 г сурово мляко, 2 чаени лъжички мед, а по-късно и 1 чаена лъжичка прясно масло (5-10 г). Всичко се разбърква добре и се преварява още веднъж за малко.

3. След още 3-4 седмици (смятани от заместването на второто сучене) третото сучене се замества с храна, която се приготвя от 150 г мляко, 70 г брашнена отварка и 10 г мед.

Брашнената отварка се приготвя от 30-50 г брашно (най-добре ове-

сено), което се размива с топла вода много добре, прибавя се щипка сол и при постоянно бъркане се вари около 15-20 минути. Долива се преварена вода до 1 л течност и се прецежда. С тази отварка се разрежда млякото. Дава се в шише с биберон.

Останалите сучения също се заменят след 3-4 седмици с разредено, а по-късно с неразредено мляко.

4. Необходимо е на кърмачето да се дават още от ранните месеци (3-ия и 4-ия) 3-6 чаени лъжички плодови сокове, изстискани от портокали, мандарини, череши, малини, ягоди, грозде, ябълки, кайсии и др., а също и зеленчукови сокове - от моркови, спанак и др.

5. При захранването на 6-7-8-месечни кърмачета едно хранене с мляко може с голям успех да се замени с плодова каша от сурови ябълки, ягоди и др. Например 100-150 г обелени сурови ябълки се настъргват на много ситно (като пюре) и се разбъркват хубаво с 20 г счукан сухар или бисквити.

При по-малки кърмачета (5-6-месечни) същата каша се дава разредена с малко вода. Може към нея да се прибави малко сок от грозде или портокал или пък мед за подсладване.

6. Към края на 9-ия месец след храненето може да се дава на детето парченце сухар, бисквита или коричка хляб за дъвчене. Внимава се да не захапе голямо парче и да се задави. Също може в супата да се прибавя в началото 1/2 лъжичка, после цяла и след това 1/2 жълтък от прясно яйце (1-2 пъти в седмицата).

7. Ако се наложи отбиването да стане още през първото или началото на второто тримесечие, тогава се дава сместа от мляко и овесена отварка. И тук обаче към 6-ия месец се почва пак със супа, каша и зеленчук. Плодовите сокове, както казахме по-горе, се дават редовно. Лимоновият сок е полезен 3-4 пъти на ден по 5-10 капки, но не в млякото, защото го пресича.

При отбиване, за да се запази формата на гърдите на майката, препоръчваме те да се бинтоват високо и стегнато със здрав бинт (от прано хасе), дълъг 8 м и широк 15 см. Бинтването трябва да се направи здраво пристегнато от второ лице, като бинтът минава и през раменете. Така превързана, жената остава 4-5 дни и ако бинтът се разхлаби, се пристяга. След това гърдите се освобождават, измиват се с чист спирт и отново се пристягат за още толкова дни, след което майката може вече да се освободи. Само така могат да бъдат запазени гърдите от отпускане и деформация.

Преяждане и недояждане (гладуват) на кърмачето

Понеже майчиното мляко се получава винаги прясно, неразвалено, то не може да причини заболявания у детето. Обаче независимо от това при кърменето се допускат грешки, вследствие на които се явяват две болестни състояния у детето - преяждане и недояждане.

Преяждане на кърмачето се получава, когато му се дава да суче при едно кърмене и от двете гърди или да суче много често (на 1-2 часа вместо на 3 часа), или в трети случай, когато детето е слабо, а суче от гърди с много мляко.

Грешката при едно кърмене детето да суче от двете гърди се наблюдава често. Вредата от такова кърмене се проявява не изведнъж, а постепенно. Кърмачето, което постоянно преяжда, започва да бледнее, става неспокойно, има напъни и дори диария. Дали детето е пресукало, може лесно да се определи, като се претегля след всяко кърмене в продължение на няколко дни. В такива случаи е необходимо да се дава на детето да суче само от едната гърда.

Недояждане на кърмачето се получава, когато суче от гърди, бедни на мляко. Често пъти големите гърди лъжат. Когато детето не ходи два-три дни по голяма нужда и след като се изходи, ако изпражненията му са малко, това показва, че то не си дояжда. Чрез претегляне на детето преди и след сучене много лесно може да се установи получава ли то достатъчно количество мляко или не и при недояждане трябва да се премине към дохранване.

Измършавяването на кърмачето е последица от системно недояждане. Освен причините, изложени при недояждането, се случва понякога жената, която гледа детето, да изяжда храната му. Гладуващото дете има хлътване на фонтанелата, освен това то непрекъснато смуче пръстите на ръчичките си.

С голям успех може да се приложи и следната изпитана рецепта за дохранване на гладуващи деца от 4 месеца нагоре - хранителна витаминозна отварка от по равни части сварено краве мляко и отварка от овес, жито и сок от моркови.

Приготовление. 200 г вода с 2 чаени лъжички овес и 1 чаена лъжичка жито (предварително добре почистени) се варят на тих огън около 20-30 минути. След прецеждане на тази отварка се слага 1 чаена лъжичка суров сок от моркови, разбърква се, смесва се с млякото и се дава на детето топло (37°C).

Измършавелите деца трябва да се хранят по-често от другите кърмачета - най-добре е на 2 часа.

Плач при кърмачето

По продължителност плачът на кърмачето може да се раздели на обикновен и непрекъснат. Както единият, тъй и другият вид плач винаги имат своите причини.

При обикновения плач детето може да е гладно или прехранено или да е погълнало въздух при кърменето. Може неспокойствието на майката да се е предало на детето. Може да има колики в червата, причинени от многото газове, които се образуват от млякото на майка, страдаща от малокръвие, лекарствено отравяне и др. Може да чувствува жажда. Най-после в пеленките му може да има някаква неизправност - гънки, голяма мокрота, някоя бълха, дървеница или паяк. Може да са студени крачката и ръцете му, да е непроветрена стаята, може майката да има менструация.

При продължителния (непрекъснат) плач причините може да бъдат нервно състояние - нервни родители създават неспокойни деца, повишена температура (понякога до 40°C), простуда, стомашно разстройство, недостатъчна храна (периодично гладуване), постоянно отрупване на детето с много дрехи, запушване на носа поради хрема, лъжлив круп, кашлица, болки в ухото.

За отстраняване на обикновения плач, ако детето е гладно или прехранено, да се постъпи, както е посочено при преяждане или недояждане на кърмачето. Ако при кърменето детето поглъща въздух (а това зависи от начина на кърмене) заедно с млякото, той разпъва стомахчето му и причинява болки, които се явяват особено по време на съня. Обикновено това е свързано със състоянието на бебето - то смуче млякото силно, когато е спокойно, обаче когато е разтревожено, настъпва разстройство в смукателния му апарат. Тук трябва да споменем, че бозаенето е рефлекторен акт. В първите дни кърмачето бозае, когато пъпката на майчината гръд или на биберона бъде поставена в устата му. По-късно то участвува и съзнателно в бозаенето и тогава именно неспокойното му състояние се отразява особено силно на смукателния му апарат. Когато бъде поставено на гърдата в такова състояние (разплакало или възбудено), вместо да смуче мляко, то почва да се задавя и заедно с малкото мляко поглъща голямо ко-

личество въздух. Очевидно бебето трябва да бъде в колкото се може по-спокойна атмосфера. Това се отнася и до по-големите деца, защото и те, когато са развълнувани, губят охота за ядене и цялото им хранос-милане се разстройва. Детето често се възбужда от неспокойствието на майка си, с което тя извършва всекидневната си работа. Отдавна е известна истината, че бебетата са същински „гъби" и възприемат околните впечатления, за да ги изразят после с неспокоен сън, с без-съние, общо неспокойствие и плач.

За доброто отглеждане на кърмачето и за неговото спокойствие има твърде голям дял увереността на майката в себе си. Много май-ки знаят инстинктивно какво да сторят, когато изпаднат внезапно в трудно положение. Но има и такива, които „губят и ума, и дума" и се объркват. Бебето чувствува това и го проявява чрез неспокойствие и плач.

Ако кърмачето има колики, да му се дадат една-две лъжички чай от лайка, подсладен с мед, или преварена вода с 1-2 капки лимонов сок. Ако не е повито добре, пеленките му да се преповият, като вни-мателно се прегледа да няма в тях някоя игла, насекомо и пр. Ако крачката и ръчичките му са студени, да се тури в леглото му шише с топла вода.

За отстраняване на продължителен (непрекъснат) плач, ако детето е отрупано с дрехи, от което се е изпотило, да се преоблече и покрие по-леко. Ако е със запушен нос, да се почисти нослето с фитилче от марля или памук, натопен в стерилизиран на водна баня зехтин.

Непрекъснатият плач може да се дължи на повишена температура, стомашно разстройство, кашлица, болки в ушите и др. Ако след тези мерки плачът не престане, да се повика лекар.

Слънце, чист въздух и въздушни бани

Кърмачето трябва да се изнася на чист въздух още през първата седмица след раждането. През зимата това да става само в слънчеви дни, и то преди пладне около обед. През време на разходката кърма-чето да е добре завито, за да не се простуди.

Нищо не предпазва тъй добре от простуда и не възбужда тъй ефективно съпротивителните сили на организма на детето, както въздушните бани. Затова детето през лятото по-продължително или

по-кратко време (5-20 минути) да се оставя голичко върху леглото, в количката или когато е по-голямо - върху стоплен от слънцето пясък. При правене на въздушните бани кърмачето има възможност да изпъне краката си - нещо, което пелените не му позволяват. От време на време трябва да го обръщаме по корем. Това положение въздействува укрепително върху мускулатурата на шията и гърба, защото при него кърмачето се стреми да си изправи главичката.

Щом детето проходи, трябва да се пуска след ставането от сън и преди лягане, подходящо облечено, да тича свободно из стаята, която в топло време да е с отворени прозорци, а в студено време да е предварително добре проветрена.

Легло и детска количка

Леглото на детето се нагласява така: върху дюшечето се поставя нагънато на няколко пъти одеяло, след това - мушама, а над нея - чаршаф. Възглавничката трябва да е ниска, почти хоризонтална. Ако леглото е много меко, кръстчето на бебето потъва в него и има опасност от изкривяване на гръбначния стълб.

Най-хигиенично е детското креватче да бъде желязно или дървено, боядисано с бяла боя. Добре е да се разглобява лесно, за да се чисти по-често. Страничната преграда да бъде висока, а дъното да е дървено или от плоски стоманени ленти (да не е пружина). Дюшечето да бъде равномерно натъпкано със слама или морска трева. За завиване да се употребява обикновено вълнено одеялце или юрганче.

В първата година бебето може да спи в детска количка или в плетено кошче, като, разбира се, се приготви подходящо дюшече, както е описано по-горе. Кошчето или количката се заместват с креватче, когато детето започне да се изправя самостоятелно и когато поясът за предпазването му от падане не може да го удържа. Тогава е необходимо креватче, изработено във вид на кошарка.

През деня след обеда детето да се оставя за малко време да лежи по корем, понеже в това положение газовете се освобождават по-лесно, а с това се избягва и повръщането, което се причинява от натрупване на газове в стомаха - нещо обикновено, когато детето лежи постоянно по гръб.

За да предпазим детето от стичане, поглъщане и задавяне от секре-

ти, добре е да го слагаме да спи не на гръб, а на едната страна, като сменяме страните.

За да се избегне нощното отвиване, последиците на които са простуда, диария и пр., прибягва се към удобното и полезно нощно чувалче, направено от старо одеяло с размери 80 на 80 см и прикрепено с презрамки. В него детето има място да рита, но не може да се отвие.

Някога, преди години, беше много разпространен обичаят да приспиват децата в люлка. Сънят, постигнат чрез люлеене, е принудителен, а не естествен. От него се явява раздразнителност, главоболие и безсъние през нощта. Здравият сън у децата се постига не чрез люлеене, а с други средства: хранене навреме, и то с подходяща храна, чист въздух преди съня и т. н. При това люлеенето е само една лоша привичка, от която кърмачето мъчно отвиква.

Детската количка трябва да бъде широка и удобна, за да може пресният въздух свободно да достига до детето. Дълбоките и плътни колички отнемат въздуха на детето и не се препоръчват. Особено вредно е да се закриват с мушами или да се затваря прозорчето от целулоид. Мушамите са нужни само при дъжд, иначе пречат на изпаренията, овлажняват количката и предразполагат кърмачето към простуда, бронхит или други заболявания. Материята, с която е тапицирана количката, трябва да може да се мие. Количката да не се оставя в прашни коридори или на течение, за да не се замърсява и изстудява. Ако количката е оставена на студено място, преди да се постави в нея детето, тя трябва да се вкара в топла стая, за да се стопли, иначе детето може да се простуди.

Играчки

При избора на играчките за детето винаги трябва да се има предвид, че то слага всичко в устата. Играчките трябва да са такива, че да могат да се мият. Най-добри са гумените и целулоидните. Освен това те не трябва да бъдат боядисвани с вредни бои. Детските играчки не би трябвало да имат украшения от метал, който може да даде отровни съединения. Формата на играчката трябва да бъде такава, че да не може в никакъв случай да нарани кърмачето, особено очите му. Най-подходяща играчка първоначално е сферичната целулоидна дрънкалка, а по-късно гумена кукличка във вид на дете, птица, животно и др.

Повдигане и носене на кърмачето

Кърмачето не бива да се повдига за едната или двете ръчички (рискуваме да ги изкълчим), а да се хваща само под мишниците. То не трябва да се носи постоянно на една и съща ръка, защото гръбчето му може да се изкриви и да получи задух. Когато го носим, трябва винаги със свободната си ръка да придържаме и гърба му, за да не се отметне назад и да си счупи кръста. Най-доброто средство да се предпазят децата от изкривяване на гръбнака е да се оставят да пълзят, колкото желаят. Предивременни опити за прохождане да се избягват, понеже костите са все още доста меки, за да могат да носят тялото. Когато прохожда, детето внимателно да се прикрепя под мишниците.

Сънят на кърмачето

Когато спят, кърмачетата трябва да са добре покрити, обаче едновременно с това един от прозорците на спалнята, ако времето позволява (топло и неветровито), да се държи малко отворен дори през нощта. Свежият чист въздух е най-здравата храна за дробовете. Страхът, че детето може да се простуди, докато спи при отворен прозорец (не през есента и зимата), е напълно неоснователен, ако то е добре покрито.

Кърмачето трябва да се оставя да спи много, по възможност разповито или леко повито, за да има спокоен сън. То расте в сън. Дори деца на 5-6 години се нуждаят от около 12 часа сън. Никога заспало кърмаче да не се събужда, за да му се даде навреме да суче. Сънят е най-добрата храна.

За да заспи, детето не трябва нито да се люлее, нито да се вози с количката. Най-добре е приспиването да става с милване по лицето или с тананикане. Ако това не помага, трябва да видим дали нещо не го измъчва. Когато детето си свива краката и плаче, причината вероятно е в повивките. В такъв случай коремчето му нежно да се погали от дясно на ляво през пъпа и да се постави коремен компрес, натопен в хладка вода (33-36°C), който да престои, докато изсъхне. Много често децата са неспокойни и се мятат в леглото си, ако луната им свети в лицето. В никакъв случай да не се дават на децата лекарства против безсъние. Такова лекомислие по-късно скъпо се заплаща. Важ-

но е още децата да не се разбуждат от домашните с шумни действия, защото такова събуждане докарва страх и нервност.

Децата от малки да се приучват да заспиват навреме. Дори и по-големите не трябва да стоят будни по-късно от 20 часа. Само така те се чувствуват бодри при пробуждането си. Недостигът на сън е главна причина за нервност у децата.

Пълният пикочен мехур също смущава съня, затова децата не трябва да пият много течности, особено вечер, и да не си лягат, преди да са ходили по малка нужда. Освен това длъжност на всяка майка е да обърне внимание, щото детето да заема в кревата добро и правилно положение, като едната вечер лежи на дясната, а другата - на лявата си страна, с изопнати крака, да диша чист въздух и да не му се прекъсва сънят. Трябва да забележим още, че ако детето иска да спи, не бива да го въздържаме от това, а така също, ако то спи, макар и по-дълго време, не трябва в никой случай да бъде разбуждано. С повече сън децата отрастват добре и лесно.

Изхождат по нужда

Изхождането по голяма нужда е тъй важно, както храненето. От малки децата да привикват навреме и достатъчно (2-3 пъти на ден) да удовлетворяват природните си нужди. Детето да не се оставя да заспи със запечен стомах, а непременно да му се направи или топла клизма (36°C), или в задния проход да му се тури малка свещичка - глицеринова (от аптеката), или пък направена от чист и нелютив бебешки сапун. Преди поставянето й свещичката да се намаже с дървено масло. След изхождане по нужда да му се постави коремен компрес, натопен в хладка вода (35-36°C) или в топла отварка от трина(37°C).

Задържането на урината може да има за последица попикаването. Затова децата не бива да изпитват фалшив срам при задоволяване на естествените си нужди.

Приучват на кърмачето да сяда

Около шестата седмица кърмачето започва по малко да повдига главичката си, но достатъчно стабилно то може да я държи след 3-ия месец. До това време не трябва да се вдига и да се държи на ръце в

полуседнало положение или да се туря да седи между възглавници, защото лесно може да добие гърбица или изкривяване на тялото на някоя страна. Приучването към сядане да започва много предпазливо, и то след 3-ия месец. Само след 6-ия месец детето може да седи по-дълго между възглавници. Съвсем свободно и без опасност за здравето то може да седи след 8-ия месец и даже по-късно.

Често пъти носенето на ръце на незаякнало още кърмаче се извършва само на едната - именно на лявата ръка. В резултат тялото му се изкривява на една страна. За да се избегне това изкривяване (осакатяване), кърмачето не трябва да се оставя седнало по-рано от 6-ия месец и във всички случаи трябва да се носи ту на дясната, ту на лявата страна.

След като кърмачето се научи да седи, то започва да се опитва да пълзи. Мнозина се стараят да приучат кърмачето да пълзи, когато е на 6-7 месеца. Но това за повечето деца е твърде рано. То е полезно да започне, след като кърмачето вече може да седи, а именно на 8-9-ия месец. Пълзенето е от голяма полза, защото заякчава кръста на детето.

Изправяне и прохождат

Когато кърмачето достатъчно заякне със сядането и пълзенето, то почва по малко да се повдига на краката си и да стои на тях, на първо време неподвижно. После захваща и да движи краката си, като се държи за нещо с ръцете, и така постепенно се научава да ходи.

Разбира се, когато кърмачето все още се опитва да стои и да ходи, е необходимо да се предпазва от падане и нараняване. За тая цел почти у всички народи има различни приспособления, които го държат право. Но те са вредни, защото и когато е уморено, кърмачето продължава да стои, костите му се огъват и може да остане с крив гръбнак, с криви крака и хлътнали гърди, понеже краката, гръбнакът и гърдите отначало са слаби и не могат да издържат тежестта на тялото му.

Също вредно е кърмачето да се води все за едната ръка, защото то се криви и повдига само едното рамо (на ръката, за която го водят), а другото е спуснато надолу и може да се получи изкривяване на тялото в едната страна. За да не става това, най-добре е да се постъпва така: когато кърмачето се учи да ходи, нека се остави само (но под надзор)

да се улавя за някоя пейка или тежък стол, да стои до тях или да ходи около тях; щом се умори и краката му отслабнат, то ще седне. Така без никаква вреда кърмачето ще се научи да стои и ходи.

Предпазване на кърмачето от болести

Много кърмачета страдат често от запек или диария като последица от изкуствено и погрешно хранене или неправилно загряване. При такива случаи е неразумно често да се правят клизми или да им се дава очистително, което още повече разстройва храносмилането. Препоръчително е да се вземат необходимите мерки за сгряване и правилно храносмилане и да се направи коремен компрес, натопен или в хладка вода (33-35°C), или в топла отвара от трина (36-38°C).

На децата не трябва да се дава шоколад преди ядене, защото той причинява запек, прави ги неспокойни (възбужда нервната им система) и убива апетита им.

Освен казаното майките трябва строго да спазват следните здравни правила:

1. През лятото не бива кърмачето да се храни повече от пет пъти в денонощие.

2. По никой начин кърмачето да не се отбива през лятото. Така ще бъде предпазено от стомашни разстройства и ще се развива правилно.

3. Ако детето е захранено, да му се дава само съвършено прясно краве мляко. Тъй ще се избегне диария у кърмачето.

4. Кърмачето да не се лишава от слънце и от свеж въздух. Да се изнася на чист въздух сутрин и привечер (не бива в най-горещото време). Да не се облича с много пелени и дрехи. През време на горещините детското легло да се постави на сенчесто, прохладно място, но не близко до кухнята, нито пък да го грее силно слънце. През горещините, за да се утолява жаждата на детето, която се усилва поради потенето, трябва освен храната да му се дава чай от лайка, подсладен с мед. Да се пази от опасните летни течения и резки промени на времето.

5. През време на летните горещини кърмачето да почива и спи, колкото е възможно повече. Не трябва всеки момент да бъде пробуждано и целувано, защото това създава нервност.

6. Да се внимава кърмачето да не бъде в съприкосновение с болни

хора. Ако майката е болна, трябва да се откаже от милването и целуването на своето дете.

7. Ако на детето не е добре, да се повика лекар.

8. Кърмачето трябва да прекара цялата нощ в непрекъснат сън. Последното хранене трябва да стане поне един-два часа преди заспиването.

9. Да не се смята, че когато плаче и вика, детето е болно. Плачът у малките, ако не е продължителен, е полезен, защото помага за развиването на гърдичките им.

10. На кърмачето до 1 година без съвета на лекар да не се дават никакви лекарства. Единственото лекарство за него трябва да бъде майчиното мляко и чаят от лайка.

Близнаци и грижите за тях

Близнаците са едновременно родени две и повече деца. Най-често се раждат двама близнаци. Случаите с три, четири и пет близнаци са твърде редки. Установено е, че съществува известна наследствена предразположеност към близненето. Тя се предава не само от майка на дъщеря, но и от майка чрез сина на внучката, т. е. може да се предаде и по мъжка линия.

Обикновено близнаците, повече от два, са по-слаби и за тях трябва да се полагат особени грижи. Ако близначетата са две, и при това нормално развити, тогава всичко казано за отглеждането и кърменето на новороденото се отнася и за тях. Във всички останали случаи и когато близнаците са две или повече, но са недоносени, трябва да се отглеждат по начина, изложен по-долу за недоносени деца.

Недоносени деца и грижите за тях

За недоносено се смята това дете, което се е родило, преди да е изтекъл нормалният период на бременност, което е с тегло под 2500 г и дължина под 45 см, с недостатъчно развита подкожна мастна тъкан, с червена за дълго време кожа. Цялото тяло на детето е покрито с мъх, недостатъчно са развити ушните раковини и ноздрите, ноктите не покриват краищата на пръстите. Недоносеното дете е сънливо и мъчно засуква.

Най-малкото първоначално тегло на едно жизнеспособно недоно-

сено дете се смята приблизително 1000 г и то може да се отгледа само в болница. Изобщо отглеждането на недоносените деца е най-добре да стане в родилните отделения, където са осигурени специални условия и грижи. Общо казано недоносеното дете с първоначално тегло 1500 г при грижливо гледане може да израсне и да стане напълно годен за живота човек.

Температура на тялото. Недоносеното дете не е в състояние да запази необходимата температура на тялото (37°C) дори и тогава, когато с топла завивка се ограничи загубата на топлина. Затова то трябва не само да се пази от изстиване, както всяко новородено дете, но е необходимо да се сгрява постоянно. Пеленките му трябва изкуствено да се затоплят. Върху тях е добре да се разстеле тънък пласт чиста вълна или памук за повече топлина. Одеялото, леглото и дрехите на детето да се поддържат топли, като около бебето се поставят бутилки с топла вода. Шишето с налятата вода трябва да бъде толкова горещо, че да може да се държи с ръце. Едва тогава то се увива в кърпа и се поставя не непосредствено до тялото на бебето, а да загрява леглото му. Като поизстине, водата се заменя с нова, по-топла.

Леглото на недоносеното дете трябва да бъде меко, покривката да бъде топла и лека, пеленките, както и дрехите преди всяко сменяне непременно да се затоплят. Вместо да се къпе, най-добре е детето в първите два месеца по веднъж дневно леко да се изтрива с кърпа, натопена в затоплен зехтин, а от третия месец нататък да се измива с топла вода (38°C) от кръста надолу. В детските болници недоносчетата се отглеждат в кувьози - малък палатъчен бокс.

Хранене. Колкото по-рано се роди детето, толкова по-слабо е развита у него способността да суче, понеже мускулите му са слаби. Недоносено дете, което тежи 1500 г, обикновено не може да изсмуква цяла порция мляко от гърдите на майката. Ето защо е добре тя да изцежда или да изсмуква със специална помпичка мляко и да го дава на детето. Ако то не може да приеме млякото от лъжичка, тогава става нужда да се храни през носа с помощта на обикновен капкомер, с който млякото се пуска през носа внимателно капка по капка, като предварително детето се поставя в хоризонтално положение. Трябва добре да се запомни, че през носа млякото се дава капка по капка, а не изведнъж, защото бебето може лесно да се задави.

Ако в първите дни след раждането ви се удаде да дадете на детето по две-три лъжички мляко в промеждутъци от половин до 1-2 часа,

то трябва да сте доволни. Не само при храненето на детето през носа и с лъжичка, но и при сученето от майчината гръд броят на храненията се определя изключително от количеството на млякото, което детето приема при всяко отделно хранене. Понеже недоносеното дете е много сънливо, то трябва да се буди колкото може по-често, за да му се дава да яде (в първите дни до около 20 пъти и повече на денонощие). Към края на първата неделя относителното количество на храната, която детето получава, трябва да бъде толкова, колкото на здравото износено дете. Когато недоносчето закрепне така, че започне самостоятелно и достатъчно да суче от майчината гръд, то трябва да се храни изключително с майчино мляко. Тогава е възможно кърменето да става 5-6 пъти на денонощие.

При кърмене на недоносено дете е много важно майката да изцежда гърдите си след всяко кърмене. Ако не прави това, тя е застрашена от застой на млякото в гърдите или от намаляване на млякото, отделяно от млечните жлези. За да се предпази от това, майката може да дава на някое здраво износено дете да суче, докато недоносчето заякне.

Изкуственото хранене на недоносеното дете създава големи трудности. Ако то се налага, количеството и съставът на храната трябва да се определят от лекар. Според народната медицина на недоносчето може да се дава краве мляко, наполовина разредено с овесена отварка.

Дишане. Нормалното дишане на здравото износено дете невинаги се среща у недоносчето, тъй като дихателните му органи не са достатъчно развити. Вследствие на това у някои недоносчета понякога дишането спира, детето посинява и може да умре. Това настъпва обикновено когато детето суче или когато се храни изкуствено. Щом се забележи, че дишането на бебето започва да става трудно, трябва незабавно да се предизвика изкуствено дишане по начина, както това се прави при раждането на детето.

Общото недостатъчно развитие на недоносчето се проявява в слабо съпротивление по отношение на заразните болести. Ето защо много внимателно то трябва да се предпазва от хрема, кашлица и пр. Такава лека болест може да причини смърт на недоносеното дете. Затова по никой начин да не се допускат при него чужди хора, особено хремави, кашлящи или съмнително болни. Самата майка, когато влиза при него, да облича цяла бяла престилка и да си превързва носа и устата

с кърпа. Ако първите тежки седмици от живота на детето преминат благополучно, тогава вероятността да остане живо е много по-голяма. Ако детето е от здрави родители, обикновено през втората година от живота си то настига по физическо и умствено развитие здравото износено дете и по-нататък се развива напълно нормално.

Тегло и ръст на кърмачето

Средното тегло на новороденото е от 3000 до 3150 г (рядко 4000-5000 г и в изключителни случаи до 9000 г). Слабите кърмачета тежат 2500 г, а недоносените 2000-1800 г. След раждането в течение на първите 2-3 дни първоначалното тегло на новороденото спада с около 120-130 г. Това се наваксва през следните 5-10 дни и след 10-14 дни от раждането кърмачето отново достига първоначалното си тегло. Към края на 5-ия месец първоначалното тегло се удвоява, а към края на годината се утроява.

Средната дължина на тялото на новороденото е 50 см. Към края на годината тя се увеличава с 20 см. Обиколката на главата му е 34—35 см и винаги е с 2-3 см по-голяма от обиколката на гърдите (31-33 см). Те се изравняват в края на първата или в началото на втората година, а на третата година главата остава по-малка. Обиколката на гърдите на новороденото трябва да надминава най-малко със 7 см (обикновено с 9-10 см) половината от дължината на тялото. Ако тази разлика е по-малка от 7 см, смята се, че кърмачето е слабо. Обиколката на гърдите и полуръстът се изравняват към шестата-осмата година.

Подробна таблица за теглото и ръста на кърмачетата от 1 до 30 месеца

Тегло (грама)	Ръст (см)	Тегло (грама)	Ръст (см)
3451	50,6	3219	50,1
4108	54,1	4002	53,8
4840	55,6	4792	57,5
5670	59,9	5409	59,3
5868	60,5	5866	61

6852	63	6426	62,2
7017	64,4	6855	64
7152	66,1	6936	66,9
7579	67,4	7396	67
8312	65,9	7527	67,2
8412	69,6	7588	67,6
8588	71	7756	68,1
8679	71,7	8277	71,8
8797	72,2	8350	71,9
8825	73	8500	72
9414	74,1	8807	72,5
9810	75	9164	73,8
9850	75,6	9219	74,1
9868	76,1	9247	74,6
9873	77,5	9287	74,8
9911	77,8	9261	75,2
10 344	78	9887	77,7
10 399	78,1	9900	78
10 547	78,8	10 106	79,2
10 742	80	10 258	79,5
11033	80,6	10 336	80,3
11 100	81	10 508	80,4
11000	82	10 750	83,4
11 150	82,5	11 100	83,5
11407	83,7	10 829	-

Тези цифри са средни и определени за сравнение на кърмачетата и за наблюдение на тяхното правилно развитие. Малките разлики не са от значение. Само на големите разлики се търси причината.

Данни за развитието на детето през първата година

Жълтеница у новороденото (може и да не се яви) - в първите от 2 до 4 дни.

Първите изпражнения при хранене с майчино мляко - на третия-петия ден.

Падане на пъпа - в първите 5-7 дни.

Заздравяване на пъпната рана - от 6 до 10 дни след раждането.

Възстановяване на първоначалното тегло - от 10 до 28 дни.

Изчезване на жълтеницата - от 1 до 2 седмици. Първа усмивка - на 2-ия месец.

Повдигане на главата при опиране на коремчето - след 6 до 8 седмици.

Следене с очи на предметите, които се държат пред него - на 2-ия месец.

Бърборене у кърмачето - от 2-ия месец нататък.

Държане на главата в продължение на няколко минути - от 3-ия месец нататък.

Познаване на лицата, които детето често вижда - от 3-ия и 4-ия месец нататък.

Опиране на краката, като се държи под мишниците - от 4-ия месец.

Хващане на блестящи предмети - от 5-ия месец.

Удвояване на първоначалното тегло - в 5-ия месец.

Сядане на ръцете на майката - от 5-ия месец.

Самостоятелно сядане - от 6-ия месец.

Прорязване на средните долни резци - в 6-ия и 7-ия месец.

Стои изправено, като се държи за някого - на 7 или 8 месеца.

Поникване на средните горни резци - в 8-ия месец.

Изправяне на крачета, когато е в креватчето си - в 9-ия месец.

Първите крачки с чужда помощ - в 10-ия месец.

Прорязване на крайните горни резци - в 9-10-ия месец.

Разбиране на известни думи и изречения - от 10-ия до 12-ия месец.

Изразяване на молба и приветствие с жестове - от 10-ия до 12-ия месец.

Самостоятелно ходене - в края на 12-ия месец.

Утрояване на теглото - към края на 12-ия месец.

Увеличаване на ръста с половината от първоначалната му дължина - към края на 12-ия месец.

Начало на самостоятелен говор - около 15-ия месец.

ВЪЗПИТАНИЕ

На майката се пада да започне възпитанието още от люлката, защо-

то тя по-добре от всеки друг знае да говори на сърцето на това малко същество и най-добре от всички съумява да развие у него зачатъците от добри чувства. Задачата е благородна и резултатите са важни. От първите получени впечатления, често незаличими, може да зависи бъдещето на детето.

За реда и режима на кърмачето

За да се научи своевременно детето на ред, грижите за постигане на това трябва да следват в строга система. Най-напред това се отнася за храненето на детето. То трябва да се храни точно в определени часове (вж. „Кърмене" и „Изкуствено хранене на кърмачето"). Майката или жената, която се грижи за детето, не трябва да превишава онова количество храна, което следва да приема детето. Те трябва да определят може ли да се взема детето на ръце, или не и пр.

Детето не трябва да се удовлетворява в капризите му. Често пъти не е лесно майката да се убеди в целесъобразността на една такава система. Дори и доста малко детето разбира може ли да се изпълни желанието му, или не. Ако му се правят отстъпки, например дава му се да яде, след което е вече нахранено, мислейки, че то е гладно, с това се прави лоша услуга на детето. Постоянното даване на детето да яде води до преяждане с неговите последици - болести, разширение на стомаха и пр.

За манията у кърмачетата да хапят

Често кърмачето започва да хапе гърдата на майка си. Щом забележи това, тя трябва леко да го плесне по ръчицата и да го смъмри, то изпуща гърдата и почва да плаче. След няколко минути пак му се дава да суче и пак се повтаря наказанието, ако потрябва. То скоро разбира защо го плескат. Разбира се, ако някаква болка в зъбите му кара детето да хапе, тогава трябва да бъдем сдържани и да гледаме да го залисаме. Наказанието в тоя случай би било наистина незаслужено.

За манията у кърмачетата да удрят

Манията да бият се среща често у кърмачетата. Отначало близките се смеят. Като че ли им харесва да видят едно дете на няколко месе-

ца да маха върху майка си или кърмачката. Скоро, окуражено от тая снизходителност, малкото детенце започва да бие всички и изявява своята воля с удари. Ако оставите това безнаказано, вие подготвяте за в бъдеще един деспот. Инстинктът за надмощие се развива бърже и се вкоренява силно и може да достигне до лошота. Дете, което удря, трябва веднага да се смъмри или плесне по ръчичката, както е казано по-горе, за да се сломи още в самото начало тази негова лоша проява и да не се превърне в навик.

За изхождането по нужда

Приучването на кърмачето да казва, когато му се ходи по нужда, трябва да започне не по-рано от 6-ия месец и не по-късно от 9-ия месец - това е най-удобният период. По-късно приучването става много по-мъчно. В зависимост от умението на майката целта се постига по-бързо или по-бавно. От правилното долавяне на момента, когато на детето му се ходи по нужда, до самостоятелното му казване, че му се ходи, има доста голям промеждутък от време. Изобщо на втората си година здравото дете в повечето случаи става вече напълно чистоплътно.

Зада привикне към чистоплътност, необходимо е детето да се приучи само да схваща, че това е голяма необходимост, и да съобщава своевременно, за да бъде сложено на гърнето.

Щом като детето се слага да ходи по нужда в едни и същи часове сутрин, обед и вечер, то привиква да казва.

Безрезултатно е детето да се поставя на гърне в детско столче и да му се дават в ръцете играчки. При този начин то забравя за какво са го сложили да седи, заиграва се и често пъти минава много време, без да се е изходило. Най-добре е да се използува гърне с широки краища. Ако гърнето е студено, може на дъното му да се сложи малко топла вода, за да се постопли. Когато времето е студено, за да не се простуди детето, под крачката му да се постила килимче. Ако детето се слага нощно време на гърне, да се покрива с някоя дреха или одеялце, за да не му бъде студено.

Как да се говори на кърмачето

За да може кърмачето по-късно правилно и добре да говори,

нужно е не да му се говори на тъй наречения „бебешки" език, а на езика на възрастните хора. Голямо значение имат правилният говор и произношението на околните, понеже детето усвоява всичко много лесно, включително и недостатъците в говора, от които после трудно се отучва.

Да не се плаши кърмачето

Предизвикването на страх и ужас у кърмачето е голяма грешка на възрастните. Това отнема у детето самодоверието и куража. Плашенето на детето е глупаво и безсмислено, защото то с време открива лъжата, а вън от това започва да се плаши от всичко и това много често докарва нервни разстройства и вреди даже за цял живот. Най-любимото заплашване на майките е: Jbrao доктор ще ти бръкне в устата", или пък: „Баба Меца ще те изяде", и пр.

Този начин на възпитание причинява излишен страх у детето, а за лекаря създава мъчнотии, когато стане нужда да го преглежда като болно.

ОТГЛЕЖДАНЕ И ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕЦАТА ОТ 1 ДО 14 ГОДИНИ

ОТГЛЕЖДАНЕ

Деца, които имат румени бузи, здрави мускули, добър апетит, които спят добре, не се сърдят, не ходят и не сядат приведени и изкривени, които не влачат краката си, когато ходят, които не се уморяват лесно и най-после, които не таят лоши мисли у себе си, стават силни мъже и жени и притежават най-голямото богатство на този свят - здравето.

За да бъдат здрави и да се развиват правилно, децата трябва да имат добра храна, слънце и чист въздух, почивка, сън, игри, упражнения и чистота. Най-важно задължение на родителите е да осигурят всичко това на своите деца и да следят за изпълнението на дадените в том I правила и указания за начина на живот, каляването - слънчеви въздушни бани, дишане и чист въздух, движение на открито и гимнастика, хигиена и пр.

Освен млякото (в което е много полезно да се прибавя малко счукан копър и да се вари заедно с него) отлична храна за децата са плодовете (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), салатите н зеленчуците. Това налага да приучим децата към скромна, невъзбуждаща, природна храна. Сутрин и вечер те трябва да ядат само мляко (прясно или кисело), зеленчуци, тестени храни и плодове; вечерята да не е по-късно от 19 часа. Късната вечеря се отразява зле на храносмилането и разстройва съня. Да се избягват също редките супи. Ястията да са по възможност по-гъсти, за да са принудени децата да дъвчат. По-хранителните детски ястия трябва да се дават по-нарядко, за да има време стомахът да смели приетото. Когато на детето се дава нова храна, докато стомахът не е смлял още старата, храносмилането се затруднява, апетитът се загубва, появяват се оригване, подуване на корема, безсъние и много други неприятни явления.

На децата трябва да се дава храна не повече от четири-пет пъти на ден. При това не бива да ядат по различно време, особено сладкиши, бонбони, шоколад и т. н. Преди всичко трябва да ги приучваме да ядат бавно, като добре дъвчат храната.

На децата не трябва да се дава много гореща храна. Тя поврежда зъбите, а лигавицата в устата в началото се раздразва, после настъпват и увреждания.

Подлютените и подправените с много сол и масло храни не бива да се дават на децата. Те раздразват храносмилателния апарат и могат да причинят не само болки в стомаха, но и различни обриви по кожата.

Децата много обичат захарта и сладките изделия, но те не са за препоръчване. Много полезен е медът.

За децата са особено полезни морковите. Те съдържат жълто вещество, наречено каротин, което се превръща във витамин А. Така например 130 г моркови или спанак дават пет пъти повече витамин А, отколкото 30 г рибено масло. Зеленият фасул, салатата, тиквите са също богати на витамин А. Морковите съдържат и други витамини и минерални вещества, които засилват организма. Така вместо рибено масло е особено полезна 1 чашка сок от моркови с прибавка по 1 чаена лъжичка тахан, мед и лимон. Рибеното масло обаче има високи стойности на витамин D.

Минералните соли са също необходима съставка на храната, защото участвуват в изграждането на костите, червените кръвни телца и спомагат за регулиране на някои от жизнените процеси в организма. Ако липсват или са в недостатъчно количество, у детето се забелязват отпадналост, намалена устойчивост към болестите, бузите побледняват (малокръвие), детето става нервно, не расте, зъбите и костите му не се развиват нормално.

Детето има най-голяма нужда от калций, желязо и фосфор, а те често липсват в недобре подбраната храна. Храните, които ги съдържат и доставят на организма в достатъчно количество, доставят в същото време и всички други необходими минерални соли с изключение може би на йода.

Калциевите соли са необходими за зъбите и костите и за правилната служба на нервната система и те трябва непременно да се поемат от децата. Млякото е много богато на калциеви соли.

Желязото е нужно на растящото дете за изграждане на червените кръвни телца, които вземат кислорода от белите дробове и го разнасят по всички части на тялото.

Дете, което е бледо, отпуснато и тъпо, не получава достатъчно храна, съдържаща желязо. Спанакът, яйченият жълтък, тричавият хляб и картофите са богати на желязо.

Фосфорът е нужен главно за образуването на клетъчното ядро, което е регулатор на жизнените процеси, извършващи се в клетката. Фосфорът спомага за изграждане и възобновяване на костите и зъбите. Той участвува в дейността на жлезите, отделящи костното вещество в организма, плюнката, стомашния сок, жлъчния, панкреатичния сок и др.

Млякото, сиренето, картофите, яйченият жълтък, рибата и брашнените храни доставят на организма фосфор.

Йодът е нужен, макар и в много малко количество, за правилното функциониране на гушната (тиреоидната) жлеза. Особено богати на йод са рибата, ореховите черупки и листа.

Утоляване на жаждата

Жаждата трябва да бъде утоляваш само с вода - най-добре слънчева вода (в ясносиньо стъкло се налива вода или овесена отварка и постоянно се държи на слънце). Млякото в големи количества не е

за препоръчване, не утолява жаждата и претоварва стомаха. Полезна е суроватката, ако е прясна. За предпочитане пред прясното мляко е айранът от кисело мляко. Особено се препоръчват плодовите овощни сиропи, разредени с чиста вода. Тези напитки не трябва да се дават на детето много студени особено когато е изморено от игра. При пиене на вода винаги да се внимава да не би детето преди това да е яло плодове, краставици или други добавки. Често пъти като последица от такава непредпазливост се получават диарии - катари на червата.

Голямата жажда на децата е признак на висока вътрешна обмяна на веществата, която изисква течности. Тя показва, че детето се намира в трескаво състояние или че страда от някаква хронична болест. В такива случаи трябва незабавно да се вземат мерки за премахване на тая прекомерна топлина, като на детето се правят дневно 1-2 коремни бани (32-28°C за 5-10 минути) и за храна му се дават повече плодове и зеленчуци. Ако има запек, да му се правят топли (37°C) клизми.

Редовно ходене по нужда

Децата трябва да се приучват да ходят по голяма нужда, щом станат от сън или веднага след обяда, иначе в училище или улисани в игра ще се стискат и ще почнат да страдат от запек.

Чист въздух

Преди всичко на детето трябва да се осигури чист въздух, тъй като неговият организъм е особено чувствителен и още неукрепнал. Въздухът в училищните стаи е по-малко или повече замърсен въпреки всички модерни средства за вентилация. А при дишане на замърсен въздух децата почват да страдат от възпаление на гърлото и дробовете, от очни, ушни разстройства и пр.

Родители, осигурете на децата си повече въздух, слънце и движение. Знайте, че след умствени занимания детето трябва да се извежда на чист въздух и да се раздвижва. Лошото време и зимата не трябва да бъдат пречка. Облечете детето добре, изведете го навън дори и в сняг - накарайте го да тича поне половин час и тогава му дайте да се нахрани. Това трябва да бъде всекидневна ваша грижа, защото само така ще отгледате здраво, весело и умно дете.

Бани, къпане, миене

Детето трябва да се приучи през топлите месеци да прави (след връщане от училище) по една коремна баня (32-26°C за 5-10 минути), защото водата за кожата е това, което е въздухът за дробовете.

Освен коремната баня добро средство за каляване на организма през лятото са сутрешният сух четкое масаж, последван от фрикция с хладка (26°C) вода. Отлично средство за заякчаване на нервите е ходенето с боси крака и много грешат тия родители, които при всеки удобен случай не позволяват това на своите деца.

Газенето лятно време във вода е също едно от добрите средства за засилване на организма. И без това децата обичат водата и обикновено щом им се мерне вадичка, гледат да нагазят в нея. Тогава защо да ги лишаваме от това удоволствие, толкоз повече, че то спомага за закаляване на тялото им?

През студените месеци децата трябва да се каляват с топли бани. Редовното къпане изчиства кожата, премахва лошата миризма, усилва кръвообращението и успокоява мускулите и нервите. Деца, които се къпят, се чувствуват по-бодри и обикновено имат прозрачна, еластична и розова кожа.

Банята не бива да трае повече от 10 минути. Накрая детето трябва да застане право и по гърдите и гърба му да се мине с гъба, натопена в хладка, но не студена вода. След това тялото да се изтрие добре със суха груба кърпа.

Детето трябва да има своя хавлия и своя кърпа за бърсане.

Ръцете е задължително да се измиват при ставане от сън, преди ядене, преди лягане и след изхождане по нужда. След всяко измиване на ръцете трябва да се почистват и ноктите.

Грижи за косата и главата

Главата трябва да се измива веднъж в седмицата, и то с мек сапун. Ако водата е варовита, тя става мека, като на 1 литър вода се добави 1 чаена лъжичка боракс. След измиване главата се изплаква добре с хладка вода, за да се измие напълно сапунът.

Косата да се изсушава с мека топла кърпа и да се реши всеки ден. Добре е да се четка всекидневно със специална четка.

Гребен и четка, принадлежащи на други хора, не трябва да се из-

ползуват за децата, ако не са предварително изчистени и попарени, за да се отстрани случайна зараза. Всяко дете трябва да има своя четка и свой гребен.

Грижи за очите и ушите

Макар всеки орган от нашето тяло да е еднакво потребен, при все това първо място държат петте сетива, които свързват живото същество с външния свят. Те се развиват добре само когато цялото тяло бъде добре развито.

Най-важно място между органите на усещането заемат очите, а за тях не всякога се грижим както трябва. През целия живот на човека, но особено при децата, трябва да се осигури на очите съвършено чиста и ясна светлина. Слабата светлина разваля очите, а лошият въздух (особено пропитият с тютюнев дим) вреди не само на дробовете, но и на очите. Те не бива да се напрягат. Очите се уморяват от безмерна работа. Не трябва да оставяме децата да четат в утринния и вечерния полумрак, а също и при слабо осветление.

Както лицето се мие поне по веднъж всеки ден, така и ушите трябва да бъдат добре измивани с чиста вода, та прахът и нечистотиите да не проникват през порите на кожата. Децата трябва да се приучат да държат чисто не само тялото си, но и ушите.

Казаното за очите и ушите се отнася и за носа.

Облекло

Въпросът за облеклото (бельо, шапка, чорапи, ръкавици и обувки) е един от най-сериозните за хигиената и здравето на детето. Дрехите оказват голямо влияние върху детската заболеваемост, тъй като организмът на детето е по-нежен и по-чувствителен към всяко колебание на температурата. Значението им е толкова по-голямо, колкото е по-остър и по-непостоянен климатът на дадено място. У нас годишните времена са четири и за всяко време се изисква съответното облекло. Преди всичко детето не бива да се облича така, че лесно да се изпотява. Децата са твърде много подвижни и са предразположени към изпотяване, така че не трябва да се отрупват с много дрехи. Трябва да се знае, че по-лесно се настива при изпотяване.

Тялото на детето не трябва да се стяга от дрехите, особено гръд-

ният кош. Тесните дрехи пречат на развитието му, а заедно с това се появяват и болки в дробовете. Облеклото не трябва да е много топло и плътно, за да може въздухът да прониква до тялото. При това образцовата чистота на дрехите е задължителна.

Горната дреха може да е ушита от какъв да е плат, но не бива да е много тежка и топла, за да не пречи на движенията на детето и да предизвиква запотяване. Всички части на тялото трябва да са еднакво облечени. Изстудяването на някоя част от тялото е вредна за организма, защото се предизвиква неправилно кръвообращение, а от това децата стават нервни и не растат на височина.

Шията трябва да се държи открита, с нищо да не се завързва, защото така се пречи на правилната циркулация на кръвта към главата. От тази гледна точка високите и твърди яки са крайно нехигиенични.

Детското бельо трябва да бъде от материал (българско платно или памучно трико), който да попива потта, да не дразни кожата и лесно да се изпира.

Ризата трябва да бъде прорязана на гърдите и ръкавите, за да не пречи на кръвообращението. Върху нея детето да носи лека горна дрешка, която зимно време трябва да бъде вълнена.

Главата през лятото трябва да бъде запазена от много силните слънчеви лъчи или със сламена, или с някаква лека шапка, но не с черен цвят, защото, както е известно, той поглъща силно слънчевите лъчи и главата се загрява. През зимата на главата да се носят шапка и шалче, но немного дебели гугли и плъстени шапки, които запотяват кожата.

Чорапите трябва да бъдат памучни, а не вълнени. Ръкавиците са съвършено излишни за децата, особено кожените.

Обувките трябва да са леки, но здрави, за да не пропускат влага. Народът казва: „Дръж краката си топли, корема празен, а главата хладна." Студените крака предизвикват неправилно кръвообращение. Обувките на детето не трябва да му стискат краката. При тесните обувки краката са не само студени, но може и да осакатеят.

Предпазване от нещастни случаи

За да се предпази детето от някои нещастни случаи, добре е в домовете, където има деца, паркетите, подовите мушами и боядисаните

подове да не се мажат с паркетин, защото едно неволно подхлъзване на детето може да го осакати за цял живот. Добре е, ако са лъснати, да се покрият с килим или черга.

Почивка и сън

Чрез съня човек възстановява изгубените сили. Тялото копнее за почивка и сън също както за храна. Децата не растат добре, ако нямат достатъчно сън, не спят в определени часове и нямат добри условия за сън.

Детето трябва да спи дълбоко и спокойно. Децата от 2 до 6 години имат нужда най-малко от 12 часа сън в денонощие, а много деца в тия години се нуждаят дори и от повече сън. Децата от началните класове трябва да спят от 10 до 12 часа нощем и да имат определени часове за почивка през деня.

Родителите трябва да знаят, че дори и да спи дълго нощем, подвижното дете под 6 години не натрупва достатъчно сили за през деня. Следователно трябва да му се осигури сън или пълна почивка на обяд след ядене. Децата между 2 и 4 години трябва да спят през деня от 1 до 2 часа, а децата между 4 и 6 години да спят или почиват най-малко 1 час. Дори и да не спят, почивката ще възстанови силите им.

Лягането и ставането трябва да бъдат в определено време, за да добие детето навик, който после не губи.

Детето трябва да лежи на леглото си непринудено - най-добре е на гръб или на дясната страна. Децата не бива да спят в едно легло с родителите си, нито със стари или болнави хора, като баби, лели, чичовци и пр. Детето трябва да има отделно легло. Дори при отглеждането на животни малките не се държат заедно със старите животни.

Умствена преумора

На какво се дължи трудността, с която някои деца учат? Причината в това отношение е неправилното претоварване на детето. Днес всички се стремят да имат много умни и развити деца. Затова ги претрупват с извънредни уроци по езици, по някакъв инструмент и други, като забравят за здравето им.

Деца, които не проявяват природни наклонности към музика, да не се заставят до 12-годишна възраст да вземат уроци, защото у повечето

деца музикалният слух се развива едва към 12-ата година. А без слух учението за децата е мъчение и се отразява зле върху характера им.

Децата трябва да се приучат да разпределят и използват разумно свободното си от училище време. Който умее да разпределя времето си, успява да се справи и с уроците си, и да играе.

Норми на физическото развитие на здравото дете

Дали детето напредва, личи от растежа и тежината му. Следователно постоянното увеличаване на теглото е един от показателите на правилното развитие.

Показатели	*1 ден*	*1 год.*	*2 год.*	*4 год.*	*7 год.*	*10 год.*	*14 год.*
Височина (см)	51	70	81	92	112	127	148
Гръдна обиколка (см)	32	46	47	49	55	62	72
Тегло (кг)	3,5	10	12	16	21	27	37
Пулс (удара/мин)	130	120	112	105	92	88	80
Дишане	35	35	30	30	25	20	18
Температура (С)	37	36-37	-	-	-	-	-

ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕЦАТА ОТ 1 ДО 7 ГОДИНИ

Тежкият проблем на родителите не е самото раждане на детето, а неговото отглеждане и правилното възпитание. Раждането е нещо природно, а възпитанието е разумна дейност. Възпитанието изисква от страна на родителите, а особено от страна на майката, много разум, търпение и доброта. Във всяко свое действие те трябва да влагат разсъдък, който липсва на детето, да го разбират и да го направляват. Винаги трябва да имат предвид голямата му впечатлителност и да разбират непрестанната му подвижност. Трябва да се стараят да станат деца с детето, да се отнасят към него кротко, за да бъдат обикнати от него, и същевременно да умеят да му вдъхнат чувство на уважение, за да им се подчинява то без принуда.

Ревност у децата

Ревността у малките заслужава сериозно внимание не само защо-

то причинява болка на малкото сърце, но и понеже оставя дълбоки и дълготрайни следи в живота му.

Идването на нова сестричка или братче е най-често причина за ревност у детето. От какво значение може да бъде небрежното отношение към този проблем? Цялата душа на детето, което вижда нов гостенин да го измества в майчините ласки, внимание и обятия, се вълнува и бунтува. Страхът, че губи своето безопасно, топло място в дома, го дразни, мъчи и изпълва с негодувание. В резултат на това то плаче, вика, капризничи или явно се бунтува, или, което е още по-лошо, тайно, скрито страда, като уж равнодушно се оттегля и отчуждава. Понякога дори, като използува липсата на надзор, може да напакости на своето сестриче или братче, да го бие но главичката и пр.

Това е криза в ранния живот на детето, която, ако навреме разберем, можем да избегнем или отслабим значително. В много случаи това е първото и най-силното стълкновение на малкото дете с живота. Как да се справи майката с него, как да се приготви да я посрещне и какви средства да приложи?

Още преди да се роди новото бебе, почнете да насочвате детето към самостоятелност, колкото и малко да е. Това трябва да става постепенно, с любов и доверие от негова страна. То не бива да чувствува, че искате да се отървете от него, а с радост и възторг да приема, че вече расте и става самостоятелно, както татко и мама.

След петия месец на бременността майката може да сподели с детето, че то ще си има братче или сестриче. Добре е да се говори пред детето за идването на новото бебе, за да свикне с тази мисъл. Така то няма да страда, когато майка му отиде да ражда или го изпратят у баба или у леля, и ще бъде уверено и спокойно, че майката ще отсъствува за малко и че ще се върне. Това обстоятелство е много важно, така че не пропускайте да подготвите детето нежно и внимателно. След като бебето се роди, към детето трябва да се отнасяте пак нежно и внимателно.

Борба с лошите привички

Много деца добиват още от люлката привички, които често мъчно се оправят, например да си смучат пръста, особено палеца, да смучат парченце плат, езика си, да хапят устните си и пр. Трябва да се отбележи, че тези привички са често признаци на недобро здраве и изчезват, когато то се възстанови. Когато привичките на детето про-

изхождат от неговото болезнено състояние, не трябва открито да се борим с тях. По тоя начин само ще дразним детето и по-скоро ще се отдалечим от целта, отколкото да я постигнем.

Навикът да се смуче парченце плат, пръст или език е един от най-упоритите и мъчни за поправяне, но майката трябва да се стреми да го изкорени.

Изкореняване на детския яд и сръднята

Ядът се проявява у малките деца понякога с такава сила, че може да причини конвулсии. При такова състояние на детето трябва да запазим съвършено хладнокръвие. Ако то заплашва и иска да удря, ще му попречим, като му хванем ръцете; ако не ходи още, може да се остави просто на килима на пода да се търкаля колкото си ще. Най-после, ако ядът му не престава, може да се пръснат в лицето му няколко капки студена вода. Това почти винаги укротява детето и го кара да се засрами от състоянието, в което се е оказало. Ако плаче, ще го успокоите, като опитате да го накарате да се разкае за своята постъпка. Най-после често тези избухвания на гняв могат да се избегнат, като се стараем да не дразним детето без нужда.

Някои деца се сърдят и даже се отказват от най-приятните за тях неща само и само да не отстъпят в сръднята си. Единственото нещо, което трябва да направим, е да не им обръщаме внимание и да ги оставим да се сърдят. Те ще разберат много скоро, че околните добре поминават и без тях и че само те ще страдат от упорството си. При това трябва да се пазим да не направим ни най-малка отстъпка, пряка или косвена, като ги повикаме от ъгъла, където са се свили, и ги придумваме. Това, което най-много им се иска, е да им отстъпим и да се занимаваме с тях.

Но когато те сами дойдат при нас, трябва да ги приемем с доброта, с което ще ги накараме да почувстват, че са били длъжни да отстъпят.

За *детското ласкателство и откровеността*

Някои деца проявяват нежност или един вид подмилкване, което е само ласкателство, за да получат, каквото искат. Колко е мъчно да се откаже нещо на дете, което ни целува! Обаче трябва да му противостоим, без все пак да му дадем да почувствува, че сме проникнали в неговата малка хитрост. Не бива да му се даде повод да мисли, че

не вярваме в искреността на неговите милувки, но то да разбере, че тези милувки трябва да бъдат безкористни и че те няма да накарат никого да му даде нещо, което му е било по начало отказано.

Откровеността е едно от първите качества, които трябва да се вдъхнат на детето. Всичко, което би го научило, макар и на най-малкото притворство, трябва безмилостно да се изкоренява.

Страхът у децата

Трябва най-грижливо да се избегне всичко, което може да породи у детето чувство на страх. Обикновено децата се боят много от тъмнината било защото отрано не са свикнали с нея, било че са ги плашили с нея. Ако още от първите дни майката има добрия навик да изгасва всички лампи, щом сложи детето да спи, този страх от тъмнината никога няма да се породи.

Когато някакъв предмет плаши детето, трябва да се приближим, за да го пипне и то. Ако е животно, ще го помилваме. Ако е някакъв силен шум, гръмотевица, светкавица и пр., показваме му, че това никак не ни е уплашило и му говорим за него като за съвсем естествено нещо.

Особено важно е да не плашим децата. За целта не трябва да им разказваме приказки за дяволи, вампири, свръхестествени видения, защото това често докарва нервни разстройства. Ако детето се страхува от нещо, то за това са виновни околните, които са го плашили.

За лъжата у децата

Детето се ражда с чиста и непокварена душа. През първите години на своя живот то не знае що е лъжа и не прикрива истината. Под влияние на улицата, на околната среда и по подражание на своите близки детето се научава да лъже.

Някои деца лъжат от страх да не бъдат бити, други, защото самите им родители вършат това, трети прикриват истината от интерес. Те се защитават инстинктивно, като казват: „Не съм аз."

Необходимо е да се убеди детето и да му се внуши, че няма да бъде наказано, ако каже истината. Трябва да се действува само по пътя на разума, без заплахи и тормоз, за да се създаде у него навикът да казва истината. Нашите съвети и действия към децата трябва да бъдат

предварително и добре обмислени. Всяка наша грешка и непредвидливост оставя незаличим печат върху детската душа.

Недостатъците у детето са почти всякога последица от по-раншни наши грешки. Трябва родители и учители със задружни усилия да поправяме недостатъците на децата - преди всичко лъжата, кражбата, лености, злобата, завистта, непослушанието и др. Трябва да караме детето смело да признава своите грешки. Да развиваме у него чувството за отговорност.

Полово възпитание

Още в първото и второто детство (от 2 до 7 и от 8 до 14 години) у детето се забелязват редица полови прояви, които окончателно се формират през годините на пубертета и едва тогава се определят като полов живот.

Ето защо още през детската възраст трябва да се провежда полово възпитание. То трябва да почива на принципите на половата хигиена и да се съобразява с възрастта на детето.

Преди всичко трябва да се избягва всичко онова, което може преждевременно да пробуди чувствеността на детето (например порнография). Детето трябва да се завива с лека (немного топла) завивка, трябва да му се дава природосъобразна (невъзбудителна) храна (без месо или с малко месо и с много белтъчни вещества).

Трябва да се следи също да не би около половите органи на детето да има протривания, ранички, обриви и други кожни дразнения, които да го карат да се чеше и с това да се приучи към онанизъм.

Да се говори правилно на детето

На малките деца трябва да се говори винаги правилно и чисто. Трябва не само да не се изопачават думите, като се говори по детски, а да се поправят веднага грешките в произношението. Да се обърне внимание на пелтеченето, защото ако още от самото начало не се премахне тоя недостатък, много мъчно се оправя по-късно.

Забави и игри на детето

Забавите и игрите са друг също така важен въпрос, защото „играта

е детският рай". Колко чести са оплакванията, че детето не се заиграва само, а иска от другите да го забавляват. То измъчва с капризите си майка, баща, дядо, баба. Не помагат никакви играчки - детето иска ту едно, ту друго и търси постоянна промяна. Грешката е там, че на децата се купуват много и все нови играчки. По този начин детето загубва способността само да се забавлява и да си прави играчки. За децата особено полезни са тия играчки, които могат да се сглобяват, разглобяват или от които може да се правят разни комбинации - къщички, кулички и други фигури.

Във всеки случай спазвайте следните правила:

1. Не давайте на децата изведнъж по много играчки, защото с това ги правите разсеяни.

2. Не купувайте нова играчка на детето, докато не използва старата и не й се насити.

3. Не се тревожете, че детето е счупило купената му нова играчка - със счупената често то се забавлява много по-добре и повече твори, отколкото с новата.

Накрая ще отбележим, че най-добрата играчка е тази, която детето само е направило с ръцете и въображението си. При това децата трябва да играят предимно с връстниците си, понеже стремежите и силите им са еднакви.

Играта, която може особено да се препоръча и която води към укрепване на цялото тяло, е надбягването. Децата се стремят да достигнат определена цел и който пръв достигне до уреченото място или предмет, той се гордее, а останалите назад се срамуват и втори път се мъчат да излязат победители. Надбягванията в топло време трябва да стават с боси крака или със сандали.

За развиване на здрава психика и здраво тяло са много полезни малките екскурзии пешком, при които трябва да се обръща внимание на децата върху природните хубости на гората, полята и ливадите, растителното и животинското царство и др.

Това са същински игри, много по-полезни за децата, отколкото нареждането на разни играчки. Зиме е добро пързалянето с шейни и играта със снежни топки.

Общи съвети

1. Свикнете отрано детето да не бъде егоист. Когато например

то дели някакъв плод или сладка с някое другарче или с вас, трябва да приемете това като нещо съвсем просто и естествено и не трябва специално да го възхвалявате или да го възнаграждавате, като му дадете двойно на това, което то ви е дало.

2. Децата трябва да имат добро държание на трапезата. При хранене не бива да им обръщате специално внимание, особено ако имате гости. Занимавайте се с децата само дотолкова, колкото да им насипете храна и да ги наглеждате. Ще им сипете последни и няма да им позволявате да се бъркат в разговора освен когато биват запитани.

Трябва да се обядва и вечеря винаги в определен час.

3. Привикнете децата към ранно лягане. Вечер детето трябва да си ляга рано - зиме в 20 часа, а лете в 21 часа. Добро средство да се накара детето да си легне охотно е да му се разкаже една весела и интересна приказка. Впрочем дете, което отначало е приучено всеки ден без изключение да си ляга рано, никога не създава мъчнотии при лягането си.

4. Изкоренявайте желанието за оплакване у децата. Не ги оставяйте да се оплакват от всевъзможни неприятни усещания - студ, горещина, дъжд, вятър и т. н. Казвайте им, че човек може превъзходно да понася всичко, без да се оплаква.

5. Избягвайте неподходящи за децата обществени развлечения. Избягвайте театъра (не и детския), избягвайте вечерите вън от къщи; децата ядат там повече от обикновено, заспиват после по столовете, пречат на всички и самите те не се чувствуват добре, плачат (когато трябва да се събудят, за да си вървят вкъщи), лесно изстиват, като излязат навън.

6. Не допускайте гримаси и присмивания у децата. Недейте да търпите никакви гримаси у децата, нито манията да подражават, да се присмиват. Подбуждането към тия лудории е грешка.

7. *Наложени вече наказания на детето не бива да се отменят,* даже и при обещание на детето, че вече ще бъде послушно. То трябва да почувствува над себе си една воля, по-силна от неговата, и да знае, че нито целувки, нито подмилквания ще го отърват от навлеченото от самото него вече наказание.

Да не се бият децата за дребни неща. Този стар начин на поправяне няма друг резултат освен да ги направи страхливи, зли, недоверчиви и отмъстителни. Единственото наказание, което може да им се наложи и често има добър резултат, е да се лишат временно от някаква

играчка или сладко, или преди уреченото време да се сложат да спят. Последното най-бързо ги усмирява. Да ги поставяме на хляб и вода, да ги затваряме в зимници или килери - с тоя род наказания никога не бива да си служим.

8. Възлагайте задължения на децата. Погрешно е схващането на повечето родители, че децата им не могат да вършат никаква полезна работа, че е опасно нещо да попадне в ръцете им, защото ще го развалят, счупят и пр. По тази причина те държат децата настрани и не им разрешават да помагат дори и в най-дребните дела. Постоянните възгласи: „Остави това!", „Не пипай онова!", „Ще счупиш..." или „Ще развалиш...", убиват у детето всяка инициатива и желание за сериозна работа.

Необходимо е на децата да се разрешава и да им се даде възможност покрай играта да подпомогнат с нещо майката. Това ги подтиква към кавалерство и те с радост изпълняват поръчките, защото се чувствуват полезни. Веднъж започнали изпълнението на някаква задача, те я следят с усърдие, защото не искат да загубят доверието, с което майката ги е наградила, възлагайки им изпълнението на нещо, макар и много дребно.

Децата, макар и малки, могат да вършат много полезни неща, и то с голямо умение и ловкост. Те прекрасно могат например да поливат саксиите с цветя, да дават храна на домашните животни, да отидат за някоя дребна покупка и др.

Веднъж обаче възложили на детето известна работа, трябва да му дадем свобода при извършването й, а не постоянно да стоим над главата му, готови да го укорим. Само незабелязано можем да го наглеждаме. Доверието, което му се оказва, действува много възпитателно и събужда у него съзнание за дълг и отговорност. Случва се понякога на децата да омръзва извършването на някоя работа, която по-рано с радост са изпълнявали. В такъв случай не бива да ги отпущаме, а да ги принуждаваме да изпълнят докрай задачата си и по този начин ще се приучат на постоянство и труд.

Изобщо децата трябва още от малки да се подготвят и калят, за да отраснат съзнателни и добри граждани.

9. Трябва правилно да се използува внушението като средство за възпитание на децата. Ние сме научени, че физическите страдания и болести са неразделна част от живота, че не можем да ги избегнем, че пълното здраве е изключение.

Детето постоянно чува това. То се предупреждава за всевъзможни болести. Днес то има по-добър апетит, яде малко повече: „Претоварваш си стомаха, ще ти стане лошо." Изяло е едно резенче диня повече: „Стига, ще те хване диария!" Излезе леко облечено: „Ще настинеш и ще почнеш да кашляш", и т. н.

Детето се убеждава, че болестта го дебне на всяка крачка. Тъкмо обратно, на него трябва да му се внушава, че здравето е неговата същност.

10. Не трябва да обобщаваме всяка детска проява. Когато детето излъже, малко е лениво или не е изпълнило нещо, което му е наредено, не трябва да му казваме: „Ти лъжеш", „Ти си мързеливец", „Непослушен си", „Ти си лошо дете". С това ние влияем върху характера и бъдещето му. Често окачествявано така, то ще повярва, че лъже, че е мързеливо и непослушно, че е лошо, и ще захване да постъпва съобразно с тази характеристика. Много по-правилно е да се удивляваме, че такова добро, правдиво, прилежно и искрено дете днес ни е накарало да помислим, че е било лъжец, когато ние добре знаем, че не е такова. Често в невежеството и несправедливостта си възпитателите правят децата лоши и порочни, като им приписват лоши намерения в действията с лоши последици.

11. Проявяването на настроение при възпитанието на децата често има отрицателно въздействие върху тях. Поради нервността си родители и учители често се отнасят с децата неправилно - ту биват към тях много строги, ту пък много ги отпускат и стават извънредно нежни. По този начин те не могат да прокарат във възпитанието последователност и спокойствие, тъй необходими за децата. Според настроението си днес те забраняват нещо на детето, което утре, когато са по-разположени, му разрешават. Детето обаче скоро започва да разбира, че тук работата върви по настроение, а това намалява авторитета на родители и учители.

12. Създаване на добро настроение у децата. Хубавото настроение прави деня добър. Детето трябва да се събужда сутрин с весели думи и добро настроение. За училище трябва да става навреме, за да не се притеснява и да не е сънливо. При изпращането на детето на училище добре е да не му се дават пари, защото с безразборното купуване на разни сладкиши се разваля апетитът и детето се разхайтва.

13. Неправилно и безполезно е да караме децата да искат прошка.

Достатъчно е да накараме детето да забележи, че е постъпило зле и да изпита естествено чувство на съжаление за своите грешки. Ако това чувство липсва, прошката, която ще го заставим да иска, ще бъде за него само лъжа и притворство.

14. Защо децата не ни слушат? Причини за детската непокорност са неразбирането и невникването на родителите в особеностите на детската природа.

Често пъти майките искат от децата това, което те не могат да изпълнят. Например „стой мирно", „не приказвай", „не чукай", „не викай" и пр. са заповеди, които детето мъчно може да изпълни. То не може ни минута без движение, без занимание - това му е необходимо както въздухът и храната. Неподчинението доставя наслада на детето, защото чрез него то усеща своите лични сили и чувствува своето съзнателно съществувание, което го приравнява с по-възрастните.

Особено трябва да внимаваме да не се уронва авторитетът ни пред децата, защото без него върху тях не е възможно никакво възпитателно въздействие. В заповедите ни към децата не трябва да има противоречия. Те трябва да бъдат обмислени и изпълними.

Със своето държание към детето ние изграждаме основата на неговото бъдеще. Излишните нежности дават обратни резултати. Децата изпълняват само онова, което преживяват и чувствуват. Затова трябва да се научат да постъпват съзнателно и разумно. При домашното възпитание трябва да се обръща специално внимание на индивидуалните особености на детето. Едни са кротки и мирни, а други - буйни и нервни. Едни се развиват по-бързо, други - по-бавно, и пр. Затова възпитанието на децата трябва да се води не по шаблон, а според индивидуалните особености и наклонности, които то проявява.

ВЪЗПИТАНИЕ ПРЕЗ УЧИЛИЩНАТА ВЪЗРАСТ

Привикване към съзнателно послушание

Много родители не обръщат внимание на разликата между сляпото послушание на малките деца и съзнателното, с готовност послушание на по-големите, а това често води до лоши последици. В съвсем редки случаи трябва да се иска от по-големите деца сляпо послушание.

Те трябва да се приучат да осъзнават и да следват само честното, прекрасното и доброго. Постепенно това, на което сме ги учили, ще стане тяхно убеждение при всички постъпки.

Привикване към труд

Насаждайте у децата убеждението, че трудът е необходим на човека, че онзи, който не работи, не е полезен на никого, че всяка работа доставя чувство на дълбоко и здраво задоволяване, докато безделието, което се вижда на някои толкова примамливо, поражда тъга, неудовлетворение и често води до неврастения, отвращение от живота, до разврат и дори до престъпления.

Макар че въпросът за избор на професия се поставя по-късно, днес всички родители се стремят да създадат от децата си учени, като че ли няма други области за дейност и развитие. Това е голяма заблуда, защото малцина достигат до нещо съществено, като се отдават на науката. Много деца биха напреднали много повече в живота, ако се посветят на практическа дейност, към която имат влечение или дарба.

В заключение, необходимо е родителите отрано да приучат децата си да живеят в близко общуване с природата и да осъзнаят, че истинско развитие на умствените и телесните способности е възможно само като се спазват неотменните природни закони.

Привикване към вежливост

Учете децата да бъдат вежливи и учтиви в обноските си към всички, особено към старите хора, защото нашата народна поговорка казва: „Дето стар не се почита, там за добро недей пита." Да не се присмиват на често свързаните със старостта физически и морални недостатъци.

Говорете им, че човек трябва еднакво да обича всички, без разлика на произхода, че е длъжен винаги да бъде готов да оказва помощ на оногова, който се нуждае от нея, че трябва всякога да мисли не само за себе си, а и за другите. От това човек изпитва вътрешно задоволство, което през целия си живот егоистът никога не може да почувствува.

Насаждане на самоувереност

Възпитавайте децата да имат вяра в себе си, научете ги, че човек, преди да се реши да направи нещо, трябва да обмисли и грижливо да избягва бързите решения. Но щом веднъж обмисли, не трябва да се колебае и да се отказва от решението си, освен ако му докажат, че не е прав.

Обръщайте внимание на детето върху това, че всеки човек е длъжен да встъпва в живота с определена идея, цел и с твърда увереност в постигането й. Стремежът към целта подсказва и средствата, и начините за нейното достигане.

Онзи, който се съмнява в себе си, нищо не може да постигне.

Даване на децата на добър личен пример

Много важен за децата е личният пример на родителите и наставниците. Детето в голяма степен се поддава на влияние и обикновено прави това, което другите вършат пред неговите очи. Поради това родителите трябва да се въздържат от лоши постъпки и лошо държание.

Така например, ако родителите пушат, пият, а казват на децата си, че не трябва да пушат и пият, че това е позволено само на възрастните, малко деца ще послушат съвета им. Повечето ще последват примера им, и то в най-скоро време.

Който иска да приучи децата си към скромност и въздържание, трябва сам да притежава тия качества. Даването на съвети и предупреждения е без всякакъв ефект.

Привикване към самовнушение

От полза за детето е, ако сутрин и вечер повтаря по десетина пъти фразата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." Тая формула спомага децата да имат прекрасно физическо и душевно състояние.

Надзор над половото развитие

Прилагайте непрекъснат надзор върху половото развитие на дете-

то. Децата трябва да се пазят от всичко, което по някакъв начин ги възбужда полово. Особено да се избягват много солените храни, защото солта действува възбуждащо и раздразняващо и по този начин детето отслабва телесно и нервно. Също не трябва често да се дават кафе, чай, шоколад, а алкохол - никога.

Държането на ръцете в джобовете е една лоша привичка у детето, която го подтиква към онанизъм. Опитайте да го отвикнете, като му казвате, че това е невъзпитано или че има хубави ръце, че дългите тънки пръсти говорят за артистични способности, а добре оформените нокти - за силен характер. Споменете му, че много хора често съдят за човека по ръцете му. Това ще го накара да не държи повече ръцете си в джобовете и да полага грижи за ноктите си.

Тъй като децата много обичат да се вслушват в разговорите на възрастните, трябва да бъдем крайно предпазливи, когато те са около нас. Не трябва да допускаме да се водят неприлични разговори в тяхно присъствие. Нещо повече, децата трябва да привикват да презират мръсните думи и разговори и да не говорят цинизми. Възпитаният човек ненавижда мръсните и неприлични думи и обноски.

За децата е опасно и четенето на каквото им попадне. Заради това отстранявайте от тях всяка книга, която представлява и най-малката опасност за нравствеността им. Особено следете да не четат леки и порнографски романи - лошата книга разваля и тялото, и душата. Не бива да гледат безсрамни картини и филми. Децата не бива да спят с пухени завивки. Не им позволявайте да се излежават, щом са се пробудили - това води към онанизъм.

На деца не бива да се позволява да „яздят" стобори и изгладени дървета и тояги, защото се дразнят половите им органи и се стига до онанизъм.

Трябва да се забранява всяка близост с лоши деца: „Гнилите ябълки развалят и добрите, когато стоят заедно."

Научете децата да не се стискат и при потребност да отиват по нужда.

Вредно е за децата да гледат, когато животните се събират. Най-вредни от всичко за душата и тялото са онанизмът, педерастията и лесбийството — те погубват много деца. За да предпазите детето от тези пороци, приучете го от най-ранни години към подходящ труд, възлагайте му задачи и не го оставяйте да стои в безделие. Заниманията поддържат у детето буден дух и веселост, уморяват го и му

докарват добър апетит и спокоен сън. Същевременно пазете се да не го претоварите с работа. Особено полезен е туризмът.

Ако детето се е увлякло вече в порок, не бъдете много строги, а му обърнете внимание върху голямата вреда, която ще му донесе той. С мекост, търпение и снизходителност ще постигнете повече, отколкото със строгост и безмилостни наказания. Такова дете, дори и излекувано от порока, не бива да се оставя без надзор. Трябва да се премахва всичко, което може да дразни неговата чувствителност, трябва да му се дава проста и невъзбуждаща тялото храна, да не му се дават спиртни питиета, да спи на кораво легло и да става, щом се пробуди.

Премахване на чувството за малоценност у детето

Това чувство трябва да се отстранява чрез внушение още в зародиш, защото свикне ли детето да се мисли за нищожно, по-късно като мъж или жена пак ще се чувствува така, а и другите хора не ще го ценят. Опитайте с внушение да отстранявате от децата това чувство и някои недостатъци (лъжа, кражба и пр.) и да развивате добрите качества, като през време на съня им повтаряте 20-25 пъти онова, което искате да им внушите.

Правилно използване на ученическите ваканции

През ваканцията учениците непременно да се изпращат на почивка, за да могат да възстановяват силите си, защото при днешните усилени занятия в училище те се чувствуват винаги преуморени. Ако не почиват, рискуват да заболеят.

Срещу непокорството и своеволието на детето

За да няма конфликти между родители и деца, трябва, първо, от ранна възраст детето да свикне да се подчинява на родителите си, да чувствува тяхната власт над себе си и задълженията си към тях. Това се постига, като не се допуска то да налага своеволно исканията си, както и да не върши без позволение неща, за които трябва да пита. Второ, детето да се приучи на труд за своите и на семейството нужди. Трудът прави децата послушни и тогава недоразуменията с тях

са рядкост. Трето, детето да се приучва на въздържан живот, т. е. на въздържание от каквито и да било излишества. Невъздържаното дете в годините на пубертета е цяло бедствие за семейството.

Ако всичко това не е направено и недоразуменията станат непоносими, най-добре е детето да се отдели от семейството, като се изпрати на училище в друго селище или като започне да работи и да живее на свои разноски извън бащиното семейство.

Пубертет (полово съзряване)

Пубертетът е най-опасната възраст за подрастващите - тъй наречената възраст на лудините, възраст на нови трепети и копнежи, на надежди и съмнения. Целият организъм е обладан от неспокойство и раздвижване. Усилена е дейността на жлезите с вътрешна секреция (ендокринните жлези), предимно на половите. Това е стадий на кипеж, на вътрешни борби, на преустройство на целия организъм, който се отличава не само с усиления растеж, но и с дълбоките биологични промени на половото съзряване, в резултат на които досегашното дете се развива в полово зрял мъж или полово зряла жена.

Характерни за този период са появата и развитието на вторичните полови белези: окосмяване на срамните части, окосмяване над горната устна и на брадата у момчетата, окосмяване под мишниците, порастване на млечните жлези у момичетата, закръгляване на техните телесни форми, промяна на гласа. Тъкмо в тази възраст на съзряване - между 12 и 15 години за момчетата и 10 и 12 години за момичетата - подрастващият е изложен на телесни и психологични сътресения. Това е възраст, в която юношата може да тръгне по крив, опасен път. Защото внезапно той влиза в допир със загадките на живота, гори от нетърпение да узнае всичко, да изпита всичко. Пол, история, литература, политика, религия - всичко събужда у него интерес и любознателност. Той иска да узнае дълбокото значение на тези неща, иска да знае какво ще прави или какво е направил.

Когато това време дойде, на младежите трябва по-обширно да се разясни що е полов живот, за да не научават за него в най-мръсна форма от свои връстници. Приказката за щъркела би трябвало да се казва на децата в предучилищна възраст. След това трябва да последва разумно обяснение, съобразено с възрастта на детето, защото от година на година то започва да разбира някои обстоятелства. Най-добре

е да започнем с разяснението на известните актове при растенията и животните, като същевременно внимаваме какви впечатления се създават у детето. Трябва по сериозен начин да му се каже каква голяма опасност го грози, ако се поддаде на някои изкушения (вж. „Онанизъм") или ненормалности, които изчерпват нервната му сила, и как ще се отрази това на поколението му. Трябва да се забрани всякаква игра с половия орган.

Особено опасни в тази възраст са тютюнът и най-вече алкохолът, под влияние на които понякога младежите имат опасни извънбрачни полови сношения.

Възрастта на половото съзряване, която трае докъм 21 години, протича с обща нервна възбуда, разсеяност, буйност, непослушание и т. н. Порасналото дете иска да се отнасят с него като с възрастен човек и обществото да му отдава нужното внимание. Иска да бъде признато, оценено, насърчено и самостоятелно.

През тази възраст в семейството и училището към младежа трябва да се отнасяме предпазливо и с разбиране и да не го претоварваме прекалено.

Умората и при възрастните парализира силата и способностите им. Още по-опасна е тя за детето. Често то бива претоварвано с учебните предмети, специални уроци по музика, чужд език, разни развлечения и пр. То се насилва да погълне повече, отколкото може, преуморява се и почва да не върши нищо. За да се успокои, никъде не ходи, търси усамотение, става бездейно и просто не мисли за нищо. Други деца пък стават необуздани и не търпят никакви съвети.

За да бъде здраво, всяко дете трябва да си почива, да се отморява, и то в определено време. Умората е особено опасна за малокръвните момичета, които през пубертета страдат още и от схващания и припадъци, подобни на епилептичните (с преминаване на пубертета преминават и те). Учителите най-добре могат да наблюдават различните аномалии в характера на децата през пубертета. Тъкмо в тази възраст се усвояват опасните пороци, като тютюнопушене, пиене на алкохол, онанизъм, лъжа и пр., за които споменахме по-горе. При правилно отношение същата тази възраст е твърде подходяща за насаждане у младежа и девойката на идеали за живота, за четене на сериозна книжнина, за нравствено възпитание.

Понякога продължителното седене на училищните скамейки предизвиква раздразнение на половите органи и докарва до преж-

девременно удовлетворяване на половото влечение. Затова мръсното четиво трябва да се избягва и на младежа трябва да се внушава да гледа на половия живот като на нещо свято, което, ако се извърши по недостоен начин, осквернява душата. Идеалът на младия човек трябва да бъде бракът и той трябва да бъде така възпитан, че сам да пази целомъдрието си до сключването му.

Хигиена на момчетата през пубертетната възраст

Хигиената на тази възраст е от голяма важност и преди всичко трябва да се предпазват от раздразване половите органи. Юношите трябва да водят природосъобразен живот, да правят всяка сутрин хладка фрикция (25°C) или коремна баня (30-26°C за 5-10 минути).

Лятно време много добре действуват слънчевите и въздушните бани, последвани от хладки бани на открито в река или море; те действуват успокоително върху половите органи. За препоръчване са главно гимнастика, спорт, езда, ски, кънки, тенис и туризъм.

Освен това сигурно средство да се поохлади разпалената кръв и да се укроти възбудената нервна система е природосъобразната (млечно-растителна) храна с повече плодове и зеленчуци, с мляко, яйца и млечни продукти, без тютюн и алкохол. Такава храна е най-подходящото лекарство в този период на съзряване и оформяне на пол, характер и физическо здраве.

Хигиена на момичетата през пубертетната възраст

Хигиената на девойката в тази възраст има голямо значение особено по отношение на храненето и храносмилането. Няма по-лошо нещо от прекалената пълнота през пубертета. Излишното затлъстяване оказва лошо влияние върху правилната дейност на яйчниците и върху менструацията. От друга страна момичето в тази възраст трябва добре да се храни, защото през този период най-силно расте. От храната, която трябва да бъде същата, както при момчетата, трябва и тук да се изключат алкохолът, кафето и силният чай, които оказват лошо влияние върху нервната и кръвоносната система.

Трябва да се избягват еротичните книги, пиеси, филми и др., които действуват силно на въображението. Животът на момичето в периода на пубертета трябва да бъде най-редовен. Необходим е достатъчен

сън, а също повече движение на чист въздух. Спортът не само е полезен, но е абсолютно необходим - най-добре туризъм, плуване, свободни гимнастически упражнения, каране на колело, тенис, а зимно време — ски и кънки. Има противници на карането на колело, които твърдят, че то оказва вредно влияние върху половите органи. Това схващане не е оправдано. Чрез този спорт заякват голяма част от мускулите, без да се влияе лошо на половите органи. Разбира се, момичето в тази възраст не трябва да прекалява със спорта и танците, изобщо да не се преуморява физически.

Колкото по-късно едно момиче започне да се предава на страстите си, толкова по-добро здраве ще има.

Първата менструация не трябва да бъде изненада за момичето. За да го предпази от психическо сътресение, майката трябва да му обясни предварително, че това е нормално явление за всяко здраво момиче.

Във връзка с менструацията при момичетата през време на пубертета трябва да се обърне особено внимание на тяхната хигиена. При менструация не е нужно момичето да лежи, първо, защото това предразполага към запек, който от своя страна действува лошо на правилната циркулация на кръвта в малкия таз, и второ, момичето схваща менструацията като постоянно периодично заболяване. Не трябва да се забравя обаче, че известно внимание е необходимо и за най-здравите момичета. Спорт, танци, дълги изморителни разходки, вдигане на тежести през това време се изключват.

Чистотата е от първа необходимост през време на менструацията. Изисква се външните полови органи всекидневно да се измиват най-малко един-два пъти с хладка (32-35°C) вода. Къпането в студена или топла вода през това време не се препоръчва, защото може да предизвика неочаквани усложнения. Що се отнася до топлите коремни бани (36°C за 10 минути) с трина, те са полезни.

Относно облеклото на момичетата трябва да се отбележи следното: то трябва да бъде такова, че да не пречи на движенията на тялото. Тясното облекло има често за последица изкривяване на части от тялото, което не може да не окаже влияние и върху правилното функциониране на някои органи.

Обувките с високи токове в никакъв случай не се препоръчват. Такива обувки принуждават жената да ходи като на пръсти, а това предизвиква по-силно навеждане на таза напред, който дърпа след

себе си и гръбначния стълб и причинява изкривяването му. При тези условия тежестта на цялата коремна кухина се премества в малкия таз, което често има като последица известни гинекологични заболявания.

Възпаление на гръдните жлези през пубертета

Причини. Удар по гърдите, дразнене и други.

Признаци. Възпаляват се едната или двете гръдни жлези с неголяма болезненост.

Предсказание. Заболяването не е опасно.

Лечение. Вечер преди лягане гръдните жлези да се налагат с торбички от марля, напълнени с топла (36°C) прясна и несолена извара или с топла лапа от праз лук (бялата му част, ситно нарязана, със 100 г прясно мляко се вари, за да стане гъста като тесто лапа; след това се поръсва с една чаена лъжичка пудра захар), или пък с топла (36°C) лапа от сурова тиква. И в трите случая лапите се превързват с лек бинт.

Ако случайно набере, да се направи казаното при възпаление на гръдните жлези у новородени.

Някои препоръки при тежък пубертет

При случаите на по-тежък пубертет може да се изпълни следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема 1 бучка захар с 10-15 капки (според възрастта) от следната смес:

валерианова тинктура	- 20 г
тинктура от глогов цвят	- 20 г
розова вода	- 15 г
камфор на прах	- 1 г
ментови капки (ментово масло)	- 10 капки

II. Десет минути след капките да се изпива 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, завързани в малка торбичка от марля, по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна, предварително почистени от пясък, клечици и др. и измити с вода), 1 супена лъжица корени от гръмотрън - всичко се вари 15 минути в 2 литра вода, след това се прибавят 1 изравнена супена лъжица боро-

ви връхчета, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици чист пчелен мед и се вари още 15 минути; като изстине, се прецежда чрез изстискване (като преди това се маха торбичката със счуканите орехи) и се засилва с едно индийско орехче, настъргано много ситно.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече зеленчуци и плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без овнешко, говеждо, свинско и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз - по равни части, и по малко от другите любими салата с олио или зехтин и винен оцет по вкус) може да се изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птиче или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия, ядки от бадеми, лешници, орехи и компоти с хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие чай от лайка.

III. Два часа след ядене да се изпива пак по 75 г отварка според точка II.

IV. Вечер преди лягане да се прави разтривка на гръбнака от долу на горе 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт; за лек и спокоен сън да се поставя на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко винен оцет, а върху него - друга шапка. При главоболие, намаляване на паметта да се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа гъсто, за да тегли по-добре), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани ситно на ренде заедно с кората, или със 7-10 супени лъжици млади пресни корени от полски бъзунек, счукани на ситно; върху нея — вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Добавка. При хроничен запек, който зле се отразява на здравето, преди лягане да се взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и смлени на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява.

V. Сутрин се прави или масаж на сливиците с двата палеца 15 пъти от под ушите до под брадата и 15 пъти обратно, последван от фрикция с хладка вода на гръбнака, подмишниците, коремната област и половите органи, или кратък душ на цялото тяло, последван от сухо

изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишвания през устата с формулата: „Сила, живот, здраве и красота."

През деня при нервност, за да се успокои и леко да запомня уроците си, на главата си младежът да държи „каска", ушита от тензух на хоризонтални тегели, напълнена със сурови цели диви кестени, които се сменят веднъж в годината.

БОЛЕСТИ У КЪРМАЧЕТАТА И ДЕЦАТА ДО 14 ГОДИНИ

БОЛЕСТИ НА ПЪПА У НОВОРОДЕНИТЕ

Остатъкът от пъпната връв изсъхва постепенно и пада към петия ден. Дотогава пъпът трябва да се предпазва чрез памучни надставки, докато напълно се покрие с кожа. Понякога обаче тя се инфектира и става източник на тежки заболявания.

Подуто пъпче

Причини. Одраскване, раздразване и пр.

Лечение. Да се отстранят причините, а подутото пъпче да се намаже или с чист маслинен зехтин (не олио), или с боров вазелин. Сутрин и вечер да се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от трина. Сутрешният да се държи 2-4 часа, а вечерният - цяла нощ.

Голямо пъпче

Причини. Отрязано неправилно пъпче (от неопитна акушерка) по-дълго, отколкото трябва.

Признаци. Пъпчето и след оздравяване на пъпната рана се подава над корема особено ясно при плач.

Предсказание. Не е опасно, но ако своевременно не се намали пъпчето до минимум, когато детето отрасне, често пъпът ще се протрива от облеклото.

Лечение. Една сребърна монета да се извари добре, за да се обез-

зарази, да се увие в памук и марля (като тампон) и с нея всекидневно след сутрешната баня да се превързва пъпният издатък, за да се подпомогне прибирането (намаляването) му. През нощта, ако детето не е плачливо, превръзката да се снеме, ако е плачливо, да се задържи, за да го предпази от изкилване в пъпа.

Кръвотечение от пъпа

То е два вида - артериално и паренхиматозно.

Причини: За артериалното - слабо наложена пъпна превръзка (лигатура); за паренхиматозного - нарушена възможност за кръвосъсирване у новороденото, която се проявява обикновено на петия ден.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага върху пъпа да се сложи малък (предварително изварен) компрес (7 на 7 см), сгънат от 2-3 парчета и натопен в хладка отварка (35°С) от полски хвощ или по-добре в отварка от дъбови кори (1 шепа дъбови кори се варят в 1 л вода, докато остане 1/2 л, след това получената отварка се прецежда през чиста кърпа). Върху малкия компрес се слага друг по-голям (8 на 8 см), сгънат от 5-6 парчета, натопен в същата отварка. Върху тях се поставя вълнена превръзка, за да не падне.

Малкият компрес не се маха, а само от време на време (на 2 часа) се сменя големият с нов, натопен в същата отварка. Това продължава до пълното спиране на кръвта.

Гнойно възпаление на пъпчето

Причини. Нечисто поддържане на пъпчето, поради което се инфектира през наранената кожа.

Признаци. Зачервяване, подуване и израняване на пъпа, съпроводено с повишена температура.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Предпазване. Изискана чистота. Пъпът никога да не се пипа с нечисти ръце. Почистването му да става с чай от лайка или преварена вода. Изсушаването да става с чист памук, а пудренето му - с пудра дерматол (от аптеката).

Лечение. Общо засилване на организма.

а) Ако пъпната рана е без гной, след като се почисти с памуче, на-

топено в топъл чай от лайка, и се изсуши с чист памук, да се поръси с бяла пръст (болус алба) — от аптеката. По тоя начин се предотвратява развитието на инфекцията. Ако времето позволява, раната да се изложи (в продължение на 5-10 минути) на въздействието на слънчевите лъчи или да се изсуши на въздух.

б) Ако възпалението е гнойно, да се повика лекар. От народната медицина се препоръчва върху почистената рана да се сложи малък компрес (от 4 парчета), натопен в топла отварка от лайка и слез или отварка от жълт кантарион, и върху него - коремен компрес, натопен в топла (37°С) отварка от трина. Компресите да се сменят (през деня) всеки 2-3 часа, като предварително се натопяват в казаните топли отварки. При запек да се правят топли клизми с чай от лайка или вода (37°С) - по една на ден, най-добре вечер.

Влажна гангрена на пъпчето

Причини. Нечисто пипане на разраненото пъпче у новороденото.

Признаци. Пъпната връв позеленява и мирише лошо.

Предсказание. Заболяването е сериозно, макар и да е локализирано (ограничено по място).

Лечение. Общо за засилване на организма. Лечението е същото, както при гнойно възпаление на пъпчето у новороденото. Да се търси лекарска помощ.

Добавка. При силна миризма раната може да се промива или с отварка от жълт кантарион (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари 5 минути), или със слаб разтвор от калиев перманганат (от аптеката).

Разпространяваща се гангрена на пъпчето

Причини. Замърсяване на пъпната рана с анаеробни микроби поради пипане с нечисти ръце.

Признаци. Висока температура, жълтеница и посиняване. Местните явления съответствуват на поражението на различните органи (гангрена на кожата, възпаление на пъпа и околността му). Понякога се развиват и кръвотечения от пъпа, кървави повръщания и кървави изпражнения.

Предсказание. Много сериозно заболяване.

Предпазване. Тъй като заразяването става обикновено чрез пъпната рана, тя да се държи винаги много чиста.

Лечение. То е болнично. Веднага да се повика лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта сутрин, обед и вечер, когато болното дете не спи, да му се направи по една цяла топла баня (39°C за 10-15 минути) с отварка от слез, а при липса на слез - от трина. След това хубаво да се увие, като отстрани му се поставят и две шишета с топла вода, за да се изпоти добре. След препотяването да му се постави коремен компрес, натопен в същата топла отварка (държи се 2 часа). Вечер преди лягане - коремен компрес и компрес на прасците, натопени в същата топла отварка (37°C).

При липса на слез и трина за баните да се използува орехова шума или обикновена вода, а за компресите - хладка вода, наполовина размесена с оцет.

Всекидневно (сутрин и вечер) да се правят по две топли клизми с чай от лайка или вода.

При кръвотечение от пъпа да се направи казаното при кръвотечение от пъпа.

Червен вятър на пъпа

Причини. Червеният вятър е заразна болест, която се причинява от специални микроби. През раничката на пъпчето те са проникнали в кожата около пъпчето.

Признаци. Болестта започва остро с температура 39-40°C, като около пъпа се появява зачервяване, което бързо расте и обхваща половите органи, целия корем, краката и т. н.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. То е болнично. Веднагадасе потърси лекар. От народната медицина се препоръчва лечението, дадено за гангрена на пъпчето.

Изкилване (херния) в пъпа

Причини. Слабост на тъканите. Проявява се у деца, които много плачат или страдат от запек.

Признаци. Малка прозрачна подутина при пъпа. Детето не усеща болки. Въпреки това трябва да се лекува.

Лечение:

а) Внимателно да се намазва болното място с камфорово масло или с лисича мас (това намазване може да се повтори 2-3 пъти на ден). След това се притиска навътре изтърсеното място с тампонче памук, зашито в платно и придържано на мястото посредством широк пояс от ластик.

б) Кожата около пъпа се събира и с лейкопласт се залепва.

в) Освен посоченото всеки ден да се прави по една топла баня (37°C за 10-15 минути) с отварка от овесена слама или в продължение на един час да се поставят на пъпа компреси, натопени в същата топла отварка (37°C) или в оцетена вода (наполовина оцет и вода).

Когато на детето ще се поставят компреси или ще се къпе, превръзката се снема, след което отново се поставя, докато оздравее хубаво.

Вътрешно. Ако болното дете не суче и е по-голямо от 7 месеца, да му се дава след ядене три пъти на ден по 1/2-1 чаена лъжичка кафе от жълъд, подсладено с мед. Ако е по-голямо от 1 година, порцията може да се удвои и утрои.

Диета. Ако детето не суче, да му се дават повече плодови и зеленчукови сокове, а по-малко мляко. От кисело и лютиво да се предпазва.

Гранулом на пъпа

Признаци. След падане на пъпа в основата му се появява малък конусообразен израстък. Той е червеникав (винен), зърнест, немного твърд на пипане и неболезнен, но лесно кърви. Когато израстъкът е малък, остава скрит в гънките на пъпа, не се вижда и изпъква само ако се разтвори пъпът добре. Няма лошо влияние върху растежа на кърмачето, обаче понякога се придружава от гноясване.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Ако болното е запечено, да му се прави всяка вечер клизма (38°C) с чай от лайка или вода.

б) Сутрин, обед и вечер в продължение на 1 час грануломът да се налага с торбички, пълни с топла (39°C) попарена трина или с възварена шума от полски бъзак. След снемането на торбичката да се

сложи коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина, или в отварка от овесена слама, или от двете заедно.

в) Налагането да продължи до изчезване на гранулома.

Ако детето се храни изкуствено, половината от млечните хранения да се заместят с овесена отварка и плодови сокове.

Да се потърси лекарска помощ

Възпаление на гръдните жлези у новородени

Гръдните жлези у новородените (момчета или момичета) може да се подуват и от тях да се отделя течност, която доста прилича на мляко. Подутостта на гърдите, ако не се пипат, минава сама по себе си след известно време.

Признаци. Възпаляват се едната или двете гръдни жлези във време на физиологического им набъбване (от 3-5 дни до 3 седмици). Кърмачето е неспокойно, скимти и се изпъва от болки, има температура, болната жлеза е болезнена, кожата над нея е червена, след 3-4 дни нагноява. Веднага да се покаже на лекар, защото заболяването е много опасно.

Предпазване. Във време на физиологического набъбване да се предпазват жлезите от зараза, като се слага на кърмачето гръден компрес (но само върху гърдичките), натопен в хладка отварка от трина или вода (35-30°C), или проста превръзка само с чист памук.

Преди да забере, да се налага (сутрин, обед и вечер) или с хладка лапа от сурова и настъргана тиква, или с прясна извара (вж. том I, „Млечен компрес с извара"), съчетано едновременно с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина.

Лечение. При загнояване да се повика веднага лекар. Само при липса на медицинско лице върху абсцеса сутрин, обед и вечер (след предварително почистване на раната) да се слага парен компрес (10-15 минути) с торбичка попарена лайка; след свалянето му раната отново да се измие или с кислородна вода (от аптеката), или с чай от жълт кантарион (вж. при лекуване на рани) и след това да се превърже или наложи с чиста марля, намазана със сладкия мехлем (както при цирей), или с малък компрес от 6 парчета, натопени в топъл (37°C) чай от лайка и съчетан с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина. Сутрешният и обедният компрес стоят по 3-4 часа, а вечерният - цяла нощ.

ОБЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Обикновена треска

Причините и признаците са същите, както при възрастните.

Лечение. Детето трябва да се прегледа от лекар. Народната медицина препоръчва да се прави следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене:

а) ако детето е на кърма, майката да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 250 г чист пчелен мед, 1 изравнена супена лъжица ленено брашно, 1 изравнена чаена лъжичка индийско орехче, настъргано на ситно, 1 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/2 изравнена чаена лъжичка чиста винена киселина на прах — лимонтозу (от аптеката);

б) за деца над 2 години: да вземат или 1/4 изравнена чаена лъжичка от даденото в точка I (според възрастта на детето и ако го понася), или 1 чаена лъжичка чай от лайка, подсилен с 1/3-1/4 чаена лъжичка (според възрастта) настъргано на ситно индийско орехче.

II. Пет минути след вземане на едно от горните средства:

а) ако бебето е на кърма, майката да пие или 1 чашка от 75 г отварка от обелена кисела ябълка с прибавка на запарка от 3 супени лъжици листа от къпини и листа от дива ягода, които се запарват с 1 лъжица вряща вода, след това се прибавя 500 г вода, оставя се на тих огън да ври 10 минути и като изстине, се прецежда; или 1 чаша домашна шумяща сода (в празна чаша се сипват на върха на ножа винена киселина на прах и 1-2 чаени лъжички пудра захар, налива се водата и се бърка, докато се разтворят, след това се сипва 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат, бързо се разбърква и се изпива веднага;

б) за деца над 2 години: или 1 чашка от 15-20 г от казаните средства, или, и то най-добре сутрин 30 минути преди ядене, да се дава 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин и на всеки 1/3 час - по 1 чаена лъжичка преварена вода.

Диета. Ако болното е кърмаче, броят на кърменията да се намали, докато се нормализира температурата му. Ако не е кърмаче, храната му да се намали, при това да е вегетарианска. Да се дават 2-3 чашки липов чай дневно с мед и малко лимонов сок и парченце леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) болното да

пие липов чай или преварана топла вода с малко мед и лимонов сок на вкус.

III. Два часа след закуска, обед и вечеря да се повтори казаното в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане 2-3 пъти подред да се прави топла клизма (37°C) със 150-300 г вода (според възрастта на болното) или с топла мътеница или айран (разбито кисело мляко), прецедени през тънка кърпа - отлично средство за смъкване на температурата. Това да се последва от следното:

1. За бебета и малки деца до 5 години или:

а) разтривка на тялото с хладка смес от 1 супена лъжица оцет, 1 белтък от прясно кокоше яйце, 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат и 1/2 таблетка хинин, стрит на прах; разтривките стават с дланта и винаги в топла стая и при затворени врата, за да не настине бебето, и то така: топва се дланта на дясната ръка в сместа и внимателно се намазват лицето, шията, гърдичките, коремът и краката отпред, след това вратът, гърбът и краката отзад, чака се 1 минута да поизсъхне сместа и болното се увива в чаршаф и одеяло — температурата бързо спада до нормалната; или:

б) разтривка на цялото тяло със смес от чист маслинен зехтин и терпентин (от аптеката) - по равни части, или със смес от оцет и олио — по равни части; или:

в) със смес от газ и олио по равни части, с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка готварска сол; или:

г) със смес от 1 изравнена супена лъжица несолена свинска мас и 1 таблетка детски хинин или 1/2 таблетка аспирин; или:

д) смес от 1 супена лъжица сок от суров кромид лук, 1 супена лъжица оцет и 1 супена лъжица сол, последвани, както е казано по-горе, от сухо увиване, лежи се в него 1/2-1 час, докато болното се изпоти хубаво, след което температурата спада.

При главоболие да се поставят или студени компреси, натопени във вода и оцет наполовина, или на цялата глава — „шапка" от тънко хасе, напълнена със сурови картофи, настъргани на ситно и залети с 1 кафена чашка оцет, в който киснат 20 минути, после се изстискват добре; отгоре се слага шапка от чорап.

2. За деца над 5 години или:

а) едно от казаните по-горе средства; или:

б) парна баня на краката до под коленете с продължителност 5-10 минута, последвана от сухо увиване, лежи се в него 1 час; или:

в) фрикция на цялото тяло с разтвор от 100 г оцет и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, съчетани с коремен компрес от 2 бархетни парчета, натопени или в същия разтвор, или в сурово прясно мляко, и на главата — „шапка" от хасена торбичка, напълнена със сурови картофи, настъргани на ситно ренде, и полета с 30 г оцет, киснат в него 20 минути, изцеждат се, отгоре - друга шапка от чорап; или:

г) облича се „мокра риза", натопена в разтвор от оцет и сода бикарбонат, и в нея се лежи 1 час.

V. Сутрин да се прави фрикция на тялото на детето с хладка вода, и то на части, за да не настине. При температура да се повтори казаното за вечерта.

Постоянна (неспадаща) температура

На такава температура да се обърне особено внимание, защото е признак на сериозно заболяване, и болното дете незабавно да се прегледа от лекар. От народната медицина се препоръчва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се дават по 1-2 супени лъжици (според възрастта на детето) топла отварка от 3 ореха, счукани с ядките и черупките на ситно, 2 супени лъжици корени от бяла ружа в 1 литър вода врят на тих огън 20 минути, след това се прибавят 3 супени лъжици от следната билкова смес: ружа (цвят), босилек (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), лешникови листа, подбел (листа) и тополови листа (от конусообразната топола) - по 50 г от всяко, 2 супени лъжици чист пчелен мед и 1/2 лимон заедно с кората, разрязан на 4 части; всичко ври още 10 минута; като изстине, се прецежда.

Забележка. Отварката да се пази в хладилник, за да не вкисва.

Диета. Обикновена детска храна, като до спадането на температурата не се дава месо или бульон от месо, а също и прясно мляко, което се понася по-тежко от киселото.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пият плодови сокове според сезона или домашна лимонада, подсладена с мед или сироп.

II. Два часа след ядене да се дава същата отварка, както в точка I.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма със 150-250 г топла (37°С) вода, последвана от цяла баня (37°С за 10 минути) с отварка от 1 снопче борови клони с иглите, по 1-2 шепи бял равнец, орехови листа и 1 тебешир, счукан на ситно, всичко ври в 1-2 кофи вода (според възрастта) 20 минути и преди снемането от огъня се прибавя 1 стиска морска сол, след което се прецежда. Същата отварка може да се използува за къпане 3 вечери подред, като след последната баня цялото тяло се натрива с добре разбито цяло кокоше яйце, накрая се изплаква с чиста топла вода и се увива с хавлията и с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, а като се препоти (което се познава по изсъхналото му чело), внимателно се изтрива до сухо и се облича за спане.

Важна добавка. През време на банята детето винаги да е до шията във водата, а след банята да се пази от течение, за да не се простуди.

IV. Сутрин и през деня, ако болното има температура по-висока от 3 8°С, внимателно да се намаже цялото му тяло (от шията до стъпалата, и то под завивката, без да се разголва) с ръка, натопена в следната смес: 1 белтък от яйце, 1/2 супена лъжица ракия, 1 супена лъжица оцет и 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат; след това хубаво да се завие и така да лежи около 1 час, докато температурата спадне, след което да се преоблече в чисти дрехи. Ако през деня температурата отново се повиши, да се постави коремен компрес от две бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре - сухо хасено парче и фланелен пояс, и така да лежи 1-2 часа.

Плач при деца под 2 години

Плачът трябва да се смята като показател за здравословното състояние на детето и да му се отдава нужното внимание.

Причини. Детето плаче при неудобства, неразположение или заболяване. То плаче, когато е гладно, когато дрехите му са тесни или влажни, когато в тях има някоя игла, перце, копче и пр., когато храносмилането му е разстроено, когато изпитва болки в ушите, главата, други органи и най-после при заболяване от заразна или друга болест, която се проявява с обща отпадналост и болка.

Лечение. Ако причината са глисти у детето, трябва да се лекуват по начина, изложен в „Глисти". При липса на глисти лечението е общо за засилване на организма. За целта:

а) на детето 1-2 вечери подред да се направят топли клизми (37°C) най-добре с чай от лайка (след това само при запек);

б) 1-2 пъти седмично изпотяване чрез парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес, натопен в хладка отварка от овесена слама и трина (държи се два часа);

в) всяка сутрин сух масаж с четка, последван от хладка фрикция и сухо изтриване, а вечер - коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от овесена слама или трина;

г) дълго стоене на чист въздух.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да взема по 1 кафена чашка отварка от косата на царевица и ечемик (вж. „Остър и хроничен нефрит").

Диета. Лекаприродосъобразна(млечно-растителна), слабо солена храна без месо, риба и пр. Да се дават много плодове и зеленчуци и сокове от тях, а малко течности (с изключение на дадените отварки).

Най-често децата плачат при подмокряне, замърсяване и ненавременно избърсване и подсушаване, при неизмиване, спарване и подсичане, при стягане - от лошо повиване и обличане, при запек, студ (студени крака), горещина, при даване на несвойствена храна - симиди, боб и пр., при хрема, от която те лесно заболяват, при инфектиране, при рязка светлина, глад и пр.

Усмиряване на детето. Майката трябва да прегледа внимателно пелените, ризката, чорапките и повивките, за да не би в тях да има някоя игла (безопасна или друга), перце, дебела гънка, копче или друг твърд предмет, който с налягането си да причинява болки на малкото. Вън от това често пъти някоя бълха, дървеница или паяк може да причини същите безпокойства или страдания. Премахването им веднага успокоява малкото. Ако след такъв преглед не се намери нищо, ако пеленките не са стегнати твърде много, нито са мокри, ако детето не е натрупано с много дрехи, а продължава да плаче, може да е прехранено или пък недостатъчно нахранено.

Много често у децата се наблюдават оригвания и повръщане след

нахранването или по-късно. След кърмене детето трябва да се повдигне изправено, за да оригне погълнатия при бозаенето въздух. Ако това не помогне, най-вероятно детето е прехранено. Децата трябва да се хранят разумно, като винаги се мисли за количеството на употребената храна.

Независимо от всичко много деца плачат по навик и с плача си изразяват някое свое искане. В такъв случай плачът е силен, продължителен и придружен с махане на ръцете във въздуха, ритане с краката и удряне наоколо. Малкото плаче, за да го люлеят или за да го носят на ръце, или за да му дадат нещо да смуче — накъсо, за да удовлетворят някоя негова прищявка. Ако в такъв случай то спре да плаче, щом получи исканото, и се развесели или пък ако нощният му плач спре със запалването на една синя електрическа крушка и се обърне в усмивка, тогава плачът не трябва да вдъхва никакви опасения.

Ако и нахранването не успокоява детето, а го кара да плаче все по-силно, ако плачът е остър и придружен с извиване на тялото, с ритане и с гърчене, ако коремчето му се издува, ако се появяват много газове, малкото страда от разстроено храносмилане или запек и има болки в стомаха и червата. Те могат да бъдат облекчени по следните три начина:

1. Детето да се положи с коремчето върху коляното на този, който го държи, и лекичко да се потупва по гърба. Това може да предизвика излизането на образувалите се в червата газове и детето да се успокои веднага.

2. Ако детето е запечено, да се направи лека топла клизма или да се постави свещичка (глицеринова или от не лютив, бебешки сапун).

3. Ако това не помага и ако лицето на детето има синкав цвят, очите и устата конвулсивно се свиват, краищата са студени, плачът е болезнен, тогава трябва на коремчето му да се слагат торбички с топли трици.

Ако плачът е рязък, малкото си мята главата от една страна на друга и постоянно си движи ръцете към главата, то вероятно има болки в ухото, които може да се дължат на някоя от следните причини: чуждо тяло в ухото, ушна кал, насекомо в ухото, възпаление на тъпанчето или на средното ухо. Каналът на ухото трябва да бъде прегледан от лекар. За облекчаване на болките върху ушната област да се сложат топли лапи от праз лук, а на коремчето коремен компрес, натопен в топла отварка от лайка (36-37°C).

БОЛЕСТИ НА ГЛАВАТА

Водноглавие

Когато течността, която се намира в мозъчните кухини (стомахчета) и канали се увеличи повече от нормалното, тя разтяга костите на главата, която се уголемява.

Причини. Те са най-различни. Най-често до водноглавие водят различни инфекциозни болести (прекарани в ранна детска възраст или вътре в утробата на майката), менингита и мениндо-енцефалити от различни причинители. Удари в главата в ранна възраст, по време на раждането или вътреутробно също могат да се явят като причина за заболяването, както и алкохолизъм на родителите и др.

Признаци. Признаците на тази болест биват различни според бързината, с която се образува течността, т. е. дали заболяването се развива бързо (остро) или постепенно (хронично). Острото водноглавие се развива бързо, и то най-често при инфекции. По-късно може да премине в хронична форма или да доведе до повтарящи се изостряния. Хроничното водноглавие се явява, както казахме, още от ранната възраст на детето, докато не са затвърдели още черепните му кости. То може да е причинено от раждането или да се развие скоро след раждането. Понякога при силно изразено водноглавие количеството на течността се увеличава значително и притиска мозъка. В такъв случай често има спазмени прояви; тялото остава назад в развитието си и детето късно започва да се изправя и да ходи. В някои случаи то е и умствено слаборазвито. Обиколката на главата още през първите години след раждането може да достигне 60-90 см и повече, при това фонтанелата понякога е издадена напред. При някои деца развитието и умствените способности остават нормални.

Водноглавието се среща и у по-големи деца със затвърдели вече кости на главата, но то мъчно се узнава.

Лечение. То е напълно възможно, обаче изиска много време, а следователно и търпение. Най-добре е да се провежда в началото на заболяването в болница.

От народната медицина се препоръчва преди всичко общо лечение и засилване на организма. За целта веднага след като се види, че детето има водноглавие, да се посипе главата му с въглен на прах от животински произход (от аптеката). Ако няма такъв въглен, се взема

гьон, който, след като изгори в огъня, се стрива на прах и с него се посипва главата на детето, и то 2-3 дни подред. Този прах изсмуква силно водата и главата на детето понякога се освобождава от нея и другите болестни вещества. Ако това не помогне, се прилага следното лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене:

а) Ако детето суче, майката (след като го е накърмила) да изпива 1 винена чашка от 100 г отварка от корените на гръмотрън, обикновен здравец, магданоз, бъз (свирчовина) и обикновена коприва, всички счукани на ситно, с прибавка на гръцко сено (от аптеката) — по 50 г от всяко; две супени лъжици от тази смес и 1 изравнена чаена лъжичка феникъл (плод) се заливат с 600 г хладка вода, на тих огън ври 30 минути и веднага се прецежда.

б) Ако детето не суче, да изпива по 2-3 чаени лъжички от същата отварка, подсладена с мед.

Диета:

а) Ако детето суче, майката да спазва следната диета: вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, и то според сезона, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн — не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Освен казаното по-горе преди обяд и вечеря болното дете като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар), без хляб; след обяд и вечеря да взема следната смес: 1 чаена лъжичка бъзов мармалад (или вместо него чист пчелен мед) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, предварително попарени с вряща вода, за да се дезинфекцират, и смлени на прах.

б) Ако детето не суче, в духа на казаното за майката на болното дете да се приготовлява детска храна, и то повече пюрета и каши, към които се прибавя на върха на ножа прах от яйчени черупки.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие запарка от шипки - 20 шипки, разрязани на две части, в 500 г вода врят 10 минути, като изстине, се прецежда; пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене:

а) Ако детето суче, майката да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от троскот (корени), полски хвощ, подбел, шипки (плод), дръжки от

вишни и царевични коси — по 50 г от всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (плод) се запарват с 500 г вряща вода и ври още 10 минути; като изстине, се прецежда.

б) Ако детето не суче и е по-голямо от 6 месеца, да му се дава по 1/2 чаена лъжичка настойка от 3 пресни кокоши яйца, измити и залети в подходящ буркан със сока на 9-10 лимона, така че да се покрият с половин сантиметър сок, киснат в него 3-4 дни, докато се стопят черупките, след това се разбърква с вилица, изваждат се ципите и се засилва с 200 г небетшекер, счукан на ситно, и 2 супени лъжици винен коняк, за да не вкисва; държи се на студено.

III. Десет минути след настойката да се дава пак по 2-3 чаени лъжички отварка според точка I, буква б.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави топла клизма със 15 0-200 г топъл чай от лайка (1 супена лъжица цвят се запарва с 200 г вряща вода, кисне 1 час и се прецежда). След нея да се постави на главата от веждите нагоре „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен топъл (36°С) селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), преди поставянето му засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах, като торбичката от вътрешната страна леко се намазва с малко мед. На гръбнака от раменете до опашката се слага също торбичка, широка 10 см и напълнена със същия топъл квасец, засилен с 3-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, добре изстискани и нарязани на ситно, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах, като торбичката от вътрешната страна се намазва леко с мед. Едновременно торбичка 10 на 10 см, напълнена със същия квасец, се поставя върху гушата в областта на щитовидната жлеза. Върху „шапката" на главата се слага парче вестник и друга вълнена шапка, върху гръбнака - също вестник, и се облича фланелка и леко се забинтова, а върху гушата - само фланелен бинт. Държат се до сутринта или докато много досадят.

V. Сутриндасеправицялатоплабаня(38^0Сза 10 минути) с отварка от борови клонки и овесена слама — по 2 двойни шепи и 1 двойна шепа обикновен здравец (цялата билка с корена), всичко ври в котел с вода 20 минути, след това се добавят по 1 двойна шепа орехови листа, троскот и полски хвощ и по 1 стиска корени от полски бъзак и дилянка

(корени), всичко ври още 10 минути, като преди снемането от огъня се прибавя 1 шепа морска сол да се стопи; всичко това се прецежда. Подир банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване; така завито детето лежи 1-2 часа, изтрива се до сухо и се преоблича. През деня е добре на главата му да се постави „суха шапка" от тънко хасе, ушита на тегели на разстояние 1 см, напълнена със ситна готварска сол с дебелина около половин сантиметър, като преди поставянето леко се затопля, а отгоре се слага мека шапка.

Неделя - почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. Един и същ квасец може да се употребява 2 вечери подред, като преди второто му поставяне се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. С една и съща отварка може да се правят 6 бани подред, като преди всяко къпане се затоплят до казаната температура.

Кървав оток на главата у новороденото

Среща се само при новородените деца.

Причини. Затруднено раждане при главично предлежание на детето.

Признаци. Кръвонасядане във вид на подутина под кожата на главата на различни места - обикновено на една от теменните кости. Големината е различна - от орех до ябълка. Покрита е с нормална кожа. Отокът се появява след 2-3 дена от раждането. След 2-4 недели почва да намалява и безследно изчезва след 2-4 месеца.

Лечение. Кървавият оток не бива да се разрязва или пробива, защото има опасност за живота. При разраняването му може да се развият разни болести в главата. Ако тази подутост прилича на брадавица и не премине след 14 часа, тогава трябва да се наложи с малко топъл (36°C) и гъсто замесен селски хлебен квасец, намазан с малко чист маслинен зехтин, увит в марличка и леко забинтован. Държи се, докато почне да засъхва, и се заменя с друг.

БОЛЕСТИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ОРГАНИ

Хрема

Хремата не е много невинна болест, особено за кърмачетата, а за слабите анемични деца тя е дори опасна.

Причини. Появява се обикновено след простуда, водеща до развитие на микроби по лигавата ципа, или при заразяване от болен. От нея страдат много деца.

Признаци. У децата се изразява с понижаване на настроението, безпокойство, кихане, олигавяне на носа и затруднено дишане. Често настъпва и повишение на температурата.

Предсказание. Ако не се лекува, хремата може да се усложни в бронхит, бронхопневмония, ушни възпаления и нагноявания. Не са редки възпаленията на околоносните кухини (в челото и горната челюст), които довеждат до синузит. От една невинна хрема може да се развие дори менингит (възпаление на мозъчните ципи), а също и енцефалит (възпаление на мозъка).

Предпазване. Малките деца много често се заразяват от възрастните - при кихане, целуване, обща кърпа и т. н. Хремата се избягва чрез закаляване, като се приучват децата да правят въздушни бани. Децата не трябва да се натрупват с много дрехи и завивки, а температурата в стаята им да не е по-висока от 20°C.

Лечение. Ако детето има главоболие и общо разстройство, да лежи на легло и да се лекува общо за засилване на организма, а така също и по следните предписания:

а) За деца до 2 години. При запек да се даде очистително - майчин лист. Сутрин да се прави цяла топла баня със синап, трина или морска сол (38°C за 10 минути) с последващо сухо увиване за по-добро доизпотяване. Вечер да се поставя коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина (37°C), или в хладка вода (35°C).

При висока температура коремният компрес да е натопен във вода и оцет по равни части (30°C).

Нослето отвън често (но нежно) да се избърсва с парче памук (марля), натопен в преварена хладка вода (30°C), и 2-3 пъти на ден да се намазва с вазелин. Отвътре внимателно да се изчиства с навито на кибритена клечка памуче, натопено в чист маслинен зехтин (не олио). През нощта, за да може детето да спи с отпушен нос, на челото

и основата на носа (синусите) да се върже торбичка с топъл селски хлебен квас.Тялото да е добре затоплено. Да не се оставя светлината да блести в очите му, защото го дразни. Компресите и баните, съчетани с често престояване на чист въздух и спане в добре проветрена стая, бързо лекуват хремата.

б) За деца над 2 години. Още през деня да се направи хладка клизма (35°С) със 150-250 г вода, а след нея за изпотяване - или парна баня на краката, или цяла синапова баня (38°С за 10 минути), последвани от сухо увиване за по-добро доизпотяване, като преди това се изпие и една чаша липов чай, сварен с една обелена и изчистена от семките кисела ябълка. Половин до един час, след като детето се препоти от сухото увиване, да се направи фрикция с хладка вода и след нея да се постави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина. Вечер преди лягане пак да се сложи на челото квасец, съчетан с компрес на корема, натопен в топла отварка от трина или чай от лайка и на главата - цяла „шапка" от топла лапа (37°С) от ситно нарязан червен кромид лук (2-3 глави), 1 супена лъжица сол и 1 супена лъжица чист маслинен зехтин, леко изстискана и поръсена с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага). Без да се вари, тази смес се разстила в шапката и се поставя на главата, а отгоре се слага друга вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато досадят. Често от две такива „шапки" хремата минава.

През деня добре е болното, ако може, да смръкне 3-5 пъти солен разтвор от 1/2 чаена лъжичка морска сол в чаша топла вода.

Главата му да не се мокри със студена вода.

Вътрешно. По-големите деца да пият сутрин и вечер по 1/2 кафена чашка чай или:

а) от сварен карамфил, като 2-3 зърна се запарват с 250 г вряща вода, ври 10 минути и като изстине, се прецежда; или:

б) от салвия (листа и цвят) - 1 супена лъжица салвия се запарва с 250 г вряща вода, ври 5 минути, като изстине, се прецежда и се пие с мед и лимон по вкус.

Мъчно дишане у новороденото

Причини. При трудно и продължително раждане поради запушване на носа и устата на детето дишането е слабо и недостатъчно.

Признаци. Предната стена на гръдния кош у новороденото не е изпъкнала, а плоска, дишането малко повдига гърдите и корема, а освен това гласът на детето е слаб, прегракнал и жаловит. Появява се бледост, смесена с посиняване, която се разпространява по цялото тяло.

Предсказание. Състоянието е сериозно. Необходима е бърза медицинска помощ.

Лечение. След подобряване на състоянието на детето народната медицина предлага да се поставят дневно 1-3 коремни компреса, натопени в топла вода (37°C) или още по-добре в топла отварка от трина (37°C). След компресите добре е детето да се завие с вълнени завивки и да се затопли с 1-2 шишета с топла вода. Така да престои час и половина, след това да му се облече суха ризичка. Такива коремни компреси да се поставят в продължение на 3 дни по 1-3 пъти на ден.

Въздухът в стаята, където е детето, да е винаги чист.

Възпаление на гръкляна (ларингит)

Причини. Простуда, продължително вдъхване на дразнещи вещества (тютюнев пушек и други дразнещи и вредни изпарения), грип, морбили, чуждо тяло в гърлото, пиене на горещи напитки и след това дишане на студен въздух или пиене на студена вода в разгорещено състояние, освен това злоупотреба с гласа (силно викане, кряскане).

Лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г чист пчелен мед (предварително врял на водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата), добре разбъркан със сока на 1 цял лимон.

II. Десет минути след тази смес да се изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от ружа (корени) и ружа (цвят), широколистен живовляк (корени), сладко коренче и ленено семе - от всяко по 1 чаена лъжичка; запарва се с 500 г вряща вода и захлупено ври 10 минути; като изстине, се прецежда и се добавят мед (предварително врял на водна баня 10 минути) и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна), а за по-големите деца - обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие

в стаята на болното дете). Сутрин на закуска да се изпива 1 жълтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 изравнена супена лъжица мед (предварително врял на водна баня 10 минути) и малко лимонов сок. Преди обяд и вечеря като аперитив да се дава по 1 малка глава печен без захар кромид лук с малко хляб. След всяко ядене по-големите деца да правят гаргара или с отварка от анасон (1 чаена лъжичка в 500 г вода ври 10 минути и като изстине, се прецежда), или с 1 чаша вода с разтворена в нея 1/2 чаена лъжичка сол.

III. Вечер преди лягане при запек да се прави топла клизма със 150-250 г топла вода, последвана от парна баня на краката за 5 минути, след нея изтриване до сухо и налагане на гърлото (до лъжичката) с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от ленено брашно, сварено с малко мляко, за да стане като тесто, и преди поставянето поръсена с 1/2 чаена лъжичка ситна захар, отгоре - вълнен бинт. Слага се компрес на корема с две хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре - хасено парче и вълнен пояс. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

IV. Сутрин да се правят фрикции с хладка вода на подмишниците и корема и сухо изтриване.

Предпазване. Да се избягват прашните помещения и в студено време детето да не приказва.

Задушаващ ларингит

Децата са особено предразположени към остри възпаления на гърлото и гръкляна.

Причини. Острият задушаващ ларингит е последица от обикновена хрема, след която идва трахеобронхит - слизащ остър ларингит, който често е предвестник и на някоя заразна болест, като грип, бруснница, лещенка, рубеола и др. Тъй като лигавицата на гръкляна лесно реагира на разните външни влияния, често се случва пневмония или бронхопневмония да започне със спазми на гръкляна.

Признаци. Здраво на вид дете след слаба простуда, при лека хрема, на която никой не е обърнал внимание, заспива и посред нощ внезапно се събужда уплашено, защото се задушава, кашля, гласът му е слабо прегракнал. Задушаването е силно, дишането е мъчно, детето се хвърля насам-натам, при вдишването (което е затруднено) се чува шум, появява се и т. нар. тираж, т. е. хлътване при вдишване на

трапчинката над гръдната кост (между мускулите на врата отпред) и на междуребрията, причинено от липсата на въздух в дробовете поради стеснения гръклян. Това се повтаря при всяко вдишване. След половин час или повече детето се успокоява и заспива, обаче много изморено и изтощено. Това не се повтаря обикновено същата нощ, но може да се появи през следващите нощи. Опасност за живота обикновено няма.

При преглед на гръкляна след такава криза се констатира подутост на гласните струни от двете страни, което стеснява просвета на дихателното гърло и довежда до внезапно задушаване. Такива деца обикновено са нервни, както и родителите им, и по-късно може да станат астматици.

Предпазване. Ако се избегнат и лекуват навреме простудата, леките заболявания на гърлото и хремата, ще се избегнат последиците от тях, като не се позволи усложненията да слязат по-надолу към гръкляна, трахеята и белите дробове.

Първа помощ. Народната медицина предлага да се направи следното:

1) В областта на ларинкса (гръкляна) веднага да се сложат или топли лапи от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 чаена лъжичка пудра захар, и лапа от ленено семе, или гърдите на болното дете се намажат с терпентин и газ по наполовина и отгоре да се постави вълнено парче.

2) На стъпалата - шишета с топла вода.

3) На корема - компрес, натопен в хладка вода (25°C).

4) Близо до главата да се постави тенджера с вряла вода с няколко капки терпентин (може и без тях) и след преминаване на задушаването, ако детето е запечено, непременно да му се направи топла клизма (38°C) и да се остави да спи с коремния компрес.

Лечение. Общо, за засилване на организма.

Вътрешно. Ако дадените за ларингита средства не помагат, на болното може да се дава отварка от ленено семе (1 супена лъжица, сварена с корите на 1 ябълка и с 1-2 чаени лъжички мед в 300 г вода три 10 минути). Отварката се пие топла сутрин, обед и вечер 5-10 минути преди ядене. Ако има някои ненормалности или израстъци в носоглътката- аденоидни нарастъци или увеличени и често възпалени сливици - или израстъци по основата на езика, трябва да се лекуват те, защото често оттам може да се предизвика задушаването.

Спазми на гръкляна (захласване, захождаме, затайване)

Спазмите на ларинкса са конвулсия на мускулите на гръкляна. Това е сериозна болест, но за щастие доста рядка. Такива спазми най-често се появяват у децата на възраст от 6 месеца до 2 години.

Причини. Рахит, простуда, продължителни кашляния при магарешка кашлица, силен вик, плач и запек. Захласването може да възникне и при мъчно поникване на зъбите, при изкуствено хранене, при трудно смилане на храната, при уплашване или силно душевно вълнение и при мозъчни болести. Особено често се среща у деца, които живеят в тесни и непроветрявани помещения и които са отслабнали от някоя болест. Среща се и при хроническото възпаление на гръкляна.

Признаци. Детето е здраво на вид, има розови бузки, развита подкожна тлъстина. Припадъкът идва най-често ненадейно - обикновено при закашляне или разсърдване или във време на сън, като дишането спира, детето побледнява, изпъва ръце и крака като мъртво, посинява, жилите на врата му се издуват, кожата му се покрива със студена пот и никой не може да превие тялото му. Палците на ръцете също са свити навътре към дланта. Когато припадъкът свърши, въздухът силно влиза в гърлото със свирене. Такъв припадък не продължава повече от половин минута, но може да се повтори или да се придружи от конвулсии. В началото на болестта припадъците са по-рядко (един път на месеца), но после зачестяват, така че може да се случат няколко пъти на ден и болестта да продължи със седмици или месеци.

Тази болест много прилича на лъжливия круп (гущер). Разликата е в това, че при лъжливия круп припадъкът продължава няколко часа и се среща при по-големи деца - от 1 до 7 години, придружава се с кашлица и не е толкова опасен; а при спазмите на ларинкса припадъкът не продължава повече от една минута, обаче краят му може да бъде фатален.

Предсказание. Състоянието е сериозно, особено ако е в силна степен и настъпва често.

Първа помощ. Според народната медицина се прилага следното:

1) Веднага пеленките на детето да се разхлабят или дрехите да се разкопчаят, главата да се постави на мека и ниска възглавница, отгоре да се сложи студен компрес, а на врата - компрес, натопен в топъл оцет.

2) До краката (стъпалата) на болното да се поставят шишета с топла вода.

3) По-късно на болното да се направи малка хладка (30°С) клизма със 100-150 г вода и 1 чаена лъжичка оцет или сол.

4) Ако спазъмът продължава, да се направи цяла топла баня (38-40°С за 5-10 минути) с половин литър оцет. Преди да се сложи във ваната (коритото), главата на болното да се намокри с топла вода.

5) В банята кожата му енергично да се разтрива, като от време на време (2-3 пъти) върху тила и гърба му се излее и по едно канче хладка (26°С) вода.

6) След банята да се завие добре, за да се изпоти, а след препотяването да се направи фрикция на цялото тяло с хладка вода (27°С).

7) Ако детето не се свести и от тези приложения, тогава да се гъделичка в носа с меко перо от птица и да му се направи изкуствено дишане.

Лечение. Общо, за засилване на организма.

I. Две-три вечери подред да се правят топли клизми с чай от лайка, след това при запек - винаги обикновени клизми.

II. Всекидневната сутрешна топла баня (37°Сза15-20 минути) да бъде с борови клони - 1 хватка ври 15 минути, след това се прибавя 1 двойна шепа орехова шума и 1 стиска морска сол, ври още 15 минути и се прецежда. Тя да се последва от сухо увиване за по-добро изпотяване и накрая - от хладка фрикция. Вечер да се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или само в топла вода, съчетан с торбичка топла лапа от печен кромид лук, поръсен със захар. След поставяне на компреса детето да се завие добре в предварително затопленото с шишета с топла вода легло.

Предпазване. Детето да не живее в тясна, тъмна и ниска стая, да се изнася на чист въздух при добро време и често да се къпе. Слабите деца да се пазят от настинка, особено ако страдат от възпаление на гръкляна. Когато детето е извънредно нервозно, да се пази от уплаха, от висок шум (кряскане, пеене) и от силна светлина. Преди лягане на тила да му се поставя торбичка с топъл селски хлебен квас. Ако има възможност, такова дете да се отдалечи от тесните и шумни улици на големите градове и да живее на село - в планинска местност до 1000 м височина.

Вътрешно. Да се приложат по желание средствата за ларингит и магарешка кашлица.

Диета. Ако детето е по-малко от 6 месеца и не суче, то към обикновената му храна (млякото) да се прибавя подред овесен чай с прибавка на 1-2 чаени лъжички прясно краве кисело мляко (подквасено вкъщи). Ако е по-голямо от 6 месеца - овесено мляко, което се приготвя така: 1 супена лъжица овесени ядки се вари в 400 г вода на тих огън 10 минути, а на силен огън - 5 минути. Прецежда се през тънко платно и се смесва с 1/3-1/2 мляко. Освен това към млякото да се прибавят и сокове от разни плодове (портокали, мандарини и пр.), а също и от зеленчуци (моркови, домати, и др.), обаче плодовите сокове да не се смесват със зеленчуковите.

Брашнените храни да се избягват, защото влошават положението и предразполагат към кожни болести.

Ако се появи у болното някаква неправилност в скелета, трябва да се измени храната му. В такъв случай е добре да се слага в млякото и варова вода (от аптеката), но не повече от 3 лъжици такава вода на 24 часа. Ако е по-голямо от 2 години, да му са дава яйце с лимон. Да му се дава и рибено масло сутрин и вечер по 1 чаена лъжичка или още по-добре вместо него (след обяд и вечеря) чаша сок от моркови с тахан, мед и лимон.

При лекуването да се помни, че тази болест се лекува бавно и затова се иска търпение и постоянство.

Лъжлив круп (гущер)

Причини. Настинка от мокри крака, грип, поникване на зъби.

Признаци. Среща се най-много у деца между 2-5 години. Различава се от истинския круп по това, че започва изведнъж много тежко - с охкане, груб прегракнал глас, суха кашлица, много затруднено дишане, придружено от свирещи звуци и голямо неспокойство, и то поради липсата на въздух. Понякога дишането е толкова трудно, че лицето и устните посиняват и болното може съвсем да се задуши.

Гущерът идва винаги през нощта, често трае час-два, след което започва да отслабва.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Ако не се вземат мерки, болното може да се задуши.

Лечение. Веднага да се потърси лекар. Народната медицина препоръчва следното:

I. Да се направи топла клизма (37°C), а след нея - цяла гореща

баня (40-45 °С за 10-20 минути) с добавен половин литър оцет, като през време на банята 2-3 пъти тялото откъм тила и раменете се облива със студена вода (20°С). Това предизвиква силни напъни от кашлица. На второ място може да се направи парна баня на краката. Както горещата, така и парната баня на краката да се последват от сухо увиване на цялото тяло и поставяне на шишета с топла вода или нагрети тухли на краката, за да се предизвика изпотяване, след което детето да се остави да спи.

II. През време на сухото увиване да се поставят отпред на шията парни компреси, натопени във вода (45-50°С), смесена наполовина с оцет (предварително поставящият да провери на собствените си бузи да не парят). Парният компрес да се остави да престои 45 минути, като отгоре му се слагат мушама и суха кърпа. След това време компресът пак се натопява в гореща вода и оцет. Това да се прави в продължение на 6 часа. Ако след тях кашлицата отново се появи и дишането стане мъчно, отново да се сложат парни компреси на гърлото, както преди, или първо да се разтрие гърлото с малко камфоров спирт и след това да се сложи търпимо гореща (40-45 °С) топла лапа от печен кромид лук (обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1-2 чаени лъжички пудра захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се поставя мушама и вълнен бинт. Щом поизстине, се сменя с нова лапа, а на стъпалата се слага синапова лапа със сол и оцет (вж. том I, „Синапизми").

III. В стаята на болното дете въздухът да е чист и топъл (20°С). До леглото му да се остави тенджера с вряла вода с 3 % сол и 5-10 капки терпентин, за да се овлажнява въздухът и се успокоява дишането.

Ако въпреки всички мерки задушаването продължава, на детето да се прави на всеки 3 часа коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина.

Излекуване се постига даже с прилагането само на коремен компрес, натопен в хладка вода (20°С), наполовина размесена с оцет. В този случай компресът да се сменя на всеки 45 минути.

При температура едновременно с коремния компрес да се поставят компреси и на прасците („мокри чорапи").

Ако болното дете заспи, да не се оставя само, за да не се повтори припадъкът и да се задуши.

IV. Освен горното всеки трети ден детето да се поти с парна баня на краката, последвана от коремен компрес, натопен във вода (25°С),

след това - от сухо увиване за по-добро изпотяване и накрая - от фрикция на цялото тяло с хладка вода.

При по-тежки случаи болното да се лекува по начина, изложен за истинския круп (вж. том III). Хубаво е след преминаването на припадъка детето да се задържи още 1-2 седмици на легло, защото той може да се повтори.

Вътрешно. Да се пие или чай от лайка, подсладен с мед, или горещо мляко на големи глътки.

Диета. Няколко дни след оздравяването - лека вегетарианска храна с повече плодове и с по-малко мляко.

Притискане на гърдите у децата

Причини. Простуда, лоша обмяна на веществата и други.

Признаци. У децата се появява безпокойство, което дохожда до страх; дишането става бързо и често областта около сърцето и ребрата отича.

Лечение. Ако причината е настинка, то на детето да се прави:

а) топла клизмичка (37°C) със 150-200 г вода според възрастта му;

б) след нея да му се направи цяла топла баня (37-38°C за 10-20 минути).

Ако няма възможност да се направи на детето топла баня, тя може да се замести със същия успех с увиване в "мокра ризичка", като платът се натопява в гореща отварка от трина (40-42°C), след което с него се обвива тялото на детето и се завива добре с вълнени завивки (вж. "Сухо увиване" том I) и така детето престоява в леглото час и половина. Като се повтори топлата баня или увиването 2-3 дена подред (най-добре вечер преди лягане), болното дете почти винаги оздравява.

Вътрешно. Виж казаното за простуда (настинка).

Диета. Лека вегетарианска храна, предимно кашици и сокове от плодове и кисело мляко. Временно брашнените ястия да се изоставят или намалят до минимум, а още по-добре да се заместят с овесени ядки (вж. при стомашни разстройства и спазми на ларинкса).

Кашлица

Причини. Простуда, стоене на влага, дишане на много прах, хрема или заразна болест (грип, шарка и др.).

Признаци. Появява се слаба суха кашлица, по-сетне се отделят бели прозрачни храчки, които могат да изменят цвета си в сиви и жълти. Изобщо признаците зависят от това, коя е основната причина за кашлицата. Ако кашлицата е без температура или със слаба температура (до 37,2°), тогава имаме обикновена кашлица.

Предпазване. Едно от най-важните условия за предотвратяване на възпаленията на дихателните органи е чистият въздух. Децата трябва да се изнасят колкото може по-често и продължително на открито. Да се проветряват стаите много често, па макар и само за няколко минути. Само при силен студен вятър и прах децата не бива да се изнасят навън. Обикновено бебето се изнася в количка, която го пази от вятъра и му дава възможност да диша чист въздух. И при студ добре облеченото дете с шише с топла вода в количката е гарантирано срещу простуди. По-големите деца, които се извеждат не с количка, трябва да бъдат топло облечени, но не претрупани с дрехи. Свободното движение трябва да е възможно, защото играенето, тичането на открито не само стоплят детето, но са полезни за здравето. При студено време непременно да се поставят и вълнени ръкавици на ръчичките. Обущата трябва да са свободни, за да става движението на кръвта в краката свободно. В тесните обувки краката изстиват, а оттук идва заболяването на дихателните органи. Трябва всеки да знае, че краката са в тясна връзка с целия организъм и тяхното изстудяване води лесно до простуди и кашлици.

Лечение. Общо и според болестта, която е предизвикала кашлицата. Обикновената кашлица се лекува така:

I. Ако е кърмаче:

а) Да се прави 1-3 вечери подред топла клизма (37°C).

б) През ден една-две вечери подред да се прави цяла топла синапова баня (38°C за 10 минути), последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване. След препотяването да се поставят едновременно на гърдите и врата топли маслени компреси, които да стоят до сутринта. На другата вечер да се намажат гърдите с топъл мед, като отгоре се посоли леко готварска сол, след това върху меда да се залепи топла хартия (вестник), предварително набоцкан на гъсто с дебела игла, и

най-подир да се облече фланелката. Добре е това намазване да бъде съчетано и с коремен компрес, натопен в топла отварка от лайка. Компресите да останат на болното до сутринта или докато може да ги търпи.

в) Ако болното кашля и през деня, тогава да му се поставят сутрин и обед по един гръден млечен компрес, натопен в топло сурово мляко, съчетан с коремен компрес, натопен в топла (37°C) отварка от трина. Да се държат по 2 часа.

II. Ако детето е по-голямо:

а) Да се направи две вечери подред топла клизма (38°C).

б) Една вечер или синапова баня (39°C за 10-20 минути), последвана от сухо увиване и маслени компреси както по-горе, или вместо нея - парна баня на краката, също последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, съчетана с коремен компрес, натопен в топла отварка от лайка, и с млечен компрес на гърдите както по-горе. Другата вечер да се направи същото намазване с мед, сол и пр., съчетано с коремния и гръдния компрес, както е описано.

в) Ако болното кашля и през деня, да му се поставят сутрин и обед коремният и гръдният компрес, упоменати по-горе.

Вътрешно:

1. При слаба или средна кашлица сутрин, обед и вечер 5-10 минути преди ядене и 2 часа след ядене да се изпива по половин-една кафена чашка от някоя от следните отварки:

а) отварка от борови връхчета, бъзов цвят и подбел (листа) - от всяко по 50 г се смесват, от тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица чист пчелен мед се запарват с 500 г вряща вода и захлупено ври 10 минути; като изстине, се прецежда;

б) отварка от орехови черупки - 4 супени лъжици орехови черупки и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 1 литър вряща вода; захлупено ври на тих огън 30 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед (предварително врял на водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата);

в) отварка от семето на дюля - 1 супена лъжица семе в 500 г вода ври 15 минути (течността добива вид на салеп), прецежда се и се пие топличко, подсладено с мед или небетшекер; много е полезна при храчки в гърлото;

г) сокът на 1 лимон се разбърква добре с 4 чаени лъжички небетшекер или мед, предварително врял на водна баня 10 минути, докато стане пенест като крем.

2. При силна и мъчителна кашлица или:

а) сироп от кромид лук - в 500 г вода се разтопява 1 кг захар, в друг съд се слага 250 г кромид лук, нарязан на колелца, и се оставя да ври до омекване, след това се прецежда през тънка кърпа чрез леко изстискване; в получения сок изливаме сиропа и отново ври 5 минути; като изстине, се взема по 1 чаена лъжичка 3 пъти на ден след ядене; или:

б) сироп от бира - взема се 500 г слаба бира, прибавя й се 250 г небетшекер, 2 лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, 2 супени лъжици корени от сладко коренче и 1 чаена лъжичка анасон и на водна баня ври 1 час; като изстине, се прецежда, взема се 3 пъти на ден по 1 чаена лъжичка след ядене, добре е 5-10 минути след сиропа да се пие и по 1 чашка отварка или от семето на драка (1 супена лъжица в 1 литър вода ври 20 минути и като изстине, се прецежда), или една от гореизброените отварки по желание.

Силната и мъчителна кашлица се лекува по начина, изложен за бронхит.

Диета. Както при хрема.

Вместо вода добре е болното да пие следната отварка: 30 г лайка се сваряват с 500 г вода или прясно мляко, докато остане 300 г отварка. Прецежда се и като изстине, се смесва с 1-2 цели яйца и 2 лъжици мед, разбива се да стане като мляко и може да се пие цял ден. Да се сварява всяка сутрин до 15 дни, а ако има нужда, може и повече.

Остро възпаление на дихателната тръба (трахеит)

Причини. Те са същите, както при кашлица, плюс дишане на химически пари. Също така различни заразни болести, като морбили, скарлатина, грип, често засягат дихателните органи.

Признаци. Кашлица с чувство на разраненост зад гръдната кост, в началото има малко храчки, после те се увеличават, понякога има повишена температура.

Лечение. Общо за засилване на организма. Начинът на лечение в подробности е същият, както при бронхита, с добавка - вечер преди лягане на гърдите да се сложи гореща лапа от ленено семе, сварено с мляко, върху нея - дебело вълнено парче, и отгоре - топла кърпа. Лапата да бъде съчетана с коремен компрес.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се взема 1 чаена лъжичка от сиропа за кашлица или отварка от орехи - 5 ореха, счукани с ядките и черупките, 2 глави стар кромид лук заедно с външните люспи, разрязани на 2 части, и 1 супена лъжица сладко коренче - всичко ври в 1200 г вода на тих огън 20 минути, след това се добавят 2 изравнени супени лъжици ленено семе, 1 изравнена супена лъжица анасон, 10 зърна карамфил и 250 г небетшекер или чист пчелен мед и ври още 10 минути; като изстине, се прецежда. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 кафена чашка отварка от босилек (листа и цвят), бъзов цвят, бударица, широколистен живовляк (листа), мащерка и подбел - по 50 г от всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон се запарват със 700 г вряща вода, добавят се и 2 супени лъжици мед - всичко ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

Остро възпаление на бронхите (бронхит)

Причини. Простуда след много играене и тичане в студено време, спане в студена количка или в студено легло, което детето не може да затопли със собствената си топлина и изстива, пиене на студена вода, дишане на въздух, наситен с прах, дим, тютюнев пушек (ако бащата или майката пушат в стаята).

Бронхитът засяга главно слабите и рахитични деца, по-малки от 3 години. Той бива обикновен и спастичен.

Признаци. Отначало суха и дрезгава кашлица, после - придружена с храчки, като най-лоша е нощем и сутрин на ставане. Болното е отпаднало, усеща болки в гърдите и има слаба температура (37-38°C). Болестта трае обикновено няколко дни. В по-тежките случаи дишането е много затруднено, ноздрите се движат оживено и по гръдния кош се забелязват в напреднали случаи дълбоки вгъвания. Лицето и кожата са синкави. Когато децата почнат да оздравяват, стават известно време много плачливи и лесно се потят.

Предсказание. Добро, но ако се погледне несериозно на заболяването и не се лекува, може да премине в бронхопневмония, астматичен бронхит или хроничен бронхит.

Лечение. Детето трябва да се прегледа от лекар. От народната медицина се прилага общо лечение.

Ако болното е кърмаче, да се направи 1-2 вечери подред топла

клизма (37°С). При запек да се сложат свещички - глицеринови или от нелютив (бебешки) сапун. Освен това да се прави един ден топла синапова баня (38°С за 10-15 минути) с 50 г синап, за да не люти много, а на другия ден - баня от орехови листа и морска сол (вж. том I). След банята детето да се увие добре, за да се изпоти. Ако заспи след банята, по никой начин да не се събужда, ако не, то след като се препоти добре, да се преоблече и след това да му се постави или млечен гръден компрес, или „жилетка", натопена в топло сурово мляко и съчетана с коремен компрес, натопен в топла (37°С) отварка от трина. В по-тежките случаи са полезни и вендузите, които се поставят през вечер (3-6 броя) на гърба и гърдите и се държат 10 минути. След свалянето им да се постави коремен компрес.

Ако детето е по-голямо, да се лекува така:

I. Сутрин обед и вечер 10 минути преди лягане да се вземат по 1-2 чаени лъжички (според възрастта на болното) сироп от борови връхчета и орехи - 7 ореха, счукани заедно с ядките и черупките, 4 супени лъжици борови връхчета, 4 семеточки (сърца) от дюли, 2 глави стар кромид лук заедно с външните му люспи, 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон (семе), 10 зърна карамфил и 500 г чист пчелен мед или небетшекер - всичко ври в 2 литра вода на тих огън 30 минути; като изстине, се прецежда през кърпа и се пие топличко.

II. Пет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от бял равнец (цвят), бяла ружа (цвят), волски език (листа), тесен живовляк (листа), подбел (листа) и сладко коренче - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавят се 2 супени лъжици чист пчелен мед и ври още 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обед заедно с другата храна може да се изяжда и по 50 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени храни и компоти с хляб. След ядене да се взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед (предварително врял на водна баня 10 минути, защото суровият мед дразни кашлицата).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от лайка, както при кашлица.

III. Два часа след ядене да се повтори даденото в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) на болното да се прави клизма с 250 г топла вода, последвана от обличане на топла „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба с хоризонтални тегели на разстояние 1 см, напълнени с топла ситна готварска сол, отгоре - фланелка, и така да спи. Ако през нощта се изпоти, да му се снеме „жилетката", да се изтрие тялото му до сухо и да се остави да спи без нея. На сутринта „жилетката" се изсушава върху тепсия на котлон.

V. Сутрин „жилетката" се сваля и гърдите и гърбът се изтриват добре със сухо фланелено парче и се облича друга „жилетка", ушита или от американ с тропосани от вътрешната страна 4 парчета мушама от хаваджива с големина според големината на гръдния му кош, или от разтегателна хартия; носи се до вечерта. Мушамата от хаваджива се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и тогава се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Ако през деня болното дете е било с „жилетка" от хаваджива, то след свалянето й гръдният кош да се изтрие или със синапов, или с камфоров спирт, а след това да се сложи „жилетката" със солта.

2. Краката на болното дете не бива да бъдат мокри или студени, защото се предизвиква кашлица, а трябва да се затоплят с грейка.

3. Детето да не ляга в студено, а в предварително затоплено с грейки легло.

4. Да не се диша през устата студен въздух, а устата да се покрива с вълнено шалче, също да не се пият студени течности.

5. След оздравяване детето да се пази в продължение на 1 година да не се повтори бронхитът и да не премине в хроничен.

Капилярен бронхит

Капилярният бронхит е катарално слузесто възпаление на лигавата ципа, която покрива отвътре последните най-тънки разклонения на бронхите (бронхиолите). Те се запушват от отичане на лигавата ципа и въздухът не може да преминава до алвеолите (мехурчетата) на белите дробове, поради което се явява силен и постоянен задух. Ако

обаче възпалението отиде до алвеолите, тогава болестта се нарича бронхопневмония. Изобщо границата между капилярния бронхит и бронхопневмонията не е много сигурна и често бронхитът преминава в бронхопневмония.

Капилярният бронхит е едно от най-сериозните заболявания при децата. То се случва изключително в първите години от живота им.

Причини. Болестта се развива след силна простуда и у отслабнали от други болести деца. Често се развива като усложнение след тежките заразни болести - брусница, магарешка кашлица, грип и други.

Признаци. Ако детето прекарва обикновен бронхит, който преминава в капилярен, изведнъж температурата му се покачва, като може да достигне сутрин до 38°C, а вечер до 39°C. Кашлицата се усилва и то усеща тежест в гърдите. Дишането се учестява.

Болното дете постоянно изменя положението си - ляга на една страна и изведнъж се обръща на другата; лицето почервенява, очите отичат, то мъчно поема въздух и прави различни усилия при дишането, като след продължително кашляне в началото изважда малки парчета слузести храчки, а по-късно - дебели и протегливи жълтеникави храчки, повечето непрозрачни; задушаването постоянно се увеличава - лицето от червено става бледо и се покрива с леплива пот.

При оздравяване задушаването намалява, кашлицата става влажна (изважда храчки).

Усложнения. Ако не се лекува, може да се обърне на бронхопневмония.

Предсказание. Болестта е сериозна. Необходимо е да се потърси лекарска помощ.

Предпазване. Ако някое дете боледува от остър бронхит или от някоя шарка, за да се предпази от капилярен бронхит, трябва да се пази от простуда и да не се оставя да лежи все на една страна, а често да се променя положението му.

Лечение. При заболяване от капилярен бронхит народната медицина препоръчва следното:

а) До пристигането на лекаря да се направи на детето топла (37°C) клизма и ако то е с висока температура и кашля все сухо, да се натопи една гъба в смес от студена вода, оцет и сода за пиене (по 100 г от всяко) и да се разтрие с нея тялото на детето, след което добре да

се увие, за да се изпоти. С това се намаляват температурата и задушаването.

б) На гърдите да се слага всеки 3 часа гръден компрес (или „жилетка" с прясна извара - вж. том I), натопен в хладка вода и оцет наполовина.

При задушаване, а също и при силна и мъчителна кашлица на гърдите на болното дете да се слагат лапи от ленено семе.

Ако детето е пълнокръвно, може да се сложат на плещите или отпред на гърдите му 1-2 кръвни вендузи, а в противен случай - сухи вендузи или топли синапени лапи на гърдите и гърба, но приготвени само със сол и оцет (вж. том I, „Синапизми").

Запекът винаги да се отстранява с топли (37°C) клизми.

Вътрешно. За изваждане на храчките трябва да се дава отхрачващ сироп (от аптеката). За смекчаване на кашлицата вж. „Бронхит" - вътрешно.

Предпазване. Ако някое дете боледува от остър бронхит или от някоя шарка, за да се предпази от капилярен бронхит, трябва да се пази от простуда и да не се оставя да лежи все на една страна, а често да се променя положението му.

Астма (задух)

Причини. Бронхиалната астма спада към групата на т. нар. алергични заболявания. За развитието й е необходима свръхчувствителност на организма към определени вещества, наречени алергени. При проникването на това вещество в свръхчувствителния към него организъм се проявява болестта. Свръхчувствителността може да е предадена по наследство или придобита при неблагоприятни за здравето условия на живот. Алергените са най-различни: най-чести са инфекциозните (микробни) алергени и от тях водещите до възпалителни изменения в горните дихателни пътища (хрема, ларингит, трахеит, бронхит); чести са растителните - цветен прашец от треви, цветя и др.; хранителни алергени - яйца, ягоди, миди, раци, месо от дивеч и др.; по-редки са някои животински отпадъци - пух, косми, кожи, и някои химически вещества. През последните години много зачестиха различни алергични заболявания от лекарства и на първо място от антибиотици.

Признаци. Задухът, който често се бърка с круп (гущер), се среща

и у най-малките деца. Той се появява неочаквано, и то главно нощем с мъчително задушаване в гърдите, което прогонва съня. Явяват се пристъпи от задушаване, детето почва мъчно да диша, дишането изведнъж спира, после пак се подновява, но се придружава с глухо или рязко хъркане. При това лицето става червено, тъмночервено или синкаво. Треска няма, пулсът е слаб. Такива пристъпи се повтарят много често.

Лечение. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема 1 чаена лъжичка настойка от 10 г истинска бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, и 500 г чист маслинен зехтин - да ври на водна баня 30 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа; засилва се с 5 г чист терпентин и се разбърква да стане хубава смес.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 кафена чашка отварка от 100 г босилек (листа и цвят), бял равнец, широколистен живовляк (листа), лешникови листа, листа от ягоди, тополови листа (от конусообразната топола), подбел (листа), салвия (листа и цвят) и седефче - по 50 г от всяко. От тази смес 1 пълна супена лъжица, 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) и 1-2 супени лъжици мед врят в 600 г вода на тих огън 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се топло.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна - без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна може да се дава и по 50 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тестени храни и компоти. За предпочитане е често да се дава следната вечеря: в 500 г прясно мляко с 3 супени лъжици захар се сваряват 10 смокини, докато омекнат. Тази вечеря дава спокоен сън и предпазва от кашлица с пристъпи. След ядене да се дава и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед или сироп.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварката: 2 супени лъжици ечемик врят 20 минути в 400 г вода, след това се прибавят 2 супени лъжици цвят от бяла ружа и като клокне 3 пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда и подслажда с мед, който е врял на водна баня.

III. Два часа след ядене:

а) При силна кашлица да се изпиват 1-2 супени лъжици сироп против кашлица от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, по 1 супена лъжица корени от ружа и от сладък корен, всичко ври 15 минута в 1 литър вода, след това се прибавят по 1 изравнена супена лъжица борови връхчета, кори от ябълки, външни люспи от кромид лук, ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон, 3 супени лъжици мед и всичко ври още 10 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Сиропът може да се взема след всяко кашляне.

б) При шум в сърцето да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: лимонов сок и чист маслинен зехтин - по 100 г, валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят - по 5 г, и камфор на кристали 1/2 г (предварително разтворен в няколко капки ракия).

IV. Десет минути след едно от казаните средства да се изпива пак по 1 чашка отварка от босилек и др. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма с 250 г топла вода, последвана:

а) за по-големите от 7 години деца - от 5 минути парна баня с 1 чаена лъжичка мед;

б) за по-малките - от обличане на „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба (и то от ключиците надолу) с хоризонтални тегели на разстояние 1 см, напълнени със смес от готварска сол и рафинирана сяра в пропорция 5 супени лъжици сол - 1 супена лъжица сяра. Затопля се до 37°С (не повече, защото сярата се топи) и се облича на голо, а отгоре се слага спалното облекло. При синузит във всяка ноздра се капва по 1 капка бадемово масло, на челото се слага торбичка с топла лапа от 50 г ориз, сварен на пилаф със 150 г вода, засилен с 5 сини сливи, смачкани без костилките, а на носа - питка от същата лапа със залепено отгоре парче вестник, и така детето да спи.

VI. Сутрин да се прави изтриване на гръдния кош отпред и отзад със суха кърпа и обличане на друга „жилетка", подплатена с 4 парчета мушама от хаваджива 15 на 15 см, върху която се тропосват тънки парчета найлон, добре набоцкан с дебела игла. Отгоре се облича друга фланелка. Вечер жилетката се сваля и гръдният кош се изтрива с камфоров спирт.

Неделя - ако няма криза, се почива от всичко с изключение на билките.

Важни добавки:

1. По-големите деца сутрин и вечер да правят по 10 дълбоки

вдишвания през носа, като държат под носа си памуче, натопено в терпентин, и издишват бавно през устата.

2. Солта и сярата в „жилетката" да се сменят всеки 15 дни.

3. Да се следи краката на детето винаги да са сухи и топли, иначе то няма да оздравее. Всяка сутрин табаните на чорапите да се поръсват с малко синапово брашно и вечер да се слага шише с топла вода на стъпалата.

4. Да не се дават студени напитки, включително вода, а също и студени храни.

Сух плеврит

Плевритът е възпаление на плеврата - обвивната ципа на белите дробове. Той бива остър и хроничен.

Причини. Туберкулоза, ревматизъм, простуда, пневмония и др.

Признаци. Болното дете е отпаднало, без апетит, с бодежи в гърдите, затруднено дишане, суха болезнена кашлица и повишена температура (38,5-39°C).

Предсказание. Заболяването е сериозно. Нелекуваният сух плеврит преминава във воден плеврит.

Лечение. От народната медицина се препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема при силна кашлица и температура:

а) по 1/2-1 кафена лъжичка (според възрастта на детето) от следната смес: карамфил 15 г, канела 15 г и индийско орехче 15 г, стрити на прах и разбъркани с 250 г чист пчелен мед, предварително врял на водна баня 10 минути; или:

б) по 1/2-1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г кромид лук, нарязан на ситно, 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон (семе) с 1 литър вода врят 20 минути на тих огън, след това се добавят още 2 супени лъжици чист пчелен мед и по 1 изравнена супена лъжица подбел и риган (листа и цвят), вари се 10 минути, а като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след едно от казаните средства да се изпива или:

а) по 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от босилек (листа и цвят) - 2 супени лъжици от него се запарват с 1/2 литър вряща вода с прибавка на 1 супена лъжица чист пчелен мед, всичко ври още 10 минути; като изстине, се прецежда; или:

б) отварка от ружа (корени) и ленено семе - по 1 супена лъжица, анасон (семе) 1 чаена лъжичка и прясно счукан синап 1/2 чаена лъжичка в 1 литър вода, прибавят се 2 супени лъжици чист пчелен мед, вари се 10 минути на тих огън и веднага се прецежда. Пие се топло, защото от лененото семе става на пелте.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци; храната да е слабо солена и умерено подкиселена с лимон или с чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Или обикновена храна, като преди обяд и вечеря за аперитив се изяждат без хляб или по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки), или по една чинийка салата от настъргана целина, моркови и ябълки - по равни части. За обяд може да се дава по 50-100 г агнешко, телешко, птиче месо или прясна риба, сварени или печени, но не и пържени. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След ядене е добре да се изяжда и следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и мед, предварително врял на водна баня 10 минути, размесени с настърган с кората див кестен (на върха на ножа) и толкова прах от яйчени черупки, а след нея да се изпият 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед (или захар), докато се получи гъсто и сладко като боза питие.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или:

а) овесено мляко - 4 супени лъжици очистен овес в 1 литър вода врят, докато овесът се развари; след като изстине, се прецежда чрез изстискване; пие се подсладено с мед, предварително врял на водна баня 10 минути; това мляко е от голяма полза, ако се пие 2-3 месеца подред; или:

б) отварка от подбел - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, врят на тих огън още 5 минути; като изстине, се прецежда.

III. При висока температура два часа след ядене да се взема по 1/4-1/2 чаена лъжичка (според възрастта на детето) смес от 250 г чист пчелен мед (предварително врял на водна баня 10 минути), 1 изравнена супена лъжица ленено семе и по 1/2 изравнена чаена лъжичка индийско орехче и нишадър на прах и 1/4 изравнена чаена лъжичка винена киселина (лимонтозу), стрити на прах.

IV. Заедно със сместа да се изпива или:

а) по 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от 1 обелена кисела ябълка, 2 супени лъжици кълпинови листа и 2 супени лъжици листа от горска ягода, всичко запарено с 500 г вряща вода, вари се на тих огън 5 минути; като изстине, се прецежда; или:

б) по 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от агримония, ружа (корени), борови връхчета, бъзов цвят, волски език, градински чай, марубиум, подбел, риган и сладък корен - по 30 г от всяко; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавят се 1-2 супени лъжици мед и на тих огън ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави топла клизма с 250-500 г (според възрастта на детето) чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 20 минута и се прецежда). Следва парен компрес на болната гръдна половина (от гръбнака до гръдната кост) с торбичка, широка 6-8 см, ушита на хоризонтални тегели на разстояние 1 см, напълнена с приятно гореща сол - държи се около 30 минута. След този компрес същата страна се налага или с парче хасе, намазано с чист топъл пчелен мед и леко поръсено с нишадър на прах, или с торбичка, напълнена с топла лапа, приготвена от 4-6 супени лъжици прясно смлян синап, 4-6 супени лъжици сол (солта да е винаги равна по количество на синапа), 1-2 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша. От вътрешната страна торбичките леко да се намазват с малко мед. Едновременно се слага компрес на корема, натопен в хладка вода и оцет наполовина. На тила - торбичка с пресен селски хлебен квас. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Важна добавка. При силно главоболие на главата може да се постави цяла „шапка" от сурови картофи, настъргани на едро ренде и накиснати за 1/2 час с 50 г оцет и след това изстискани добре. Отгоре се поставят вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болното.

VI. Сутрин - фрикции по части (най-добре под одеялото) на подмишниците, гръдния кош и корема с хладка вода, а след това изтриване до сухо, последвани:

а) в тежки случаи - от дадените приложения за преди лягане, като

се държат около 7 часа, или от носене през целия ден на „жилетка", напълнена с готварска сол;

б) в по-леки случаи - от обличане и носене на голо върху целия гръден кош или на „жилетка" от разтегателна хартия или вестник, набоцкан с игла, или маслен компрес, намазан с прясна несолена свинска мас, поръсена със ситна морска или готварска сол, или мушама от хаваджива.

Неделя - ако болното дете е в тежко положение, лекуването продължава по плана, ако е в добро състояние - почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата.

Бронхопневмония

От нея се заболява най-често през късните есенни месеци и през зимата, а през лятото почти не се среща. Явява се като вторично заболяване най-често във връзка с грипни епидемии и по-рядко при други заболявания. Среща се по-често при по-малки деца.

Причини. Най-честа причина е грипът, съчетан със силна простуда, боледуване от спускащ се бронхит, т. е. бронхит, който слиза все по-дълбоко в бронхиалното дърво до най-малките разклонения на бронхите, брусница, магарешка кашлица и др.

Признаци. Бронхопневмонията започва с тръпки и бързо повишаване на температурата. Кожата е много гореща и става парлива, усеща се силна жажда. Кашлицата е постоянен белег. Дишането е ускорено, прекъснато, придружено със стонове и разширение на ноздрите при всяко вдишване. Болните често се оплакват от бодежи в едната или в двете гръдни половини. Неспокойно състояние, което се увеличава вечер заедно с треската (температура 39,5-40,5°C). Пулсът е учестен - до 130-160 удара в минута. Кърмачетата, които лежат на гръб и са повече унесени, трябва да вдъхват безпокойство и да накарат майката да се обърне към лекар. Само лекар може чрез прослушване да различи простия бронхит от бронхопневмонията.

Даже и при добро гледане болестта често преминава бавно. Децата остават дълго време слаби и раздразнителни. Оздравяването често е прекъснато от повтаряния.

Предсказание. Заболяването е сериозно. То е толкова по-опасно, колкото детето е по-малко.

Предпазване. За предпазване от бронхопневмония децата зимно

време трябва да се обличат добре и да се избягва рязка промяна на температурата, особено при боледуващите от бронхит, брусница, магарешка кашлица и други заразни болести. През по-късната пролет, лятото и есента децата трябва да се закаляват.

Лечение. Народната медицина препоръчва два начина:

I. Да се приложи лечението, дадено за сухия плеврит, като за случая парният компрес с приятно горещата сол трябва да обхване целия гръден кош, ако пневмонията е засегнала и двете страни, или пък само засегнатата половина, но отпред и отзад. Следва налагане на същите места с торбички, напълнени с топъл пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър.

II. До спадане на високата температура на болната страна (страни) да се поставят отпред и отзад до 10-20 вендузи, без да се засяга областта на сърцето, с продължителност от 5 до 10 минути, последвани от изтриване на болната страна с камфоров спирт и след това налагане на същата страна с торбичка, напълнена или с приятно гореща сол, или пък с пресен селски хлебен квасец (засилен, както е казано по-горе). Върху торбичката се слага вестник и се закрепва с фланелей бинт. На корема и тила се правят същите приложения, както за сухия плеврит. Държат се цяла нощ или докато досадят много.

Важни добавки:

1. Както парните компреси с гореща сол, така и вендузите да се поставят встрани от областта на сърцето. На деца до 2 години вендузи да не се поставят.

2. При силна и упорита кашлица, която не се поддава на казаните по-горе средства, болното да взема на всеки два часа и по 1 чаена лъжичка от следния сироп: 150 г кромид лук на глави заедно с външните му люспи, нарязани на четири части, 300 г небетшекер, 300 г вода и 150 г чист пчелен мед се поставят в съд, капакът на който се замазва с тесто и ври на тих огън 4 часа, докато остане наполовина. След това се прецежда чрез изстискване.

3. При грипна пневмония е необходимо болнично лечение.

4. За предотвратяване на съмнителна пневмония в продължение на три денонощия да се облича „жилетка", напълнена с приятно гореща сол. По желание може да се дава и някой от чайовете, посочени за кашлица и бронхит.

5. След оздравяване - пазене, както при бронхита.

6. При лекуването на деца над 10 години може да се приложи казаното за същата болест при възрастни.

Диета. Лека вегетарианска храна - предимно плодове, сокове, ошави и пр., кисело мляко и овесена отварка или каша от овес. Храната да бъде почти безсолна. За пиене да се дават плодови сокове, чай от лайка или шипки.

Пълзяща пневмония

Причини. Недостатъчни защитни сили на организма плюс неправилно лекуване на обикновената пневмония.

Признаци. Втрисане и после температура, отпадналост, лека кашлица, повърхностно дишане, тежко състояние с температура до 40°C, което продължава от няколко до 10 и повече дни. След малко подобрение състоянието на болното пак се влошава и т. н., защото пневмонията обхваща все нови и нови участъци от дроба.

Лечение. То трябва да е болнично. От народната медицина се прилага общо и по същия начин лечение, както за бронхопневмонията у децата. Добре е в началото да се сложат на гърба и гърдите вендузи. След това препоръчваме:

I. Сутрин да се облича на болното „млечна жилетка" с прясна извара, съчетана с коремен компрес и „мокри чорапи", натопени във вода и оцет по наполовина. „Млечната жилетка" да се държи 6-8 часа, а коремният компрес и „мокрите чорапи" да се сменят всеки 2-3 часа.

II. Вечер преди лягане вместо „млечната жилетка" да се постави гръден компрес (на целия гръден кош) във вид на 2 торбички от тънко хасе, напълнени с хладък пресен селски хлебен квас, съчетан с коремен компрес и „мокри чорапи". Държат се цяла нощ.

Увеличени и възпалени гръдни лимфни възли

В миналото това беше често заболяване. Днес то се среща рядко, протича леко и рядко дава усложнения.

Причини. Увеличените лимфни възли се появяват у децата главно като последица на инфекция от туберкулозни бацили и по-рядко при някои нетуберкулозни заболявания на белите дробове.

Признаци. Те са различни в зависимост от основното заболяване,

което е предизвикало увеличените гръдни лимфни възли. Болното дете често пъти има различно висока продължителна температура (най-често 37,5-38°С), която не може да се обясни с нищо друго. То слабее, пулсът му е учестен и има суха, понякога мъчителна и дрезгава (лаеща) кашлица, която продължава дълго време.

Лечение. За лечението на туберкулозата днес съществуват много и ефикасни лекарства, поради което то трябва да се провежда от лекар-специалист от противотуберкулозен диспансер. От народната медицина се препоръчва общо лечение за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се вземат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от борови връхчета - 150 г борови връхчета в 1 литър вода врят на тих огън, докато останат 500 г, прецежда се чрез изстискване, добавят се по 250 г небетшекер (счукан на ситно) и чист пчелен мед и три още 10 минути. Може да се пие с малко лимон.

II. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, кървав здравец (цялата билка с корена), орехови листа, росопас, смил и спирея - по 50 г от всяко. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода, прибавя се 1 изравнена супена лъжица чист пчелен мед и три още 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Или вегетарианска, млечно-растителна храна, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна, която не трябва да е много солена и да не е пържена, може да се дава и по 50-100-150 г (в зависимост от възрастта) агнешко, телешко, пилешко месо или прясна риба, варено или печено на скара. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тестени храни и компоти с малко леко препечен хляб. Сутрин на закуска да се дава по чашка мляко с разбит в нея жълтък от прясно кокоше яйце с малко хляб. След обяда и вечерята да се дава и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед и след това сок от ябълки и моркови - по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или овесен чай (2 супени лъжици очистен овес в 400 г вода врят 20 минути, веднага се прецежда и пие подсладено с мед и лимон), или цвик, или варено мляко - всички топли.

III. Два часа след ядене, ако детето е будно, да му се дават по 1-2

чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока от 9-10 лимона и оставени да киснат в него 3-4 дни, докато се стопят черупките им. Разбърква се с вилица, изваждат се ципите, прибавят се 250 г счукан небетшекер и 1 супена лъжица чист коняк, за да не вкисне, и се държи на студено.

IV. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, които се варят 20 минути в 1 литър вода, след това се добавят по 1 супена лъжица ружа (цвят), бъзов цвят и хмел (шишарки), 2 лъжици мед;ври още 10 минути и се прецежда през тънка кърпа.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма с 200 г топла вода, последвана от лека и бърза (20-30 секунди) разтривка на гърдите и гърба с топла длан, натопена в камфоров спирт. Слага се да спи с „жилетка" от тънко хасе, ушита на 4 джоба с хоризонтални тегели на разстояние 1 см, напълнени със смес от суха готварска сол и рафинирана сяра в пропорция на 6 супени лъжици сол - 1 супена лъжица сяра. На корема компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехова шума (2 супени лъжици в 500 г вода врят 10 минути), отгоре - вестник и фланелен пояс.

VI. Сутрин още в леглото под завивката да се прави сух масаж (разтривка) на гръдния кош, корема и краката със суха и топла длан, после масаж на сливиците с помощта на палците - 15 пъти от под ушите до брадичката и обратно, лекичко, за да е приятен; същият масаж да се повтаря и вечер преди лягане, за да бъдат сливиците винаги здрави и да не се страда от ангина. Добре е 1 час след сутрешната закуска да се облече друга „жилетка" от хасе, на която от вътрешната страна се тропосват 4 парчета мушама от хаваджива, на големина според гърдите на детето, с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Мушамите се използуват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и ако има нужда, се заменят с нови.

Важна добавка. При хубаво време детето да се извежда на чист въздух най-малко за 2 часа, облечено според сезона и с шапка на главата.

ТУБЕРКУЛОЗА

Белодробна (хронична) туберкулоза

Туберкулозата у нас през последните години намаля много и в детската възраст днес се среща само в единични случаи.

Причини. Тя е заразна болест. Причинява се от познат микроб, имащ форма на пръчица и наречен на името на откривателя му бацил на Кох. Освен това настинката, преумората, недоспиването, преждевременното отбиване на кърмачето, мизерията и въобще нехигиеничният живот предразполагат към туберкулозно заболяване.

Между острите заразни болести, излагащи устойчивостта на детския организъм на критично изпитание, стоят брусницата (морбили), магарешката кашлица, ангината и др. Другите заразни болести, като скарлатина, тиф и пр., могат да предизвикат възпламеняването (активизирането) на стари туберкулозни огнища.

Незаразителни, но изтощителни хронични страдания, като захарна болест, бъбречни, стомашни и други болести, смущения в храненето, отслабват организма и създават условия за развитие на туберкулозата. Дори и без други болести само слабото хранене, както и усиленият растеж и половото развитие понижават съпротивата срещу туберкулозата.

От времето преди истинското опознаване на туберкулозата като заразна болест, т. е. преди откриването на бацила, който я предизвиква (от Роберт Кох през 1882 г.), и до днес е разпространено погрешното схващане за наследствеността на тази болест. Вярно е, че са познати случаи, когато цели семейства измират от туберкулоза, но това се обяснява с факта, че при тясното съжителство в кръга на семейството отделните членове се излагат на зараза един от друг. Ако детето наскоро след раждането заболее от туберкулоза, това може да се обясни със заразата, предадена му от болна майка в първите дни и часове след раждането му, дори и да е било после отделено от нея. Деца, отстранени навреме от болните си родители, остават здрави.

Признаци. Проявите на туберкулозата у децата са много по-общи, отколкото у възрастните. Те рядко се ограничават само в един орган.

Туберкулозата в белите дробове (охтиката) започва с нехарактерни общи признаци - отслабване, бледост, умора, намаляване до загуба

на апетита, безсъние, повишена температура. Тези признаци могат да бъдат взети от домашните за неразположеност, настинка, грип и пр. Понякога обаче може да има и признаци, насочващи вниманието ни пряко към дробовете, като бодежи, суха и честа кашлица, храчки, кръвохрачене, болки в гърдите, късо и бързо дишане. Силите на болното дете отпадат, привечер има тръпки, повишена температура, има нощни изпотявания, обаче съзнанието му е бистро.

Предсказание. Ако болестта се открие навреме и се вземат мерки, болното дете може да се поправи и излекува напълно.

Предпазване. Не трябва да се позволява на болна от туберкулоза майка да кърми детето си. Дете, родено от туберкулозен баща и здрава майка, може да бъде кърмено от майката, ако тя е и добра кърмачка, защото е необходимо кърменето да става при най-добри условия и да продължи дълго време.

Децата, на които ученето създава трудности, не бива да бъдат натоварвани с допълнителни уроци по музика, езици и пр., за да не им се отнема възможността за игра и правилно физическо развитие. Предпазването от простуда не означава прекомерен страх при промяна на времето и изнежване на организма с излишно облекло. Игрите и спортът са полезни за развитието и каляването на децата, но с мярка и надзор.

Детето трябва да бъде отглеждано в благоприятни условия за развитие. Слънцето и чистият въздух, добрата храна и редовното хранене са необходима основа за правилния му растеж. Децата да прекарват свободното си време на открито в игри и разходки всеки ден и през всяко годишно време. В лошо време поне 2 часа да бъдат на чист въздух, и то добре облечени.

За редовния сън и достатъчната почивка на детето трябва също да се следи внимателно.

Родителите трябва да спазват следното:

1. На децата да се дава мляко само от крави, които са обявени за здрави от ветеринарните органи.

2. Изваряването на млякото не е сигурен начин за убиване на туберкулозните бацили, ако в него има такива.

3. Децата не бива да са в близост с хора, болни от туберкулоза или които имат хронична кашлица.

4. Дете, което е било в близост с някой туберкулозен, трябва да се преглежда от лекар от време на време.

5. Трябва да се създадат най-благоприятни условия (лични и обществени) за развитието на детето. За това трябва да съдействуват семейството и държавата.

6. Противотуберкулозната ваксинация е много ефикасна и намалява заболяването от туберкулоза между ваксинираните повече от 5 до 10 пъти в сравнение с неваксинираните на същата възраст.

Лечение. Съвременната медицина разполага с мощни противотуберкулозни - антибиотични и химични средства, които в ръцете на лекаря са огромна сила, ликвидираща всяка форма на туберкулоза. Лечението трябва да се провежда от лекар от противотуберкулозен диспансер, специалист по туберкулоза (фтизиатър). Народната медицина препоръчва преди всичко общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема или:

а) по 1 чаена лъжичка сироп от алое арборесценс - 15-20 листа с тегло 200 г се изчистват от бодлите и се смилат на каша, прибавят се по 200 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино, всичко ври 1 час на водна баня; като изстине, се прецежда и се държи на студено, или:

б) по 1 чаена лъжичка боров сироп - за него се вземат 70-80 зелени борови шишарки, всяка се разрязва на 4 части и се заливат с 2 килограма вряща вода; след това врят 40 минути, с решетеста лъжица се изваждат шишарките и се изхвърлят; в получената отварка се изсипва 1 кг захар и се вари още 15 минути; като изстине, се прибавя 1/4 чаена лъжичка лимонтозу, за да не се захароса.

Забележка. При желание може да се пие един месец едната отварка, а следващия месец - другата, до пълно оздравяване.

II. Десет минути след единия от сиропите да се изпива по 1 чашка от 50 г отварка от агримония, борови връхчета, бударица, исландски лишей, росопас и смил — по 50 г, полски хвощ - 75 г, пача трева и обикновена коприва (листа и цвят) - по 100 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и врят 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед, предварително врял 10 минути.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна, но без говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши в стаята на

болното). Преди обед като аперитив да се изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна може да се яде и по 100-150 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, ястия от пресни или сушени зеленчуци, а също и от консерви, туршии, тестени ястия и компоти с малко препечен хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и на върха на ножа яйчени черупки, стрити напрах.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или цвик, или отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, 3 супени лъжици корени от ружа и по 2 супени лъжици корени от цикория и овес (зърна), литър и половина вода, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици мед - всичко ври 30 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон.

III. Два часа след ядене да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед (предварително врял 10 минути на водна баня, за да не дразни кашлицата), 150 г ядки от орехи, смлени на кашица, 50 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на кашица, и 25 г семе от копър, стрито на кашица.

IV. Десет минути след тази смес да се изпива 1 чашка от отварката от точка II.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави топла клизма със 150-250 г топла вода или чай от лайка, последвана от обличане на голо на „жилетка" от тънко хасе, ушита на 4 джоба с хоризонтални тегели на разстояние 1 см (започваща от ключицата надолу), напълнени със смес от ситна готварска сол и рафинирана сяра в пропорция на 6 супени лъжици сол - 1 супена лъжица сяра. Отгоре се слага фланелка, едновременно съчетана с компрес на корема от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода, ври 5 минути и като изстине, се прецежда), отгоре - вестник и вълнен пояс. На главата - „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с оцет, а при главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец и отгоре - друга шапка. Държат се, докато досадят.

VI. Сутрин да се прави кратка фрикция (за 1 минута) с хладка вода на подмишниците, гръдния кош и корема, сухо изтриване, а след обличането - по 10 вдишвания през носа, издишвания през устата,

държейки под носа любимо цвете за равномерно дишане. Същите дишания да се повтарят по обед и вечеря.

Един час след закуска да се облече друга „жилетка" от американ, подплатена с мушама от хаваджива 20 на 15 см, подплатена отгоре с парчета тънък найлон, набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша свободно. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна. Вечер след снемането кожата се изтрива с камфоров спирт.

Важни добавки:

1. При много горещо време „жилетката" с мушамата може да се замени с „жилетка", ушита от разтегателна хартия.

2. При кръвохрачене веднага да се легне в кревата, след това да се изпие следната смес: 1/2 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1/2 чаена лъжичка пепел от изгоряна вълна - чиста или серива.

3. При потене през нощта след снемане на гръдния и коремния компрес да се направи на цялото тяло фрикция с равни части хладка (28°C) вода и оцет и 1 супена лъжица морска сол. Вечер преди лягане - измиване на краката или с топла вода, ако краката са много студени, или с хладка (32°C) вода, ако са топли.

4. Лятно време да се правят слънчеви и въздушни бани. Слънцето убива всички бацили много бързо, често само за няколко минути. Затова е добре туберкулозните да прекарват на село, особено в планинските села, където слънчевите лъчи огряват всичко пряко, докато в градовете прахът, димът и саждите не позволяват това. Слънцето действува отлично на туберкулозноболните, но трябва да се използува особено внимателно, защото често се явява температура. Слънчевите бани при болни от активна туберкулоза са строго забранени. При хубаво време на тихо място могат да се правят само въздушни бани без пряко слънчево облъчване.

5. Дрехите да са леки, светли и проветриви, за да може въздухът и светлината по-лесно да проникнат до кожата.

6. Коремното дишане трябва да стане навик на туберкулозноболния, за да диша всякога правилно. Препоръчва се балкански въздух (защото по високите места въздухът е по-рядък), но за да се поема повече кислород, трябва да се диша по-често и по-дълбоко.

7. При липса на температура, при добро самочувствие и достатъчно сили е полезно да се правят два пъти седмично леки масажи на корема и краищата на ръцете и краката.

8. Да се ходи с боси крака. При много топло време едва ли има не-

що да действува по-благотворно от ходенето с боси крака по росната трева. Това заякчава тялото, защото кръвообращението се ускорява.

9. Като общо усилващо средство се препоръчва следната смес: в стъклен буркан се слагат 3 цели пресни яйца с черупките, върху тях се изсипва сокът и месото от 9 лимона без семките. Сместа престоява 48 часа, покрита с хартия, след което яйцата се изваждат, ципата се разкъсва и се изсипват в порцеланова кана, сокът се прецежда и всичко се разбива, притурят се 250 г небетшекер (лята захар) и 50 г коняк против вкисване. Още веднъж се прецежда и се налива в бяло шише. Преди употреба шишето да се разбърква. Взема се сутрин и вечер след ядене по 1 чаена лъжичка. Да се държи на студено място, защото лесно прокисва.

10. На слаботелесни болни деца освен горните средства се препоръчва да изяждат всяка сутрин преди ядене по 1-2 смокини и да изпиват по половин-една ракиена чашка чист маслинен зехтин, в който са киснати смокините.

11. Към казаното за диетата препоръчвам следния ред на хранене:

Сутрешна закуска (7 или 8 часа): 1-2 филии препечен хляб, прясно масло (краве или биволско) 20-30 г; чист мед 2-3 лъжички, обаче не суров, защото усилва кашлицата, а предварително сварен 10 минути на водна баня; чаша прясно мляко или липов чай с мед; 20-30 г сирене.

Предобедна закуска (10 часа): или една чиния млечна каша от овесени ядки, или една чаша прясно мляко с разбито в него яйце и 1 филия препечен хляб.

Обяд (12 часа): черен тричав хляб, не пресен и по-добре препечен; готвено от картофи, домати, спанак, зелен фасул, зелен грах и т. н.; 100-150 г младо месо - агнешко, телешко, шилешко, прясна риба, варено или печено; сурова салата от маруля, ряпа, моркови, кромид лук с магданоз, цвекло, краставици и т. н.; десерт - сурови плодове (на първо място), компот, точено, ориз с мляко и т. н., най-после чаша сок от моркови с 1 чаена лъжичка тахан, 1 чаена лъжичка мед и лимон по вкус или чашка сок от домати с мед.

Следобедна закуска (16 часа): или една чиния млечна каша от овесени ядки, или една чаша прясно мляко с разбито яйце, или купичка кисело мляко с черен тричав хляб.

Вечеря (19 часа): предимно вегетарианска храна - кисело мляко, сурово яйце и т. н.

Туберкулозен хроничен перитонит (туберкулоза на коремницата)

В миналото туберкулозният перитонит беше често заболяване. Днес болни от него се наблюдават крайно рядко.

Причини. Предизвиква се чрез пренасяне на заразата в коремницата (коремната обвивка) от белодробни или коремни туберкулозни огнища.

Признаци. Среща се у по-големите деца и по-рядко преди 4-ата година. При набиране на течност в корема температурата в повечето случаи остава леко повишена или нормална. Болното дете се оплаква от неопределени болки в корема, често има диария, последвана от запек. От време на време му се повдига, а понякога повръща зелено. Постоянно отслабва и при най-малкото усилие се изморява. В някои случаи се появява и температура, която може да бъде доста висока, но след няколко седмици изчезва, признаците на болестта постепенно отслабват, течността в корема се разнася (всмуква) и в повечето случаи детето оздравява.

Лечение. Болният трябва да се лекува от лекар-специалист по туберкулоза от противотуберкулозен диспансер. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка смес от пчелен мед, орехови ядки, сварени чесънчета и семе от копър (вж. „Белодробна туберкулоза", точка III).

II. Десет минути след това да се изпива по 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавка по 1 изравнена супена лъжица счукано семе от диня, пъпеш, тиква и корени от магданоз и цикория в 1 литър хладка вода, всичко ври на тих огън 30 минути и веднага се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши в стаята на болното). Като аперитив преди обяд и вечеря да се

изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (печат се като ябълки). На обяд заедно с другата храна може да се изяжда по 100-150 г младо месо - агнешко, телешко, пилешко или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тестени ястия и компоти с малко препечен хляб. Храната да се соли с дива чубрица и да се дъвче, докато се втечни в устата. След ядене да се взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие по 1 кафена чашка отвара от корените на обикновен здравец и троскот (по 1 супена лъжица от двете врят 20 минути в 700 г вода и веднага се прецежда). Добавят се мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене при повишена температура да се взема по 1 прах от стрити на прах индийско орехче, нишадър и лимонтозу - по 5 г от всяко. Правят се 30 праха от по 1/2 г всеки.

IV. Заедно с праха да се изпива и по 1 чаша от 30-50 г отварка от исландски лишей, жълт и червен кантарион и полски хвощ - по 50 г от всяко, бударица - 80 г, и обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и врят 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - топла клизма с 200 г топла вода или чай от лайка или което е още по-добре, сутрин 10 минути преди ядене най-малко 3 пъти в седмицата да се взема по 1/2 чаена лъжичка английска сол, разтворена в 30 г хладка вода. Тя изчиства червата. Правят се парни компреси на корема и кръста с 2 торбички от тънко хасе, ушити на тегели на разстояние 2 см, напълнени с търпимо гореща готварска сол, съчетани със сухо увиване с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване с продължителност 10-20 минути. Следва сухо изтриване, а после налагане на корема и кръста или с торбички, напълнени с топъл селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 1 чаена лъжичка нишадър на прах, или с 4 реда попарени листа от бъза свирчовина. Върху тях - вестник и вълнен пояс, съчетан с „шапка" на главата от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, над нея - вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин да се прави фрикция на корема и половите органи с хладка вода (за 1 минута), сухо изтриване и носене през целия ден на корема и на кръста две парчета мушама от хаваджива с размери - за

корема 30 на 15 см, за кръста 20 на 10 см. Носят се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна, после се заменят с нови.

Неделя - почивка от всичко, носят се само мушамите.

Важни добавки:

1. Квасецът на корема и кръста може да се слага две вечери подред, като втората вечер се засилва с 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. При менструация парни компреси на корема и кръста не се правят.

3. При болки в корема се слагат компреси във вид на торбичка от тънко хасе, напълнена с топла прясна и несолена извара.

4. Боледувалите от перитонит, ако нямат туберкулозни изменения в белите дробове, могат да отидат през лятото на море.

Туберкулоза на лимфните възли на корема и туберкулоза на червата

При днешните условия у нас това са две крайно редни форми на туберкулозата.

Причини. В повечето случаи тези заболявания са вторични на туберкулозата на вътрегръдните (хилусните) лимфни възли.

Туберкулозно възпаление на вътрекоремните лимфни възли се развива или чрез проникване на туберкулозни бацили при туберкулоза на вътрегръдните (хилусните) лимфни възли, или по-рядко чрез заразяване от мляко и месо от туберкулозни животни. В този случай белите дробове може да не бъдат засегнати. Туберкулоза се развива също в тънките и в дебелите черва, където се образуват язви при тежка туберкулоза, когато болният не може да отхрачва храчките.

Признаци. Туберкулозата на коремните лимфни възли започва незабелязано; детето отслабва, пребледнява, изсъхва, често се изхожда по нужда, но има апетит и не повръща. Коремът му се уголемява, което може да стане и при други болести, но в случая по корема се забелязват отеклите жлези и ако той се натисне, детето рядко усеща болка; болното има повишена температура и болестта продължава дълго време.

При туберкулоза на червата обикновено болните от дълго време имат разпространена белодробна туберкулоза с каверни. Те слабеят, имат диарии и болки в корема.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Налага се продължително лечение. При съвременните противотуберкулозни лекарства предсказанието е много по-благоприятно.

Лечение. Болните трябва да се изпратят в противотуберкулозен диспансер, където лечението им ще се поеме от лекар-специалист Народната медицина препоръчва общо лечение по същия начин, както за „Туберкулозен хроничен перитонит", точка I, с добавка, ако болното има добър апетит, да му се дава рибено масло по 1-2 супени лъжици на ден; ако ли не го понася, то да се замени със сок от моркови, като на 1 чаша сок се прибавят по 1 чаена лъжичка тахан, мед и лимон по вкус. Пие се 1/2 час преди ядене (сутрин, обед и вечер) по 1 чашка от 30-50 г (според възрастта).

При силни диарии да се прави клизма с белтък или отварка от ленено семе.

За спиране на кръвотечението, което може да се появи от язвите на червата, да се сложат на корема студени компреси и да се пие или отварката от червено подъбиче (1 супена лъжица от билката се попарва с 400 г вряла вода и ври 5 минути, пият се по 3-4 винени чаши на ден преди ядене), или пък сутрин, обед и вечер преди ядене да се изпива по 1 сурово яйце, разбъркано с 1/4 чаена лъжичка печени и счукани на прах черупки от яйца.

При силни болки без кръвотечение да се сложат топли компреси на корема, натопени в топла отварка от трина.

Скрофулеза (лимфатизъм)

Скрофулозата е особена проява на туберкулозна инфекция у децата, предразположени към катари на лигавите ципи (хреми, бронхити, очни възпаления) и екземи с възпалителни подувания на кожата на устните и бузите.

Причини. Лека туберкулозна инфекция у свръхчувствителни към различни катарални инфекции.

Признаци. Тази болест започва най-често напролет. Болните подпухват, имат бледа, синкава, нечиста кожа и издаден корем. Подутият нос и дебелата горна устна придават на лицето своеобразен израз. Скрофулозните почти винаги страдат от хрема с кръвногнойни течения и са склонни към бронхиални катари. Сливиците се подуват, зато-

ва децата не могат да поемат въздух през носа и когато спят, държат устата си полуотворена. По носа, устата, очите и ушите се появяват изриви. Често имат ушни течения, зачервяване на клепачите, сълзене и дразнене от светлината.

Предсказание. Колкото и отчайващ да е видът на болните деца, особено когато са занемарени, болестта има благоприятен развой и с излизане от детската възраст настъпва оздравяване.

Лечение. По общото правило, както и при другите форми на туберкулозата лечението трябва да се провежда от лекар-специалист от противотуберкулозния диспансер. От народната медицина се прилага:

1. Общо лечение, което обхваща не отделни телесни части, а цялото тяло и е насочено към повишаване на жизнените сили на организма.

2. Слънцето и чистият въздух са важни лечебни средства против скрофулозата. Децата трябва да престояват на открито колкото се може повече. Всеки ден в продължение на 2-3 месеца да правят слънчеви бани, особено на морския бряг или в планината (най-доброто място за тях). Добре им действуват и въздушните бани, като при това ходят с леки сламени шапки, с боси крака и спят при отворен прозорец.

Отпадналите и нервни деца обаче трябва да почиват не на слънчево място, а на шарена сянка, иначе сънят им се разстройва.

Понеже скрофулозните дишат слабо, необходимо е да се приучат методично към правилно дишане.

Пълните деца да се движат и играят или да правят специална гимнастика (дадена от специалист по лечебна гимнастика).

3. За да се усили кожното кръвообращение, на болните да се прави сух четков масаж на цялото тяло, който ще подпомогне и сърцето в неговата дейност. Също да се правят бани - или цели топли солени, или с овесена слама, трина, орехова шума и морска сол (37°C за 10 минути), последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване.

4. Изринатите места да се намазват с памук, натопен в чисто дървено масло.

5. Против кожните изриви по лицето добро средство са компреси със студена отварка от лайка.

6. Носът и очите сутрин и вечер да се измиват с хладък чай от лайка.

7. При възпаление на костите и ставите най-добре е да се леку-

ват или с налагане с торбички от тънко хасе, напълнени или с топла (36°C) прясна несолена извара, леко поръсена с малко смлян синап. или с пресен селски квасец, поръсен с малко нишадър на прах, и върху него - фланелен бинт.

Вътрешно. Да се взема или:

а) отварка от плодовете на червена хвойна - 10 г зърна на 200 г вода врят 10 минути; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка с малко мед; или:

б) орехови зелени кори на плода се изсушават на сянка, счукват се на дребно и по 1 чаена лъжичка от праха се вари 5 минути с 300 г вода и 15 г захар и се пие преди обяд в продължение на 50-60 дни подред и повече (ореховите кори съдържат йодова настойка); или:

в) отварка от мехуресто водорасло, бял бор (връхчета), блатен аир, смил и мъртва коприва. От общата смес, която се прави по равни части от всяка билка, се вземат 2 супени лъжици за 1 литър вода, вари се 15 минути и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка; или:

г) отварка от 150 г спирея (цялата билка с грудките) и 50 г агримония (цялата билка без корена), предварително нарязани на ситно - 1 супена лъжица от тази смес ври в 400 г вода, докато остане 200 г течност; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка, подсладена с мед и лимон; или:

д) отварка от агримония, исландски лишей и лайка - по 50 г от всяко; 1 пълна супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г вряща вода и захлупена, ври 10 минути; като изстине, се прецежда и пие по 1 кафена чашка 1-2 часа след ядене.

За усилване е полезно да се дават смокини със зехтин и бял равнец, приготвени по следния начин: 50-60 смокини се измиват грижливо, слагат се в стъклен буркан, заливат се с 1 литър чист маслинен зехтин и се добавят 2-3 супени лъжици бял равнец (само цвят); бурканът се затваря добре и се оставя на слънце 40 дни, след което всяка сутрин преди ядене се вземат по 1-2 смокини и се изпива по 1 ракиена чашка от зехтина.

Диета. Върху храненето на скрофулозните деца да се обърне особено внимание. Не трябва да им се дава много мляко - не повече от 1/2 литър дневно. Най-добре е да го приемат като кисело мляко и прясно несолено сирене. Плодове, зеленчуци (моркови, домати, репички и краставички), салати (приготвени не с оцет, а с лимон),

сухар, мед, ориз, овес, каши (от просо, булгур, грис), орехи, лешници и бадеми трябва да са главната част от храната им. След обед и вечер да им се дава и по 1 чаена лъжичка брашно от синя тинтява, разбъркано с мед.

За предобедна и следобедна закуска трябва да се дава или кафе от жълъди с мляко, или ечемичено кафе, или чай от дъбови кори, три-четири пъти всеки ден по 1 чаена лъжичка мед или небетшекер. Също тъй е нужно храната да съдържа мазнини (масло). В случая е полезно да се дава 1/2 час преди сутрешната закуска по 1 чаена лъжичка несолено краве масло, разбъркано с равна част мед или чист зехтин. Важно е солта да се ограничи до минимум.

Яйцата (не и жълтъците), алкохолните питиета, кафето, китайският чай да се избягват.

Да се запомни добре, че докато скрофулозното дете не се приучи да дъвче добре храната си, няма да оздравее. Това може да се постигне, като му се дават твърди храни, сурови моркови (по 2-3 на ден), ябълки и други плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали).

Вместо вода е добре да се дава или отварка от мъртва коприва - 50 г корени се варят половин час в 2 литра вода, след което водата се прецежда, или отварка от лешникови листа - 2 супени лъжици в 500 г вода врят 5 минути.

Туберкулоза на външните лимфни възли

Болестта засяга най-вече възлите на шията, но може да се развие и в жлезите под мишниците, слабините, лакътя и др.

Причини. Развива се чрез пренасяне по кръвоносните или по лимфните съдове на зараза от белодробни или коремни туберкулозни огнища.

Признаци. Болестта се изразява в подкожни увеличения като твърди бучки с различна големина. Понякога те загнояват и пробиват кожата - получава се т. нар. живиница.

Предсказание. Болестта има благоприятен изход, понякога оставя грозни следи по шията.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1

чаена лъжичка сироп от трионче - 15-20 зелени листа от него се изчистват от бодлите, смилат се на каша, премерват се и според теглото им се прибавя в двойно количество чист пчелен мед и чисто натурално червено вино (най-добре малага) и 2 г индийско орехче (мускато), стрити на брашно, всичко ври 1 час на водна баня на тих огън и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 винена чашка от 30-50 г отварка от агримония, бударица, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, пача трева, росопас, смил и спирея - по 100 г от всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед и на тих огън ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не. Преди обед и вечеря като аперитив да се изяждат по 1-2 глави печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100-150 г агнешко, телешко месо, птици или прясна риба - речна или океанска. На вечеря - безмесна храна, кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, разни зеленчукови пюрета, малко тестени храни - юфка, макарони, трахана и др., компоти и ядки от плодове, а след ядене - да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и на върха на ножа прах от яйчени черупки.

Вместо вода да се пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и по 2 супени лъжици корени от магданоз, ечемик и овес (зърна) - в 2 литра вода на тих огън ври 30 минути и веднага се прецежда през кърпа. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се взема по 1 чаена лъжичка сироп според точка I на „Белодробна туберкулоза".

IV. Десет минути след сиропа да се изпива пак по 1 чашка от 30-50 г отварка от агримония и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма със 150-200 г топла вода или чай от лайка, последвана едната вечер от налагане на бучките с торбичка от тънко хасе, напълнена с топъл (36-37°C) пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди

4 часа, за да тегли по-добре), засилен според големината на бучката с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени - с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, нарязан на ситно и счукани на каша), и 3-5 сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките; втората вечер - от налагане на същата бучка или с топла лапа от праз лук (бялата част), ситничко нарязан, с прибавка на 3-5 сини сливи, 50 г прясно мляко и 1 чаена лъжичка ленено брашно, разбъркано добре и оставено да ври 10 минути, за да стане гъста лапа, подобна на тесто; или с топла лапа от 50 г ориз, 5-10 сини сливи, смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка ленено семе и 150 г вода, ври да стане гъсто като тесто, и отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, отгоре - шапка от чорап и се държат цяла нощ или докато много досадят.

Забележка. При желание топлата лапа от праз може да се замени с лапа от прясно зеле, приготвено по същия начин.

VI. Сутрин да се прави около 1 минута фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване.

Туберкулоза на кожата

Признаци. Болестта е предимно по кожата на лицето и ръцете. Проявява се бавно и обикновено във вид на малки, твърди, червеникаво-кафяви възелчета, развиващи се по няколко заедно, разрастващи се и образуващи малки язвички.

Предсказание. Заболяването е сериозно. При неправилно лечение кожата се обезобразява.

Лечение. Провежда се от противотуберкулозния диспансер в консултация с лекар-специалист по кожни болести. Народната медицина препоръчва общо лечение, както при „Туберкулоза на външните лимфни възли". Дадените там вътрешни и външни средства да се употребяват съобразно с възрастта на болното дете.

Костна и ставна туберкулоза

Костно-ставната туберкулоза подобно на другите форми тубер-

кулоза през последните години намаля извънредно много. Костната туберкулоза е предимно младежка болест. Това е така поради усиления растеж на костите през младата възраст. Тогава костите са най-богато кръвоснабдени и в тях много по-лесно може да попадне туберкулозният бацил.

Признаци. Увреждането на костта обикновено става през време на половото съзряване. Първите прояви се състоят в болезненост на засегнатото място при движение и натиск. Ако детето е малко и не може да изкаже още правилно усещанията си, наблюдателните родители забелязват, че то почва постепенно да щади (поради болки при движение и игра) заболелия крайник. След това се появява и оток на болното място. Образува се студен абсцес, който по-късно може да пробие навън и да остане постоянно отворче (фистула), през което непрекъснато изтича гной. Туберкулозни огнища могат да се появят в различни кости и стави на скелета, като прешлени, ребра, колянна, бедрена, раменна, лакътна става, китка на ръката, глезени, пръсти и пр. Развоят на болестта е обикновено хроничен - огнището бавно обхваща околната тъкан и причинява големи разрушения, които водят към осакатяване. На туберкулоза на прешлените се дължат понякога гърбиците. От пречупването на прешлените гръбначният мозък бива притиснат и става причина за тежки парализи на долните крайници. Повечето куци крака, неподвижни стави, схванати ръце са последици от туберкулозата.

Този вид туберкулоза се появява по-рядко при възрастните.

Предсказание. Тази форма на детската туберкулоза се поддава на лечение и при специални грижи може да се избегне осакатяване.

Предпазване. Предпазването от костна туберкулоза е същото, както от белодробната туберкулоза (вж. „Белодробна туберкулоза"), но при наличие на туберкулозно огнище обикновено не може да предотврати заболяването на някоя кост.

Лечение. Провежда се от специалист по костно-ставна туберкулоза от противотуберкулозен диспансер. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка или сироп от алое арборесценс, или сироп от борови шишарки (вж. „Белодробна туберкулоза").

II. Десет минути след вземане на един от сиропите да се взема по 1 чашка от 30-50 г отварка от двадесет и двете билки: агримония, бо-

рови връхчета, бяла ружа (корени), бъзов цвят, бял слез, волски език, великденче, гръцка коприва, тесен живовляк, исландски лишей, лайка (цвят), лопен, меча пита, подбел, птиче жито, полски хвощ, салвия, сладък корен и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1/2 чаена лъжичка хвойна (зърна) и по 1/4 чаена лъжичка анасон и резене врят 15 минути в 500 г хладка вода на тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяждат или по 1-2 глави печен кромид лук (без хляб), или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук, магданоз (листа) и настъргана целина - по равни части, с малко маруля, домати, чушки, чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. Може обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. На обяд може да изяжда и по 50-100-150 г (според възрастта) прясно младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота с хляб, а след ядене - по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това 1-2 чаени лъжички пресен селски квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с по 1/2 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или цвик, или мътеница, или пък айран (разбито кисело мляко).

III. Два часа след ядене да се взема по 1 чаена лъжичка смес от мед, орехови ядки, чесън и семе от копър (вж. „Белодробна туберкулоза", точка III).

IV. Десет минути след сместа да се изпива по 1 чашка от 30-50 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и врят 10 минута; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - клизма със

150-250 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета 1 път с памуче, натопено в камфоров спирт.

Важна добавка. Ако болното дете е склонно към затлъстяване, всяка вечер да се слага на гушата в областта на щитовидната жлеза торбичка с чист селски хлебен квас, поръсен с нишадър на върха на ножа. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин да се прави около 1 минута фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване и обличане. Децата от 7 години нагоре да правят по 10 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата. След това - тоалет и закуска.

Неделя - ако няма криза, се пият само билките, спазва се диетата и се носи мушамата.

VII. Лятно време от 10 до 11,30 часа преди обед да се прави или слънчева баня на цялото тяло, като на болната става се поставят зелени листа (от репей, слънчоглед, тиква и т. н.), или слънчево-пясъчна баня, като на главата се слага бяла кърпа или сламена шапка против слънчасване. Продължителността е, докато баните са приятни на болното и сърцето му е спокойно. И след двете бани цялото тяло се полива с хладка слънчева вода, изтрива се и се облича.

Туберкулозно възпаление на мозъчните обвивки (туберкулозен менингит)

Туберкулозният менингит в днешно време също намаля много и се среща рядко - повече при слабите 2-7-годишни деца или пък между 11-13-годишна възраст (в пубертета), и то след някоя тежка болест.

Други причини за появата на заболяването у децата (догдето са малки) са още или преждевременно отбиване от майчината гръд, или недобре излекуван воден плеврит, или туберкулозно възпалени хилусни лимфни възли.

Признаци. В първата седмица от боледуването клиничната картина е особена и не наподобява на грип. Детето, което е било в цветущо здраве, почва да слабее, губи сили и се гуши в скута на майка си. Става капризно, губи апетит, бледнее и след няколко дни започва да се оплаква от силно главоболие, разбира се, ако може да изкаже това свое страдание. Родителите смятат, че то страда от безапетитие,

понеже повръща, от запек и пр. Температурата му се повишава, като рядко преминава границата 38,5-39°С. Картината е неясна и в началото може да излъже даже опитен детски лекар. Детето продължава да скимти, изписква нощем, стряска се насън. То избягва светлината, крие се под покривката на леглото и лежи под нея винаги свито като кученце. Почва да се унася в сън, не иска да го тревожат, да му задават въпроси, обръща се настрана, когато го дразнят, лесно възбудимо е и отговаря на въпросите само когато го събудят от сънливото състояние. Страните на лицето му често руменеят. Очите му са още ясни, обаче в тях се чете нещо като умора. Следва някое и друго повторно повръщане. Към повръщането в началото се присъединява понякога лека диария, която скоро се замества от упорит запек. Най-сигурните признаци за туберкулозен менингит в началото на боледуването остават промяна в характера и капризност, лесна раздразнителност, повръщане, силно главоболие, двойно виждане, запек и пазене на очите от светлината.

През втората седмица на боледуването се прибавят вече някои по-явни признаци: скърцане със зъби нощем, автоматични движения с краката и с ръцете (например постоянно щипане на устните или прекарване на ръката пред очите), постоянно държане извита главата в една посока, слабо зачервяване и кръвясване на очите, извънредно силно главоболие, а понякога къси спазми на някой крайник. Детето все повече се унася - това е един от най-несъмнените признаци за настъпващ туберкулозен менингит. Ако майката се мъчи с нежен глас да събуди детето към живот, то се разбужда, гледа я, много рядко продумва, обръща се на другата страна, отказва храната, прави опит да повърне. На въпроса, какво го боли, показва главичката и заспива.

През втората и третата седмица настъпват и парализи. Пулсът се забавя и е неравномерен. За секунди той въобще спира, след това идват прибързани удари, прескачания, пак спирания и това говори, че нервната система е заболяла. Ако лекарят прегледа детето в това време, намира доста явни и сигурни признаци на менингит, значителни изменения на очните ябълки и самите очи, зачервяване и набъбване на кръвоносните съдове по ретината, късогледство и изкривяване на очите. В началото на третата седмица вече имаме и парализи на някои крайници. Сънливостта на детето постоянствува и става все по-упорита. Вече познатият глас на майката не събужда детето.

Предсказание. В миналото болестта беше много тежка и завършва-

ше със смърт. Днес благодарение напротивотуберкулозните лекарства мнозинството от заболелите оздравяват, стига болестта да е открита навреме и лечението започнато наскоро след заболяването.

Предпазване. Трябва да се отстрани източникът на зараза с туберкулозни бацили. Понякога лекарят сам не може да го открие и да го отстрани. Трябва да се вземат мерки децата от туберкулозни семейства да прекарват повече време на чист въздух и да се хранят със силна храна. Децата с по-изразена душевна възбудимост да бъдат поставяни при по-спокойни условия и да не се претоварват с умствена работа, да не започват училище преди 6-годишна възраст.

Лечение. Да се търси незабавна помощ от лекар. Лечението трябва да се провежда в болнично заведение от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка сироп от широколистен живовляк (листа) - 5 супени лъжици листа и 1 л вода врят 20 минути на тих огън; след това се прибавят 300 г чист пчелен мед, 1 супена лъжица керевиз (семе) и 1/2 изравнена лъжичка бяла борова смола, счукани в дървен хаван на ситно, 1 лимон, разрязан на 4 части - всичко ври още 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда през гъста цедка.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на болното) отварка от двадесет и двете билки (вж. „Костна и ставна туберкулоза").

Диета. На болното дете да се дават предимно сокове от плодове или зеленчуци, прясно мляко, но повече кисело мляко или айран (разбито кисело мляко и овесено мляко), засилени с мед и лимон по вкус. Между млечната и плодовата храна винаги да има междуутък от 2 часа. Непосредствено след обяд и вечеря да се дава и по 1 чаена лъжичка пресен селски хлебен квасец от бяло брашно, размит с няколко супени лъжици топла вода, мед и лимон по вкус. Щом се подобри състоянието на болното, да му се дава лека вегетарианска млечно-растителна храна, слабо солена и подкиселена с лимон. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие домашна лимонада: към 1 литър гореща вода се прибавят 2-3 супени лъжици чист пчелен мед и сокът на 1 лимон. Тази лимонада освежава болното дете.

III. Един-два часа след ядене да се дава по 1 чаена лъжичка от следната смес: мед, орехи, чесън и семе от копър (вж. „Белодробна туберкулоза", точка III).

IV. Десет минута след сместа да се изпива по 1 чашка отварка, както в точка П.

V. Вечер преди лягане да се прави топла клизма (35°С) от 150-250 г вода или чай от лайка (1 супена лъжица цвят се запарва с 250 г вряща вода и захлупено кисне 20 минути), последвана от бърза фрикция на цялото тяло с хладка вода и оцет по равни части и сухо изтриване.

VI. Сутрин 1 час след закуската да се направи същата фрикция, както вечерта, последвана от налагане на главата с „шапка", която се пълни със сурови картофи, нарязани на едро и полети с 1 кафена чашка оцет, киснат в него 20-30 минути и се изстискват добре; върху нея да се постави фланелена шапка, съчетана с коремен компрес, натопен във вода и оцет, над него - фланелен пояс. Държат се 2-3 часа и се заменят с нови. Свалят се 2 часа преди вечерните предписания.

Важни добавки:

1. На болното дете да се осигури пълна тишина и чист въздух, като на всеки 2 часа прозорецът се отваря за 5 минути, но да се пази от настинка.

2. Ако светлината го безпокои, прозорците да се запердят.

3. На главата му да не се слага лед, защото повече вреди, отколкото помага.

4. Да бъде на легло до пълното му оздравяване.

БОЛЕСТИ НА СЪРЦЕТО И НЯКОИ КРЪВНИ БОЛЕСТИ

Вроден порок на сърцето (синеща)

Това е много рядко заболяване, при което се създава неправилна работа на сърцето вследствие дефекта на клапите му или в отвърстията между сърдечните стомахчета, предсърдията или между предсърдията и стомахчетата. При това голяма част от кръвта не отива в дробовете, зада се насити с кислород, и затова остава в т. нар. венозно състояние. Тази пречка в кръвообращението разваля правилното отношение в съдържанието на кръвта, защото до дробовете достига по-малко кръв

и се развива посиняване в различна степен, което прави организма склонен към разни заболявания.

Признаци. Синевицата може да се познае по това, че детето след раждането е бледо, а на устните, ушите и краищата на пръстите му се появяват посинявания. Особено при плач първо посиняват ушите, а после и цялото лице. Дишането е бавно и тежко. Кожата е студена и на много места изглежда подута. Храненето на организма също е неправилно. Най-малкото раздразнение предизвиква задушаване, а понякога даже задушливи припадъци, при което кожата става тъмносиня и се покрива със студена пот.

В по-леки случаи на деформиране на клапите, ако детето до 3-годишна възраст походи повечко, силно отмалява и ако не се подържи, сяда, пада или ляга на земята. След 3 години, когато почва да играе, към тези признаци се добавя посиняване на устните, ноктите и ушите.

Лечение. Провежда се от лекар. Може да бъде радикално - чрез оперативно отстраняване на вродения дефект на сърцето, и непълно - подобрява се състоянието на болното понякога само временно. Как да се постъпи при всеки отделен болен, е много сложна и отговорна задача и често пъти се налага продължително наблюдение. Народната медицина препоръчва следното лечение, което може да се провежда само при наблюдение на лекар.

Преди всичко трябва да се премахне от децата всичко, което пречи на правилното дишане и движение - тясно облекло, връзки и пр.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене на болното да се дава по 1 чаена лъжичка смес от 200 г чист зехтин и 200 г лимонов сок. В тази смес се поставя 5 г обикновена валерианова тинктура, 5 г тинктура от глогов цвят и 1 г камфор на прах (от аптеката).

Забележка. Камфорът, преди да се изсипе в сместа, трябва да се разтвори с няколко капки ракия.

II. Десет минути след сместа да изпива по 1/2-1 кафена чашка (според възрастта на болното) отварка от исландски лишей 100 г, бял глог (цвят) 60 г, босилек, бъзов цвят, жълт кантарион, буков мъх, мащерка, балканска чубрица и хмел (шишарки) - по 50 грама. Две пълни супени лъжици от тази смес с прибавка и на 1 супена лъжица гликоза или мед се запарват с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, с повече плодове

(винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Също да се отбягва сух фасул, шоколад и какао. Преди обяд и вечеря като аперитив на болното е добре да се дават по 1-2 глави печен кромид лук без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз, домати и други любими зеленчуци с винен оцет или лимон и зехтин по вкус, може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле и прясна риба - речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота (ошави) с малко препечен хляб. След ядене да взема 1 чаена лъжичка крем за усилване на сърцето, приготвен от прясно краве масло, чист пчелен мед, сурово тиквено семе, обелено и счукано на кашица, и ориз, опечен до бежов цвят и смлян на кафе, от всяко по 50 г и добре разбъркани. След него да изпива 1/2-1 кафена чашка смесен сок от моркови с ябълки или друг плод по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие чай от овес (2 супени лъжици очистен овес с прибавка на 20 шипки, разрязани на две части, в 600 г вода се варят 20 минута и се прецеждат). Пие се подсладен с гликоза или мед и малко лимонов сок по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 5 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 1-2 месести лимона, смлени на машина за месо заедно с корите, но без семките, и 1 изравнена чаена лъжичка канела на прах.

IV. Десет минути след втората смес да изпива 1/2-1 кафена чашка (според възрастта на детето) отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, подбел, спирея, синя тинтява и росопас - по 100 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 15 минути; като изстине, се прецежда. При желание се пие подсладена с гликоза или мед и малко лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250 г топла вода, последвана от лека разтривка на сърдечната област (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт, 5-10 секунди и налагане на сърцето (отпред и отзад) с две мушами от хаваджива

(15 на 15 см) с тропосани отгоре им 2 парчета тънък найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата. Мушамите да се тропосват върху елечето, с което спи болното. Вместо хаваджива може да се поставят две торбички от тънко хасе (15 на 15 см), напълнени с пресен селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа) за всяко място, засилен с 1-2 супени лъжици (според възрастта на детето) диви кестени, настъргани с кората. На коремчето му (отпред) се поставя торбичка, напълнена с топла лапа или с попарени листа от дървесния бъз (свирчовина), добре изстискай, или пък със зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и след това свит на руло и изстискай. Отгоре се навита вълнен пояс, а на главата „шапка" или от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре има шапка от чорап. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците и коремчето с хладка вода и сухо изтриване, последвано от лека разтривка на сърдечната област с памуче, натопено в камфоров спирт. През деня мушамите от хаваджива не се поставят.

Неделя - пълна почивка от всичко.

VII. Лятно време към 11-12 часа на обяд да се полива цялото тяло на детето, включително и главата, с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали една шепа орехови листа, последвано от сухо изтриване.

Важни добавки:

1. Мушамите от хаваджива да се употребяват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което да се сменят с нови.

2. Лятно време от 10 до 16 часа, а също и в студено, дъждовно и снеговито време болното да не ходи без шапка - влошава се състоянието му.

3. При възпалени, уголемени и гнойни сливици вечер преди лягане и сутрин преди ставане да му се прави сух масаж в областта на сливиците отвън и на шията с помощта на двата палеца, които се прекарват от под ушите до под брадата 15 пъти и обратно.

4. При схващане на ръцете и краката всяка вечер гръбнакът да се разтрива с камфоров спирт и налага с мушама от хаваджива (40 на 10 см).

5. При острици - 10 вечери подред клизма с 250 г топла вода, засилена с по 1 чаена лъжичка сол, оцет и счукан чесън.

6. При лечението да се помни, че болното винаги трябва да се пази от простуда и особено от грип, защото влошават положението му. Има случаи, когато природата сама намалява до минимум следите на този дефект и болното дете, особено като мине пубертета, не може да се отличи от здравите деца. Само при голяма умора слабо посиняват ушите му, което след преминаване на умората също изчезва.

Порок на сърцето, увеличено сърце

Порок на сърцето се нарича повреда на една или няколко клапи на сърцето.

Причини. Ревматизъм, дифтерия, тетанус, скарлатина, коремен тиф, брусница, червен вятър и др. Понякога и силен удар в сърдечната област може да повреди сърдечните клапи.

Признаци. При умора болното има сърцебиене и задух. С напредването на болестта се появяват болки в сърцето, лицето посинява, краката отичат и черният дроб се увеличава.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Предпазване. Децата да се каляват от малки.

Лечение. Да се търси лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) от следната смес: 100 г чист маслинен зехтин, 100 г лимонов сок, 3 г обикновена валерианова тинктура, 3 г тинктура от глогов цвят, 1/2-1 г камфор на прах, предварително разтворен с няколко капки ракия.

II. Десет минути след сместа да изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от босилек (листа и цвят), исландски лишей и лешникови листа - по 100 г, бъзов цвят, буков мъх, дива чубрица, листа от черница, маточина, мащерка и подбел (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода с прибавка на 1 пълна чаена лъжичка гликоза или чист пчелен мед. Захлупена се вари още 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни разтвори) и зеленчуци

или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Да се отбягва също какао и шоколад. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от аперитив - 1 глава печен кромид лук без захар и хляб) може да изяжда 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птиче или прясна риба), като се обърне внимание много добре да сдъвква всеки залък. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След закуска, обяд и вечеря да изяжда по 1 изравнена чаена лъжичка крем за усилване на сърцето, приготвен от по 100 г прясно краве масло, чист пчелен мед, тиквено семе (сурово, обелено и счукано на кашица) и ориз (опечен до бежов цвят и смлян на брашно), добре разбъркани като крем.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие запарка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и 2 супени лъжици овес (зърна) в 1 л вода. Варят се 20 минути, след това се добавя и по 1 супена лъжица бял равнец, борови връхчета и мед и се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се пие подсладено с мед и малко лимон по вкус.

III. Два часа след ядене детето да взема 1-2 чаени лъжички от следната смес: 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 10 г цвят от червен кантарион (предварително обеззаразен върху пара и стрит на прах), 5-10 зелени листа от индрише, 10-15 сладки бадема, счукани на кашица, и 2 лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките.

Забележка. Листата от индришето се отброяват според годините на детето.

IV. Десет минути след тази смес да изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от борови връхчета, жълт кантарион и живовляк (листа) - по 100 г от всяка съставка, и мента пиперита, синя тинтява (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода, прибавя се 1 пълна чаена лъжичка мед и се вари 15 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа. Може да се пие подкиселена с лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави

клизма със 150-250 г топла вода, последвана от разтривка 1-2 пъти на сърдечната област (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт. След нея:

а) При шум в сърцето да се спи с 2 мушами от хаваджива (15 на 20 см), върху които се тропосват парчета тънък найлон, добре набодени с дебела игла (за да диша кожата), които може да се тропосат върху елече или нощницата, с която детето спи.

б) В останалите случаи да се спи или с казаните 2 мушами от хаваджива, или още по-добре с две торбички от тънко хасе (15 на 20 см), напълнени с топъл (37°С) пресен и гъсто замесен хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа) и засилен за всяка торбичка с по 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (според възрастта на детето). Под тях - фланелка, леко забинтована. Едновременно да се постави компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от джоджен или лайка (от всяка билка се вземат по 2 супени лъжици, запарват се с 500 г вряща вода и се варят 5 минути). Над тях се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или (при главоболие) „шапката" да бъде от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Над нея се слага вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато притеснят много болното.

VI. Сутрин. Разтривка на сърцето (отпред и отзад) с камфоров спирт, фрикция с хладка вода на корема, сухо изтриване, обличане и 5-10 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата. През деня (ако времето не е горещо) да се носят в областта на сърцето 2 мушами от хаваджива.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. Мушамите се носят 15 дниотеднатаи 15 дни от другата страна, след което се заменят с нови.

2. При хубаво време задължителна разходка на чист въздух 1-2 часа на ден, като се пази от настинка.

3. До пълното оздравяване детето да се предпазва от измерителни и опасни за здравето му игри и забави.

Стеснение на аортата с предразположение към порок на сърцето

Причини. Вроден дефект, стеснение, последица от някоя заразна болеет или удар в сърдечната облает.

Признаци. Болки в сърдечната облает, които се разпростират към лявата ръка. Често има спазми в глътката и кашлица.

Лечение. Извършва се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма (вж. вътрешно, диета, вместо вода и 2 часа след ядене, както за порок на сърцето у деца).

Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250 г топла вода. Следва разтривка на сърдечната област отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт, по 2-3 пъти от всяка страна. След нея се налага сърцето (отпред и отзад) с две торбички (20 на 20 см), напълнени с топла лапа (36°C) от печен кромид лук, нарязан (полуизстискан) и засилен с по 1 изравнена супена лъжица пудра захар и по 3-5 сливи (от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките) за всяка страна. Накрая лапата се поръсва с малко леко препечено царевично брашно за отнемане излишната влага. Отгоре се поставя вестник и фланелка. Едновременно се прави и компрес на корема от 2 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода, захлупено се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), а на главата „шапка" от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа) и засилен с 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Отгоре се поставя вестник и вълнена мека шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болното.

Сутрин. Разтривка на сърцето отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт. През целия ден в областта на сърцето (отпред и отзад) детето да носи 2 парчета мушама от хаваджива, върху които се тропосват тънки парчета от найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата. Носят се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се сменят с нови.

Неделя и при менструация (у момичетата) пълна почивка.

Важни добавки:

1. Лапата от печения кромид лук може да се използува две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопли.

2. Болното през време на лечението да се пази от груби гимнастически упражнения, особено от скачане от високо.

Шум в сърцето и слабо сърце у деца до 10 години

Причини. Последица от отравяне на кръвта и на силно действуващи инжекции - против ревматизъм, тетанус, дифтерит, скарлатина, пневмония и други, от които отслабва мускулът на сърцето.

Признаци. Слаби болки в областта на сърцето, бърза умора при игра или по-силни движения.

Лечение. Общо и по начина, изложен за порок на сърцето с добавка: сместа от точка I да се засилва с 1/2 г камфор.

Хемофилия

Причини. Хемофилията е вродено и най-често наследствено заболяване. Засяга само момчетата и се предава чрез тяхната майка.

Признаци. При най-малко нараняване се получава кръвоизлив, който е почти невъзможно да се спре.

Лечение. То е болнично. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1 чаена лъжичка настойка от 3 пресни сурови кокоши яйца, измити и сложени в подходящ буркан, залети със сока на 9 лимона, така че сокът да ги покрие около 1/2 см. Захлупват се за 3 денонощия, за да се разтворят черупките, след това се разбъркват с вилица и се изваждат ципите им. Добавя се 1 супена лъжица чист винен коняк, за да не вкисне, и 200 г небетшекер (лята захар). Държи се на студено, за да не ферментира.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от пипериче 100 г, жълт кантарион, жълт равнец, листа от смрадлика, листа от горска ягода, овчарска торбичка, широколистен живовляк (листа), троскот, репей (корени), синя тинтява и мъртва коприва (корени) - по 50 г от всяка. Една пълна супена лъжица от тази смес с прибавка на 1/2 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 300 г вряща вода. Вари се 20 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подкиселена с лимон и малко мед по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко месо и консер-

вирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Сутрин на първа закуска болното да изпива по 1 прясно кокоше яйце (отваря апетит). Преди обяд като аперитив да изяжда 1 малка чинийка салата от червен кромид лук с магданоз (листа) по равни части и по малко от други любими салати с винен оцет и чист зехтин по вкус. На обяд заедно с другата храна да изяжда 50-100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1/2 супена лъжица сурова настъргана целина, мляко с ориз, грис, крем и други зеленчукови и тестени ястия, ядки от бадеми, лешници и орехи, компоти с леко препечен хляб. След ядене да изяжда следната смес: 1 изравнена чаена лъжичка бъзов мармалад или чист пчелен мед, засилени с 1/2 изравнена чаена лъжичка прах от изгорен картоф, на върха на ножа прах от яйчени черупки и 1 драже витамин С.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от 50 г ечемик и 2 смокини в 1 л вода (варят се 20 минути и като изстине, се прецежда).

III. Един-два часа след ядене детето да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 5-10 листа от индрише и 10 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 1-2 месести лимона, смлени на машинка за месо, заедно с корите, но без семките, по 5 г обикновена валерианова тинктура, тинктура от глогов цвят и 1 изравнена чаена лъжичка канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от исландски лишей - 100 г, глог (плод) - 70 г, бъзов цвят, буков мъх, мащерка и балканска чубрица - по 50 г. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и захлупена се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-250 г вода (според възрастта), последвана от обличане на „мокра риза" (най-добре бархетна нощничка), натопена в топла отварка (37°С) от дъбови кори и листа от смрадлика. За нея се вземат от дъбовите кори 250 г и от смрадликата 50 г. Врят 30 минути в 3 л вода, прецежда се и се използува. Следва сухо увиване - добре увито до шията с 1-2 одеяла болното да лежи 2 часа. След това внимателно се отвива, изтрива се до сухо и се преоблича в суха нощничка. На главата му се поставя „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко

напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Над него шапка от чорап. Така болното спи до сутринта.

Забележка. За по-добро отстраняване на кръвонасяданията по тялото те може да се налагат през нощта или с пресни листа от зеле, или с торбички от сурови настъргани картофи, леко забинтовани с фланелени бинтове.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, коремчето и половите органи с хладкавода, сухо изтриване и обличане, последвано от 5-10 дълбоки вдишвания през носа и бавни издишвания през устата. Добре е вдишванията да се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя и при менструация - пълна почивка от всичко. Пият се само билките.

VII. Лятно време да не се правят слънчеви бани, защото са вредни, а само поливания с хладка вода, в която от вечерта са киснали 1 шепа орехови листа и стиска морска сол, или къпане в морето 10-15 минути.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив от устата, носа и ануса сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болното да изпива следната смес: 1/2 белтък от прясно кокоше яйце, засилен с 3-4 зърна бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, 1/2 чаена лъжичка прах от изгорена вълна и 1/3 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки. В продължение на 2-3 дни да не се яде топла храна.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи - влошава се състоянието на болното.

Намалено количество на тромбоцитите в кръвта

Представлява понижаване броя на т. нар. кръвни пластинки (тромбоцитите) в периферната кръв. Проявява се с трудно спиращи кръвотечения в кожата или вътрешните органи вследствие на трудна съсирваемост на кръвта.

Лечение. Провежда се от специалисти по кръвни заболявания. Народната медицина предлага същото лечение, както за хемофилията, с добавка: сутрин на първа закуска болното да изпива една чашка от 50-100 г боза, в която от вечерта е сложена 5-10 г прясна хлебна (козуначена) мая. Кисне захлупена цяла нощ. Сутринта се разбърква добре и се засилва с по 1/2 чаена лъжичка суха или течна бирена мая, копривено брашно и шипково брашно (от аптеката).

На втора закуска детето може да изпива чаша мляко с 1 жълтък от прясно кокоше яйце, подсладено с мед или захар, и малко парче леко препечен хляб. На обяд и вечеря същото, което е казано за хемофилията. След обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или мед, засилен с 1/2 чаена лъжичка прах от картоф, изгорен до черно, и 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вечер преди лягане при невъзможност да се облече „мократа риза" да се постави на корема на болното компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят в 600 г вода врят 5 минути). Под него върху далака - торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората, и 7 сини сливи, смачкани без кокичките.

Сутрин болното да изпълнява казаните приложения при хемофилия. През деня да носи на далака мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с нова.

Важни добавки:

1. За нормализиране на хемоглобина сутрин, 1 час преди да стане от леглото, болното дете да взема 1 чаена лъжичка настойка от 500 г малага или чисто домашно червено вино, 500 г пудра захар, 2 карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах. Всичко се вари 30 минути на тих огън във водна баня. Употребява се на следния ден от приготовлението.

2. За нормализиране скоростта на утайката на червените кръвни телца сутрин, обед и вечер 10 минути след настойката, дадена при хемофилия (точка I), болното да изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от 5 ореха, счукани заедно с черупките на каша и вързани в марличка, с прибавка на 2 супени лъжици овес (зърна) и по 1 супена лъжица корени от магданоз, обикновена коприва, къпина и цикория. Всичко се вари 20 минути в 2 л вода на тих огън. След това се прибавят още по 1 супена лъжица борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, троскот, хмел (шишарки) и 1 лимон, разрязан на 4 части. Всичко се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус. След нормализирането на хемоглобина и утаяването на кръвта лечението продължава по плана.

БОЛЕСТИ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНИТЕ ОРГАНИ

БОЛЕСТИ НА УСТАТА И ГЛЪТКАТА

Отворена уста

Причини. Полили в носа, увеличени сливици, трета сливица, стеснен нос или катар на носа.

Признаци. Децата дишат с отворена уста не само през деня, но и нощем, като някои от тях хъркат.

Предсказание. От такова дишане през устата има опасност от чести възпаления на гърлото.

Лечение. Общо лечение за засилване на организма и според причината - ако е полип в носа, увеличени сливици, трета сливица или пък стеснен нос, да се лекува по начина, изложен за тях.

За възстановяване на носното дишане народната медицина предлага или:

а) всяка вечер да се прави парна баня на лицето с чай от лайка (около 5 минути), или:

б) през вечер да се прави парна баня на краката, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване. След препотяването да се направи бърза фрикция с хладка (26°C) солена вода и налагане на носа с питка от селски хлебен квасец, отгоре да се залепи книжка. На гушата в областта на сливиците да се постави торбичка от марля, напълнена също с квасец, засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и леко забинтовани през главата на болното - държи се цяла нощ или докато много досади.

Сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло - около 5 минути.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 кафена чашка отварка от бял и жълт равнец, тесен живовляк (листа), жълт кантарион и борови връхчета - по 50 г от всяка билка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; захлупено ври 10 минути. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при кръвотечение от носа, с по-малка употреба на течности и готварска сол.

През лятото да се правят слънчеви бани (20-30 минути), и то със

зелени листа, последвани от къпане в река или в море с температура на водата 25-28°С от 3 до 10 минути, често ходене с боси крака (вж. том1).

При запек редовно да се правят топли клизми.

Слюнки от устата (лигавене)

Причини. Възпаление на слюнчените жлези поради злоупотреба с изкуствена цицка, възпаление на езика, венците, глътката.

Признаци. Често, а понякога и непрекъснато течение на слюнки и лиги от устата.

Лечение. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма и да се лекува основното заболяване. Ако то не е известно, тогава:

а) при запек редовно да се прави топла клизма (38°С);

б) да се поставя всяка вечер коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина (37°С), или във вода (33°С). Добре е водата за компреса през вечер да бъде наполовина смесена с оцет. При това на детето да не се дава изкуствена цицка за залъгване. За по-големи деца се препоръчва гаргара: 25 г печена стипца (от аптеката) се вари в 150 г вода и с този разтвор всяка сутрин и вечер се прави гаргара с по 1 чаена лъжичка, разредена в чаша топла вода.

Диета. За по-големите деца - млечно-растителна, с повече плодови и зеленчукови сокове, а също и каши от овесени ядки.

Възпаление на лигавицата на устата (афти)

Причини. Това е местно възпаление, което се развива при замърсяване с лека инфекция, при употреба на твърде топли или студени питиета, болни зъби и лоша хигиена на устата. Явява се още при лошо храносмилане, заразни болести - особено скарлатина, брусница, дифтерит и едра шарка, както и при катар на глътката и стомаха, а у малките деца - и когато им никнат зъби.

Признаци. Лигавата ципа в устата става червена, лъскава, покрива се с малки пъпчици (мехурчета), понякога гнойни, отича и боли. Често поради силната болка кърмачетата не могат да хванат цицката или биберона.

Това катарално възпаление често се повтаря. Понякога отичат и

подчелюстните жлези. От тази болест най-често страдат децата, но понякога се появява и у възрастните, особено при жените през време на менструация, полово съзряване и кърмене.

Предпазване. За предпазване на кърмачето от афти подир всяко сучене устата му се избърсва с памук или чиста кърпичка, натопени в чай от лайка. На децата, които се хранят изкуствено, да не се дава развалено мляко или мляко, държано в нечисти съдове. Да се държи чиста устата. Да не се яде студено веднага подир топло. Ако детето има болен зъб, да се пломбира или извади, а зъбите да се мият.

Лечение:

А. При кърмачета, които сучат, и деца до 2 години

I. След всяко кърмене устата на кърмачето внимателно да се избърсва с чиста марличка, увита около показалеца (предварително измит с вода и сапун), натопена в хладък чай от жълт кантарион и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от двете се запарват с 250 г вряща вода, вари се още 5 минути на тих огън и като изстине, се прецежда. След това внимателно се изтрива устата на детето отвътре с показалеца, намазан с малко от следната смес: 10 г чист пчелен мед и 2 г нишадър на прах (от аптеката).

Забележка. Добре е отварката от точка II за деца над 2 години да се пие и от кърмачката, и то след като накърми детето, за да я предаде на детето си чрез кърмата.

II. Всяка вечер да се прави топла баня (37°C за 10 минути) с отварка от борови клони заедно с шишарките (една хватка в голяма тенджера ври с вода 20 минути). След банята - сухо увиване с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, след препотяването - внимателно изтриване до сухо и преобличане в чисти дрехи (ако спи, да не се събужда).

Забележка. С една и съща отварка детето може да се къпе 3 вечери подред, като при последната, преди да се извади от коритото, може да се насапуниса с цяло сурово кокоше яйце (добре разбито), подир това да се изплакне или със същата отварка, или с чиста топла вода и да се увие в суха хавлия.

Б. При деца над 2 години и юноши

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се прави жабуркане на устата или:

а) с отварка от смрадлика - 3 супени лъжици листа се запарват с 500 г вряща вода, варят се още 10 минути на тих огън, след това в

същата отварка се прибавят 2 супени лъжици лайка (цвят); след като клокне 3 пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда, или:

б) с отварка от жълт кантарион (листа и цвят), къпинови листа и полски хвощ (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда.

II. Непосредствено след жабуркането да се изпива по 1 чашка от 30-50 г отварка от агримония, бял и жълт равнец, комунига, лайка, мента пиперита, червен и жълт кантарион - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавят се 1-2 супени лъжици чист пчелен мед и се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда. При пиенето във всяка чашка за засилване се слага на върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

Диета. Вегетарианска млечно-растителна храна, с повече плодове и зеленчуци, слабо солена. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди закуска и вечеря като аперитив да се изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. Храната да е предимно кашеста и всеки залък да се дъвче по 20 пъти.

Непосредствено след закуска, обяд и вечеря да се изяждат и по 1-2 чаени лъжички от следната смес: бъзов мармалад, наполовина размесен с чист пчелен мед. Подир това да се изпиват 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко вода и мед, за да стане гъсто и сладко като боза. След това устата да се изплакне добре: или със слаб разтвор от стипца (на 1 чашка от 100 г хладък чай от лайка се прибавя на върха на ножа печена стипца - от аптеката); или с разтвор от нишадър (1 изравнена чаена лъжичка се разтваря в 100 г преварена вода); или с отварка от черна черница (плод) - 10 супени лъжици от плода се варят 10 минути на тих огън в 1 л вода заедно с 1 супена лъжица мед, като изстине, се прецежда и се добавя 1 чаена лъжичка нишадър. След изплакването на устата е добре афтите да се намажат с малко от следната смес: 30 г чист пчелен мед, разбъркан с 10 г нишадър на прах или сода бикарбонат.

Важна добавка. През време на лечението захарта непременно да се замени с чист пчелен мед.

Вместо вода (ако дадените отварки не са достатъчни) да се пие отварка от борина (4-5 здрави и смолисти тресчици от бор с тегло

общо около 300 г се варят 30 минути в 2 л вода на тих огън и веднага се прецежда).

III. Два часа след ядене да се изпива и по 1 чашка от 30-50 г отварка от червен и жълт кантарион, мента пиперита, комунига (листа и цвят), пача трева, салвия и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 5 минути на тих огън и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред да се прави топла клизма със 150-500 г вода според възрастта, след това при запек да следва:

а) за малки деца - цяла топла баня с отварка от борови клони;

б) за по-големи - парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути. След нея следват меняваща баня на краката до под коленете (40°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди, сменят се 5 пъти), коремен компрес с 2-3 парчета, натопени в топла отварка от трина - 3 супени лъжици, запарени с 500 г вряща вода, се варят още 5 минути на тих огън; като изстине, се прецежда.

На шията се поставя: една вечер - торбичка от марля, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 3-9 сини сливи (киснати в малко вода, за да набъбнат), смачкани без костилките, поръсени с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката); от вътрешната страна торбичката да се намаже с малко мед. Втора вечер - торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 3-9 сини сливи и 1-2 чаени лъжички царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), едновременно се поставя на тила торбичка, напълнена с чист селски хлебен квас (засилен за по-големите деца с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 1-2 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато болното може да търпи.

Важна добавка. При тежко главоболие на главата да се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица. Държи се цяла нощ.

V. Сутрин да се прави 5 минути сух четков масаж на цялото тяло, следва обличане, след което по-големите деца да правят и по 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

При тежки случаи на афти 2 часа след закуска е добре да се повтори казаното за вечерта, като приложенията се държат 2-3 часа.

Важна добавка. От голяма полза е 2 пъти на ден 1-2 часа след ядене устата пак да се жабуркат, но с отварката от борина, посочена по-горе вместо вода, която след жабуркането да се пие. След това устата да се намазва със смес от чист пчелен мед 30 г и нишадър на прах 10 г, от която афтите изчезват.

Язви в устата (язвен стоматит)

Стоматитът е възпаление на слизестата ципа на устата.

Причини. Неправилна обмяна на веществата, стомашно разстройство, малокръвие, недостиг на витамин В, различни замърсявания и инфекции. Освен това в устата нормално има микроби, които при понижаване на съпротивителните сили на организма вземат връх и причиняват възпаление.

Признаци. Среща се най-често у децата след поникването на първите зъби. Почва от венците, които набъбват, стават червени и почват да кървят. Появяват се и малки ранички по тях.

Предпазване. Да се държи устата чиста. Да се измиват редовно зъбите. Развалените зъби да се поправят.

Лечение. Същото, както за афти.

Добавка. Сутрин, обед и вечер преди другите приложения да се прави гореща баня на долната челюст и да се предпочита храна, която съдържа повече витамин С. При стомашни и чревни смущения - храна, която съдържа витамин В. Полезно е и дъвкането на сухи боровинки.

Паразитен стоматит (плесен в устата или гниене на устата)

Причини. Дължи се на едни гъбички, които растат по лигавата ципа на устата, и на разстройство в червата.

Признаци. Детето не може да суче, плаче и е неспокойно. По нужда ходи рядко и зелено. Има бели точили по езика, небцето и венците и не се махат, когато ги отрием с памук.

Лечение. Общо и по начина, изложен в афти.

Добавка. Устата след всяко сукане да се измие с памуче, натопено в чай от лайка и да се следи за стомаха да е редовен.

Гангренозен стоматит

Появява се повече при деца от 3-5 години, много рядко у възрастни и стари хора.

Причини. Микроби, попаднали направо отвън или от самата кръв, както става при боледуване от брусница (морбили), белокръвие, сифилис.

Признаци. Заболяването започва от вътрешната страна на бузата или по венеца, като отначало се забелязва едно червено-розово петно, което се покрива с мехурчета, изпълнени с течност. Те се пукат и правят язви, които бързо се покриват с гнила сиво-черна тъкан със силна миризма. Възпалението се разширява, обхваща бузите отвътре, венците, зъбите опадват, засяга и челюстите. Околните жлези се подуват и детето за 8-15 дни умира.

Предсказание. Много сериозно. Ако не се лекува бързо и енергично, краят е смърт.

Лечение. Общо и по същия начин, изложен за афти (афтозни притки) с добавка: сутрин и вечер - топли клизмички с чай от лапа, през вечер топла баня с отвара от трина и слез (38°C за 10-15 минути) и през вечер гореща баня (39°C за 10-15 минути), последвана от сухо увиване за по-голямо изпотяване. След препотяването - коремен компрес с оцетена вода.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша отвара за пречистване на кръвта (виж том I при средствата, пречистващи кръвта) или пък дестилирана вода.

Млечница (соор)

Причини. Загнездване в устата на една гъбичка поради неспазване най-необходимата чистота на устата при хранене и гледане на децата (когато се избърсва устата на детето с пръст или парцалче), даване на детето на недобра или прокиснала и развалена храна. При възрастните тази болест може да се яви само след намаляване на защитните сили на организма.

Признаци. Най-напред лигавата ципа на устата засъхва, почервенява, слюнката в устата става кисела, след което се образува бяла материя на отделни точки. Тази материя, на големина колкото просено зърно, прилича на сирене (извара) и се явява по краищата на езика,

отвътре по бузите, по устните и венците. От малко потъркване тя се отлепя, мястото се открива червено, но налепът скоро се подновява.

В тежки случаи цялата уста се покрива с дебел пласт бял изрив, който напомня гипсирана стена, и продължава към глътката, хранопровода и стомаха. Болното дете не може да гълта от болка, тресе го, дъхът му мирише, повръща и има диария. Ако е кърмаче, не може да суче и гълта, коремът се подува, изпражненията отначало са жълти, а после зелени; образува се червенина около изхода на задния проход.

Млечницата се явява повече през топлите месеци. Понякога тя има епидемичен характер, когато са събрани много деца, поставени при неблагоприятни хигиенни условия.

Предсказание. Когато детето се постави при добри хигиенни условия и болестта е лека, няма треска, то оздравява за 5-10 дни. Ако не се лекува, заболяването се развива така, че може да обхване дихателната тръба и да се яви задух.

Предпазване. Трябва да се обръща главно внимание върху чистотата на устата и храната. Майката кърмачка трябва да държи зърната на гърдите си чисти, като ги измива с преварена вода, и то преди всяко кърмене. Ако детето се храни с биберон, преди всяка употреба биберонът да се измива внимателно със специална за целта четка, така че при повторно хранене да не е останала никаква частица от предишното мляко, след което да се попарва с кипяща вода. След всяко кърмене, както и подир всяко повръщане да се измива нежно устата на детето не с пръст или парцалче, а само с чист памук или чиста кърпичка, натопени или в слаб хладен чай от лайка, или в слаб разтвор (2 %) от боракс или от сода бикарбонат. По-големите деца да правят и гаргара с тях, след което езикът на детето да се намаже леко с чист мед от пита.

Лечение. От народната медицина се препоръчва общо лечение за засилване на организма:

а) да се направи веднага топла (37°C) клизма с чай от лайка, която следващите 1-2 вечери подред да се повтори;

б) след първата клизма детето да се изкъпе в топла вода (37°C за 10-15 минути);

в) да се правят седмично по 2 цели горещи бани (39°C за 10 минути), като накрая се полива с кана хладка вода (35°C); след това - сухо увиване за по-добро изпотяване;

г) ежедневно да се поставя по 1 час (примерно от 10 до 11 или от 16 до 17 часа) торбичка с топли трици на корема;

д) вечер преди лягане - коремен компрес с топла отварка от трина (36°С) за през цялата нощ.

Външно. Сутрин, обед и вечер устата на болното дете да се мие или с хладка вода (20°С) с боракс (на 250 г вода 1/4 чаена лъжичка), или още по-добре с хладен чай от жълт кантарион.

Вътрешно. Да се дава 3-4 пъти на ден по няколко лъжички отварка от градински чай (вж. том I, „Домашна аптека"), подсладен с мед (1 чаена лъжичка градински чай се попарва с 300 г вряла вода). Този чай подобрява качеството на приетата храна.

Копърът е полезен особено за стомаха и смилането на храната. Да се дава както при гърчове (на малки порции), по 1/2 чаена лъжичка 3-4 пъти на ден.

Диета. Трябва да се пази безукорна чистота и да се дава на детето, което не суче, само добра и прясна предимно растителна храна, сокове от сурови или варени плодове и зеленчуци - моркови, спанак и др. (вж. том I, „Лечение със сокове от плодове и зеленчуци"), а също каши от тях и прясно или кисело мляко. Храната да се дава винаги на малки порции.

Внушение да се прилага в по-тежки случаи (вж. том I, ‚Дсихолечение").

Гангрена на устата (нома)

Номата е гангрена от вътрешната страна на бузата, която се появява предимно при деца, особено при изтощени от хронични или остри заразни болести - брусница, дизентерия, коклюш, скарлатина, тифус, пневмония и т. н. Много рядко болестта се среща и при възрастните.

Причини. Общо отслабване на организма с намаление на съпротивителните сили, неправилно, недоимъчно хранене, недостиг на белтъчини и витамини. При наличието на тези условия се прибавят и инфекциите от различни микроби.

Признаци. Гангрена на устата се наблюдава у деца между 2 и 5 до 8 години и започва най-често с едно мехурче на лигавицата на бузата, пълно с черникава течност, което като омекне (защото отначало е твърдо), се пуква. На мястото му остава черникава язвичка, която

започва да се увеличава. Мехурчето може да се появи и върху долната устна и твърде рядко на горната. Дъхът на болното дете започва да мирише много лошо и от устата му се отделя черникаво гнойно течение, устните и бузите отичат, кожата им отначало е обтегната, лъскава, после почернява. Гангрената постепенно расте, появява се силна треска, отслабване, диария.

Лечение. Трябва да се потърси лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма:

а) 3-5 вечери подред топла клизма със 150-250 г вода или чай от лайка, а след това - винаги при запек (даже еднодневен);

б) сутрин и преди обед парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването - коремен компрес, натопен в топла отварка от трина и слез (по 3 супени лъжици от двете се запарват с 1 литър вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), едновременно съчетан с компрес на лицето със същата отварка, който се сменя на всеки час;

в) вечер преди лягане парна баня на краката, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването - коремен компрес и компрес на лицето, както по-горе.

Въздухът в стаята да е винаги чист.

Външно. Всеки ден по 3-5 пъти да се прави гаргара с чай от жълт кантарион и лайка (по 1 супена лъжица от двете в 300 г вода се вари 5 минути).

Гангрената би могла да се ограничи, като се намазва ежедневно с лимонов сок с помощта на памук, навит на клечка.

Вътрешно. Да се пие или:

а) мляко с отварка от копър, или:

б) отварка за пречистване на кръвта - сутрин, обед и вечер преди ядене по 1-2 винени чашки дестилирана вода.

Диета. Болното дете да се храни със сурови, плодове и зеленчуци или сокове от тях. Особено се препоръчват ябълки, грозде, моркови, алабаш (гулия), спанак и други.

Смущения поради прекомерна употреба на мляко и млечно-брашнени храни

Причини. Неправилно изкуствено хранене с повече брашнени храни, вродена склонност към неправилни кожни реакции.

Признаци. Неправилно увеличаване на телесното тегло (подуто тяло или лице) и влошено общо състояние. Мускулатурата е отпусната - това се очертава особено добре по бедрата, лицето е бледо, пулсът „трепти"; у детето се наблюдава голяма склонност към загноявания. хрема, подуване на жлезите - главно на шията. По темето и вдлъбнатините на плешките се явяват мокри обриви, които започват от покритата с косми част на главата и постепенно се разпространяват по лицето и шията.

Когато увреждането е причинено от ядене само на брашнени храни, децата изглеждат подути, правят впечатление на игриви, обаче страдат от припадъци и главно от бронхит, белодробно възпаление и уши. Често внезапно се появява диария.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма, като на болното дете се правят:

а) две-три вечери подред - топла (37°C) клизма с чай от лайка;

б) преди лягане - коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина (36°C), или във вода (32-30°C);

в) през деня - един коремен компрес с трина;

г) през лятото са полезни слънчевите бани (за 20-30 минути) със зелени листа, последвани или от хладка фрикция на цялото тяло (25°C), или от коремен компрес, както по-горе;

д) седмично по 2-3 топли бани от трина (37°C за 10 минути), последвани от сухо увиване (за по-силно изпотяване) и след препотяването - хладка фрикция.

Вътрешно. Десет минути преди ядене да се дава чай от лайка или дестилирана вода: на кърмачетата - по 1-2 чаени лъжички, а на по-големите деца - по 1 кафена чашка.

Диета. Преди всичко да се намали дневното количество мляко - до 1/2 литър, и то бито, а още по-добре част от млякото да се замести за кърмачетата с овесена вода, а за по-големите деца - с овесено мляко, като се избягва всякаква прибавка на брашно в храната. Като отделно хранене 1-2 часа след млечната храна да се дава сок, желателно от 1-3 портокала (мандарини) дневно или от други плодове

(ябълки, грозде, кайсии, сливи и пр.), и зеленчуци (моркови, домати, алабаш, спанак, а също пюре от плодове, спанак, моркови, картофи и др.), обаче да се пази детето от преяждане.

Добре е обедната и вечерната храна да бъде поръсена с бял прах на върха на ножа (вж. том I, „Домашна аптека").

Внушение, както при треска у децата.

Гърчове

Причини. У децата гърчове се появяват най-често в първите години от раждането им при повишена температура вследствие на простудни заболявания, грип, различни инфекциозни болести и други.

Признаци. При висока температура се получават гърчове на мускулите на лицето и крайниците. При това децата изглеждат скръбни, имат болнав вид и са доста бледи, дишат тежко и пъшкат.

Предсказание. Състоянието е сериозно, ако гърчовете продължават по-дълго време. Във време на пристъпа трябва да се повика лекар.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта с голям успех при гърч може да се приложи следното:

а) да се проветри основно стаята, в която се намира детето;

б) да се разхлабят дрешките - ако е много облечено, да се съблекат част от дрехите. Да се осигури чист въздух денем и нощем.

Вътрешно. Да се дава 3-4 пъти на ден топло мляко с 1 чаена лъжичка отварка от копър - 1 супена лъжица семе от копър се вари в 1/2 кг вода около 20 минути.

Диета. Ако детето не суче, да му се дават предимно плодови и зеленчукови сокове. След преминаване на пристъпа да се дава лека природосъобразна (млечно-растителна) храна.

Спазми (схващане на челюстите)

Причини. Тази болест се явява или от простуда, или от много мъртви клетки в организма, или от възпаление на мозъка. В първия случай болестта винаги се придружава и с жълтеница.

Признаци. Случва се най-често у децата в първите 8-15 дни от раждането им. При болестта долната челюст никак не се движи и

стои като прикована до горната, но все пак остава една малка празнина, цепка.

Понякога схванатите челюсти омекват и децата пак могат да сучат или да се хранят. Но това не продължава дълго и спазмите отново се подновяват. При това децата изглеждат боледуващи, бледи и тежко дишат и пропъшкват, а ходенето по нужда спира.

Предсказание. Сериозно. Ако спазмите продължават по-дълго от 2 дни, тогава повечето пъти завършват със смърт.

Лечение. Общо, за засилване и пречистване на организма. За целта с голям успех при тази болест може да се приложи следният начин на лекуване:

А. Ако е кърмаче

а) Да му се направи веднага една топла клизмичка с чай от лайка (38°С).

б) След нея веднага да му се направи цяла гореща баня или с отварка от трина, или с вода (39-40°С), в която непрекъснато се долива по малко гореща вода, за да се поддържа температурата на водата, и да се разтрива тялото му, докато кожата не стане грапава. Тези грапавини са мъртвите клетки, с чието излизане челюстите се отпускат.

След 2-3 такива бани (които се правят по една на ден) грапавините падат и детето напълно оздравява. Добре е всяка баня да се последва от сухо увиване за по-добро изпотяване. След препотяването, ако детето не е заспало, да му се направи фрикция с хладка вода и на цялата му глава (от веждите до тила) да се постави цяла "шапка" с топъл селски квас (36°С) и да се държи, докато позасъхне.

в) Освен горното през деня може в съчетание с "шапката" от квас да му се поставят и 1-2 коремни компреса, натопени в топла отварка от трина, като се държат през деня по 2 часа, а вечерният - цяла нощ.

Б. Ако е по-голямо дете

а) Да му се направи също и веднага топла клизмичка с чай от лайка.

б) След нея веднага да се направи горещата баня, описана по-горе, да му се поставят и по 1-2 коремни компреса, натопени или в топла отварка от трина, или във вода (32-30°С), съчетани с "шапка" от топъл селски квас, както по-горе.

в) Клизмичките се повтарят две-три вечери подред.

г) Чист въздух денем и нощем.

Вътрешно. Както при гърчове, като млякото трябва да се пие колкото се може по-топло, защото също е добро средство срещу схващането на челюстите.

Диета, както при гърчове.

Внушение. Да се прилага в по-тежки случаи по начина, изложен във "Внушение" (том I).

Дебела шия (гуша)

Причини. Недостатъчността на йод във водата в определени райони води до нарушаване на йодовата обмяна в организма, което е основната причина за развитието на т. нар. ендемична (свързана с дадена местност) гуша.

Признаци. Такива деца имат подутина на шията.

Лечение. И в този случай народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на целия организъм. За целта:

а) две-три вечери подред да се правят топли клизми (38°C) с чай от лайка за промиване на червата, а след това - винаги при запек;

б) всяка сутрин да се прави 5 минути сух четков масаж на цялото тяло;

в) вечер преди лягане да се поставя коремен компрес, натопен или в топла отварка от трина (36°C), или във вода (28°C);

г) два пъти в седмицата да се правят парни бани на краката, последвани от сухо увиване и компрес на корема, съчетани с компрес на врата.

Вътрешно. Десет минути преди ядене да се дава отварка от дъбова кора, като за малки деца се взема само по 1 супена лъжица, а за по-големи - по 2-3 супени лъжици. След ядене да се взема по 1/2 кафена чашка отварка от исландски лишей.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече сурови или варени плодове и зеленчуци (в случая суровите моркови са много полезни) и по-малко мляко (прясно или кисело) с черен тричав хляб.

Възпаление на сливиците (ангина) и на гърлото (фарингит)

Причини. Ангината се причинява обикновено от простуда, дишане с отворена уста на студен въздух и попадане в гърлото на болестотворни микроби. С ангина протичат и някои остри инфекциозни бо-

лести - скарлатина, дифтерия и др. Има два вида ангина - катарална и гнойна.

Признаци. При катаралната ангина се наблюдава равномерна червенина на гърлото и се отделят секрети, понякога изобилни, които могат да предизвикат кашлица и да безпокоят детето в съня. Тя дава болки при гълтане, немного висока температура и се лекува сравнително лесно.

Гнойната ангина у кърмачетата и по-големите деца протича с висока температура и отпадналост. По сливиците се появяват малки гнойни точки, които скоро се увеличават и често пъти се сливат една с друга. Гълтането е затруднено. При гнойна ангина кърмачето напалва жадно гърдата, после скоро се отдръпва, кашля и повръща млякото из носа и устата.

Предпазване. В загорещено и затоплено състояние да не се пие студена вода, мляко и пр. и да не се яде сладолед. Да се приучват децата да дишат през носа.

Лечение на катаралната ангина. Тя най-често преминава чрез мерки за предпазване от простуда, поставяне вечерно време на коремен компрес и компрес на шията, натопени или в топла отварка от трина (36°C), или във вода (28-26°C). Компресът на шията с голям успех може да се замени с дамски чорап, увит около шията като сух компрес.

При запек да се правят редовно топли клизми (37°C) с чай от лайка или вода.

Външно. Сутрин, обед и вечер да се намазва гърлото на болното с лимонов сок с помощта на памук, навит на клечка.

При опасност да се развие гнойна ангина вместо компрес по-добре е на шията да се поставя сутрин и вечер или топла лапа от нарязани смокини, сварени с мляко, или торбичка топъл селски хлебен квас (държат се по 8-10 часа). Гаргара - прави се с отварка от листа на малина - 15 г листа се варят в 300 г вода, прибавят се мед и оцет и гърлото се плакне 3-5 пъти на ден. При липса на листа от малина гаргарата може да се прави със солена вода (в 1 чаша вода 1 чаена лъжичка готварска сол) или с гореща лимонова вода.

Вътрешно. Да се дава или:

а) отварка от градински чай с мляко - 1 супена лъжица градински чай се сварява с 500 г мляко и се пие сутрин и вечер преди лягане по 1 чаша, или:

б) чай от лайка, подсладен с мед и лимон, или:

в) чай от бял равнец и подбел (листа) по 1 супена лъжица от двете се попарва с 300 г вряла вода, подслажда се с мед;

г) да се смуче небетшекер - продължителното му смучене успокоява болките и затруднението при гълтането почти съвсем изчезва; то е просто, евтино и приятно средство, което дава не по-лоши резултати от другите по-неприятни и по-скъпи средства;

д) пет минути след намазването на сливиците с лимонов сок при висока температура да се изпива 1 чашка от 50 г (за юноши и възрастни - от 75 г) отварка от 1 кисела ябълка (обелена и нарязана на парчета), 3 супени лъжици къпинови листа и 3 супени лъжици листа от дива ягода - всичко ври в 1 литър вода на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда; при липса на температура да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от жълт и червен кантарион, бял равнец и синя тинтява - по 50 г от всяко; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и ври на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда; може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Два часа след ядене при висока температура да се изпива 1 чашка отварка от бял равнец (листа и цвят) 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда.

При по-големи деца се дават на всеки 2 часа по 1 чаена лъжичка ситна лята захар (небетшекер), а ако няма такава - 1 лъжичка гроздова захар, бучка обикновена захар или бонбон за смучене.

Диета. Ако детето се храни изкуствено, при явно проявен апетит да му се дават предимно сокове от плодове и зеленчуци и по-малко мляко.

Лечение на гнойната ангина. Тя е опасна, често дава усложнения, затова трябва да се лекува сериозно, и то на легло. Да се търси лекарска помощ. От народната медицина се прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се дава по 1 чаена лъжичка от следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, добре разбъркан с 6 изравнени чаени лъжички пудра захар и сока на 1 лимон.

II. Десет минути след горната смес да се изпива 1 чашка от 30-50 г отварка от 1 кисела ябълка (обелена и нарязана на парчета), 2 супени лъжици листа от дива ягода, 600 г вода, 1-2 супени лъжици чист пче-

лен мед - всичко ври 10 минути на тих огън; при пиенето отварката се засилва с лимон по вкус.

III. Два часа преди ядене се повтаря казаното в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане - топла клизма, както при катаралната ангина, последвана от парен компрес на шията с торбичка тънко хасе, напълнена с търпимо гореща готварска сол и се държи около 10 минути. Следва гореща солена баня на краката до под коленете (40°C за 10 минути), сухо изтриване и коремен компрес от две бархетни парчета, натопени в равни части хладка вода и оцет, върху тях се слага вестник и вълнен пояс. После се прави еднократно изтриване на сливиците и гърлото с памук, натопен или в лимонов сок, или в сок от кромид лук, поръсен с малко нишадър на прах, или се вдухва с помощта на цевичка нишадър на прах на върха на ножа, последвано от гаргарата, дадена при катарална ангина. Заедно с това се слага ракиен компрес на шията от 4 хасени парчета или торбичка от същото хасе, напълнена или с 10 маслини, счукани на каша с костилките и поръсени с камфор на прах на върха на ножа, или с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 сини сливи, смачкани без костилките; покриват се с вестник и вълнен бинт. На главата - „шапка" от същото хасе, напълнена със сурови настъргани картофи, киснати 20 минути в 50 г оцет, после изстискани добре; отгоре - вестник и вълнена шапка. След компреса се прави изтриване на сливиците (през устата) от бузата към гръкляна, с добре измит пръст, увит в чиста марля, натопена или в сок от суров кромид лук, или в нишадър на прах, и след това по-големите деца да направят гаргара - или с разтвор от сода бикарбонат (200 г преварена вода, 1/4 чаена лъжичка сода бикарбонат), или със солен разтвор (200 г преварена вода, 1 чаена лъжичка сол), или с 200 г чай от лайка, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър, или пък със содов разтвор и нишадър (1 пълна чаена лъжичка сода бикарбонат, 200 г хладка вода и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах).

а) При температура шията да се налага с торбичка от марля, напълнена с топъл и твърдо сварен белтък от яйце, поръсен с 1 изравнена чаена лъжичка пудра захар; или с 10 маслини, счукани с костилките и поръсени с малко камфор на прах; или с топла лапа от праз лук (бялата му част), сварен със 7 сини сливи и 1/2 кафена чашка мляко; или с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа, засилен със 7-9 сини сливи, смачкани без костилките).

б) При липса на температура се прави едно от приложенията,

дадени по-горе, като при силно главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени - с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се до сутринта или докато досадят.

V. Сутрин - при висока температура цялото тяло да се разтрие със смес от 1 пресен белтък от яйце, 1 супена лъжица ракия, 2 супени лъжици оцет, 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат, 1 чаена лъжица счукан чесън, последвано от сухо увиване за по-добро изпотяване.

При липса на температура да се прави 5 минути сух четков масаж на цялото тяло, последван от обличане и сух масаж на сливиците отвън - в посока от под ушите към брадата и обратно, по 15 пъти във всяко направление, а след него - гаргара с едно от средствата, изброени за вечер преди лягане.

VI. Преди обяд да се прави също гаргара както сутринта, освен това по-големите деца е добре сутрин, обед и вечер преди ядене да правят и по 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата

Диета. Същата, както при катаралната ангина.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от бял равнец и салвия - по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон.

Неделя - почивка от всичко, пият се само билките.

Важни добавки:

1. От голяма полза за децата е до навършване на 17-годишна възраст всяка сутрин и вечер да си правят сами масаж на сливиците, за да се избегне операцията им и да не страдат от ангина.

2. При хронично възпаление на сливиците е добре всяка сутрин и вечер преди лягане да се капват с капкомер във всяка ноздра или по 2-3 капки сок от суров кромид лук - при юноши и възрастни, а за малки деца до 7 години - разредени наполовина, или топло мляко, или пък настойка от зехтин, сварен с червен или жълт кантарион.

3. На момичета с менструация да не се правят топла и меняваща се баня на краката.

4. На сливиците трябва да се обръща много голямо внимание, защото те дават опасни усложнения - остър ревматизъм, ревмокардит, полиартрит, бъбречни заболявания, хорея (св. Витово хоро).

Възпалена и увеличена трета сливица

Това е страдание предимно на детската възраст, по-рядко на юношеската, среща се и при кърмачетата и в редки случаи при възрастни хора.

Третата сливица се намира в гърлото зад задния отвор на носа в носоглътката и нерядко пречи на правилното дишане на детето, като го принуждава да спи с отворена уста и прави говора му особен, носов. Често при сън болното дете хърка.

Признаци. Обща слабост, бледа кожа, слаб апетит, понякога нощни напикавания, лесна податливост към простудни и заразни заболявания, отвлечено и несъсредоточено внимание, понякога изостаналост в умственото развитие. Много от болните деца имат или гнойно течение от ушите, или намален слух - това ги прави несъсредоточени, намалява успеха им в училище и те изостават или закъсняват в своето умствено развитие. Страдат или от постоянна хрема, или от чести кръвотечения от носа, или най-после носната слизеста ципа нараства или намалява ненормално. Хъркането нощем (подобно на задушаване) е едно от много неприятните явления както за околните, така и за самите болни.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Най-добре е третата сливица да се оперира своевременно.

Усложнения. Дишането през устата довежда до засъхване на слизестата ципа на гърлото и катарално възпаление на трахеята и бронхите. Освен това и обоняението се нарушава. Болното дете не може да усети приятната миризма и вкус на храната. От това следва неправилно хранене и отслабване. Също така нервната система е непрестанно обременявана и дразнена.

Лечение. От народната медицина се препоръчва общо лечение и засилване на организма, както при ангините, със следните добавки:

а) Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се пие по 1 чашка от 30-50 г отварка от лайка (цвят), ленено семе и мед (2 супени лъжици лайка и по 1 супена лъжица ленено семе и чист пчелен мед се вари 10 минути в 500 г вода; като изстине, се прецежда), 2

часа след ядене - по 1 чашка отварка от 2 супени лъжици орехови черупки, 1 супена лъжица исландски лишей - вари се в 600 г вода 20 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

б) Вечер преди лягане във всяка ноздра да се капват по 1-2 капки от следната смес: 5 г чист маслинен зехтин с 1 капка лимонов сок; на носа се залепва питка от топъл селски хлебен квасец, а над него се слага хартия; същевременно на тила до раменете - торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен или с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 5-9 сини сливи, смачкани без костилките; прикрепва се с вълнена шапка.

Гнойник (абсцес) на гърлото

Това е гнойно възпаление на гърлото, при което се образува гнойник в задната стена на гърлото или мекото небце.

Причини. Заболяването е последица от други болести - скарлатина, дифтерия, едра шарка и най-вече ангина.

Признаци. Първият признак е затруднено дишане и болезнено гълтане. Ако детето суче, то хваща цицката с охота, но веднага я оставя, извръща главата си назад, закашля се и изкарва млякото през носа или устата си. Диша с отворена уста, от болка не може да си помръдне главата, държи я назад и настрани. Лицето му бива или бледо, или синьо-червено според задушаването. Шията му отича, явява се треска, повръщане и бълнуване. По-после детето, освен че не може да гълта храната, започва хрипливо и пискливо да диша (но не безгласно, както при дифтерията), което може да премине в задушаване.

Предсказание. Колкото по-рано се постави диагнозата, толкова по-рано може да се пробие гнойникът и детето да оздравее. Налага се бързо оперативно отваряне на абсцеса от лекар-специалист.

Лечение. Колкото по-голямо е детето, толкова по-лесно може да се лекува. Народната медицина препоръчва:

а) Ако болното е кърмаче, за по-бързо узряване на гнойника, а понякога и за разнасянето му да се поставят дневно 3-6 пъти млечни компреси на шията с топло сурово мляко, а през нощта с по-голям успех може да се постави компрес с топъл селски хлебен квасец, обхващащ целия врат. Добре е преди поставянето му шията леко да

се намаже с чист зехтин (не олио). При липса на квас да се постави лапа от смокини, сътчетана с компрес на корема, натопен в топла отвара от трина.

б) Ако детето е по-голямо, или да се приложи същото лечение от точка а), или то да прави гаргара с хладка вода, или още по-добре с хладък чай от жълт кантарион.

Предсказание. Тази болест е опасна, затова трябва да се търси лекар още отначало.

След пробиването на гнойника лечението е общо, за засилване на организма на детето. В продължение на 8-10 дни сутрин и вечер да му се поставят на корема и шията компреси, натопени в топла отвара от трина (36°C). При запек - всяка вечер топли (37°C) клизми.

Диета и вътрешно, както при ангината.

Заешка (разцепена) устна със (без) вълча дупка

Заешка устна се нарича, когато е изцяло разцепена, което става почти изключително на горната устна.

Причини. Тая болест се добива или случайно (от рани или язви), или още от раждането, което се случва по-често.

Признаци. Понякога не само устата на детето бива разцепена на едно, две или три места, но и небцето.

Обикновено заешката устна не пречи на сученето, а само затруднява изговарянето на ония букви, които се произнасят с устните. Но когато небцето е разцепено, тогава се нарича вълча дупка. Детето трудно може да се храни и често такива деца умират от глад.

Лечение. При заешката устна и вълчата дупка друго средство няма освен да се потърси вещ хирург, за да направи необходимата операция. Най-добре е това да стане между 4-6-ия месец, и то ако няма повреда в небцето и детето може да суче. Но ако не може, трябва да се побърза. Когато детето, независимо от повредата на небцето, пак се храни, операцията може да стане и по-лесно, когато детето позаякне, защото такава операция бива по-сложна.

БОЛЕСТИ НА ЕЗИКА

Възпаление на езика

Причини. Най-честата причина е някой зъб, който расте навътре и с това наранява постоянно езика. Някои общи заболявания (малокръвие, липса на витамин В, разстройство на храненето) също дават възпаление на езика.

Признаци. Езикът почернява и става чувствителен при най-малкото допиране.

Лечение. Да се заведе детето при детски лекар. Полезна е гаргарата с хладък чай от слез.

Подуване на езика (жаба)

Причини. Ухапване от насекоми, изгаряне от гореща храна, шарка, скарлатина, тиф, възпаление на езика, силно разстройство на храносмилането, лоша обмяна на веществата и други.

Признаци. Понякога езикът се подува така, че заема цялата устна кухина. Силните болки правят движенията на езика трудни и предизвикват усилено слюнкоотделяне. Гълтането е затруднено.

Лечение. Детето трябва да се заведе на лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма:

а) да се пречистят в продължение на 2-3 вечери подред червата на детето с топла клизма (38°С) с чай от лайка или вода; клизма да се прави винаги при запек;

б) всекидневно да се поставят по 3 компреса на корема и шията, натопени или в хладка вюда (32-26°С) и оцет - по равни части, или още по-добре с торбичка, напълнена с топъл селски хлебен квас;

в) всяка вечер да се прави парна баня на краката, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването - от компресите по-горе. Освен това сутрин, обед и вечер преди поставяне на компресите да се прави топла баня на долната челюст, след която да се масажират леко вратът - с чист зехтин, а отеклият език — със ситно смляно кафе от ръж или ечемик, и то така: предварително си измиваме много добре ръцете (със сапун и топла вода), след това натопяваме влажния показалец в кафето и внимателно масажираме няколко пъти под отеклия език. Внимаваме кафето да остане под езика

по-продължително време. Това се прави 3-4 дни подред.

Външно. На всеки 2 часа да се прави гаргара с хладък чай от слез.

Вътрешно. Чай от лайка с ленено семе и мед.

Диета. Ако детето не суче, да се избягват млечно-брашнените каши, като се заменят с плодови и зеленчукови сокове или каши с овесена отварка.

Географски език

Среща се у някои деца, след като бъдат отбити от майчиното мляко. Причините не са известни, но по всяка вероятност е злоупотреба с изкуствената цицка и лоша обмяна на веществата.

Признаци. Особено лющене на езика на кръгове, които докато се разширят, в средата оздравяват. Понякога няколко такива огнища придават на езика особен вид на географска карта. Нерядко в продължение на 1-2 месеца бива обхванат целият език, разстройва се вкусът и храненето ла децата.

Предсказание. Ако не се лекува правилно, това смущение обикновено продължава до 5-6-годишна възраст, след което само изчезва.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта на детето) отварка от агримония. червен и жълт кантарион, лайка (цвят), мента пиперита и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяко. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода, вари се още 5 минути на тих огън; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с чист пчелен мед или захар и 1-2 капки лимонов сок.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, за предпочитане е във вид на пюрета и каши или сокове от моркови, спанак, ябълки и грозде. Препоръчва се предимно кисело мляко, а прясното да се намали. Добре е да се дава овесено мляко - 2 супени лъжици очистен овес, който да не горчи и да не мирише на мухъл, се вари на тих огън, докато зърната се разпукат напълно, като изстине, се прецежда чрез изстискване. Пие се подсладено с чист пчелен мед, захар или сироп. При това храната да бъде слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се

пие и пуши в стаята на болното). Преди закуска, обед и вечеря като аперитив да се изяжда 1/2 глава печен кромид лук без захар, без хляб и смачкан на пюре. След ядене да се изпива по 1 чаена лъжичка пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с по 1/4 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко мед и плодов сок, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода да се пие отварка от жълт кантарион, жълт равнец и тесен живовляк (листа) - по 50 г от всяко. От тази. смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и ври още 5 минути ла тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед или захар.

II. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта на детето) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, орехови листа, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяко. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и се вари на тих огън още 15 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед или захар.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред да се прави топла клизма с 250-500 г чай от лайка (1-2 супени лъжици цвят от лайка се запарва с казаното количество вода, кисне 20 минути и се прецежда), като при запек по-нататък винаги се прави клизма, последвана или:

а) от цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзак (цялата билка с корена, стеблата и листата без плодовете, които цапат) - една стиска борови клонки и 1-2 коренища от полския бъзак се варят 20 минути в казан с вода, след това се добавя по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (цялата билка с корена) и 2-3 двойни шепи трина, вари се още 10 минути, накрая се слага 1 стиска морска сол и когато солта се разтопи, казанът се снема от огъня; след като отварката поизстине до 38°С, се прецежда през гевгир (с една и съща отварка се правят 3 бани подред); след банята се прави сухо увиване с 2-3 одеяла за по-добро изпотяване; или:

б) при невъзможност да се направи цяла баня се слага коремен компрес от 2 хасени парчета, натопени в същата топла отварка. В двата случая на гушата в областта под сливиците и на щитовидната жлеза да се слагат торбички от тънко хасе, напълнени или с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 2-3 сини сливи (киснали в малко вода, за да омекнат), смач-

кани без костилките; или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан, засилен с 2-3 сини сливи, смачкани без костилките. На главата се слага цяла „шапка" от същия квасец, над нея - вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато досадят.

Забележка. След третата баня, преди да се извади от водата, детето да се сапуниса и изплакне добре с чиста вода.

IV. Сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло или с кадифена ръкавица, или с мека четка. Ако времето е студено, масажът да се прави на части и под одеялото с продължителност от 3 до 5 минута, последван от фрикция на корема с хладка вода.

Преди обед от 11 до 12 часа да се направи коремен компрес, натопен в топъл чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, кисне 15 минути и се прецежда). След това да се постави на шията торбичка с пресен селски хлебен квас, поръсен с нишадър на върха на ножа, която да престои така 2-3 часа.

Неделя - почивка от всичко; пият се билките и се пази диета. Прави се топла баня за чистота.

Зарастват на мъжеца

Причини. Неизвестни.

Признаци. То бива проявено най-различно.

Лечение. Доста широката или доста издадена напред юздечка на мъжеца кара майките да се страхуват, че това може да пречи на детето да суче или да приказва. Тогава вземат решение да го оперират.

Това обаче е съвсем неправилно. Дългогодишният опит в големите клиники доказва, че юздечката на езичето не оказва никакво влияние при говоренето и сученето, а също така и формата, и мястото, където се сраства мъжецът, е съвършено безразлично за детето. Ето защо разсичането на юздечката на езичето в днешно време съвършено не се практикува.

БОЛЕСТИ НА ЗЪБИТЕ

Общи сведения за млечните зъби

Млечните зъби са общо 20 на брой - по 5 в двете страни на едната челюст, т. е. по 10 на всяка челюст.

Страдания с отрицателен ефект върху зъбите са рахит, туберкулоза, скрофулоза, спазмофилия и др. Закъсняването в никненето на млечните зъби често се приписва на някоя от гореспоменатите болести. Често те са с дефектен зъбен емайл (глеч), той е по-тънък и неравномерно напластен, особено в предната част във вид на трапчинки. Такива зъбчета често са изложени на разяждане от хранителните остатъци, които трудно се отстраняват без специално почистване, както това обикновено става у добре развитите и оформени зъби. Разваленитe зъби стават тъмнокафяви до черни. Добре е навреме да се вземат мерки за запазването им до поникване на постоянните зъби.

С развитието на постоянните зъби в челюстта млечните зъби се разклащат и се изблъскват от зародишите на постоянните зъби. Не са редки случаите, когато млечните зъби по редица причини не падат или не могат да се отстранят от самите деца. В такъв случай те трябва да бъдат прегледани от зъболекаря, който, ако намери за нужно, ще ги отстрани.

Поникване на млечните зъби

Мнението, че различните заболявания у детето в първата година от живота му са свързани с прорязване на зъбите, е част от предразсъдъците, предавани от поколение на поколение у много народи. Обикновено се мисли, че зъбите много трудно прорязват челюстта и че при това детето страда, даже може да има температура, сърбеж, диария и пр. Това мнение, което живее от столетия в широките кръгове от народа, днес благодарение на точните научни изследвания се смята за погрешно. Поникването на зъбите е нормално и естествено явление. Зъбите се показват без всякакви усилия и болки за здравото дете. Ако обаче детето е неразположено по време на никненето на зъбите, това се обяснява с обстоятелството, че първите зъби поникват тъкмо тогава, когато то е изложено на всевъзможни заболявания. Неоснователно се смята, че всяко заболяване през това време се дължи

на поникването на зъбите, така че този предразсъдък трябва да се изкорени.

При изваждането на млечните зъби от голямо значение е последният млечен кътник да бъде запазен до поникването на първия постоянен кътник, за да може този да се развие на определеното му място и с правилна посока. Той се появява към 6-годишната възраст като съсед на последния млечен кътник. Познава се обикновено по това, че е по-голям от съседа си и има жълтеникав цвят (млечните зъби са сиво-бели). Трябва да се знае, че той е третият кътник. Мнозина от родителите не го забелязват или ако го забележат, го смятат за млечен и едва когато заболи, те завеждат детето при зъболекаря с намерение да го извади, мислейки, че друг ще никне на неговото място. Това е не само постоянен зъб и на негово място друг зъб не ще никне, но е и един от най-важните зъби, който играе голяма роля във връзка с правилното нареждане на по-късно никнещите постоянни зъби.

Грижите за млечните зъби у децата започват още от бременността. Ако бременната жена приема предимно млечно-растителна храна, която включва в изобилие мляко, и ако прекарва голяма част от деня на открито и на слънце, ако и бебето бива изнасяно на слънце и получава през първите три години повече сокове от плодове и зеленчуци, с увереност може да се мисли, че зъбите на детето ще израснат здрави и че няма да има рахит.

Специалистите са дошли до заключението, че храната на съвременния човек е бедна на витамините A и D, които имат значение за зъбите. Ето защо народната медицина препоръчва да се спазват някои основни правила:

1. Детето да се кърми, колкото е възможно до по-късно, но не повече от 12 месеца, защото майчиното мляко съдържа посочените витамини в голямо количество.

2. Да се намали количеството на нишестените храни (хляб и брашнени каши) и да се приема повече прясно мляко, което е богато на витамин D (противорахитичния), свързан с калций. Витамин D регулира движението на калция и другите минерални вещества в организма. Затова в храната на детето до 14-годишна възраст трябва да има прясно мляко. Пресносолото българско сирене също така е богато на витамин D. Него всяка майка може сама да приготовлява. Също да се дават риба - предимно речна, и овощия.

3. Да се дават на детето не само варени храни, но от 9-ия месец

нататък и твърди храни (кори от хляб, сухари, бисквити и др.), както и плодови и зеленчукови сокове, които укрепват зъбите.

4. Още от 3-годишна възраст трябва да научим децата да си служат с четка и паста за зъби. Зъбите трябва да се мият с четка редовно сутрин и вечер в продължение най-малко на две минути.

След всяко ядене устата трябва да се изплаква с вода, защото заедно с храната, водата и въздуха, които поемаме, през устата минават и безброй микроби. В устата микробите намират благоприятни условия за съществуване и развитие - влага, постоянна топлина, остатъци от храни и пр.

Нормално прорязване на млечните зъби

Ред	Време
1 и 2 долни резци	От 6 до 9 месеца
1 и 2 горни резци	
3 и 4 горни резци	От 8 до 10 месеца
1 и 2 горни кътници	
3 и 4 долни резци	От 12 до 15 месеца
1 и 2 долни кътници	
1 и 2 горни кучешки	От 18 до 24 месеца
1 и 2 долни кучешки	
3 и 4 горни кътници	
3 и 4 долни кътници	От 30 до 36 месеца

Второто прорязване (на третите кътници) става към края на 5-ата или в началото на 6-ата година. На 7-ата година започва смяната на млечните зъби с постоянни.

Трудно никнене на млечните зъби

Обикновено първият зъб се появява към седмия месец. Понякога обаче това може да стане и по-късно, въпреки че кърмачето е съвършено здраво и няма никакви признаци за рахит.

Признаци. Преди появяването на зъбите децата са твърде капризни и с лошо настроение. Сънят им е неспокоен и много често плачат без всякаква причина. Те пъхат в уста всички твърди предмети, за да чешат с тях венците си. Слюнката у такива деца е обилна, те се лигавят,

често бузичките им са зачервени, и то главно на страната, където ще се появи зъбът. Понякога появяването на зъбите се придружава и с леко повишение на температурата. У някои деца се появява диария, катари на дихателните органи и други.

Лечение. Общо засилване на организма. Да се направят 1-2 вечери подред топли клизми (37°C) със 150-200 г вода или чай от лайка. Освен това децата да прекарват повече на чист въздух и всекидневната им цяла баня (37°C) да се прави или с трина, орехова шума и морска сол, или само с морска сол. Вечер преди лягане да се поставя коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, съчетан с компреси на прасците - „мокри чорапи".

Тъй като венците сърбят, децата с охота хапят твърди предмети. Метални, стъклени и от слонова кост залъгалки, които се дават на децата с цел да им прорежат по-скоро зъбите, докарват резултат, съвсем противоположен на очаквания, тъй като допирането на тия залъгалки затвърдява венците и ги прави корави. По-добре е да се дава на децата да смучат меки смокини или със от слезов корен, или сладко коренче (от аптеката), предварително изварени във вода. Те образуват в устата размекчителна слуз, която улеснява растежа на зъбите. За да се намали топлината в устата, от време на време да им се позволява да хапят и чисто изпрано парче от платно, нагънато на няколко пласта, потопено в студена вода, или нежно да им се масажират венците по 5-6 пъти на ден с грижливо измити пръсти, потопени в смес от чист мед 50 г и прясно краве масло 50 г. Това да продължава, докато поникнат зъбите.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка настойка от яйца и лимонов сок.

Диета. Ако детето суче, храната на майката да се подобри с храна, която съдържа витамини A и D. Ако не суче, храната на детето да бъде чиста и лека: овесена отварка или овесено мляко, плодов сок от портокали, ябълки и др. Също са полезни и сокове от сурови зеленчуци - домати, моркови, спанак, алабаш и пр., кашици (пюрета) от плодове и пресни зеленчуци - моркови, картофи, спанак и пр.

Да се имат предвид и общите сведения за млечните зъби у децата.

Зъбобол

Причини. Дължи се на раздразнения и възпаления на зъбния нерв

от микробите, които са проникнали през отвора на разваления зъб. Понякога зъбобол се явява при простуда, изнеженост и неправилно хранене.

Признаци. Появяват се болки, шито пречат на храненето на детето, а понякога и на съня му. Може да се подуе и бузата.

Лечение. Да се потърси помощта на зъболекар. Ако болката в зъбите е придружена с оток на бузата, добре е да се направи топла клизма (38°C) с чай от лайка или с вода. След нея на стеклата страна да се поставят или млечни компреси с извара, които да се сменяват на всеки 2 часа, или студени компреси (20°C), които да се сменят всеки час. Отокът спада бързо от тия налагания.

Ако детето е по-голямо, добре е да му се направи или парна баня на главата, или баня на долната челюст. Детето трябва да се види от зъболекар.

При лечението трябва да се имат предвид и общите сведения за млечните зъби.

Пломбиране на млечните зъби

Пломбирането на млечните зъби не е много препоръчително, защото пломбите запушват газовете, които излизат от разваления зъб и ги карат да излизат през венеца на болния зъб, от което се образуват гнойни пъпки по венците.

Гнойни пъпки по венците

Причини. Гнойните образувания по венците около разрушени зъби са признак за поражения в околозъбната тъкан (челюстта). Загнил зъб, който не се лекува или отстрани навреме, става проводник на заразите, развиващи се в разлагащия се зъб и могат във всяко време да причинят загноявания в извънзъбните тъкани. Понякога дори заразата се пренася в твърде отдалечени от челюстта области и извиква заболявания в различните органи на човешкото тяло.

Признаци. Бели (гнойни) пъпки по венците.

Предпазване. Поддържането на детското съзъбие в изправност изисква по-често (поне на 6 месеца веднъж) зъболекарски надзор.

Криви зъби

Причини. Двете най-важни причини са наследственост и неправилно хранене, когато храната не съдържа достатъчно калций и витамин D. Значение има и несъразмерността между млечните и постоянните зъби. Понякога причина за поникване на криви зъби са недоразвитите челюсти, а също така отслабването на венците поради употреба изключително на мека или течна храна.

Признаци. Над непадналия още млечен зъб се подава постоянният и по липса на място расте накриво (навътре или настрана).

Предсказание. Добро, ако се вземат мерки в началото. Затова зъбите трябва да се прегледат от зъболекар.

Диета. Природосъобразна, млечно-растителна храна, и то повече твърда (сурови плодове и зеленчуци), за да се развиват венците.

Да се имат предвид и общите сведения за млечните зъби.

Слаби зъби

Поникването на предните постоянни зъби у децата започва обикновено към 7-годишна възраст. Тяхното начално образуване обаче под млечните зъби започва много по-рано - обикновено още на две-две и половина години.

Причини. Някои деца имат слаби зъби вследствие на недоимъци в храната през периода на развитието на постоянните зъби. Това може да стане или поради някакво боледуване, или поради неприемане на достатъчно вещества, необходими за изхранването и укрепването на костната система на детето. Такова нарушение може да не се отрази тъй рязко върху цялата му костна структура. Но ако това съвпадне с времето, когато зъбната глеч се образува, а организмът е в оскъдност на калциеви и други соли, нормалното развитие на зъбите се нарушава.

Признаци. Жълтеникавите петна по зъбите са указание, че гаечният пласт у тях е тънък и през него прозира основната зъбна тъкан (дентинът), която е по-тъмна. Острите връхчета се дължат на същата причина, но не са голяма беда, защото с течение на времето се подхранват и изравняват.

Лечение. Общо засилване на организма.

Всяка сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло и след него - баня на долната челюст.

Вечер преди лягане да се направи 1-2 вечери подред топла (38°C) клизма с чай от лайка, а после - винаги при запек. След клизмата да се направи баня на долната челюст, последвана от коремен компрес, натопен в топла (37°C) отварка от лайка. Държи се цяла нощ.

Вътрешно и диета също както при трудно никнене на млечните зъби.

Вадене на млечни зъби

Ваденето на зъби у деца трябва да става много внимателно, системно и с оглед развитието на зъбите.

Преждевременното изваждане на млечните зъби често нарушава правилното растене на постоянните зъби, тъй като никненето им се насочва към оная страна, където съпротивата е най-слаба. В такъв случай постоянните зъби могат да поникнат накриво, извън зъбната редица, много разредени или притиснати (при ранно поникване). Също така има опасност заедно с болния млечен зъб да се изтръгне и зародишът на постоянния, който лежи между корените на млечника.

Да не се вади млечен зъб, особено кътен, докато не се е разклатил добре коренът му, защото и най-малката повреда на ядката на новия зъб, който е под него, ще го разруши и няма да поникне постоянен зъб. Преценката за изваждане на млечен зъб и самото изваждане трябва да се прави от зъболекар.

Издадена напред долна или горна челюст

Причини. Издадената напред долна челюст е вроден недостатък, а издаването напред на горната челюст е от дълга употреба на биберон.

Признаци. Зъбите на долната челюст, вместо да влизат свободно под зъбите на горната челюст (което е нормално), излизат повече или по-малко пред тях, което изменя правилния вид на лицето и пречи на правилното дъвчене на храната. При издаване на горната челюст резците са повече от нормалното издадени (изпъкнали) напред, което също пречи на правилното дъвчене.

Предсказание. Ако се вземат мерки, и то още когато детето е

малко, тези недостатъци в повечето случаи може да се премахнат сравнително леко.

Лечение. Да се избягва храненето с биберон. Лечението може да се извърши само от зъболекар.

Скърцане със зъби нощем

Причини. Понякога това се дължи на увеличение на гърлените лимфатични жлези, причина за което може да бъде преболедуване ог скарлатина, дифтерия, шарка, скрофулоза, магарешка кашлица и др., както и възпаление на сливиците. Друга причина са глистите, а понякога и нервни разстройства, впечатлителност, студ (често отвиване нощно време), неспокоен сън поради изтръпване на крайниците или когато спящото дете има в съня си кошмари.

Признаци. Затруднено носно дишане (детето диша повече през устата си, която често държи полуотворена), хъркане нощно време, сънят е неспокоен и утринното настроение е „кисело". В някои случаи това се отразява и върху слуха - детето чува по-тежко и е предразположено към катар на дихателните пътища и ангини. Тия смущения се отразяват върху правилното никнене на зъбите и устройството на челюстта. Типични са признаците при появата на първия постоянен кътник, който никне през 6-ата година. При по-силно изразена форма на болестта зъбните редици добиват неправилен вид - зъбите се изтеглят напред и разреждат. Горните резци се издават силно и при затваряне на устата не опират на долните. При тези деца трябва да се внимава с ранното изваждане на детските зъби.

Лечение. Според причината. Ако детето има възпалени сливици или глисти, да се лекува по начина, изложен за тях. Ако детето се отвива, да спи в чувал за спане. Ако е впечатлително, вечер, а и през деня, да не му се разправят страшни приказки и ако му се схваща ръка или крак, да се приучи да спи правилно - на гръб или на дясната страна, с изопнати крака и лява ръка над одеялото, а дясната - под възглавницата. Ако е нервно, да се лекува по начина, изложен при нервност у децата.

При лечението да се имат предвид и общите положения за млечните зъби.

БОЛЕСТИ НА СТОМАХА

Липса на апетит и злоядство

Липсата на апетит у децата е твърде често явление. То се среща особено често при децата, които живеят в градовете.

Причини. Храносмилателни и други органически разстройства, пиене на много вода, увеличени сливици, ядене на сладкиши и бонбони между основните хранения, лишаване на детето от нужната свобода и игра, ядене скришом от родителите, даване на рибено масло, злоядство поради грешки във възпитанието, липса на други деца, лошо влияние на околната среда, задоволяване на капризите, лоши обноски, глисти.

Признаци. Детето поема малко храна и без желание. Има деца на 2 и 3 години, които без видима причина отказват да ядат два-три дни. След това наново почват да се хранят, без за това да сме правили каквото и да било. При това те не дават признаци за някакво заболяване, даже са весели и игриви.

Предпазване. Приучването на детето към ред в храненето трябва да започне от първите дни след раждането. Разнообразната храна действува много благоприятно на апетита. Прекалено голямото количество мляко действува зле на апетита дори и при по-големите деца.

Лечение. Погрешно е твърдението, че едно дете трябва да яде много, за да расте и се развива правилно. Децата ядат толкова, колкото изискват нуждите на организма им, които при всеки човек са различни. Затова не бива да се дава насила храна на детето, особено такава, каквато то в момента не иска, защото го привикваме към хронично безапетитие.

В тези случаи давайте на детето на всеки 4 часа по малко храна и при отказ го оставете. Така подканвано от време на време, то след ден-два ще прояде. Това правило е особено важно при злоядството. Принципът на лечението е детето да не се насилва. Ако не си изяде яденето, чинията се взема, като не му се дава и десерт. Да не се кани много, нито да се укорява. Често такова поведение дава добър резултат. Като крайно средство приложете следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 чашка от 30-50 г отварка или:

а) от агримония, борови връхчета, червен и жълт кантарион, бял

равнец, синя тинтява и пелин - по 30 г от всяко. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода, вари се на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда; пие се подсладено с мед или захар и лимон по вкус; или от:

б) червен и жълт кантарион, джоджен, коприва (листа), мента пиперита и лимонова кора - по 30 грама. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда; пие се подсладено с мед или захар и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с химикали) и зеленчуци. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Също така обикновена храна - без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по една чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз - по равни части, с малко оцет и чист маслинен зехтин по вкус или по глава печен кромид лук без захар (пече се като ябълки) и без хляб. След ядене - по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода (ако дадените отварки не са достатъчни) да се пие домашна лимонада, подсладена с мед или захар.

II. Един-два часа след ядене - по 1 чашка от 30-50 г отварка според точка I.

III. Вечер преди лягане, една-две вечери подред да се прави топла клизма с 200 г чай от лайка, а и винаги при запек. След нея - компрес на корема (отпред), натопен в топла отварка от джоджен (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда), засилен върху черния дроб с торбичка, напълнена или с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората), или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и поръсен с 1 чаена лъжичка захар. Едновременно в областта на сливиците, щитовидната жлеза (гушата) и тила да се поставят торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа). Държат се цяла нощ.

Забележка. При болки в корема на целия корем се слага топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и 1 супена лъжица захар.

IV. Сутрин да се прави 2-3 минути сух четков масаж на цялото тяло, последван след обличането за по-големите деца от 5-10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Същите упражнения да се повтарят преди обяд и вечеря.

V. Лятно време преди обяд между 11-12 часа да се полива цялото тяло с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали 1 двойна шепа орехови листа и 1 стиска морска сол. Добре е детето да прекара лятото на планина или море.

Забележки:

1. За постигане на нормален апетит е добре 1 час преди обяд и вечеря на децата да се дава по 1 обелена и възкисела ябълка.

2. При болки в далака вечер в лявата страна на корема да се слагат торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, полуизстискан и поръсен със захар.

3. От голяма полза са както ежедневните игри и разходки да слънце и чист въздух в продължение най-малко на 2 часа, тъй и ходенето в топло време с боси крака, особено по роса или по кал след дъжд.

Преяждане и лошите последствия от него

Причини. На децата често се дава повече храна, отколкото трябва. В такъв случай тя не може да се смели скоро и остава продължително време в стомаха. Особено мъчно се смилат от детския стомах брашнените каши и зърнените храни от рода на булгура. Те подуват корема и детето изпитва болки.

Признаци. Подуване на корема, болки, понякога повръщане.

Лечение. Ако детето е преяло, най-добре е или да му се даде очистително - чай от майчин лист (вж. по-долу „Стомашни разстройства"), или да му се направи топла клизма (37°C) с чай от лайка или само с вода. След тях да се постави компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в хладка (30°C) вода, смесена наполовина с оцет. По този начин газовете ще бъдат изхвърлени, коремът ще се облекчи.

Вътрешно. Да се пие отварка от копърово семе - 1 супена лъжица семе от копър, ситно смляно (в мелничка за кафе), се залива с 500 г вряща вода или се възвира за малко с прясно мляко; след това се прецежда през ситно сито. Така полученият чай, респективно мляко, е отлично средство против болки в корема особено при кърмачета

и малки деца (също и при възрастни). Пие се по 1-3 кафени чашки преди ядене.

Диета. В продължение на 24 часа да не се дава храна, а само плодови и зеленчукови сокове.

Колики в корема

Причини. Обикновено новороденото има колики още първите дни след раждането и те се дължат на това, че стомахчето му не е свикнало с коластрата, а след като самата коластра започне да се замества от мляко, стомахчето дава още няколко дни колики, докато организмът му се приспособи към тази нова за него храна. При по-големи деца коликите обикновено са резултат на разстроено храносмилане (поради поети мъчно смилаеми храни, а така също на горещи или много студени храни), на недобре сдъвкана храна или може да са начало на заболяване. Понякога децата получават колики при други заболявания - на средното ухо, гърлото, при нервни състояния и други.

Признаци. Коремът силно се подува, децата стават неспокойни, плачат понякога ден и нощ, дишат тежко.

Предсказание. При пеленачета коликите не са опасни, но при по-големи деца или възрастни хора те могат да станат хронични. Винаги се консултирайте с лекар, защото може да се касае за сериозно заболяване, налагащо спешно лечение.

Лечение. Народната медицина препоръчва следното. При кърмачетата между кърменията да се дават по 1-2 чаени лъжички чай от лайка или от джоджен. Ако детето плаче след сучене и дава признаци на колики, това най-често се дължи на поглъщането на въздух при сученето, а понякога и на стомашни или чревни заболявания. Ако майката страда от запек, добре е, преди да даде на детето да суче, да направи 10-15 гимнастически упражнения: навеждане на тялото напред и назад. След сученето детето внимателно да се изправи.

Вътрешно. На болното дете да се дава или:

а) 4-5 пъти на ден по 1 чаена лъжичка вода, подсладена с чист мед; или:

б) сироп от мед с копърово семе (200 г вода и 100 г мед се кипват заедно с 1 чаена лъжичка семе от копър); или:

в) чай от джоджен - запарва се като обикновен чай, дава се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 кафена чашка, подсладена с малко мед; или:

г) отварка от резене - 1 чаена лъжичка семе се вари в 300 г вода 5 минути, пие се топло, както чаят от джоджен.

Диета. Ако детето не суче, да му се дава природосъобразна храна, предимно сокове от плодове и зеленчуци и малко мляко със сухар.

Внушение. Да се прилага по указания в том I начин.

При лечението да се имат предвид и общите указания за болестите на стомаха.

Стомашни разстройства

Причини. У кърмачетата, които се хранят с биберон, стомашните разстройства са много по-чести, отколкото у тия, които сучат, защото при изкуственото хранене храносмилателните органи повече се пресилват, отколкото при естественото хранене. Освен това в животинското мляко липсват ония вещества, които има в майчиното мляко и които именно предпазват детето от заразни болести. Ето защо майките трябва сами да кърмят децата си.

У по-големите деца разстройствата често са резултат на неправилно хранене, главно преяждане, по-рядко на недояждане, на смяна на водата (при смяна на местожителство), на простуда, от люспите на разни плодове, които дразнят червата, а също и от пиене на студена вода след топло ядене.

Признаци. Детето е неспокойно, престава да се смее, сънят му след ядене е разстроен, а мускулатурата му е отпусната. Лицето е бледо, коремът е подут, изпражненията са сиво-жълти и трошливи (нещо като суха мазилка) и миришат на гнило. Ходенето по нужда е трудно.

Предпазване. Трябва да се избягват причините за разстройство. На малките деца в студено време да се обличат дебели гащички, за да не настиват. При смяна на местожителството известно време да се пие само преварена вода с малко лимон. Да се търси преглед от лекар.

Лечение. Народната медицина препоръчва следното:

а) Ако болното не е кърмаче, за прочистване на червата да му се даде сутрин чай от майчин лист, който се приготовлява така: в кафена чашка се запарват - за малки деца до 2 години - 3 листенца, а за

по-големи деца 5 листенца. Вечер тази запарка да не се дава, защото коликите се засилват и пречат на съня.

б) Две-три вечери подред да се прави топла клизма (38°C) с чай от лайка или вода.

в) Всяка вечер да се прави или цяла топла баня от орехови листа и трина (37°C за 10 минути), или да се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка от джоджен или вода (37-36°C), като подложката добре се изцеди и се увие с двойна фланелка. Нощем коремният компрес да се махне, ако детето се пробуди. След снемане на компреса на корема да се направи бърза фрикция с хладка вода (30°C) и леко да се изсуши с хавлиена кърпа. В по-тежки случаи да се поставя и през деня 1-2 пъти коремен компрес, който да се сменя, щом изсъхне.

г) На деца, които през деня не лежат, а ходят, вместо дневния коремен компрес може да се направи коремна баня (32°C за 5-10 минути).

Детето да се държи на чист въздух и в добре проветрена стая.

Вътрешно. На кърмачета, по-големи от 1 година, може да се дава всяка сутрин до оправяне на стомаха или:

а) по 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин (не олио) или бадемово масло; или:

б) по 1/2 чаена лъжичка прясно краве масло, смесено с 1/2 лъжичка чист центрофугиран мед.

На по-големите деца освен горното може да се дава още или чай от джоджен, или отварка от резене (както при колики), или отварка от копър (както при преяждане у децата). Дават се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1/2-1 кафена чашка.

Диета. При стомашните разстройства на кърмачетата майчиното мляко е не само храна, но и истинско лечебно средство. Ако е невъзможно да се кърми болното дете, препоръчва се да се прибегне до квасено краве мляко, разредено наполовина с оризова или овесена вода; да се дават сокове от сурови плодове - портокали, мандарини, ябълки, грозде и пр., от зеленчуци - моркови, алабаш, домати и др. На трето място, да се дава овесената отварка, приготвена от доброкачествен, неолющен (но предварително почистен, измит и леко счукай в хаван подобно на булгур), негорчив и преди всичко неизсушен чрез печене овес (50 г овес сварен в 200 г вода), без да се слага сол и захар, а само малко чист мед. След като се свари, овесената отварка

се прецежда през гъста и добре изварена цедилка и се дава на детето топла (около 37°C).

След като коремът спадне и изпражненията станат меки, тъмни и не миришат на гнило, препоръчва се вместо млечна храна да се дават на детето пюрета от плодове и зеленчуци (моркови, спанак, картофи и други).

При лечението да се имат предвид общите положения при болестите на стомаха.

Повръщане (бълваме)

Причини. Остро разстройство на стомаха възниква при поглъщане на некачествена или трудно смилаема храна, лекарство, някаква семка и др., при стесняване изхода на стомаха (пилора), при нервен стомах, отравяне от тютюнев пушек и други отрови.

Признаци. Повръщане, често придружено с диария, болки в корема, треска (огън) и жажда.

Лечение. Да се търси лекарска помощ. До идването на лекар болното дете да се постави в леглото по гръб.

I. След лекарско разрешение да се направи топла клизма (37°C) с чай от лайка или вода и след нея коремът да се наложи със сгъната на две кърпа, натопена в хладка оцетова вода (оцет, размесен наполовина с вода), и да се върже със сух плат, както при коремния компрес. Това просто средство облекчава повръщането и го спира, угасява силната и нетърпима жажда; при нужда да се повтори 2-3 пъти дневно.

II. При тежки случаи на продължително повръщане помага топлата лапа (39°C) от препечен хляб, натопен в оцет и посипан с чубрица, наложена на корема за 1-2 часа или докато дотегне на болното дете.

Вътрешно. Да се пие следното:

а) една лъжица чист пчелен мед се възвира в канче с вода и от него се взема по 1 супена лъжица на всеки 1/2 час; резултатът е много добър, особено ако детето е изяло или изпило нещо вредно;

б) чай от джоджен - пие се горещ и в по-голямо количество;

в) може да се дава и по 1/2 супена лъжица отварка от пелин - 2 супени лъжици пелин (листа) се запарват с 500 г кипяща вода, оставя се да ври на тих огън 5 минути и се прецежда;

г) анасоново масло (от аптеката) действува в случая особено добре

- дават се по 4-5 капки на бучка захар (както пелинът, тъй и анасонът действува добре на стомаха).

Диета. Въздържане от храна или поемане 1-2 дни само на плодови и зеленчукови сокове. Млечната храна да се отбягва или да се замени с овесената отварка.

За пиене да се дава доста често (на всеки 1/2 час) по 1 лъжица хладка преварена вода - чиста или смесена с малко мед или захар.

Оригване

Причини. Прехранване, лошо храносмилане, лошо дишане.

Признаци. Детето често бърка с пръсти в устата си, прави движения, като че ли суче, и проявява признаци на глад.

Лечение. Да се отстрани причината за оригванията, като детето се вземе на ръце и внимателно и лекичко се потупа с длан по гърба. Ако това не помогне, коремчето на детето да се поразтрие съвсем нежно от дясно на ляво. След това да му се направи топла клизма (38°C) с чай от лайка или вода 150-500 г (според възрастта). Да се поставят 2-3 пъти дневно коремни компреси, натопени в хладка вода (35-32°C), наполовина размесена с оцет. Дневните компреси се държат 2 часа, а вечерният може и цяла нощ.

Вътрешно. Отварка от анасон - 1/2 чаена лъжичка семе от анасон се вари 5 минути в 150 г вода; дава се 3-4 пъти на ден по 1-2 чаени лъжички на кърмаче и по 3-5 лъжички на по-големите деца.

Хълцане

Причини. Лакомо сучене, преяждане, преливане и силно изстудяване на тялото.

Признаци. Често, а понякога много продължително хълцане.

Предпазване. След сучене кърмачето да се държи легнало по гръб, а не изправено.

Лечение. Ако хълцането трае късо време, то е без особено значение. Често такова хълцане у кърмачетата се пресича, като се даде на детето малко да сукне.

Ако хълцането е продължително:

а) когато детето има запек, да се направи топла клизма (38°C) с чай от лайка или 150-500 г вода (според възрастта);

б) след нея да се поставят дневно или по 1-2 коремни компреса, натопени в топла отварка от лайка (38-39°C), или топла сол на корема (в торбичка).

Вътрешно. За по-големи деца или:

а) капки от настойка на червена хвойна (плодове) - по 5-6 капки в 1 чаена лъжичка вода; или:

б) да се пие бавно подкиселена с лимонов сок вода, като при пиенето се запушва носът.

При продължително, неспиращо хълцане да се повика лекар.

Диета. Ако детето не суче, известно време вместо брашнени ястия да му се дава овесена отварка или овесено мляко, а също плодови и зеленчукови сокове и кашици.

Остро стомашно-чревно възпаление (остра диспепсия)

Причини. Неправилно хранене, прехранване, употреба на неподходяща храна, преяждане и др.

Признаци. Заболяването започва с повръщане - при по-леки случаи то е еднократно, а при по-тежки случаи - неколкократно или многократно. Много пъти стомахът се прочиства и настъпва оздравяване. В по-тежки случаи след 12-24 часа се появява диария. Изпражненията са редки и лигави, с малко слуз или зеленикаво оцветени, с кисел мирис, с частици от несмляна храна във вид на ядки. В корема се чува куркане, детето охка и плаче, има температура, липсва му апетит, понякога повръща. Езикът му е обложен, устата има силно кисел дъх. Детето отпада всеки ден, търси леглото и прилича на болно, без да е разбрана причината за боледуването.

Лечение. Трябва да се потърси лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта да се направят предписанията - коремни компреси, бани, диета и въздух, както при стомашни разстройства. При силна диария да се направи и клизма с белтък или отварка от ленено семе - 1 супена лъжица леко препечено ленено семе се попарва с 200 г кипяща вода и се вари на тих огън 5 минути.

Вътрешно. За уталожване на жаждата болното дете да пие с чаена лъжичка неподсладена отварка от семе от копър или чай от джоджен

(вж. за преяждане и колики у децата) с 2-3 капки лимонов сок или вода с малко лимонов сок.

Диета. В продължение на 6-12 часа на детето да не се дава никаква храна, а само преварена вода. След като спре диарията на кърмаче, което се храни с биберон, да му се дава до закрепване овесена отварка, а след това овесено мляко (вж. „Кърмене") и по малко кисело мляко (не прясно), а на по-големите деца - сок от ябълки (отлично средство против диарията).

Внушение. Да се прилага по указания в том I начин.

Хронично стомашно-чревно възпаление (хронична диспепсия)

Причини. Грешки в храненето, поемане на еднообразна храна - само млечна или брашнени каши. Понякога е като остатък след прекарана кръвна диария или дизентерия.

Признаци. Детето има диария, изпражненията му са зловонни, кашовидни и съдържат много несмляна храна. Поради болки в корема плаче, кожата му е бледа и повяхнала.

Лечение. Трябва да бъде болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение по същия начин, както при острия стомашен катар, но в този случай при силни болки в корема вместо коремен компрес да се поставя на корема или торбичка с топли трици, или гореща тухличка, увита във влажна кърпа.

При излизане на задното черво да се правят клизми с отварка от дъбови кори (вж. „Изпадане на задното черво").

Диета. В началото да се дават само овесен чай (вж. „Кърмене") и оризова отварка - 1 супена лъжица ориз в 1/2 литър вода ври 20 минути и се прецежда; след това - кашица от овесен булгур, от ориз и от бисквити; плодове (но не и ябълките) и зеленчуци в началото да се избягват, понеже усилват диарията. Когато се премине към млечна храна, да се дава предимно квасено мляко, като се внимава млякото винаги да е прясно.

Липса на пепсин и други киселини в стомаха

Пепсинът е фермент, който се съдържа в стомашния сок и в присъствието на стомашна солна киселина действува върху белтъчните вещества и ги превръща в разтворими съединения.

Признаци. Обща отпадналост, понякога температура, чести болки в корема, липса на апетит и изпражненията са редки (не диарични), зловонни и със сивкав цвят. Тези признаци се повтарят периодично. Урината е тъмнооранжева.

Лечение. То трябва да се провежда от лекар по детски болести. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма - очистително, клизми, цели топли бани, коремни компреси, вътрешно и диета, както при остро стомашно-чревно възпаление с добавка: след всяко ядене или по време на самото ядене да се дава по 1/4 чаена лъжичка бяла пръст (от аптеката). Освен това в храната да се поставя повече лимонов сок, а при липса на лимони - чист винен оцет. Да се обърне особено внимание на детето да дъвче добре храната. Ако е малко, да му се дава кашеста храна, която да може по-лесно да ослюнчва.

Неврозна болка в стомаха (гастралгия)

Признаци. Понякога по-големите деца се превиват от силни болки в слабините.

Лечение. При по-големи деца - над 10 години, то е общо за засилване на организма:

I. Първите 2-3 вечери подред да се правят топли клизми (38°C) с чай от лайка или вода, а след това - винаги при запек.

II. Всяка сутрин - сух четкое масаж, последван от коремна баня с топла отварка от трина (36°C за 10-15 минути). Вечер преди лягане - коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от овесена слама и трина или в хладка вода (30°C).

III. Седмично едно потене - с парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес, както по-горе в точка II, който се държи цяла нощ.

Вътрешно. Отварка от орлови нокти и канела (плода) - 10 г орлови нокти и 5 г канела се варят в 800 г вода. Ври на тих огън, докато остане 500 г. Изпива се за две сутрини подред на гладен стомах като чай. Пиенето да продължи 30 дни. Отваркага да се приготовлява през ден.

Диета. Лека вегетарианска, млечнорастителна храна с повече плодове и зеленчуци.

Внушение. Да се прилага по указания начин в том I. При лечението

да се обърне особено внимание и на правилното дишане (вж. том I, „Дишане и чист въздух").

Стеснение на пилора (изхода на стомаха)

Причини. Язва на стомаха, хроничен катар на стомаха и др.

Признаци. Болки в областта на стомаха, под лъжичката и отдясно, съпроводени често с повръщане на храната. Видимо изтощение (измършавяване). Чести повръщания.

Лечение. Да се провежда от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. На болното дете (по-голямо от 10 години) да се даде чай от майчин лист (вж. том I, „Слабителни (очистителни) средства"). След това 2-3 вечери подред да му се правят топли клизми (37°C) с чай от лайка или вода и след това при запек - обикновени клизми.

II. Всяка сутрин и вечер, а при болки и на обед - компрес на корема, натопен или в топъл чай от лайка, или в топла отварка от трина (36°C).

Вътрешно. Да се дава по 1/2 чаена лъжичка чисто бадемово масло (от аптеката) или чай от мента пиперита, или чай от мащерка (1 супена лъжица се запарва с 200 г вряща вода и кисне 30 минути). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 кафена чашка или по същото време - по 1 кафена чашка топъл чай от лайка.

Диета. Тя дава резултат само ако от самото начало се провежда целесъобразно. За децата, които не са кърмачета, важат следните правила: храната да се дава често на малки порции; да се дават повече течни храни; храната да се променя; още през втория месец течната храна може да се замени с овесена отварка или овесено мляко или с плодови и зеленчукови сокове.

Забележка. Общото лечение да се опита само ако детето не е в много тежко състояние. Във всеки случай то трябва да се види от лекар и при нужда да се оперира.

Язва на стомаха или на дванадесетопръстника

Причини. Наследствено предразположение. Дразнещи пикантни храни. Наблюдава се при по-големи деца.

Признаци. Повръщане и силни болки в областта под лъжичката

след приемане на храна или при празен стомах. При спукване на язвата кръвоизливът е или от устата, през която се изхвърлят маси от кафява кръв, или през ануса - катраненочерни изпражнения.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва следното:

Сутрин и вечер преди лягане да се поставя коремен компрес от две хасени парчета, натопени в топъл (36°C) чай от лайка, като сутрин компресът се държи 2 часа, а вечер - цяла нощ или докато досади.

Вътрешно. По 1-2 чаени лъжички чай от лайка с мед.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се вземат по 1-2 чаени лъжички от следната настойка: 500 г чист маслинен зехтин (не олио), 2 пълни супени лъжици цвят от жълт и червен кантарион, 1 пълна супена лъжица мента пиперита - всичко се вари 1 час на водна баня на тих огън. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след настойката да се изпива по 1 кафена чашка от 50 г отварка от босилек (листа и цвят), бял равнец, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), мента пиперита, пипериче, полски хвощ и салвия - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 1 изравнена чаена лъжичка анасон (семе - от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода; захлупено, на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Или вегетарианска, млечно-растителна храна, слабо солена и подкиселена, или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Да се избягват пържени и пикантни (солени, кисели, лютиви) храни. Желателно е храната да бъде повече кашеста и да се сдъвква много добре. Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук, без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100-150 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба, речна или океанска), винаги сварено или печено, но не и пържено. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Добре е като десерт да се изяжда и по 1 печена ябълка със захар без кората и без семките. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки не са достатъчни) да се пие

хладка отварка от лайка (цвят) - 1 пълна супена лъжица и по 1 чаена лъжичка листа от смрадлика и ленено семе (предварително леко запечено) се запарва в 500 г вряща вода и се вари 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед.

III. Два часа след ядене да се вземат по 1-2 чаени лъжички мармалад, приготвен от 1 кг чист пчелен мед, 300 г джоджен (листа и цвят), 10 г канела, 5 г карамфил (зърна), 5 г исиот, 3 г галега и 3 г бяла дъвка - всичко стрито на прах и добре разбъркано като мармалад.

IV. Десет минути след мармалада да се изпива по 1 чашка от 50 г отварка по точка II.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се направи клизма с 250 г топла вода, последвана от налагане на корема със зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, след това свит на руло и изстискай добре. Поставя се топъл като компрес, над него - сухо хасено парче и вълнен пояс. При по-тежките случаи се поставя торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена с топла лапа или от прясно зеле, нарязано на ситно, или от праз лук (бялата му част), също нарязан на ситно, засилени с 15 сини сливи без костилките, смачкани на каша, с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 100 г прясно мляко. Вари се, докато стане гъста лапа, подобна на тесто. Като изстине до 37°С, се поставя на корема, над нея - сухо хасено парче и вълнен пояс. При главоболие - „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа), върху нея - вълнена шапка. При липса на квасец - „шапка" със зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и над нея - вълнена шапка. Така детето спи цяла нощ или докато много му досадят.

VI. Сутрин - 5 минути сух четкое масаж на цялото тяло, най-добре с кадифена или хавлиена ръкавица.

Неделя - ако болното се чувствува добре, се оставя на пълна почивка, ако ли не, лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. През време на лечението при настинка или повишена температура да не се дава аспирин, защото може да раздразни язвата. Също да не се дават сурови плодове и зеленчуци, а само сокове от тях. След оздравяването плодовете да се дават винаги обелени.

2. При чести повръщания вместо дадените в точки I и II настойка и отварка да се пие:

а) 20 минути преди ядене - по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) от следната смес: суров белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан или с 2-3 капки лимонов сок, или с лимонтозу на върха на ножа;

б) десет минути след белтъка - 1 кафена чашка от 50 г отварка от точка П.

3. На по-малките и капризни деца отварките да се дават в малки детски стомнички, за да не виждат цвета на отварката и да я пият като лимонада, подсладена с мед и малко лимон по вкус.

Трудно дъвчене и гълтане със и без повръщане на храната

Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се вземат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) от следната настойка: 3 цели пресни кокоши яйца, измити и сложени в подходящ буркан, залети със сока на няколко лимона, така че да се покрият с 1/2 см сок, киснат захлупени 3 дни. След това с вилица се разбърква, за да се извадят ципите на яйцата, прибавят се 150-200 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно, и 1 супена лъжица чист винен коняк, за да не вкисне бързо.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта) отварка от агримония, бял равнец, градински чай, мента пиперита, бял и жълт равнец и червен и жълт кантарион - по 50 г от всяка билка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това се варят още 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (печени), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Храната да бъде повече млечна, кашеста, сготвена без олио и свинска мас, а само с чист маслинен зехтин, а още по-добре с прясно или топено краве масло, и то непържено. Много полезно е преди закуска, обяд и вечеря да се изяжда като аперитив по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб.

Вместо вода да се пие отварка от 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено), 1 чаена лъжичка анасон (семе) и 1 супена лъжица чист пчелен мед и 600 г вода. Вари се на тих огън 10 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да се взема 1 чаена лъжичка сироп от широколистен живовляк - 5 супени лъжици в 1 литър вода се варят 30 минути на тих огън, след това се добавя 300 г чист пчелен мед и 1 изравнена чаена лъжичка семе от керевиз, счукано на ситно, и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на болното) отварка от агримония и троскот (корени), по 30 г лавандула, подбел, маточина и мента пиперита, по 20 г дилянка (корени) и червен кантарион. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 пъти подред топла клизма с 1/4—1/2 литър чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1/2 литър вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек да се прави такава клизма; след нея - парен компрес на цялата глава (от веждите до тила) с торбичка, напълнена с приятно горещ и полусварен ечемик (врял 5 минути, за да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 10-15 минути, последван от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт. Едновременно да се налага главата с цяла „шапка" с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 1-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (ако няма кестени, може корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица). На гушата - торбичка от марля, напълнена с чист пресен селски квасец, а на корема (отпред) компрес от две хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се още 5 минути на тих огън; като изстине, се прецежда), над него - вестник и вълнен бинт.

Забележка. При болка в корема или при стеснен пилор - торбичка, напълнена или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица захар и с 1-2 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата преди поставянето й); или топла лапа от праз лук (бялата част, на ситно нарязана) и 100 г прясно мляко, вари се на тих огън, докато се сгъсти като лапа от ленено семе; преди поставянето й се поръсва с 1 супена лъжица захар.

VI. Сутрин - сух четкое масаж на цялото тяло с кадифена или хавлиена ръкавица или мека четка за 3 минути (в студено време се прави под юргана и на части), последван от фрикция на корема с хладка вода и сухо изтриване.

Неделя - ако се чувствува добре, пълна почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата; ако ли не, лечението продължава.

Важни добавки:

1.„ДПалките" да се поставят така, че непременно да покриват цялата глава и да минават през веждите и слепите очи.

2. За да бъде лечението успешно, необходимо е детето да се подстриже ниско.

3. На слънце, вятър, дъжд и студ да не се ходи без шапка.

БОЛЕСТИ НА ЧЕРВАТА

Газове

Признаци. Газовете подуват корема на детето, то плаче и свива крачката си към корема. Набраните газове причиняват болки и силни колики в корема. Това се придружава често със запичане, а понякога и с диария.

Лечение. На детето се поставя коремен компрес, натопен в топла (37°C) отварка от овес (2 супени лъжици в 1 литър вода, вари се 1/2 час). С такъв компрес детето трябва да лежи по 2 часа всеки ден. При липса на овес да се постави на корема компрес, натопен в топла отварка от трина или вода, или торбичка с топли трици, забъркани с гореща морска сол в съотношение 5:1, или топла тухла.

При упорити случаи коремът може да се намаже и с мехлем против газове, направен от вазелин с 1/3 ким (не кимион), скълцан на брашно.

Вътрешно. На кърмачетата да се дава три пъти на ден по 1 чаена лъжичка или:

а) отварка от анасон; или:

б) анасон с овесена отварка (вж. „Стомашни разстройства"). На по-големите деца - по 1/2 или 1 кафена чашка от същите отвари или отварка от копърово семе с мляко (вж. „Преяждане и лошите послед-

ствия от него"), или 1-2 чаени лъжички копривено брашно с мед - взема се след ядене.

Диета. Ако детето суче, между две сучения третото да се замести с топъл чай от лайка с малко чист пчелен мед. Ако детето е по-голямо, необходимо е да му се дава лесно смилаема вегетарианска храна (млечно-растителна), за да се образуват колкото е възможно по-малко газове, например повече сокове от плодове и сурови зеленчуци (моркови, алабаш, домати, спанак и др.), или пък кашици от тях.

Изпражнения на кърмачето

Обикновено изпражненията на кърмачето, хранено с майчино мляко, са кашообразни, имат златистожълт цвят и кисела миризма. Но те могат да бъдат и в по-голямо количество и по-особени на вид - редки, на парчета, с много слуз и често със зеленикав цвят. Той се дължи на жлъчката, която се излива нормално в червата. Ако въпреки това детето се развива добре, видът на изпражненията няма голямо значение.

Здравото кърмаче се изхожда по голяма нужда по 2-3 пъти на ден, а може и по-често (3-4 пъти дневно).

При бебета, които се хранят изкуствено с мляко и със слизести или брашнени каши (най-добре е брашнените да се заменят с овесена отварка или с овесено мляко, за да бъдат изпражненията им по-гъсти - вж. „Изкуствено хранене на кърмачето"), изпражненията са с по-светъл цвят, миризмата им е по-неприятна от изпражненията на деца, които са на кърма. Ако на детето се даде зеленчукова каша, в изпражненията му може да се намерят и цели частици от зеленчука. Това не бива да плаши майката и да я накара да прекрати даването на зеленчукови каши.

За пиене вместо обикновена вода може да се дава чай от лайка, подсладен с чист пчелен мед.

Запек

Причини. При кърмачетата - неправилна обмяна на веществата, поемане на малко количество мляко, т. е. гладуване. При по-големите деца- бързо хранене (недостатъчно дъвчене), еднообразна храна,

нередовно хранене и нередовен сън, честа употреба на очистителни средства.

Признаци. Изхождане по нужда един път на ден, а в напреднали случаи и на 2-3 дни веднъж, твърди изпражнения (понякога във вид на топчета или ленти) и много газове. Болното е неспокойно, плачливо, няма апетит, езикът му е обложен, а понякога и дъхът му е лош.

Лечение. Трябва да се провежда от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

А. За деца до 4 години

а) Ако е кърмаче до 6 месеца, да му се даде 1/2 чаена лъжичка бадемово масло (от аптеката), а след 6-ия месец - 1 чаена лъжичка; ако е по-голямо - до 4 години, да му се дадат за разхлабване 3 чаени лъжички чист мед или майчин лист, както при стомашно разстройство.

б) Известно време сутрин и вечер коремът да се разтрива нежно от дясно на ляво (по посока на часовниковата стрелка), а след това да се прави хладка (30°C) задръжна клизма (с 2-3 супени лъжици вода).

в) Коремни компреси и бани, както при стомашни разстройства.

г) Ако изпражненията са много твърди, изхождането по нужда може да се усили, като в задния проход на около 3-4 см се втикне много внимателно или тънко (като кибритена клечка) фитилче от мека, но по-дебела и чиста хартия, натопена в маслинен зехтин (което е за предпочитане от поставянето на сапунчета, защото те винаги лютят и увеличават запека); или дръжката на лист от мушкато, добре намазана с вазелин; или глицеринови свещички (от аптеката) - ако свещичките са дебели, да се разрежат по дължина; когато от първата свещичка детето не се изходи, поставя се втора. Ако се появи малко кръв, няма опасност.

Вътрешно. На кърмачетата сутрин да се дава (на празен стомах):

а) или 1/2 чаена лъжичка майчино мляко с по 1-2 капки бадемово масло (от аптеката), или 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин с на върха на ножа настъргано индийско орехче (ако детето не го понася, да не се дава); или 1/4 чаена лъжичка краве масло, разбъркано с 1/4 чаена лъжичка чист пчелен мед;

б) пет-десет минути след горното да се дава по 1/2-1 кафена чашка отварка от ечемик (1 супена лъжица ечемик в 150 г вода се вари 20

минути и веднага се прецежда, подслажда се с малко мед и се дава с биберон);

в) много полезно е на кърмачета, по-големи от 4 месеца, да се дава непосредствено преди сучене по 1-2 чаени лъжички сок от ошав от сини сливи (5 сухи сини сливи с 3 бучки захар се варят в 300 г вода, докато омекнат, след това се прецежда, без да се мачкат сливите); или между сученията да се дава 3-4 пъти на ден сок от моркови, подсладен с малко чист пчелен мед - това става така: два часа след сученето да се даде на кърмачето 1/2 биберон със сок от моркови и 1 час след изпиването му (ако прояви глад) да му се даде да суче, два часа след сученето - пак моркови и т. н. Морковите са ефикасни, обаче да се избягва даването едно след друго ту на моркови, ту на ечемичена отварка, защото се получават газове. Добре е на кърмачетата преди всяко сучене да се дава по 1 чаена лъжичка преварена вода.

За децата, които не сучат, освен казаното е много полезна и следната отварка: 250 г очистен овес с прибавка на 5-6 сини сливи и 1 чаена лъжичка ленено семе (предварително леко запечено) в 1 литър вода ври 20 минути на тих огън и веднага се прецежда; от нея 1 супена лъжица със 150 г прясно топло мляко, подсладено с мед, се дава сутрин на закуска.

На по-големите деца да се дава всеки час като лекарство и по 1 чаена лъжичка хладка преварена вода, която също отстранява запека.

Диета. Когато от четвъртия месец нататък кърмачето почне да получава плодов и зеленчуков сок, а след петия месец - зеленчукови и плодови каши, ходенето по нужда в повечето случаи става редовно. Ако майката кърми, тя сама трябва да яде много сливи, круши, грозде и други плодове и зеленчуци (тикви, моркови, спанак и пр.) и салати, приготвени с повече зехтин. Ако детето се храни с биберон, млякото да се подслажда с чист пчелен мед или с млечна захар (от аптеката). Два пъти на ден на детето да се дава извън ечемичената отварка и по 1 кафена чашка топла овесена отварка, приготвена по начина, даден при кърмене на бебето.

Б. За деца от 4 до 10 години

Да се приложи следното лечение:

I. При обикновен запек сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 бучка захар с 3-5 капки настойка (според възрастта) от босилек - 1/2 шише листенца се заливат догоре с чист маслинен зехтин (не олио) и стоят на слънце 20 дни.

Десет минути след горната настойка да се изпива или:

а) по 1 чашка от 30-50 г запарка от розов цвят (листа) - 1 супена лъжица се запарват с 200 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда; пие се подсладено с мед; или:

б) по 1 чашка от 30-50 г запарка от житни трици - 1 пълна супена лъжица се запарва с 200 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда; пие се подсладено с мед.

II. При хроничен запек сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1/2-1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Десет минути след зехтина да се изпива или по 1 чашка от 30-50 г чай от розови листенца, или запарка от житни трици (вж. по-горе).

Диета:

а) При обикновен запек - вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (обелени, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби, при това слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Особено е полезно сутрин на закуска да се дава 1 чашка мляко от 100-150 г, в което е сварено парче праз лук, дълго около 10 см (бялата част), после то се изважда и изстисква върху млякото, а самият праз се изхвърля; подслажда се с мед и се изяжда с парче препечен хляб. На вечеря заедно с другата храна да се изяждат ядките на 2-3 ореха с компот от сини сливи или сушени круши, а през лятото - сурови плодове.

б) При хроничен запек - същата диета, като преди обяд и вечеря се изяжда като аперитив или по 1 чинийка салата от сурови настъргани земни ябълки (гулийка), или ряпа, или по 1 глава печен кромид лук без хляб. На обяд да се предпочитат студените храни и питиета - мляко, булгур, сварена коприва (листа), лапад, спанак, кисело зеле сготвено и др. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени храни и компоти с черен тричав хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или мътеница, или цвик, или отварка от жълт кантарион - 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и захлупено се вари 5 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед.

III. Два часа след ядене и в двата случая да се пият само отварките, дадени в точка I, буква а) и б).

IV. Вечер преди лягане при обикновен и хроничен запек да се прави топла клизма (37°С) със 150-500 г вода (според възрастта на болното), последвана от коремен компрес от 2 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка (цвят), над него - вестник и вълнен пояс. На главата - „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, над него - вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Децата, при които няма възможност да се прави клизма, вечер преди лягане да изяждат по 1-2 сухи смокини, киснати от сутринта в чашка със 100-150 г хладка вода, след това да изпият и самата вода.

V. Сутрин да се прави с длан лек масаж на цялото коремче от дясно на ляво 1 минута, последван от фрикция с хладка вода на подмишниците и корема и сухо изтриване.

Неделя - почивка от всичко.

Важни добавки:

1. За да не страда от запек, детето трябва да се научи редовно да спазва режима за ходене по нужда, и то най-добре сутрин, след като се облече и преди да се измие, защото режимът е от извънредно голямо значение за здравето на всяко дете и възрастен.

2. Ако това лечение не даде очаквания резултат, болното да се покаже на хирург с оглед наличието на стеснение на дебелото черво, което изисква хирургическо лечение.

Диария

Причини. Обикновено страдат ония деца, които се хранят изкуствено и живеят при лоши здравни условия, и то главно през горещините. Друга причина за диариите трябва да се търси в качеството на кравето мляко и в нечистото манипулиране с него от момента на издояването до даването на детето. Някои деца получават диария и от неизмити плодове, от простуда - мокри крака, седене на мокра земя, студени плочи, отвиване нощно време. Такива деца да спят в нощна торба, за да не се отвиват.

Признаци. В повечето случаи те се появяват внезапно. Изхождането по нужда става често, изпражненията са зеленикави и миришат кисело. Детето се хвърля неспокойно насам-натам, отказва да яде и когато му се даде вода, пие лакомо. Температурата на тялото е сла-

бо повишена, краката и ръцете са студени, студена е кожата, детето бързо отпада.

Предпазване. През горещините децата да не се увиват дебело, да не се държат в горещи помещения, по-дълго време да прекарват на чист въздух. Често да се проветрява детската стая и кърмачетата да не се отбиват през горещините.

Лечение. Детето незабавно да се покаже на лекар. Народната медицина в тези случаи препоръчва общо лечение за засилване на организма.

а) Да се изпоти кърмачето - най-лесно е майката или бащата да го вземат при себе си в леглото или да му се направи синапова баня. Ако е по-голямо, може да му се направи сухо увиване или парна баня на краката.

б) Всеки 2-3 часа през деня да се поставя коремен компрес, натопен в хладка вода, наполовина размесена с оцет (35-30°С). През нощта, ако детето спи, компресът да не се сменява.

Ако детето е по-голямо и не е изтощено, вечер преди лягане вместо този компрес по-добре е да му се постави приятно гореща лапа (40°С) от попарен и добре изстискай кромид лук - коремен компрес (30-28°С), натопен в оцетна вода и джоджен, или от сварен овес, или компрес (и то само на корема), натопен в топла ракия. Също да се поставят шишета с топла вода до краката на болното.

в) След всяко трето или четвърто ходене по нужда да се прави и малка топла клизма (38°С).

г) Между компресите или баните детето да се постави да поседи 5-6 минути върху гореща тухла, попарена с вряла вода и добре обвита във фланела, за да не пари задничето му.

д) Ако диарията продължава, тогава се прибягва до още по-ефикасно и безвредно средство - да се направи на болното с помощта на тулумбичка клизма с един белтък от прясно яйце, разбит на пяна с 1 лъжичка топла вода, или топла клизма (38°С) с отварка от ленено семе (предварително леко запечено) - 10 г ленено семе (несчукано) се вари в 200 г вода, докато остане 100 г. Тези клизми са много ефикасни. При нужда да се повторят и на другия ден.

Вътрешно:

а) Ако кърмачето е по-голямо от 4 месеца, да пие 3 пъти на ден по 1/2 чашка топла отварка от дренки или шипки (2 супени лъжици в 1/2 литър вода се варят, докато водата изври наполовина). При липса

на дренки или шипки да се дава топъл чай от джоджен или жълт равнец, или от чашките на жълъди (1/2-1 чаена лъжичка, предварително счукани, се варят в 300 г вода) или отварка от корите на нара (1 супена лъжица кори се варят 20 минути в 500 г вода), или чай от подъбиче (1 супена лъжица се вари 5 минути в 250 г вода - дава се по половин кафена чашка с 10-15 капки лимонов сок), или сварено кафе от жълъди, може отвара от сухи боровинки (сваряват се 50-60 г в 150-200 г вода и от получената отварка се дава по 1 супена лъжица всеки час).

б) На по-големите деца се дават или горните средства в двоен размер; или смесена отварка от 1/4 кори от нар, 1/4 лимон с кората, месото и семките, 1 чаена лъжичка джоджен и 1 чаена лъжичка лайка, вари се 10 минути в 400 г вода - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 кафена чашка; или отварка от цикория - 1 чаена лъжичка се вари в 100 г вода 10-15 минути и се прецежда; пие се по 1 кафена чашка един-два пъти на ден. Често диарията спира веднага след като се изпие първата чашка. При кървави изпражнения може към отварката да се прибавя по 1 чаена лъжичка корени от жълта тинтява и червен кантарион.

в) Опича се добре черупката на едно яйце, смила се на прах и се разделя на три части - всяка част се дава сутрин, обед и вечер с някоя от отварките. Дава се 2-5 дни, докато спре диарията.

Диета. Докато повръщането и диарията намалеят, на детето да се дава само белтък със захар (един пресен белтък се бие, докато се сгъсти така, че да не пада от обърнатата лъжица, след това се разбърква добре с 1/2 чаена лъжичка ситна захар и се изяжда от болното дете. Друга храна да не се дава 3-4 часа. Ако диарията не спре, на другия ден да се даде още един белтък или да се пие овесено мляко (вж. „Кърмене"). След 2-3 дни може да се даде и сок от ябълки (много лековит в случая).

При по-големи деца (над 1 година) се дават сурови ябълки, които се измиват добре с гореща вода, обелват се и се настъргват на ситна каша на обикновеното стъргало или се смилат (без кората, семките и вътрешните твърди части) с машинка за мелене на сурови зеленчуци, предварително попарена обилно с кипяща вода. За малки деца е препоръчително кашата да се прекарва и през сито, като се бърка постоянно с дървена лъжица. Кашата се дава прясна, с малко подсладена вода или чай. Не се дава никаква друга храна. Количеството на ябълките за всяко ядене зависи от възрастта и апетита на детето.

Ефектът от този прост начин на лечение е твърде очебиен. Скоро изпражненията стават по-изобилни, не така редки и по-малко миризливи. Вместо 6-7 пъти на ден детето почва да ходи по нужда само 1 до 2 пъти в денонощие. За два дни температурата спада и болките в корема престават.

След ябълковата диета се преминава към друга храна, но много предпазливо, например гъста пресована супа от моркови, оризова супа, оризова каша, каша от овесени ядки, кисело мляко, айран, чай и др. След като болното позакрепне, дават му се и пюрета от пресен зеленчук - моркови, картофи, но слабо посолени.

Към млечна храна да се пристъпи една седмица след пълното оздравяване на детето.

Вместо вода да се дава следната смес: 2 белтъка от пресни кокоши яйца, 200 г хладка вода, 30 г небетшекер (лята захар) и 1/2 чаена лъжичка лимонов сок се разбиват заедно, докато стане като мляко.

Кърмачето да се кърми сутрин и вечер, а през останалото време на деня да му се дава с лъжичка по малко преварена вода с по 5-6 капки лимонов сок (обаче майката да изцежда млякото от гърдите си). Когато състоянието се подобри, да се кърми три пъти на ден. В такъв случай кравето мляко временно да се изостави и да се замести с овесения чай.

Внушение. Да се прави по указания начин.

При силни болки в задното черво да се постави в тази област торбичка от марля, напълнена с 1-2 чаени лъжички прясна несолена и топла (36°C) извара. При изпадане на задното черво да се направи казаното към това заболяване.

Токсична диария

Причини. Най-често се дължи на проникване на микроби в храносмилателните органи или на лошокачествена храна. Може да се дължи и на някоя от причините, изложени за диария у децата.

Признаци. Детето преди заболяването обикновено е здраво и весело през целия ден. Вечерта започва обилно да повръща и има диарични изпражнения, които съдържат много вода и излизат навън буквално като течна струя. Отначало температурата е висока и може да достигне 40-41°C. Устните на детето посиняват, лицето му става сиво-жълто. За два дни изгубва много от теглото си, просто се смък-

ва. Ръцете му са студени и малко сини, кожата му е суха и като че ли по-твърда.

Това тежко заболяване се съпровожда в първите дни често с изгубване на съзнание.

Предсказание. Заболяването е много сериозно. Болното трябва незабавно да бъде предадено в ръцете на лекар.

Остро възпаление на тънките черва

Причини. Възниква от преяждане или от употреба на неподходяща храна, и то през горещините, когато храната (особено месната, млечната и брашнената) лесно се разваля.

Признаци. Внезапна силна диария. Изпражненията са придружени с газове и са редки, а в средата - жълто-зелени. Децата са неспокойни, плачливи, сгорещени, нямат апетит и усещат силна жажда. Коремът е подут.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Ако се занемари, болестта може да стане много опасна.

Лечение. Незабавно да се повика лекар. От народната медицина се препоръчва общо лечение за засилване на организма: коремни клизми, компреси, диета и чист въздух, както при острото стомашно-чревно възпаление с добавка - вечер преди лягане коремът на болното да се налага с торбичка с попарена трина (за 20-30 минути), последвана от коремния компрес.

Вътрешно:

а) За уталожване на жаждата на болното да се дава с лъжичка неподсладен чай от копър или джоджен (1 чаена лъжичка се запарва с 250 г вряща вода) с 2-3 капки лимон. Още по-добре действува отварка от меча стъпка (цялата билка) 30 г и планински очиболец (корени) 20 г. От тази смес 2 супени лъжици врят в 400 г вода 10 минути. Пие се по 1/2-1 супена лъжица сутрин, обед и вечер преди ядене.

б) При силна диария да се дава или отварка от чубрица - попарват се 10 г в 100 г вода, покрито кисне около 30 минути и се дава на 2-3 пъти през деня; или едно от средствата, указани при „Диария".

Диета. В продължение на 12-14 часа на детето да не се дава никаква храна. Гладът в този случай е най-доброто лекарство. Който се страхува от глада, може да дава сок или каша от ябълки (вж. „Диария"). След спиране на диарията да се дава или овесена отварка

(вж. „Кърмене"), или овесено мляко, както при спазми на ларинкса у децата, или отварка от ориз. Тя се приготвя, като в 1/2 литър студена вода се сипят 2 супени лъжици ориз. Щом като набъбне, допълваме до литър с кипяща вода и го варим 20 минути. След това прецеждаме и запазваме водата в някакъв съд; когато отделяме за пиене, можем да я постоплим. Да не се пази повече от 24 часа, защото ферментира.

Едва след пълното оздравяване може постепенно да се премине отново към плодове, зеленчукови кашици и млечна храна.

Хронично възпаление на тънките черва

Причини. Освен изложените причини при острото възпаление на червата у по-големите деца често във връзка с общи разстройства на храненето се развива хронично възпаление на червата. Понякога е последица и на прекарана кръвна диария или дизентерия.

Признаци. Детето е отпаднало, изпражненията му са много вонящи, редки, изобилни, запекът се сменя с лека диария (2-3 пъти на ден), апетитът често е запазен, общото състояние е удовлетворително. Ако болестта е предимно в дебелото черво, изпражненията се увеличават и са лигави (със слуз) или гнойни.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Трябва да се провежда от лекар. От народната медицина се препоръчва общо лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, разбъркан с два месести лимона, разрязани, изстискани и смлени с машинка за месо заедно с корите, но без семките.

II. Десет минути след това да се изпива по 1 кафена чашка от 50 г отварка от жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), мента пиперита и салвия - по 100 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 1 изравнена лъжичка семе от анасон се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда. Пие се топличко, защото от лененото семе става лигаво. При желание може да се добави мед и лимонов сок по вкус.

Диета. Обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Също да се отбягват пържените храни и всеки залък да

се дъвче, докато напълно се втечни. На вечеря е желателно безмесна храна, и то повече кашеста.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие софийска минерална вода.

III. Два часа след ядене да се взема по 1 чаена лъжичка от следната настойка: 2 цели пресни и сурови кокоши яйца се заливат със сока на 7 лимона, така че да се покрият на около 1/2 см, и захлупени, престояват 3-4 дни, за да се разтопят черупките им. След това с вилица се изваждат ципите и се прибавят 2 супени лъжици коняк и 150 г небетшекер, счукан на ситно. Държи се на студено да не вкисне.

IV. Десет минути след настойката да се изпива пак по 1 кафена чашка отварка от жълт кантарион и други по точка II.

V. Преди вечеря при запек (даже еднодневен) да се прави топла клизма с 200 г топла вода.

VI. Преди лягане - компрес на корема (отпред) от две бархетни парчета, натопени в топла отварка от джоджен (3 супени лъжици в 500 г вода врят 10 минути), отгоре - вестник и вълнен пояс; държи се до сутринта.

VII. Сутрин - фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, последвана от сухо изтриване.

Апендицит

Сред кърмачетата апендицитът не е рядкост, при малките деца се появява по-често, а в училищната възраст е много често явление.

Признаци. Болното дете усеща болки в дясната долна част на корема, понякога има повръщане и много често запек. Има слаба треска и подуване на корема. Често има слузни изпражнения, обаче се появяват и диарийни пристъпи, особено при по-малките деца. Заслужават внимание и следните признаци: енергичното дете чувствува нужда да лежи; повдига му се; има блед израз на лицето и притегляне на десния крак към корема.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Незабавно да се търси помощта на хирург.

Лечение. От народната медицина се препоръчва общо лечение:

а) болното да се тури на легло по гръб;

б) през деня да му се поставят по 3-4 коремни компреса, натопени в хладка (30°C) отварка от трина или вода, съчетани с шише с топла

вода на краката; дневните компреси да се държат по 2 часа или докато досадят на болното дете, а вечерният - или цяла нощ (за да не се събужда от сън), или докато досади, и тогава се поставя наново;

в) през ден да се поставя, и то на корема, студен компрес, който да се държи 1 час, а при болки да се сменява всеки 10 минути; след свалянето на студения компрес да се поставят казаните по-горе компреси.

Вътрешно. При болки да се дават или по 1-3 чаени лъжички чай от джоджен (запарва се като обикновен чай), или чай от кошличар (самодивски чемшир) - 1 супена лъжица листа и плодове се запарват със 100 г вряща вода, киснат 20-30 минути и се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 кафена чашка.

Диета. Щом се установи болестта, веднага да се прекъсне храненето (и то за 2-3 дни), като от време на време се дават по 1-3 чаени лъжички чай от джоджен или овесена отварка (вж. „Кърмене"). Гладът в случая е най-доброто лекарство.

При жажда на детето да се дава да смуче резен лимон или кисел бонбон.

След горното постене на болното дете 2-3 дни да се дава отварка от овес, ечемик, плодов сок и по малко кисело мляко. След това вече може да се дадат разбито яйце с малко захар, бисквити и постепенно храната да се допълня.

Остро и хронично възпаление на дебелото черво (колит)

Колитът е възпаление на дебелото черво.

Причини. Употреба на неподходящи, дразнещи, пикантни храни, чести чревни простудявания, настинка от седене на студена и влажна земя или камъни, различни инфекции.

Признаци. Болното има напъни при отиване по нужда, изпражненията му са воднисти или кашави, примесени със слуз. При хроничен колит често има смяна на запек с диария. Също има остри болки под пъпа в лявата долна част на корема.

Предсказание. Заболяването е сериозно, защото нелекуваният остър колит се обръща в хроничен.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене:

а) При запек се взимат 1/2-2 чаени лъжички настойка от 500 г чист маслинен зехтин, сварен с по 1 пълна супена лъжица бял равнец (цвят), жълт и червен кантарион (цвят), синя тинтява (листа и цвят) и мента пиперита (листа). Всичко се вари 1 час във водна баня. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

б) При диария да се взима следната смес: 1/4-1/2 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан добре с 1/4—1/2 чаена лъжичка нишесте и на върха на ножа лимонтозу, стрито на прах.

II. Десет минути след вземане на едно от горните средства:

а) При запек да се изпива по 1/4-1 кафена чашка отварка от босилек, червено подъбиче, червен кантарион и синя тинтява - по 50 г, и бъзов цвят, мента пиперита и смрадлика (листа) - по 25 г от всяко. От тази смес 1 пълна супена лъжица с прибавка на по 1/2 изравнена чаена лъжичка ленено семе (предварително леко запечено) и черни боровинки и 1/4 чаена лъжичка анасон (семе) се запарват с 300 г вряща вода и захлупено се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед.

б) При диария да изпивка по 1/4-1 кафена чашка отварка от бяло подъбиче (листа), сапина (листа), джоджен (листа), лешникови листа и цикория (листа, клонки и цвят) - по 50 г от всяко. От тази смес 1 пълна супена лъжица с прибавка на по 1/2 чаена лъжичка ленено семе (предварително леко запечено) и черни боровинки в 500 г вода се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета:

а) При запек или вегетарианска храна (млечно-растителна), при това повече кашеста, слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Също да не се ядат сурови плодове и зеленчуци с изключение на сурови и настъргани ябълки. Преди обяд и вечеря да се изяжда като аперитив по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба, и то варено или печено, но не и пържено. На вечеря - безмесна храна; гъсто сварени и пасирани супи, несолена извара, макарони, зеленчукови пюрета, компоти от сини сливи и праскови, черни боровинки и пъпеши, печени ябълки и други варени плодове, но без люспите и семките и с малко леко препечен хляб. При това всеки залък да се дъвче, докато

се втечни в устата. Като десерт да се взема по 1/2-1 чаена лъжичка смес от 100 г прясно краве масло и 50 г кафе от фий.

б) При диария да се ядат сурови ябълки, обелени и настъргани на ситно без корите и семките, супи от ориз и овесени ядки с малко препечен хляб и да пие сок от моркови и кисели ябълки - по равни части, или сок от черни боровинки с малко леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие при запек - отварка от копър (семе) - 1 пълна чаена лъжичка счукано семе се запарва с 500 г вряща вода, вари се 10 минути и като изстине, се прецежда; тази отварка успокоява червата; при диария - или отварка от червени дренки (20 дренки в 500 г вода се варят 15 минути), или отварка от черни боровинки (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 20 минути); като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене:

а) при запек да се изпива по 1/4-1 кафена чашка отварка от босилек и др. (вж. точка II, буква а);

б) при диария да се изпива по 1/4-1 кафена чашка отварка от бяло подъбиче и др. (вж. точка II, буква б). При пиенето всяка чашка се засилва с 1/4-1/2 изравнена чаена лъжичка смес от ленено семе (леко препечено до бежов цвят), стрито на кафе, разбъркано с пепелта на изгорели кори от ябълки и пудра захар по равни части.

IV. Вечер преди лягане:

а) При запек (даже еднодневен) клизма със 150-250 г топла вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на два-три джоба, напълнени с топла лапа от праз лук (бялата му част), може и от прясно зеле, на ситно нарязани, с прибавка на 1/2-1 изравнена супена лъжица ленено брашно и 100 г прясно мляко. Вари се, докато стане гъста лапа като тесто. Над нея - вестник и фланелен пояс. Държи се цяла нощ или докато много досади.

б) При диария - налагане на корема със същата торбичка, ушита на тегели на разстояние 2 см и напълнена със сухи житни трици, напръскани с гореща вода, за да се затоплят; над нея - вестник и фланелен пояс. Държат се цяла нощ с грейка на корема.

При главоболие и в двата случая да се постави „шапка" или от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или от пресен топъл селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората; над нея - друга вълнена шапка и така спи.

V. Сутрин - фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, последвана от сухо изтриване. През деня да се носи фланелей пояс.

Неделя - ако няма болки, пълна почивка от всичко. Ако има болки, лечението продължава.

Важни добавки:

1. При болни сливици сутрин и вечер сух масаж на сливиците с палците - 15 пъти напред и 15 пъти назад от под ушите към брадата и обратно.

2. Когато няма нито запек, нито диария, вместо казаните по-горе билки да се дава за пиене сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене 1/4-1 чашка отварка от жълт кантарион, джоджен и салвия - по 50 г от всяко. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и се вари захлупено 5 минути; като изстине, се прецежда.

3. Болестта е упорита и лечението може да продължи дълго време.

Стеснение на правото черво

Причини. Появява се при зарастването на язвички в правото черво, при възпалителни процеси или рани в червото, притискане. Понякога е вродено.

Признаци. Хроничен запек, изпражненията излизат с напъни като лентички или топчета и понякога примесени с кръв или лиги. Коремът е подут от многото газове, болното има гадене и лошо настроение.

Лечение. Трябва да се провежда от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема 1/2-1 чаена лъжичка от следната смес: 250 г чист пчелен мед, 2 супени лъжици майчин лист, стрит на прах, 10 г рафинирана сяра на прах (от аптеката) и по 5 г бяла дъвка (сакъз) и бял тамян, счукани на ситно.

II. Десет минути след сместа да се изпива 1 чашка от 50 г отварка от агримония, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), коприва (листа), мента пиперита, невен, розов цвят (листенца), слез (листа и цвят) - по 50 г от всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) се запарват с 500 г вряща вода и се вари захлупено 10

минути; като изстине, се прецежда. Пие се топличко и подсладено с малко мед.

Диета. Или вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци - според сезона, или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби.

Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб.

На обяд заедно с другата храна, която е повече кашеста, може да се изяжда и по 50-100 г агнешко, телешко месо, пиле или прясна риба.

След ядене непременно да се изяжда и по 1 кафена чашка концентриран ошав - 150 г сини сливи (за компот), без кокичките, 3 супени лъжици смокини, нарязани на парченца, врят в 700 г хладка вода, докато се сварят, добавя се още 500 г топла вода и се вари да остане 300 г ошав, прецежда се, като се претрива през цедка, и се подслажда с мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или софийска минерална вода, или чай от лайка.

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 кафена чашка отварка от агримония и др. по точка II.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави топла клизма със 150-250 г чай от лайка - 1 супена лъжица цвят се запарва с 250 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда. След клизмата:

а) при липса на торбовидно разширение (дивертикул) целият корем на детето да се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена с топла лапа от праз лук (бялата му част), ситно нарязан, с прибавка на 1 китка магданоз (листа), 1 супена лъжица ленено семе и 100 г прясно мляко - всичковри на тих огън, докато стане гъсто като тесто;

б) при наличност на дивертикул с кръв или без кръв коремът да се налага със същата торбичка, напълнена с топла лапа от 15 0 г ориз, 15 сини сливи, смачкани без костилките, и 450 г вода, вари се да стане на пилаф, след това се добавя 1 супена лъжица ленено брашно (предварително леко запечено) и се вари още 10 минути; като изстине, се смачква на тесто; отгоре се слагат вестник и фланелен пояс, едновременно съчетани с „шапка" на главата от зелен лист от прясно зеле,

леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре - друга шапка от памучен чорап. Държат се цяла нощ.

Забележки:

1. Същите лапи може да се употребяват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. При болки около ануса върху него да се постави торбичка от марличка, напълнена с топла прясна и несолена извара.

V. Сутрин да се прави 1-2 минути лек масаж на корема от дясно на ляво със суха ръка, последван от фрикция на корема с хладка вода и сухо изтриване и носене през деня в областта на правото черво - от лявата страна на корема, на парче мушама от хаваджива 15 на 15 см с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се от едната страна 15 дни, после от другата също 15 дни, след това се заменя с нова.

Неделя - почивка от всичко, носи се само мушамата от хаваджива.

Забележка. При силен запек, продължил повече от 2-3 дни, детето трябва да бъде прегледано от хирург с оглед на операция.

Незадържане на изпражненията

Причини. Увреждания на мозъка или на гръбначния стълб от някоя травма, хроничен колит и др.

Признаци. Неволно изхождане по нужда денем и нощем.

Лечение. I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се вземат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 500 г чист маслинен зехтин с по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (листа и цвят) и джоджен (листа) на водна баня - вари се 1 час, почива 1-2 дни и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, жълт и червен кантарион, мента пиперита, бял и жълт равнец, бяло подъбиче и синя тинтява - по ЮОгот всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда, може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна - без свинско, говеждо и овнешко месо, консервирани меса и

риби. Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, мляко с ориз, грис, зеленчукови и тестени ястия и компоти (без компот от сливи) с леко препечен хляб. Добре е болното да се храни на всеки 2-3 часа по малко, отколкото наведнъж по много.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката), жълт кантарион и мента пиперита. По 1 супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед или захар и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от босилек, жълт кантарион, мента пиперита, маточина, риган и цикория (листа и стебла) - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди ядене - разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт. Следва налагане на гръбнака с торбичка от тънко хасе с широчина 10-12 см, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 3-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно заедно с корите (при липса на кестени - с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), с прибавка на 7-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 2-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и нарязани на ситно. На корема да се постави торбичка от хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан на ситно, полуизстискан, засилен с 10-20 сини сливи, смачкани без костилките, и малко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). На главата - цяла „шапка" от хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 3-9 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно. Върху нея - друга шапка от чорап или вълнена. Държат се до сутринта или докато досадят.

V. Сутрин - разтривка на гръбнака 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт. Следва фрикция с хладка вода на корема и сухо

изтриване. След това на гръбнака да се закрепи парче мушама от хаваджива, дълго според дължината на гръбнака и широко 10 см, с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата. Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя - почивка от всичко, пият се само билките и се пази диета.

Важни добавки:

1. Лапите и квасецът може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Ако това лечение се прилага от възрастен, отварките да се пият с чашка от 75 г.

Сърбеж на задното черво (ануса)

Причини. Болното има глисти (острили), нервен сърбеж по корема или възпалителен процес на околната кожа и др.

Лечение. При острици да се лекува, както за глисти. При нервен сърбеж по кожата помагат или всекидневните (сутрин и вечер) кръстосани компреси, натопени в хладка (35°C) отварка от трина или вода, или вместо тях коремни бани (32-30°C за 5-10 минути). Освен това преди отиване по нужда да се прави на болното по една хладка (30°C) задръжна клизма със 100 г вода. След всяко изхождане по нужда анусът да се измива с хладък чай от лайка.

Вътрешно: Вж. „Нервност" при децата.

Диета. Лека вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, при това почти безсолна.

Разраняване на задното черво (ануса)

Причини. Нередовно и немарливо почистване на ануса след изхождане по нужда.

Признаци. Кожата около задното черво на детето се разранява силно, което му причинява болки и то непрекъснато плаче.

Предпазване. След всяко изхождане по голяма нужда задното черво на детето, след като се почисти, да се измива с топла вода.

Лечение. Сутрин, обед и вечер, а също и след всяко изхождане по голяма нужда задното черво на детето се измива първо с топла вода, а след това и с памуче, натопено или в топла отварка от жълт кантарион и лайка, или в чай от лайка. След това да се изсушава със сухо памуче и да се налага или с памуче, натопено в чист маслинен зехтин, сварен на водна баня с червен и жълт кантарион (както при язва в стомаха), или с прясна топла извара (вж. в том I за млечен компрес с извара), или да се напудри с пудрата, дадена при подсичане. От всички тези средства детето получава бързо облекчение и оздравява.

Ако детето има запек, преди всяко изхождане по нужда да се прави и топла (37°C) клизма с чай от лайка.

Изпадане на задното черво

Причини. Слабост (измършавяване), силно напрягане на правото черво, дизентерия, силна диария, разслабване на мускулите, хроничен запек, магарешка кашлица и пр.

Признаци. При силни и болезнени напъни част от задното черво (5-10 см) се обръща с лигавата ципа навън и тя силно почервенява. Болният се свива и се бои от всякакви движения.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Изпадналото черво да се задържи. При скорошно и незначително изпадане може и самото дете, ако не е твърде малко, да вкара червото си с пръст. При значително изпадане детето трябва да легне по корем и опитен човек или с показалеца си, увит в меко платно, намазано с вазелин или чисто дървено масло, или с една топчица памук, вързана в парче марля, обилно намазана с боров вазелин, да вкара внимателно (за да не повреди лигавата ципа) излязлата от червото част. След това под кръста на детето да се подложи възглавница и да се остави да полежи 2-3 часа на гръб, като се тури на ануса му кърпа, натопена в чиста студена вода (20°C), а над нея - кръстосан компрес, натопен в хладка вода (30-28°C).

Ако излязлото черво е възпалено, по-напред да се турят върху него студени компреси (кърпи), за да поспадне възпалението, а сетне червото да се вкара.

Когато червото често изпада, полезно е преди самото изхождане по нужда да се прави обикновена хладка клизма (30°C) от 150-200

г вода. След изхождане по нужда да се правят задръжни клизми със 100 г отвара или от дъбови кори (вж. „Рахит"), или от гръцко сено (2 супени лъжици семе в 1 кг вода се вари 10 минути).

Ако червото изпада при всяко напъване при изхождане по нужда, трябва да се задържа от двете страни с пръсти. Ако детето не може да прави това само, да го прави друг. По-добре е такива деца да се изхождат по нужда лежешком или на висок стол, с увиснали крака.

И в двата случая освен горното всекидневно (сутрин и обед) да се правят и по 1-2 коремни бани (30°С за 5-20 минути) с отварка от орехова шума, а вечер преди лягане да се поставя кръстосан компрес, натопен в същата отвара (32°С). Държи се цяла нощ.

Един път седмично, и то по-добре вечер преди лягане, да се правят по 1-2 парни бани на краката, последвани след препотяването от кръстосан компрес, натопен или в хладка отварка от трина, или във вода (30°С).

Вътрешно. При слабост да се дават накиснати в чист маслинен зехтин смокини.

Диета. Първите 2-5 дни след изпадане на червото да се дават изключително плодови или зеленчукови сокове (моркови, алабаш и др.), а също овесено мляко. След това - лека и негруба вегетарианска храна (млечно-растителна) с плодове, орехи, салати, черен тричав хляб и пр.

Внушение. По указания начин в том I.

Слабинна и пъпна херния (кила)

Най-често изкилването е последица на вродена слабост на тъканите и се явява при вдигане на тежки предмети, силно напъване, когато не се носи пояс, лошо скачане, силно повръщане, дълбока кашлица, силен вик или плач.

Признаци. Част от черво или друго коремно съдържание (най-често булото) излиза през слабинния пръстен и образува под кожата подутина. Тя има различна големина. По-малките подутини се показват при изправяне или вдигане на тежко, закашляне, напъване. Самата подутина е еластична и при натискане се губи. Когато е излязло черво, при натиск се чува куркане. С връщане на съдържимото в корема се усеща каналът, през който то минава. У малките деца често се среща изтърсване в пъпа. Изтърсването в слабината на корема се прибира

обратно в корема, но по-трудно от килата в пъпа. Когато килата не може да се прибере обратно, необходимо е незабавно да се потърси лекарска помощ, защото може да се касае за т. нар. заклещване на килата, което налага незабавно болнично лечение. Някои кили, макар и малки, причиняват болки при всяко движение. Болките се разпростират по целия корем, болното дете често се оплаква от стомашни разстройства. Ако килата се остави, без да се лекува, тя се увеличава, усложнява и може да се получи заклещване. При заклещената кила се усещат силни болки в корема, не може да се излиза по голяма нужда, нито се пускат газове, а съдържанието на килата не може да се върне в корема. Болките са особено силни в областта на притискането на килата. Явяват се повдигания, чести повръщания, като отначало се повръщат храна, лиги, а по-сетне жлъчка и изпражнения. Пулсът се учестява, дишането става по-късо, лицето добива особен вид - бледо, със студена пот лице, хлътнали очи, заострен нос.

Предсказание. Заболяването е сериозно особено при заклещване на килата, което, ако не се оправи (да се вкара обратно в корема) или оперира до няколко часа, притиснатото черво развива гангрена, последвана от перитонит и за няколко дни настъпва смърт.

Предпазване. Да се отбягват напъните, да не се вдигат тежести. Да се прави гимнастика за засилване на коремните мускули. Добре действуват коремните бани - всекидневно да се прави коремна баня (32-26°С за 5-10 минути) или фрикция на тялото (26°С).

Лечение. Народната медицина дава общо лечение за засилване на организма.

А. При изкилване в торбичката

а) Детето да легне по гръб и предпазливо коремното съдържимо да се натъкми на мястото му, което се прави лесно. След това да се облече „мокра риза", натопена в топла отварка (3 7°С) от борови пръчки. В нея детето да лежи час и половина.

б) Всеки ден да се правят по 2 коремни бани за 5-10 минути с отварка от трина и дъбови кори (приготвя се по начина, изложен в том I, като вместо вода се използува отварка от трина). Започва се с температура на отварката 37°С и постепенно бавно се понижава до 32°С. Вечер преди лягане да се поставя кръстосаният компрес, натопен в отварка от трина, а подложката (ниско на корема) от 4-6 ката да се натопи в отварка от дъбови кори. Държи се цяла нощ. При липса

на трина и дъбови кори да се прави с вода (28-26°C). При баните и компресите, ако болното дете носи бандаж, той трябва да се сваля.

в) В седмицата веднъж на по-големите деца да се прави парна баня на краката за изпотяване, последвана от фрикция с хладка вода (25°C) и след нея - кръстосан компрес. Държи се 2 часа.

г) При запек - топла (37°C) очистителна клизма, най-добре с чай от лайка. Да се отбягва работа, при която се иска напъване.

Вътрешно. Всяка сутрин и вечер преди ядене да се дава отварка от млада дъбова кора - по 1-3 чаени лъжички за заякчаване на другите части на тялото, и сутрин, обед и вечер - жълъдово кафе по 1 кафена чашка след ядене (вж. том I).

Б. При слабинна херния

а) Да се намести обратно в корема. Отначало това става лесно, като на детето се направи топла (38°C) клизма, а след нея или да се постави по-голяма вендуза от страната на килата и 4 пръста над нея, за да се засмуче навътре, или да се направи цяла топла баня (39°C), при която се опитва да се вкара килата назад чрез леко натискане. Ако това не се удаде, да се турят парни компреси на болното място, и то в продължение на 1-2 часа, като болното лежи на гърба си със свити към корема крака и с напълно отпуснат корем.

б) Ако килата остане навън повече от 2 часа, непременно да се повика лекар за наместването й, защото всяко натискане на излязлата кила е опасно - тя може лесно да се заклещи и да стане опасна за живота.

в) Щом килата се намести, веднага мястото й да се намаже добре или със смес от 3 жълтъка, разбити с 1/2 чаена лъжичка лимонена киселина (лимонтозу) и малко винен оцет, за да стане сместа като кисело мляко, или с лапа, сварена от листата и корените на незабравка. И двете приложения в началото се правят сутрин и вечер, а от четвъртия ден нататък — само вечер, като се редуват с компреси от отварка на дъбова кора и орехова шума или пък като на мястото на килата се залепи якия за изкълчена става (вж. том I); държи се 3 дни, като през това време болното трябва или да лежи, или да седи мирно на стол със специална превръзка при изкилване (вж. „Слабинна и пъпна херния"), която винаги да се поставя в легнало положение (тогава килата се дръпва навътре), и то така, че средната част на превръзката да минава под бедрото, след това да се преметне откъм

горната част на крака към засегнатата страна и да се превърже на кръста. Възглавничката на превръзката да бъде от 8-12 парчета, за да притисне добре килата; ако килата не се е прибрала, превръзка не бива да се слага.

г) След вкарването на килата добре е да се приложи за 1-2 седмици и общото лечение (с парни бани, коремни компреси и пр.), дадено в буква А, с добавка: всяка вечер преди поставянето на кръстосания компрес самата кила (при липса на дъбова отвара) да се наложи с кърпичка, намазана или със смес от несолена свинска мас и винен оцет, взети по равно. С тази смес се намазва кърпичката и се налагат слабините, или с мерудия (магданоз), запържена със свинска мас или с чист маслинен зехтин (не олио): 1-2 шепи нарязан магданоз се счуква и леко се запържва със зехтин или свинска мас.

След това слабините се налагат всяка вечер, докато спаднат отокът и възпалението. Да се отбягват вдигането на тежки предмети, напъването, кашлянето и да се носи постоянно бандаж или още по-добре превръзка при изкилване.

Диета. До наместване на слабинната кила - никаква храна, а след това да се дава храна, която подпомага правилното изхождане по голяма нужда и която не образува газове: лека вегетарианска (млечно-растителна) храна без кисело зеле, фасул, леща, грах, гъби, чай, кафе, какао и шоколад. Белият хляб да се замести с черен тричав и сладкишите да се намалят до минимум, защото предизвикват запек. Захарта да се замести с мед.

Важни добавки:

1. Всяка вечер килата да се налага с торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от сурова настъргана тиква или от сурови необелени, но също настъргани картофи, леко посолени и добре изстискани.

2. При малките деца не бива да се бърза с операция, ако килата не е заклещена, защото понякога минава и без операция. Доста от килите след опериране се повтарят и потретват. Затова и след оперативно лечение трябва да се носи пояс и да се избягва вдигането на тежести.

3. След излекуването на хернията на детето може да се разреши умерена гимнастика, игри и пр. Да се вземат сериозни мерки организмът да бъде заякчен. За целта всяка сутрин през лятото веднага след събуждането още в кревата да се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода (25°C) и пак да се завие в леглото. През останалото вре-

ме, включително и зимния период, да се правят седмично по 2 бани от трина (36°C за 10 минути).

Глисти

Глистите са паразити, които по-често се срещат у децата. Те се пренасят много лесно и ако не се забележат и лекуват навреме, могат да причинят големи вреди. Те се размножават и растат в червата. Сърбежът около задния проход при тях пречи на съня на детето и това може да предизвика у него нервни прояви.

Глистите попадат у детето при хранене с нечисти ръце, ядене на немити плодове и зеленчуци, пиене на замърсена вода. За зараза с глисти спомагат и мухите, които разпространяват яйцата им.

Признаци. При глисти болното има голям апетит, неприятни усещания и болки около пъпа и около ануса, чесане на носа. Общо детето има болезнен вид.

Предпазването се състои в чистота и хигиена на ръцете и хранителните продукти. Децата да не смучат пръстите си, да мият често ръцете си със сапун, особено преди ядене. Суровите плодове и зеленчуци добре да се измиват и белят. Да се приучат да ядат в изобилие пресни плодове, орехи, салати и сурови моркови. Унищожаването на мухите и запазването на храните от тях е задължително условие за борба с глистите.

Има главно два вида глисти - дребни (острили, оксиури) и кръгли глисти.

Дребни глисти (острици, оксиури)

Те са тънки, дълги подвижни червейчета с дължина на мъжките 3 мм, а на женските 10 мм.

Признаци. Има ги както у децата, тъй и у възрастните. Болното се оплаква от чести стомашни разстройства, болки в корема, разстройване на апетита, гадене, повръщане, запек, неспокоен сън, нервност, малокръвие, ненаддаване на тегло, сърбеж и загряване вечерно време около задния проход. В изпражненията му се намират гореспоменатите червейчета. Обикновено страдат всички в семейството, защото заразяването става лесно чрез яйцата на глистите, които са близо до задния проход и полепват по долното облекло. При момичетата

понякога червейчетата влизат и в срамните устни на половия орган и предизвикват онанизъм. Дали детето има глисти, може да се разбере, като се разгледа анусът вечер 2-3 часа след заспиване, когато детето се затопли - по това време глистите излизат и снасят яйцата си около ануса.

Предпазване. Освен казаното общо за предпазване от глисти трябва да напомним още, че при всяко пипане по пръстите остават яйца, които оттам лесно попадат в устата. Затова преди ядене ръцете да се измиват с четка и сапун и грижливо да се почистват и изрязват ноктите. Да се правят често бани с топла вода и сапун.

Лечение:

а) Десет дни подред всяка вечер към 21 часа да се прави хладка (35°C) клизма с 1/4-1/2 литър (според възрастта) разтвор от 1 чаена лъжичка счукан чесън с прибавка по 1 чаена лъжичка сол и оцет в 250 г вода. Това е отлично средство против тези глисти. Разтворът трябва да се задържи в червото 1/2 час (при малки деца трябва да стискаме ануса). След клизмата - измиване на ръцете и около задния проход с гореща вода и сапун и да се облече чисто изпрано и изварено бельо. Измиването да се прави ежедневно сутрин, обед и вечер.

б) По една коремна баня (30°C за 5-10 минути) на ден, а вечер преди лягане коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода; държи се цяла нощ.

Вътрешно:

а) Мармалад против глисти - 100 г семе от сантонинов пелин (глиставче) се счуква в хаван, докато стане като брашно, и се пресява със сито; разбърква се с чист мед в пропорция: глиставче 2 % и мед 98 %; взема се три пъти на ден - сутрин, обед и вечер, по 1/2-1 чаена лъжичка (според възрастта) с малко храна. Два часа след това да се даде очистително - рициново масло, но не на празен стомах, защото киселият стомашен сок го разтваря.

б) Вземат се 100 г сурови тиквени семки, обелват се и се счукват в хаван на каша. След това се разбъркват във водна чаша със 100 г варено краве (или козе) мляко, докато всичко стане на рядка каша. Тази смес се взема сутрин на гладно, като се изпива наведнъж. Това се повтаря, докато се очистят глистите.

в) Чесновият лук също много помага против глистите. За целта 2-3 пъти през деня се дават по 4-10 капки (в зависимост от възрастта) прясно изстискай сок от чеснов лук, който се изпива с мляко.

Диета. Вместо храна да се дават сурови моркови, суров чесън, сурово кисело зеле, боровинки, варена ръж или мляко с чесън, и то без хляб.

Забележка. Излекуването в някои случаи е привидно и на 15-ия или 20-ия ден отново се появяват 1-2 червейчета. Това изисква повторно пълно лечение, което трябва да се прилага поне седем вечери наред.

Кръгли глисти

Кръглият глист (аскарис) е тънък червей, червено-бял, дълъг 10-30 см. Живее сам или множествено в тънкото черво на човека.

Признаци. Болното често има запек, после диария, храносмилането му е нередовно, при силен глад чувствува отвращение към някои ястия, болки около пъпа, сърбеж в носа, скърца със зъби, има виене на свят, главоболие, двойно виждане, сърцебиене, често гадене с желание за повръщане и силно отслабване въпреки усиленото хранене. Понякога такива деца ядат и пръст.

Лечение. Общо - с клизми, коремни бани, коремни компреси и диета по същия начин, както за дребните глисти.

Вътрешно. Или:

а) мармалад против глисти (вж. при дребни глисти), дава се 3 дни наред; или:

б) извлек от кромид лук - нарязва се 1 глава лук и се оставя да кисне една нощ в чаша с хладка вода, сутринта се изстискват луковите късчета и водата се пие на гладно; ако това средство се ползува 3-4 дни, глистите се изхвърлят; или:

в) варен мед - 1 лъжичка мед се вари до кипване с чаена чаша вода и тази течност се изпива на гладно (глистите поглъщат всичката вода); след 1/2 час да се изпие 1 винена чашка отварка от пелин - 2 супени лъжици пелин (листа и цвят) в 500 г вода се варят 5 минути; след нея в продължение на 1 час не се яде нищо, глистите умират и се изхвърлят; или:

г) сок от счукан чеснов лук - 1 супена лъжица сок се разбърква в 1 чашка прясно мляко; пие се сутрин, обед и вечер 1/2 час преди ядене; или:

д) сок от моркови - изпиват се 50-100 г 1/2 час преди ядене.

Диета. Същата, както за дребните глисти, като освен това е полез-

но 4 седмици подред всяка сутрин да се изяжда по 1 лъжица ситно нарязано кисело зеле.

БОЛЕСТИ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ И ЖЛЪЧНИТЕ ПЪТИЩА

Жълтеница

Причини. У новородените жълтеницата се явява главно поради разпадане на кръвта, преминала от майката при раждането през пъпната връв, преди още тя да се пререже. При кърмачета и деца тя се дължи на настинка, стомашни и чревни разстройства и др.

Признаци. Кожата е явно жълта. У новородените жълтеницата обикновено трае около две седмици и минава без никакви последици. У децата имаме липса на апетит, отпадналост. Пулсът е забавен.

Предсказание. В повечето случаи е благоприятно.

Лечение. Народната медицина дава два начина на лечение.

Първи начин. Всяка вечер да се прави цяла топла баня (37°C за 10-15 минути) с отварка от трина и полски хвощ - по 1 двойна шепа в кофа вода, вари се 10 минути и се прецежда, последвана от бързо хладко обливане (30°C) на тила и гърба.

Втори начин. Всекидневната сутрешна баня да се прави малко по-топла от обикновено (38°C), и при това с 1/4 литър чист винен оцет; вечер преди лягане да се постави коремен компрес, натопен или в топла отварка (36°C) от полски хвощ, или в топла овесена отвара, или в топла отварка от трина, или в хладка солена вода (32-35°C). При напреднали случаи да се облича „мокра риза", натопена в хладък винен оцет (35°C).

При новоредени, докато пъпната рана не е зараснала, коремен компрес да не се прави. Пъпната рана да не се пипа с нечисти ръце, да се почиства с преварена вода и да се изсушава с чист памук, като се посипва с детска пудра. Когато времето позволява, раната да се изложи за 5-15 минути на слънчеви лъчи (ако се излага през зелени листа, времето да се удвои).

При запек - винаги топла клизма (36°C) с чай от лайка или вода.

Вътрешно. На кърмачетата е полезно да се дават дневно по 3-4 чаени лъжички чай от лайка с по 2-3 капки лимон - по 1 лъжичка

сутрин, обед и вечер 15 минути преди сучене. На по-големите деца да се дава или:

а) отварка от плодовете на червената хвойна (смирка), като 3-5 плода се счукват и се сваряват в 250 г вода до кипване; пие се по 1-2 супени лъжици, три пъти на ден; или:

б) пелинов чай - всеки ден по 2 супени лъжици;

в) полезен е и пресният въгленов прах (от липов кюмюр), смесен с мляко, всеки ден два пъти по 1/2 лъжичка.

Хемолитична (злокачествена) жълтеница у новороденото

Причини. Дължи се на кръвна несъвместимост между двамата родители по отношение на т. нар. Rh-фактор.

Признаци. Още в деня на раждането се явява жълтеница с дълбоки разстройства на общото състояние. Детето е сънливо, унесено, отказва храната. Има зелена диария. Урината е биренокафява. Температурата ту се покачва, ту спада.

Предсказание. Лошо. Заболяването е тежко. За щастие обаче тази жълтеница се среща рядко.

Лечение. Необходима е спешна специализирана лекарска помощ.

Слабо разстройство (функциониране) на жлъчката

Причини. Лоша обмяна на веществата, неправилно хранене, лошо кръвообращение и други.

Признаци. Болното е бледо, като че ли страда от "хлороз", няма апетит, страда от запек и изпражненията са му сиво-бели.

Лечение. Общо, за засилване на организма. За целта:

а) една-две вечери подред на деца от една година нагоре да се правят топли клизмички, след това само при запек;

б) всяка сутрин (ако не е кърмаче) сух масаж с кадифена ръкавица;

в) всяка вечер коремен компрес - едната вечер натопен в топла отварка от трина (36-С), а другата - в топла солена вода (1 чаена лъжичка морска сол на 300 г вода);

г) седмично вместо обикновената сутрешна топла баня с вода да се правят и по 2-3 цели топли бани с отварка от трина (37-С за 15 минути).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене или по 1/2-1 винена

чашка чай от лайка, или пък 1/4-1 кафена чашка сок от черна ряпа с малко мед.

Диета. За малки деца, които не сучат, виж при изкуствено хранене на кърмачета. За по-големите деца - лека вегетарианска храна с повече сокове от сурови плодове и зеленчуци.

Възпаление и подуване на жлъчния мехур със или без пясък и камъни

Признаци. Трудно храносмилане, болки в дясната половина на корема, повръщане, понякога жълтеница, треска и болки при пипане на черния дроб.

Лечение. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г чист пчелен мед, добре разбъркан със 150 г лимонов сок и 150 г чист маслинен зехтин (не олио).

II. Десет минути след сместа да се изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от жълт кантарион (листа и цвят), мента пиперита, полски хвощ, синя тинтява, червен кантарион, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяко. Една пълна супена лъжица от тази смес с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка ленено семе (предварително леко запечено) и 1/2 изравнена чаена лъжичка анасон се запарва с 300 г вряща вода и се вари 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с малко мед и лимон по вкус.

Диета. Или вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. На обяд може да се взема по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба). Да се избягва яденето на сини сливи и сини патладжани. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, прясна несолена извара, млечни храни, зеленчукови пюрета, тестени храни и компоти с малко леко препечен хляб. След ядене е полезно да се изяжда по 1 печена ябълка със захар. Храната да се дъвче старателно, за да се избягнат болки в стомаха.

Вместо вода да се пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавка на 2 супени лъжици овес. Вари се 15 минути

на тих огън, след което се прибавя 1 пълна супена лъжица борови връхчета и се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед или сироп и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 30-50 г отварка от жълт кантарион и пр. (вж. точка II от плана).

Забележка. Ако болното има температура, всяка чашка отварка да се засилва с по 1 прах от 1/2 г от следната смес: индийско орехче (мускато), нишадър на прах и лимонтозу (от аптеката) - по равни части и стрити на прах. Може да се пият и подсладени с мед.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) топла клизма със 150-250 г вода или чай от лайка, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от праз лук (бялата част), нарязан на ситно с прибавка на китка листа от магданоз (може и сухи), нарязани на ситно, 1 супена лъжица леко препечено ленено семе или брашно и 100 г прясно мляко; вари се, докато се сгъсти като тесто. Над торбичката се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Над него - вестник и друга вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Забележка. При липса на праз лук лапата може да се приготви и от прясно зеле. Същата лапа може да се използува 3 вечери подред, като се подгрява.

V. Сутрин - фрикция на корема с хладка вода, последвана от сухо изтриване и носене през деня в областта на черния дроб на парче мушама от хаваджива 15 на 10 см с тропосан отгоре й тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя - ако няма болки, почивка от всичко. Ако има болки, лечението продължава.

Важна добавка. При силни болки в черния дроб веднага да се легне на легло и да се сложи в областта на черния дроб лека гореща тухличка, напръскана с горещ оцет и увита във вълнена кърпа, за да не пари много. През време на кризата - само течна храна, слаб чай, и то липов, с малко захар, разреден компот от ябълки, круши или праскови, или разредено кисело мляко с малко хляб.

Причини. Отравяне с различни вещества, алергична реакция на черния дроб при свръхчувствителност към т. нар. алергени (вж. по-горе), малария, сифилис и други.

Признаци. Подуване на корема, съпроводено с болки в областта на черния дроб.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Трябва да е болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение по следната схема:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1/2 до 1 кафена чашка отварка от агримония, босилек, брезови листа, върбинки, градински чай, жълт кантарион, червена хвойна (зърна), мента пиперита и чубрица - по равни части. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г кипяща вода и след това се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. След това да се изпият 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан с 1/2 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, мед или сироп, та да стане сладко като боза.

Диета. Млечно-растителна храна с повече плодове (добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, при това слабо солена, или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по една малка чинийка салата от червен кромид лук и листа от магданоз, настъргана ряпа и моркови с малко винен оцет или лимон и чист маслинен зехтин по вкус. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо агнешко, телешко месо, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб.

Вместо вода да се пие домашна лимонада.

II. Един-двачаса след ядене да се изпива по 1/2 до 1 кафена чашка отварка от агримония, синя тинтява, лавандула, лепка, невен, пача трева и розов цвят - по 50 г от всяко. От тази смес 1 супена лъжица

се запарва с 250 г вряща вода, след това се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред топла клизма с 200-500 г чай от лайка, а при запек с 1/4 литър от същия чай. След нея парен компрес в областта на черния дроб с торбичка, напълнена с горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, зада може да се използува 2-3 вечери подред) с продължителност около 10 минути, последван от налагане - една вечер с торбичка, напълнена с топла лапа от печен нарязан и смачкан кромид лук, забъркан с 1 чаена лъжичка захар; втора вечер - или с топла лапа от сини сливи, сварени с малко вода, смачкани без костилките, поръсени с 1 чаена лъжичка захар и с 1 супена лъжица царевично брашно, предварително попарено с малко кипяща вода, или с топла лапа от праз лук, сварен с 3-5 сини сливи, смачкани без костилките, и малко мляко, после поръсено с 1 чаена лъжичка захар, или с лапа от пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 1-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, едновременно съчетани и в двата случая с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина. На тила - топла торбичка с чист селски хлебен квас. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

IV. Сутрин - фрикция на корема с хладка (30°C) вода. След това на болното място да се залепи кърпа, намазана с малко от следната смес: 50 г несолена свинска мас и 5 г камфор на прах. Държи се до вечерта.

Неделя - почивка, пият се само билките и се носи кърпата, намазана със сместа.

Важна добавка. При поява на жълтеница да се пият само следните билки:

1. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене - по 1/2-1 кафена чашка отварка от великденче, маджоран, невен, радика, резене и селим - по 50 г от всяка. Една супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г кипяща вода, а след това се вари на тих огън.

2. Един-два часа след ядене да изпива по 1/2-1 кафена чашка отварка от босилек, маточина и чубрица - по 50 г от всяка. Вари се като по-горната отварка.

3. Останалото лечение продължава. При жълтеница, докато тя не мине, болното да е на легло.

БОЛЕСТИ НА ДАЛАКА (СЛЕЗКАТА)

Заболяване на далака (възпален, увеличен) със или без температура

Причини. Удар, разпространение по съседство на възпалителен процес при заразни болести, като малария, тифус и др.

Признаци. Болка и тежест от лявата страна под ребрата. Болната страна е обтегната и подута. Болният има повдигане, повръщане, понякога треска, липса на апетит и др.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да взема по 1/2-1 чаена лъжичка (според възрастта на детето) от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 5-10 зелени листа от индрише, 10 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 2 лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 1 индийско орехче, стрито на брашно.

II. Пет минути след тази смес да изпива по 1 кафена чашка от 25-50 г отварка от агримония, бударица, волски език, върбинки, жълт и червен кантарион, овчарска торбичка и цариче - по 50 г от всяка, и 100 г шишарки от хмел. От тази смес 1 пълна супена лъжица с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка ленено семе (предварително леко запечено), по 1/4 чаена лъжичка пелин (листа) и анасон се запарват с 250 г вряща вода. Захлупени се варят 10 минути, а след като изстине, отварата се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна винаги салата от кромид лук с магданоз (листа) и настъргана ряпа по равни части с малко и от другите любими салати с лимон или винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. На вечеря, ако има температура, заедно с другата храна да взема по 1 детско хининче (от аптеката) и накрая по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с мед по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от ряпа - бяла или черна (1 ряпа, разрязана на 8 части, се вари, докато се свари за ядене в 1 л вода). Плодът се яде като салата, а отварката се пие подсладена с малко мед и лимон по вкус.

III. Един-два часа след ядене да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от 3 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавка по 1 супена лъжица овесени зърна, хмел (шишарки), корени от обикновена коприва и магданоз. Варят се 15 минути в 1200 г вода, след това се добавя по 1 чаена лъжичка борови връхчета, исландски лишей, медуница, полски хвощ, селим и синя тинтява и се варят още 15 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-250 г топла вода или чай от лайка (цвят), последвана от налагане на цялото коремче с торбичка от тънко хасе, ушита на 2-3 джоба, напълнени с топла лапа (38°С) от 100-200 г ориз и 10-20 сини сливи, смачкани без кокичките (вари се, докато стане гъста каша, в 300-600 г вода и 10 минути преди да се снеме от огъня, се прибавят 1-2 чаени лъжички ленено брашно или счукано ленено семе, разбърква се добре и се вари още 10 минути, след това се снема от огъня и като поизстине, се смачква на гъста каша като тесто). Или лапа с пресен топъл (37°С) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 5-15 сини сливи, смачкани без кокичките. Над торбичката се поставят вестник и вълнен пояс. Едновременно - „шапка" на главата от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, като „шапката" покрива и ушите. Над нея се поставя вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много догадят на болното.

Забележка. При пълнене на коремния компрес се използува половината от лапата от ориз или квасец и се поставя върху далака, а останалата половина се поставя върху останалата част от корема.

V. Сутрин. Кратка фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето и веднага сухо изтриване. През целия ден да носи върху далака (от лявата страна на корема под ребрата) мушама от хаваджива (5 на 10 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Ако се чувствува добре, пълна почивка от всичко. Ако има болки, лечението продължава.

Важни добавки:

1. Винаги да се следят краката на болното да бъдат чисти, топли и сухи. Никога то да не пие студена вода, да не яде сладолед и т. н.

2. Лапите от ориз и квасец могат да се използуват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

БОЛЕСТИ НА ЛИМФНАТА СИСТЕМА

Лимфатични деца (лимфатизъм)

Лимфатизмът не е болест - така се нарича предразположението на организма към увеличаване на сливиците и на другите лимфатични органи, възли и съдове и кожата.

Причини. Неправилна обмяна на веществата и смущения в лимфатичната система.

Признаци. Видът на лимфатичните деца е блед, малокръвен, с бавни лениви движения. Предразположението се среща най-често между 3 и 7 години (повече у момичетата, отколкото у момчетата). Понякога такива деца се развиват бавно физически и умствено, почват късно да говорят и др. Страдат доста често от подуване на жлезите особено около шията и по-рядко под мишниците. Това подуване не трябва да се смесва със скрофулозни жлези, които траят дълги години и бавно се лекуват.

Такива деца страдат особено често от ангина и техните сливици (които са най-явните и видими лимфатични органи) лесно се възпаляват особено есен и пролет. Сливиците обикновено са винаги подути и такива деца не могат лесно да дишат. У тях се възпалява често и третата сливица (лимфната жлеза в долната и задна част на носа откъм глътката), която пречи на детето да диша през носа, а държи винаги устата си отворена, за да диша.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва лечение според страданието на детето. Ако има възпалени и увеличени сливици, да се лекува както при възпалени, увеличени и гнойни сливици у децата, а ако страда от трета сливица, да се проведе лечението, дадено за това заболяване, и т. н. Ако предразположението не е ясно оформено, тогава лечението е общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето да се направи топла (3 7°C)

клизма със 150-500 г (според възрастта) най-добре с чай от лайка и след това винаги при запек.

б) Всекидневно сутрин още в кревата да му се направи сух четков масаж (2-5 минути), последван в топло време от фрикция на гърдите и гърба с хладка (26°С) солена вода. След нея още малко да се лежи в топлото легло за по-бързо затопляне. Преди обяд от 10 до 11,30 часа, ако е лятно време, да му се направи слънчева баня със зелени листа (10-20 минути), последвана или от поливане със слънчева вода, или от кратко къпане (5-10 минути) в река или море, с повече плуване и игра във водата. През есента, зимата и пролетта през вечер (понеделник, сряда и петък) цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с борови, клони, орехова шума, трина и морска сол, а останалите вечери (вторник, четвъртък и събота) коремен компрес, натопен в топла отварка (35°С) от трина и орехова шума.

в) Добре е през лятото болното да прекарва по 1-2 месеца на море или на планина на чист въздух, да прави екскурзии, да спи при отворен прозорец, а в студено време - в добре проветрена стая.

Вътрешно. Или сироп от живовляк (вж. „Малокръвие"), или отварка за усилване на възлите (по 30 г агримония и спирея, ягодови листа и орехови листа по 20 г се разбъркват добре; 1 супена лъжица от тази смес се залива с 1-1/2 чаша вряла вода, вари се 1-2 минути, кисне 1 час и след това се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1/2-1 кафена чашка (според възрастта). Вместо горните отварки може да се пие отварка от исландски лишей с орехови черупки и мед (вж. при увеличени и възпалени гръдни жлези у децата). Непосредствено след обяд и вечеря да му се дават или по 1-2 чаени лъжички яйца с лимон (вж. „Рахит"), или по 1/2 чаена лъжичка стрити черупки от яйца с мед (вж. „Вродено изкълчване на тазобедрената става"), или пък по 1/4-1/2 чаена лъжичка бял прах (вж. том I, „Домашна аптека").

Диета. Природосъобразна (млечно-растителна) храна с повече плодове и зеленчуци (подробности виж при малокръвие у децата). Като десерт на болното може да се дава и по 1 чаена лъжичка смес от прясно краве масло с жълъдово кафе и мед (от първото се взема 100 г, от второто и третото - по 1 супена лъжица; разбърква се добре, за да стане като мармалад).

Вместо вода добре е детето да пие мътеница - нормализира лимфните възли.

Причини. Удар, одраскване, убождане с нечист предмет и др.

Признаци. При това възпаление по посока на съдовете се виждат алени линии, които започват от раната или одраскването. В същото време се възпаляват и лимфните възли в това място и болят с пареща болка.

Предпазване. Да се избягват причините и всяка рана да се поддържа чиста.

Лечението е болнично. Народната медицина предлага:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да взема по 1/2 чаена лъжичка (според възрастта) боров сироп, приготвен от 50 г борови връхчета, сварени в 1 л вода на тих огън 20 минути. След това се добавя 500 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Държи се на студено, за да не вкисне, но се дава леко затоплен.

II. Заедно със сиропа да се изпива по 1 кафена чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, кървав здравец (корени), орехови листа, листа от бяла черница, спирея, росопас, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна лъжица се запарва с 250 г вряща вода и захлупена се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Сутрин на първа закуска да се изпива 1 чаша от 50-100 г боза, в която от вечер е киснало 1 парче козунячна мая (1-5 г според възрастта на детето), добре захлупена. Сутринта се разбърква и засилва с 1/4 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено брашно и шипково брашно (от аптеката). Втора закуска - по желание. На обяд заедно с другата храна (винаги, придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и по малко от други любими салати с винен оцет и чист зехтин по вкус) може да изяжда и 30-50 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря да се дава безмесна храна: кисело мляко с 1/2 чаена лъжичка сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия

и компоти с хляб. След ядене болното да изпива и по една кафена чашка от 25-50 г сок от моркови с по 1/4-1/2 чаена лъжичка мед и тахан и с лимон по вкус.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от корените на обикновена коприва (2 супени лъжици корени се варят 25 минути в 500 г вода и веднага се прецеждат); пие се подсладена с мед или лимон по вкус.

III. Един-два часа след ядене болното да взема 1/2-1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 5-10 зелени листа от индрише (според възрастта), 15 сладки бадема, счукани в дървен хаван на кашица, и 2 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките. Преди всяко взимане сместа да се разбърква добре, защото се утаява.

IV. Заедно със сместа да се изпива по 1 кафена чашка от 25-50 г отварка от исландски лишей и полски хвощ по 50 г, бударица - 75 г, обикновена коприва (листа и цвят) и пача трева - по 100 грама. Една супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма с 200-500 г топла вода (според възрастта), последвана:

а) При леко възпаление на лимфните възли с налагането им с филийки от печен лимон, поръсени с малко пудра захар, или с топли питки, забъркани с брашно и топла ракия и намазани от вътрешната страна с малко маслинен зехтин, или с топла лапа от сурова настъргана тиква.

б) В по-тежки случаи на хронично възпаление на възлите те да се налагат с торбички, напълнени със зелени листа от пелин, скълцани и поръсени с върха на ножа с нишадър на прах (от аптеката), или с топла лапа от прясно зеле с прибавени 1-2 чаени лъжички листа от магданоз, ситно нарязани и сварени със 100 г прясно мляко, за да стане гъста, и преди поставянето поръсена с малко пудра захар. Едновременно и в двата случая да се постави коремен компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (1 супена лъжица листа в 300 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда). Отгоре се слага сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата на болното да се постави „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от

вътрешната страна с малко оцет, а отгоре - вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много му досадят.

VI. Сутрин още в леглото да се направи на болното бърза фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето и сухо изтриване. След обличането децата над 7 години да правят по 5-10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата, последвани от леко масажиране на болните възли с малко стопена заешка мас (може и от домашен заек).

Неделя. Ако няма болки във възлите, пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата.

Възпаление на лимфните възли на шията и подмишниците

Причини. Най-честата причина е неизлекуваната навреме инфлуенца (грип), която като усложнение дава понякога отравяне на кръвта и соковете; слабостта, заболяване на някой зъб и други.

Признаци. Жлезите на врата стават болезнени, подуват се (стичат) понякога като яйце. Болното има повишена температура от 38-41 С

Лечение. Общо - за пречистване и засилване на организма. За целта болното трябва да е на легло и да му се приложи лечението, дадено за възпаление на лимфните жлези с добавка - болните или подути жлези могат да се налагат още или:

а) с топла лапа от сплитката на чесновия лук със зехтин и трици.

Приготовление. Едно парче от сплитката (без лука) се попарва с малко вряла вода и се оставя на огъня да ври 20-30 минути. След това водата се изцежда, сипва се малко зехтин (не олио) и се оставя на огъня да се запържи. ІСаго омекне добре, сипват се и триците и пак се бърка. Ако лапата излезе суха, сипва се от водата на сплитката. Налага се както другите лапи и е много ефикасна дори и при започнало гноясване. Или пък:

б) с топла лапа от трици, сварени с вино (250 г житни трици се заливат и разбъркват със 150 г обикновено вино; след това сместа се оставя да ври около 20 минути, докато се сгъсти и стане на лапа).

Ако жлезите са втвърдени, тогава да се налагат с лапа от сурова тиква.

Вътрешно. Полезна е и отварката от просъчка (камилски трън) с вино. Вземат се 10 г от просъчката и 500 г вино, като се оставя да ври на огъня 10-15 минути. Пие се по същото време по кафена чашка.

Възпаление на лимфните възли в слабините

Причини. Възпаление на слабинните жлези у децата се развива обикновено поради инфекция от рана в крака.

Признаци. Слабините отичат. Ако се остави без внимание, ще образува гной и трудно ще се излекува.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага лечение за общо засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на болното да се направи топла (37°С) клизма. След това - винаги при запек.

б) Всекидневно сутрин и вечер отокът да се налага с топла лапа от ленено или конопено семе (счуква се на дребно и се сварява с вода или с прясно мляко) или още по-добре с топла лапа от магданоз (ситно нарязан и леко запържен с малко зехтин или олио, докато омекне добре). С тази лапа се налага отокът 10-20 дни, променяйки я сутрин и вечер, за да се разкара или да набере по-бързо и да се пробие. Добре е лапите да се съчетаят и с коремен компрес, натопен в отварка от трина или в хладка вода с оцет наполовина.

в) Щом се пробие отокът, да се налага с мехлем, приготвен от чисто бяло брашно, което се разбърква в стопена лоена свещ, за да стане гъсто като мехлем, и се налага като мушамичка 2-3 пъти на ден, или пък с разтопена тахан халва.

Вътрешно. Чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай - 1 чаена лъжичка бял равнец в 300 г вряла вода). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка.

Диета и внушение също както при остро и хронично възпаление на лимфните възли.

БОЛЕСТИ НА ПИКОЧНО-ПОЛОВАТА СИСТЕМА

Задържане на урината и необразуване на урина

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва да се направи:

а) топла клизма (39°С) за изпразване на червата;

б) след нея да се направи цяла топла баня (3 8°С) с отварка от трина и овесена слама или от полски хвощ с продължителност 10-15 мину-

ти, след което детето да се полее цяло, и то бързо, с кана хладка вода (30°C); 3-4 такива бани, правени всеки ден по една, доста помагат;

в) вместо горната баня на по-големите деца помага също всеки ден (преди обяд) да се прави по една коремна баня (32-30°C за 5-6 секунди).

Вътрешно:

а) Да се взема овесена отварка, която подтиква отделянето на урината. Тази отварка трябва да се пие 3-4 пъти на ден по една супена лъжица 5 минути преди ядене.

б) Особено добро средство са корените на полския бъзак (самбукус ебулус). От него се слага в чаша чай от лайка по малко прах (с върха на ножа) и се взема 3-4 пъти на ден по няколко лъжици или с кафена чашка (зависи от възрастта). Добива се прекрасен резултат.

в) Дава се на детето да изпие 1/4-1/2 кафена чашка сок от корените на магданоз. Той действува много бързо.

г) При това заболяване децата поемат с готовност червените хвойнови плодове, затова трябва да им се дава всеки ден и от тях по 3-5 зърна, счукани на брашно с мед.

Диета. На по-големите деца сутрин, обед и вечер да се дава предимно млечно-растителна храна, главно печена или варена тиква, след нея плодове и зеленчуци или сокове от тях.

Внушение. Добре е майката да внушава на детето, че от днес нататък, щом му се напълни мехурът, то свободно ще се изпикае.

Мъчно уриниране у малките момченца

Причини. Най-често се дължи на замърсяването на венеца около главичката на половия им орган с дразнещи секреции, образуващи се от неизмиванего му при къпането на момчетата. Същата секреция често възпалява венеца, подува го и с това стеснява пикочния канал и пречи на уринирането, а често предразполага момчетата и към онанизъм.

Признаци. Малките момчета мъчно, а понякога и с болки отиват по малка нужда, което зле се отразява върху общото им състояние.

Лечение. По същия начин, както при задържане на урината у децата, с добавка: всеки ден майката внимателно да измива венеца на главичката на момченцето с хладък чай от лайка.

В тежки случаи много помага и обрязването на момчетата, извършвано по религиозни подбуди от мохамеданите и евреите.

Тези майки, които не искат да прибягват до обрязването, могат да получат същите резултати, като при всяка баня издърпват крайната плът на момчето така, че да се открие венецът на главичката му, внимателно и незабелязано, докато (след няколко месеца) се открие главичката на половия орган без операция.

Напикаване денем и нощем

Някои деца и след втората си година през деня или през нощта се напикават. Напикаването може да бъде временно и постоянно.

Причини. За временното напикаване най-честа причина е настинката. Обикновено децата настиват, ако стоят боси на цимент или седят на студени и мокри камъни. За постоянното напикаване е слабостта на организма, с увреждане на нервната връзка между пикочния мехур и мозъка. Поради това мехурът функционира както в кърмаческата възраст. Освен това напикаването у големите деца е често явление и се наблюдава обикновено у анемични и нервни, както и у деца, които живеят при нехигиенични условия. Други причини са уплаха, аденоидни нараствания, полили в носа, дълбок сън, дефекти и неправилности по пикочните пътища, камък в мехура, глисти и други.

Признаци: При временното напикаване децата почват да се напикават нощем, без да са правили това преди. При постоянното напикаване болните деца (обикновено между третата и шестата година или между деветата и четиринадесетата година) не могат да задържат урината си и я изпущат в будно състояние или в съня си, без предварително да усещат напън.

Предсказание. Колкото детето е по-малко, толкова по-лесно се лекува, а колкото е по-голямо и болестта е от по-отдавна, толкова и лечението е по-трудно.

Лечение. Заболяването често е упорито, но изчезва или когато започва половото съзряване (между 12 и 13 години), или обратно - тогава се засилва. Лечението е в зависимост от причината. Ако тя не е известна, да се приложи общото лечение за засилване на организма. При лечението да се избягват преди всичко наказанията и заканванията, защото вместо да се постигне подобрение, се постига

противното. Ако родителите са нервни, детето да се отдели от тях и да се гледа от спокоен човек.

а) При временното напикаване няколко вечери подред да се слагат на кръста и на краката на детето горещи тухли или да се слага на кръста якията за напикаване. Прави се така: вземат се 3 белтъка от прясно яйце, 3 супени лъжици пресята дървена пепел, една кафена чашка силна ракия (до 50°) и 3 супени лъжици морска сол. Всичко това се разбърква да стане на каша, след това се размазва на кърпа и се залепва на кръста. Якията се поставя 3 вечери подред, след това 3 вечери се почива, пак 3 вечери се поставя и 3 вечери се почива и още веднъж 3 вечери се поставя и 3 вечери почивка. Ако от това лекуване не мине, да се приложи лекуването, изложено за постоянното напикаване.

б) При постоянното напикаване да се направи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да изяжда следната смес: 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, разбъркан с врабчово семе (литоспермум арвензе), а при липса на такова семе се разбърква с обикновено просо (за деца 10-25 зърна, а за юноши и възрастни 25-50 зърна) с прибавка на 2-5 зърна (колкото леща) бяла дъвка (сакъз), счукани на прах в дървен хаван.

II. Десет минути след сместа да изпива по 1 чашка от 70 г (за по-малки деца наполовина) отварка от жълт кантарион (листа и цвят), къпинови листа, лешникови листа, медуница (листа), пикливче (листа), полски хвощ, седефче (листа), слез (листа и цвят), страшниче (листа), цариче (листа) и червени боровинки (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 супена лъжица овес (зърна), счукани на ситно, и черни боровинки (плод) и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На закуска първите 3-5 сутрини подред да изяжда по 1 кокоше яйце, сварено във вар (1 буца вар от 500 г се гаси в 1 л вода и в нея се вари яйцето), след това да закусва с овесени ядки (от вечерта запарени с вряща вода и киснати захлупени цяла нощ), подсладени с мед и лимон по вкус. Ядат се с леко препечен хляб. На обяд заедно

с другата храна детето може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря безмесна храна - зеленчукови пюрета и тестени храни, кисело мляко, компоти. Течни храни да се отбягват, защото предизвикват често уриниране. На обяд заедно с храната детето да взема и по 1-2 детски хининчета. След ядене - 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен), клизма с 250-500 г топла вода. След нея:

а) при леките случаи да се поставя на пикочния мехур или компрес от 4 парчета, натопени в топла ракия, или торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 1 изравнена чаена лъжичка пудра захар; над него се поставя вестник и вълнен пояс за цялата нощ;

б) в тежки случаи най-добре е лечението да започва със залепване на кръста на болното мушама за напикаване, приготвена по следния начин: за по-големи деца по 1 изравнена чаена лъжичка чист бял тамян и чиста бяла дъвка, счукани на прах, 1/2 чаена лъжичка пудра захар, 1 белтък от прясно кокоше яйце, 40 г спирт за горене и 10-12 изравнени супени лъжици бяло брашно (за по-малките деца всичко наполовина и по-малко). Продуктите без брашното се разбъркват добре и накрая брашното се слага по лъжичка, за да стане сместа гъста като мехлем. Размазва се върху парче пран американ, голямо колкото да покрие целия кръст на болното с ребрата и таза. Над него се поставя жилава хартия и се закрепва с широк бинт. Така се държи 3-4 денонощия, след което се сваля, почива се 1-2 дни и ако няма пъпки по кожата на кръста, се залепва нова мушама. Ако има изрив, върху него се поставя компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топло сурово мляко; над него вестник и вълнен пояс. След като се поставят 3 мушами подред, лечението продължава. Прави се разтривка на гръбнака 2-3 пъти от долу на горе чрез малки въртеливи движения с памуче, натопено в камфоров спирт, а след това се налага с торбичка от тънко хасе (широко 10 см), напълнена с топъл (36°C) пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 4-8 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, 7-15 сини сливи, смачкани без кокичките, и 2-5 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, изстискани и нарязани ситно. Едновременно се

прави компрес на корема от зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, добре изстискай. Над него се поставя вестник и вълнен пояс. На главата на болното се слага „шапка" от тъню хасе, напълнена с квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и така да спи.

Забележка. Преди заспиване на болното се дават 10-30 зърна (според възрастта му) синап, счукан на ситно, разбъркан с 1 чаена лъжичка мед.

Внушение. Хубаво е вечер да се внушава на болното, че ще спи спокойно, но немного дълбоко, и щом има нужда, ще усети и ще се събуди.

V. Сутрин болното да прави фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, последвана от сухо изтриване.

Важни добавки:

1. Квасецът на главата и гръбнака може да се използва 2 вечери подред, като втората вечер се засилва с 2 супени лъжици нов квасец.

2. Ако болният е ученик, да се освободи от часовете по физическо възпитание.

3. През зимата болният да спи с топла грейка на стъпалата.

4. На слънце, вятър, дъжд и сняг да не ходи без шапка, защото се влошава болестта.

5. Ако след лечението по този план в продължение на 2-3 месеца болният не се излекува напълно, след почивка от 1 месец лечението да се повтори.

Албумин в урината

Заболяването се проявява с присъствие в урината на албумин.

Причини. Явява се у децата като усложнение при заразни болести, а също след простуда, ангина, инфлуенца и други.

Признаци. В пикочта се появява албумин (белтък).

Предсказание. Болестта е упорита, затова се иска търпение за окончателното ѝ излекуване.

Лечение. Извършва се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болното дете да взема по 1/2-1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 3 зелени листа от индрише и 10 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 1-2 месести

лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките.

II. Пет минути след сместа да изпива по 1 чашка от 25-75 г отварка от дръжки от бели череши, изтравниче, къпина (листа), полски хвощ (листа и клонки) и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка по 1 пълна чаена лъжичка ленено и конопено семе и овес (счукани на ситно) и 10 шипки (разрязани на две) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се на тих огън 10 минути и се прецежда.

Забележка. Пие се топла и подсладена с мед, сироп или гликоза.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Храната да е слабо солена и вместо с оцет да се подкиселява с лимонов сок. Преди обяд като аперитив да изяжда 1 глава печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и 50 г варено младо месо - от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря да му се дава безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, печена или варена тиква, подсладена с гликоза (гликозата намалява албумина), варени или печени картофи, ястия с ориз, компоти и други подобни ястия с малко леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от 100 г царевица (зърна) с прибавка на 20 шипки (разрязани на две); в 1 л вода се варят 30 минути на тих огън и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с гликоза.

III. Два часа след ядене да изпива пак по 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250 г топла вода, последвана от налагане на кръста (областта на бъбреците) с торбичка от тънко хасе (22 на 12 см), напълнена с топла лапа от 100 г ориз с прибавка на 7-9 сини сливи (за компот), смачкани без костилките, сварени на тих огън, докато се получи гъста каша (като тесто). След това се поръсва с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах. Върху торбичката се поставят вестник и вълнен пояс, едновременно съчетани и с „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при силно главоболие

- „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа) и отгоре вълнена шапка. Държи се до сутринта.

V. Сутрин. Цяла топла баня (3 8°С за 10 минути) с отварка от борови клони и овесена слама (по 1 снопче от двете). Вари се 20 минути в един котел вода, след което се прибавя по 1 двойна шепа орехови листа и листа от бяла черница и една шепа здравец (цялата билка с корена). Отново се вари още 10 минути и като поизстине до 38°С, се прецежда. След банята - сухо увиване за по-добро изпотяване и преминаване на потта, което се познава по изсъхване на челото. Вместо банята може още с обличането на болното върху бъбреците му да се постави парче мушама от хаваджива (22 на 12 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. Носи се до вечерта. След свалянето й мястото да се изтрива с камфоров спирт. Мушамата се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова. Ако кожата на болното не я понася, да се замени с носене на фланелено поясче.

Неделя. Баня за чистота и пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се носи мушамата от хаваджива.

Важни добавки:

1. Да се следи болното винаги да бъде със сухи и топли крака.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг болното винаги да носи шапка, за да не получи грип, хрема или синузит, които пречат на излекуването му.

3. През студените месеци балното винаги да спи в топло легло (затоплено с грейка или топли шишета).

4. През време на лечението болното да избягва грубите игри - скачалия, теглене на въжета или пък носене тежести и возене на велосипед.

5. При силна простуда или пък грип веднага да се постави на легло, и то най-малко 3 дни, за да не му се върне болестта в остра форма, като през това време спазва и диета без сол и яйца и много малко варено месо.

Остър и хроничен нефрит

Причини. Развива се след заразни болести, особено ангина, скарлатина, шарка, заушка и рубеола, остър и хроничен катар на черва-

та, инфекция и настинка. Хроничният нефрит често е последица от хронични нагноявания.

Признаци. Подпухнало лице, крака и корем. Изменение на урината - количеството й намалява, нерядко е кървава, съдържа белтък.

Често се последва от воднянка, особено на корема.

Лечение. Необходимо е болното да се настани на болнично лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. При остър нефрит е необходимо детето да лежи в легло до пълно оздравяване и строго да спазва предписаната диета.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1/2 чаена лъжичка (според възрастта на детето) смес от 100 г лимонов сок, 100 г чист зехтин и по 5 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 25-50-75 г отварка от изтравниче - 100 г, мечо грозде, полски хвощ, царевични коси и цикория (листа и стебла) - по 50 грама. От тази смес 1 пълна супена лъжица с прибавка по 1 изравнена чаена лъжичка конопено и ленено семе (последното предварително леко препечено), счукани на ситно, и по 1/2 изравнена чаена лъжичка бял уров (семе) и червена хвойна (зърна) и 5 шипки, разрязани на по две части. Всичко се запарва в 500 г вряща вода. Вари се 10 минути захлупено на тих огън. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се топличка и подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Да не се дават ястия с гъби, лапад, спанак, сини патладжани, млад грах. По-често болното да яде варена или печена тиква. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови, тестени ястия и компоти с леко препечен хляб. След ядене да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад или мармалад от шипки и 1-2 чаени лъжички сок от магданоз (корени). Да се избягва люто и солено.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от 50 г зърна от царевица с прибавка на 10 шипки, разрязани на две, и 1 изравнена супена лъжица ечемик (зърна). Всичко се вари в

600 г вода 20 минути и веднага се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Един-два часа след ядене да изпива пак по 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 15 0-5 00 г топла вода. След това да се налага областта на бъбреците в понеделник, вторник и сряда с торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан и полуизстискан, засилен с 5-10 сини сливи, киснали в малко вода, зада набъбнат, смачкани без кокичките, след това поръсени с 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах и рафинирана сяра (на прах от аптеката) и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Над нея се поставя вестник и вълнен пояс. В четвъртък, петък и събота - същата торбичка, напълнена или с лапата от печен кромид лук, или с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 сини сливи, смачкани без кокичките, поръсени с 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър и рафинирана сяра. Отгоре се поставя вестник и вълнен пояс. Едновременно се прави компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка. Над него се поставя сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата „шапка" от пресен зелев лист, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и над нея вълнена шапка. Болното дете спи така.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето, последвана от сухо изтриване. Един-два часа след закуска, ако болното е на легло, да се повтори казаното за вечерта и да се държи всичко до 6 часа вечерта. Ако детето не е на легло, през целия ден да носи на кръста мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре тънко парче найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата.

Неделя, ако няма криза, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата. Ако има криза, лечението продължава по плана.

Важна добавка. Квасецът може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва с 1 супена лъжица нов квасец за нова ферментация.

Колики (болки) в бъбреците

Признаци. Болки в бъбреците, чести напъни за уриниране, понякога придружени с болки.

Лечение. Всички подобни болки преминават лесно, ако се прави на детето една от следните три процедури:

а) 1-2 пъти през денонощието коремен компрес, натопен в топла отварка (37°C) от трина и овесена слама или в топло непреварено мляко;

б) всяка вечер (в продължение на 10-15 дни) да се прави по 1 цяла топла баня от същата отварка с добавка на борови клони (38°C за 15 минути), последвана от сухо увиване (за по-силно изпотяване) и преобличане със суха нощничка;

в) на по-големи деца вместо коремните компреси може с успех всеки ден да се правят по 2-3 усъвършенствувани бани (35-27°C за 6-15 минути);

г) при запек винаги да се правят топли очистителни клизми с чай от лайка (37°C).

Вътрешно:

а) За бебета, които не сучат, да се дава овесена отварка. Пие се 3-4 пъти на ден 5 минути преди ядене по 1-2 супени лъжици.

б) За по-големи деца е за препоръчване или липов чай, подсладен с мед, или по 1 винена чашка от същата топла овесена отварка.

Диета. За по-големите деца млечно-растителна храна, главно печена или варена тиква, плодове и зеленчуци или сокове от тях.

Внушение. По указания начин.

Пясък и камъни в бъбреците

Причини. Наследствено предразположение, смущения в обмяната на веществата.

Признаци. Силни болки, които се излъчват от поясната област по продължение на пикочните отводни канали към мехура. Едновременно с това болното изпитва болезнени напъни за уриниране.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. То е болнично. Народната медицина препоръчва лечение за общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива

по 1 чашка от 50-100 г отварка от лилов цвят, грозде, полски хвощ и царевични коси - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 10 шипки, разрязани на две, една супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 1 чаена лъжичка конопено семе, и двете счукани ситно, се запарват с 600 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се топличко и подсладено с малко мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Преди обяд и вечеря (като аперитив) детето да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар. На обяд може да изяжда заедно с другата храна и 50 г месо - агнешко, телешко, пиле или прясна нетлъста риба. На вечеря безмесна храна - кисело мляко, зеленчукови пюрета, разни тестени храни (макарони, юфка и пр.), компоти с малко препечен хляб. Да се избягват широколистни зеленчуци - лапад, спанак, лобода, киселец, пресен млад грах.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болното да пие запарка от шипка (20 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня и студена се прецежда през кърпа, за да се отстранят власинките на шипките). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене детето да взема 1/2ql чаена лъжичка смес от 500 г пчелен мед, 5-10 листа от индрише (според възрастта), 10 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 2 месести лимона, разрязани, изстискали и смлени на машина за месо заедно с корите, но без семките.

III. Десет минути след сместа болното да изпива по 1 чашка отварка (от липов цвят и др., вж. точка I).

IV. Вечер преди лягане при запек - топла клизма със 150-250 г вода (според възрастта), последвана от разтривка на областта на сърцето 1-2 пъти отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт. На кръста на болното да се постави торбичка от тънко хасе (26 на 12 см), ушита на тегели от по 1 см, напълнени със смес от 5 пълни супени лъжици готварска сол и 1 пълна супена лъжица сяра на прах. На корема (отпред) компрес от 2 хасени парчета, натопени в чай от лайка, а над него фланелен пояс. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Фрикция на корема и кръста с хладка вода и сухо изтриване, последвано от поставяне на кръста мушама от хаваджива (20 на 10 см), с тропосано парче тънък найлон, набодено с игла, за да диша кожата. Носи се през целия ден.

Важни добавки:

1. Мушамите от хаваджива се носят 10 дни от едната и 10 дни от другата страна, след което се заменят с нови.

2. Сместа от солта и сярата се сменя веднъж на месеца.

Възпаление на легенчетата на бъбреците, на пикочния мехур

Причини. Простуда, катари на дихателните органи, инфекциозни заболявания, пясък или камък в бъбрека или мехура и други.

Признаци. Болка в кръста (не е задължителна), която се увеличава от притискане и движения (у момчетата стига до яйцата). Понякога болното има треска, температурата се покачва, пулсът става бърз, получава лош цвят, липса на апетит, повръща, нерядко има запек. Урината е лигава и понякога гнойна.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 50-75 г отварка от 3 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка по 1 супена лъжица корени от гръмотрън и магданоз и 1 супена лъжица зърна от царевица. Всичко се вари в 1600 г вода на тих огън 20 минути, след което се добавя и по 1 супена лъжица жълт кантарион, медуница (листа) и царевична коса. Вари се отново още 10 минути, прецежда се веднага и се пие подсладена с мед и няколко капки лимон.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна и безсолна, като се дава предпочитание на варената или печена тиква, на плодовете, които винаги трябва да бъдат измити, защото се пръскат с отровни химикали, и, зеленчуците или сокове от тях. Вместо това може обикновена безсолна храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Същевременно да се избягват спанакът, киселецът, лападът, сините сливи и сините патладжани. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив болното да изяжда по 1 глава печен кромид лук без

хляб. На обяд заедно с другата храна детето може да изяжда и 50-100 г младо месо: агнешко, телешко и птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тестени храни и компоти с малко ръжен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) болното да пие или запарка от шипки (20 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през тънка кърпа). Пие се подсладена с мед или сироп, или пък прясно мляко.

II. Два часа след ядене детето да изпива пак по 1 чашка от 50-75 г отварка от орехите и др. (вж. точка I от плана).

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 200-500 г (според възрастта на болното) топла вода, последвана от налагане на кръста и пикочния мехур (окосмената част на половия орган) с две торбички от тънко хасе с размери 24 на 12 см, напълнени или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан през кърпа, засилен за всяко място с по 1 изравнена супена лъжица пудра захар и малко леко препечено царевично брашно (за да се отнеме излишната влага на лапата), или топла лапа от зелен кромид лук (бялата му част), нарязан на ситно, с прибавка на 1 чаена лъжичка ленено семе, предварително леко препечено, и 100 г прясно мляко. Вари се да стане гъста лапа, която преди поставянето се поръсва с 1 чаена лъжичка пудра захар. Върху нея се поставя вестник и вълнен или фланелен бинт. Болното спи така.

IV. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето, последвана от сухо изтриване и обличане. През целия ден на кръста и пикочния мехур болното да носи две мушамички от хаваджива - едната 24 на 12 см, а втората 20 на 10 см, тропосани с по едно парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата. Носят се от всяка страна по 15 дни и ако има нужда, се заменят с нови. Ако през деня болното има силни и болезнени напъни, вместо мушамите да му се поставят дадените за вечерта лапи, които се държат 2-4 часа. След 2 часа почивка, ако има нужда, се поставят отново.

Важни добавки:

1. Една и съща лапа от печения или сварения кромид лук може да се използува в продължение само на 24 часа.

2. През време на лечението болното да се предпазва от излишни скачалия и сядане на студена земя или камък.

Кръвопикаене

Причини. Усложнения от прекарана скарлатина, малария, остро възпаление на бъбреците или пък удар в областта на бъбреците или в областта на пикочния мехур, пясък и камъни в пикочните пътища идр.

Признаци. Присъствие на кръв в урината и болки в кръста, особено при уриниране.

Лечение. Извършва се от лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма. Болното да се сложи на легло и да му се направят 2-3 вечери подред топли клизми (37°C) най-добре с чай от лайка. Всекидневно сутрин, обед и вечер да му се поставят коремни компреси, натопени в хладка (32°C) отварка от овесена слама и трина (ако липсват - с вода), съчетани с грейка на краката.

Когато болното не е с компрес, на кръста да носи мушама против кръвопикаене.

Вътрешно. Отварка от овчарска торбичка (1 супена лъжица се вари 5 минути в 300 г вода) или отварка от полски хвощ и коса от царевица.

Диета. Предимно млечна или плодова (вж. в том I диетата за болни от бъбреци). Забранени са алкохолът, оцетът, лютите и солените храни и т. н.

Внушение. По начина, указан в том I.

При лечението на деца над 10 години може да се приложи и казаното за същата болест при възрастните.

Фимоза и парафимоза у момчетата

Фимозата е вродено или придобито стесняване на крайната кожа, която покрива половия член, а парафимозата е пристягане на главичката на половия член от издърпаната зад главичката крайна кожа, при което кожата и главичката отичат.

Причини. Фимозата и парафимозата се срещат у момчетата (деца и младежи), които имат много тясна крайна кожа на половия орган. В резултат на това под кожата се събират нечистотии, които се разлагат и предизвикват възпаление. Парафимозата се дължи понякога и на онанизъм.

Признаци:

а) При фимозата се развива подуване и отичане на крайната кожа в нормалното й положение.

б) При парафимозата има същите явления, но със стягане на кожата зад главичката на половия орган. Парафимозата се дължи на оттегляне тясната кожа назад и невъзможността поради отока да се върне на нормалното си място.

При отичане на крайната кожа на половия орган освен силните болки се появява често и възпаление с нагнояване, треска, задържане на урината.

Предпазване. Предразположените към тези болести деца да се подлагат на леката и безобидна, но полезна в случая операция обрязване на крайната кожа.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) На болното през първите 1-2 вечери подред да се направят топли клизми (37°C) с чай от лайка; след това само при запек.

б) За намаляване на отока особено при парафимозата е нужно да се измива главичката на члена (отвън и отвътре) с хладка отварка от жълт кантарион и лайка. След това да се слагат дневно по 2-3 кръстосани компреса, натопени в хладка (26°C) отварка от трина или чай от лайка или в отвара от пелин и млечок в хладка вода. При поставяне на компресите половият орган се задържа откъм корема, за да се намали застоят на кръвта и лимфата. Вместо кръстосаните компреси със същия успех може да се правят и по 2-3 коремни бани (30-28°C за 3-5 минути) на ден.

в) Мехурът и червата преди баните и компресите трябва да се изпразват.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от бял равнец, борови връхчета, жълт равнец и листа от тесен живовляк - по 50 г от всяка. Една пълна супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г вряща вода и захлупена се вари 15 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Лека вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното).

Възпаление на външните полови органи у момичетата

Възпалението на външните полови органи се случва твърде често при момичетата, както у малките, тъй и у по-големите.

Причини. Те са твърде многобройни, най-често замърсяване, заразяване с различни инфекции, при проникване на глисти в половите органи и други.

Признаци. Дете, заболяло от възпаление на външните полови органи, става бледо и с тъмни кръгове около очите. Усеща топлина, сърбеж, половите му органи са червени и раздразнени. След това се явява течение, отначало незначително и безцветно, а после жълто и гъсто. Възпалението завзема цялата лигава ципа, която отича. Болката бива парлива и силна, явяват се леки и повърхностни разранявания. Тези ранички могат да бъдат по-дълбоки.

Лечение. Според причината. Ако е просто възпаление, тогава лечението е общо за засилване на организма.

а) Една-две вечери подред на болното да се прави топла (37°C) клизма с чай от лайка или вода, а след това само при запек.

б) На болното да се измива половият орган 3-4 пъти на ден с чисто памуче, натопено в хладка отварка от жълт кантарион (вж.„Напикаване денем и нощем") или чай от лайка.

в) Ако болното е кърмаче, да му се правят дневно по 1-2 цели топли бани с отварка от трина, овесена слама и борови клони или пък с чай от лайка (37°C за 10 минути), а ако е по-голямо, да му се правят дневно по 2-3 коремни бани (35°C за 5-10 минути) със същите топли отварки или в краен случай с вода, а вечер преди лягане да му се прави цяла топла баня или да му се поставя компрес, натопен в същите топли отварки.

Вътрешно. Ечемичена отварка или пък бадемово мляко (вж. „Треска"). И двете се пият вместо вода.

Диета. За по-големите деца вж. „Фимоза и парафимоза у момчетата".

Онанизъм (ръкоблудие)

Онанизмът (ръкоблудието) е особено широко разпространено между младежите в първите години на тяхното полово съзряване. Този болезнен порок всъщност почва много често в предюношеския период, а понякога лекарят го вижда и при малки деца.

Причини. При малките деца подбудата е не половият нагон, както у младежите. Тук се оказват няколко главните причини - нечисто поддържане на половите органи у детето и лош пример от околните деца. Занемаряването на чистотата на децата и особено на половите органи при малките момченца, които не са обрязани, предизвиква набиране на секреции (отлъчки) под кожата на главичката на члена им, които предизвикват дразнене. Детето търси инстинктивно начин да намали тези неприятни усещания чрез пипане или триене на половия си орган. Това е един от най-честите начини децата да започнат тоя порок. Затова деца от двата пола трябва да се пазят чисти и да се учат на хигиенни навици още от ранни години.

Втората честа причина за този лош навик са глистите острили, които предизвикват в задния им проход сърбеж и парене. Децата започват да се чешат и бъркат около сърбящите ги места особено нощем в кревата, когато при затопляне в леглото глистите започват да излизат около ануса. Те преминават при малките момичета във влагалището, предизвикват там силен сърбеж и създават условия за онанизъм. Също и при момчета (даже и мъже) тия глисти могат да се наблюдават под кожицата на главичката.

Трета причина за този порок, на който се учат децата, са техните по-големи другари. Умната майка може да запази своето дете от такива лоши уроци чрез непрестанен надзор над неговите другари.

Признаци. Децата, които се занимават с онанизъм, са твърде раздразнителни: имат стремеж към усамотение, лицето им е бледо, очите стават мътни, лесно се изморяват, те са лениви и страхливи. При голяма злоупотреба с този порок се появява главоболие, анемия, отслабване на паметта, преждевременна умора, липса на съсредоточаване на вниманието, а у момичетата може да се предизвика преждевременно появяване на менструация.

Предпазване. Леглото на детето трябва да бъде твърдо, с ниска възглавница, без пухена завивка и т. н. Да се избягва каквото и да е загатване за онанизъм. По време на сън ръцете да се държат извън завивката. Това да се внушава на детето под предлог, че трябва да заякне. Дори детето после да прибере ръцете си под покривката, целта е постигната, понеже то е упражнило вече волята си в будно състояние.

У много деца, страдащи от екзема, честите измивания предизвикват сърбежи, които също могат да тласнат към онанизъм.

Лечение. Общо за засилване на организма. Ако детето има глисти, да се предприеме лечение за тях. Ако има някои ранички или пъпки по члена, които предизвикват сърбеж, трябва да се лекуват.

В останалите случаи:

а) На детето да се направят 2-3 вечери подред хладки (32°C) клизми, най-добре с чай от лайка (300-600 г вода според възрастта), а преди лягане да се направи една хладка (28°C) задръжна клизма с 50 г вода, с която да заспи.

б) Сутрин още в кревата да се направи фрикция на гръбнака и половите органи с хладка (25 °C) отварка от смрадлика (1 супена лъжица в 500 г вода се вари 5 минути) или с вода. Вечер преди лягане да се направи фрикция с хладка вода.

в) Седмично (най-добре вечер преди лягане) да се правят и по 1-2 парни бани на краката, последвани след препотяването от фрикция на цялото тяло с хладка вода.

г) Да се следи за редовното отиване по нужда винаги вечер преди лягане. Щом детето е запечено, да му се направи хладка клизма.

д) Да не се позволява на детето да се качва по дървета или да възсяда пръчка като кон, защото това дразни половите органи.

е) Да се пази от лоши другари и лоши примери.

Вътрешно:

а) За намаляване половата възбуденост е полезна отварка от листата и корените на русалка (2 супени лъжици от двете в 1/2 л вода се варят 10 минути). Пие се сутрин, обед и вечер - 10 минути преди ядене по 1/2-1 кафена чашка.

Диета. Лека природосъобразна (млечно-растителна) храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, салати и чер тричав хляб. Да се избягват не само месо и риба, но и яйца, сух фасул, леща, грах, гъби, истинско кафе, шоколад и алкохолни напитки. Също да се избягват люти и кисели ястия.

Внушение. Майката е хубаво да внушава на детето, че онанизмът е лош порок. Ако почувствува нужда да онанира, детето веднага да извади ръцете си извън покривката и да заспи.

В по-тежки случаи може да се прибегне и до хипноза, стига да се намери вещ лекар в тази област.

Неслизане на яйцата в торбичките

Признаци. Яйцата на момченцето не слизат в торбичката.

Лечение. Извършва се от лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1 супена лъжица (за деца под 6 години по 1 чаена лъжичка) сироп от 5 супени лъжици корени от магданоз, нарязани на ситно, с прибавка на 3 изравнени супени лъжици семе от керевиз, счукано в дървен хаван на ситно, 3 супени лъжици борови връхчета, 3 супени лъжици ветрогон (бял трън, ерингиум кампестре) - цялото растение с корена, и 500 г чист пчелен мед. Всичко се вари в 1500 г вода 30 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка от 75 г, а за малки деца от 30-50 г отварка от агримония, живовляк (широколистен, листа), листа от горска ягода, листа от бяла черница, исландски лишей, орехови листа, спирея и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата, детето може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или пряснa риба). На вечеря безмесна храна - кисело мляко, засилено с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компоти с малко леко препечен хляб. След обяд и вечеря да изпива по 1 чашка от 30-50 г сок от моркови с 1 кафена лъжичка тахан, мед и лимон по вкус и по 1 кафена чашка кафе от жълъд (вари се като турско кафе).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие чай от бъзов цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда). Пие се подсладен с мед или захар и с лимон по вкус.

III. Два часа след ядене детето да изпива 1 чашка от 75 г (за малки

деца от 30-50 г) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 2 супени лъжици зърна от очистен овес и 1 супена лъжица корени от цикория. В 1600 г вода се варят 20 минути, след което се прибавят 2 супени лъжици ветрогон (листа, клонки и корени), 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено), 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1-2 супени лъжици мед. Вари се отново още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250-500 г вода, последвана от: понеделник и вторник - парни компреси на щитовидната жлеза (гърлото) и на долната част на корема (от пъпа надолу, включително и половия орган с торбичката), а на същата облает отзад (откъм таза) три торбички от тънко хасе, напълнени с търпимо горещ и полусварен ечемик (варен 10 минути, за да се използува 2-3 вечери подред) и ситна морска сол с продължителност от 10 до 20 минути. След тях същите места се налагат с други три торбички от същото хасе. Двете се ушиват на по два джоба, съединени с придатък, който да покрива едновременно и тестикулите на детето, а третата - само щитовидната жлеза. Те се пълнят с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за трите места с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани на ренде с корите, 15-20 сини сливи, смачкани без кокичките, и 1/2-1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Върху тях на корема и тестикулите се поставят вестници и вълнен пояс (да покрие тестикулите), а на гърлото - фланелен бинт. Сряда и четвъртък - налагане същите места с торбички, напълнени с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за трите места с 15-20 сини сливи, смачкани без кокичките, преди поставянето им поръсени с 1 супена лъжица ситна захар и 2-3 супени лъжици царевично брашно (за отнемане излишната влага на лапата). Върху тях се поставя вестник, вълнен пояс, фланелен бинт. На главата за двата случая на детето се поставя „шапка" от същото хасе, което да покрива главата от веждите до тила, напълнен със селски хлебен квасец, засилен с 5-9 лъжици диви кестени. Върху нея се поставя вълнена шапка. Държат се цяла нощ. В петък и събота, както в понеделник и вторник, и т. н. до пълното оздравяване.

Неделя. Почивка от всичко. Пият се само билките и се пази диетата.

V. Сутрин на болното се прави фрикция с хладка вода на подмиш-

ниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Да носи през целия ден на тестикулите мушама от хаваджива (10 на 10 см или 15 на 15 см), прикрепена със съответен суспензориум, който може да се достави от санитарните магазини. Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова. След обличането непременно да се направят следните гимнастически упражнения:

1) приклякане с разтворени крака, като петите са разтворени на 30-50 см, според възрастта на детето;

2) събиране и разтваряне на краката с подскачане на пръсти - основно положение войнишки стоеж с ръцете на кръста при разтворени крака на 30-50 см; след това положение със скок на пръсти краката се събират; след това пак се разтварят, без ръцете да се снемат от кръста;

3) различни скачалия с приклякане на пръсти подобно на тези, които се правят при ръченица или казачок.

Тези упражнения продължават до лека умора, като след всяко упражнение се правят по 5-10 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата.

Независимо от дадените упражнения препоръчва се също повече излизане на чист въздух и усилено спортуване. Често благодарение на спорта даже и хермафродити (полумомчета и полумомичета) са се оформяли напълно като момчета или момичета.

Важни добавки:

1. Както квасецът, така и лапата от печения кромид лук може да се употребяват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до казаната температура. Квасецът трябва да се подсилва с по 1-2 супени лъжици нов квасец за всяко място, за да се предизвика нова ферментация.

2. Ако болният е бил лекуван с тестовирон или оперативно, добре е лечението да се приложи пак, за да се нормализира напълно и завинаги функцията на половите органи.

Хипоспадия

Хипоспадия се нарича съществуването на отвора на канала на половия орган, но не на върха му, а малко по-надолу и назад).

Причини. Вродено състояние.

Лечение. Зависи от разположението на отвора. Ако е много ниско, ще му пречи при брачния живот. Трябва да се отстрани оперативно.

БОЛЕСТИ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Остро и хронично възпаление на главния мозък

Причини. Острото възпаление се дължи обикновено на вирусна инфекция, пренасяна при ухапване от комари или кърлежи. По-рядко се дължи на друга инфекция. Може да е следствие на простуда, силна горещина, дълго излагане на слънце без шапка, лошо падане или силен удар по главата и други.

Хроничното възпаление се явява повече като последица на неизлекувано остро възпаление на мозъка, а също от повреждане на ушите, на носа, буца в мозъка.

Признаци. Острото възпаление обикновено започва със силно главоболие, повръщане, виене на свят, треска (често със силни студени тръпки), гърчове на някои мускули. Появява се безпокойство, лудуване и болното постоянно е запечено. След 2-3 дни този възбуден период преминава в изтощение. Болното остава вцепенено, изпада в дълбок сън.

При хроничното възпаление болното може да започне да страда от главоболие, препъване при ходене, а понякога става и слабоумно.

Предсказание. Заболяването е много сериозно. Да се търси лекар.

Лечението е болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди всяко кърмене на бебето майката да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 5 счукани ореха с ядките и черупките заедно с прибавка на по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес (зърна). На тих огън се варят 15 минути с 1200 г вода, след което се добавя и по 1 супена лъжица от следните билки: борови връхчета, живовляк (широколистен, листа), жълт кантарион, оризови люспи, очанка, 1/2 лимон и 2 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда

през тънка кърпа. Ако бебето е отбито, след всяко хранене да му се дават 1-2 чаени лъжички (според възрастта) от същата отварка.

Диета. Най-правилно е бебето да бъде на кърма най-малко 9 месеца.

II. Вечер преди лягане да се прави лека разтривка на гръбначния стълб с пръсти, натопени в малко топъл чист зехтин, в продължение на около 5-7 секунди. След това да се наложи с торбичка от тънко хасе, широка 7 см, напълнена с топъл (37°С) пресен, гъсто замесен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), преди поставянето му засилен с 1 супена лъжица попарени и след това добре изстискани и нарязани ситно листа от магданоз. Едновременно да се направи цяла „шапка", ушита от същото хасе и напълнена със същия топъл селски хлебен квасец. Върху нея да се постави вестник и вълнена шапчица. Шапката трябва да минава през слепите очи и да стига до раменете на детето. Същевременно да се постави компрес на коремчето, прасците и ръцете до лактите от 2 хасени парчета, натопени в хладка вода, размесени с 1 супена лъжица оцет. Върху тях да се обвие с вълнено парче. Държат се до сутринта или докато много притеснят детето.

III. Сутрин. Снемане „шапката" и торбичката с квасеца от гръбнака, последвано от лека разтривка на целия гръб с мека кадифена ръкавица за 1 минута. Един час след закуската да се направи цяла топла баня (37°С за 10 минути) с отварка от борови клони с иглите и зелени клонки от ракита (по 1 снопче в 1 кофа вода). Варят се 20 минути, а след това се добавят по 1 двойна шепа орехови листа, здравец и лайка и отново се вари още 10 минути. Непосредствено преди снемане от огъня се прибавя 1 шепа морска сол. Щом солта се разтвори, отварката се снема от огъня и като поизстине (до 38°С), се прецежда и използува за банята. Ако има нужда, може да се добави още малко топла вода, за да стигне до брадичката на детето. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла. Така опаковано, детето се поставя да поспи най-малко 1-2 часа, докато добре се препоти. След това се изтрива до сухо и преоблича в чисти дрехи.

Забележки:

1. След като се събуди болното от банята, да се постави на главата му „шапка" от сурови необелени картофи, настъргани на по-едро ренде, полети със 100 г хладко прясно мляко; киснат в него 20 минути, изстискват се добре и се слагат на главата.,ДПапката" се държи

2-3 часа и ако болното се чувствува добре от нея, се поставя отново с нови картофи.

2. С една и съща отварка може да се направят 3-6 бани подред, като през деня отварката се пази от запрашаване, а вечер се затопля до 37°С. След последната баня детето да се изтрие с цяло прясно кокоше яйце (белтъкът и жълтъкът, разбити заедно), полива се с чиста вода и се изважда от ваната. Следва сухо увиване, както казаното по-горе.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. При хубаво време бебето винаги да се извежда на разходка, като се оставя повече на слънце, но очите и главичката му да бъдат запазени от слънчевите лъчи. Детето да бъде така облечено, че нито да се поти, нито да бъде изложено на настинка.

2. Детето трябва да спи на средна възглавничка, която да не му извива врата.

Менингит (възпаление на мозъчните ципи)

Съществуват, общо взето, три групи менингит - лек (серозен), тежък (гноен) и туберкулозен. Туберкулозния менингит тук няма да разглеждаме. Лекият менингит се развива понякога при остри заразни заболявания - скарлатина, коремен тиф и т. н., или като самостоятелно заболяване, причинено от специална вирусна инфекция. Главни причини на гнойния менингит са:

1) гнойно възпаление на средното ухо, което се пренася на мозъчните обвивки;

2) специално инфекциозно заболяване, наречено епидемичен менингит;

3) усложнения при крупозна пневмония.

По-редки причини са различни гнойни процеси по кожата на главата - циреи, гнойни пъпки и други.

Признаци. Тръпки по тялото, повръщания, силно главоболие и висока температура (40°С), силна раздразнителност на очите и ушите, конвулсии на крайниците, вратът на болното е извит поради свиването на вратните мускули. Появява се безсъние, безпокойство и запек. Зениците са свити. По-сетне се явява кривогледство. Пулсът се забавя до 50 удара в минута, а към края нараства до 100-120. Съзнанието почва да се губи. Явява се дълбок сън, бълнуване.

Предсказание. Много сериозно заболяване. Веднага да се вземат нужните мерки от лекар.

Лечението е болнично. От народната медицина се прилага общо лечение за засилване на организма. Силната светлина и шумът да се отстранят, защото влошават положението на болното, а на главата му да не се поставя лед.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички сироп от широколистен живовляк (5 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 20 минути на тих огън, след това се прибавят 300 г чист пчелен мед, 1 изравнена супена лъжица семе от керевиз, счукано ситно в дървен хаван, 1/2 изравнена чаена лъжичка борова смола, също счукана на ситно; вари се отново още 5 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

II. Пет-десет минути след сиропа болното да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от троскот (корени) 100 г, корени от обикновена коприва, спирея и шипка - по 50 г. Три супени лъжици от тази смес в 600 г вода се варят 30 минути и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. На болното се дават предимно сокове от плодове или зеленчуци според сезона, малко прясно мляко, а повече кисело, разредено наполовина с вода със или без прибавка на малко сухар, накиснат в соковете или млякото, за да не го задави. Щом се подобри положението, на болното да се дава вегетарианска храна (млечно-растителна), слабо солена, подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). При желание на болното може да се дава и обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Само на обяд може да се даде 50-100 г месо от младо агне, теле, пиле или прясна риба, варено или печено, но не и пържено. След закуска, обяд и вечеря да му се дава по 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец от бяло брашно (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко мед и плодов сок, та да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие домашна лимонада - към бутилка гореща вода се прибавят 2-3 супени лъжици чист пчелен мед и сокът на 1 лимон. Това питие намалява жаждата, освежава болното и предизвиква изпотяване.

III. Един-два часа след ядене да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка

от босилек, лилов чай, мента пиперита, маточина, комунига, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г. Две супени лъжици от тази смес с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане (и сутрин) всекидневно прочистване на червата с малко хладка (35°C, 200-500 г) клизма, последвана от хладка фрикция на цялото тяло с вода и оцет по равни части, сухо изтриване и увиване; 15-20 минути след нея - разтривка на гръбнака 1-2 пъти от долу на горе посредством малки кръгови движения с памуче, натопено в камфоров спирт; следва налагане с торбичка от тънко хасе (широка 10 см), напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 3-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 3-9 лъжици млади пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), поръсени с 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). На главата на болното се поставя „шапка", която да покрива слепите очи и тила до раменете, напълнена една вечер със същия хладък селски хлебен квасец, засилен с 3-10 супени лъжици диви кестени, поръсени с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах. Върху нея се поставя памучна шапка. Втората вечер „шапката" е напълнена с хладка лапа от суров кромид лук с готварска сол в следната пропорция: на 3 супени лъжици ситно нарязан лук 1 супена лъжица готварска сол и малко царевично брашно за отнемане излишната влага на лапата. Едновременно да му се прави компрес на корема от 2-4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет по равни части. На прасците се поставят също такива компреси. Върху тях - фланелени обвивки. Държат се до сутринта или докато досадят много на болното.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. Един час след закуската да се повтори казаното за вечерта със следната добавка: „шапката" да бъде напълнена или със сурови и необелени картофи, настъргани на ренде и полети със 100 г прясно хладко мляко (киснат 30 минути, след което се изстискват добре), или напълнена с чиста червена глина, разбъркана с вода и оцет по равни части. Върху нея се слага памучна шапка и се държи 2 часа, след което се подновява с други картофи и глина. Компресите да се държат по 4 часа.

Важни добавки:

1. Щом съзнанието започне да се прояснява, намалява се постепенно и количеството на приложенията, като се почне от сутрешните и се свърши с вечерните, а най-после с „шапката".

2. В тежки случаи за облекчаване и по-бързо оздравяване на болното да се сложат от опитен човек по 2 пиявици в областта на задушните кости.

3. В стаята на болното въздухът винаги да е чист, като за целта всеки 2 часа се проветрява чрез отваряне на прозореца за 5 минути, а болният се завива.

Внушение. По указания начин.

Парализа на ръка и крак

Причини. Тежко раждане с родилни клещи (щипци), прекаран менингит, травма (удар) по главата и други.

Признаци. Неподвижност на съответния крайник.

Лечение. Само от лекар-специалист. Народната медицина предлага засилване на организма и укрепване на нервната система.

А. Ако болното е кърмаче или дете до 2 години, да се следи никога да не е запечено. Всяка сутрин да му се прави или 5 минути лек масаж (от опитен масажист) на парализирания крайник (след всеки 20 масажа 10 дни почивка), или сух четков масаж с кадифена ръкавица. След масажа да му се направи цяла топла баня с отварка от борови клони и полски бъзак (корени, стебла и листа), орехова шума и трина или морски водорасли по 1 двойна шепа на кофа вода; вари се 20 минути и преди снемане от огъня се слага и 1 стиска морска сол. Като поизстине, се прецежда и се къпе детето при температура 37°C 10 минути. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване.

Вечер - сух четков масаж с кадифена ръкавица 1 минута, последван от компрес на коремчето с 2 хасени парчета, натопени в чай от лайка. Върху тях се завива вълнен пояс. На главата на болното се слага „шапка", напълнена с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа). Върху нея се поставя вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много притеснят детето.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 5 минути преди ядене и 2 часа след ядене по 1-2 чаени лъжички чай от лайка, подсладен с мед.

Диета. За отбитите деца - изкуствено хранене с повече сокове и пюрета от зеленчуци и плодове, а също и овесени ядки.

Внушение. По указания начин.

Б. Ако болното е от 2 до 10 години, да му се приложи следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене при шум в сърцето да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г гликоза или чист пчелен мед, 2 изравнени супени лъжици мащерка, 1/2 супена лъжица чубрица, стрита на прах, 2 месести лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите и месото без семките.

II. Пет минути след взимане на сместа болното да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, живовляк (широколистен, листа), лепка, маточина, невен, пача трева, розов цвят (листенца) и цариче - по 50 г. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарвас 250 г вряща вода и се вари още 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното); или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Преди обяд и вечеря като аперитив болното да изяжда и по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена с любима салата, може да се изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компоти и ядки от бадеми, орехи и лешници с леко препечен хляб. След ядене да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие или отварка от листата и стеблата на целината (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупени, се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед и лимон по вкус), или отварка от оризови люспи (2 пълни супени лъжици с 1/2 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути; като изстине, се прецежда).

III. Един-два часа след ядене детето да изпива 1 чашка от 25-50 г запарка от 80 г босилек, маточина и портокалови кори - по 60 г, бял

глог (цвят), дилянка (корени), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 40 г. Една пълна супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г вряща вода и захлупена, кисне цяла нощ. На сутринта се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) непременно клизма със 150-500 г (според възрастта) топла вода, последвана от парен компрес на гръбнака с торбичка (дълга според дължината на гръбнака и широка според широчината на гърба), ушита от тънко хасе на тегели, широки по 2 см, напълнени с пресен, изварен речен пясък, пресят на ситно и после засилен със суха ситна сол (на 1 кг пясък - 100 г сол), предварително нагрята до приятно търпима температура. Детето да лежи върху тази смес по гръб, завито с 1-2 одеяла, 15-20 минути за по-добро изпотяване. Следва изтриване на цялото тяло и налагане на гръбнака с торбичка от същото хасе (широка 10 см), напълнена с топла (36°С) лапа от пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен или с 3-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 3-9 супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, нарязани ситно и счукани в дървен хаван на кашица, прибавят се 6-10 сини сливи, смачкани без кокичките, и 2-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, добре изстискани и нарязани ситно. Едновременно на корема се прави компрес от 2 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода и се варят 5 минути). Върху него се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен или с 3-7 супени лъжици диви кестени, или с 3-7 супени лъжици корени от полски бъзак, нарязани ситно и счукани на кашица. Върху нея се поставя вълнена шапка; държи се до сутринта или докато детето може да търпи.

Важни добавки:

1. Ако болното има парализа на ръцете и краката, всяка вечер крайниците да се разтриват с памуче, натопено в настойка, приготвена от чист зехтин, сварен с бял равнец и листа и цвят от жълт кантарион (250 г маслинен зехтин или олио с по 1 супена лъжица бял равнец и жълт кантарион, листа и цвят; вари се 1 час във водна баня, отлежава 24 часа и се прецежда). След разтривката парализираният крайник се увива с фланелей бинт и болното спи така.

2. Ако болното страда от спазми (схващания на прасците), всяка вечер крайниците да се обвиват с компреси от 2 парчета, натопени в топло сурово мляко, добре изстискани, и увити с вълнени бинтове. Държат се цяла нощ или докато може да търпи. Прави се сух четков масаж на цялото тяло 2-3 минути, последван от лека разтривка на гръбначето от долу на горе посредством кръгообразни движения с памуче, натопено в камфоров спирт. След това на гръбнака на болните места се поставят парчета мушама от хаваджива.

След обличането по-големите деца да правят и по 5-10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя, ако няма криза, пълна почивка от всичко, ако има криза, лечението продължава по плана.

V. Лечебната физкултура при това заболяване е решаваща, но само при условие, че причините за заболяването са напълно отстранени и острият етап е преминал. В такъв случай за бързото възстановяване подвижността на парализираните крайници и преди всичко за приучване болното към правилно ходене и обслужване се правят следните упражнения:

1. Пасивно раздвижване на всички стави, които са засегнати и се намират в положение на парализа (пълна неподвижност) или пареза (частична неподвижност).

2. Приучване на болното да пази равновесие при стоене и ходене по специален метод.

3. Повдигане на гимнастическата тояга от легнало по гръб положение високо нагоре, съчетано с вдишвания, а при снемане - с издишвания. Тъй като упражненията не са шаблонни, а имат строго индивидуален характер, за всички случаи се подбират най-подходящите, в зависимост от общото състояние на болното, продължителността на заболяването и доколко е запазена подвижността на парализираните крайници. Това изисква тези упражнения да се ръководят от лекар-специалист.

Важна добавка. Ако болното не е на легло, при хубаво време да излиза на разходка по 1-2 часа винаги с шапка или кърпа на главата, защото без шапка се влошава болестта.

Онемяване

Онемяването бива вродено и придобито.

Причини за придобитото онемяване. Прекарано незабелязано (на крака) в лека форма възпаление на мозъка, менингит, лошо падане на главата (удар), силна уплаха и други.

Признаци. Детето чува, но не може да говори.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Да се търси помощта на лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1 чаена лъжичка сироп от алое арборесценс (трионче). Сиропът се приготвя от 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, изчистени от бодлите и смлени на каша. Прибавят се по 200 г чист, пчелен мед и чисто домашно или доброкачествено червено вино и всичко се вари във водна баня на тих огън. Като изстине, се прецежда през кърпа. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1/2-1 кафена чашка отварка от босилек (листа и цвят), богородиче, комунига, очанка, ранилист (листа и цвят), риган, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от любима салата, детето може да изяжда и 50 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие или отварка от оризови люспи (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), или чай от риган (2 супени лъжици цвят се запарват с 400 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене детето да взема 1 чаена лъжичка настойка

от 3 цели пресни и сурови кокоши яйца, които в подходящ буркан се заливат със сока на 9 лимона (да се покрият с около 1/2 см сок), захлупват се и киснат 3-4 дни, докато черупките им се разтворят. След това с вилица се разбъркват добре, за да им се извадят ципите, и накрая се прибавя 200 г лята захар (небетшекер), счукана ситно, и 1 супена лъжица коняк, за да не вкисва настойката. Държи се на студено.

IV. Десет минути след настойката болното да изпива 1 кафена чашка отварка: 5 ореха, счукани с ядките и черупките (вързани в марля), и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес (зърна) се поставят в 1600 г вода с 1 лимон, разрязан на 4 части, и се варят 15 минути. След това се добавят 2 супени лъжици оризови люспи и 3 супени лъжици от следната смес: бяла черница, борови връхчета, исландски лишей, спирея и росопас - по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути; като изстине, се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка (5 минути), а след нея сухо изтриване на лицето и главата. Следва меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се почва с горещата и се завършва е хладната вода. След нея краката на детето да се изтрият до сухо, гръбначето да се разтрие 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт. След това на гръбнака се поставя мушама от хаваджива (широка 10 см) с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. На коремчето (отпред) се поставя компрес от 2 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, а върху тях сухо хасено парче и фланелено поясче. На главата се поставя „шапка" от тънко хасе, която да покрива главата от веждите до раменете и да опира в задушните кости, напълнена с пресен селски хлебен квас (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен или с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или 5-7 лъжици пресни корени от полски бъзунек, настъргани ситно, и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Върху тях се поставя вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато много притеснят болното.

VI. Сутрин на детето се прави фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето и сухо изтриване, а след обличането главичката

му да се полее с 250 г хладка вода (20°С), последвано от сухо изтриване. Ако чувствува студ, на главата да му се сложи баретка, докато се затопли.

Неделя. Пълна почивка от всичко; пият се само билките.

Важни добавки:

1. Сиропът от алое може да се повтори най-много три пъти.

2. Квасецът на главата може да се използува 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

3. Мушамата от хаваджива се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с нова.

4. Ако през деня детето почувствува болки в главата, да му се сложи „шапка" от сурови картофи, полети със 100 г прясно мляко, киснати в него 20 минути и изцедени добре. Върху нея се поставя вестник и вълнена шапка. Държи се, докато мине болката.

5. При неспокоен сън детето да спи на „войнишка възглавничка" (30-25 см), напълнена с мъжка папрат и хмел (шишарки) - по 100 г, босилек, върбинка (листа и цвят) и здравец (листа и цвят) - по 50 г от всяка. До оздравяването не се заменят.

Затвърдяване на предните ширитчета на гръбначния мозък

Причини. Вирусна инфекция, наследствено предразположение, тежко раждане (голямо дете при тесен таз на майката), кръвоизлив в гръбначния мозък и т. н.

Признаци. Още към 10-11-ия месец от раждането на детето майката забелязва, че то не прави никакви опити да става само или като го изправи, не прави усилие да се застои в това положение и пада. Не забелязва детето да си движи само крачката. Това състояние бавно преминава към пълна парализа на долните крайници (от кръста надолу).

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Извършва се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо засилване на организма. Да се приложи изцяло лечението за обща парализа у децата с добавка: щом детето се почувствува по-добре, да се оставя да пълзи (това упражнение засилва кръста). След това детето да прави опити да се държи на лактите си и най-после с чужда помощ да прави опити да ходи. Всички тези упражнения

да се правят до лека умора на болното и щом го отегчат, да се прекратят, защото всяко пресилване е вредно.

Болеет на Литъл

Признаци. В тежки случаи се проявява в траен спазъм на краката или на цялото тяло с предимно засягане на краката, което майката установява най-често при къпане, подсушаване и обличане на детето.

В по-леки случаи децата не могат да се научат да ходят поради кръстосване и притискане едно о друго на бедрата, а опират пода само с пръстите на краката си (характерна особеност). Когато децата могат да ходят до известна степен, правят впечатление като че ли газят през тиня. Обикновено при тази болест спазъмът засяга най-малко или никак трупа, повече ръцете, а най-много краката. Ако са засегнати и очните нерви, детето е кривогледо, а понякога и зениците му не са еднакви. Ако са засегнати нервите на езика, болното не може да говори, а понякога и да се храни. Ако са засегнати лицевите нерви, лицето е като маска.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се в болнично заведение. Народната медицина предлага общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели сурови пресни кокоши яйца, сложени в подходящ буркан и залети със сока на 9 лимона, така че да ги покрият с около 1/2 см. Захлупени, стоят 3-4 денонощия, докато черупките им се разтворят. След това с вилица се разбъркват и изваждат ципите им, добавя се 200 г лята захар (небетшекер), счукана ситно, и 25 г чист винен коняк, зада не вкисва. Държи се на студено.

II. Десет минути след настойката детето да изпива по 1/3 до 1 кафена чашка (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани заедно с ядките и черупките на каша, вързани в торбичка от марля, с прибавени по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистени овесени зърна. В 1600 г вода се варят 15 минути, след това се прибавят още 2 супени лъжици борови връхчета, 20 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица червена хвойна (зърна). Вари се още 15 минути. Като изстине, отварката се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Пие се подсладена с мед и лимон на вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко, консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Сутрин на първа закуска е най-добре детето да изпива 1 чашка от 100-150 г овесено мляко, приготвено от 2 супени лъжици овес, измити със студена вода и сварени в 700 г вода, докато всички зърна се разпукат напълно. След това се изстискват през тънка кърпа и полученото „мляко" се засилва с 1-2 чаени лъжички счукани ядки от орехи, малко чист пчелен мед и парче леко препечен хляб с масло и сирене. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук, магданоз (листа) и домати по равни части с винен оцет или лимон и чист зехтин по вкус, може да изяжда 50-100 г младо месо (агнешко, пиле или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, а също и компота с малко леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) болното да пие отварка от листата и стеблата на целина (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 20 минути и като изстине, се прецежда). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Един-два часа след ядене се взимат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от борови връхчета, широколистен живовляк (листа) и семе от копър.

Приготовление: В 1 л вода се слагат 40 борови връхчета и се варят 15 минути на тих огън, след което се добавят 10 листа от живовляк, 1 изравнена супена лъжица счукано семе от копър и 4 супени лъжици чист пчелен мед; вари се отново 20 минути на тих огън в закрит съд: като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

IV. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, босилек, исландски лишей, жълт кантарион, маточина, мента пиперита, риган и цариче - по 50 г от всяка. Една пълна супена лъжица от тази смес се запарва с 250 г вряща вода и захлупено, се вари 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма със 150-250 г топла вода, последвана в понеделник, четвъртък и петък от разтривка на гръбнака и таза с длан, натопена в следната настойка:

буркан от 1 кг се напълва до половината със сурови диви кестени, настъргани с кората, 2 супени лъжици лавандула (листа и цвят) и се залива догоре със спирт за горене. Захлупено, стои на слънце или до гореща печка 7 дни, след което се прибавят и по 1 изравнена чаена лъжичка камфор на прах, нафталин, нишадър, салицил и рафинирана сяра (от аптеката). В продължение на 2 дни по 3-4 пъти на ден се обръща надолу и нагоре, за да се разтворят съставките, и на 10-ия ден се прибавят 1-2 супени лъжици терпентин (от аптеката). След разтривката гръбнакът и тазът се налагат с две торбички от тънко хасе, широки по 10 см. Едната с дължина, еднаква с дължината на гръбнака, а втората - от единия хълбок до другия, напълнени с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 12-20 сини сливи, смачкани без кокичките, и по 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и нарязани ситно. Върху тях се поставя фланелка. Същевременно на болното да се направи компрес на корема от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода, киснат 1 час и се прецежда). Върху тях се слага сухо хасено парче и фланелен пояс, а на щитовидната жлеза - торбичка с чист квасец. На трите сухожилия (слабините, под коленете и над глезените) се слагат торбички от тензух, напълнени с топла лапа или от печен кромид лук, засилен за всяко сухожилие с по 3-5 сини сливи, смачкани без кокичките, или от праз лук (бялата му част), нарязан и задушен, докато се махне излишната вода, след това засилен за всяко сухожилие с по 3-5 сини сливи, смачкани без кокичките. Върху тях се навива фланелен бинт. На главата на болното се слага „шапка" от същия квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а върху нея - вълнена шапка. Държат се до сутринта. В сряда и събота да му се прави парен компрес на гърба с торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, по 2 см широки, напълнена с търпимо гореща ситна морска сол. Болното да лежи върху нея около 10-15 минути. Гръбнакът, тазът, коремът и главата да се налагат, както е казано за понеделник и другите дни. Държат се също до сутринта или докато много притеснят детето.

Забележка. Ако няма възможност да се прави парният компрес със солта, да се приложи казаното за понеделник.

VI. Сутрин на болното се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, гръбнака, таза, корема и сухожилията, последвана веднага

от бързо сухо изтриване поотделно, като на гръбнака и таза се поставят две мушами от хаваджива (широки около 10 см), ушити във вид на буквата Т (наопаки), с тропосани отгоре им две тънки парчета найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата. Носят се през целия ден. Използват се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменят с нови.

Неделя. Пълна почивка от всичко: прави се само цяла топла баня за чистота.

Важни добавки:

1. Лапите от квасец и праз лук може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до необходимата температура; квасецът втората вечер се засилва с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Щом болното почне да владее по-добре краката си, да му се набави велосипедче с три колела, като се поставя в рамка, за да бъде неподвижно. В свободното време да се учи да върти педалите до лека умора, а също и кормилото на велосипедчето; това спомага за по-бързото отпускане на свитите мускули. След като детето заякне повече, да се подпомогне да го кара свободно.

Прогресивна мускулна дистрофия

Признаци. Болното не се оплаква от болки. От седнало и клекнало положение не може да се изправя, защото мускулите нямат сила, която е нужна, за да изправи тялото. Когато е право, може да стои и да играе, но щом си свие крака, мускулите не могат да удържат тялото и болното пада. Температура няма.

Предсказание. Заболяването е много сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1 чаена лъжичка настойка от 3 пресни сурови кокоши яйца, залети със сока на 9 лимона. Подробности вж. при болестта на Литъл, точка I.

II. Десет минути след настойката детето да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), жълт равнец, исландски лишей, мента пиперита, невен, орехови листа, очанка, полски хвощ,

спирея и росопас - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минути. Като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

Диета. Както дадената за болестта на Литъл със следната добавка: след ядене болното да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед, поръсен с върха на ножа с прах от телешки джолан (изгорен до бяло върху силна жар и стрит на прах).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие отварка от шипки (25 шипки, разрязани на две, в 500 г вода се варят 15 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене да взима 1 чаена лъжичка от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на ситно, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара в малко вода и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след сместа болното да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от бял равнец, гръмотрън (корени), иглика, маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, пача трева, полски хвощ и троскот - по 50 грама. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1/4 чаена лъжичка китайски (руски) чай се запарват с 500 г вряща вода, след което захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 250-500 г топла вода, последвана 1-2 пъти от разтривка на гръбнака от долу на горе с кръгови движения и таза до тазобедрените стави включително с памуче, натопено в камфоров спирт. Следва налагане на същите места две вечери подред с две торбички от тънко хасе с ширина 10 см, с дължина едната да покрие изцяло гръбнака, а другата - тазобедрените стави, във вид на буквата Т наопаки. Торбичките са напълнени с приятно топла лапа от 200 г ориз, 1 китка магданоз (листа), нарязан ситно, и 20-30 сини сливи, нарязани ситно без кокичките, сварени в 600 г вода на тих огън, докато станат като тесто. Върху тях се слага вестник и фланелка, леко забинтована. Същевременно се прави компрес на корема на болното или със зелен лист прясно зеле (попарен с врящо мляко, за да омекне, след това свит на руло и добре изстискай), или от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка. Над тях се поставя хасено парче и вълнен пояс. На главата на детето се слага „шапка" от същото хасе, която да опира до раменете,

напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 5-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората; върху нея се слага вълнена шапка. Върху сухожилията (слабините, под коленете и над петите) да се поставят торбички от същото хасе, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 3-5 сини сливи (смачкани без кокичките), леко поръсени с малко царевично брашно (за отнемане излишната влага на лапата) и бинтовани с фланелени бинтове. Държат се до сутринта. И двете вечери подред гръбнакът се налага с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец, засилен с 4-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, 2-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, из-стискани и нарязани ситно, 8-16 сини сливи, смачкани без костилките. Върху тях се слага вестник и фланелка. Едновременно с другите приложения се държи до сутринта.

Забележка. Количеството на сините сливи и дивите кестени се пресмята според възрастта на болното дете или юноша.

VI. Сутрин на детето се прави фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, сухо изтриване и обличане. След затоплянето му от фрикцията да му се направи разтривка на гръбнака, таза и сухожилията с настойка от диви кестени и др. (вж. болестта на Литъл, точка V). Разтривката да трае от 1 до 3 минути. След нея през целия ден болното да носи на гръбнака и тазобедрените стави мушама от хаваджива във вид на буквата Т с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с нова.

Неделя. Почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Лапите от ориза, квасеца и печения кромид лук може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до температурата на тялото. При това квасецът трябва да се подсилва втората вечер с по 2 супени лъжици нов квасец (за всяко място) за нова ферментация, а оризът и лукът леко да се напръскват с топло мляко.

2. През време на лечението болният да се пази от вдигане или носене на тежки предмети.

Гръбначна парализа

Причини. Липса на витамин D в храната и други.

Признаци. Тази болест, макар и твърде рядка, все пак се среща у децата от 9 месеца до 2 години. Тя може да се появи както у силните, така и у слабите деца. Започва нощем с треска, неспокойствие, понякога конвулсии, изтръпване с болки в крайниците. А на сутринта се забелязва, че болното не може да си служи с един или повече крайници, най често краката, а в други случаи едновременно двете ръце и двата крака. Треската и неспокойствието престават след 24 или 48 часа, но парализата остава и изведнъж достига своя максимум. Парализираните крайници добиват синкав цвят и изстиват, но чувствителността им е запазена.

След известно число дни, което е различно (от 3 до 5), парализата се съсредоточава изключително в един крайник или в една негова част, като тогава той остава окончателно неподвижен и се атрофира, а другите мускули, които отначало са били засегнати, започват отново своята служба.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Общо, за засилване и прочистване на организма. За целта да се приложи изцяло лечението, дадено за парализа на ръка и крак, с добавка: към диетата в тези случаи храната да бъде предимно сурова, понеже витамин D се намира предимно в нея. Да се дава сок от портокали, мандарини, грозде, ябълки, кайсии, круши, марули, коприва, моркови и др., мляко - само козе, а при липса на такова - кисело.

При кърмачета - майката да се храни с нея, за да я предаде с млякото си.

Внушение. *Jfa* се прилага по начина, изложен в том I.

Прогресивна атрофия на мускулите (изсъхване)

Признаци. Атрофията започва от малките мускули на ръцете, почесто от дясната ръка, после отива към рамото, другата ръка и краката. В повечето случаи това става без болки. С атрофираната ръка болното дете не може нито да задържа, нито да стиска. От ден на ден детето става все по-запечено, мъчно уринира и дори мъчно диша. Разумът и всичките други органи остават непроменени.

Лечението е болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г гликоза или чист пчелен мед, 5-10 зелени листа от индрише (според възрастта на детето) и 10 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица. Прибавят се още 2 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 5 г обикновена валерианова тинктура (чиста, без етер) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа болното да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва, овес (зърна) и оризови люспи в 2 л вода. Вари се на тих огън 15 минути, след което се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, жълт нарцис (листа и цвят), пелин, спирея, синя тинтява, смил (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка; ври още 15 минути и като изстине, се прецежда - по кърпа) Може да се пие подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Кафе и чай също не бива да се пият. Преди обяд и вечеря като аперитив детето да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от червен кромид лук, магданоз - листа), домати и други любими салати с малко винен оцет или лимон и чист зехтин по вкус) може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря да се дава безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб, винаги много добре сдъвкани. След ядене болното да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и на върха на ножа яйчени черупки, топла вода. В понеделник, вторник, сряда, четвъртък и петък да се прави около 1 минута лека разтривка на гръбнака на болното от долу на горе чрез леки кръгови движения с памуче, натопено в следната настойка: 1 буркан от 2 л се напълва до половината или с цвят от диви кестени, или със самите диви кестени, настъргани с кората, 1 супена

лъжица от листа на чисто зеления столетник (агаве американа, столетниците с бели и жълти ивици са отровни), настъргани ситно без бодлите; всичко се залива догоре със спирт за горене, стои на слънце 7 дни, а след това му се прибавят по 1/2 чаена лъжичка камфор на прах, нафталин, нишадър, салицил и рафинирана сяра (от аптеката). 8 продължение на 2 дни по 3-5 пъти дневно се обръща надолу и нагоре, за да се размеси добре. На 9-ия ден му се прибавя и 1 супена лъжица терпентин (от аптеката). След масажа гръбначето се налага с торбичка от тънко хасе, широко около 10 см (ушита във вид на буквата Т обърната, като краищата на долната част на буквата покриват изцяло тазобедрените стави), напълнена с пресен топъл (36°С) селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани ситно, 1-2 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и нарязани ситно, 5-15 сини сливи, смачкани без кокичките, и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. Същевременно се поставя компрес на корема на детето от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути). Върху тях се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (или с 3-7 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), а върху нея се слага вълнена шапка; държи се до сутринта или докато много притесни болното.

Забележка. "Шапката" трябва да се ушие така, че да покрие главата от челото до раменете, за да се съедини с торбичката на гръбнака. В сряда и събота се налага гръбнакът с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи, смачкани без кокичките, и малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Съчетава се същевременно с коремен компрес и „шапка", както по-горе, и налагане в двата случая на коленете на детето с кърпички, намазани с мед и поръсени с върха на ножа със смлян синап, увити във вълнени бинтове. Държат се до сутринта или докато може да търпи болното.

III. Сутрин. Сух четкое масаж на цялото тяло за 2-3 минути, последван или от носене през целия ден върху гръбнака на мушама от хаваджива, широка 10 см и дълга според гръбнака, с тропосано върху й парче от тънък найлон, добре набодено с дебела игла, или от цяла

топла баня (37°C за 10 минути) с отварка от 200 г корени, стебла и листа от полски бъзак, толкова борови клони и 50 г орехови листа. Слагат се в котел с вода, варят се 30 минута, след което се прибавя 1 шепа морска сол. След като се разтопи солта, се прецежда. След банята се прави сухо увиване с хавлията и 1-2 одеяла, с които болното се завива като бебе за по-добро изпотяване. Такива бани може да се направят не повече от 20 до 40. След почивка от 20-30 дни може да се повтори всичко по плана.

Неделя. Пълна почивка от всичко; пият се само билките и се пази диетата.

При менструация почивка от всякакви топли бани.

Важни добавки:

1. Всички лапи може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. Отварката за баните може да се използва 6 вечери подред, след което се сварява нова.

3. При лечението да се следи дали ръцете и краката на детето, макар и много бавно, ще почнат да пълнеят. Това е първият добър признак, че детето ще оздравее. Затова е добре всеки понеделник сутринта да му се мерят мускулите на ръката между рамото и лакътя и на крака (прасците) и данните да се записват.

Главоболие

Често се случва някое дете да се оплаква от главоболие. Майката обаче мисли, че се касае за обикновено разстройство и не му обръща внимание.

Главоболието при децата е признак на болестно състояние и ако продължава повече от 2-5 дни, трябва да се покаже на лекар.

В много случаи главоболието се дължи на болести в стомаха и червата и на малокръвие. Една от честите причини е запекът, а също и падане върху главата. Честа причина за главоболието при момичетата е спането със сплетени коси. Главоболие предизвикват и всички отрови, като алкохол, тютюн, развален въздух, непрегорели въглища.

Главоболието е често и при заразни болести, като грип, брусница, скарлатина, заушка, тиф, пневмония, мозъчни кръвоизливи и др. Повечето хронични болести също протичат с главоболие.

Челният и челюстният синузит, очните аномалии и късогледството обикновено са предшествувани и придружени с главоболие. Детето чувствува главоболие и при хрема. При епилепсия, душевни разстройства и натиск в черепната кухина при тумори винаги има главоболие.

Признаци. Силни болки в главата, по-често при промяна на времето. Понякога болките обхващат и други части на тялото.

Предпазване. Закаляване на организма, предпазване от заразни болести. Детето в никой случай да не се удря по главата.

Лечението се определя от лекар според причините. Ако причината не е известна, народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) запарка от босилек и страшниче по 100 г от двете, глогов цвят, лавандула (листа и цвят), маточина, мента пиперита, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 изравнена чаена лъжичка кори от портокал и дилянка (корени) се запарват вечер с 500 г вряща вода и захлупени, киснат цяла нощ. Сутринта запарката се прецежда и пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от пресен или стар кромид лук, с листа от магданоз и настъргани моркови по равни части, с малко и от другите любими салати с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус) може да се изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба). На вечеря да се дава безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови, тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След обяд и вечеря болното да взима по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие запарка от шипки: 15 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 300 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и изстинала, се прецежда през цедка. Пие се също подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Един-два часа след ядене болното да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, борови връхчета, жълт кантарион, тесен живовляк (листа), жълта комунига, клинавиче, мента пиперита, невен и цариче - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и захлупени, се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-500 г (според възрастта) топла вода. Следва разтривка на гръбначето 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт. Ако на болното е правена пункция на гръбнака, той да се налага с торбичка от тънко хасе (широка 10 см и дълга според дължината на гръбначето), напълнена с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 3-6 супени лъжици млади корени от полски бъзак, настъргани ситно, а при липса на корени с 3-6 супени лъжици диви кестени, настъргани ситно заедно с корите. Прибавят се още 2-4 супени лъжици попарени листа от магданоз, изстискани и нарязани ситно, и 6-12 сини сливи, смачкани без кокичките. В останалите случаи да се постави на гръбначето на детето или суров зелен лист прясно зеле, или мушама от хаваджива, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака, с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата. На коремчето се поставя компрес от зелен лист прясно зеле (попарен с вряща мляко, за да омекне, след това свит на руло и добре изстискай) или 2 бархетни парчета, натопени в хладка вода. Върху тях се слага вестник и фланелено поясче и на главата (от веждите до раменете) „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 5-9 супени лъжици настъргани корени от полски бъзак или диви кестени, настъргани с кората. Върху нея се поставя вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много притеснят болното.

IV. Сутрин. Изтриване на гръбнака на детето с памуче, натопено с камфоров спирт, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето му, сухо изтриване, обличане и сух масаж на шията с помощта на двата палеца с леко натискане - 15 пъти от под ушите до под брадичката и 15 пъти обратно от брадичката към ушите. Ако през деня детето получи главоболие, да му се сложи „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г оцет или с толкова прясно мляко; картофите киснат 20 минути и се изстискват

добре. Върху „шапката" се поставят вестник и вълнена шапка и се държат, докато мине болката.

Неделя. Ако няма болки в главата, пълна почивка от всичко. Ако има, лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. По-малките цифри в плана, дадени за отварките и лапите, са за по-малките, а по-големите - за по-големите деца.

2. Квасецът на гръбнака и главата може да се използува 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва за всяко място с по 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

3. Детето никога да не се бие по главата, защото може да заболее от епилепсия, хорея и пр.

4. През деня (на слънце, вятър, дъжд и сняг) детето никога да не ходи без шапка.

5. При спазване на казаните правила може да се разрешава на децата да гледат и телевизия, и то само детските предавания, след което винаги да измият лицето и очите си. Детето да не стои на разстояние по-малко от 3 метра от телевизора.

Ако детето ходи на училище, за да не го боли глава при подготовка на уроците и за да ги запомни добре, на главата му да се слага „шапка" или от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, или „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и добре изстискани. Върху нея се слага вълнена шапка. Държи се само докато детето учи. За същата цел помага и „каска", ушита от тензух, подобен на хастара на мъжка шапка, с хоризонтални тегели по 3 см, в които се напъхват цели сурови диви кестени, които не се сменят до другата реколта.

Замайване на главата

Признаци. Болното дете губи равновесие и го обхваща страх да не падне. Понякога поради страх то отказва само да излезе на улицата.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. Да се приложи изцяло лечението, дадено за главоболие у децата, със следните добавки: вечер след

разтривката на гръбнака с камфоров спирт на детето да се направи първо меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се почне с горещата и свърши със студената. Два часа след ядене вместо дадената там отварка да пие отварка от 100 г троскот и корени от обикновена коприва, репей и шипки - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се варят 30 минути в 600 г вода на тих огън и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус. В случая е много полезно майката да внушава на детето да спи спокойно и че в най-скоро време то напълно ще оздравее.

Нервност

Признаци. Много от децата още в кърмаческата възраст са необикновено плашливи, сепват се при най-малкия шум, страдат от неспокойствие и спят недостатъчно. При малки поводи (никнене на зъби, удар и др.) у тях се явяват спазми. По-късно те проявяват извънредна чувствителност и лоши привички, като мигане, често ненужно кашляне, разни гримаси и пр., които са първите признаци на неврастенията и истерията.

Предпазване. Лошите привички у децата трябва веднага да се премахнат, защото непременно след тях ще дойде истерията, с пълно отвращение от храна, липса на апетит, конвулсивни плачове, истерични сцени, припадъци и пр. Многочислени са случаите, когато болестта от чисто истеричен характер се развива у децата до най-висока степен само защото родителите навреме не са обърнали сериозно внимание на състоянието на детето.

Нервно разстройство като израз на ревност често се явява при единствени деца в семейството, когато се роди второ дете. Затова е лошо първото (а особено единственото) дете много да се разгали и да навикне на голямо внимание. Известна въздържаност от прекалена обич към първото дете ще го предпази от много прояви на нервност, инатливост и особено от неврастения и истерия.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Вечер преди лягане на детето да се направи клизма (36°С).

б) Всекидневно сутрин (след ставане от сън) да му се прави фрикция на гърба и гърдите с хладка (28-26°С) солена вода (1 лъжица морска сол на 2 л вода).

в) Вечер при по-леки случаи на нервност да се измиват само краката с хладка вода (30-28°С), а в по-тежки случаи да се постави коремен компрес, натопен във вода (28°С), или още по-добре (ако страдат от сепване в съня си) да се прави цяла топла баня (36°С за десет минути) с отварка от дилянка (1-2 шепи корени се варят в една тенджера вода 1/2 час). Добре е както след коремния компрес, така и след банята да се постави на главата на болното цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), върху нея се слага вестник и вълнена шапка; държат се цяла нощ или докато детето може да търпи.

г) Ако сезонът позволява, на болното да се правят всекидневно между 10 и 11 часа въздушни и слънчеви бани (5-10 минути), последвани от фрикция или душ; да се оставят децата непременно да ходят боси.

д) Много благотворно се отразява промяната на средата и прекарването на открито. Затова са полезни в случая леката гимнастика, екскурзиите и леките игри. Да се вземат мерки за честото проветряване на жилището.

е) С нервните деца не трябва да бъдем нито много строги, нито много отстъпчиви. Поведението ни към тях да е пропито с обич, като отбягваме много да играем с тях и отстраняваме всичко, което ги дразни. С тях никога не трябва да говорим за болестта. Не трябва да ги претоварваме с повече умствена работа, отколкото са в състояние да понесат. Не трябва да ги оставяме също да спят със запечен стомах. В такъв случай непременно да им се направи малка (15 0-200 г) клизма с топла вода (35°С), защото запекът предизвиква спазмите.

При поява на спазми (гърчене, конвулсии) да се даде първа помощ: детето да се поставя леко облечено да легне върху маса, и то така, че да усеща студенината й, а в това време стъпалата на краката му да се разтриват със спирт или ракия. В скоро време тази мярка прекратява конвулсиите. След това лечението продължава така: сутрин, обед и вечер да се разтрива цялото му тяло (без ръцете и краката) със смес от 300 г чист зехтин и 500 г оцет. Разтриването продължава, докато спрат спазмите.

Вътрешно. В по-леки случаи всяка сутрин на гладно детето да изпива една чашка вода (според възрастта), в която от вечерта е киснал един корен от дилянка, или отварка от пача трева (1 супена лъжица листа и корени се сваряват в 1/2 л мляко). Пие се сутрин,

обед и вечер преди ядене по 1 чашка или чаша според възрастта. В по-напреднали случаи на детето се дава отварка от слез, дилянка, коприва, комунига и синя тинтява. От всички билки (взети по равно и нарязани на дребно) се взема една супена лъжица и с 1 супена лъжица мед се вари в 1 л вода 10 минути. Отварката се прецежда и пие сутрин, обед и вечер по 1-3 супени лъжици според възрастта. Да се пие редовно един месец.

Диета. Тъй като при нервността храненето играе извънредно голяма роля, подобрение на здравето е възможно, когато диетата бъде подходяща. От нея трябва да се изхвърлят всички възбудителни вещества - бира, вино, кафе, чай, шоколад, какао, кисело и люто.

Месото също се отразява вредно на здравето на нервните деца. Яйцата да се употребяват само като прибавка (1-2 на ден), но в никакъв случай не като основна храна. Да им се дават в изобилие сурови плодове, салати (приготвени с лимон, а не с оцет), зеленчуци (моркови и домати), картофени, овесени и оризови ястия, сухар, пуканки, мляко и чер тричав хляб. Като питие да се дава на болните вместо обикновена вода овесен чай с 5-10 капки лимон и малко мед, а след него - овесено мляко, плодови сокове и липов чай.

Внушение. По указания начин.

Истерия

Възрастта, в която истерията започва да играе известна роля при детето, съвпада с времето, когато то е в състояние да противопоставя на околния свят съзнателен собствен душевен живот, т. е. към втората и третата година на живота му. По-чести стават случаите, разбира се, едва в училищната възраст.

Причини. Могат да бъдат от соматичен вид, например лош удар или лошо падане на тила. От психичен вид — наследствено предразположение, уплаха, чувство на страх, неблагоприятни фамилни произшествия (като развод между родителите) и други.

Признаци. Болестта започва с извънредна чувствителност и проява на лоши привички - мигане, често ненужно кашляне, разни гримаси, вироглавство и пр. След това почват големите истерични спазмени пристъпи, при които детето се забравя и почва да бие майка си и баща си или изпада в палячовщина, или извършва несъзнателно театрални сцени: ходи насам-нататък из стаята, вдълбочава се в празни приказ-

ки, без да знае след това какво е вършило. Към горните признаци трябва да прибавим още истеричното безсъзнание, пристъпите на страх от училището, учителите, а също когато остане само в спалнята (особено на тъмно), сомнамбулизъм, дневни сънища, наклонност към клеветничество и проява на изключителен интерес към собствената му личност, върху която се стремят да възбудят вниманието или учудването на околните. Някои истерични деца освен страха придобиват и разни болезнени навици, като нервно приповдигане на раменете и други.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

а) Вечер преди лягане на детето да се направи топла (3 7°С) клизма със 150-500 г чай от лайка или вода (според възрастта) или да му се даде отварка от майчин лист. След това винаги при запек (даже еднодневен) обикновена клизма или майчин лист, за да има спокоен сън. През вечер на болното да се прави парен компрес на тила с торбичка от тънко хасе, напълнена с приятно горещ полусварен ечемик (врял 10 минути само, за да може да се използува 2-3 вечери подред), последван от коремен компрес от 2 бархетни парчета, натопени в хладък чай от лайка. На главата „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 2-5 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак). Върху „шапката" се слага вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато може детето да търпи. През вечер се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти); почва се с горещата и се свършва с хладката. Следва сухо изтриване, коремен компрес и „шапка", както преди. Държат се, докато много му досадят.

б) Всяка сутрин на детето да се направи още в леглото хладка (26°С) фрикция с отварка от смрадлика или със солена вода, а след фрикцията да се остави за малко време в топлото легло да се позатопли.

в) На обяд преди ядене в по-тежките случаи да се поставя коремен компрес, както вечерта, съчетан с налагане на тила с торбичка, напълнена с хладка лапа от сурови картофи, настъргани, полети със 100 г хладко прясно мляко, киснати 1/2 час и изстискани; върху тях

се слага вестник и "шапка" от чорап, за да не падне торбичката с лапата. Държат се 2-3 часа (с тях детето може да се храни).

Диета и вътрешно. Същите, дадени при нервност.

Внушение. Необходимо е майката да внушава на болното, че се чувствува все по-добре и в най-скоро време ще оздравее напълно.

Страх

Новороденото има страх само от две неща - от силен шум и от падане. Този страх е вроден у него. С течение на времето обаче се развива страх от много други неща, за които са отговорни често родителите.

Причини. Те се крият главно в лошото възпитание на детето, почиващо на страхливостта и недалновидността на родителите или по-големите братя и сестри. Тези грешки почват от раждането на детето. Всичко около люлката на детето е тихо, околните (без да има нужда) ходят на пръсти и приказват шепнешком. Ако някой викне по-силно, бебето се изплашва и започва да пищи. Ако някой роднина вземе бебето, то се изплашва и разплаква. Майката го грабва и почва да го утешава и то естествено почва да се плаши от всяко ново лице. Някои родители отиват дотам в грижите си по своите деца, че отстраняват от пътя им всичко, което би ги изплашило (предмет или животно). Не правят никакво усилие да го оставят да се занимава и справя с обстановката, всред която живее и расте. Много от забраните, с които си служим при възпитанието, също спомагат за създаване страх у децата., Де върши това", „не пипай там" и т. н. са постоянно в устата на майката и детето почва да се дърпа настрана, уединява се и не върши нищо самостоятелно.

Признаци. С течение на времето детето придобива много от страховете на майката, бащата и своите връстници. Почва да се страхува от тъмнината, от доктора, „баба Меца", „таласъмите" и пр., защото другите се страхуват и страховете му нарастват все повече и повече. Към десетата година се страхува от разбойници (за които е чело в приказките) или от баща си, ако е получило слаба бележка в училище. Към 15-ата година се страхува да играе с момичетата, за да не му се смеят околните, или да приказва пред по-възрастни от него ученици, за да не го подиграват, и т. н.

Предпазване. Разумните родители не постъпват, както е казано

по-горе, а вземат всички мерки и най-малката причина за страх да бъде отстранена. Ако родителите и възпитателите са наследили някакви страхове от миналото, трябва да полагат всички усилия да не ги предават на децата. Да оставят детето да свикне с всички шумове и с всички лица около къщи и по улиците. Ако бащата изплаши детето със своя дебел глас или с леко скарване, майката не бива да тича да го утешава и да отправя упреци към бащата. Обикновено децата се страхуват от неизвестни неща, а не от тия, с които вече са запознати. Ето защо запознаването им с външния свят трябва да започне още в първите седмици на техния живот. Те трябва да се запознаят с тъмнината, с разните шумове и звуци и с формата на предметите. Щом стане малко по-голямо, детето трябва да се въвежда между повече хора и повече деца, да му се показват разни животни, да се изнася сред природата, да се води на гости и т. н. Така неговият детски свят ще нараства и то ще почне да добива опитност и без страх да се нагажда към него.

Предсказание. Сериозно, защото ако не се лекува навреме, може да доведе до тежки невротични състояния.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) запарка от босилек и страшниче (листа и цвят) по 100 г, върбинка (листа и цвят), глог (цвят), дилянка (корени), липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка портокалови кори се запазват от вечер с 500 г вряща вода и захлупени, киснат цяла нощ. На сутринта запарката се прецежда и пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на детето). Също да се избягват кафе и руски чай. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от червен кромид лук с магданоз по равни части с малко и от другите салати, винен оцет или лимон и зехтин по вкус) може да се изяжда и 100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря да се дава безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета и ястия, тестени храни и

компоти с малко препечен хляб. След обяд и вечеря детето да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие следната отварка: 2 супени лъжици лайка (цвят) и 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода. Като клокне три пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда.

II. Един-два часа след ядене детето да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Сутрин, ако болното дете през деня има главоболие, да му се сложи „шапка" от сурови настъргани картофи, полети с 1 кафена чашка оцет, киснати 30 минути и изстискани добре. Върху „шапката" се слага вестник и вълнена шапка. Държи се, докато минат болките.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на диетата и билките.

Важни добавки:

1. Ако болното изпитва страх да спи само и на тъмно, да се остави през нощта да му свети нощната лампа и да спи с любима играчка.

2. Ако има безсъние, да спи на „войнишка възглавница" (40 на 30 см), напълнена с по 150 г мъжка папрат (листа) и хмел (шишарки) и по 50 г босилек, върбинка, жълта комунига, здравец, лайка, туберози (листа и цвят) и цвят от диви кестени (изсушени). Сменя се на 2-3 месеца.

3. Ако детето е лунатик и се намира на опасно място, не бива да се буди, без да се вземат предпазни мерки; в други случаи (при неопасна обстановка) може да се събуди.

4. Да не се забравя, че в този случай наградите и хвалбите често вършат по-голяма работа при изкореняването на страха у децата, отколкото укорите. Положителният начин на възпитание създава у децата увереност, докато отрицателният я руши, а без увереност не можем да се борим със страха.

5. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка детето да не ходи.

Психически (душевно) болно дете

Причини. Наследствено предразположение, силна уплаха, ненадейно нещастие, силен удар по главата, възпаление на мозъчните ципи

и на самия мозък, боледуване от тежки болести (тиф, дизентерия), умствена преумора, онанизъм и други.

Признаци. Болното е повече мълчаливо и в мрачно настроение. Отговаря бавно, несвързано, и то след неколкократно запитване. Понякога изпада в буйство и не знае нито какво приказва, нито какво прави.

Лечение. То е болнично. Народната медицина предлага лечение общо за засилване на организма.

Да се приложи лечението, дадено в „Страх", с добавка: през вечер на болното да се прави цяла топла баня (36°C за 15-20 минути) с отварка от борови клони, овесена слама, трина и една шепа корени от дилянка (същата отварка може да се употреби 2-3 вечери подред, като наново се затопля). След банята да му се направи сухо увиване за по-добро изпотяване, в което се държи, докато му е приятно. След това детето се изтрива и на главата му се поставя цяла „шапка" с възтопъл (35°C) селски хлебен квас. Държи се цяла нощ или докато му досади много. Ако болното има студени крака, на лягане да му се сложи шише с топла вода или топла тухла.

Нервни тикове и хорея (свети Битово хоро)

Хореята се явява повече при деца между 5 и 15 години, по-често при момичета.

Причини. Дължи се на ревматизиален енцефалит (ревматизиално възпаление на главния мозък) и много рядко на други причини.

Признаци. Болестта е характерна с особени светкавични гримаси и неволни, неправилни, странни движения на езика, главата, краката, ръцете. Движенията на болното са неточни - ако иска да сложи нещо в устата си, то го поднася към брадата, ушите и често не може да се нахрани. Ако му кажем да си изплези езика, показва го бързо и веднага го дърпа назад. Понякога не може и да ходи, лесно се заморява и отслабва.

Предсказание. Болестта обикновено трае от два до три месеца и минава, но може пак да се повтори.

Лечението трябва да се провежда от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта на детето) сироп от 3 супени

лъжици живовляк (широколистен, листа), 1 пълна супена лъжица седефче (листа) и 1 пълна чаена лъжичка анасон (семе), предварително счукано ситно. Всичко се запарва с 500 г вряща вода, след това се прибавя 300 г чист пчелен мед и 1/2 лимон с кората и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) запарка от босилек и страшниче по 100 г от двете, глогов цвят, лавандула, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с една чаена лъжичка дилянка (корени) и 1 чаена лъжичка кори от портокали се запарват с 500 г вряща вода и захлупени киснат цяла нощ. Прецежда се и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата като при „Страх".

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие запарка от 3 супени лъжици овесени ядки и 3 супени лъжици шипки, счукани в дървен хаван на кашица; запарват се с 600 г вряща вода и като клокнат 3 пъти, се снемат от огъня. Като изстинат, се прецеждат през тънка кърпа, за да не останат в запарката власинките на шипките.

III. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, бреза (листа), жълт кантарион (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), жълта комунига (листа и клонки), мента пиперита, невен (листа и цвят), риган, страшниче и цариче - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-250 г топла вода. Следва 1-2 пъти разтривка на гръбнака от долу на горе чрез кръгообразни движения с памуче, натопено в камфоров спирт, след това налагане с торбичка от тънко хасе (широка 10 см), напълнена с пресен селски хлебен квасец, забъркан преди 4 часа, и то гъсто, засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. На корема (отпред) компрес от зелен лист прясно зеле (попарен с врящо мляко и като омекне, свит на руло и добре изстискай) или компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка: 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и киснат захлупени 1 час; върху тях се поставя сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата на болното се поставя „шапка" от тънко хасе, напълнена

с пресен хладък селски хлебен квасец, засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, ситно настъргани с кората; върху нея се слага шапка. Държи се до сутринта или докато много притесни детето.

Забележка. Дивите кестени се слагат според възрастта на детето.

V. Сутрин. Хладка фрикция на подмишниците и корема на болното, а два часа след закуска (ако болното е неспокойно) да му се сложи на главата „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети със 100 г прясно хладко мляко, киснати 1/2 час и прецедени. На гръбнака се поставя торбичка с хладък селски хлебен квасец, засилен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. На корема - компрес, натопен в хладка вода; държат се 2-4 часа.

Неделя. Почивка от всичко; пият се само билките и се пази диетата.

Освен посоченото болестта изисква да се спазват и следните правила:

а) Ако сезонът позволява, детето да прави много въздушни бани и да ходи босо за закаляване на тялото.

б) Нужно е много спокойствие, детето да е повече на легло. Ако е възможно, да се промени обстановката. На училище да не се изпраща, докато не се излекува.

в) В една къща да не се лекуват едновременно две деца. Непременно да се разделят, за да се постигне резултат.

г) Болното да се наглежда само от едно лице, като в първите дни му се отнемат всички играчки, за да не го дразнят.

д) Понякога неволните движения са толкова силни, че болното може да падне от леглото. В такъв случай леглото да се загради.

В тежки случаи, които траят с месеци, промяната на климата действува благотворно.

Важни добавки:

1. Лапите от квасена може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и квасецът се засили с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. През деня, ако детето има много да учи или го боли глава, да му се сложи „шапка" от сурови картофи, настъргани на едро и полети с 50 г оцет, в който киснат 30 минути, след което се изстискват добре; отгоре се слага вълнена шапка.

3. На студ, вятър, дъжд, сняг и слънце болното без шапка да не ходи.

4. Да не се позволява на никого да бие детето по главата, защото влошава състоянието му и забавя оздравяването.

5. В спалнята на болното да се държат две саксии - едната с босилек, а другата с върбинки, и детето само да ги полива.

6. За да има спокоен сън, винаги болното да спи в слабо осветена стая и на „войнишка възглавница" (40 на 30 см), напълнена със сух босилек, мъжка папрат (листа) и хмел (шишарки) по 100 г, здравец (листа), комунига, лайка и сплит от чесън, нарязани ситно - по 50 г от всяка.

Заекване и пелтечене

Причини. Те са от твърде разнообразно естество. Много често играене със заекващи деца става причина и здрави деца да започнат да заекват. Освен това умствената преумора, силната уплаха или лошите отношения между родителите също предизвикват заекване. Честото прекъсване речта на детето от нетърпеливи родители, братя и сестри стават също причина детето да изгубва мисълта си и мъчейки се да се доизкаже, започва да заеква.

Признаци. Характерно е, че почти във всички случаи недостатъкът не остава на оная степен, в която се е зародил, а постепенно се променя, най-често намалява и по-рядко се засилва.

В стремежа си да преодолее неправилната си реч детето започва да пресилва говорните си движения, явяват се напъни при отделни думи, нарушава се ритъмът на речта. Постепенно обаче то се убеждава, че нито силните напъни, нито съпровождащите ги движения, като ръкомахане, тропане, удряне в гърдите и пр., могат да му помогнат. Така то стига до невероятното заключение, че известни изречения и думи са особено трудни за него, в резултат на което започва да ги отбягва. Дълбоко в него се всажда страх от говора.

Все пак животът му налага да говори. Единственото средство, което му остава, е да отбягва всички „трудни" думи. Поради това неговите мисли не могат да се облекат в правилни форми; те стават неясни, неопределени. За да ги изясни напълно, то прибягва към всевъзможни средства - мимики, кимане и други.

Лечение. Преди всичко да се потърси помощта на специалист-логопед. Необходими са също строги мерки за пълно изолиране на започващото да заеква дете от заекващи другарчета. На второ място,

на такова дете в никой случай да не се споменава под каквато и да било форма за заекването му. Когато на детето е особено трудно да изговори дадена дума, да не се прекъсва, да не се подпомага, а да се остави, като че ли така е най-естествено да се говори. Необходимо е детето много внимателно да се приучва да говори по-бавно, без да се прекъсва. За да се отстрани заекването у малките деца, макар и в по-напреднала форма, е необходимо общо лечение за заздравяване на организма и обучение.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето да се направят топли клизми (38°С) най-добре с лайка.

б) Всяка сутрин да му се прави фрикция с хладка вода (25°С) и една лъжица морска сол в нея.

в) Всеки ден да му се измива (по 2-3 пъти) главата със същата хладка вода, след което добре да се изсушава. Ако детето е вече на 4-6 години, може върху главата му да се полива по една кана от 1-2 л хладка вода (25°С).

г) Вечер преди лягане на детето се прави един път парна баня на главата, последвана от коремен компрес, натопен в топла (36°С) отварка от трина, съчетан с цяла „шапка" на главата, напълнена с възтопъл (36°С) селски хлебен квас; държи се цяла нощ. На другата вечер да му се направи меняваща баня на краката, последвана от същия компрес и „шапка" с квас.

Неделя - почивка.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер след ядене на детето се дава по една чашка жълъдово кафе, подсладено с мед.

Диета. Лека природосъобразна храна с повече сурови плодове и зеленчуци - моркови, домати, алабаш и други, или сокове от тях.

Внушение. Да се прилага всяка вечер, както при страх у децата.

Заекващите деца-ученици разбират, че недостатъкът им се проявява предимно в средата на лица, пред които чувствуват смущение. На тях им прави впечатление, че докато у дома си разказват уроците, в училище или пред външни лица те почват да заекват. От това наблюдение те извличат ново невярно заключение, че заекват не поради недостатъка си, а главно поради присъствието на определени хора. Недружелюбните отношения на безсърдечни другари дори и на възрастни хора още повече ги отблъскват от тях. Те започват да ги отбягват, стават прикрити, мнителни, въобще затворени в себе си деца. Тяхното самочувствие се понижава, не се чувствуват равноправни членове на обществото.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 50-75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 100 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка дилянка (корени), счукани ситно, се запарват с 500 г вряща вода и захлупени, се варят 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон на вкус.

Диета. Същата, както дадената при „Страх".

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие следния чай: лайка (цвят) и риган (листа и цвят) по 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладен с мед и лимон на вкус.

II. Два часа след ядене детето да взема 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк (листа): 5 супени лъжици живовляк с 5 супени лъжици оризови люспи и по 1 чаена лъжичка смес от керевиз и копър, счукани ситно. Варят се 20 минути в 1 л вода, след което се прибавя 500 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

III. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 50-75 г запарка от босилек и страшниче по 100 г, жълта комунига (листа и цвят), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 грама. Две супени лъжици от тази смес с 1 пълна чаена лъжичка кори от портокал, стрити на дребно, се запарват от вечерта с 500 г вряща вода и захлупени, киснат цяла нощ. На сутринта запарката се прецежда и пие подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) на детето да се направи клизма с 250-500 г топла вода. Следва парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти; почва се с горещата и се свършва с хладката); сухо изтриване, разтривка 1-2 пъти на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт; налагане корема или със зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко да омекне, след това свит на руло и добре изстискай, или компрес от 2-4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка; върху тях се поставя хасено парче и вълнен пояс. На щитовидната жлеза (гушата)

се слага торбичка с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-7 сини сливи и нишадър на прах на върха на ножа. На главата се поставя „шапка" от тънко хасе, която да покрива главата от веждите до тила, напълнена със същия квасец, засилен с 5-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 5-12 супени лъжици млади пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша). Върху шапката се слага вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато детето може да търпи.

Забележки:

1. Ако болният има смущения в гръбнака, всяка вечер трябва да се налага с торбичка от тънко хасе (широка 10 см и дълга според гръбнака), напълнена също с хлебен квасец, засилен с 2-8 супени лъжици диви кестени или корени от полски бъзунек, нарязани ситно.

2. При увеличени и гнойни сливици сутрин и вечер, докато детето е още в кревата, да му се прави сух масаж с помощта на двата палеца по 15 пъти от под ушите до под брадата и 15 пъти в обратно направление.

V. Сутрин да се направи на детето фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден да носи върху слънчевия възел (над пъпа) торбичка от тънко хасе (10 на 10 см), ушита на тегели по 1 см, напълнени с готварска сол. След обличането да направи 10 дълбоки вдишвания през носа с издишвания през устата.

Неделя. Почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Засилването на квасеца с диви кестени и други трябва да бъде съобразено с възрастта на болния.

2. Дебелината на лапите да е 1/2-1 см.

3. Болният при говоренето винаги да спазва следните правила: да не говори с въздух в дробовете; да говори по-леко и бавно; да не се напъва; никога да не спори и да не се увлича в дълги разговори.

Епилепсия и Кожевникова психостения с припадъци

Епилепсията е два вида - от рождение (неизвестна причина) и придобита.

Причини: На вродената причините са неизвестни, но по-често се среща у деца на алкохолици, на придобитата - обикновено от удар по главата.

Признаци:

а) При наследствената епилепсия болестта се проявява с пристъпи. Болното изгубва бързо съзнание, извиква, пада, лицето му се зачервява. От устата му излиза пяна, често прехапва езика си и се напикава. Крайниците му изпадат в конвулсивни гърчения, които след няколко минути изчезват и болният се свестява.

б) При придобитата епилепсия в началото обикновено болното чувствува тъпи болки в тила, след това нощни припадъци, проявяващи се в общо вдървяване на тялото, което продължава за кратко време и свършва с лиги в устата, без при това болното да се събужда. Припадъкът може да бъде и кратък през деня (на крака) във вид на вцепеняване. По-нататък, нелекувана правилно, болестта прогресира и почва да дава признаците на наследствена епилепсия.

Предсказание. Наследствената епилепсия е много мъчно излечима, а придобитата е излечима.

Предпазване от припадък се постига чрез въздържане от преумора, алкохолни напитки, избягване душевни вълнения, преяждане, усилени физически упражнения и онанизъм.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва и за двата вида общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1 супена лъжица (за по-малки деца по 1 чаена лъжичка) сироп от бял пелин (корени), борови връхчета, жълта комунига и седефче.

Приготовление: От пелина и боровите връхчета се вземат по 2 пълни супени лъжици, 4 супени лъжици от комунигата (листа и цвят), от седефчето (листа) 20 и кората на 1 портокал. Запарват се с 1 л вряща вода, прибавя се 1 кг мед или захар и се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка от 75 г (за по-малки деца наполовина) запарка от босилек и страшниче по 100 г от всяка билка, бял глог (цвят), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 грама. Две пълни супени лъжици от тази смес с по 1 чаена лъжичка корени от дилянка и корени от ранилист се запарват от вечер с 500 г вряща вода. Всичко кисне захлупено цяла нощ. Сутрин се прецежда и пие подсладена с мед.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци. Много е полезно болното всекидневно да изяжда по 1-2 сурови моркова и по 1-2 портокала. Ако няма портокали, да изпива по 1-2 чаши гроздов сок или чисто безалкохолно вино. Може и обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Преди обяда като аперитив да изяжда 1-2 печени глави кромид лук (пече се като ябълки, но без захар), но суровият кромид лук да се избягва. На обяд заедно с другата храна може да изяжда 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пилешко или прясна риба, печена или варена). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко хляб. След ядене да се изяжда смес, приготвена от по 1 чаена лъжичка прах от изгорял до черно картоф и бъзов мармалад. Необходимо е болното да се приучи да дъвче добре храната и когато не му се яде, да не се принуждава със сила.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие чай от лайка, подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене детето да взема 1 супена лъжица (за по-малки деца 1 чаена лъжичка) от следната смес: 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 15 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на кашица с машинка за месо с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за малки деца наполовина) отварка от бял пелин (корени) 100 г, агримония, широколистен живовляк (листа), жълта комунига, мента пиперита, невен (листа и цвят) и салвия - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути, като изстине, се прецежда и може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 500 г топла вода (за по-малки деца наполовина). Следва меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти); започва се с горещата и се завършва с хладката вода, след което се прави сухо изтриване, разтривка на гръбнака 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт, коремен компрес от две бархетни парче-

та, натопени в топъл чай от лайка. На главата на болното се поставя „шапка" от тънко хасе, която да покрива веждите и тила, напълнена 2 вечери подред с пресен селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 10-12 лъжици пресни млади корени от полски бъзунек, смлени на каша, и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (за по-малки деца наполовина). Следващите 2 вечери „шапката" се напълва с топла лапа от 300 г ориз с 1 супена лъжица ленено семе. Всичко се вари в 900 г вода, докато стане като тесто, след което се засилва с 25 сини сливи, смачкани без кокичките. Вместо с оризената лапа „шапката" може да се напълни с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 15-20 сини сливи без кокичките, поръсени с малко царевично брашно за отнемане на влагата. В двата случая върху „шапката" се слага вестник и вълнена шапка, компрес, както първата вечер, и така детето спи.

Внушение. Необходимо е майката да внушава на детето, че вече припадъкът му никога няма да се повтори.

Добавки:

1. Ако сливиците са гнойни или увеличени, на шията да се слага торбичка с квасец, засилен с 3-5 сини сливи без кокичките.

2. Ако е правена пункция на гръбнака на болното, и на гръбнака да се сложи торбичка със селски хлебен квасец, засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 10-15 сини сливи, смачкани без кокичките.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи на болното, сухо изтриване, лек сух масаж на слънчевия възел (с радиус 10 см) по посока на часовниковата стрелка с малко чист зехтин, докато попие в кожата. Следва обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата, след това десет кръстосани дишания на йогите.

Неделя, ако детето няма припадък, почивка от всичко; ако има, лечението продължава.

При менструация да не се прави меняваща баня на краката.

VII. Лятно време преди обяд, между 11 и 12 часа, и след обяд, около 16-17 часа, да се облива детето изцяло със слънчева вода и да се изтрива сухо без слънчева баня, която в случая е вредна.

Първа помощ при наближаване на припадъка. Сложете на болното

в устата една вътрешна люспа от кромид лук или му дайте да глътне 1-2 глътки подсладена вода, или пък стиснете кутрето на лявата му ръка (без да я отваряте) и така дръжте, докато мине гърчът, след това разтрийте китките на двете му ръце, докато дойде в съзнание, и го оставете да спи.

Предотвратяване на припадъка. Предотвратяването се постига в някои случаи, ако болният, когато настъпят първите признаци, успее да легне и остане в пълно спокойствие или пък чрез топли бани на ръцете и краката (39-40°C) и пиене на слабо подсладена вода на глътки.

Всяка вечер да се прилага и внушението.

Възпитание на епилептици. Родителите трябва да разберат още в началото, че епилепсията не прави човека негоден за работа и е необходимо болният да има професия.

Важни добавки:

1. Детето да не ходи без шапка на слънце, вятър, дъжд и сняг. Също да не играе и гледа игри от рода на футбола.

2. Лапите втората вечер да се затоплят, а квасецът да се подсилва с 1-2 лъжици нов квасец.

3. За да действуват „шапките" по-ефикасно, момчетата да се подстригват с машинка, а момичетата „буби копф".

Психопатично дете

Към този тип деца ще отнесем страхливото, преждевременно полово развитото, усамотено-недостъпното, лицемерното, стремящо се към власт дете, непокорното и най-после лъжливото дете.

Признаци. Една част от тези деца са обладани от извънмерна страхливост - страхуват се от усамотението, от тъмнината, от най-невинните животинки, от събличане, от замърсяване, от мишки, от коне, от часовници и т. н. При други на преден план стои неустойчивост на настроенията. Всеки дребен повод изважда детето от релсите, превръща радостта в скръб, но не както при здравите деца в кратка скръб, при която те в кратко време могат да се утешават, но неразположението продължава с часове, дори с дни и дори бива задържано в съзнанието повече, отколкото положителните впечатления. Други деца се чувствуват твърде болнави и тяхното съзнание е заето от изразени хипохондрични мисли или се превръщат в мечтатели и

педанти. Някои са препълнени с болезнена сантименталност. Други се изявяват като преждевременно зрели, при което се е загубила цялата детска безгрижност. Тук принадлежат също безсърдечните и безхарактерните, които като малки деца проявяват необуздан стремеж към разрушаване, а по-късно имат склонност към изтезаване на животни и жестокост.

И в областта на фантазията се срещат недостатъци, които биват означавани като болезнено бълнуване. Живата фантазия на такива деца е причина трудно да разграничават въображаемото от действителното.

Стремежът към пътешествия също кара децата, в повечето случаи момчетата, да избягат от къщи или от училище и без план и цел да се разхождат.

Онанизмът също се среща при много от тези деца.

Лечение. Извършва се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчване само чисто възпитателно, но общо лечение за засилване организма на детето. Самото лечение трябва да се проведе в зависимост от основния признак, с който се проявява болезненото състояние. Например, ако у болното преобладават признаците на страх, да се лекува по начина, даден при страх у децата; ако преобладават истеричните прояви, да се лекува по начина, даден за истерия у децата. Ако болното е обладано предимно от хипохондрични мисли, да се лекува по начина, изложен за „Психически (душевно) болно дете"; ако признаците са проява на епилептично състояние, да се лекува както при епилепсия; ако е последица на онанизъм, да се лекува по начина, изложен за „Онанизъм (ръкоблудие)".

Във всички останали случаи на неизвестна причина лечението да се проведе така:

а) първите 3-4 вечери подред на болното да се направи по една топла (37°С) клизма, най-добре с чай от лайка или с 300-600 г вода (според възрастта); след това само при запек - обикновена клизма;

б) всяка сутрин още в леглото да му се направи сух четкое масаж (10 минути) на цялото тяло, последван от хладка фрикция (25 °С) със солена вода (1 чаена лъжичка сол на 300 г вода), като фрикцията започва от гръбнака (от горе на долу), след това гърба, гърдите и т. н. След фрикцията да се остави за малко в леглото, за да се затопли. Преди обяда през лятото да му се направи слънчева баня, но непременно със зелени листа (10-20 минути), последвана или от поливане

със слънчева вода, или от кратко (3-5 минути) къпане в река или море. В друго време само при желание на болното да се прави коремна баня (32-28°С за 5-10 минути), след която пак да полежи 5 минути, за да се стопли.

Вечер преди лягане: понеделник, сряда и петък на детето се прави парна баня на главата, последвана от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, съчетан с цяла „шапка" на главата, напълнена с възтопъл (35°С) селски хлебен квас (държат се цяла нощ); във вторник, четвъртък и събота - меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), последвана от същия коремен компрес; също така две малки торбички (по-голямата на тила, а по-малката отпред на шията над адамовата ябълка, т. е. над гръкляна за щитовидната жлеза), напълнени със селски хлебен квас; държат се заедно с компреса цяла нощ.

Неделя - почивка Употребяват се само вътрешните средства и се спазва диетата.

Вътрешно. Чай от листата и цветовете на седефчето (1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 кафена чашка) или някой от чайовете, дадени при „Нервност".

Вместо вода детето да пие или отварка от орехови черупки (4 супени лъжици в 1 л вода, варят се 1/2 час), или овесена отварка.

Внушение. Необходимо е родителите непрекъснато да внушават на детето си, че става вече друго момче (момиче), не създава грижи и неприятности на родителите си, които толкова много го обичат.

При лечението да се спазва и всичко казано за възпитание на кърмачето до една година и за отглеждане и възпитание на децата. При много упорити случаи да се приложи лекуването, дадено или при истерия, или при епилепсия у децата.

Късно развиващи се деца

Причини. Вродено състояние от най-различни причини.

Признаци. По външен вид детето е нормално - гледа, яде, спи, но не говори и не плаче. В по-тежки случаи, ако има и парализиране на мускулите на краката (главно под коленете), детето и не ходи.

Предсказание. Заболяването е сериозно, макар и в много редки случаи състоянието да се подобрява в пубертетната възраст.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо за заякчаване на организма.

Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене на детето да се дава по 1 чашка от 25-75 г (според възрастта) отварка от маточина, комунига, пелин и червен кантарион - по 50 г, мента пиперита, градински чай (салвия), лавандула, подбел, синя тинтява - по 60 г, агримония и троскот (корени) - по 80 грама. Две супени лъжици от тази смес с 1/2 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед или захар.

Забележка. Добре е сутринта отварката да се поръсва и с върха на ножа настъргано ситно индийско орехче.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет и зехтин по вкус. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Може и обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Да се отбягва също сух фасул и запържена с кромид лук храна. На обяд и вечеря детето да изяжда по 5-6 ореха, а преди храненето - или 1 глава печен кромид лук без хляб, или 1 чинийка салата от пресен или червен кромид лук с магданоз, настъргана целина и моркови по равни части с малко чист зехтин или олио и винен оцет по вкус. На обяд заедно с другата храна може да изяжда 5 0-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). Помага и даването на болното седмично по една овча или свинска щитовидна жлеза (момица), разделена на две равни порции, дадени в два различни дни (например вторник и петък); сервира се пържена или печена. От полза е и даването в други два дни (например четвъртък и събота) на готвена риба. На вечеря детето да се храни с безмесна храна - кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, сурови плодове, салати и зеленчуци (моркови, домати, алабаш и др.), зеленчукови и тестени ястия със задължителна прибавка на ядки от 2-3 ореха. За десерт може да взема компот с хляб. След закуска, обяд и вечеря болното да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след него непременно да изпива и по 1 чашка от 30-75 г (според възрастта) извлек от оризови люспи.

Приготовление: 3 супени лъжици люспи се заливат с 300 г топла

вода (37°С) и киснат захлупени цяла нощ. На сутринта се прецеждат и извлекът се пие подсладен с пчелен мед или захар и лимон по вкус.

Вместо вода (ако дадените течности са недостатъчни) детето да пие отварка от маточина и очанка - по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряла вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда.

I. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка от 25-75 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, орехови листа, риган, страшниче, спирея, росопас и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вода и се варят още 15 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или гликоза и лимон по вкус.

II. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - клизма с 250-500 г топла вода. Следва или парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-7 минути, или парен компрес на цялата глава с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути). След тях се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти) и разтривка 1-2 пъти на гръбнака във вид на малки кръгчета с памуче, напоено с камфоров спирт. После гръбнакът се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-6 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 3-6 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица), или с 6-12 сухи сини сливи, киснали в малко вода, смачкани без костилките, и с 2-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и нарязани на ситно. Едновременно с това на детето се прави коремен компрес, натопен в топла отварка от орехови листа и трина (5 супени лъжици листа от орех и 2 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). На гърлото, на щитовидната и на тимусната жлеза (отпред под гръдната кост) се поставят торбички от тънко хасе, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен или с 1/3 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), или с 1-2 супени лъжици магданоз. На главата се слага цяла „шапка" (от веждите до тила), напълнена за понеделник и четвъртък с пресен селски хлебен квасец, засилен според възрастта на детето със 7-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кес-

тени със 7-12 супени лъжици пресни корени от обикновена коприва или от полски бъзак); във вторник и петък се поставя „шапка" или с пресен селски хлебен квас (както по-горе), или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан и полуизстискан, засилен с 10-20 сини сливи, смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане излишната влага на лапата. Едновременно с „шапката" и в четирите дни да се залепва на носа на детето питка от чист пресен квас и отгоре му книжка. Държи се цяла нощ. Сряда и събота - цяла топла баня (36°C за 10-30 минути) с отварка от борови клонки с листа и шишарки и полски бъзак заедно с корените (които са най-лековити), стеблата и листата им (но без плодовете, които папат) по 1-3 снопчета от двете и 1 снопче овесена слама се поставят в 1 котел с вода до половината. Варят се 20 минути, след което се добавя по 1 шепа морски водорасли, исландски лишей, орехови листа, здравец (листа и корени) и се вари още 10 минути. Преди да се снеме от огъня, се прибавя и една стиска сол, като се вари още 1 минута; прецежда се и се използува направо или разредено с нужното количество топла вода. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, лежи се в него 2 часа след препотяването и се завършва с фрикция с хладка вода и поставяне на „шапка" от пресен селски хлебен квас или от печен кромид лук. На щитовидната и тимусната жлеза се поставят торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано вече. Държат се цяла нощ.

Забележка. С една и съща отварка може да се направят бани 6 вечери подред, като преди това водата се затопля до казаната температура. При липса на условия за бани да се повтори по желание едно от лекуванията, дадени за другите вечери.

Внушение. Винаги родителите да успокояват детето, че и то е умно и здраво и в най-скоро време ще настигне другарчетата си.

III. Сутрин - сух четков масаж на цялото тяло 5 минути (при студено време добре е този масаж да се прави на части и под одеялото, за да се избегне простудяване, последван в топло време и от фрикция на подмишниците, корема, половите органи и гръбнака с хладка вода и сухо изтриване на същите места). След измиване на лицето на главата на детето да се излее 1/2 л хладка вода (20°C).

През деня, ако болното има главоболие, да му се поставя на главата цяла „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде

за дюли, полети с 50 г оцет, киснати 1/2 час и изстискани добре; върху „шапката" се слага вестник и вълнена шапка. Държат се, докато мине болката.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката и парни компреси на главата не се правят.

Важни добавки:

1. Ако условията, при които живее болното, не позволяват да му се слагат лапи на гръбнака, същите може да се заменят с т. нар. зимна мушама.

2. За да бъде лечението по-бързо и ефикасно, добре е да се остриже косата на болното съвсем ниско.

3. На слънце, дъжд, сняг и ветровито време без шапка да не се ходи.

4. През деня, когато болното е в стаята си, добре е да носи „каска", ушита на тегели (широки 1 см), напълнена със суха смес от 12 супени лъжици сол и 3 супени лъжици сяра на прах (от аптеката); сменя се на 3 месеца веднъж и се държи, докато му е приятно.

5. Оризовите люспи могат да се намират в изобилие в оризовите фабрики.

6. При лечението да се има предвид, че понякога природата към седмата година сама излекува такива деца и те бързо догонват, а често и изпреварват другарчетата си.

Монголоидизъм (изразено спиране на телесното и умственото развитие)

Причини. Вродено или придобито разстройство на вътрешната секреция на щитовидната жлеза.

Признаци. Болното има лице, подобно на монголче. Прави впечатление на умствено и психично недоразвито дете.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички настойка от 3 пресни кокоши яйца, сложени в подходящ буркан и залети със сока на 9 лимона, киснат захлупени 3-4 дни, докато се разтворят черупките. След това се разбъркват с вилица, изваждат им се ципите и се прибавя 1 супена лъжица чист коняк и 200 г небетшекер, счукан на ситно.

II. Десет минути след настойката болното да изпива по 1 кафена чашка отварка от оризови люспи, босилек, маточина и очанка - по 1 супена лъжица от всички. Запарват се с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути. Като изстине, се цеди и пие подсладена с мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, детето да пие отварка от 20 шипки (всяка разрязана по на 2 части) с 2 супени лъжици овес, очистен и измит в студена вода. Варят се 30 минути в 600 г вода и като изстине, се цеди през кърпа. Може да се пие подсладена с малко мед или сироп и лимонов сок по вкус.

III. Два часа след ядене детето да взема 1 бучка захар с 5-10 капки (според възрастта му) обикновена валерианова тинктура.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма с 250 г топла вода. Следва разтривка на гръбнака от долу на горе 1-2 пъти във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в лавандулов спирт. Сърцето на болното се налага (отпред и отзад) с мушама от хавадживa (15 на 15 см) с тропосани отгоре парчета тънък найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата. На коремчето отпред се слага компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка. На главата - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората; върху нея се поставя вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато досадят на болното.

V. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето на детето и разтривка 1-2 пъти на сърдечната област (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт.

Неделя. Почивка от всичко.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка детето да не ходи.

2. Квасецът на „шапката" може да се използува две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля до 36°С и засилва с още 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Детско слабоумие (тъпоумие, кретенизъм)

Причини. Най-главна причина за детското слабоумие са душевни болести у бащата или майката, или и у двамата. В този смисъл детското слабоумие е вродено. Важна причина е алкохолизмът у един от родителите или и у двамата. В миналото значение имаше наследстве-

ният сифилис. Днес сифилисът у нас е крайно рядък, а наследственият сифилис е ликвидиран. Преживяване на силна уплаха или тревога от бременната майка през 3-6-ия месец от бременността. Много опасна е употребата на алкохол в детската възраст, понеже алкохолът пречи на развитието на мозъка и причинява слабоумие. Друга причина са заразните и някои други болести, като менингит, лош удар (падане) на главата с повреждане на черепа. Значение има и неправилното действие на щитовидната жлеза (намира се пред гръкляна). В повечето случаи обаче причината не може да се открие.

Признаци. Детето не се развива умствено, остава малоумно. Езикът му изглежда голям и виси вън от устата. Към края на първата година по всичко личи, че то не е здраво. Лицето му е широко и изглежда подуто, клепачите са подпухнали, ноздрите дебели, носът изглежда сплескан. Никненето на зъбите става късно. Краката са къси и дебели, ръцете и стъпалата - неразвити. Детето е слабо и не може да се държи на краката си или ги преплита във вид на буква Х. Това е почти неизлечима форма на слабоумието. Когато детето проходи, стъпва на пръсти вместо на цялото ходило. Слабоумното дете се научава късно да говори - едва след 6-ата година, и то несвързано. Понякога слабоумните имат и епилептични припадъци. Понякога у тъпоумните се явяват едностранчиви способности - едни с удивителна бързина решават аритметични задачи, други се отличават с музикален талант или рисуват. Те лесно се поддават на лошо влияние. Половите им влечения често биват силни и ги тикат към онанизъм и към безнравствени постъпки. Такива хора могат да упражняват несложни професии.

Понякога поради принизена нравственост и слаба воля извършват престъпления.

Когато степента на заболяването е по-голяма, страданието личи и външно. Освен четене, писане и основните правила по аритметика такива деца друго не могат да научат. Могат да държат вниманието си будно с големи усилия. Обучението на такива деца се извършва в специални помощни училища.

Тъпоумните имат доста физически недостатъци. У мнозина говоренето не е ясно или заекват.

Предсказание. Ако слабоумието е от рождение, почти е неизлечимо.

Лечение. Общо за засилване на организма. Целият организъм трябва да бъде заякчен с прилагането на същото лечение, дадено за

„Монголоидизъм", с добавка: лечението на тази болест иска голямо търпение и постоянство, защото е много продължително.

Идиотизъм

Разликата между идиотизма и придобитото слабоумие се заключава в това, че при придобитото слабоумие е съществувало някога умствено богатство, което болният е изгубил, а при идиотизма умствено богатство не е имало и умът никога не се е развивал нормално. Според степента, на която е задържано мозъчното развитие, има в пълния смисъл на думата идиотизъм и тъпоумие.

Причини. Идиотизмът е вроден. На първо място от причините стои наследствеността. Идиоти са често деца на кръвни роднини и други.

Идиотизмът се появява и в детинството, когато детето боледува в първите години на живота от менингит (възпаление на мозъчните ципи), енцефалит (възпаление на главния мозък), менинго-енцефалит и други болести на мозъка.

Признаци. При пълния идиотизъм умствените способности са в зачатъка си - болният нищо не чува, нищо не вижда или ако вижда, нищо не разбира. Вниманието отсъствува. Той едва може да си държи главата, не може да говори, издава нечленоразделни звукове, реве; движенията му са рефлекторни. Едни биват възбудени, а други, напротив, са твърде неподвижни.

При непълния идиотизъм болният има отчасти способност да внимава, възприема и запазва в паметта си някоя представа, но почти не е способен да образува от представите понятия. Едни от тези идиоти са омърлушени, апатични, а други - до най-висока степен са подвижни, неуморни, катерят се по дърветата и пр. Мнозина са способни да пеят, като повтарят чути мелодии.

Идиотите и във физическо отношение представляват аномалия. Формата на главата им обикновено е неправилна - или много голяма, или много малка и винаги несъразмерна по отношение другите части на тялото. Те имат неправилни уши, а зъбите им падат рано. Твърде често имат и парализи.

При малките деца идиотизмът по-трудно се отличава - личи само по ненормалната глава на детето. По-късно такова дете не се смее като другарите си, не ходи, не говори, с една дума, не напредва.

Обикновено идиотите не живеят дълго време. Щом идиотизмът е силен, той умира още през детството си. Идиотите рядко живеят повече от 20-25 години.

Лечение. Общо и по начина, изложен за „Детско слабоумие". Тук е особено полезна както млечно-растителната храна, която да се дава на определени часове, тъй и строгата чистота, чистият въздух, движението и гимнастиката. Над всичко друго е душевното лечение. Детето трябва да се дисциплинира, да му се внуши ред в навиците, които да го направят сносен в живота. Трябва да се предпази от лоши навици и инстинкти. За неговото възпитание се изисква търпение, умение и последователност. Това мъчно може да се постигне у дома. В помощните училища те се учат на труд и известни занаяти.

БОЛЕСТИ НА ОРГАНИТЕ ЗА ДВИЖЕНИЕ

Болки в краката и слабините

Причини. Най-честите случаи на болки в ставите и костите на децата са при растеж, при простуда, инфлуенца и при ревматизъм.

Признаци:

а) При растежа болките обикновено са в покой след игра и нощем. Появяват се у деца, които живеят при неблагоприятни условия (например при анемични деца); израстването при тях е болезнено и те страдат от болки (в краката и слабините) особено през нощта. Денем децата се заиграват, занимават се и като че ли болките са по-слаби, обаче през нощта се засилват и събуждат детето от сън. Обикновено такива болки настъпват в период на бързо израстване на децата и се забелязват между 8-ата и 15-ата година повече у момичетата, отколкото у момчетата.

б) Характерно за болките при простуда и инфлуенца (които настъпват остро и минават в сравнително кратко време) е, че не се съпровождат от подуване на ставите, зачервяване на кожата, болезненост при натиск и пр. Тези признаци не се констатират и при болки при растежа. Обикновено от тях се оплакват момчета и момичета, които ходят зиме с тънки чорапи и голи колене.

в) При ревматизъм винаги има, макар понякога и слабо изразено, подуване на ставите.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма и съответно според причината.

При растеж много помагат топлите бани с трина, орехова шума и морска сол. Да се правят всяка вечер. През лятото са полезни и слънчевите бани особено със зелени листа, последвани или от хладка (26°C) солена фрикция на цялото тяло, или от коремна баня (30-26°C за 10 минути), или от кратко (3-5 минути) къпане в река или море.

Вътрешно. За усилване сутрин, обед и вечер половин час преди ядене детето да изпива или по 1 чашка сок от моркови с по 1 чаена лъжичка тахан и мед (лимон по вкус), или по 1 чаша овесено мляко. След обяда и вечерята да му се дава по 1 чаена лъжичка яйца с лимон.

Диета. Вж. „Остър ревматизъм".

Докато траят болките, болното да почива.

Когато болките се дължат на простуда и инфлуенца, да се лекува самото заболяване.

Децата трябва да се обличат по-топло и да им се правят масажи на болните колена, последвани от компрес на корема, натопен в топла отварка от трина (36°C); на колената също се поставя компрес, натопен в топло мляко.

Остър ревматизъм

Ревматизмът у децата е особено тежка болест.

Причини. Главната и основна причина за ревматизма са микробни токсини, които се развиват в гърлото и носа. Те засягат ставите, сърдечните клапи и бъбреците. Ревматизмът може да се появи също като усложнение на скарлатина.

Признаци. Ревматизмът се среща и у деца, по-малки от 5 години. Ревматичната треска е продължителна и намалява вечер. Една или няколко стави биват силно болезнени, зачервяват се и се подуват. Ставите на долните крайници се засягат обикновено най-напред.

Най-отличителната черта на ревматизма е последователното обхващане на много стави. Засяга също някои вътрешни органи и главно сърцето. Ревматичните пристъпи могат да се повтарят.

Лечение. То трябва да се провежда винаги от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за усилване на организма. За целта болното дете да остане на легло.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взима по 1/2-1 чаена лъжичка (според възрастта) смес от 500 г течна глюкоза или чист пчелен мед с 5-10 зелени листа от индрише (според възрастта на детето) и 20-25 ядки от сладки бадеми (счукани в дървен хаван на кашица), 2 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 5 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят.

II. Десет минути след сместа детето да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, бял равнец, гръмотрън (корени), иглика, маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, пача трева и полски хвощ - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук и магданоз по равни части и по малко от други любими салати с винен оцет и зехтин по вкус) болното може да изяжда и 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1/2-1 изравнена супена лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След ядене детето да взема 1/2-1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед, а след него да изпива 1 чашка от 25-50 г сок от целина и ябълки по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие чай от бял равнец или отварка от целина (3 супени лъжици листа и стебла се варят в 600 г вода 10 минути; като изстине, се прецежда). Пие се подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене болното да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II), подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - клизма с 250 г топла вода, последвана от разтривка на целия гръбнак и болните стави със следната настойка: 1/2 буркан настъргани с кората диви кестени се напълва догоре със спирт за горене и захлупен стои на слънце или до горяща печка 5 дни; след това се прибавят по 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах, нафталин, салицил и рафинирана сяра и

1 г камфор на прах; в продължение на 2 дни бурканът се обръща по няколко пъти надолу и нагоре, за да се разтворят прибавките, и на седмия ден вечерта се прибавя 1 супена лъжица терпентин (от аптеката). След разтривката болното ляга да спи или с бархетна нощница, или с увити болни стави във фланелени парчета; при болка в сърцето и с 2 мушами от хаваджива (10 на 10 см) с тропосани 2 парчета тънък найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата (едната мушама се слага отпред, а другата - отзад). Едновременно се прави компрес на корема (отпред) от 2 бархетни парчета, натопени в хладка отварка от листа и цвят на бял равнец (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути; като изстине, се прецежда) или в хладка вода и оцет наполовина; върху тях се поставя сухо хасено парче и фланелей пояс. На главата се слага „шапка" или от сурови, настъргани на ренде картофи, полети със 100 г прясно мляко, киснали в него 30 минути и добре изстискани, или със зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет; върху нея - вълнена шапка, и така болното спи.

Забележка. При увеличени и гнойни сливици всяка вечер да им се прави сух и лек масаж с двата палеца - 15 пъти от под ушите към брадата и 15 пъти обратно. След него непременно върху тях да се сложи като компрес белтък от твърдо сварено яйце, рендосан ситно и поръсен с пудра захар, или ракиен компрес от 2-3 хасени парчета, добре изстискани и поръсени с малко сол; върху тях да се постави фланелей бинт и така детето да спи.

V. Сутрин. Да се разтрива областта на сърцето на болното отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт по 1 път за всяка страна, последвана от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Ако болното е на легло, 1 час след закуска на болните стави да се поставят торбички от тънко хасе, напълнени с малко от следната смес: 100 г кисело мляко, предварително добре изцедено през кърпа, разбъркано с по половин изравнена лъжичка нишадър на прах и рафинирана сяра. При вдървени и схванати крайници да се наложат с тънки (2-3 мм) филийки от прясно несолено сирене, а над тях - вълнени бинтове. Държат се, докато мине болката.

Неделя. Ако няма болки, почивка от всичко: ако има, лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. За да се намалят болките, добре е детето да носи във всеки джоб на панталоните си по 1 суров див кестен и да спи на дюшек, под който са наредени в един ред кестени, които се сменят на всеки 3 месеца.

2. Да се следи краката на болното винаги да са сухи и топли, за което през зимата всяка сутрин да се поръсват лекичко ходилата на чорапите със синапово брашно (от аптеката).

Възпаление на тазобедрената става

Доста често разпространено страдание.

Причини. Това възпаление се получава у децата в резултат на лошо падане, особено на петата на единия крак, удар по ставата, притискането й и пр.

Признаци. Болките се явяват обикновено при движение и почти изчезват при почивка, особено в легнало положение.

Лечение. Провежда се винаги от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. На болното 2-3 вечери подред да се направи топла клизма (3 7"С). Всекидневно сутрин н обед да му се поставя по 1 компрес на таза, натопен в топла отварка (36°С) от трина или във вода (28-26°С) - едно от най-добрите средства. Компресите да обхванат целия таз. Те се правят по същия начин, както и коремният компрес, само че са два пъти по-широки от него.

През вечер преди лягане (понеделник, сряда и петък например) да се поставя „парен компрес" с горещ и полусварен ечемик или с трина на болната става (20-30 минути), последван от компрес на таза, натопен в топла отварка от трина или в хладка вода, както по-горе (държи се цяла нощ). През вечер (вторник, четвъртък и събота) да се налага болната става с торбичка от тънък плат и с размери, добре покриващи болната става, напълнена с възтопъл (35°С) селски хлебен квасец. Държи се също цяла нощ. При липса на квас може да се постави (макар и с по-малък успех) лапа от 3 супени лъжици суров кромид лук, настърган ситно и разбъркан с 1 супена лъжица готварска сол. Ако възпалението не е много напреднало, състоянието се подобрява бързо; в противен случай болестта е продължителна.

Диета и вътрешно, както при остър ревматизъм.

Причини. Дължи се на вродено изместване на ябълката на бедрената кост от тазобедрената става. Това не е изкълчване в истинския смисъл на думата, а по-скоро неправилно образувана става, докато детето е било още в утробата на майката. Ябълката на бедрената кост не стои в чашката на тазовата кост, а вън от нея, поради което кракът изглежда по-къс. Среща се по-често у момичетата, отколкото у момчетата.

Признаци. Щом проходят, децата почват да куцат с единия или с двата крака, без да са се наранявали някога. Поради това, че тялото клони повече на едната страна, става леко изкривяване на гръбначния стълб. Когато са засегнати и двете стави, болното ходи като патица.

Предсказание. Този недостатък може да се отстрани.

Лечението трябва да се провежда от лекар-ортопед, който чрез неоперативно наместване главата на бедрената кост в чашката и задържането й на това място чрез гипсова превръзка, в която детето престоява от 6 до 9 месеца, задържа костта в нормално състояние.

Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма и по този начин да го подпомогне да се нормализира.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели пресни и сурови кокоши яйца в сока от 9 лимона.

II. Десет минути след настойката болното да изпива 1 чашка от 30-75 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките (вързани в марличка), и по 2 супени лъжици юрени от обикновена коприва и овесени зърна, предварително почистени и измити с хладка вода; всичко се вари 15 минути на тих огън, след което се добавят и 4 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, бял равнец и жълт кантарион - по 50 г от всяка, и 1 лимон, разрязан на 4 части; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед или сироп.

Диета. Лека вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив детето да изяжда

по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена с любима салата с винен оцет и чист зехтин по вкус, може да приема и 50-100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови, тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След ядене болното да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед и с върха на ножа яйчени черупки, смлени на брашно.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие чай от лайка.

III. Два часа след ядене детето да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - топла клизма със 150-500 г вода или чай от лайка, последвана две вечери подред от разтривка 1-2 пъти на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, а след него и на таза и тазобедрените стави; същите места се налагат с 2 торбички от тънко хасе, едната за гръбнака, а другата за тазобедрените стави, ушити във вид на буквата Г или Т, с ширина 10-12 см и дължина според големината на болното място, напълнени с възтопъл селски хлебен квасец (35°С), гъсто забъркан преди 4 часа, засилен за гръбнака с 1-2 супени лъжици листа от магданоз (попарени, нарязани ситно и добре изстискани), а за тазобедрените стави (става) - с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 1-2 лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша), и по 5 сини сливи, счукани на каша без костилките. Едновременно се прави компрес на корема на детето (отпред), натопен в топъл чай от бял равнец (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути); над него се поставя сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата се слага „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет; върху нея - друга шапка; държат се цяла нощ. Следващите две вечери подред да му се постави търпимо гореща (40°С) лапа от 200 г ориз с 10-15 сини сливи, смачкани без костилките, 1 пълна супена лъжица ленено семе и 100-150 г мляко; вари се, докато стане гъсто като тесто. Едновременно се правят коремен компрес и „шапка" от зелен лист, както по-горе.

Неделя. Пълна почивка от всичко; пият се само билките и се спазва диетата.

V. Сутрин на болното се прави цяла топла баня (37°C за 10-15 минути) с отварка от борови клони с иглите и шишарките и полски бъзак (корени, стебла и листа) по 1 хватка (снопче) в 1 котел с вода; варят се 15 минути, след това им се прибавя по 1 двойна шепа орехови листа, здравец и бял равнец и ври още 15 минути; преди да се снеме от огъня, се слага 1 стиска морска сол, а като поизстине (до 38°C), се излива във ваната. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването се изтрива до сухо и се преоблича със суха нощничка. Вместо банята може да се направи фрикция на гръбнака и таза с тазобедрените стави, подмишниците, корема и половите органи с хладка вода (25 °C), сухо изтриване и поставяне върху болните стави мушама за изкълчената става или мушама от хаваджива, като и върху двете мушами се тропосва парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата; носи се през целия ден, като се тропосва за гащичките на детето. Мушамата се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

VI. Лятно време от 10 до 12 часа вместо горните приложения се прави слънчево-пясъчна баня (зарито до шията в горещия пясък, с глава, запазена от слънцето, за да не получи слънчев удар, с чадър или бяла кърпа, а на сърцето - студен компрес от 2-4 парчета), докато на детето е приятно и докато сърцето му е спокойно. Следва или поливане на главата и цялото тяло със слънчева вода, в която от вечерта са киснали 1 шепа орехови листа и малко сол, или речна или морска баня от 5-10 минути в тиха, спокойна вода, а след това - сухо изтриване.

Важни добавки:

1. Когато ябълката е във високо положение, болното всяка вечер да спи с вързана гривна от кадифе на болния крак, която да бъде прикрепена над глезена му и превързана за кревата му така, че кракът му да се изопва бавно и постепенно, докато ябълката се намести.

2. Ако болното е било дълго време в гипс и от него си държи крачетата разкрачени, вечер преди лягане внимателно да се повива като бебе, докато изгуби навика да си държи разтворени краката.

3. Ако болното носи т. нар. апарат за луксация, прилагането на даденото лечение не само не пречи, но го подпомага.

4. След снемане на гипса или на апарата е добре да се приложи поне за 2 месеца това лечение, защото през време на половото съзряване (8-ата до 16-ата година) ябълките отново може да излязат навън.

5. Болното да ходи предимно по равни места и по-малко да стои право, докато оздравее напълно.

6. Лапите от квасеца и ориза може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до казаната температура и квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици пресен квасец за нова ферментация.

7. До излекуването - повече лежане, малко ходене и никаква гимнастика.

8. За по-скорошно оздравяване на по-големите деца може всяка вечер заедно с дадените приложения да се поставя между краката и една възглавничка или по-малко одеяло, сгънато на 3-4 ката, така че да не му досажда.

9. При менструация - почивка, както в неделя.

10. След оздравяването първите 5-6 месеца детето трябва особено добре да се пази. Три-четири години е необходимо да се води на море за слънчеви бани, последвани от кратко къпане (3-5 минути) в тихо, спокойно море.

При лечението се иска търпение и постоянство, защото в напреднали случаи то може да продължи и 6-8 месеца.

Хипертрофия (необикновено нарастване) на мускулите

Хипертрофията на мускулите се среща предимно у деца на възраст от 4 до 14 години.

Признаци. Преди всичко се забелязва увеличение обема на заболелите мускули, бързо уморяване, мъчно ходене и бягане, болки в мускулите и т. н. Обикновено най-напред се забелязва увеличаване на обема на мускулите на коляното, след това на бедрата и седалището. Мускулите на ръцете и гърба се отличават с поразителна слабост и отпадналост. Поразените мускули на краката и седалището при прегледа са меки и гъбести, кожата над тях е студена и има блед и нерядко синьомраморен цвят.

Предсказание. Заболяването е много сериозно. Страданието често трае продължително и е с малка надежда за излекуване.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо засилване на организма. Първите 1-2 вечери подред на болното да се направи по 1 топла клизма с чай от лайка, а след това само при запек. Всяка сутрин се прави сух четков масаж на ця-

лото тяло (5 минути), последван от фрикция на гръбнака и гърба с отварка от морски водорасли (5 супени лъжици се варят 30 минути в 1 л вода).

Преди обяд, ако е летен сезон, между 11-12 часа на болното да се направи слънчева баня със зелени листа на цялото тяло (30-60 минути), последвана от поливане с хладка слънчева вода.

През вечер преди лягане - цяла топла баня с отварка от борови клони, овесена слама, орехова шума, трина и морска сол (36°С за 10-20 минути), последвана от сухо увиване за по-силно изпотяване, а след препотяването да се направи и фрикция на тялото му с хладка вода. През вечер се прави масаж на цялото тяло на болното (10-15 минути), последван от налагане тила и гръбнака с торбички с топъл хлебен квасец, съчетан с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина; държат се цяла нощ.

Неделя - почивка. Спазва се само казаното за вътрешно лечение и диета.

Вътрешно. Отварка от 12-те билки. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове.

Внушение. С формулата: „Миличко, спи спокойно, защото в скоро време съвсем ще оздравееш".

Ноктояд (гнойно възпаление на пръстите)

Причини. Инфекция или липса на витамин А в храната. Освен това контузия, смазване или нараняване на пръста.

Признаци. Болното се чувствува зле; болките в пръста са понякога нетърпими. Не му се яде, езикът му е обложен и пр.

Лечение. Веднага да се заведе на лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма. На болното в продължение на 1-2 вечери подред да се правят топли клизми (37°С) най-добре с чай от лайка. Всяка сутрин и обед да кисне (5-10 минути) болната си ръка (крак) в хладка отварка от слез (4 супени лъжици се варят в 1 л вода 10 минути); след това на по-малки деца се поставя коремен компрес, натопен в топла (36°С) отварка от трина, а при по-големи деца - или същият компрес (държи се 2 часа), или пък коремна баня (32-26°С за

5-10 минути). Едновременно (до нагнояването) болният пръст да се налага с топла лапа от печен кромид лук или с хладък селски хлебен квас, или пък на цялата китка (стъпало) да се поставя студен компрес, натопен в същата отварка от слез или вода. Вечер преди лягане, след като отново детето накисне болната си ръка (крак) в хладка отварка от слез, да му се постави коремният компрес, както сутринта, и с него да спи. В стаята на болното винаги въздухът да е чист.

Външно. При нагнояване на пръста свареното на каша камилско сено много добре изсмуква гнойта. С тази каша се превързва пръстът 2-3 пъти на ден. Болките веднага преминават, гнойта се почиства и пръстът оздравява.

Вътрешно. Чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай и се пие вместо вода).

Диета. Също както при остър ревматизъм.

Внушение. При силни болки с формулата: „Миличко, спи спокойно. Болката ти от час на час минава и в най-скоро време ще оздравееш.

Изкълчване

Изкълчването е изместване на някоя кост от нейната става.

Причини. Внезапно извиване на някоя става или удар върху нея.

Признаци. Изменение вида на ставата, подутост, болки и невъзможност пострадалото дете да си служи с нея.

Първа помощ. Веднага да се даде нужната помощ от лекар-ортопед, в противен случай могат да се появят усложнения, които мъчно се лекуват, и детето може да остане инвалид. Затова при изкълчването не бива да се губи време, а костите на ставата да се наместят от лекар.

Лечение. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма след намесата на ортопеда. След наместване на ставата особено добре действуват компресите, натопени в смес от хладка (28-26°C) вода и 1/3 оцет. Компресите се налагат на болните места всеки час.

Ако има възможност, добре е сутрин да се прави фрикция (28°C) на цялото тяло на детето с хладка вода, а вечер - парни компреси на болното място, с продължителност 10-20 минути, последвани от налагане с торбичка, напълнена с топъл селски хлебен квас или с топла

лапа от праз лук (сварен с малко вода и 1 бучка захар), съчетани с коремен компрес, натопен в хладка вода; държат се до сутринта.

При запек да се прибягва винаги до топла клизма (36°C), най-добре с чай от лайка.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци. След оздравяването добре е една-две седмици да се носи мушамата отхаваджива.

Навяхване (разтягане на сухожилията)

Причини. Същите, както при изкълчването.

Признаци. Пострадалото дете усеща силна болка и невъзможност да движи ставата, която скоро се подува, а понякога се изменя и цветът на кожата поради кръвно насядане. Най-често се навяхват стъпалата, рамената и ставите на китките.

Лечение. Компреси, натопени във вода и оцет по начина, указан в „Изкълчване". В по-тежки случаи да се търси лекарска помощ.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци.

БОЛЕСТИ НА КОСТИТЕ

Рахит (английска болест)

Рахитът е хронична и в повечето случаи тежка болест у децата, при която става размекване на костите и отслабване на тръбната мускулатура.

Главната причина е липсата на чист въздух (непроветрено жилище) и недостиг на витамин D, недостатъчно сгряване на жилището от слънцето и непълноценно изкуствено хранене. Кърмачетата, които се хранят с брашнени храни, заболяват по-лесно от рахит и липса на витамини A и D. Значение има също недохранването на децата или пък пиянството на бащата или майката. За появата на рахита спомагат още и дълготрайни възпаления на носа, гърлото, хронични пневмонии, възпаление на пикочния мехур и червата, а също и заболяване на щитовидната жлеза.

Напоследък рахитът значително е намалял поради подобрените условия на живот и ефикасната профилактика с витамин D.

Признаци. Болестта се проявява в края на първата и през втората година. Детето има продължителни стомашни разстройства (диария, подут корем), зелено оцветяване на изпражненията и урината, безпокойство през нощта, бледа кожа и подпухналост на лицето, отпусната мускулатура, силно потене на главата, склонност към хрема и упорити катари на дихателните пътища. По-късно се забелязват явни разстройства в растенето на костите. Костите на черепа се затварят по-късно, отколкото у здравите деца. Черепът има квадратна вместо обла форма. Зъбите израстват по-късно, неправилно и са трошливи и черни. Ребрата хлътват и гръдният кош придобива форма на птичи. Краката се изкривяват във формата на буквата О или Х или пък добиват слабо овална форма, гърбът е дъговиден, изпъкнал и коремът изпъква напред.

Рахитичните деца са зле настроени и склонни към спазми: детето внезапно се опитва да поеме мъчително въздух, протяга безпомощно ръце, извива очи, извиква и лицето му става червено-синьо. След минута спазъмът отслабва, последван от свирещо дишане.

Предпазване. За да се предотврати рахитът, бременната и кърмещата жена трябва да ядат храна, богата с калций и витамини - плодове, салати, зеленчуци (особено сурови моркови), чер тричав хляб, картофи, ориз, булгур, овесени ядки, краве масло, яйца, черен дроб и др. Всяка майка трябва да се стреми да кърми детето си по-дълго време, а също редовно да го изнася на чист въздух и слънце още в първия месец след раждането. Отначало то трябва да се извежда 10-15 минути и постепенно да се свиква да стои по-дълго време на открито и в хладно, и в топло време. И в зимни дни (когато няма вятър) по обяд децата могат да се извеждат на разходка (с изключение на много влажно и студено време). Детето винаги трябва да стои в добре проветрена и затоплена стая. През лятото да се извежда сутрин и след обяд (когато се разхлади). За да не се изкривяват краката на детето, не бива преждевременно да се изправя и да се кара да ходи. Това ще стане от само себе си, когато заякнат костите му.

Усложнения. Нелекуван навреме и правилно, рахитът дава „птичи гърди" и меки кости.

Лечение. Веднага да се потърси детски лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

А. За деца до 6 години

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1-2

чаени лъжички (според възрастта) настойка от три пресни кокоши яйца, залети със сока на 9 лимона и т. н. (вж. „Водноглавие").

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чаша от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, исландски лишей, орехови листа, спирея, подъбиче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с 1 чаена лъжичка кора от млад летен дъб (ситно счукана) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън отварката се вари 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риба. При това храната да бъде слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на детето). Сутрин на първа закуска на детето да се дава една чаша от 100-150 г овесено мляко: 3 супени лъжици очистен овес (проверен да не мирише на мухъл и да не е горчив и твърд) се вари в 1 л вода, докато се разпукат всички зърна, след което се прецежда през тънка кърпа, подслажда се с мед или захар и лимон по вкус. Дава се заедно с парче леко препечен хляб, намазан с малко масло и конфитюр или сирене. На обед заедно с другата храна може да му се дава и 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба, и то винаги варена или печена (не пържена). Винаги да се предпочита храната да се дава на болното в естествен вид, защото витамин D е извънредно чувствителен към загряване. Да му се дават предимно сурови плодове, краве масло, сметана, прясно и кисело мляко (най-добре подквасено вкъщи), прясно кокоше яйце (сварено рохко), прясно несолено сирене, ашуре от жито с малко орехи, счукани на ситно, и подсладено с мед или захар. Полезно е храната му да се соли и с върха на ножа с чиста бяла пръст (болус алба) от аптеката, защото и тя укрепва костната система и действува тонично (активно на вътрешните органи). Навечеря - безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компота с леко препечен хляб. След ядене през есента и зимата се дават по 1-2 перли рибено масло по указание на лекаря.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, детето да пие

чай от овес (зърна): 2 супени лъжици от него в 600 г вода се варят 20 минути и веднага се прецеждат. Пие се подсладен с мед или захар и малко лимон по вкус.

III. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка отварка от агримония, борови връхчета и др. (вж. точка II от плана).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-500 г (според възрастта) топла вода или чай от лайка (цвят, попарва се като обикновен чай), последвана от цяла топла баня до шията (37°С за 10 минути) с отварка от борови клони (с иглите и шишарките им) и овесена слама по 1 снопче и една двойна шепа дъбови кори (ситно нарязани); в един котел с вода се варят 20 минути, а след това в същата отварка се прибавят и по една шепа орехови листа, здравец (листа и корени) и трина (цветът на сеното) и се варят още 10 минути; преди котелът да се снеме от огъня, се прибавя и 1 шепа морска сол. Щом солта се разтопи, котелът се снема от огъня и като изстине до 38°С, се прецежда; ако отварката е малко за банята, долива се още малко топла вода. След банята се прави сухо увиване с хавлията и 1-2 одеяла - детето се завива плътно до брадичката и лежи така около 1 час, за да се изпоти и препоти (последното се познава по изсъхване на челото му), след което се изтрива до сухо и преоблича в суха нощница.

Забележка. С една и съща отварка може да се направят 3 вечери подред бани, като след последната баня детето се измива с цяло яйце (белтък и жълтък, разбити заедно) и след това се облива с чиста топла вода.

V. Сутрин. Ако е студено, под одеялото на болното да се направи сух четков масаж на тялото (за малките деца вместо четка се употребява кадифена ръкавица с 1 пръст) с продължителност от 1 до 3 минути; ако е топло времето или помещението, може и навън от завивката му.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Внушение. С формулата: „Миличко, спи спокойно. Болестта ти от ден на ден минава и в най-скоро време ще оздравееш".

Б. За деца над 6 години може със същия успех да се приложи и следното лечение: вътрешно, преди ядене и диета, както при деца под 6 години.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) особено препоръчителен е чаят от ябълки.

Приготовление: Нарязва се ябълката на ситни парчета заедно с кората и семките, поставя се в чайника и се залива с вряла вода. След това чайникът се поставя в гореща пещ да постои два часа. Така ябълковият чай е готов за употреба, Подслажда се най-добре с мед. На литър вода са достатъчни 3-4 ябълки. Разбира се, колкото ябълката е по-фина на вкус, толкова чаят ще бъде по-хубав и вкусен.

Два часа след ядене болното да взема 1 винена чашка от 50-75 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, мента пиперита, синя тинтява, спирея, росопас - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се слага в 500 г вряща вода и се вари 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 250-500 г топла вода, последвана в *понеделник, вторник и сряда* от парни компреси на гърдите, гръбнака или тазобедрените стави (според това, кои от тях са засегнати) с торбичка, напълнена или с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 2-3 вечери подред), или с търпимо гореща сол с продължителност около 10-20 минути; следва сухо изтриване и налагане на същите места с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен на всяко място с 1/4 до 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), едновременно съчетани и на корема с компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици в 600 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда); в областта на щитовидната жлеза (отпред на гушата) се слага торбичка, напълнена с чист пресен селски хлебен квасец; на главата - цяла „шапка", напълнена с чист пресен селски хлебен квас, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ или докато досадят на болното.

Четвъртък, петък, събота:

а) топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от борови клонки с шишарките и овесена слама по 1 хватка и 1-2 двойни шепи дъбови кори: в 1 котел с вода се варят 20 минути; след това в същата отварка се добавят още по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (листа и корени), 2-3 двойни шепи трина и 1 стиска морска сол; вари се отново още 10 минути, след което се снема от огъня и се прецежда (ако има нужда същите билки още веднъж да се сварят, втория път се варят само 15 минути); след банята се прави сухо увиване на болното с

хавлията и 1-2 одеяла до шията за по-добро изпотяване, а след препотяването (ако не е заспало) му се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода; ако детето е заспало, преоблича се внимателно със суха нощница, за да не се събуди; или:

б) обличане на „мокра риза" (най-добре с нощничката му), натопена в същата отварка; след това се увива в 2-3 одеяла и лежи в тях 2-3 часа; или:

в) при липса на условия за горните приложения да се повтори същото лечение, дадено за понеделник, вторник и сряда.

Важни добавки:

1. Ако стъпалото на детето е деформирано (извито навътре или навън), в понеделник, вторник и сряда да му се правят парни компреси на болното стъпало (стъпала). В останалите дни след топлата баня да се поставят на стъпалата и до над глезените торбички, напълнени с топъл пресен и гъсто замесен селски хлебен квас; торбичките отвън да се обхващат от малки шини, приготвени от мукава, които държат стъпалото в естествено положение, и така леко да се бинтоват, за да може детето да спи спокойно. Това се прави, докато напълно се оправят стъпалата му.

2. Ако болното има изкривени крака във вид на буквата О, всяка вечер трябва да се повиват, както се повива бебе, докато се изправят от само себе си. Ако коленете са деформирани, тогава и те да се налагат с торбички с квасец, както е казано в точка 3.

3. Ако краката му са изкривени във формата на буквата Х със или без деформирано коляно, коленете да се налагат с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен за всяко място с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Освен това всяка вечер между коленете и глезените на болното да се поставят малки възглавнички, напълнени с пух, след което краката му се забинтоват отвън най-добре с широк ластичен бинт за по-бързото им изправяне.

4. Ако болното има „птичи гърди" или ребра, издадени навън, вечер след парните компреси върху гърдите или ребрата да се налагат: една вечер с тънки филийки около 1/4 см от бял агнешки или телешки дроб, поръсен с чер пипер; втората вечер - с тънки филийки от агнешко или телешко месо, поръсени със захар; третата вечер - с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах. Държат се цяла нощ. През деня същите места да се бинтоват с ластичен бинт във вид на колан.

5. Ако гръбнакът на болното е слаб или слабо изкривен, всяка вечер да се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, с 1-2 супени лъжици прясно попарени, изстискани и ситно нарязани листа от магданоз и с 3-5 сини сливи, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките.

6. Ако болното има черни и ронливи зъби, всяка вечер да му се правят парни бани на лицето с чай от лайка или пък гореща баня на долната челюст (39°С за 5 минути, вж. том I), последвани от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти).

Сутрин. Сух четков масаж на цялото тяло с продължителност 3-5 минути.

Неделя. Почивка от всичко, съчетана с баня за чистота.

При менструация - пълна почивка от всичко.

Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа:

а) за по-малките деца да се прави слънчева баня на цялото тяло със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква и с глава, покрита с бяла кърпа или чадър, за да не получат слънчев удар, с продължителност, докато е приятна на детето; или:

б) за по-големите деца - слънчево-пясъчна баня, легнало по гръб върху търпимо горещ пясък и зарито до шия в него с глава, покрита със зелени листа от 1 репей, слънчоглед или тиква; лежи се така 10-15 минути или докато досади на болното. И в двата случая следва поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали 2 шепи орехови листа и стиска морска сол, или за по-големите деца - кратко къпане в река или море (5-10 минути), последвано от сухо изтриване.

Забележки:

1. През деня малкото да се оставя да пълзи или да ходи свободно, за да му заякне гръбнакът.

2. При хубаво време да се извежда навън най-малко по два пъти на ден (преди обяда и 2 часа след него) най-малко за по 1-2 часа на огрято от слънцето място.

3. Щом детето изяви желание да се вози на велосипед, да му се купи такъв с 3 колела, а след 1-2 месеца и с 2 колела.

4. Добре е детето през деня (ако не е много горещо) да носи на засегнатите от рахита места (гръбнака, гърдите, тазобедрените стави или пък деформираното стъпало) мушама от хаваджива.

Изкривяване на краката

Причини. Дължи се на рахит, счупване на една от костите на крака или изкълчване на колянната става.

Признаци. Изкривяването може да бъде такова, че колената на детето да се допират едно в друго, или обратно, да се отдалечават и да образуват две дъги, извити навън. Може да бъде засегнат само единият крак или и двата, а се срещат случаи, при които единият крак е извит навътре, а другият - навън.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се само от лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма и според причината на дефекта.

Ако се дължи на рахит, да се проведе съответното лечение. Всяка вечер преди топлата баня краката на болното да се масажират 3-5 минути.

При по-големите деца, които трябва да посещават училище, докато оздравеят напълно, може да се поставят шини. Когато изкривяването е много голямо, приготвят се специални апарати за двата крака от лекар-ортопед. При много тежки случаи, когато при шестмесечно природолечение не получим резултати, може да се прибегне и до операция.

Изкривяване на стъпалото

Когато нервите на някои мускули на крака (краката) са парализирани, вследствие на което не функционират, противоположните мускули се скъсяват и кракът се изкривява.

Причини. Изкривяването може да е вродено и придобито.

Вродените изкривявания се дължат на изменение на стъпалото поради неправилно развитие на костите още в утробата на майката. Значение имат и прекарани заболявания през време на бременността или при затруднено раждане.

Придобитите изкривявания се дължат на детски паралич, свиването на мускули и сухожилия поради изгаряния на кожата, възпалителни заболявания и пр.

Признаци. Свиване на крака в коляното, вследствие на което детето е принудено да ходи на пръсти. Различаваме няколко изкривявания на стъпалото. Болното може да стъпва само на външната или само

на вътрепшата страна на стъпалото, или само на петата, или само на пръстите и т. н.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-ортопед. Народната медицина препоръчва веднага и енергично да се пристъпи към общо лечение, целящо да засили организма:

а) Първите 1-2 вечери подред да му се направи топла клизма (37°С) най-добре с 200-500 г чай от лайка (според възрастта).

б) Всяка сутрин още в кревата на болното да се прави нежна разтривка на цялото тяло със суха ръка или сух четков масаж (3-5 минути), последван от хладка (25°С) фрикция на гръбнака (не гърба) с отварка от морски водорасли. Прави се от горе на долу от 3 до 5 пъти, след което, без да се изтрива, детето се оставя да полежи малко на гърба си, докато се стопли. Между 10 и 11 часа да му се направи слънчева баня със зелени листа с продължителност 10-30 минути, и то повече на гърба и краката, последвана от поливане на гръбнака със слънчева вода или кратко (3-5 минути) къпане в река или море.

в) Вечер преди лягане през вечер (понеделник, сряда и петък) да се прави лек масаж на болния крак (3-5 минути), последван от леко изтриване на гръбнака (1-2 пъти) от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, след което на гръбнака да се постави торбичка от тънко хасе (широко 10 см), напълнена с хладък селски хлебен квас (засилен с 5-9 сини сливи, смачкани без кокичките).

Едновременно с това компрес на корема (отпред), натопен в топла отварка от трина, и „мокри чорапи", натопени в хладка (26°С) вода, и топла тухличка (шише) до стъпалата; държат се цяла нощ.

През вечер (вторник, четвъртък и събота) се прави цяла топла баня (36-37°С за 15-20 минути) с отварка от морски водорасли, борови клони, трина, орехова шума, корени от коприва и полски бъзак, овесена слама и морска сол.

г) При напреднали случаи за по-бързо излекуване болното може да носи апарат, който държи крака в нормално положение до оздравяването му.

Вътрешно. Чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай). Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 винена чашка, подсладенсмед. Непосредствено след ядене на детето да се дава 1/4-1/2 чаена лъжичка прах от липови въглища с малко мляко и мед.

Диета. Лека вегетарианска (млечно-растителна) храна с повече

плодове и зеленчуци, слабо подкиселена. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното).

Вместо вода да се пие овесена отварка.

Изкривяване на гръбнака (гърбици)

Формите на изкривяване на гръбнака са три - кифоза (изпъкнала дъга назад), лордоза (изпъкнала дъга напред) и сколиоза (изпъкнала дъга встрани).

Причини. Кифозата (гърбицата) се образува най-често поради размекване на гръдните прешлени на туберкулозна почва и разрушаване на един или няколко прешлена на гръбначния стълб. Лордозата се развива обикновено вследствие на размекване и разрушаване на поясните прешлени, на болестно изменение на тазовите кости, а също и при сраствания на прешлените при т. нар. спондилартроза, или шипове на прешлените. Сколиозата се дължи на рахит, мускулна слабост, лошо положение на тялото при седене (особено сред учащите се), нееднаква дължина на двата крака.

Признаци. На гърбицата обикновено се различават две форми - старческа и у подрастващи и млади хора със слабо телосложение (особено късогледи), които при писмена работа или четене наклоняват главата и гърба си напред. Кифозата се изразява в изкривяване на гръбнака между 6-ия и 9-ия прешлен. Лордоза се среща обикновено в поясната област и се състои в изкривяване напред на долните гръдни и поясните прешлени, поради което тазът се наклонява напред. Сколиозата е изкривяване на гръбнака встрани. Често бива и двойна - в гръдната част на една страна, а в кръста - в противоположната страна, така че линията на гръбнака има вид, подобен на буквата S.

Най-често и най-лесно това изкривяване става у хора със слаба мускулатура в периода на най-голямото израстване на организма, т. е. между появяване на вторите зъби и половата зрелост (пубертета).

Детската възраст от 6 до 10 години е времето за най-голямото развитие на сколиоза. Момичетата като по-слаби физически са предразположени към нея повече от момчетата. Сколиозата се развива повечето пъти незабелязано. Първото, на което обръщат внимание околните, е ненормалното положение на раменете, при което едното стои по-горе от другото. В това време (първата степен) може лесно да се спре развитието на заболяването.

Ако изкривяването достигне до формата на буквата S, сколиозата става от втора степен; нелекувана, тя дава цял ред изменения в прешлените, ребрата, лопатките и ключиците, които водят към 3-а степен на заболяването.

Предсказание. Започналото изкривяване, ако не се лекува, върви бързо напред. Затова трябва да го лекуваме колкото може по-рано.

Предпазване. Като се има предвид, че гръбначните изкривявания са трудно лечими, особено в напреднала възраст, по-добре е да предпазим децата от тази промяна, а това е много лесно. Достатъчно е да се взрем в причините и да ги отстраним.

Правилото за малките деца е борба с рахита, забрана на ранното (преди 8-9 месеца) изправяне на крака и сядане на кърмачетата.

Друго ефикасно средство против изкривяването на гръбнака е честото оставяне на детето (още когато е на 6 до 8 седмици) да лежи по коремче (за да го накараме да си вдига главата, та по този начин вратните и гръбначните мускули да се развиват по-силно), а по-късно и да пълзи. Детето не трябва да се оставя да лежи (спи) все на едната си страна, а да се мени положението му. Когато го носим на ръце (след като детето навърши три месеца), необходимо е носенето да става ту на едната, ту на другата ръка.

За предпазване на учениците от сколиоза най-голямо значение имат:

1. Писането с прави букви.

2. На чина детето седи нормално, ако всичките му стави на краката са сгънати под прав ъгъл. Височината на седалото на чина трябва да се равнява на 4/7 от височината на тялото. Чинът трябва да има облегалка, на която децата да се облягат.

3. Когато децата стоят прави, да се карат да стоят равномерно на двата си крака.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Тъй като изкривяването на гръбнака е сериозно страдание, при което е застрашен белият дроб, необходимо е да се вземат сериозни и навременни мерки.

Чрез простия природен начин на живот съразмерността на тялото може да се възвърне, особено у младите организми.

Лечението трябва да бъде насочено към отстраняване на основната причина. При изкривяванията, дължащи се на туберкулоза и рахит, трябва да се приложи лечението, което е дадено за тези болести. При изкривяванията, резултат на заболявания на костите, е необходимо

да се прилага лечението, дадено за съответните болести на костите. Безспорно, че когато изкривяванията се развиват на почвата на размекване на костите, пълното излекуване е малко вероятно. Лечението обаче и в този случай трябва да бъде общо с цел да се укрепи болният организъм, без което е немислим всякакъв резултат - например при малокръвие да се приложи казаното за „Малокръвие", при липса на апетит да се приложи казаното за „Липса на апетит и злоядство" и т. н.

При лечението на болни, при които причината не е установена, да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, сложени в подходящ буркан, залети със сока на 9 лимона; киснат 3 дни, за да се разтворят черупките им. След това с вилица се разбъркват, изваждат се ципите им и се прибавя 200 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно, и 30-50 г (според възрастта на детето) чист винен коняк, за да не вкисва бързо; държи се на студено.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавени по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва, корени от кървав здравец и овес (зърна), варят се в 1500 г вода 15 минути, след което се прибавят и 4 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, пача трева, полски хвощ, росопас и спирея - по 50 г от всяка, и се варят отново на тих огън още 15 минути, след което веднага се прецеждат. Пие се подсладена с малко чист пчелен мед и лимон по вкус.

Забележка. Добре е счуканите орехи да се завързват в торбичка от марличка, за да не драскат при прецеждането.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена слабо солена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив детето да изяжда по 1 глава кромид лук без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба със салата от кромид лук и магданоз по равни части и по малко от други любими салати с чист винен

оцет и чист зехтин по вкус. На вечеря да му се дава безмесна храна - кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета, тестени ястия и компоти, а също сурови плодове и ядки от бадеми, орехи, лешници и други с малко препечен хляб. След ядене да взема и 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през кърпа). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 200-500 г топла вода (според възрастта на детето), последвана през вечер:

а) От цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корена и листата): 2-10 коренища (според възрастта) без плодовете, които цапат, и 1 снопче борови клони се варят 20 минути на тих огън в котел, пълен с вода; след това се прибавят по 1 двойна шепа орехови листа и трина и се вари още 10 минути. Преди да се снеме от огъня, се прибавя и 1 шепа морска сол; щом се разтопи солта, котелът се снема от огъня и се прецежда. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, като болното лежи добре увито в хавлия и 1-2 одеяла 1 час за по-добро изпотяване, а след препотяването се облича чиста нощница. Или:

б) При липса на условия за правене на бани те може да се заменят с обличане на „мокра риза" (ушита от бархет, натопена в същата топла отварка и добре изстискаш), върху която се слага хавлия; след нея - увиване на болното като бебе с 1-2 одеяла и така лежи 2 часа. След това се изтрива със сух пешкир и се облича суха нощница. Такива бани или обличане на „мокра риза" да се направят 30-40, като предварително сърцето на детето бъде прегледано от лекар. С една и съща отварка може да се направят по 5-6 бани в седмицата (от понеделник до петък, а събота и неделя да се почива). При всяко второ къпане водата да се затопля до казаната температура.

в) През вечер да се прави 1-2 пъти разтривка на гръбнака от долу на горе с кръгови движения с памуче, натопено в камфоров спирт, последвана от налагане на гръбнака с торбичка от тънко хасе (широ-

ка според изкривяването на гръбнака и дълга според дължината му), напълнена с пресен селски хлебен квасец, забъркан преди 4 часа, засилен (според възрастта на детето) с 4-10 супени лъжици сурови настъргани диви кестени или 4-10 лъжици млади пресни корени от полски бъзунек, счукани на ситно. Едновременно се слага компрес на корема от 2-4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец, а върху тях - сухо парче и фланелен пояс. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болното.

Забележки:

1. При главоболие на главата да се постави „шапка" от същия квасец с 3-9 супени лъжици диви кестени или корени от полски бъзак, а над нея - вълнена шапка.

2. При липса на условия за бани и „мокри ризи" болното може да се лекува само по точка в.

V. Сутрин се прави фрикция на гърба, корема, половите органи и подмишниците с хладка вода и сухо изтриване. След това на изкривения гръбнак се поставя подходящо парче мушама от хаваджива с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата. Мушамата се прикрепя с ширити и се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. След това се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Ако от баните болното се почувствува по-бодро и обнадеждено, че ще оздравее, може да ги продължи, докато направи 40 бани. Ако не се чувствува добре от тях, да ги спре и продължи лечението си по втория начин (вж. буква в).

2. След баните болното да си почине най-малко 15 дни и тогава отново да продължи лечението по втория начин.

3. Щом физически закрепне, добре е към казаното да се прибави и съответната лечебна гимнастика под ръководството на методист по лечебна гимнастика в следния ред:

а) първата и втората седмица всяко упражнение да се прави по 1-2 пъти;

б) третата и четвъртата седмица всяко упражнение да се прави по 2-3 пъти;

в) петата и шестата седмица - по 3-4 пъти и т. н., докато през 20-ата се стигне всяко упражнение да се прави по 10 пъти; най-добре е болното да продължи така до пълното си оздравяване, след което е добре да продължава същата гимнастика;

г) всяко упражнение да се прави спокойно и правилно, като се вдишва и издишва правилно;

д) след всяко упражнение да се правят и по 2-3 дълбоки вдишвания и издишвания;

е) след всяко упражнение болното да се спира, за да си почине, особено ако чувствува лека умора;

ж) да се запомни, че в основата на всички тия упражнения лежи принципът: чрез разумна, бавна и предпазлива работа да се постигне засилване на мускулите и връзките на болните кости и по такъв начин да се придаде на изкривения гръбначен стълб естествена опора.

Препоръчва се 1-2 часа след закуска да се направят следните упражнения:

1. Утринна общоукрепваща гимнастика със съответното дишане.

2. Хвърляне на топка в баскет, катерене по шведска стена, увисване на цялото тяло и противоравно на изкривяването.

3. Упражнение с тояга, хваната в двата края и кръгово въртене пред гърдите и над плешките от ляво на дясно през главата и обратно.

4. Много полезно е и упражнението за изтегляне на гръбнака: в первазите на двете противоположни стени в стаята се завинтват по две кукички на ширина, отговаряща на ширината на гърдите на болното. От едната страна на кукичките се завързват две въженца с възли на края, а на другите две въженца - с примки, направени с възглавнички. Дължината на въженцата трябва да бъде такава, че болното, като легне на пода и като му се закрепят с примките краката при глезените (за да бъдат неподвижни), с ръцете си да се улови за възлите на другите две въженца. От това основно положение то почва да дърпа въженцата с възлите и така изтегля гръбнака си. Прави се до лека умора и с равномерно дишане.

5. След всяко упражнение - дълбоко бавно вдишване, максимално задържане на въздуха в гърдите и силно издишване.

6. През лятото от голяма полза са и слънчевите бани със зелени листа или слънчевите бани на горещ пясък по начина, даден за рахит. Прилагането им отменя всички приложения, дадени както за вечерта, тъй и за сутринта.

7. Такива болни деца и даже по-възрастните са длъжни първите 4-8 седмици от началото на лечението постоянно или повечето от

времето да лежат (предимно на корема или настрани, а като изключение за малко време на гърба) на равно легло, за да се подпомогне изравняването и изправянето на отделните части на тялото. В случая най-добри са равномерно напълнените дюшеци. Едва след 4-8 седмици от започване на лечението може да се разреши на малките деца да пълзят.

Самовнушение с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става".

При лечението да се помни, че това страдание се лекува бавно, и то ако не е много напреднало.

Възпаление на костта заедно с костния мозък (остеомиелит)

Това страдание се среща най-често у слаби деца и е с много тежки последици. Най-много заболяват костите на краката и ръцете.

Причини. Причинява се от микроби, които са влезли в кръвта през раничка в устата, гърлото или червата. Понякога може да е усложнение от шарка или скарлатина. Предразполагащи моменти са удари, падания, навяхвания и пр.

Признаци. Началото се проявява с разтрисане и висока температура, силни болки в засегнатата кост на крака или на ръката, която скоро се подува, а кожата на това място става тъмночервена. Най-често възпалението почва близо до става и оттам продължава нагоре или надолу. Кожата се пробива и започва да изтича набралата се гнойна материя. Постепенно се ангажира все по-голяма част от костта и цели парчета от нея се отделят и по-късно падат - наричат се секвестри.

Първоначално, понеже болката е близо до ставата, може да се смеси с ревматично заболяване. Болките са толкова нетърпимо силни, че детето пищи и не дава да се мръдне болният крайник. Болките, течението, разтрисанията и температурата продължават със седмици и месеци и изтощават твърде много болното дете, ако не се вземат своевременно мерки от лекар.

Предсказание. Опасността за живота е много голяма, ако не се повика лекар. В началото детето може да загине от инфекция, а по-късно - от голямо изтощение.

Лечението е болнично. Народната медицина прилага общо лече-

ние за засилване на организма. Необходимо е неподвижно лежане, придружено:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от алое арборесценс (трионче).

Приготовление: 15-20 зелени листа с обща тежест 200 г без бодлите се смилат на каша; след това се прибавят 1-2 корена от ранилист и по 200 г чист пчелен мед и малага или чисто натурално вино; вари се на водна баня и като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), гръцка коприва, орехови листа, спирея и росопас по равни части. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и се варят на тих огън 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив болното да изяжда по 1/2-1 глава печен кромид лук без захар и хляб. На обяда (винаги придружен от любима салата) може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря да му се дава безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След обяд и вечеря да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец: 2 супени лъжици равнец с 25 шипки, срязани на две, и 1 супена лъжица овес (зърна) се запарват с 1 л вряща вода и се варят на тих огън 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се взема 1-2 чаени лъжички настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, сложени в подходящ буркан, залети със сока на 9 лимона, така че да ги покрият около 1/2 см; захлупени

киснат 3-4 дни, за да се разтворят черупките им. След това с вилица се разбъркват, за да им се извадят ципите, прибавя се 50 г чист винен коняк и 200 г небетшекер, счукан ситно; държи се на студено, за да не вкисне.

Двадесет минути след настойката болното да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от 40 г исландски лишей, 50 г полски хвощ, 75 г бударица, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. Две пълни супени лъжици от тази смес се варят в 500 г вода 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) клизма със 150-500 г топла вода, последвана от налагане на болното място 2 вечери подред с парен компрес с торбичка от тънко хасе (ушита на колело, ако е засегната тазобедрената става) с размери 10 на 12 см, напълнена с търпимо гореща морска сол, счукаш ситно, с продължителност 10-20 минути. След него същото място се налага с торбичка, напълнена с пресен селски топъл (36°С) хлебен квас (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици (според възрастта) диви кестени, настъргани с корите, 15-30 сини сливи, смачкани без кокичките, и 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах; над нея се слага вълнена обвивка. Едновременно с това на гръбнака се прави 1-2 пъти разтривка от долу на горе с кръгови движения с памуче, натопено в камфоров спирт, и коремен компрес от 2 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец. На главата се слага „шапка" или от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или със сурови картофи, настъргани и полети с 50 г прясно мляко, киснати 1/2 час и изстискани добре, върху нея се поставя вълнена шапка. Следващите 2 вечери подред с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан и полуизстискан, засилен със сини сливи, нишадър (както по-горе) и малко леко препечено царевично брашно, и с коремен компрес и „шапка" както предните вечери. Следващите 2 вечери подред торбичката се пълни с топла лапа от 200 г ориз, сварен с 10-20 сини сливи и 1 супена лъжица ленено семе в 600 г вода, докато стане на тесто. Смачква се на каша без костилките и отгоре се слага вълнена обвивка; на гръбнака се прави разтривка с камфоров спирт, а на главата се слага „шапка" от картофи с мляко, както преди. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня да се носи

на болното място мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна.

Неделя - почивка от всичко. Носи се само мушамата от хаваджива и се пият билките.

При менструация парни компреси не се правят.

Важни добавки:

1. При наличие на гнойник в костта всяка сутрин и вечер да се промива с топла отварка от листа и цвят на жълт кантарион (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и захлупени се варят. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и след това да се превързва с домашен мехлем за дълбоки гнойни рани.

Приготовление: Вземат се стопена зайча мас от див заек - 50 г, чист пчелен восък - 5 г, и бяла дъвка (сакъз) - 1 г, счукана на ситно. Вари се във водна баня, докато всичко се стопи добре и стане на мехлем. Намазва се или върху добре измити зелени листа от широколистен живовляк, или върху 3-4 парчета чиста марля (от аптеката), която напълно покрива раната, и леко се бинтова с чист бинт (от аптеката).

2. Докато чувствува болки в костта, болното да бъде на легло.

3. Лапите от квасеца, кромида и ориза могат да се използват 2 вечери подред, като втората вечер се затоплят и квасецът се засилва с 2-3 лъжици нов квасец.

4. Лятно време (ако болното може да се изнася) непременно да се правят слънчеви бани със зелени листа на засегнатия крайник с продължителност от 1 до 3 часа, последвани от фрикция или поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или от компресите (както по-горе).

Размекване, изкривяване на костите, разреждане на костното вещество, лесно чупливи и изтощени кости

Признаци. Болки в засегнатите кости.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона, който да

ги покрие с половин сантиметър отгоре. В него киснат 3-4 дни, зада се разтворят черупките им. След това с вилица се разбъркват, изваждат им се ципите и се добавя 50 г чист винен коняк и 200 г небетшекер, счукан на ситно. Държи се на студено място, за да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, кървав здравец (корени), орехови листа, росопас, спирея (цялата билка с корена), с прибавка на 1 лимон, разрязан на 4 части, се варят в 600 г вода 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), съдържащи повече витамин D в естествено състояние, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Сутрин на закуска да му се дава чаша сварено мляко с 1 рохко яйце и малко прясно несолено сирене с леко препечен хляб. На обяд като аперитив болното да изяжда 1 глава печен кромид лук или салата от сурови настъргани моркови с целина и ябълка по равни части, а обядът да се състои повече от кашави храни и зеленчукови пюрета с 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба, варени или печени, не пържени). На вечеря безмесна храна, и то повече храни, съдържащи витамин D: краве мляко (прясно или кисело), сметана, рохко сварено кокоше яйце, прясно несолено сирене, жито, сварено като ашуре, с малко ядки от орехи и захар, пасирана супа. Да се взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад.

Забележка. От голяма полза е на обяд и вечеря пюретата и другите кашави храни да се поръсват с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от изгорен до бяло телешки джолан, стрит на брашно.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие овесена отварка: 2 супени лъжици овес (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и се варят на тих огън 15 минути, прибавя се 1 супена лъжица шипки (плод), разрязани на по две; като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед или лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се вземат 1-2 чаени лъжички сироп от алое арборесценс (трионче): на 10-15 зелени листа с общо тегло 200 г се махат бодлите и се смилат на каша; към нея се прибавят по 200

г чист пчелен мед и малага или чисто натурално червено вино; вари се във водна баня 30 минута и като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

IV. Десет минути след сиропа да се изпиват 25-50 г (според възрастта) отварка от волски език - 100 г, зайча стъпка, мечо грозде, невен и медуница - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка и мащерка - по 40 г. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 600 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави топла клизма с 200-500 г вода, последвана от частична топла баня (38°С за 10-15 минути) на засегнатите крайници с отварка от борови клони, полски бъзунек (цялата билка с корена) и овесена слама - по 1 двойна шепа от всяко в 1 кофа варова вода (500 г ситна негасена вар се изгасява с една пълна кофа чиста вода, бърка се и когато варта се утаи на дъното, а водата напълно се избистри, внимателно се излива в друга кофа, така че в нея да няма от варта. Казаните билки се варят 20 минути, след това се добавя 1 двойна шепа орехови листа и се вари още 10 минути. Преди снемането й от огъня се прибавя 100 г морска сол и като се разтопи, се снема и прецежда. Ако са засегнати костите на стъпалата с големия и малкия пищял, банята се прави до под коленете. Ако са засегнати китките с предлакътните кости, банята се прави до лактите. След банята се прави сухо изтриване и налагане на съответните кости с торбички от тънко хасе, напълнени с пресен топъл (36°С) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 1-3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, и по 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани и нарязани на ситно. Отгоре се слага вълнен бинт, като едновременно с това на болното да се направи компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в чай от орехови листа, на главата му да се постави „шапка" от зелени листа от прясно зеле, леко напръскани от вътрешната страна с малко оцет, а върху тях вълнена шапка и така да се спи.

Забележка. С дадената отварка може да се направят 15 бани подред.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, сухо изтриване и носене през целия ден върху засегнатите места парчета мушама от хаваджива, прикрепени или с чорап, или

с фланелей бинт. Мушамите се носят 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменят с нови.

VII. Лятно време между 10 и 11,30 часа да се направи слънчева баня на засегнатите крайници със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква или слънчево-пясъчна баня на цялото тяло до шията в горещ пясък, студен компрес на сърцето и с глава, запазена от слънцето (за да не получи болното слънчев удар), с продължителност, докато му са приятни, последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода и сухо изтриване.

Важни добавки:

1. При липса на апетит всеки 3 часа на болното да се дава по 1 супена лъжица отварка от пелин (1 супена лъжица листа и цвят се запарват с 250 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда).

2. При слабо сърце или шум в него след закуска, обед и вечеря да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 150 г чист пчелен мед, 50 г кафе от фий и 10 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица.

3. По възможност болното да живее и играе повече време на чист въздух.

Костни нарастъци (шипове)

Признаци. Костни нарастъци от повърхността на костта, които стигат на големина до половин яйце.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин 20 минути преди ядене болното да взема 1-2 (според възрастта) чаени лъжички боров сироп: 70 зелени борови шишарки, всяка разрязана на 4 части, се заливат с 2 л вряла вода. Варят се 40 минути на тих огън, след което шишарките се изваждат с решетъчна лъжица и се изхвърлят, в отварката се прибавя 1 кг захар и се вари още 15 минути. Като изстине, се прибавя и 1/4 чаена лъжичка лимонтозу, за да не се захароса.

II. Десет минути след изпиване на сиропа и 10 минути преди обяд и вечеря да се изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от пача трева, полски хвощ и целина (листа и клонки) - по 100 г от всяка, бял равнец, маточина, мента пиперита, мечо грозде и миризлива теменуга - по 50 г. Три пълни супени лъжици от тази смес с 1 супена лъжица

шипки (плод), разрязани на две, и по 1 изравнена лъжичка гръмотрън (корени), дилянка (корени) и резене (семе, от аптеката) се запарват със 700 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда. При пиенето всяка чашка отварка да се засилва с 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок и малко мед по вкус.

Диета. Вегетарианска (млечно-растителна) храна с повече плодове и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук, домати и магданоз по равни части с малко олио или зехтин и оцет по вкус, може да се изяжда и 50 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компоти или сурови плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) с малко препечен хляб. След ядене болното да взема по 1-2 супени лъжици бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от дива шипка (14 клончета с дебелина около 1/2 см и дължина 5-6 см без листата се варят в 1 л вода 30 минути; като изстине, се прецежда).

III. Два часа след ядене да се взимат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от алое арборесценс (трионче), виж казаното за лесно счупване на костите.

IV. Десет минути след ядене да се изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от волски език и кървав здравец (корени) - по 100 г, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка, листа от горска ягода, невен и цариче - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка (цвят) и мащерка - по 40 г от всяка. Три пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 600 г вряща вода и се варят на тих огън 30 минути, за да изври отварката наполовина. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон както по точка II.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 200-500 г вода, последвана:

а) От цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корена): 3-5 кореница и едно снопче борови клони се варят в казан с вода 20 минута. След това се добавят по 1 шепа орехови листа, бял равнец и здравец и се варят още 10 минути.

Преди снемането на казана от огъня се прибавя и 1 шепа морска сол. След банята се прави сухо увиване с 1-2 одеяла; болното лежи така 1 час, докато се препоти, което се познава по изсъхналото чело. Или:

б) При невъзможност да се правят бани те може да се заменят с обличане на „мокра риза" (най-добре бархетна нощница, натопена в същата отварка), последвана от сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла. В тях се лежи 1 час, докато се препоти, след което се изтрива до сухо и преоблича със суха нощница. Или:

в) Нарастъкът се налага с парни компреси с торбички от тензух, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 10-15 минути, последвани от налагане на същите места с други торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 3-5 сини сливи, смачкани без кокичките, 1/2 чаена лъжичка пудра захар и 1/4 чаена лъжичка рафинирана сяра (от аптеката). Вместо това същите места може да се налагат с топъл пресен бял дроб от агне или теле, нарязан на тънки филии, леко поръсени с черен пипер, закрепени с фланелей бинт. Едновременно с това да се направи коремен компрес от две парчета бархет, натопени в чай от бял равнец, върху който се слага сухо хасено парче и фланелен пояс; на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан отвътре с малко оцет, и над него шапка. Държат се до сутринта или докато досадят на болното.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на под мишниците и корема. Ако през деня има силни болки в костните нарастъци, те трябва да се увият с компреси от кисело мляко, поръсено с по 1/4 чаена лъжичка нишадър и сяра на прах, а над него - вълнен бинт или затоплени листа от полски бъзунек. До преминаване на болките болното или да гладува, или да му се намали храната наполовина (при това безмесна). След това да прави 10 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата, които да се повтарят преди обяд и вечеря. За по-бързо разнасяне на костния нарастък добре е през деня върху него да се носи и парче мушама от стопена козя и конска мас.

Приготовление: По 1 супена лъжица от двете се разтопяват в чист съд на тих огън заедно с 1 чаена лъжичка колофон (чамсакъз), счукан на прах, с прибавка на нишадър и чист пчелен восък по 1/2 чаена лъжичка и 5 зърна бяла дъвка (сакъз), също счукани на прах, без да

завира. В тази гореща смес се натопява чисто парче прано хасе (30 на 30 см) и се мачка, докато хубаво се напои. Изважда се, опъва се да изстине и веднага отново се мачка в съда, докато попие всичката стопена мас. При последното изваждане, докато е още горещо и добре изопнато, парчето се поръсва с небетшекер (лята захар), счукан на ситно, и се оставя да изсъхне. При всяка употреба на тази мушама отрязаното парче се затопля и така закрепено върху нарастъка стои до вечерта.

Неделя - почивка от всичко.

При менструация топла баня не се прави.

VII. Лятно време между 10и 11,30 часада се правят слънчево-пясъчни бани (болното се зарива в горещ пясък до брадата, със студен компрес на сърцето и покрита глава с чадър или бяла кърпа, за да не получи слънчев удар), докато сърцето е спокойно. Щом почувствува неспокойствие, да стане и да се изтрие със сух пясък, след което или да се полее с 1 кофа слънчева вода (стоплена на слънцето вода), или да се изкъпе в реката или морето, докато му е приятно, като през цялото време плува, или стои във водата до шията, за да не простине. Вместо слънчево-пясъчната баня може да се прави слънчева баня на цялото тяло със зелени листа от репей, слънчоглед и др., докато на болното му е приятно, след което се изтрива до сухо и се изкъпва, както е казано вече.

Валени добавки:

1. Отварката за банята може да се използува 6 вечери подред, като през деня се покрива, за да не се замърси, а вечер се затопля до казаната температура.

2. Топли бани (които са много ефикасни) и „мокра риза" може да се направят до 40 всеки ден по една или през ден, но винаги с неделна почивка, а след 20-ата баня - задължителна почивка най-малко от 10 дни. През почивката се прилага казаното в точка V, буква в.

3. При отваряне на гнойна рана да се измива с кислородна вода (от аптеката) и след това да се превързва със следния домашен мехлем: 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин се бъркат на тих огън, докато сместа се сгъсти като мехлем, без да завира.

Признаци. Болното ходи с изпъчен напред корем, чувствува болки в тазобедрената става и с развитието на болестта все повече накуцва, докато най-после отбягва и да ходи.

Предсказание. Заболяването е много сериозно.

Лечение. То е болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца и други, както при размекване на костите.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, пача трева, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и се варят на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска (млечно-растителна) храна с повече плодове и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното).

Сутрин на закуска болният да изпива 1 чашка овесено мляко (2 супени лъжици овес, очистен и измит, се вари в 600 г вода 30 минути и се прецежда чрез изстискване), засилено с 1 чаена лъжичка счукани орехи, 1 супена лъжица мед и една филийка ръжен хляб. Преди обяд като аперитив да се изяждат 1-2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълка и се яде без хляб). На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от червен кромид лук и магданоз по равни части и по малко от други любими салати с чист винен оцет и чист зехтин) може да изяжда и 50-100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря да му се дава безмесна храна - кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета и тестени ястия, компоти и сурови плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали). След обяд и вечеря да се изяжда следната смес: 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4-1/2 изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра и 1/4 чаена лъжичка прах от опечен до бежов цвят джолан от теле, стрит

на прах; след това да се изпие 1 кафена чашка от отварката, дадена по-долу вместо вода.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие следната отварка: 5 ореха, счукани с ядките и черупките, и 3 супени лъжици корени от обикновена коприва се варят в 1 л вода 20 минути, след това се прибавя по 1 супена лъжица жълт кантарион, жълт равнец и широколистен живовляк (листа), мед и 1/2 лимон. Вари се 10 минути и като изстине, се цеди.

III. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от отварката по точка II.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 200-500 г топла вода, последвана от парен компрес на кръста и целия таз заедно с тазобедрените стави (една торбичка от тънко хасе (60 на 30 см), ушита на тегели по 2 см широки, напълнена със смес от 3 кг ситен чист промит пясък и 1 кг морска сол, загрети до търпима горещина и проверени на бузата), с продължителност 15-20 минути. След това болната става да се налага две вечери подред с торбичка от същото хасе, напълнена с топъл (37°С) пресен и гъст селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, 5-9 сини сливи, смачкани без кокичките, 1/2 чаена лъжичка сяра на прах и 1/4 чаена лъжичка нишадър (от аптеката). На корема (отпред) се слага компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец; на главата - „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а върху него вълнена шапка. Следващите две вечери подред - топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 9-12 сини сливи, смачкани без кокичките, 1 чаена лъжичка пудра захар, 1/2 лъжичка сяра, 1/4 лъжичка нишадър на прах и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, компрес на корема и „шапка" от зелен лист прясно зеле, както по-горе. Държат се до сутринта.

V. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на корема, кръста и ставите, сухо изтриване и носене през целия ден на болната става мушама от хаваджива (20 на 20 см) с тропосано върху нея парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Почивка от всичко; носи се само мушамата от хаваджива.

Важни добавки:

1. Лапите може да се използват 2 вечери подред, като квасецът се засилва на другата вечер с 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. През време на лечението повече да се лежи, а по-малко да се ходи, и то само с патерици, за да не се пречи на лечението.

3. От майката се иска голямо търпение, за да се стигне до подобрения.

УШНИ БОЛЕСТИ

Ушите (слуховите органи) играят голяма роля в живота на детето, защото с тях се възприемат шумовете от околната среда.

Ушна кал

Ушната кал е гъст лепкав секрет, който се изработва от специални мастни жлези в кожата на ушния канал. Тя има предназначение да задържа чуждите тела, попаднали в ушния канал, като прах, сажди, насекоми, камъчета и др., и да не им позволява да проникнат дълбоко в ухото.

Понякога към ушната кал се прибавят нечистотии, които идват отвън, и тя се втвърдява, при което образува плътна запушалка в канала. Ако влезе вода в ухото, ушната кал набъбва и може да запуши плътно ушния канал.

Признаци. Запушването поражда усещания на заглъхване в ушите, което кара децата да бъркат в ушите с каквото им попадне в ръцете. Ако калта е близо до тъпанчето, може да наляга върху него и да предизвиква замайване и шум в ушите.

Предпазване. Ушната кал трябва да се чисти редовно поне веднъж седмично. От вечерта в ухото на детето се слага 1/2 чаена лъжичка чист топъл зехтин (не олио) или глицерин или се капват 5 капки топло бадемово масло. На другата сутрин ухото се почиства с памуче, увито около кибритена клечка. При чистенето на ухото трябва да се избягва употребата на остри предмети.

Лечение. В напреднали случаи ушната кал се отстранява чрез промивка на ушите. Тя трябва да се направи от лекар, за да не се повреди

тъпанчето на ухото. След това измиване, ако детето е склонно към образуване на ушна кал, да се вземат мерки за заякчаване на организма му с общо лечение:

а) Ако е запечено, да му се направи топла клизма (38°С).

б) Всяка сутрин да му се прави сух четков масаж, последван от хладка фрикция. Всяка вечер да се поставят компреси на корема, натопени в топла отвара (36°С) от трина или в хладка вода (30-28°С).

в) Полезни са и парните бани на главата с лайка (2-3 седмично) за по-големите деца, а за по-малките - парни бани на краката. След препотяването да се направи сухо изтриване и хладки компреси на корема, както по-горе.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене детето да взема по една винена чашка чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай), а след ядене - по една чашка кафе от жълъд.

Диета. Лека вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове и зеленчуци или сокове от тях.

Сухота на ушния канал

Причини. Недостатъчно отделяне на ушна кал.

Признаци. Поражда се упорито чувство на сърбеж.

Предпазване. Да се избягва честото промиване на ушите с гумени тулумбички. Подобни промивки могат да се правят само от лекар, и то на по-големи деца (но не и на кърмачета).

Лечение. Всяка вечер ушният канал да се маже с памуче, навито на кибритена клечка и натопено в боров вазелин или глицерин. Ако това не помогне, да се лекува общо по същия начин, изложен в „Ушна кал", но с добавка:

1) на малките деца вместо парни бани на главата да се правят парни компреси на ушите (40°С) с торбичка попарена лайка (5 минути);

2) половин час след обяда и вечерята да се дава по 1/2-1 кафена чашка чай от исландски лишей с мед (1 чаена лъжичка в 250 г вода се вари 10 минути).

Екзема на ушния канал и на ушната мида

Признаци. Много силен и често непоносим сърбеж в болното ухо.

Лечение. Общо за засилване на организма:

а) Ако детето е запечено, да се направят 1-2 вечери подред топли клизми (38°С) най-добре с 200-250 г (според възрастта) чай от лайка.

б) Да се правят седмично (най-добре вечер преди лягане) по 2-3 цели топли бани от борови клони и трина (37°С за 10 минути).

в) Всеки ден сутрин и вечер (с изключение на дните на топлата баня) да се прави на по-големите деца парна баня на главата с лайка, а на по-малките - парен компрес с торбичка попарена лайка или трина (5-10 минути). След това да се поставят на корема компреси, натопени в топла отвара от трина (36°С) или в хладка вода (30-28°С). Държат се в утринните часове 2 часа, а през вечерните - цяла нощ.

г) При нетърпим сърбеж за по-големите деца да се направи парна баня на главата с лайка, а за по-малките - парен компрес с торбичка попарена и добре изстискана лайка, последван след изпотяването от коремен компрес, както по-горе. Едновременно на главата да се постави цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с лапа от възтопъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората., Д1апката" изцяло да покрие ушите, а върху нея се поставя вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Външно. След парните бани и целите топли бани полезно е екземата да се намазва с едно от средствата, дадени в главата за екзема.

Вътрешно и диета както при ушна кал.

Внушение. В по-тежките случаи да се прилага по указания начин.

Болки в ухото

Причини. Цирей в канала, чужди тела (копче, камъче, насекомо и пр.) в канала, възпаление на средното ухо вследствие на грип, пробиване на кътните зъби и зъбобол.

Признаци. Повишена температура с болки и стрелкане в ухото особено след боледуване (макар и леко) от грип, гърло и други. Възрастните хора показват характера и мястото на заболяването, обаче при малките деца, които не могат да говорят, е трудно за родителите да узнаят причината за заболяването. Все пак, ако няма други причини за високата температура, ако плачът е рязък, задушната област е макар и слабо, зачервена и подута, ако болното си мята главата от

една страна на друга, ако си дърпа ръцете към главата и особено ако се покаже течение от канала, имаме основание да се съмняваме, че детето има болни уши и веднага трябва да го заведем на лекар.

Първа помощ. За облекчаване на болките до идването на лекаря:

а) На болното да се направи топла клизма (37°C).

б) Върху ушната област да се поставят топли лапи от счукано ленено семе, сварено с малко мляко и преди слагането поръсено с пудра захар. Обикновено тези топли (не горещи) лапи се поставят в две торбички, като едната стои привързана върху ухото, а другата се държи топла върху пара от вода. Още по-добре действува топла лапа от праз лук: на стрък праз лук се нарязва бялата част на 2-3 парчета и се слага във фурната да се пече, докато омекне. След това сокът му се изстисква и от него (още топъл) се капват 2-3 капки в болното ухо, след което се налага лапата, както по-горе. Това се прави само когато няма течение на секрет от средното ухо.

в) Добро средство срещу болките в ухото е и поставянето по 2-3 капки на топло преварено чисто дървено масло (не олио) или топъл глицерин в ухото, ако няма течение от средното ухо.

г) Помагат също както парните бани на главата с чай от цвета на мъртва коприва (по 2-3 супени лъжици листа и цвят за една баня), така и парни компреси в торбички, напълнени с попарена лайка, сменявани един след друг последователно през деня и нощта. В по-тежки случаи се съчетават винаги с меняваща баня на краката. Вместо парни компреси може със същия успех да употребим и нагорещена тухличка, завита в кърпа, шише с топла вода, нагорещени трици (поставени в торбичка) и т. н.

Едновременно с посочените средства на болното да се поставят дневно по 2-3 коремни компреса, натопени в топла отварка от трина (36°C) или в хладка вода (30-28°C). Когато в ухото е попаднало чуждо тяло и особено когато тече кръв от външното, а не от средното ухо, помага промиването му с отварка от жълт кантарион (1 супена лъжица в 250 г вода се вари 10 минути) или с кислородна вода (от аптеката).

След преминаване на болката да се лекува основната болест, която я е предизвикала.

Възпаление (забиране) на средното ухо

Възпалението на средното ухо (тъпанчевата кухина) бива остро и хронично.

Причини. Обикновено е усложнение при заболяване от грип, възпаление на гърлото и носа, които се разпространяват през евстахиевата тръба. То се причинява и от простуда, но най-често се среща при скарлатина, лещенка, брусница, червен вятър и други.

Признаци. Острото възпаление се появява често у новородените, но може да се срещне във всяка възраст.

Отначало детето усеща тежест, натиск, бучене и силна стрелкаща болка в дълбочина на ухото, която се усилва при гълтане и кашляне. Болното понякога повръща, а може и да бълнува. Болки при натискане пред ухото не се усещат.

Когато ухото нагноява, болката нараства, усеща се бучене. Болното изпада в трескаво състояние, придружено от постоянно тупане - признак за забиране на ухото. Тези признаци съществуват, докато гнойта пробие тъпанчевата ципа или излезе през евстахиевата тръба. Понякога гнойта отива към каменистата част (мастоидната кост) на ухото и тогава се усеща болка в костта зад ухото. Възпалението може да премине и към мозъка и да има много тежки последици.

Когато гнойта се е образувала и ципата на тъпанчето се е увредила (често при кашляне или секнене тя се пробива), гнойта излиза и болката престава.

Когато лекарят установи нагнояване, може да пробие тъпанчевата ципа, за да изтече гнойта, в резултат на което състоянието на детето рязко се подобрява.

Обикновено подобно възпаление оздравява, но е опасно за новородените, защото може да оглушеят и тогава остават и неми или умират от мозъчни усложнения. Понякога се запушва евстахиевата тръба, слухът на детето намалява, усеща бучене в ушите.

Евстахиевата тръба се запушва при гърлобол, при възпаление или полили в носа и при уголемяване на сливиците. Бученето в ушите е резултат на нарушеното равновесие от двете страни на тъпанчето.

Първа помощ. Тук се изисква лекарска намеса, а до пристигането на лекаря да се направи на болното топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка или с 200-500 г вода (според възрастта). След клизмата да му се даде като очистително майчин лист, за да се изчистят основ-

но червата му. Ако детето е по-големичко, да му се направи парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага след изтриването от меняваща баня на краката; след нея да се постави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина. Да се капнат в болното ухо 2-3 капки топъл сок (37°C) от печен праз лук или чай от бял равнец (1 чаена лъжичка цвят заедно с венечните листа се попарва с 300 г вряща вода и кисне 1 час), като се наведе главата към здравото ухо. Най-после болното ухо да се наложи с търпимо гореща лапа от праз лук, разделена на две торбички - едната на болното ухо, а другата се държи топла върху съд, в койтоври вода. При липса на праз да се слага търпимо гореща лапа от тиква, сварена на пара, лапа от счукано ленено семе или топъл селски хлебен квасец. Топлата лапа стои непрекъснато, като всеки 20-30 минути се сменя с по-топла. Парната баня на главата и коремният компрес се повтарят на всеки два-три часа, като след тях се поставя веднага и топлата лапа. От тези процедури тыганчевата ципа сама се пробива, гнойта изтича и операцията става излишна.

Ако детето е много малко, да му се направи клизма, както вече бе казано, на болното ухо да се постави парен компрес, най-добре с торбичка попарена лайка (държи се 10-15 минути), и веднага след него да му се капнат 1-2 капки топъл сок от печения праз лук и др., както по-горе. Ухото да се налага с търпимо гореща (40°C) лапа или от праз, или от тиква, или от ленено семе, или от квас и след това да му се постави коремният компрес. Той се сменя на всеки 2-3 часа, а другите приложения се правят, както е казано вече.

Лечение. Ако от казаното за първа помощ за 1-2 дни състоянието на детето не се подобрява, лечението е общо и да продължи по същия начин, изложен за гнойно течение от ухото.

Гнойно течение от ухото

Причини. Обикновено се дължи на гнойно заболяване на средното ухо. В редки случаи гнойта идва не от вътрешното ухо, а от цирей в ушния канал, който е пробил.

Признаци. Заболяването започва с остра болка и с треска. Скоро се появява лепкаво кръвенисто течение, после жълтовато и гнойно, което престава след няколко дни или продължава със седмици и месеци. В някои случаи течението мирише силно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага за спиране на течението общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене детето да взема по 1 чаена лъжичка (за по-малки деца 1/2 чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа се разбърква много добре.

II. Непосредствено след сместа болното да изпива 1 чашка от 100 г (за по-малки деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, лавандула, лепка, невен, пача трева, ранилист (листа и цвят), слез, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с магданозени листа, настъргани моркови и целина по равни части с малко винен оцет и зехтин по вкус) може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря безмесна храна, кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия, компоти с хляб. След ядене детето да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода да пие запарка от шипки (30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода и като клокнат 3 пъти, се снемат от огъня, а като изстине, отварката се прецежда). Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка от 75 г (за по-малки деца наполовина) отварка от бял равнец, обикновена коприва (листа), жълта комунига, лайка (цвят), маточина, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) на болното се прави клизма с 200-500 г (според възрастта) топла вода. Следва парна баня на главата с чай от лайка или парни компреси с търпимо гореща ситна готварска сол, сложена в торбички от тънко хасе. Върху тях

се слага парче от тънък найлон и фланелен бинт, като продължителността на компресите е около 10-20 минути. След него за юношите се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), коремен компрес от 2-3 бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда), а върху тях се слага вестник и вълнен пояс. В болното ухо (уши) да се капват (като се лежи на здравото) по 5 капки (за по-малки деца по 2-3) топла настойка от лайка (цвят), жълт кантарион (листа и цвят) и седефче (листа и цвят) - по 20 г от всяка билка се запарват с 200 г вода и захлупени се варят, докато остане само 50 г отварка. След това се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 2 супени лъжици чист зехтин (но не и олио). Тези капки се слагат в продължение на 30 дни, като се съчетават и с „шапка" на главата от тънко хасе, която да покрива изцяло ушите, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици (според възрастта на болния) диви кестени, настъргани с кората, и 10-20 сини сливи, смачкани без кокичките, поръсени с 2 супени лъжици пудра захар (за по-малки деца наполовина). Върху нея да се поставя вълнена шапка, а на гърлото - торбичка с квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени (за по-малки деца 1 супена лъжица). На носа му да се сложи питка от същия квасец със залепена книжка отгоре. Двете лапи се държат до сутринта или докато много досадят на болното.

V. Сутрин да се направи фрикция с хладка вода на подмишниците и корема и сухо изтриване на болното, последвана от измиване на гнойта в ухото или с памуче, натопено в камфоров спирт, или с отварка от листа и цвят на жълт кантарион (2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода и се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). След това в болното ухо (уши) се капва пак по 1 капка от настойката от жълт кантарион, лайка и седефче (вж. точка IV) и в ухото се поставя топче чисто памуче.

Важни добавки:

1. При менструация да не се прави меняваща баня на краката.

2. Болното да спи винаги на ухото, което гнои, за по-лесно изтичане на гнойта. Ако и двете уши гноят - да спи по гръб.

3. През деня ушите трябва да се измиват често с хладка отварка от полски хвощ (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 10 минути, а като изстине, се прецежда).

4. Гнойта да не се измива с кислородна вода.
5. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи.

Незараснал операционен отвор на задушната кост

След направена операция на задушната кост понякога раната не може да се затвори и с години секретира като фистула.

Причини. Хронично боледуване на средното ухо.

Лечение. Болнично. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма. Първите 1-2 вечери на болното да се направи топла клизма (37°C), най-добре с 200-500 г чай от лайка (според възрастта). След това да се прави винаги при запек.

Всекидневно сутрин още в кревата да се прави сух четков масаж на цялото тяло на детето (3-5 минути). Следва измиване на раната с отварка от жълт кантарион с лайка (по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода ври 10 минути) и превързването й със сладкия мехлем. През вечер да му се прави парна баня на главата с лайка, последвана от измиване и превързване на раната. След това на корема и на врата на болното да се поставят компреси, натопени в топла отварка (36°C) от трина, съчетани на тила с торбичка, напълнена с възтопъл (36°C) селски хлебен квасец, засилен с 5-10 сини сливи, смачкани без костилките. През вечер - меняваща баня на краката, последвана от измиване и превързване на раната (като сутринта), а след това компреси на корема и врата заедно с торбичката квас на тила, както по-горе. Компресите и квасът се държат цяла нощ.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички настойка от яйца с лимони и 10 минути след настойката да изпива по 30-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, жълт и червен кантарион, невен и цариче - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 2 чаени лъжички червени хвойнови зърна се запарват с 500 г вряща вода и се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда, пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Лека вегетарианска (млечно-растителна) храна с повече плодове и зеленчуци.

При лечението се иска търпение, постоянство, чистота и познания за почистване и лечение на рани.

Отслабване на слуха (тежко чуване)

Причини. Най-често се появява след сътресение на ухото при падане или удар, а също и от внезапен силен взрив или гърмеж. Последица може да бъде също на менингит, лечение със стрептомицин, канамицин или други лекарства. Понякога се развива при катарално възпаление на евстахиевата тръба или от пробиване на тъпанчевата ципа.

Признаци. Детето не обръща никакво внимание на разговора на околните, макар те да говорят високо и за него, често (или винаги) не отговаря точно на зададения въпрос.

Ако не се вземат мерки, детето може да стане първо глухо, а след това и глухонямо.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма по начина, изложен за глухонемота.

Глухонемота

Причини. За вродената глухонемота - близко кръвно родство на родителите (особено женитби между братовчеди), пиянство и душевни болести у родителите, както и наследено преминаване от дядо и баба на внуците.

За придобитата глухонемота - заболявания на слуховия орган, хроничен енцефалит, лекуване със стрептомицин, канамицин и други силни лекарства, епидемични заразни болести (скарлатина, морбили, менингит, шарка, тиф и други).

Лечение. Ако глухотата е вродена и детето е още малко (до три навършени години) или е придобита, но без органични повреди, при упорито лечение може да се очаква, че детето ще започне да чува, а след това и да говори.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от борови връхчета и оризови люспи - по 100 г от двете се варят 30 минути в 2 л вода на тих огън, след това се прибавя по 500 г ситна захар и чист пчелен мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 кафена чашка от-

варка от агримония, босилек (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), мента пиперита, очанка, червен кантарион, спирея и хмел - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко опечено) и 1 изравнена чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с малко мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко, консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна може да се дава и до 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птици или прясна риба). На вечеря на детето да се дава безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко препечен хляб. След ядене да изпива 1 кафена чашка сок от моркови, целина и ябълки по равни части.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка или плодови сокове според сезона.

III. Два часа след ядене да се взема:

а) една-две чаени лъжички настойка от 3 цели пресни сурови кокоши яйца, залети със сока на 9 лимона, така че да ги покрият около половин сантиметър. Покрити трябва да киснат 3-4 дни, докато черупките им се разтворят, след което с вилица се изваждат ципите им и се прибавя 50 г чист винен коняк (за да не се вкиснат) и 200 г небетшекер (лята захар), счукан ситно; или:

б) по 1-2 чаени лъжички сироп от борови връхчета и оризови люспи.

IV. Десет-двадесет минути след настойката детето да изпива пак 1 кафена чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма с 250-500 г топла вода, последвана от парни компреси с две торбички от марля, напълнени с попарена и изстискала лайка - 5 минути, а след тях разтривка на гръбнака от долу на горе 1-2 пъти чрез малки кръгови движения с памуче, натопено в камфоров спирт. След това се поставя в двете уши на детето по едно малко топче памук, леко намазано със стопена зайча мас (най-добре от див заек). Еднов-

ременно с това две последователни вечери на главата му се поставя „шапка" от тънко хасе, напълнена с възтопъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен според възрастта на детето с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. „Шапката" да покрива челото, ушите и тила, а върху нея да се сложат вестник и вълнена шапка. Едновременно да се постави питка на носа му от същия квасец, а над нея парче вестник; коремен компрес (отпред), натопен в топъл чай от цвят на бял равнец (запарва се като чай от лайка); държат се до сутринта. Следващите две последователни вечери - същите процедури, като „шапката" се пълни с топла лапа от 150-300 г (според възрастта) сварен ориз, врял в 300-600 г вода, заедно с 10-20 сини сливи, смачкани без кокичките, и 1-2 супени лъжици ленено семе. Всичко ври, докато стане гъста лапа. Държат се цяла нощ.

Забележка. Преди всяко поставяне на „шапката" на главата на болното във всяко ухо да му се капват през вечер по 1-2 капки топъл сок от печен праз лук и през вечер - по 1 капка топла прясна свинска жлъчка (детето лежи на обратната страна на ухото, в което се слагат капки). Капките се затоплят до 37°С.

VI. Сутрин. Сух четков масаж на цялото тяло - за малките деца с кадифена ръкавица и под одеялото (за да не се простудят), последван от масаж на сливиците: 15 пъти напред и 15 пъти назад.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка детето да не ходи.

2. За да върви лечението по-успешно, необходимо е детето да се подстриже ниско.

3. При увеличени сливици добре е всяка вечер и на тях да се слага торбичка с чист пресен квасец, засилен с 2-5 сини сливи без костилките.

4. Всеки месец да се проверява слухът на болното със силно изсвирване зад гърба му.

5. След като започне да чува добре, капването в ушите спира и в продължение на 3-4 седмици постепенно се ликвидират и останалите приложения от лечението.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 50-75 г (според възрастта) отварка от 150 г троскот (корени), корени от коприва, репей, спирея, слез и шипки - по 50 грама. Три супени лъжици от тази смес се варят в 700 г вода на тих огън 30 минути и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед или захар.

Диета. Същата, дадена при глухонемота.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болното да пие овесена отварка (2 супени лъжици пречистен овес се вари в 500 г вода, докато омекне, и се прецежда).

II. Два часа след ядене - 1 чашка от 50-75 г (според възрастта) отварка от агримония и троскот (корени) - по 50 г, лавандула, подбел и синя тинтява - по 30 г, маточина и червен кантарион - по 25 г и мента пиперита 20 грама. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и след това се варят на тих огън още 10 минути, а като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане за деца над 5 години да се прави 1-2 вечери подред по 1 топла клизма с 500 г чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това само при запек се прави клизма от същия чай. За деца под 5 години клизмите се правят с 300-500 г чай (според възрастта им); после една вечер на детето се прави парна баня на главата с чай от лайка в продължение на 5 минути, като главата се навежда с болното ухо към парата, втора вечер - парен компрес на болното ухо с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял 5 минути, за да може да се използува 2-3 пъти подред), с продължителност 10-15 минути, последван от разтривка на гръбнака 1-2 пъти от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт; коремен компрес от 2-3 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда). На главата се слага една вечер цяла „шапка", ушита от тензух със специален придатък, който добре да покрива недоразвитото ухо, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа) и засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 5-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани ситно и счукани в

дървен хаван на кашица, и 5-10 сини сливи, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките. Втората вечер на главата на детето се слага същата „шапка", напълнена с квасец и др., както първата вечер, но придатъкът върху ухото се напълва с топла лапа от печен кромид лук, обелен и ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 3-5 сини сливи, смачкани без кокичките, и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болното.

IV. Сутрин - 5 минути сух четков масаж на цялото тяло, последван от фрикция на подмишниците и коремчето с хладка вода.

V. Лятно време преди обяд между 11 и 12 часа на детето да се направи слънчева баня на тази страна на главата, от която е недоразвитото ухо, със зелен лист от репей, слънчоглед или тиква в продължение на 20-30 минути или докато му е приятна. Следва поливане на цялото тяло заедно с главата с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали една двойна шепа орехови листа и стиска морска сол, а после - сухо изтриване.

Забележка. Слънчева баня без зелен лист в този случай ще бъде вредна за болното.

Важни добавки:

1. За да бъде детето лекувано успешно, необходимо е да се подстриже ниско с машинка.

2. На слънце, вятър, дъжд и студ да не се ходи без шапка.

Изваждане на чуждо тяло от ухото

Първа помощ. Чуждите тела са малки песъчинки или черупки, малки съчми, зърна, черешови костилки, топчета хляб или хартия, стъклени мъниста, които децата вкарват в ушите си, когато играят, и трябва да се извадят веднага. Да не се употребяват никога щипци, нито лъжички, с които може да се нарани детето и да се натика тялото още по-дълбоко, а да се нацърка силно чиста вода в ухото било с тулумбичка, било с уста. Това не представлява никаква опасност и обикновено свършва успешно. Ако не успеем, да се повика лекар.

Пробиване на ушната мида у момиченца за общи

Макар че предназначението на ушите от природата е да чуваме, женската суета ги употребява и за красота - носене на обици. За да се избегнат излишните страдания от страна на децата, ще изложим най-простия и безопасен начин за пробиване на ушите им.

Най-добре е това да стане между 10-ия и 20-ия ден от раждането на момиченцето. То се прави с нова и чиста игла за шиене, на която е вдянат чист бял конец.

За да дезинфекцираме иглата и конеца, предварително ги натопяваме в чист спирт или в току-що купен йод (от аптеката) и ги държим там в продължение на 1-2 минути.

На ръцете на този, който ще пробива ушите (най-добре е да го направи акушерката), да са изрязани ноктите, а ръцете да са добре измити със сапун и полети с чист спирт (от аптеката). Ушите на момиченцето (местата на дупките) също да се измият с памуче, натопено в спирт, и да се намажат с йод. След пробиването на ухото (което трябва да стане внимателно и по-бързо) прокарваме през него натопения в йод конец, който се връзва на ухото като обица. Отвързва се след 7 дни. През това време детето се къпе, като се отбягва насапунисването на ушите му. Особено да се внимава да не се дръпне конецът, защото може да скъса ухото. Ако се допусне инфекция, незабавно да се повика лекар.

БОЛЕСТИ НА НОСА

Полипи (израстъци) в носа

Причини. Всички хронични дразнения на лигавата ципа на носа могат да бъдат причина за образуването на полипи. Най-често полипите са резултат на остро или хронично гнойно възпаление на околоносните кухини - така наречените синуити.

Признаци. Носът отделя повече секрети, които понякога са примесени с кръв, идеща от раздразнения полип. Запушеният нос пречи на дишането и говора. Полипът обикновено се премахва оперативно, като се вземат мерки и за ликвидиране на причината за образуването му.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. От народната медицина се препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива по 1 чашка от 30-50 г отварка от агримония, водна леща, широколистен живовляк (листа), невен, слез и цариче - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това се варят още 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда.

Диета. Или вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измита, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет, или обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на детето).

Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко или прясна риба). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компота с хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с прах от яйчени черупки на върха на ножа.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от орехови листа - 5 листа се варят в 600 г вода 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда; пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

II. Един-два часа след ядене да се изпива пак по 1 чаша отварка според точка I.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма с топла вода 150-200 г, последвана или:

а) от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност около 5-10 минути; или:

б) от парен компрес на носа с продължителност около 10-20 минути с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (за да може да се използва 2-3 пъти подред), последван от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - всичко 5 пъти, като се започва с горещата и се свършва с хладката). Следва сухо изтриване на краката. Едновременно с това се поставя коремен компрес от 2 парчета хасе и компрес върху шията, натопен в топъл чай от лайка (цвят): 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено 1 час; като изстине, се прецежда. На носа се поставя питка от пресен хлебен селски квасец (забъркан

отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 2-3 сини сливи от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, след това смачкани без костилките на кашица. Тази лапа се увива в марличка и се закрепя с бинт. На челото и шията се слагат торбички от тензух, напълнени с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен също поотделно за двете места с 4-6 сини сливи, смачкани без костилките. Преди поставянето торбичките леко се намазват от вътрешната страна с малко чист пчелен мед и се закрепват с фланелей бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Важна добавка. При главоболие да се слага всяка вечер на главата цяла „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 3-7 супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ или докато досадят.

IV. Сутрин - фрикция с хладка вода на подмишниците и корема и обличане. След тоалета носът да се полее отвън откъм вежди надолу, и то повече откъм болната страна, с 1 пълна чаша хладка вода (20°C). След като се изтрие до сухо, да се смръкне разтвор от чиста готварска сол (1 супена лъжица се разтваря в 500 г преварена вода). Смръкването да се повтори преди вечеря и накрая по-големите деца да направят 5-10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Неделя - почивка от всичко.

При менструация у момичетата меняваща баня на краката да не се прави.

Важна добавка. Много полезно е сутрин, обед и вечер преди ядене да се прави сух масаж на сливиците с двата палеца - първо 15 пъти от под ушите до под брадата и 15 пъти обратно, последван от гаргара с лимонов разтвор (по 1 чаена лъжичка лимонов сок в 1 чаша преварена вода).

Стеснен нос

Причини. От рождение, хронична хрема, полили, удари и др.

Признаци. Трудно дишане, особено нощно време, носов говор.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма, като за вътрешно и диета виж казаното за полипи в

носа. Вечер преди лягане да се прави топла клизма със 150-200 г вода и след това винаги при запек (даже еднодневен) клизма, последвана или от парна баня на лицето с чай от лайка, или от парен компрес на носа и след това от меняваща баня на краката, коремен компрес и налагане на носа с питка от селски хлебен квасец, засилен със сини сливи, както при полипи в носа.

Често кръвотечение от носа

Предпазване. Децата с кръвотечение от носа трябва често да смъркат прясна хладка вода (25-26°С) и с това да заякчат кръвоносните си съдове. При често кръвотечение от носа още по-добре действува отварката от полски хвощ - 3 супени лъжици на 3 00 г вода, вари се 10 минути; като изстине, се прецежда. Често и леко да се мажат ноздрите с боров вазелин, който държи влажна лигавата ципа и не позволява на кръвоносните съдове да се пукат. Да се правят сутрешни фрикции на тялото с хладка вода и сухо изтриване.

Първа помощ. Кръвотечението може да спре, като върху основата на носа, тила и половите органи се поставят студени компреси, натопени във вода (20°С) и като се тампонира носът с топче памук, притиснато към върха и средната преграда на носа. При това главата да се навежда назад, а не напред. Болното не бива да се секне. Ако това не помогне, да се смръкне в носа хладък разреден лимонов сок (1 чаена лъжичка сок на 1 чаша вода) и да се потърси лекарска помощ.

Лечение. От народната медицина се препоръчва общо лечение за засилване на организма. За заякчаване през лятото детето трябва да бъде на въздух, да прави слънчеви бани, последвани от поливания със слънчева вода и кратки къпания в река или море (5-10 минути), а също да ходи с боси крака, особено по трева сутрин, докато е росна. През зимата да се правят цели горещи бани (39°С) с морска сол по 2 пъти в седмицата. Ако кръвотеченията от носа са обилни, чести и указаните средства не помагат, да се иска съветът на лекар-специалист по ушни, носни и гърлени болести.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди лягане да се взема по 1-2 чаени лъжички или яйца с лимон; или стрити черупки от яйца с мед.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и сурови зеленчуци, моркови, алабаш (гулия), домати, спанак, репички и др. Вместо вода да се дава отварката за усилване при анемия.

При лекуването на деца над 10 години може да се приложи и казаното за същата болеет при възрастни.

Гнойни рани в носа

Причини. Нараняване, чоплене на носа и др.

Лечение. Да се отстранят причините и всекидневно (3-5 пъти) носът да се промива с хладка отварка от жълт кантарион. Вечер преди лягане да се прави коремен компрес, натопен или в топла отварка (36°C) от бял равнец, или във вода (25°C). При запек - топла клизма (36°C) със 150-250 г вода.

Предсказание. При невземане на мерки може да се яви и червен вятър.

Счупване на носа

Причини. Силен удар по носа.

Признаци. Изкривяване или сплескване на носа, последвано от силно кръвотечение.

Лечение. Ако носът не е силно обезформен, да се направи опит чрез по-силно натискане изместеният хрущял да се намести. След това да се направи потребното за спиране на кръвта (вж. ,Несто кръвотечение от носа"). Щом минат болките, тогава всяка вечер в продължение на 3-5 минути носът да се масажира лекичко (с палеца и показалеца на ръката) от горе на долу, докато се поправи напълно. При тежки повреди да се потърси помощта на лекар-специалист.

ОЧНИ БОЛЕСТИ

Очните болести изискват сериозно отнасяне, защото очният апарат е много важен и повърхностно отношение към него може значително да го повреди. Ето защо при заболяване се налага веднага да се съветваме с лекар-специалист.

Да не се забравя, че при заразните болести често боледуват и очите - например при брусница, рубеола (краснуха) и др. Но и без тези болести децата са предразположени към катарален очебол или към гнойно възпаление на очите.

Възпалени очи не трябва да се трият и избърсват с носна кърпа. Заболелите не бива да гледат наблизо и трябва да отбягват прашния, сухия и задимения от тютюн въздух. Възпалените и силно гноящи очи да не се превързват, защото са им нужни въздух и светлина.

Гнойта от болното око да се отстранява с хладка и чиста вода или слаб чай от цветовете на копъра (1 супена лъжица цвят се запарва с 250 г вряща вода и се кисне захлупена 1 час) или алоена вода, която е отлична за топене и слабо измиване на болни, мътни и възпалени очи. Набавя се във вид на прах от аптеката под названието алое (сабур). От него се взема с върха на ножа, изсипва се в празна чаша и се залива с гореща вода. С памуче, натопено в тази вода, очите се измиват 3-4 пъти на ден. Измиването на болните очи трябва винаги да става внимателно, а избърсването винаги от вътре на вън, т. е. от носа навън.

Катарално възпаление на лигавата ципа на окото

Катаралният очебол е епидемична и заразна болест. Тя често напада няколко деца в едно семейство, предава се от едно на друго и на възрастните.

Причини. Някои атмосферни влияния, простуда, влага, прах и други създават условия за развитието на инфекции.

Признаци. Очите стават червени и болезнени, клепките подпухват и мъчно търпят светлината. Възпалението се придружава от сълзливост и лепкаво течение.

Предсказание. Тази болест трае кратко време и не е опасна, когато навреме се лекува.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва лекуване, както при обикновено гнойно възпаление на лигавата ципа на клепачите, или следното общо лечение:

а) За пречистване червата на болното да се направят 1-2 вечери подред топли клизми (38°C) най-добре с чай от лайка.

б) Често да се промиват очите на детето, за да се премахнат всеки път течностите по тях, с топче памук, натопено в отварка от корените на бяла ружа (1 супена лъжица корени в 1/2 л вода се варят, докато водата остане наполовина), или в хладък чай от жълт кантарион или от лайка.

в) Три-четири пъти на ден да се полива главата на детето с хладка

вода (25-26°C) или всеки 1/2 час да му се поставят студени компреси на очите най-добре с чай от жълт кантарион или лайка (15-20°C). Колкото по-често се измива гнойта от очите и колкото по-често се слагат студени компреси на очите, толкова по-скоро те оздравяват.

г) Всяка сутрин на болното дете да се прави коремен компрес с топла отварка от трина, съчетан с млечен компрес от прясна извара на очите; държат се 2 часа.

д) Вечер да се направи парна баня на главата на детето с лайка или очанка. След нея да му се поставят едновременно коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от трина или вода (30-28°C), и компрес на шията (26°C), съчетан с млечен компрес от прясна топла извара на очите. Компресът от извара може да се замени с компресче от 4-5 парчета, натопени в топла отварка от подъбиче (4 супени лъжици листа и цвят в 1/2 л вода се варят 10 минути), или с торбичка топла попарена лайка (държат се цяла нощ), или пък с торбичка топла лапа от цветното венче на лопена.

Забележка. Добре е преди поставяне на казаните компресчета в болните очи да се капват и по 1-2 капки пресен сок от мандарина - бързо премахват засъхналите гнойни секрети (гурелите) от очите.

е) Детето трябва да се пази от студ и от пряка слънчева и изкуствена светлина.

Вътрешно. Отварка от очанка (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари 5 минути). Пие се като чай сутрин, обед и вечер преди ядене по една кафена чашка, подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Лека вегетарианска храна, предимно сурови плодове, салати и зеленчуци или сокове от тях.

Обикновено гнойно възпаление на лигавата ципа на клепачите (конюнктивит)

Конюнктивитът е обикновено гнойно възпаление, а не триперно (виж казаното за триперно гнойно възпаление на очите у новородените).

Причини. Прах, вятър, дим, насекоми, силно електрическо осветление, зараза (не триперна), вкарана със замърсени пръсти и предмети, при заразни болести като брусница, скарлатина и пр.

Признаци. Чувствува се сърбеж, парене и гложденe на клепачите,

под които като че ли има някое чуждо тяло. Зрението малко се помрачава от сълзите, които почват да текат изобилно.

Предсказание. Трае от 2-3 дни до 1-2 седмици. Минава или се превръща в хронично възпаление.

Лечение. Провежда се само от очен лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

а) На болното дете да се направи топла клизма (37°C) със 150-250 г (според възрастта) чай от лайка.

б) Всекидневно сутрин, обед и вечер да му се правят хладки бани на очите (25 °C за 1 минута) с чай от лайка или чай от очанка.

в) Вечер преди лягане на малките деца да се направи топла баня на краката (39°C за 5 минути), а за по-големите деца - меняваща баня на краката (40°C за 20 секунди, 20°C за 2 секунди - 3 до 5 пъти, почва се с горещата и се свършва с хладката) и сухо изтриване, последвани от компрес на коремчето с топла вода или с чай от лайка. На очите се поставят компреси с възтопла прясна и несолена извара, сложена в торбички от марля, отгоре памук и лек бинт; държат се до сутринта или докато му досадят.

Забележки. Много е полезно и майчиното мляко (стига дойката да е напълно здрава), което се нацърква в болното око 1-3 пъти на ден.

Болното да се държи в слабо осветена, но добре проветрена стая.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се дава на детето по 30-50 г отварка от очанка (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари 5 минути).

Диета. Лека вегетарианска храна, млечно-растителна. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното).

Триперно гнойно възпаление на очите у новородените

Причини. В миналото честа причина за гнойното възпаление на очите беше триперът. Днес триперът у нас е крайно намален, но все още не е ликвидиран. При триперна зараза на майката при раждането попада влагалищна инфекция в очите на детето. За предпазване задължително при раждането в очите на новороденото дете акушерката капва разтвор от сребърен нитрат. Ако възпалението произхожда от други нечистотии (микроби), опасността наистина е по-малка, обаче

и в такъв случай зрението може да пострада. Затова е наложителна изискана чистота при раждането и отглеждането на децата.

Заразяването на новородените деца може да стане и след раждането от замърсено бельо.

Признаци. Страданието се появява обикновено към третия или четвъртия ден от раждането. Отначало окото се зачервява, появява се оток (надутост) и залепване на миглените ръбове на долните и горните клепачи. Скоро червенината и отокът обхващат самите клепачи, особено горния, който се спуща и затваря окото. Появява се ясножълта прозрачна секреция, която след това става мътна и гнойна. Гнойната течност обикновено е обилна и въпреки честите промивки на окото се появява отново. Засегне ли възпалението и роговицата (централната, по-тъмно оцветена част от предната повърхност на окото) по нея се образуват мътнини и язвички. Тогава детето може да ослепее. Затова още при първите признаци на възпалението да се повика лекар-специалист по очни болести.

Предпазване. Ако майката страда от влагалищно течение, то трябва да се излекува преди раждането от лекар или акушерка. След раждането и отрязването на пъпа да се измият очите на детето с топла вода и да се капне по една капка двупроцентов сребърнонитратен разтвор (от аптеката). Тази манипулация е задължителна за всяко новородено независимо от влагалищната чистота у родилката.

Лицето и главата на детето не трябва да се измиват със същата вода, която е ползувана за тялото му, нито със същата гъба. При къпането очите винаги да се измиват внимателно с парче чисто платно или памук, потопен в чиста хладка преварена вода, като миенето става винаги по посока откъм носа навън. Появят ли се признаци на възпаление, докато дойде лекарят, очите да се измиват постоянно (денем и нощем) с хладка вода (26°C) или още по-добре със слаб чай от копър, жълт кантарион и лайка, или със слаб разтвор от готварска сол (една изравнена чаена лъжичка сол в литър вода), като измиването става с намокрен свитък чист памук, който се държи над очите и се изстисква.

Понеже възпалението се пренася, при измиване да внимаваме да не го предадем на себе си и на други. Преди и след измиването трябва да си измиваме ръцете със сапун и да вземем мерки гнойта да не мине в носа или устата на детето. Когато само едното око е възпалено, другото да се предпазва. Използуваните памучета или парцалчета да се изгарят. Употребяваните кърпи да се поставят в сапунен разтвор

24 часа, преди употреба да се изглаждат с гореща ютия и да не се използват от други членове на семейството. Съдът за измиване да не се употребява за други цели. Болното да спи самичко на легло.

Лечение. Извършва се само в болнично заведение. Народната медицина препоръчва общо лечение.

Сутрин, обед и вечер на болното се поставят топли (36°С) компреси на корема от трита. Да се свари отвара от слез с прясно мляко (1 супена лъжица слез с 2 винени чашки прясно и чисто мляко да поври 3-4 минути, като се бърка да не загори). В прецедената отварка да се натопяват чисти кърпички (компреси) и след като се изстискат съвсем слабо, да се налагат топлички (през всеки 2 часа) на болните очи. Преди всяка смяна на кърпичките окото да се измива с посочения чай по начина, изложен в предпазване.

При липса на слез може, но с по-малка полза, кърпичките за очите да се топят или в чай от жълт кантарион (запарва се като обикновен чай), или с 3 % борова вода (от аптеката). Необходима е голяма чистота и внимание, за да не остава гнойта в очите. Ако е болно само едното око, за да не попадне и в здравото гной, детето да не се оставя да лежи на гръб, а на страната на болното око. Още по-добре е да се превърже здравото око, като му се сложат два-три пласта марля, върху нея памук и всичко да се покрие с лейкопласт. Краищата на лейкопласта да се слепят, за да се закрие окото херметически. Болното да се държи в слабо осветена и добре проветрена стая.

Вътрешно. На по-големите деца да се дава чай от очанка (запарва се като обикновен чай). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2 кафена чашка (25 г).

Диета. Ако болното не бозае, да му се дават предимно плодови и зеленчукови сокове с малко чер хляб и овесено мляко.

При лечението да се спазва казаното в общите упътвания за очните болести у депата.

Гурели

Гурели наричаме слизестите сгъстени секреции и кори по клепките.

Причини. Повреждане на очите от прах, дим и търкането им с мръсни ръце.

Признаци. Гурелите често се виждат у малките деца особено сутрин. Понякога те залепват клепачите им.

Лечение. В леки случаи вечер да се поставят на очите топли компреси, натопени в чай от лайка.

В тежки случаи лечението се провежда по начина, изложен за катарално възпаление на лигавата ципа на окото.

Ечемичка на клепачите

Ечемичката е малко цирейче с големина от просено до ечемично зърно, което се появява по свободния ръб на клепачите.

Причини. Замърсяване на клепачите и космените торбички на ресните с гнойни бактерии. В някои случаи тя се явява и като признак на обща слабост, например лимфатичните деца са предразположени към ечемици.

Признаци. Появява се в неопределени промеждутъци от време. След пет-шест дни от появата на леко зачервяване се появяват болки и пробиване, като се отделя оскъдно гной и едно малко твърдо топче. Оздравяването настъпва след още десетина дни.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето да се прави топла клизма (38°C).

б) Всекидневно сутрин, обед и вечер да му се правят парни компреси на очите или с топчета от памук, или още по-добре с торбичка, напълнена с попарена лайка. След снемане на компресите ечемичката да се промие с отварка от слез (вж. „Триперно гнойно възпаление на очите у новородените").

в) Вечер преди лягане, ако ечемичката още не се е оформила и искаме да се разнесе, да се намаже с топъл разтопен пчелен восък, ако се е оформила, окото да се наложи с възтопла каша (38-39°C), приготвена от средата на една филийка бял хляб, сварена с прясно мляко, за да се пробие сама (без да се пипа или стиска с ръка). Същевременно да се постави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина (36°C) или в хладка вода (30-28°C).

г) Щом се появи гнойта, да се измъкне влакното от клепача, където е тя, за да й се даде път да изтече.

д) Ако по клепачите има гурели и корички, да се мажат с чисто преварено дървено масло (не олио), за да се размекнат.

Вътрешно. Същото лечение като при катаралното възпаление на лигавата ципа на окото у децата.

Диета. Лека вегетарианска, млечно-растителна храна: мляко, плодови и зеленчукови сокове, овесена, оризена и други каши.

Възпаление на роговицата на окото

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Една-две вечери подред на болното да се направи топла (37°С) клизма най-добре с чай от лайка, а след това - винаги при запек (даже еднодневен).

б) Сутрин, обед и вечер да му се правят парни бани на главата с лайка и очанка или с копърово семе. Следва сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката, последвана от сухо изтриване на краката. След него се прави хладка очна баня с чай от очанка (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари 5 минути) и коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, съчетан с малка торбичка на очите, напълнена с прясна възтопла извара) или с пресен и гъсто замесен селски хлебен квас.

Вътрешно. Сутрин, обед н вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене детето да изпива по 1/2-1 кафена чашка (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, тесен живовляк (листа), жълт кантарион, гръцка коприва, очанка и орехови листа - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вода и се варят 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Лека вегетарианска (млечно-растителна) храна без люто, солено, кисело, алкохол и тютюн (да не се пие и пуши в стаята на болното дете). Непосредствено след ядене болното да взема 1-2 чаени лъжички яйца с лимон.

Вместо вода да пие овесена отвара с мед.

Помътняване на очите

Причини. Установено е, че причината на това заболяване е недостиг от витамин А в храната на болното.

Признаци. Очите на детето, което е едва на няколко месеца, започват да мътнеят, роговицата става постепенно непрозрачна и зрението постепенно се загубва.

Предсказание. Заболяването е много сериозно. С усиленото даване на витамин А признаците за настъпваща слепота започват да изчезват бързо и роговицата се прояснява.

Лечение. Да се търси помощта на лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

а) Една-две вечери подред да се направи топла (37°С) клизма най-добре с чай от лайка, а след това винаги при запек (даже еднодневен).

б) Всекидневно сутрин и обед да се поставят на детето коремни компреси, натопени в топла отвара от трина или лайка, съчетани с торбичка (направена от тънък плат), напълнена или с възтопъл и пресен (35°С) селски хлебен квасец, или с прясна извара, поставена като компрес върху очите, и вълнена обвивка върху нея.

в) Вечер преди лягане да се направи цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от трина. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване; след препотяването на болното се прави коремен компрес, съчетан с торбичка квас или извара на очите, както по-горе.

г) В особено тежки случаи един път в седмицата вечер преди лягане във всяко око да се капне (с капкомер) по една капка жлъчка от прясна речна риба. За да не чувствува детето болка, върху очите му вместо квас да се сложи торбичка, напълнена само с прясна топла извара.

Диета. Храната на кърмачето да се засили предимно с витамин А, който се съдържа в морковите, доматите, спанака и зарзаватите със зелени листа.

При лекуването майката, ако сама кърми детето си, да се храни изключително с природосъобразна (млечно-растителна) храна, в която да преобладава витамин А.

Атрофия на очния нерв

Признаци. Постепенно намаляване на зрението до пълно ослепяване.

Предсказание. Заболяването е много тежко.

Лечение. Веднага да се търси лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 пресни сурови

цели кокоши яйца, предварително измити, поставени в подходящ буркан и залети със сока на 9 лимона, така че да ги покрие с около 1/2 см, след което бурканът се покрива с хартия и се оставя така 3-4 дни, докато черупките се разтворят. След това се разбърква с вилица, за да им се извадят ципите; към този сок се прибавя 100 г чист винен коняк и 250 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно. Държи се в светло шише на студено място, за да не вкисне.

II. Десет минути след настойката болното да изпива една малка кафена чашка отварка от агримония, борови връхчета, градински чай, маточина, очанка и цвят от метличина (синчец) - по 100 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с 1 супена лъжица чист пчелен мед се заливат с 500 г вряща вода и се варят на тих огън. Като изстине, се прецежда.

Диета, както при помътняване на очите, със следната добавка: след обяд и вечеря детето да изпива по една кафена чашка сок от моркови и ябълки по равни части.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от 5 ореха - счукани с ядките и черупките, се варят 30 минути в 1 л вода; като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да се изпива една малка кафена чашка отварка от босилек, риган и оризови люспи по 1 супена лъжица от трите, запарени с 500 г вряща вода; варят се заедно още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане, ако детето през деня не е ходило по нужда, да му се направи топла клизма с 200 г вода, последвана в понеделник, вторник, сряда и четвъртък от разтривка на гръбначето 1-2 пъти (от долу на горе, във вид на малки кръгчета) с памуче, натопено в лавандулов спирт. После гръбнакът се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топъл (36°C) пресен селски хлебен квасец, засилен с 6 супени лъжици диви кестени (настъргани с кората), 3 супени лъжици листа от магданоз (попарени, нарязани ситно и добре изстискани) и 12 сини сливи, киснали в малко вода, за да набъбнат, смачкани без кокичките. На главата се слага „шапка" от хлебен квасец, която да минава през челото и слепите очи и да стига до тила, напълнена със същия квасец, засилен със 7 супени лъжици диви кестени. На коремчето отпред се поставя компрес от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, добре изстискани. Над тях се поставя вестник

и вълнено поясче, държат се цяла нощ или докато много досадят на болното.

Петък, събота и неделя на детето се прави цяла топла баня (37°C за 10 минути) с отварка от едно снопче борови клони. Варят се 30 минути в един котел вода, след това се добавят по една двойна шепа орехови листа, здравец и трина и се варят още 10 минути; като изстине до 39°C, се прецежда и излива в коритото. След банята се прави сухо увиване на детето в топла хавлия и 2 одеяла и се слага в топло легло, покрива се с юрганче и се оставя да лежи 2 часа, след което се преоблича в топла нощничка и се оставя да спи спокойно.

V. Сутрин. Изтриване на гръбнака и раменете на болното с памуче, натопено в лавандулов спирт, и поставяне върху раменете и гръбначето му две мушами от хаваджива с широчина 10 см във вид на буквата Т. Върху тях се тропосват парчета тънък найлон, добре набодени с дебела игла, за да диша кожата.

Важни добавки:

1. Квасецът за гръбнака и главата се използува две вечери подред, като втората вечер се подсилва с 2 лъжици нов квасец.

2. Бани с една и съща отварка се правят 3 вечери подред, като третата вечер след привършване на банята болното се намазва с цяло яйце (разбито добре) и се изплаква с чиста топла вода. Банята винаги да се прави в добре затоплена стая. Да не се позволява отваряне на вратата, за да не се простуди детето.

Слепородени деца

Признаци. Тези деца се раждат с видимо запазени очи, но без зрение, а други (много по-рядко) с празни очни кухини.

Лечение. Общо за засилване на организма. Вечер преди лягане детето да се къпе в дълбока вана, в която водата да стига до шията му (а не да се плиска) с отварка (37°C за 10 минути), приготвена от една хватка борови клони с иглите и овесена слама, една двойна шепа полски бъзак (цялата билка с корените, но без плодовете). Варят се 15 минути в един котел, след това се добавят по една шепа орехови листа, листа от черница, очанка (листа и цвят), оризови люспи и 2 училищни тебешира. Варят се още 15 минути и преди снемането от огъня се изсипва и 1 шепа морска сол. С една и съща отварка бебето се къпе 3 вечери подред, като през деня отварката се пази от

запрашване, а вечер се затопля до казаната температура (проверява се с термометър, а не на ръка). След третата баня детето се натрива с едно добре разбито, леко затоплено яйце (белтъка и жълтъка) и се облива с чиста вода. Подир банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла, за да се препоти добре (което се познава по изсъхване на челцето му) и накрая се преоблича внимателно, без да се събужда, с чиста и суха нощница.

Забележка. Такива бани се правят 30 подред, след това 10-20 обикновени бани само с топла вода (37°C за 10 минути) също с цяло яйце, а не със сапун. В този порядък баните продължават от 3 до 6 месеца.

Сутрин да се направи сух масаж на цялото тяло, най-добре под завивката и с кадифена селска ръкавица с един пръст, около 1 минута. Един час след храненето или преди заспиването да се сложи на главата „шапка" от тънко хасе, която да покрива цялото чело заедно със слепите очи, напълнена с топъл (37°C) пресен, гъсто замесен селски хлебен квасец. Върху нея се слага тънка мека хартия и вълнена шапка и се държи на главата 2-4 часа. Снема се, изтрива се главичката със суха мека кърпа и се поставя мека памучна шапчица, която се държи до вечерта (снема се от главата най-много два часа преди банята).

Важни добавки:

1. Много е полезно на детето да се дава вместо вода по 1-2 супени лъжици чай от овес (1 супена лъжица зърна, предварително почистени и измити със студена вода, се варят 15 минути в 300 г вода и веднага се прецеждат). Пие се подсладен с мед, а ако бебето е над 4 месеца - и с по 1-2 капки лимонов сок.

2. Това лечение изисква постоянство и труд, но друго засега няма.

Вродено сиво перде

Признаци. В зеницата на детето се забелязва малко бяло петно (подобно на бяла точка), което му пречи да вижда добре с това око. Детето прави несъзнателни усилия да вижда по-добре, макар и с периферията на окото, и отклонява окото си от оптическата му ос, а така става и кривогледо.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Задължително да се търси лекар-специалист. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взима по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, измити и в подходящ буркан залети със сока на 9 лимона, така че да бъдат покрити 1-2 см. Оставят се на светло място, захлупени 3-4 дни, докато се разтворят черупките им. След това се разбъркват с вилица, изваждат се ципите им и се прибавят 200 г небетшекер (лята захар) и 1-2 супени лъжици чист винен коняк, за да не вкисне бързо. Държи се на студено.

II. Десет минути след настойката болното да изпива 1/2-1 кафена чашка (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, сварени в 1 л вода 20 минути. След това се добавят по 1 изравнена супена лъжица здравец (листа), лайка, маточина, очанка и се варят още 5 минути. Като изстине, се цеди.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овче и консервирани месa и риби. На обяд заедно с другата храна детето може да получи 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря да му се дава безмесна храна - кисело мляко, зеленчукови пюрета, каши, ошави с малко леко препечен хляб. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). След обяд и вечеря да изпива по 1 кафена чашка сок от моркови, разредени наполовина със сок от ябълки или друг плод.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от ечемик и ръж (по 1 супена лъжица от двете в 600 г вода се варят 20 минути; като изстине, се цеди). Пие се подсладена с мед и лимон на вкус.

III. Два часа след ядене болното да взема 1 чаена лъжичка сироп от борови връхчета, приготвен от 150 г връхчета, варени в 1 л вода. Вари се, докато остане 1/2 л, след което се цеди, добавят се по 1/4 кг захар и чист пчелен мед и се вари още 10 минути.

IV. Десет минути след сиропа детето да изпива пак по 1/2-1 кафена чашка от отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 250 г топла вода, последвана от парен компрес на болното око (очи) с торбичка от марля, напълнена с попарен цвят от лайка, предварително добре изстискай. Майката да опита на бузата си дали

компресът е приятно топъл и тогава да го постави върху болното око на детето. Върху него се поставя малко памук и се държи 5 минути. След него да се направи топла баня на краката му (39°С за 5 минути), коремен компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от лайка, върху които се слага вестник и вълнено парче. На главата на болното се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива челото заедно със слепите очи, напълнена с пресен селски хлебен квасец, забъркан преди 4 часа и засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени (според възрастта на болното), настъргани ситно с корите, или с 5-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, нарязани на ситно и счукани на каша; върху нея се поставя шапка от чорап. На болното око (очи) се прави хладка баня (20°С за 30 секунди) със специална чашка, която се продава в аптеките, напълнена със солен разтвор (на 250 г преварена вода се слага 1 чаена лъжичка морска сол). Накрая върху болното око се слага една вечер торбичка от марля, напълнена с топла прясна извара, а втората вечер - с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1 синя слива, смачкана без кокичката; върху нея се слага памук и превръзка с фланелей бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болното.

VI. Сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло. Пет минути след измиване и изтриване на лицето да се направи пак баня на очите със солен разтвор, както вечерта.

Късогледство

Късогледството във всички културни страни взема все по-големи размери. Броят на хората с очила постоянно се увеличава, като на мъжете е по-голям от този на жените.

Малките деца се раждат обикновено далекогледи.

Причини. Наследствено предразположение. Заниманията в училище и вкъщи при неправилно положение (близко разположение) на главата при четене и писане в периода на развитието и оформянето на децата спомагат много за развитието на късогледството. Значение има също недостатъчното осветление. За развиване на късогледство спомага и лошият навик да се чете в легнало положение.

Признаци. С развитието на късогледството детето е принудено често (особено при четене) да напряга очите си, което го изморява и то започва да страда и от често главоболие, обща отпадналост, замайване, безсъние, нервно изтощение и други.

Предпазване. Децата трябва да спазват следните правила:

1. Не чети до изморяване на очите.
2. Не чети легнал.
3. Чети така, че светлината да ти идва винаги отляво.
4. Не чети при слабо осветление.
5. Не чети, когато очите ти са изморени.
6. Не чети книги, напечатани с дребен шрифт.
7. Когато пишеш или четеш, тетрадката или книгата ти трябва да лежи на 35 см далеч от очите.
8. Избягвай да четеш при изкуствена светлина, затова се занимавай при дневна светлина.
9. Когато се наложи да учиш при изкуствена светлина, очите ти да бъдат защитени от абажур.
10. Не спи срещу светлината (прозореца).

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на болното да се прави топла клизма (37°С) най-добре с чай от лайка и след това винаги при запек (даже еднодневен).

б) Всекидневно сутрин - сух четков масаж на цялото тяло (3-5 минути), като тилът и гръбнакът се изчеткат по-добре, последван от хладка баня (25°С за 1/2-1 минута) на очите с чай от очанка.

Преди обяда да се направи пак хладка баня на очите, както сутринта.

През вечер да се прави лек ръчен масаж на тила и гърба (1-3 минути) на детето, последван от парна баня на главата с чай от лайка или от парен компрес на очите с торбичка, напълнена с попарена лайка (5 минути). След нея да се направи хладка очна баня и се поставят още коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, а на главата - цяла „шапка", напълнена с възтопъл селски хлебен квас, която трябва да мине и през слепите очи. Държат се цяла нощ. През вечер се прави меняваща баня на очите, последвана от коремен компрес (както по-горе), съчетани още с хладък млечен компрес с извара на очите. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Неделя - почивка. Да се направи само топла баня за чистота.

През време на лекуването и след излекуването, докато очният нерв не е заякнал (очите не понасят силната слънчева светлина), болното може да носи обикновени тъмни очила.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10-15 минути преди ядене да се дава по една чашка 30-50 г отварка от очанка (за приготовлението й виж при катарално възпаление на лигавата ципа на окото).

Диета. Лека вегетарианска, млечно-растителна храна, умерено солена. Люто, солено, кисело, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на детето).

Внушение. Добре е майката и всички близки да внушават на детето, че очите му стават все по-силни и скоро ще вижда като другарчетата си.

Разногледство, кривогледство

Кривогледството, което се наблюдава през първите дни у някои новородени и понякога продължава дори няколко седмици, няма нищо общо с истинското кривогледство - кривото положение на очите не е постоянно и постепенно се оправя.

Причини. Способността да държи очите си в еднакво положение още не е така силна у новороденото. То трябва да привикне да си служи с очите така, че възприетите образи да се покриват, т. е. наличната двигателна система трябва да се упражнява да съчетава образите на двете очи в един. Това може да продължи няколко дни или седмици.

Предсказание. Този недостатък, както се спомена вече, се загубва скоро. Младата майка няма основание да се плаши, ако детето даже първите четиридесет дни от живота си е кривогледо. Истинското кривогледство обикновено се развива по-късно.

Очите могат да гледат накриво или навътре към носа, или навън. Детето може да бъде кривогледо с едното или с двете очи.

Причини. Кривогледството се дължи на парализа или пареза на някои от мускулите, които движат очните ябълки. То може да бъде и вродено, но обикновено е придобито. Най-често се развива след заразна болест - дифтерия, детски паралич и др.

Лечение. Провежда се от очен лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. Първите 1-2 вечери подред да се направят топли клизми (37°C) с 200-500 г (според възрастта) най-добре с чай от лайка.

Всекидневно сутрин още в кревата да се прави на детето сух четкое масаж (3-5 минути), а вечерно време (през вечер) да му се прави

парна баня на главата с чай от лайка от 3 до 5 минути, последвана от коремен компрес (натопен в топла отварка от трина или в хладка вода). На главата се слага цяла „шапка", която да покрива и слепите очи, напълнена с възтопъл (35°С) селски хлебен квас и се държи цяла нощ. През вечер се прави парен компрес на очите с торбичка от марля, напълнена с попарена лайка (5-10 минути); след нея - коремен компрес и цяла „шапка" на главата с квас, както по-горе.

Неделя - почивка. Да се прави само топла баня за чистота (37°С за 10-20 минути).

За вътрешно и диета виж казаното за късогледство.

Важни добавки:

1. През време на лечението, ако детето е носило специални очила за кривогледство, трябва да ги носи, докато очите му се излекуват.

2. След едномесечно лечение по изложения начин трябва да се пристъпи и към трениране на болното око: сутрин, обед и вечер (преди мръкване) здравото око в продължение поне на 1 час да се превързва с малка и лека очна превръзка, състояща се от черен кръг от кадифе, пришит към ластик, който да обхваща цялата глава. По този начин болното око се принуждава да прави усилия за правилно гледане, засилват се мускулите му и постепенно съвсем се оправя.

Превързването да продължи до пълното оправяне на болното око.

Отцепване на ретината

Причини. Напреднало късогледство, травма и други.

Признаци. Отначало мяркане на искри, огнени зигзаги и т. н., а след това намаляване на зрението от съответната страна.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Оперативно. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1 чаена лъжичка сироп от алое арборесценс (трионче): 15-20 зелени листа се смилат на кашица без бодлите, след това се премерват и се прибавят по равни на него части чист пчелен мед и малага, след което се вари 1 час на водна баня. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване и се държи на студено място, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 25-50 г (според

възрастта на болното) запарка от босилек и очанка по 100 г, маточина и портокалови кори по 80 г, глогов цвят, лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 г. Една пълна супена лъжица от тази смес с 1/2 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарва от вечерта с 250 г вряща вода и кисне захлупена цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити добре, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от моркови и сурова настъргана целина по равни части и от други любими салати, и 1 чаена лъжичка зелени кълнове от жито на големина 3-5 см, нарязани ситно. За целта житото се посажда в сандъче, полива се често и се подрязва при нужда. Подкиселява се с малко чист винен оцет и маслинен зехтин по вкус. Детето може да изяжда и по 50 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба). На вечеря да му се дава безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови ястия, компоти, сурови плодове и ядки от лешници, бадеми, орехи и други с малко препечен хляб. След ядене да взема 1/2-1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г мед и 30 г смлени черупки от яйца, предварително попарени с вряща вода, за да се обеззаразят.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от ранилист - 1 супена лъжица листа и цвят се запарват с 250 г вряща вода и се варят 5 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от цвят на босилек, млади клонки на бъз (свирчовина), глог (листа), златник, очанка и ранилист - по 50 г от всяка. Една пълна супена лъжица от тази смес с по 1 зелен лист от здравец и лимон се запарва с 250 г вряща вода и се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - топла клизма с 200 г вода (защото отиването по нужда с напъване може да отлепи отново ретината), последвана от внимателно измиване на болното око (очи) от вътре на вън с памуче, натопено в хладък чай от лайка, а след това и с намазване на болното око с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен

мед и 1 чаена лъжичка чист зехтин. Всичко се бърка непрекъснато в чист алуминиев съд на тих огън, докато се махне пяната, но без да завира, защото си губи лековитостта. Окото се намазва с помощта на специална стъклена пръчица, която се продава в аптеката. След това на детето се поставя коремен компрес от 2 хасени парчета, натопени в хладка отварка от лайка (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути). На главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с гъст пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 3-7 супени лъжици корени от полски бъзак, настъргани ситно; върху нея се слага вестник и друга шапка.

На очите на детето да се поставят торбички от марля, напълнени с хладка прясна несолена извара. Върху тях се слага малко памук и лек бинт, държат се цяла нощ или докато досадят.

V. Сутрин. Фрикция на корема и подмишниците с хладка вода. Два часа след закуска - намазване на болното око (очите) с домашния мехлем и поставяне отгоре на торбички с прясна несолена извара. Върху тях се слага памук и лек бинт. На главата на болното се поставя „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи (поливат се със сурово мляко, киснат 1/2 час и изстискани добре, се слагат на главата), върху нея - вълнена шапка. Държат се до 18 часа.

Важни добавки:

1. За да оздравее по-бързо, болното трябва в продължение поне на 1 месец да лежи в леглото, като пази пълно душевно и физическо спокойствие и рядко приказва.

2. Ако болното страда от хроничен бронхит, преди да се приложи това лечение, трябва да се лекува бронхитът.

3. През време на лечението детето да лежи в тъмна стая, а когато почне да става и излиза, винаги да носи специални очила, в които вместо стъкла има непрозрачен диск с малки отвори в центъра за ограничаване движението на очите. След като очите му свикнат с дневната светлина, да ги замени с тъмни очила, които да носи, докато почувствува, че може без тях. На мотор, трамвай, камион и каруца да не се вози, за да се предпази от допълнителна травма.

4. След оздравяването в продължение на 2-3 месеца всяка вечер на очите на детето да се прави медена баня (20°C за 1 минута) с хладък разтвор от 200 г преварена вода и 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед, а сутрин - баня на очите с хладко преварено мляко. Никога

да не чете лежешком, да не вдига тежки предмета, да не копае, да не цепи дърва и др., за да не се получи нова травма.

Чести мигания

Причини. Невротизиране при неправилно възпитание.

Предсказание. Добро, с отстраняването на причината се прекратяват честите мигания.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минута преди ядене детето да изпива по 30-50 г (според възрастта) отварка от агримония, босилек, бял равнец, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), жълта комунига, маточина и риган - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с 1 супена лъжица настъргана кора от портокал и 1 супена лъжица чист пчелен мед се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минута, а като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Може да се изяжда и по 50-100 г младо месо от агне, пиле или прясна риба.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие отварка от овес (зърна) и шипки (плод): по 2 супени лъжици от двете в 1 л вода с 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1-2 супени лъжици мед се варят 15 минута на тих огън. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

II. Два часа след ядене детето да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) топла клизма с 200-500 г топла вода (според възрастта), последвана от разтривка 1-2 пъти на гръбначето на детето във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт. Следва компрес на корема (отпред) от две бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре вестник и вълнен пояс. На главата му да се сложи цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива слепите очи и тила, напълнена с възтопъл (36°C) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени (според възрастта), настъргани с кората,

и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Отгоре се слага вестник и вълнена шапка, които се държат до сутринта или пък докато много притеснят детето.

IV. Сутрин. Прави се сух четков масаж на цялото му тяло с кадифена ръкавица 2-3 минути, последван от фрикция с хладка вода на под мишниците и коремчето и сухото им изтриване.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг детето без шапка да не ходи (влошава се състоянието му).

2. Квасецът да се замесва гъсто като хляб за мятане във фурната. Може да се използува 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля и засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец, за нова ферментация.

Чуждо тяло в окото

Причини. В очите на децата много често влизат малки песъчинки, искри от огън, железни или дървени стърготини или малки насекоми.

Признаци. Детето получава силни и нетърпими болки, а понякога и възпаление.

Първа помощ. Първото нещо е да се избягва всякакво триене на болното око, защото това може да вкара още по-дълбоко чуждото тяло или с него може да се разреже някоя тъкан на окото.

Ако чуждото тяло не е много навътре, трябва полекичка да се избърше със заострен край на чиста носна кърпа или още по-добре с влажен памук. За тази цел този, който ще върши това, застава зад пострадалото дете и опира главата му на своите гърди. С палеца и показалеца внимателно отваря клепачите на пострадалото око и лекичко избърсва чуждото тяло.

Да се търси лекарска помощ!

Изгаряния в окото

Причини. Пръсване в очите на вряла вода, вар (гасена и негасена), сода каустик, газ, бензин и други.

Признаци. Силни, понякога нетърпими болки в очите, поради ко-

ето пострадалото не може да си отвори болното око.

Първа помощ. Ако изгарянето е слабо, окото веднага да се промие с борова вода или с лайка или да му се нацърка повечко мляко от някоя здрава дойка, след което да се изсуши и превърже с млечен компрес от прясна хладка извара или да се наложи с торбичка от марля с 1 супена лъжица пресен хлебен квас от фурната и се превърже.

Ако в окото е попаднала гасена вар, за премахването й чрез промиване може да се използува и борова вода.

Във всички случаи на изгаряне веднага да се търси лекар-специалист по очни болести.

КОЖНИ БОЛЕСТИ

Кожата на децата през първите месеци е така нежна, че лесно се размеква от течности, които продължително й въздействуват. Изривания се появяват особено лесно по гънките на шията, слабините и при изхода на правото черво. Явяват се и обриви, които понякога бързо се разпростират и могат да обхванат цялото тяло. Тогава децата са неспокойни, плачат, спят малко и поради това отпадат. Такива състояния се предотвратяват най-лесно чрез поддържане на изискана чистота. Детето никога не трябва да се оставя мокро, а да се почиства веднага. След къпане кожните гънки да се изсушават грижливо и да се поръсват с „народната" пудра, дадена при спарване и зачервяване у децата. При изривания силно възпалените места да се потупват с памук и след това да се поръсват с казаната пудра. Къпането да не се прекратява.

Когато в червата се развива някакъв възпалителен процес, той често се изразява чрез кожни изривания в повечето случаи под формата на силно сърбящи пъпки. В такъв случай преди всичко трябва да се премахне основната причина на изриването (храносмилателното разстройство) чрез подходяща диета, при която децата да не се хранят с мляко. При такава диета бързо изчезват възпаленията на кожата и пъпките.

Децата често да се излагат на въздух, всекидневно да се къпят и пудрят с казаната пудра, а през нощта да им се поставят компреси на корема (най-добре натопени в отварка от трина).

Обстоятелството, че тези кожни болести у децата са много чести, пък и не твърде голямата сериозност, която представляват повечето от тях, е причина често да не им се обръща достатъчно внимание и да не се полагат за тях грижите, които заслужават. Наистина в много случаи тези болести изчезват от само себе си така бързо, както са се и появили. Но често липсата на внимание ги усилва до неприятни размери и такава болест, която би изчезнала скоро след добро гледане още в самото начало, става после твърде упорита.

Спарване, зачервяване (интертриго) на кожата

Причини. Неправилна обмяна на веществата, неправилно хранене, нечисто държане, дебело обличане, прегряване и други.

Признаци. Явява се най-често по гънките на кожата, която се зачервява, възпалява, става влажна, болезнена и започва да сърби, а понякога се образуват и малки ранички, пришки и пукнатини, които се покриват с вонящ секрет. Кожата бива оголена, синкава. Най-честите места, които се спарват, са подмишниците и слабините, гънките на бедрата.

Лечение. Болното място да се измива често (5-6 пъти) с хладка вода или с чай от лайка и доброкачествен (нелютив) бебешки или глицеринов сапун. След това кожата да се изсушава добре и напудря със следната народна пудра, която може да се набави от аптеката: боракс на прах 5 г и нишесте 50 г.

Децата трябва да се пудрят след всяко намокряне, като старата пудра се избърсва с мека кърпа. Да не се увиват с много пелени или дрехи.

Ако с тези средства не се постигне подобрение, всяка сутрин на детето да се прави по една цяла топла баня (36°C за 10-15 минути) с отварка от борови клони или с отварка от трина, а вечер да му се поставя коремен компрес, натопен в същата топла отварка или в хладка вода (32°C). От тези бани и компреси кожата заяква и детето престава да се подсича.

При запек (даже еднодневен) - топла клизма (37°C).

Диета. Ако детето не суче, да му се дава лека вегетарианска храна с малко мляко и повече сурови плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или сокове от тях, а особено от спанак, моркови и алабаш.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди лягане на по-големите деца да се дава по 1 кафена чашка чай от бял равнец с мед.

Потница

Причини. У малките деца се дължи на многото пелени, с които се претрупват.

Признаци. Явява се обикновено изведнъж подир обилно потене поради телесна умора, пиене на горещи питиета и други. Болното чувствува горещина и сърбеж на някои части, а понякога и по цялото тяло. По кожата се появяват дребни водни мехурчета, големи колкото просени зърна, чиято основа е нормална или слабо зачервена. Силният сърбеж дразни детето, поради което като усложнение може да се появи зачервяване.

Първа помощ. Да се премахне причината на потенето, многото пелени и дрешки. Всяка сутрин тялото на детето да се измива добре с хладка (35°C) солена вода (на 1 л вода - 1 чаена лъжичка морска сол), след което да се посипе с народната пудра, дадена в спарване у децата.

Ако сърбежът е много силен, да се измие кожата на детето с тричава отварка или още по-добре да му се направи цяла топла тричава баня (36°C за 10 минути).

Да се преоблича често болното.

Подсичане

Причини. Допирането на урина и изпражнения много лесно раздразва кожата на кърмачето (които не се държат достатъчно чисто или страдат от диария). Влиянието на горещината, особено на слънчевите лъчи, върху откритите части също може да предизвика подсичане.

Признаци. У малките пълни деца в гънките на кожата, зад ушите и пр. обикновено, ако не се полагат особено грижи за чистотата, се появява силна червенина, придружена от болки, понякога доста силни, сърбеж и повърхностни изриви, от които се отделя течност със силна, особена миризма.

Предпазване. Подсичането може да се избегне с пазене на чистота, смяна на пелената на детето (когато е нечисто), пудрене с „народната

пудра", често къпане и като се премахнат всички причини за дразнене на кожата.

Лечение. В леки случаи:

а) майката трябва да полага грижи за чистотата, които препоръчахме за предпазване от подсичане;

б) да прави чести омекчителни промивки на спарените места с хладка (30°С) отварка от трици или с отварка от трина, или с отварка от ружени корени (1 шепа корени на 500 г вода се варят, докато водата остане 300 г) и да предпазва болезнените места от търкане едни о други, като ги отдели с глинен компрес от чиста хума, разкисната във вода, или с платно, натопено в глицеринов мехлем.

В тежки случаи да се прибегне и до общо лекуване за засилване на организма. Още в началото на лечението да се направи 1-2 вечери подред топла клизма (37°С), съчетана с топли бани с отварка от трина и коремни компреси.

Вътрешно и диета, както при спарване у децата.

Суха и грапава кожа

Причини. Някакво сериозно разстройство на потните жлези във връзка със смущения в жлезите с вътрешна секреция, като хипотиреоидизъм (недостатъчно тиреоидно вещество), или някакво разстройство на самата кожа във връзка с неправилно хранене.

Признаци. Необикновено суха и грапава кожа.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето да се направи топла клизма (37°С) най-добре с чай от лайка с 200-500 г вода (според възрастта).

б) Всекидневно още в кревата да се направи сух четков масаж (3-5 минути) най-добре с кадифена ръкавица, последван от лека разтривка на тялото с бадемово масло или с чист зехтин (не олио). След това детето да се положи в леглото за няколко минути, за да се стопли отново. Преди обяд, ако е лятно време, да му се направи слънчева баня със зелени листа (без листата е вредна) между 10 и 11 часа с продължителност 20-30 минути, последвана или от поливане със слънчева вода, или от кратка (3-5 минути) речна или морска баня. Вечер (през вечер) цяла топла баня (38°С за 20 минути) с отварка от

трина или още по-добре с отварка от борови клони, трина и орехова шума, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване. През вечер да му се прави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, и малка торбичка от тънък плат, напълнена с хладък селски хлебен квас, привързана отпред на шията над адамовата ябълка. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Вътрешно. Чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай). Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1/2-1 кафена чашка (според възрастта); може да се подслади с мед.

Напуквания на кожата

Причини. Често напукванията на кожата са последица от бързата промяна между много студен и много топъл въздух особено при студен и влажен вятър или когато се излезе от топла стая с влажни ръце на студения въздух.

Признаци. У децата, пък и у възрастните, често се напуква кожата на ръцете и краката, особено есен и пролет, а при хрема се напукват и устните, носът, даже и брадата. Кожата изглежда като че ли по нея са правени резки, от които понякога тече лимфа или кръв.

Лечение:

а) Вечер пукнатините да се обвиват с леки компреси, натопени в топла отварка (36°C) от трина и трици.

б) По-големите деца трябва един път дневно да си потопяват ръцете или краката в хладка вода (30°C) по 1-2 минути за разхлаждане и заякчаване, след което ръцете и краката много добре да се изсушат и намажат с глицерин, разреден с малко сок от лимон. Мнозина мажат напуканите места с лой или мас, но с това се запълват всичките пори на кожата, което пречи на правилното й потене.

в) Полезно е всяка вечер да се поставя и коремен компрес, натопен в обикновена хладка вода (30-28°C) или още по-добре в топла отварка (35°C) от трина.

г) При запек винаги топла клизма (36°C).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер преди ядене - по 1/2-1 чашка чай от бял равнец (попарва се като обикновения чай).

Диета. Лека вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчукови сокове.

Копривна треска (уртикария)

Копривната треска е често заболяване у децата.

Причини. Понякога употребата на яйца, месо, мляко, боб и други храни, съдържащи много белтъчини, правят чувствителен организма на детето. Стомашно-чревни разстройства, трудносмилаема храна, особено мляко от крава, която се е отелила едва преди 20-30 дни, нервен стомах, някои лекарства, увреждане на бъбреците и други довеждат нерядко до уртикариален обрив.

Признаци. По кожата се появяват големи с неправилна форма петна (кабари), които сърбят и приличат на увреждания на кожата, предизвикани от ужилване с коприва. Те се задържат за няколко часа, изчезват, появяват се на нови места и така може да обхванат последователно цялото тяло. Обикновено обривът се появява без температура, но при по-изявени случаи може да се появи и температура и детето боледува три-четири дни по-тежко. Обривът се изявява с червен или порцеланов цвят.

Предсказание. Заболяването е сериозно, защото ако не се лекува, става хронично.

Лечение. Провежда се от лекар. Понякога е доста трудно, понеже трябва да се изясни причинителят. Чрез отстраняване на този фактор детето може да се излекува. Ако причината не е известна, народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива но 1 кафена чашка от 25-50 г отварка от фий (уров), семе. Към 1 изравнена супена лъжица семе, счукано в дървен хаван, се прибавят 1-2 чаени лъжички мед и се вари 10 минути в 300 г вода. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед или захар и лимон по вкус.

Диета. На първо място трябва да се отстранят онези храни, които предизвикват обрива. Освен това да се намали количеството на храната, като временно се отстранят месото, яйцата, рибата, консервите, солените храни, даже понякога и доматите. След това оставете детето по-продължително време на вегетарианска храна - предимно растителна с повече плодове и зеленчуци, винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали, или обикновена храна без свинско, говеждо, овче и консервирани меса и риби, а също и без прясно мляко, яйца, сухи плодове, бобови растения, орехи в сурово състояние,

какао, шоколад, хайвер. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Храната да е варена или печена (но не и пържена), винаги пасирана във вид на пюре или каша. На закуска детето да изпива 1 чашка овесено мляко (1 супена лъжица очистен и измит овес се вари в 300 г вода, докато зърната се разпукат напълно, след което се цеди през кърпа чрез изстискване и се подслажда с мед или захар и лимон по вкус) с малко леко препечен хляб или бисквити. Преди обяд и вечеря да се изяжда като аперитив 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, която да е богата на витамин Е и С, може да изяжда 30-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба, варена или печена, но не пържена). На вечеря на болното да се дава безмесна храна - гъсти и пасирани супи, чорби от зеленчуци и корени, пюрета от картофи, моркови, спанак, лапад, компоти, кремове (ако уртикарията не е от белтъчини) и кисело мляко с малко препечен хляб - всички добре сдъвкани. След обяда и вечерята да му се дава по 1/2-1 изравнена чаена лъжичка от следната смес: 100 г пудра захар и 5 г рафинирана сяра с малко чай от лайка (1 супена лъжица цвят се запарва с 200 г вряща вода, кисне 1 час и се прецежда).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие следната запарка: 15 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват в 250 г вряща вода и като клокнат три пъти, се свалят. Като изстине отварката, се прецежда през тънка кърпа.

II. Два часа след ядене болното да изпива 1 кафена чашка отварка, приготвена от 3 ореха, счукани с ядките и черупките, с 1 супена лъжица корени от гръцка коприва, 1 супена лъжица корени от репей и 1 супена лъжица очистени зърна от овес. Поставят се в 1200 г вода на тих огън и се варят 20 минути, след което се добавят по 1 супена лъжица борови връхчета, жълт кантарион и мента пиперита и се варят още 15 минути заедно с 1 лимон, разрязан на 4 части. Веднага се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед, захар или сироп и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) задължително клизма с 250 г топла вода, последвана първите три вечери подред от цяла баня (37°С за 10 минути) с разтвор от 20-40 г (според възрастта на детето) сода бикарбонат. След нея се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-бързо изпотяване и препотяване, което се познава по изсъхналото чело. Ако уртикарията не изчезва от тези три бани,

да се направят бани с отварка от борови клони (1 голямо снопче с 1 двойна шепа корени от коприва се варят 20 минути в една кофа вода, след което се прибавят по 50 г орехови листа, листа от смрадлика и от черница и врят още 15 минути). Следва сухо увиване, както е казано вече. С една и съща отварка може да се правят бани три вечери подред. След последната баня измиването да не става със сапун, а с яйце (белтък и жълтък, добре разбити); накрая да се облее с чиста топла вода. Преди обличането с чисти дрехи пъпките по тялото да се намажат с чист зехтин или с медена вода (1 чаена лъжичка чист мед се разбърква в 100 г вода), или с меден мехлем (50 г чист мед и 50 г бяло брашно се разбъркват с малко топла вода, докато стане достатъчно гъста кашица). Последните две средства се препоръчват, когато пъпките са разчесани от детето. След намазването на ръцете и краката на детето да се обличат стари дрехи, за да не раздразват пъпките.

След баните пъпките да се пудрят с „народната" пудра, дадена при спарване на децата.

Екзема на бузите

Причини. Стомашно-чревни разстройства (предимно от изкуствено хранене с мляко и брашнени каши), рахит, миене и къпане с лютив сапун, дразнене на кожата от химически вещества.

Признаци. Кожата на бузките на детето е зачервена във вид на големи петна и сърби. Понякога от засегнатата повърхност се отделя секрет.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага общо лечение за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери да се направи по една топла клизма най-добре с чай от лайка.

б) Сутрин и вечер да се прави цяла топла баня с отварка от трина или по-добре с отварка от трина и борови клончета с иглите (36°C за 10-15 минути).

в) Щом лицето се изчисти, в продължение на 7-10 дни вечерната баня да се замени с компрес на коремчето, натопен в топла отварка от трина.

г) След завършването на тези приложения детето да се къпе през ден или два с отварка от борови игли или трина.

д) Ако екземата е покрита с люспи, те се махат с парче плат, натопено или в чисто дървено масло (не олио), или в чисто бадемово масло (от аптеката), което стои в продължение на 12 часа. Дървеното масло (зехтинът) размеква коричките и те падат лесно.

е) Да се отстрани всякакво дразнене на засегнатата част.

ж) Да се пази строга чистота. Болното да не се мие със сапун, а само с отвара от трици или с чай от жълт кантарион и лайка (по 1 супена лъжица врят 5 минути в 500 г вода), като кожата се изсушава много добре след измиването само чрез допиране с топчета от памук или много мека кърпа.

Вътрешно. Ако детето е по-голямо, да му се дават сутрин, обед и вечер по няколко чаени лъжички до 1 кафена чашка топъл чай от лайка или топла отварка от фий, подсладен с мед.

Диета. Ако детето не суче и не е по-голямо от 3-4 месеца, млякото да се замести с овесена отварка. Ако е по-голямо - с овесено мляко и сокове от плодове и зеленчуци.

Просовидно изриваме

Причини. Неправилна обмяна на веществата, лошо хранене (особено с мляко, държано в нечисти съдове, с много тлъсти храни и брашнени каши), обличане с много топли дрехи, недостиг на чист въздух.

Признаци. Появяват се червени петна, които се превръщат в бели мехурчета. Те се напълват много бързо с бистра течност. Тези пъпчици повишават леко температурата на тялото, но общото състояние не страда. Те причиняват сърбеж. Детето е сърдито, нетърпеливо и плаче, чеше се, издрасква люспите и разкървавява кожата си.

Предсказание. Благоприятно. Това заболяване не представлява никаква опасност и трае 3-5 дни.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Трябва да се премахнат причините (пухени постелки, завивки и пр.), защото в противен случай болестта много лесно може да се повтори.

б) На болното дете да се направи 1-2 вечери подред топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек.

в) До изриване на болното сутрин и вечер да се облича „мокра риза", натопена в топла солена вода (37°C), и да се завива добре с вълнени завивки, за да се изпоти хубаво.

г) Щом се появят пъпките, да му се измие тялото добре с хладка (32°С) вода.

д) Всекидневно (започвайки от следния ден) на детето да се прави цяла топла баня с отварка от борови игли или от трина (36°С за 10 минути), а вечер - коремен компрес, натопен в топла отвара (36°С) от трина или в хладка вода.

е) Изривът да не се мие със сапун, а само с отварка от трина или от трици, като се изсушава много добре след измиването само с поливане. При нужда след банята може да се употреби и народната пудра, посочена при спарване у децата. Болното да се изнася по-често на чист въздух, за да заякне и се закали. Това ще го предпази най-добре от повтаряне на болестта.

Вътрешно. Отварка от решетка (1 корен от решетката се нарязва на дребно и се вари в 500 г вода 1/2 час. Отварката се пие сутрин, обед и вечер по 1/2-1 кафена чашка преди ядене) или пък отварка от слез.

Диета. Също, както при строфулус.

Строфулус

Причини. Строфулусът е често явление при деца, които са чувствителни към белтъчини (месо, яйца и др.). Тези храни причиняват копривна треска, която при повторение се затвърдява и дава добра почва за настаняване на дълготраещ обрив особено в седалищната област (изходното място на чуждите вещества). Има три кожни боледуващия у кърмачетата и малките деца, които са близки по произход и се преливат едно в друго - копривна треска (уртикария), строфулус и екзема. И трите кожни болести се дължат на неподходящо хранене, прехранване, даване на нецелесъобразна, тлъста, неподходяща храна на детето или храна, към която то е свръхчувствително.

Признаци. По кожата, особено по крайниците и седалището, излизат малки пъпчици, които по някой път се превръщат в мехурчета. Кърмачетата имат силен сърбеж по кожата, затова се чешат много и я разраняват.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. За целта да се приложи начинът за лечението при копривната треска (уртикария) у децата.

Диета. На нея да се обърне особено внимание. Яйца на болното да не се дават, а вместо прясно мляко да му се дава овесено мляко

(вж. „Кърмене"), но за да не се повтори болестта, е нужно да се избегнат направените грешки против хигиената на храненето. Тук даваме режим за дете на тази възраст, което има наклонност към такива кожни болести.

Сутрин - закуска с лилов чай, мед, хляб или кифла с несолено (изкиснато) сирене.

Втора закуска в 10 часа - 200 г грозде, добре изкиснато в оцетена вода.

Обяд - супа от зеленчуци, пюре от зеленчуци (но не зеле, леща или сух фасул) и компоти.

Следобедна закуска в 16 часа - овесено мляко.

Вечеря в 19 часа - каша от овесени ядки, печена ябълка (или круша), изкиснато сирене, компот от дюли, квасено мляко и пр.

Детето няма да преяжда, ще яде умерено и главно най-разнообразна зеленчукова и плодова храна. Особено през есента и до декември да се използват плодовете (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) в широк размер. Детето не бива да употребява месо и риби; сол в яденето да се поставя много малко. Да се внимава детето добре да сдъвква храните; да ходи редовно по нужда, да не се чеше; да спи в хладна стая при отворен прозорец или в добре проветрена стая.

Млечна краста

Причини. Неправилна обмяна на веществата поради прехранване с мляко, яйца, брашнени каши и др.

Признаци. Млечната краста се явява в повечето случаи още през първите седмици и месеци след раждането отначало като сухо, а по-късно като влажно изриване на покритата с косми част на главата и бузите. Тя може постепенно да се разпростре по цялото тяло. Понякога се появяват мехурчета, които за един ден стават големи колкото двулевови монети и покриват цялото тяло. Само от натиска на дрехите мехурчетата може да се пукнат, а от тях изтича мътна течност.

Предсказание. Благоприятно. Заболяването няма лоши последствия.

Лечение. Посочените кожни изменения изчезват чрез промяна на диетата и основно пречистване на организма. Лечението чрез мехлем

е недостатъчно. То отстранява само външните прояви, а корените на болестта остават незасегнати. Необходимо е общо лечение.

а) Една-две вечери подред да се пречистят червата с топла клизма (37°C).

б) Всяка сутрин на детето да се прави цяла топла баня (36°C за 10 минути) с отварка от трина или по-добре с отварка от борови клони с иглите и трина. След това добре да се завие в леглото, за да се изпоти.

в) Преди обяд на болното да се постави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, а вечер - цяла топла баня (както сутринта) или коремен компрес с трина, който се държи цяла нощ. Между баните да се измива лицето на болното с вода, в която се размесва малко настойка от горска арника (от аптеката), или с медена вода, или с меден мехлем. Те не позволяват да се образуват корави кори и ускоряват лекуването.

г) След баните и компресите детето да се избърсва леко с мека кърпа и после да се пудри с прах от струпейче (див босилек, клиноподиум вулгаре): вземат се 3-4 стръка, изсушени на сянка, и се скълцват ситно като прах; с него се посипват струпеите (пъпките) сутрин и вечер, като предварително се промиват с отварка от трина или с хладка вода.

д) Полезни са и внимателно приложените слънчеви бани със зелени листа, последвани от грижлива фрикция на цялото тяло с отвара от трина (26°C).

Диета. Ако детето не бозае, да му се дава предимно овесена вода или овесено мляко, а също сурови плодове и зеленчуци или сокове от тях.

Суха краста (сърбеж)

Сухата краста е заразна болест и ако в семейството само едно дете е заболяло, всички останали членове могат да се заразят чрез дрехите, прането и пр.

Причини. Причинява се от малки паразити, които живеят в кожата на болното.

Признаци. Измененията се наблюдават ту по лицето, ту по крайниците и тялото на детето. Изривът е от изпъкнали твърди пъпчици, големи колкото иглено топче, понякога розови, придружени от непрес-

танен сърбеж, който кара детето да се чеше. Този изрив трае понякога кратко, но много често е упорит и може да се повтаря.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо заякчаване на организма.

а) Една-две вечери подред да се прави на болното топла клизма (37°С) най-добре с чай от лайка или с 200-500 г вода (според възрастта).

б) След клизмата - цяла топла баня (37-38°С), в която детето престоява 10 минути, натрива се със зелен сапун (от аптеката) и след това в същата баня се измива добре. На излизане бързо се полива с една кана хладка вода (26°С) и се облича в съвършено чисти дрехи.

в) Чаршафите, възглавницата и постелките също се сменят. С една до три такива цели бани, последвани от смяна на бельото (долно, чаршафи и пр.), може да се излекува сухата краста у децата.

г) При силен сърбеж няколко часа след първата баня да се направи тричава баня или няколко измивания на болните места с тричава вода.

Диета. Лека вегетарианска (млечно-растителна) храна без сол, с повече сурови плодове и зеленчуци или сокове от тях.

Краста (шуга)

Тази болест е заразна и се предава на детето от друго заразено лице (майка, братче, сестриче и пр.).

Причини. Крастата се дължи на загнездване под кожата на паразит (кърлеж), наречен акарус. При навлизане в кожата той образува малки черни каналчета.

Признаци. У новороденото (кърмачето) крастата започва по ръцете, краката и бедрата, които най-вече се допират до болни, носещи причинителя. У по-големите деца се появяват много мънички пъпки по тялото, главата, по местата с тънка и нежна кожа (между пръстите на ръцете, подмишниците, на корема, от вътрешната страна на бедрата и китките, около половите органи и др.). Те са придружени от много силен сърбеж особено нощем, когато тялото се затопли.

Лечение. Може да се приложи с успех един от следните начини на лечение.

Първи начин:

а) В продължение на 5 минути се натрива цялото тяло на болното

с изключение на лицето със зелен сапун (от аптеката), а след това се оставя да поседи половин час в топла баня (38°С), чиято температура се поддържа чрез доливане на по-топла вода.

б) През време на банята майката непрекъснато разтрива намазания по тялото на детето сапун, а след излизане от банята го изтрива до сухо. После болното се намазва със следната мас: 20 г рафинирана сяра, 10 г калиев карбонат и 120 г свинска мас (несолена). Намазването може да стане с мека четка за зъби, като се маже внимателно в продължение на 2-3 минути.

в) Без да се изтрие маста, се обличат чисти дрехи и детето стои с тях 3-4 часа, докато маста убие попадналите случайно и в дрехите кърлежи.

г. Следва втора баня (37-3 8°С за 10-20 минути) за чистота, като този път тялото се измива с катранен сапун (от аптеката), избърсва се с чист чаршаф, обличат се чисти долни и горни дрехи и се сменят завивките. По този начин крастата се лекува най-бързо.

Втори начин:

а) Тялото на болното се намазва със зелен сапун и след това се прави цяла топла баня, както е казано по-горе.

б) В продължение на 2-3 минути се намазва тялото (заразените места) с помощта на мека четка за зъби със следната мас от аптеката: 15 г перуански балсам, по 5 г спирт и зелен сапун и 30 г свинска мас (несолена).

в) Обикновено се маже вечер преди лягане, като след това се обличат чисти долни дрехи и се сменят чаршафите, калъфите на възглавницата и завивките.

г) След 3-4 часа кърлежите умират и болното заспива.

д) На сутринта се прави цяла топла баня за чистота с катранен сапун и пак се преоблича детето в чисти долни и горни дрехи. Сменят се също бельото и завивките на леглото.

Трети начин:

а) Намазва се тялото със зелен сапун.

б) Прави се цяла топла баня за чистота.

в) Изтрива се до сухо, след което заразените места се намазват с газ, но без да се трие кожата. Така приложената газ навлиза в лъкатушните канали и убива бързо кърлежите, без да предизвиква изрив.

г) След като газта съвсем изсъхне, на намазаните места се прави втора баня за чистота, но с катранен сапун; после се изтрива до сухо,

болното се преоблича в чисти долни и горни дрехи и се сменят цялото бельо и завивките на кревата.

Ако при прилагането на някой от споменатите начини се появи отново краста, лекуването трябва да се повтори, като най-строго се спази всичко казано. Достатъчно е да остане един паразит неумъртвен, за да се поднови изцяло болестта. През време на лечението непременно трябва да се ликвидира източникът на заразата - майката, сестрата, братът и пр. Докато те са болни и в контакт с детето, болестта непрекъснато ще се повтаря. След успешното прилагане на един от начините за унищожаване на кърлежите да се направят на оздравялото дете 5-7 вечери подред по една цяла топла баня (37°C за 10—15 минути) с отварка от трина или по-добре с отварка от борови клони с иглите и трина за заздравяване на кожата и заякчаване на целия организъм.

За предпазване от ново заразяване чрез дрехите и постелките те трябва да се варят в пепелива вода. Дебелите горни дрехи, които не могат да се варят, се обеззаразяват чрез продължително изглаждане с гореща ютия.

Обикновена и червена суха екзема (сух лишей) и невродермит

Причини. Неправилна обмяна на веществата и неправилно хранене, невротично състояние от неправилно възпитание.

Признаци. Разпознава се по напластяването на кожата, особено на лактите и под коленете на бели, прилични на трици пластинки. При снемане на люспите се появява малко кръв.

Предпазване. Редовно прилагане през лятото на детето фрикция с хладка вода (28°C), а в студено време - седмично по 1-2 топли бани (36°C за 10-15 минути) с отварка от трина.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива по 1 чашка 30-50 г отварка от агримония, бял равнец, гръцка коприва (листа и цвят), жълт равнец, живовляк (тесен), пача трева, росопас и синя тинтява (листа и цвят) по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 1/2 лимон, разрязан на две, и 2 супени лъжици мед се запарват с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

Диета. Ако детето не е на кърма, да му се дава или лека вегетарианска храна, или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от кромид лук, домати, магданоз, краставички и други любими зеленчуци с винен оцет или лимон и чист зехтин по вкус) детето може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба, за предпочитане варена или печена, не пържена) и добре сдъвкана, с малко препечен хляб. На вечеря да му се дава безмесна храна - чай със сирене, масло, конфитюри и хляб, зеленчукови пюрета, тестени храни (макарони, юфка и т. н.), компота и плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), като на дъвченето се обръща най-голямо внимание. След закуска, обяд и вечеря детето да взема по 1/2 чаена лъжичка от следната смес: 250 г чист пчелен мед, 10 г яйчени черупки (врели 5 минута, за да се дезинфекцират), смлени на брашно, и 5 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа да се разбърква много добре.

II. Два часа след ядене болното да изпива пак по 1 чашка отварка (виж точка I).

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) на детето да се направи топла клизма с 250 г вода, последвана от цяла топла баня (38°C за 10 минути) с отварка от 1 снопче борови клони с по 50 г листа от пипериче, смрадлика и трина. Варят се в котел 30 минути, като поизстине до 39°C, се прецежда; след къпането се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла, за да се препоти хубаво. Вместо цялата баня може да му се прави топла баня със същата отварка на засегнатите от екзема места. След изсушаване на тялото изменената кожа се намазва леко с малко от следната смес: 50 г чист боров катран (от аптеката) и 50 г прясна несолена свинска мас. Разбърква се добре, за да се получи мехлем, след това се покриват с марличка и леко се бинтоват. Тези средства се прилагат сутрин, обед и вечер след измиване с отварка от трина или трици. Едновременно се поставя на тила торбичка от хасе, напълнена с пресен хладък селски хлебен квасец (гъсто забъркан) и настъргани картофи, полети с малко прясно мляко; над нея се слага вестник и вълнена шапка и така детето спи.

IV. Сутрин. Изтриване на люспите с памуче, натопено или в чиста ракия, или в лимонов сок.

Важни добавки:

1. Засегнатата кожа да не се мие с обикновена вода, а само с отварката, дадена за баните.

2. С една и съща отварка може да се направят бани 3 вечери подред, като след последната баня тялото на детето се насапунисва с цяло прясно кокоше яйце и след това се изплаква със същата отварка.

Мокра екзема (мокър лишей) със или без мехурчета

Предпазване. Като казаното за сухата екзема.

Лечение. Общо за засилване на организма. Лечението, дадено за сухата екзема, остава в сила по отношение на вътрешно, диета, клизми и топли бани, но с добавка: при сваряването на отварката за баните да се добавят и 1-2 шепи (според възрастта на детето) кора от летен дъб, нарязана ситно. Да се употребяват само следните средства и мехлеми:

а) Докато екземата е още влажна, да се поръсва с пепелта от изгорелите листа и стебла на бял пелин, след което внимателно да се превързва с чист широк бинт.

б. Същите места да се намазват със следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1/2-1 изравнена чаена лъжичка (според възрастта на болното) печена хума, стрита на прах, след което леко се забинтова. С този мехлем се мажат екзематозните изменения сутрин и вечер, след като предварително се изсушат чрез поливане (не чрез изтриване).

Першеи (гнойни лишеи)

Причини. Резултат е от вид гъбички и се среща предимно у деца от двата пола и у младежите от мъжки пол.

Признаци. Першеят се появява почти винаги на покритите с косми части на тялото. В началото има силен сърбеж и единични малки, жълти, гнойни пъпки (големи колкото просено зърно), в средата на които стърчи косъм. Постепенно цялата окосмена част на главата се покрива с жълто-сиви отлагания и получава вид на медена пита. След отстраняване на коричките кожата на главата издава миризма на плесен и гнило. Космите също се засягат. Те загубват своя бля-

сък, стават сухи, чупливи и безцветни, краищата им се разцепват, лесно падат.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо засилване на организма:

а) Преди всичко да се остриже косата най-ниско.

б) В продължение на 1-2 вечери подред на болното да се правят топли клизми (37°С) с чай от лайка, а после при запек.

в. Всекидневно сутрин топла баня на главата с отварка от слез (38-40°С за 10 минути), а след нея изтриване до сухо, но не чрез търкане, а само чрез допиране със суха мека кърпа. Едновременно на болното се слага коремен компрес, натопен в топла отварка от овесена слама и трина. На главата и други засегнати места се слага чиста марля, сгъната на 3-4 ката, натопена в топъл маслинен зехтин (не олио), сварен с червен и жълт кантарион, и покрита с фланелено парче. Отгоре се поставя топла лапа от слез, сварен с прясно мляко, или лапа от счукано ленено семе, сварено с прясно мляко, поръсено преди налагането със захар. Лапата се слага в тънки торбички, покрити с фланела, които се държат заедно с компреса до обяд.

Преди обяд да се постави отново коремният компрес, съчетан с топла лапа, както сутринта. Компресът се държи 2-3 часа, а лапата - до вечерта.

Вечер преди лягане се прави парна баня на главата на болното, последвана веднага от меняваща баня на краката, след нея изтриване, коремен компрес и налагане на главата с топла лапа, както на обяд: компресът и лапата се държат до сутринта. Наред с това 2 пъти на ден (най-добре след топлата баня) да се изтриват коричките с чист памук, натопен в хладка (25 °С) лимонова вода (чаша вода, смесена с 1/2 чаена лъжичка прясно изцеден лимонов сок). След няколко дни коричките се размекват и опадват, а под тях се появява почервенялата кожа. От нея трябва да се изскубнат (с помощта на пинцети) многочислените заболели косми, зада се предотврати повторното заболяване, тъй като в космените торбички (корени) остават зародиши на гъбичката.

Вътрешно. Вж. „Мокра екзема".

Диета. Вж. „Екзема на бузите", но тук е необходимо прясното мляко да се замести предимно със сокове от сурови плодове и зеленчуци.

Вместо вода детето да пие чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай), подсладен с мед.

Сребърна екзема (псориазис)

Признаци. Проявява се с дребни розови възелчета върху зачервена ясно ограничена основа, покрита със сребристобели люспици, наслоени на няколко пласта, които лесно се олющват.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от трионче (алое арборесценс).

Приготовление: Вземат се 10-20 зелени листа с обща тежест 200 г, махат им се бодлите, смилат се на каша и към нея се прибавят 30 г корени от сар-сапарила (от аптеката), по 400 г чист пчелен мед и малага или чисто натурално (домашно) червено вино и 1 лимон, разрязан на 4 части. Варят се във водна баня 30 минути; като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Държи се на хладно място.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, великденче, гръцка коприва (листа и клонки), исландски лишей, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), орехови листа, листа от френско грозде и полски хвощ - по 50 г от всяка. Две изравнени супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка счукано семе от уров (фий) се запарват с 500 г вряща вода и се варят 15 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Също така да не му се дава кафе и руски чай. Преди обяд като аперитив детето да изяжда 1 глава печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна - винаги придружена със салата от кромид лук с магданоз (листа) с малко и от други любими салати с винен оцет и чист маслинен зехтин - може да изяжда и 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1 супена лъжица

сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота от круши и други плодове с малко ръжен или черен тричав хляб. След закуска, обед или вечеря болното да взема и по 1/2 изравнена чаена лъжичка от следната смес: 300 г чист пчелен мед, 150 г кафе от фий (уров), а при липса на фий от леблебия, стрита на брашно, 50 г сода бикарбонат и 25 г рафинирана сяра (от аптеката).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие домашна шумяща лимонада - в чаша със 100 г вода се изсипва 1/2 чаена лъжичка ситна захар и с върха на ножа лимонтозу (от аптеката), разбъркват се добре и след това се слага 1/2 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат, разбърква се бързо и се изпива наведнъж. Едновременно с лимонадата детето да изпива и 1 чашка от 25-50 г отварка от жълт и червен кантарион, синя тинтява, мента пиперита и цикория (листа и стебла) - по 50 г от всяка. Две изравнени супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минута. Като изстине, се прецежда и подслажда с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма със 150-500 г топла вода (според възрастта), последвана от цяла топла баня (37-38°С за 10-15 минута) с отварка от борови клонки, орехови листа, смрадлика и трина. След нея болното да се увие сухо за по-бързо изпотяване, а след препотяването да се изтрие сухо тялото и да се намаже на кожните изменения с домашен мехлем, приготвен от 100 г чист боров катран от аптеката (предварително измит с 10 води), 300 г грес и 10 г розова вода. Едновременно се слага „шапка" на главата от 6-7 зелени листа от орех, леко напръскани от лицевата страна с малко оцет („шапката" да покрива само косата), или от пресен гъсто замесен селски хлебен квасец; над нея - шапка от чорап и болното се слага да спи така.

IV. Сутрин след тоалета мехлемът да се изтрие с памуче, натопено в отварка от пипериче (1 супена лъжица се вари 5 минути в 250 г вода).

V. Лятно време преди обяд между 9 и 11,30 часа детето да направи слънчево-въздушна баня (разхождайки се голо по слънцето около 1/2 час). Следва слънчево-пясъчна баня, като болното се зарие в горещия пясък до шията, със студен компрес на сърцето. Главата му да е покрита със сламена шапка или чадър, за да не получи слънчев удар. Банята продължава, докато сърцето на детето е спокойно.

След тази баня следва сухо изтриване с горещ пясък и хладка баня в реката или морето (5-10 минути), като през цялото време болното е до шията във водата.

Неделя. Пълна почивка от всичко. Пият се само билките, спазва се диета и кожните поражения се мажат с дадения мехлем.

Важна добавка. Дете, което няма възможност да прави слънчево-пясъчни бани след слънчево-въздушните, може да ги замени с обикновени слънчево-въздушни бани, като внимателно се следи кожата му постепенно да потъмнява, без да изгаря. За целта всеки 5 минути да се обръща по гръб, по корем, на лявата и на дясната страна.

Рибени люспи

Признаци. Прекомерно суха кожа с образуване по нея на голямо количество люспи и рогови наслоявания.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене детето да взема по 1-2 чаени лъжички (според възрастта на детето) сироп от плода на полския бъзак.

Приготовление: В голям буркан се нареждат един пръст узрели зърна от бъзак, над него един пръст ситна захар и т. н., докато се напълни бурканът, като най-горният пласт е 3-4 см ситна захар. Отворът се завързва с платнено парче и бурканът се поставя на светло място, докато зърната се стопят. След това се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване, поръсва се с малинова есенция и се разлива в няколко добре затворени бутилки, които се държат на студено. Вместо сиропа от бъзак може да се пие сироп от трионче (алое арборесценс), както при псориазис.

II. Десет минути след сиропа детето да изпива 1 чашка (25-50 г) отварка от агримония, борови връхчета и др., както при псориазис.

Диета и вместо вода като при псориазис у децата.

III. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка 25-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха (счукани с ядките и черупките и вързани в марличка), по 1 супена лъжица корени от обикновена коприва, репей и ранилист. Всичко се вари в 2 л вода на тих огън 20 минути, след което се прибавят и 3 супени лъжици от следната смес: жълт кантарион, кървав здравец, спирея, цикория (листа и стебла) и хмел

(шишарки) - по 50 г от всяка, и се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане. Една-две вечери подред на болното се прави топла клизма със 150-500 г (според възрастта) вода или чай от лайка, а през следващите дни само при запек. След нея се прави цяла топла баня (37-38°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзак (1-2 коренища заедно със стеблата и листата, но без плодовете), прибавят се и едно снопче борови клони с иглите и шишарките и по 1 двойна шепа бял равнец, здравец, орехови листа, листа от смрадлика и житни трици (вързани в кърпа) в 15-20 л вода; варят се 30 минути и веднага се прецеждат във ваната. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване. Така детето да лежи около 1 час, а след препотяването, което се познава по изсъхналото чело, да се изтрие до сухо и засегнатата от люспите кожа да се намаже с бадемово масло (от аптеката) или с чист зехтин (не олио). С една и съща отварка може да се направят три вечери подред бани, като се затопля водата до казаната температура.

Забележка. За по-големи деца и юноши банята може да се замени с обличане в „мокра риза". Най-подходяща е бархетна нощница, натопена в същата топла отварка. Болното лежи в нея увито с 1-2 одеяла, докато хубаво се препоти. Ако след банята чувствува главоболие, да му се постави „шапка" от зелени листа от орех или прясно зеле, леко напръскани от вътрешната страна с малко оцет; върху тях - друга шапка, и така да спи.

V. Сутрин. Да се направи фрикция на цялото тяло на детето с хладка отварка от листа на смрадлика (4 супени лъжици се варят 10 минути в 1 л вода), а след нея да се намажат засегнатите места с бадемово масло или чист зехтин.

Неделя. Почивка от всичко. Да се излиза на екскурзия в планината.

Гнойни пъпки (ектима)

Признаци. У недобре гледани и зле хранени деца (с брашнени храни, месо и др.) се образува изрив от пъпки с различна големина, закръглени, заобиколени с възпален червен кръг, пълни с гной. Тези пъпки при ектимата завяхват и се заменят с черни люспи или се отварят и се превръщат в същински ранички, които оставят белези след

оздравяване. Тези пъпки, обикновено малочислени, се появяват предимно по долните крайници. Самите те не са опасни, но са признак за лошото общо състояние на детето.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. Първите една-две вечери подред на болното да се направи топла клизма (37°C) със 150-500 г (според възрастта) вода или чай от лайка. След клизмата, ако детето е на легло, да се направи коремен компрес, натопен в топла отварка от трина (37°C за 10 минути). След това пъпките да се измият с чай от лайка или с отварка от трина, леко да се изсушат чрез поливане (не с триене) и да се наложат с чисти марлички, сгънати на 2-3 ката, натопени в топла настойка от чист зехтин (но не и олио), сварен с жълт и червен кантарион, по начина, даден при язва на стомаха. Върху натопената марличка да се поставя друга суха, а над нея - фланелено парче, и да се държи до обяд. Ако детето не е на легло, достатъчно е само да му се измият раничките и след това да се превържат, както е казано вече.

Вечер преди лягане на болното да се направи цяла топла баня (37-38°C за 10-15 минути) с отварка от борови клони с иглите, орехова шума и смрадлика. От първата се взема 250 г, а от останалите по 100 г; варят се в 20 л вода 20 минути. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване и преобличане в суха нощница. След това се заменя сутрин с 1 цяла топла баня (36°C за 10 минути) с отвара от трина или с отвара от дъбови кори (още по-добре, ако се сменят през ден). Вечер преди лягане да се поставя на детето коремен компрес, натопен в топла отвара от трина (35°C) или в хладка вода (28°C). Раничките да се измиват с хладък чай от лайка или кислородна вода. След заздравяването пъпките да се поръсват с прах от струпейче или с пудрата, дадена в „Млечна краста", или с болус алба (от аптеката).

Мехури (пемфигус)

Има два вида пемфигус - несифилитичен и сифилитичен.

Причините за несифилитичния пемфигус са неизвестни.

Признаци. Понякога у новородените се появява по врата, лицето, корема и бедрата изрив от отделни мехури, различни по големина (понякога до монета от 2 лв.), с прозрачна или светлосинкава течност. Те се пукват и изсъхналата кожа пада, като оставя виолетово петно.

У по-големите деца в началото често се изявява на стъпалата с по един-два мехура, които след това бързо се увеличават.

Предсказание. Острият пемфигус у децата минава благополучно; само в тежки случаи се образуват гнойници и ако те постоянно се появяват и не заздравяват, може поради изтощаване да настъпи и смърт.

Усложнения. Ако болестта засегне очите и не се лекува, може да настъпи ослепяване.

Лечение. То е болнично. Народната медицина предлага при несифилитичен пемфигус с водни мехури общо лечение за засилване на организма.

а) Първите една-две вечери подред на болното да се направят топли клизми (38°С) със 150-500 г вода (според възрастта) и най-добре с чай от лайка, а по-нататък само при запек.

б) Всяка сутрин да се прави на детето коремен компрес, натопен в топла отварка от трина и овесена слама, а за по-големите деца - коремна баня (32-28°С за 10 минути), като след банята болното полежи поне 1/2 час. Вечер преди лягане да му се прави цяла топла баня.

в) През лятото са полезни слънчевите бани със зелени листа (без листа са вредни). Правят се между 10 и 11,30 часа с продължителност 20-40 минути, а след тях - или обеден коремен компрес, или коремна баня.

При несифилитичен пемфигус с гнойни мехури лечението е същото, както изложеното за першей (гнойни лишеи) у децата.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене болното да пие по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, жълт равнец, листа от горска ягода, орехови листа и листа от френско грозде - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Ако детето бозае, майката да се храни с природосъобразна храна, млечно-растителна, безсолна. Ако детето се храни изкуствено, да се смени млякото.

Ако детето е по-голямо - лека и безсолна вегетарианска храна, предимно сурови плодове и зеленчуци или сокове от тях. Млякото

по възможност да се намали, като известна част се замени с овесено мляко. Особено полезни са моркови, алабаш, домати, коприва и спанак.

Сифилитичният пемфигус задължително трябва да се лекува в болница.

Ексудативни кожни обриви със серозно, серогнойно или серохеморагично съдържание

Признаци. Това са мехурчета на големина до царевично зърно и форма на полукълбо, изпълнени със серозно и серогнойно съдържание. Обикновено се придружават от сърбеж, парене или болка. Мехурчетата могат да бъдат отделни или групирани.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина предлага общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да взема по 1/2-1 изравнена чаена лъжичка (според възрастта на болното) смес от 500 г чист пчелен мед и 10 г рафинирана сяра (от аптеката).

II. Пет минути след сместа болното да изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките и след това вързани в марличка, с прибавени по 1 супена лъжица корени от обикновена коприва и репей и 2 л вода; варят се 20 минути на тих огън, след това се добавят 4 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, жълт кантарион, исландски лишей, кървав здравец, синя тинтява, спирея и росопас - по 50 г от всяка, заедно с 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2-3 супени лъжици мед; варят се още 10 минути; като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване, като предварително се махат орехите.

Диета. Също както при псориазис у децата, но след ядене болното да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с мед с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка шипково брашно и малко плодов сок, за да стане като боза.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) детето да пие отварка от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда).

III. Два часа след ядене болното да изпива 1 чашка отварка от орехите и др. (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави топла клизма със 150-500 г топла вода или чай от лайка.

а) За малките деца следва цяла топла баня (37°С за 10 минути) с отварка от 1-2 коренища полски бъзак (със стеблата и листата, но без плодовете), с едно снопче борови клони с иглите и шишарките в един котел вода; варят се 20 минути, след което се прибавят и по 1 двойна шепа орехови листа, слез (листа и цвят) и лайка или трина и се варят още 15 минути; като изстине до 39°С, се прецежда. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването болното се изтрива до сухо, облича се нощничка и се оставя да спи. Баните да се правят всяка вечер (с изключение на неделята), докато се изчистят напълно мехурчетата. С една и съща отварка може да се правят бани три вечери подред, след което се приготвя нова отварка.

б) За по-големите деца и юноши топлата баня може да се замени с обличане на „мокра риза" (най-добре бархетната нощничка), натопена в същата отварка. Болното да лежи в нея добре увито до шията с 1-2 одеяла, докато хубаво се изпоти и препоти. Ако след банята детето чувствува главоболие, да му се постави на главата „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет; отгоре се слага друга шапка и така детето спи.

Забележка. По-големите и гнойни мехури да се превържат със следния домашен мехлем: 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист зехтин (не олио); бърка се всичко на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, но без да завира, за да не се пресече и изгуби лековитостта си.

V. Сутрин. На болното се прави фрикция на подмишниците и коремчето с хладка вода, сухо изтриване и превързване на гнойните мехурчета с домашния мехлем.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на превързването на гнойните мехурчета с домашен мехлем.

При менструация цяла топла баня и „мокра риза" не се правят.

Важна добавка. При лечение на гнойните мехурчета да се пази най-голяма чистота, като гнойниците се измиват с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда) или с кислородна вода (от аптеката).

Цирей

Причини. Инфектиране на кожата с разчесване.

Признаци. По тялото се възпаляват отделни места, пробиват се и изпускат гной. Обикновено първият цирей се появява на шията или гърба. Това е малка твърда пъпка с връх, много болезнен на пипане, с топла лъскава кожа. Този цирей узрява (образува се гной) за няколко дни и причинява силни болки при движение на шията или случайно натискане. Понякога цирейте са мънички, но многобройни и не дават температура, но понякога излизат и т. нар. слепоци.

Лечение. Лечението на тези цирей е общо с цел да се заздрави организмът.

а) Да се направят на болното една-две вечери подред топли клизми (37°C) най-добре с чай от лайка.

б) Всяка сутрин на детето да се прави сух четков масаж (3-5 минути), а в топло време - фрикция с хладка (26°C) солена вода, след която да полежи малко в леглото, за да се затопли по-бързо.

Преди лягане през вечер (понеделник, сряда и петък) на болното да се направи цяла топла баня (37-38°C за 10-15 минути) с отварка от трина или по-добре с отварка от борови клони (с иглите), овесена слама и трина, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването и от фрикция, както сутринта. Вторник, четвъртък и събота да му се прави коремен компрес, натопен в топла отварка от трина; държи се цяла нощ.

в) За да се ускори узряването на цирея, през деня и нощта той се налага с горещи лапи от ленено семе, сварено с мляко и преди поставянето поръсено с 1 чаена лъжичка захар, или със смес от мед и ленено масло (от аптеката) в пропорция 2/3 мед и 1/3 ленено масло. В тая смес се потопява тампон от памук и се поставя върху цирея. Сменя се сутрин и вечер, докато оздравее, или се взема 1 парченце прано хасе, намазва се с мед и се посипва със счукан нишадър, след което се поставя върху цирея. Сменя се 2-3 пъти през деня.

г) При лечението на цирейте се препоръчва най-голяма чистота, защото чрез гнойта им заразата се разнася по съседни места на кожата и може да заразите себе си или околните.

Вътрешно. Вж. „Пемфигус".

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци

или сокове от тях. За предпочитане са коприва, алабаш, моркови и спанак.

Подуване при удар, натъртване

Причини. Падане, удари, контузии и натъртване.

Признаци. Подуване и посиняване на удареното място.

Лечение:

а) В по-леките случаи подуванията се премахват чрез студени компреси, натопени във вода (20-25°С). Те се слагат върху отока всеки час или по-често. Още по-добре действуват тези компреси, ако върху тях се сложи топла тухличка, шише или друг добре затоплен предмет. От влажната топлина натъртеното място бързо минава, без да останат следи.

б) В по-тежки случаи може да се приложи същото лечение, комбинирано вечер преди лягане с коремен компрес, натопен в хладка вода (28°С). Още по-ефикасно е върху силно набитото (натъртено) място веднага да се слага лапа, приготвена от суров кромид лук със сол (3 супени лъжици рендосан лук, 1 лъжица сол). Налагането се прави сутрин и вечер, съчетано със същия коремен компрес с хладка вода. Ако след 2-3 дни набитото не оздравее, лапата от лук се замества със селски хлебен квас и се налага, както с лука. В последния случай коремният компрес може да се слага и на обяд.

в) При запек да се правят топли клизми (37°С).

Кръвна гъба (пламък)

Причини. Вродено заболяване.

Признаци. Появява се в повечето случаи като червено петно някъде по тялото, което може да нараства.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Да се направят 1-2 вечери подред топла (37°С) клизма най-добре с чай от лайка, а по-нататък само при запек.

б) Всяка сутрин след събуждане на детето да се направи сух четков масаж на цялото тяло (3-5 минути), последван от фрикция с хладка (26°С) солена вода.

в) По 3 пъти на ден кръвната гъба се налага с прах от печена стипца, като стипцата се насилва на памук и се слага на гъбата.

г) През вечер да се прави цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от трина или по-добре от трина и овесена слама; през вечер - парен компрес върху кръвната гъба, най-добре с търпимо горещ полусварен ечемик (10 минути), последван от коремен компрес, натопен в топла (36°С) отвара от трина, и налагане с прах от стипца, както по-горе.

д) Налагането със стипца и къпането с отварка от трина да продължи.

Вътрешно. На по-големите деца да се дава сутрин, обед и вечер преди ядене по 1-2 супени лъжици отварка от зайча стъпка.

Приготовление: 1 супена лъжица да се вари 5 минути в 300 г вода.

Диета. Вж. „Цирей".

Брадавици и кокоши трън

Признаци. Малки израстъци, предимно по ръцете, с различна големина до грахово зърно.

Лечение:

а) При една или две брадавици върху тях се слага кърпа, намазана с мед, която се сменя два пъти на ден - сутрин и вечер. За няколко дни брадавиците безболезнено падат. Преди да се постави кърпата с мед, ръцете да се измият с хладка (20°С) вода.

б) Ако са повече, да се приложи едно от следните изпитани народни средства: да се превързват с попарена трина (търпимо гореща), като при всяко налагане тринатa се държи 2 часа. Ако за 3-5 дни това лечение не даде пълен резултат, да се повтори за още 7-10 дни, като се съчетае вече с общо лечение за засилване на организма. В първите 1-2 вечери подред да се направят топли (37°С) клизми. Всяка сутрин - сух четкое масаж, последван в топло време от хладка (26°С) фрикция, а вечер преди лягане - коремен компрес, натопен в топла отварка от трина; държи се цяла нощ. Добре действува излагането на пряка слънчева светлина.

Вътрешно. Отварка от зайча стъпка (вж. „Кръвна гъба").

Мъртва кост

Признаци. На различни места по тялото излизат подкожни бучки,

големи обикновено като малък орех. На пипане са плътни и мазни. Вътрешното им съдържание обикновено е мазнини, а понякога и дълги навити на топчици косми.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

а) При запечен стомах да се направят 1-2 вечери подред на детето топли клизми (36°С).

б) Сутрин и обед мъртвата кост се налага в продължение 1/2-1 час с топла лапа от слез, сварен с мляко (една шепа слез с цвят и листа и ако е пресен, се промива добре, нарязва се на дребно и се вари 5 минути в половин литър мляко; след това млечната отварка от слез се прецежда, прибавя се мед или захар и се дава на болното да я изпие наведнъж или на два пъти; лапата се използува за налагане).

Вечер преди лягане мъртвата кост да се връзва (но немного стегнато) с парцалче, натопено във вода и оцет, и съчетано с коремен компрес, натопен в топла отварка (35°С) от трина или хладка вода (32-28°С).

Вътрешно. Вж. „Брадавици и кокоши трън".

Диета. Вж. „Цирей".

При лекуване на деца над 10 години може да се приложи лечението за възрастни от същата болест.

Падане на косата на новороденото

Причини. Падането на косата у децата не е опасно. Причините са вътрешни.

Признаци. Понякога косата на новороденото пада тъй много, че детето остава без коса.

Лечение. Младите майки не трябва да се тревожат, когато косата на бебето почне да пада. Нормално е детето да смени косата си още в първите месеци на своя живот.

Когато детето расте, а косата му става гъста и дълга, майката трябва да насочи грижите си за запазване чистотата на главата. Главата на детето трябва да се мие най-малко един път седмично.

За детската руса и мека коса най-доброто средство за миене е жълтък от яйце, смесен с малко розова вода, или отварка от лайка с нарязан и сварен в нея 1/2 лимон, или отварка от овесена слама.

За черна и кестенява коса се употребява дъждовна (дестилирана)

вода или отварка от орехови листа. Тя има предимството да чисти косата и запазва естествения й цвят.

При гъста и мазна коса главата да се мие два пъти седмично, като се прибавя 1 чаена лъжичка боракс или сода бикарбонат в сапунената вода.

Себорея (лоетечение)

Усиленото отделяне на кожна мазнина у децата още в утробата на майката е физиологично явление.

Признаци. Мастите, които се отделят от кожата на главата, смесени с нечистотия, образуват у малките деца жълтоват или мръснокафяв пласт, който скоро покрива като „мазна шапка" цялата глава и затруднява кожното дишане и храненето на космените корени.

Усложнения. Себореята лесно се обръща в екзема, когато се оставят люспите да надебелеят. Тогава малко по малко те се разлагат, добиват неприятна миризма и причиняват постоянна влага по повърхността на кожата, която се раздразва и напуква. При това нечистотията пречи на растенето на косите и причинява тяхното падане.

Предпазване. Майката трябва да пречи да се натрупа себорея. Всеки ден, когато ще се мие и облича детето, да му се направи сух четков масаж на цялото тяло (3-5 минути), като и главата му се изчетква с мека (специално за детето купена) четка за глава. Главата да се поддържа винаги чиста като лицето му и поне 2 пъти седмично да се мие с дъждовна вода, размесена с 1 чаена лъжичка сода бикарбонат.

Лечение. Ако въпреки всички грижи себореята продължава да се образува (а понякога тя се развива много бързо), не трябва да се изоставя чистенето на детето. Трябва също да се пристъпи към общо лечение.

а) Ако пластът е тънък, преди всичко да се напои изобилно с чисто дървено масло (не олио) и след като се размекне, да се търка с пръст или четка, като без страх се натисне повечко. После да се измие главата на детето с хладка вода (35°C) и зелен сапун (от аптеката).

б) Ако пластът е дебел, след като се напои с дървено масло, трябва да се покрие главата на детето с фланелена шапчица, натопена също в дървено масло (зехтин), и отгоре да се сложи друга шапчица от мушама. По този начин и най-дебелите люспи падат след 10 или 12 часа.

в) Всяка вечер да се прави на главата парна баня с лайка (5-7 минута) или парен компрес най-добре с торбичка, напълнена с попарена лайка (10 минута). Следва измиване на главата със същия топъл чай от попарената лайка без сапун, внимателно изтриване с мека кърпа и поставяне коремен компрес, натопен в топла отварка (36°С) от трина; на главата да се сложи цяла „шапка" от възтопъл селски хлебен квасец и да се държи цяла нощ.

г) Седмично два пъти (сряда и събота вечер например) вместо парната баня на главата или парния компрес главата на детето да се измие с топла вода (най-добре дъждовна), размесена с 1 пълна чаена лъжичка сода бикарбонат и серен сапун (от аптеката). След измиването главата изобилно да се изплакне с чиста вода, да се изтрие добре и да се постави коремен компрес, съчетан с „шапка" от квас, както по-горе.

д) Ако бебето има запек, непременно да се прочистят червата 1-2 вечери с топла клизма (37°С) най-добре с чай от лайка.

Диета и вътрешно. За дете, което не бозае - също както при „Суха краста (сърбеж)". След обяд и вечеря да се дава на по-големите деца по 1/2-1 кафена чашка чай от исландски лишей с мед.

Оголват на главата

Причини. Разстройство на жлезите с вътрешна секреция.

Признаци. Главата на детето става съвършено гола, а често опадат и веждите заедно с миглите.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред да се направят топли клизми (37°С) най-добре с 200-500 г чай от лайка.

б) Всяка сутрин още в кревата да се направи сух четков масаж на цялото тяло (3-5 минути) на детето.

През вечер преди лягане (понеделник, сряда и петък) - парна баня на главата с чай от лайка (5 минути), изтриване, меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди), коремен компрес и „шапка" с възтопъл (36°С) селски хлебен квасец, а върху нея вълнена шапка; държат се цяла нощ. Вторник, четвъртък и събота - парен компрес на главата с торбичка, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик или попарена лайка (10 минути), последван

от меняваща баня на краката, коремен компрес с отварка от трина и „шапка", напълнена с топла лапа от бамя, сварена с мляко и захар (при липса на бамя да се сложи извара или квас). Компресът и „шапката" се държат цяла нощ.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Забележка. Щом се появи мъх по кожата на главата, всеки вторник, четвъртък и събота вечер главата да се измива с топъл чай от лайка и с пресен жълтък от яйце, след което да се изтрие до сухо и да се масажира в продължение на 2-3 минути със смес от рициново масло и газ по равни части. Масирането да става с месестите върхове на пръстите и да се последва само от коремен компрес и цяла „шапка" с квас, както по-горе.

Диета. Лека вегетарианска (млечно-растителна) храна без месо, люто, солено и кисело, а с повече плодове и зеленчуци. Непосредствено след ядене да се дава на детето 1 чаена лъжичка мед, разбъркан с по 1/4 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, или 1-2 чаени лъжички яйца с лимон.

Вместо вода болното да пие овесена отварка.

Внушение с формулата: „Миличко, спи спокойно, болестта ти от ден на ден върви към подобрение, в най-скоро време ще оздравееш напълно."

Кел (косопас)

Косопасът е заразна кожна болест.

Причини. Дължи се на микроскопични гъбички, които нападат кожата и корена на космите. Предава се от едно дете на друго посредством шапки, кърпи и пр. Може да бъде прихваната и от животни - котки, кучета, зайци и пр., които боледуват от нея.

Признаци. Косата опада на кръгли петна, които достигат големина от еднолевова монета до кафена чинийка. В някои случаи от корените на космите почва да тече гной, която замърсява цялото обхванато пространство. Обикновено болното място сърби, но слабо.

Предпазване. Да се избегнат причините, които го предизвикват, и да се предпочита ниското стригане на косата и се поддържа чистотата на главата. Главата на детето не трябва да се покрива с разни шапки и шалове, а да се държи по-често на чист въздух.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Ако болното има корави келки по главата, те трябва да се размекнат с чист маслинен зехтин (но не и олио) и внимателно да се откъртят по начина, изложен в „Себорея (лоетечение)".

б) След това да се обръснат космите на засегнатото място с диаметър 1-2 см по-голям, отколкото е засегнатата част.

в) Ако детето е запечено, прави се топла клизма (37°С) с 200-500 г вода (според възрастта) или се дава очистително - чай от майчин лист.

г) Всяка сутрин се прави парен компрес на засегнатото място (10 минути) с торбичка попарена лайка, след него измиване с тричава вода, изтриване с мека кърпа и натъркване на мястото с чеснов лук (една скилидка чеснов лук се обелва, разрязва се на две и се натопява в оцет). След натъркването с чеснов лук болното място се налага или с парчета нарязани домати, или с кашица от рицин (вземат се няколко плода от рицина и се счукват, докато станат като кашица) и се превързва като шапка. Налагането се държи до обяд. На обяд преди ядене се повтаря същото, както и сутринта; налагането се държи до вечерта. Вечер преди лягане да се направи или парна баня на главата с чай от лайка, или парен компрес с попарена лайка, последвана от меняваща баня на краката, а след нея натъркване с чесън и коремен компрес, натопен в топла отварка (37°С) от трина. В понеделник и четвъртък всичко това се съчетава и с налагане на „шапка" от торбичка, напълнена с прясна топла извара; държи се цяла нощ. Във вторник и петък налагането да стане със смес от чиста хума (бяла глина), разбъркана с малко вода (една чаша от разбърканата с вода хума и прибавена към нея лъжица оцет и една чаена лъжичка настойка от горска арника - от аптеката, стига за едно намазване). В сряда, събота и неделя налагането да става с топла каша от овес, смлян (счукан) като трици и сварен с малко вода. При липса на някои от средствата за налагането лечението да продължава само с наличните.

д) Търкането с чеснов лук и налагането да се правят, докато космите пораснат отново, след като мъхът се обръсне.

е) Щом космите започнат отново да растат, което става за около 7-10 дни, постепенно да се намаляват дадените приложения до окончателното оздравяване; кожата на главата, вместо да се търка с чеснов лук, да се масажира в продължение на 2-3 минути със смес

от рициново масло и газ по равни части. Масажирането да става с месестите върхове на пръстите.

Вътрешно. Отварка от корените на гръцка коприва (4 супени лъжици се варят в 1 л вода 30 минути и веднага се цеди).

Диета. Лека вегетарианска храна (млечно-растителна). Люто, солено и кисело - не (да не се пуши и пие в стаята на болното).

При лечението да се пази голяма чистота. Ако няма възможност да се купи на детето нова шапка, старата да се изпере в пепелива вода, за да не се зарази отново.

Деца албиноси

Албинизмът е вроден недостатък на кожата, на която липсва пигментът.

Признаци. Албиносите имат много бяла (светла) кожа, почти бели коси, тънки като коприна, и често безцветни очи.

Лечение. Тъй като този дефект е от раждане, мъчно може да се излекува, обаче може до известна степен да се намали нарастването му. За кърмачетата - да се следи никога да не са запечени. При запек да им се направи веднага топла клизма най-добре с чай от лайка или със 150-200 г вода (според възрастта). Вместо всекидневната цяла топла баня (37°C за 10 минути) за чистота преди обяд, между 10,30 и 11,30 часа, да се направи слънчева баня и с трина, корени от здравец - по 1 шепа от всички, 1 стиска морска сол и 1/4 отварка от дъбови кори. Една и съща отварка може да се използува за три бани.

За по-големите деца всяка сутрин още в кревата да се прави сух четков масаж (3-5 минути); лятно време преди обяд между 10,30 и 11,30 часа да се направи слънчева баня със зелени листа (без тях е вредна) с продължителност 10-30 минути и последвана от поливане със слънчева вода или от кратко (3-5 минути) къпане в река или море; през вечер преди лягане на детето да се направи коремен компрес, натопен в топла отварка от орехова шума и трина, съчетан с малка торбичка селски квас отпред на шията и през вечер - цяла топла баня (37°C за 15-30 минути) с борови клони, орехова шума, трина, овесена слама, здравец и морска сол с добавка във водата на 1/2 л отварка от дъбови кори.

Неделя. И за двата случая - пълна почивка от всичко.

Вътрешно. За по-големите деца да се дава отварка от корените

на гръцка коприва и мед (вж. „Оголване на главата"); пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 кафена чашка и отварка от исландски лишей с орехови черупки и мед (вж. при увеличени и възпалени гръдни жлези).

Диета. За кърмачетата, ако бозаят, между кърменията майките да им дават (2-3 пъти на ден) с биберон по една кафена чашка овесена отварка с мед.

За по-големите деца - лека вегетарианска (млечно-растителна) храна без люто и много кисело, а с повече плодове и зеленчуци.

Бълхи и дървеници

Бълхата е малко насекомо, което живее по тялото на животните и по дрехите на човека. Тя смуче кръв и затова причинява закръглени ухапвания, в центъра на които има черна точка. Задните й крака са дълги, затова скача много добре. Яйцата си снася из подовете и в праха.

Борбата с бълхите изисква чистота не само на дрехите на човека, но и на цялата покъщнина. Тъй като бълхите обикновено се крият в пода на жилищата и вълнените постелки, честото измиване на пода със сапунена вода и лизол (1 кафена чашка лизол на 1 кофа сапунена вода) пречи на тяхното размножаване. Изнасянето всеки ден на постелките на слънце също е необходимо за премахване на бълхите.

Дървеницата е дребно насекомо без крила. Тялото й е плоско, затова лесно може да се промъква и през много тесни пукнатини. Тя е нощно насекомо и напада човека, когато спи. Пробожда кожата му, като отделя в раната секрет, който предизвиква възпаление, затова дава по-осезателни ужилвания от бълхата и по-мъчителен сърбеж. Дървеницата живее в пукнатините на стените и дървените мебели.

Борбата с дървеницата е също трудна, защото само с особена чистота и най-старателна дезинфекция може да бъде умъртвена. Унищожаването на дървеницата изисква често посипване на мебелите и дрехите с нафталин или поставяне в дрехите на лавандула и измиване на пода и всички дървени части с лизолова сапунена вода, често варосване на стените, обгаряне на железните легла със спирт. В краен случай може да се прибегне и до дезинфекция на помещението с формалин или сяра (от аптеката). Предварително се запушват всички отвори и прозорци в помещението, което ще се дезинсектира,

след което се разхвърлят всички дрехи в стаята и се отварят всички шкафове и гардероби. В така приготвеното помещение се внася мангал с добре разгорени въглища, върху които се изсипва около 1/2 кг сяра на прах; по този начин се опушва помещението в продължение на 48 часа. Влизането в такова херметически затворено помещение трябва да става много внимателно (след като навлезе чист въздух).

Първа помощ. В случай на ухапване намажете ухапаното място или със солена вода, или го натъркайте с парче кромид лук или чесън, или пък го наложете с ягоди или парче ябълка и други кисели плодове. Много е полезно да се турят на възпалените места и компреси от влажна глина или обикновени студени компреси, натопени във вода и оцет по равни части.

В по-тежки случаи на ухапвания вж. „Ухапване от пчели, оси, стършели, паяци и други насекоми в том I".

Въшки

Въшката е паразитно насекомо, което живее по главата на човека. Снася яйца (гниди), които са залепени по космите. Има други видове въшки, които се въдят по дрехите и половите органи на човека. Те са носители на заразни болести.

Появата на тези паразити у децата предизвиква сърбеж и появяване на кел (косопас), гнойни рани и кори по главата.

За борбата с въшките и тяхното унищожаване вж. „Въшки " в том III.

ВЕНЕРИЧЕСКИ БОЛЕСТИ

Трипер

Причини. Рядко, но все пак се случва, особено у момиченцата (още от раждането), да се заразят от болната майка.

По-големите деца (по-често пак момиченцата) могат да се заразят с трипер от замърсено с триперна зараза спално бельо, клозети (на седалището, на което са сядали заразени хора), обща вана (леген), обществени бани със замърсени пейки.

Признаци. Същите, както изложените в „Трипер" (том III).

Лечение. То е болнично. Народната медицина предлага общо и по начина, изложен в трипер у възрастните, с добавка: самото лечение трябва да се приспособи от лекар според силите и възрастта на болното към следното:

а) една-две вечери подред да се прочистват червата на болното с топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка, а след това - винаги при запек;

б) всеки ден - сутрин, обед и вечер - на болното да се поставя кръстосан компрес, натопен в топла (36°С) отварка от трина и овесена слама;

в) ако детето е по-голямо, вместо дневните кръстосани компреси може да му се правят по 2-3 коремни бани (32-26°С за 10-20 минути), след което да се увие в 1-2 одеяла, за да престои в тях 1/2 час и се изпоти малко;

г) преди и след компресите или баните половият орган на болното да се измива добре с чай от жълт кантарион или с топла вода и нелютив сапун (бебешки);

д) полезно е през седмицата да му се правят (и то предимно вечер преди лягане) по 3 цели топли бани с отвара от трина и овесена слама (36°С), последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване.

Външно. За по-големи момичета - промивки с горещ (38-39°С) чай от жълт кантарион и лайка; промивката се прави с иригатор и с 250-500 г течност (според възрастта).

Вътрешно:

а) Отварка от корените на репея - чичак (4 супени лъжици корени се измиват грижливо, варят се в 2 л вода, докато водата остане 1 л, и след това се прецежда). Пие се сутрин, обед и вечер - 10 минути преди ядене по 1 винена чашка; или:

б) отварка от корените на полски бъзак и слез (2 супени лъжици корени от бъзак и 2 супени лъжици слез (без корени) се варят в 1 л вода, докато остане наполовина, след което отварката се прецежда). И двете отварки се пият подсладени с мед и лимон по вкус.

Диета. За деца, които не бозаят, да се дава предимно вегетарианска, млечно-растителна храна (подробности вж. в „Трипер" в том III). Непосредствено след ядене болното да взема 1/4 чаена лъжичка бял прах (вж. том I, „Домашна аптека").

Внушение. С формулата: „Миличко, спи спокойно. От ден на ден здравето ти става по-добро и в най-скоро време ще оздравееш."

При лечението да се пази голяма чистота, за да не се пренесе зара-

зата в очите, понеже има опасност от ослепяване. Между баните и компресите непременно да се поставя на половия орган хладък добре изцеден компрес (26°C) с вода, който да се прикрепи с безопасни игли или с копчета за гащичките на детето.

Наследствен сифилис

Причини. Някои сифилитици (с явен или скрит сифилис) встъпват в брак, преди напълно да са се излекували, и така могат да предадат болестта на децата си. Наследственият сифилис у нас днес се среща изключително рядко.

Признаци. Новороденото обикновено е хилаво и слабо дете, а понякога изглежда и здраво. Колкото по-рано се проявят първите признаци на сифилиса, толкова по-злокачествено е заболяването.

Ако в продължение на половин година и повече от раждането не са се показали у кърмачетата сифилитични признаци, в повечето случаи е голяма вероятността детето да не е заразено. Когато след изтичане на година се проявява сифилис, е сигурно, че сифилисът е придобит след раждането. Същото е сигурно и за явления на сифилиса, които се проявяват много години след раждането. Родените живи сифилитични деца се познават по следните признаци: лошо се хранят, имат бледо личице и набръчкано чело със старчески израз, бедна откъм тлъстина, сбръчкана и чуплива кожа, черният дроб и далакът им са увеличени, сънливи са, слабо сучат, страдат често от разстройство на стомаха, а като по-големи имат развалени и наядени зъби - полулунни (характерни за разпознаване при наследствения сифилис), страдат от възпаление на очите и ушите, а носът им в основата е смачкан, гласът им повечето пъти е тънък и хриплив. Такива деца обикновено и при добро гледане скоро умират от изтощение.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Болното, ако не се лекува, веднага става не само огнище на нова зараза за околните, а и болестта му се задълбочава и дава по-тежки поражения.

Предпазване. За предпазване от наследствен сифилис болните не трябва да встъпват в брак, докато не се излекуват напълно (състояние, което ще определи лекар-специалист по венерическите болести).

Предаването на сифилис от единия на другия съпруг и на тяхното

потомство може да стане в течение на целия първи и втори период на заболяването и не може през третия период.

В случаите, когато в семейството стават много чести помятания, може с голяма вероятност да се допусне съществуването на сифилис у двамата съпрузи или у единия (по-често у мъжа). При тези условия болният съпруг, ако иска да си има потомство, трябва да се излекува.

Лечение. Лечението на наследствения сифилис е (както се разбира) много трудно и трябва да се извърши само от лекар-специалист по венерически болести. Народната медицина предлага:

а) на сифилитично кърмаче до шест месеца сутрин да се приложат само цели топли баня с борови клони, овесена слама, трина и орехови листа (37°C за 10 минути), най-много една на ден, последвана от кратко сухо увиване за по-голямо изпотяване;

б) на шест и повече месечни кърмачета освен баните два пъти в седмицата може (най-добре вечер преди лягане) да се поставя на коремчето топъл компрес, натопен в отварка от трина;

в) при гнойни и други пъпки да се направи казаното при екзема (просено изриване) у децата;

г) коричките и струпеите няколко пъти на ден да се намазват с бадемово масло или да се налагат с кърпички, натопени в такова масло.

В случаите, когато сифилитичните изривания се показват след няколко години, лечението може да бъде по-решително.

Външно. Раните и изривите да се измиват преди поставяне на компресите с топла отварка от полски хвощ (вж. „Жълтеница" у новородените).

Вътрешно:

а) На деца до 1 година - само овесена отварка, последвана от медена вместо обикновена вода.

б) На деца от 1 до 2 години - овесено мляко (вж. при кърмене на бебето).

в) На по-големи деца - казаното за сифилис, като на деца от 2 до 4 години отварките се дават по една чаена лъжичка, на деца от 4 до 7 години - по една супена лъжица, от 7 до 10 години - по 2 супени лъжици, а на по-големите - по кафена чашка преди ядене.

Диета. Най-важният лечебен фактор при лечението на сифилиса у новородените е храненето. Ако майката е здрава, а детето болно, тя в никой случай не трябва да го кърми, за да не се зарази сама, а да го

храни изкуствено. Ако са болни и майката, и детето, майката може сама да кърми детето си.

ДОБРОКАЧЕСТВЕНИ И ЗЛОКАЧЕСТВЕНИ ТУМОРИ (БУЦИ, НОВООБРАЗУВАНИЯ)

Доброкачествен тумор се нарича появяването на нова тъкан, която нараства постепенно и не изпълнява никаква служба, нито причинява особена вреда. Има тумори по кожата, костите, мускулите, в различни органи и т. н.

Злокачественият тумор също се образува в различни места на тялото, разраства се и разрушава здравите тъкани и органи на човека, като често дава разсейки (метастази) в други органи и води до изтощение и смърт.

Причините и за двата вида тумори все още не са изяснени. Предполага се, че се развиват при дразнения - механически, химически, при вирусна инфекция и др., също и като последица на лош удар или травма. Изказват се предположения и за наследствено предразположение.

Тумор на мозъка

Мозъчните тумори (доброкачествени и злокачествени) са сравнително чести при децата, дори и през първата година на живота им.

Причини. Мозъчните туберкули, които засягат малкия мозък, сифилитични мозъчни образувания (гуми), които могат да протичат под формата на мозъчен тумор, тежки наранявания на главата, станали при раждането или след него, кучешка тения (ехинокок) и др.

Признаци. Силно главоболие, повръщане, виене на свят, психични смущения, трайна неразположеност, нежелание за игра, душевна невъзбудимост, сънливост, която в края може да премине в изразена унесеност. Понякога болестта дава и общи конвулсии, подобни на епилептичните.

Предсказание. Заболяването е много сериозно. При първите признаци да се потърси специализирана лекарска помощ.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Ако детето не суче, сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да му се дават по 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от трионче (алое арборесценс) - на десетина зелени листа от него с общо тегло 200 г се махат бодлите, смилат се на каша, прибавят се 2-3 коренчета от ранилист, нарязани на ситно, и по 200 г малага или чисто натурално червено вино и чист пчелен мед. Всичко това се вари на водна баня 1 час и веднага се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Пет минути след сиропа да се дава 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) хладка отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, невен (листа), пача трева и цариче - по 50 г от всяко. От тази смес 2 изравнени супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и захлупено, се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). На първа закуска да се изпива по 1 чашка от 100-150 г боза или плодов сок, в които от вечерта е киснало парче от 5-10 г хлебна мая, сутринта се разбърква и се пие. Един час след закуска може да се даде втора закуска - по желание. Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда без хляб 1 глава печен кромид лук без захар, смачкан на кашица. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от любимата салата на детето) може да се изяжда и по 50-100 г младо агнешко месо, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - винаги безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия, сварени повече на каша или пюре, и компоти с леко препечен хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

III. Два часа след ядене да се изпива пак 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония и пр. (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане да се прави 1-2 вечери подред топла (37°C) клизма със 15 0-5 00 г вода или чай от лайка (според възрастта на детето), последвана през вечер от парен компрес на болното място - главата, с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ ечемик (предварително опитан на собствената буза), варен 10 минути, за да

може да се използува 2-3 вечери подред, и след него - налагане на цялата глава с „шапка" от тънко хасе, стигаща до раменете и напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен според годините на болното дете или с 2-7 супени лъжици кестени, настъргани на ситно заедно с корите им, или пък с толкова супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, счукани в дървен хаван на каша. Отгоре се слага вълнена шапка, едновременно съчетана с торбичка от хасе, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака, напълнена със същия квасец, засилен с 5-15 сини сливи (за компот), смачкани без костилките, а на корема - компрес от две хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре - сухо парче и вълнен пояс; държат се цяла нощ или докато много досадят. През вечер главата се налага с цяла „шапка", напълнена с топла лапа или от ориз - 100-200 г с прибавка на 15-30 сливи, смачкани без костилките, и 1-3 чаени лъжички ленено семе, или от брашно, сварено с 300-600 г вода, гъсто като тесто, засилено със сини сливи, както оризът, с прибавка на малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); на гръбнака се поставя торбичка със същата лапа, засилена с 5-15 сини сливи, смачкани без костилките, едновременно съчетани и с коремен компрес, както по-горе; държат се цяла нощ.

V. Сутрин 1-2 часа след закуска е най-добре да се направи цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) в дълбоко корито, за да бъде болното дете изцяло под водата, а не само да се плиска, с отварка от полски бъзак (корени, стебла и листа, но без плодовете, които цапат). За целта се вземат от 2 до 5 коренища, нарязват се на парчета, прибавя се една хватка борови клони с иглите и по една двойна шепа орехови листа и здравец в един голям котел или казан, всичко се вари 30 минути и преди снемането от огъня се изсипва една стиска морска сол; щом се разтвори, се снема от огъня и като поизстине до 38°С, се прецежда. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването, което се познава по изсъхналото чело, се изтрива до сухо и се преоблича с чисти дрехи. Според състоянието на болното дете може да му се направят 30 такива бани - всекидневно по една или пък през ден с неделна почивка. С една и съща отварка може да се направят 6 бани подред, като преди банята водата се затопля до казаната температура. Ако през деня болното получи болки в главата, да се постави или „шапка" от сурови настъргани картофи, които се

поливат с чашка оцет, киснат в него 1/2 час и се изстискват добре, или „шапка" с квасец, както по-горе; държат се, докато мине болката.

Важна добавка. Ако туморът или ракът от едномесечно лечение не оздравява, лечението се повтаря и даже потретва.

Тумор на гръбначния мозък

Причини. Туберкули и глиоми в гръбначния мозък, заболяване на нервните корени, спондилит и сифилис на гръбначния мозък, тежко нараняване на гръбнака и други.

Признаци. Постоянни болки в гръбнака и понякога постоянна парализа.

Предсказание. Заболяването е сериозно и не минава от само себе си. Да се потърси специализирана медицинска помощ.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма както за тумор в мозъка, но налаганията, дадени за главата, в този случай да се направят на гръбнака, като се съчетаят със следните приложения:

Сутрин, ако състоянието на болното позволява, да му се направи топла баня, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването добре е да се сложи на гръбнака му торбичка, напълнена или с топла лапа от прясна несолена извара, или с лапа от печен кромид лук със сини сливи, или пък с топла лапа от праз лук (бялата част), нарязан на ситно, с 10-20 сини сливи, смачкани без костилките, 1 супена лъжица ленено семе и 100 г мляко - вари се да стане гъста лапа като тесто.

Тумор в корема

Причини. Наследствено предразположение, лоша обмяна на веществата, удар или лошо падане по корем и други.

Признаци. Загуба на апетит, болки в корема, оригвания, повръщания и други стомашно-чревни оплаквания.

Предсказание. Сериозно заболяване. Да се потърси лекарска помощ.

Лечение. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се дават по 1-2

чаени лъжички (според възрастта на болното) настойка от 500 г чист маслинен зехтин (не олио) с прибавка на по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион, 1 супена лъжица корени от ранилист, нарязани на ситно, вари се на водна баня на тих огън 1 час и веднага се прецежда през тънка кърпа чрез изтискване.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода, захлупва се и на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед или сироп.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет, с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Преди обяд и вечеря добре е като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук, смачкан на кашица, без захар и хляб. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от любимата му салата с малко лимонов сок или чист винен оцет и чист маслинен зехтин) може да изяжда и по 50-100 г младо месо, варено или печено, но не и пържено. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчуци и тестени ястия, компоти с леко препечен хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

III. Два часа след ядене да се повтори даденото в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане 1-2 пъти подред да се прави топла клизма със 150-500 г (според възрастта на болното) топла вода или чай от лайка, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени едната вечер с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно или трици (за отнемане на излишната влага), отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре - друга шапка; другата вечер - с топла лапа от ориз 50-100 г (според възрастта), 10-20 сини сливи, смачкани без костилките, и 1-2 супени лъжици ленено брашно

или семе - вари се в 150-600 г вода, докато стане гъсто като тесто, отгоре се слага вестник и вълнен пояс, на главата - „шапка" от зелен лист прясно зеле, както по-горе; държат се до сутринта или докато много досадят.

Забележка. При силно главоболие на главата да се сложи „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, които се заливат с 50 г оцет, киснат в него 1/2 час, изстискват се добре и отгоре се слага вълнена шапка.

V. Сутрин 1-2 часа след закуска е най-добре да се направи или цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от полски бъзак, борови клони, орехова шума и здравец по начина, изложен при тумор на мозъка, или да се наложи с една от дадените в точка IV лапи, която да се държи 6-8 часа.

Важна добавка. Лапите от ориза и печения кромид лук може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, както е казано по-горе.

Рак на черния дроб

Причини. Наследствено предразположение, употреба от майката на много месна храна, алкохол и тютюн през време на бременността, лош удар по корема на бременната и други.

Признаци. Бързо увеличаващ се черен дроб, поради което коремът се подува. Усеща се твърдият, често с гърбици черен дроб, без едновременно отичане на далака и в повечето случаи без жълтеница.

Предсказание. Заболяването е много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Всяка сутрин на болното да се поставят в ануса свещички, направени от нелютив сапун (може и от този, който се употребява за бръснене), добре намазани с чист маслинен зехтин. След изхождането по нужда да се направи цяла топла баня (37-38°С за 10 минути) с отварка от полски бъзак, борови клони, орехова шума и здравец (както за тумор в мозъка), като през вечер при варенето в същата отварка се прибавят по една шепа корени, стебла и листа от цикория, а след прецеждането на отварката се сипва 50 г оцет. След като болното се събуди от банята, добре е коремът му да се наложи с торбичка от

тънко хасе, напълнена с приятно топла прясна извара, отгоре - сухо хасено парче и фланелен пояс; държи се 4-6 часа.

II. Вечер преди лягане коремът да се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена през вечер или с приятно топла лапа от праз лук (бялата част), нарязан на ситно, 10 сини сливи, смачкани без костилките, 1 китка нарязани зелени листа от магданоз и 1 изравнена супена лъжица ленено брашно със 150 г прясно мляко - вари се до гъстота като тесто, или с лапа от печен кромид лук със сини сливи и пр., както за тумор в корема, точка IV; през вечер - с топла лапа от 50 г ориз с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено брашно и 10 сини сливи, смачкани без костилките, и 150 г вода, вари се да стане гъсто като тесто; отгоре се слагат вестник и фланелен пояс; държат се цяла нощ или докато много досадят.

Тумор на бъбреците или на надбъбречните жлези

Причини. Наследствено предразположение, употреба от майката на много месо, алкохол и тютюн през време на бременността, удар в областта на бъбреците и други.

Признаци. Този тумор може да расте дълго време незабелязано без болестно състояние, без да влошава общото самочувствие и без признаци в урината; понякога има оплаквания за тъпи болки в областта на бъбреците и др.

Предсказание. Заболяването е сериозно. Да се търси лекарска помощ.

Лечение. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се дават 1-2 чаени лъжички (според възрастта на болното дете) сироп от борови връхчета - 150 г борови връхчета, 2 супени лъжици корени от ранилист, ситно нарязани, и 2 супени лъжици корени от сар-сапарила, всичко ври 30 минути в 2 литра вода на тих огън, веднага се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване, добавят се по 400 г чист пчелен мед и небетшекер (лята захар) и се вари още 10 минути; като изстине, се добавя сокът на един лимон.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка, кървав здравец (цялата билка), мечо грозде,

невен (листа и цвят), орехови листа, слез, цариче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяко. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при тумор в корема.

III. Два часа след ядене да се повтори даденото по-горе в точка 1 и П.

IV. Вечер преди лягане да се приложи същото лечение, както за рак на черния дроб, като в този случай налаганията с лапите се правят на кръста - в областта на бъбреците и надбъбречните жлези, а не на корема. На корема в този случай се поставя компрес от две хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец и лайка (по 2 супени лъжици от двете се запарват с 1 литър вряща вода и се вари 5 минути), отгоре се слага сухо хасено парче и фланелен пояс, който обхваща едновременно него и лапата; държат се цяла нощ или докато много досадят.

V. Сутрин 1-2 часа след закуска да се направи цяла топла баня по начина, даден за тумор в корема, а след събуждането от сън да се наложи кръстът с една от дадените в плана топли лапи, която да се държи 4-6 часа.

Неделя - ако няма болки, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата; ако има болки - лечението да продължи по плана.

Тумор на пикочния мехур

Причини. Същите, изложени при тумор в бъбреците у децата.

Признаци. Болки и напъни при уринирането, което често е във вид на тънка струя, понякога на капки, а понякога спира поради натиск на тумора върху отвора на пикочния канал.

Предсказание. Заболяването е сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма - същото, както за тумор на бъбреците или на надбъбречните жлези, като в този случай лапите вместо на кръста се поставят върху долната част на корема - от пъпа надолу до самия полов орган, в областта, където се намира пикочният мехур.

Тумор на яйцата (тестикулите) у момчетата

Причини. Наследствено предразположение, употреба от майката на много месо, алкохол и тютюн през време на бременността, удар в областта на половите органи и други.

Признаци. Болки в засегнатото яйце с ясно очертана подутина върху него, кожата върху болното място често е червеникава.

Предсказание. Сериозно заболяване. Да се потърси лекарска помощ.

Лечение. Общо за засилване на организма, също както за „Тумор на пикочния мехур", като в този случай лапите вместо на долната част на корема се поставят върху яйцата (тестикулите) на детето.

Тумор на кожата и подкожните тъкани

Причини. Същите, както при тумор на тестикулите у момчетата.

Признаци. Болки в засегнатото от тумора място и подуване на кожата около това място.

Предсказание. Заболяването от този тип е сериозно. Да се потърси лекарска помощ.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема по 1-2 чаени лъжички сироп от борови връхчета, както при тумор на бъбреците или на надбъбречните жлези.

II. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта на болното) отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяко. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както за тумор в корема.

III. Два часа след ядене да се изпива пак по 1 чашка отварка от агримония и пр. (вж. точка II от плана).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се прави клизма със 150-500 г (според възрастта) топла вода, последвана от

парен компрес върху тумора с торбичка от тънко хасе или тензух, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да се използува 2-3 пъти подред) с продължителност 10 минути и след него - налагане с торбичка от същото хасе, напълнена или с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3-5 сини сливи, смачкани без костилките, или с топла лапа от 50 г ориз с прибавка на 3-7 сини сливи, смачкани без костилките, вари се в 150 г вода да стане гъсто като тесто; отгоре вестник и вълнен бинт; на корема - компрес от 2 хасени парчета, натопени в топла отверка от бял равнец, на главата - „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан с малко оцет, отгоре - памучна шапка; държат се цяла нощ или докато много досадят.

V. Сутрин се прави фрикция на подмишниците и корема с хладка вода, сухо изтриване и налагане на тумора с марля от две парчета, намазани леко с малко от следната смес: 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас и 1/2 изравнена чаена лъжичка камфор на прах, прикрепена с малък бинт.

Важни добавки:

1. Лапите от кромид лук и ориз може да се използуват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. В първите дни на лечението буцата се увеличава, а след това почва да намалява и бавно изчезва.

3. Ако буцата в продължение най-много на един месец не се поддаде на това лечение, да се потърси хирургическа намеса.

4. Ако туморът е пробил, да се лекува по същия начин, както е казано по-горе, с добавка - под лапата, която се слага върху тумора, да се постави марличка от 4 парчета, намазана със сладък мехлем, приготвен без живак (от аптеката). Самата рана да се пази чиста, като сутрин и вечер се измива или с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути, или с кислородна вода (от аптеката).

РАЗНИ БОЛЕСТНИ СЪСТОЯНИЯ И НЕДОСТАТЪЦИ У ДЕЦАТА

Лош цвят на лицето

Здравето на детето се отразява в неговите свежи, румени бузки и в общото му добро развитие. Румените бузки са признак, че детето е здраво и жизнено.

Лошият вид на детето (блед, жълт, зелен и пр.) с право предизвиква грижи у родителите и ги кара да търсят причините на това нежелателно явление.

Причини. Малокръвие (най-често дава блед цвят на лицето), нервност у децата (характеризира се също с бледия цвят на лицето), неправилно хранене (хранене на децата насила със залъгалки, караници, обиди и пр.; такова хранене е много вредно; дори яденето на хляб с чубрица при радостно и весело настроение дава румен цвят на лицето; прекаляването с месна храна, особено свинско месо, луканки, салами, пастърми и др., също не е полезно; най-после при прекаленото хранене с тиква или моркови или сокове от тях се получава жълт цвят на лицето и тялото, но щом се вземат наполовина със сок от ябълки, лицето и тялото им става нормално), бледност - последица от пушене в стаята на детето, което косвено го отравя с никотин.

Признаци. Детето, макар и добре хранено, има блед, жълт или жълто-зелен цвят на лицето.

Лечение. Според причината. Ако не е известна, тогава общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето се прави топла (37°C) клизма със 150-500 г (според възрастта) най-добре чай от лайка, а след това винаги при запек.

б) Всекидневно сутрин - сух масаж на цялото тяло (3-5 минути), последван в топло време от фрикция на гърдите и гърба с хладка вода (26°C), а след нея, ако на детето му е хладно, да се тури за малко време в топлото легло, за да се затопли. Преди обяда, ако е лятно време, да му се направи слънчева баня със зелени листа (10-20 минути), последвана от поливане със слънчева вода (огрята на слънце вода) или от кратко къпане в река или море с повече плуване; вечер преди лягане да му се постави коремен компрес, натопен в хладка отварка

от трина (държи се цяла нощ), или да му се направи коремна баня (32-26°С за 5-10 минути).

в) Най-малко по два часа дневно детето да излиза на разходка, а лятно време да ходи и босо. В стаята му винаги въздухът да е чист (да не се пуши там).

Вътрешно. Да се дава:

а) отварка за пречистване на кръвта (вж. при отварки и други средства за пречистване на кръвта), като се пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта), или пък да взема всеки 2 часа по 1 лъжичка отварка от пелин (1 супена лъжица листа се вари 5 минути в 300 г вода);

б) непосредствено след ядене или 1/4 чаена лъжичка бял прах (вж. том I, „Домашна аптека"), или 1-2 чаени лъжички яйца с лимон (вж. „Рахит").

Диета. Лека природосъобразна вегетарианска, млечно-растителна храна с повече зеленчуци (сурови или на пюре), а освен това и колкото се може повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали). Общо взето, трябва да се следи детето да не се пристрастява към един вид храна, а да получава от всички видове храни (белтъчини, захари, мазнини) - тестени, овощия, зеленчуци, млечни продукти и др. Разнообразието не само допринася за по-пълното снабдяване на организма с необходимите му хранителни вещества, витамини и минерални соли, но и спомага апетитът на детето да не отслабва. Голямото количество храна няма да даде по-добри резултати, ако не следим тя да бъде разнообразна.

Добре е на такива деца след обяда и вечерята да се дава и по една винена чашка сок от моркови с портокали наполовина, подсладен с мед, или напитките, дадени при малокръвие у децата; от тези напитки децата получават розови бузки.

Вместо вода да се пие чай от бял равнец.

При лечението да се има предвид казаното в том I за храната, храненето, каляването и изкуството за живеене.

Унилост и умереност

Причини. Нередовен живот (късно лягане и ранно ставане), пушене, преумора, заболяване на белодробните жлези и жлезите с вътрешна секреция, онанизъм и др.

Признаци. Детето постоянно се чувствува уморено, не му се учи, повече му се лежи и много му се спи. Ако и от време на време кашля, е вече признак, че детето е по-сериозно болно.

Предсказание. Ако от време на време детето кашля, заболяването е сериозно, без кашлицата не е опасно.

Лечение. Първо от лекар трябва да се установи причината и после да се пристъпи към лечението. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма и лечение според причината, която е предизвикала болестта. Ако причината не е известна, да се приложи начинът на лечение, даден при лош цвят на лицето.

Леност (мързел)

Лекостта е голям недостатък. Още в най-ранни години може да се забележи дали детето е пъргаво, дейно или изнежено, неподвижно и отпуснато. Трябва веднага да се търсят причините на тая ленивост

Причини. Детето може да стане лениво и когато родителите му не умеят да развият у него интерес към труда или когато самото то влага интерес другаде, а не там, където му се налага; има „дейни ленивци", които се занимават непрекъснато, но изключително с онова, което те обичат.

Лечение. Според причината, която поражда лекостта. Ако е известна, тогава общо засилване на организма.

а) На детето първите 1-2 вечери подред да се направи топла клизма (37°С) с чай от лайка (след това само при запек).

б) Всяка сутрин да му се прави сух четкое масаж, последван от фрикция на гърдите и гърба с вода (25 °С) или от коремна баня (32-26°С за 5-10 минути), или от коремен компрес, натопен в топла отварка (36°С) от трина и овесена слама; държи се 2 часа. Преди обяд, от 10 до 11 часа, ако е лятно време, да се направи на цялото тяло слънчева баня със зелени листа (20-30 минути), последвана от поливане със слънчева вода или от къпане в река или море с повече плуване и игра във водата. Преди лягане през вечер (понеделник, сряда и петък) да му се прави парна баня на главата, последвана веднага от меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди), а след нея - коремен компрес (както по-горе), съчетани на главата с цяла „шапка", а на щитовидната жлеза - малка торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квасец (вж. напикване нощем у децата); през

вечер (вторник и четвъртък) пак коремен компрес, съчетан с „шапка" и торбичка на щитовидната жлеза, напълнени със селски квас; държат се цяла нощ.

в) В събота се прави цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) за чистота.

Вътрешно. Отварка за засилване на организма.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци или сокове от тях.

След обяд и вечеря непременно да се дава на болното и по 1 чашка сок от моркови с тахан, мед и лимон.

Вместо обикновена вода по-добре е да му се дава чай от бял равнец.

Внушение. По начина, изложен при напикаване нощем.

При лечението да се помни:

1. Средства за излекуване на лекостта има много. Те се различават според природата на детето.

2. Изложеният от нас начин на лечение с йодови съединения (каквито получаваме в чист вид от ореховата шума и морковите) и засилване на ендокринните жлези дава отлични резултати - теглото на детето се увеличава, почва силно да расте и умствените му способности се развиват.

3. Като общо правило трябва да се избягва да се искат от детето усилия, по-големи от възрастовите му възможности. Освен това трябва да се поощрява честолюбието му и да се възбуди у него интерес към работата. Не бива да се прекалява с наказанията.

Разсеяност и слаба памет

Признаци. Детето не е в състояние да се съсредоточи нито в мисленето, нито в действията си - например почне да разказва за нещо и още в началото загубва нишката на мисълта си и се прехвърля на съвсем друго нещо, което няма връзка с първото; или тръгва за изпълнението на една поръчка (работа), а свършва съвсем друга. Понякога такива деца забравят и най-простите неща.

Лечение. Според причината. Ако не е известна, лечението е общо за засилване на организма. Лечението е, както при леност (мързел) у децата, с добавка:

1. Сутрин, обед и вечер преди ядене да се правят и по 5-10 дълбоки вдишвания и бавни издишвания.

2. Да се следи с особено внимание да не са запечени. За целта добре е такива деца да се приучат да ходят по нужда по едно и също време.

Говорене нощем насън

Това явление е доста често особено у юношите и девойките. То не е болест, но е сродно с други близки болестни явления, като сомнамбулизъм, нервна раздразнителност, неуравновесеност и др.

Причини. Дължи се на силните преживявания, които такива деца имат през деня, на много игри и караници, на физическа преумора, на криминалните филми, четене на криминални романи и други.

Признаци. Както спи, детето почва да приказва в легнало или в седнало положение и без да се събужда, продължава съня си; на сутринта обикновено нищо не помни.

Лечение. Провежда се според причината. Ако не е известна, лечението е общо за засилване на организма и укрепване на нервната система.

а) Първите 1-2 вечери подред да се направи по една клизма (37°C), а след това само при запек.

б) Всяка сутрин още в леглото на детето да се прави сух масаж (2-3 минути), последван от фрикция на гръбнака (от горе на долу), а след това и на целия гръб с хладка (25°C) отварка от смрадлика или със солена вода (на 500 г вода - 1 чаена лъжичка сол). Преди обяд, ако е лятно време, между 10 и 11,30 часа, да се прави слънчева баня със зелени листа на цялото тяло (20-30 минути), последвана от поливане със слънчева вода (затоплена на слънце вода) или от коремна баня (32-26°C за 5-10 минути), или от къпане в река и море с повече плуване и игра във водата. Вечер преди лягане същата хладка фрикция, както сутринта.

в) Детето да има строг режим: рано лягане вечер, рано ставане сутрин; следобед да почива и спи 1 час, а вечер между 17 и 19 часа да се разхожда.

г) Лятно време детето да спи при отворен прозорец, а зимно - по възможност със слабо открехнат (печката може да гори), в тиха стая, в която не спят много хора и без светлина.

д) Да се избягва ходене на кино, да не му се разказват страшни приказки и да не чете криминални романи.

Вътрешно. Чай от бял равнец (запарва се като обикновен чай); пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една чаша, подсладен с мед.

Диета. Лека природосъобразна (млечно-растителна) храна без претоварване на стомахчето особено вечер. Никакво кафе, чай, какао.

Какво да правим, ако детето е левак

Когато едно дете е по рождение левак, вредно е както за физическото, така и за духовното му развитие да му се забранява да си служи с лявата ръка.

Най-правилно е родителите да учат детето да си служи еднакво и с двете ръце - това дете непременно ще остане левак, но едновременно ще може да си служи и с дясната ръка. Ако се спира всяко движение на малкото дете-левак, то ще започне да се страхува да направи каквото и да било. Ще се стигне дотам, че то ще прекрати всякаква дейност, а това ще се отрази неблагоприятно и на психиката му.

Освен това има много прочути хора от различни области на изкуството, които са леваци. Най-известната картина в света - Джокондата на Леонардо да Винчи, е нарисувана от левак.

Нисък ръст

Причини. Ръстът е преди всичко нещо наследствено. Обикновено децата на ниски родители и прародители остават ниски. Отношение към растежа имат и жлезите с вътрешна секреция - на първо място хипофизната жлеза, която отделя хормон, способствуващ растежа на детето. Влияние има щитовидната жлеза, както и подгръдната жлеза (тимусът), която стимулира растежа у децата, и след 5- до 7-годишна възраст действието ѝ започва да намалява.

Лечение. Ако е известна причината за ниския ръст на детето, да се прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се взема 1 супена лъжица (за деца до 7 години - по 1 чаена лъжичка) от следната настойка: 3 пресни сурови кокоши яйца, сложени в подходящ буркан, се заливат със сока на 9 лимона, стоят захлупени с хартия на светло

място 3-4 дни, докато черупките им се разтворят; след това се разбъркват с вилица, за да се извадят ципите им, и се прибавят 250 г счукан ситно небетшекер (лята захар) и 100 г чист винен коняк, за да не вкисне. Държи се на студено и светло място, но не и на слънце. Преди всяка употреба бурканът се разклаща добре.

II. Десет минути след настойката да се изпива 75 г (за деца до 7 години - наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, 2 супени лъжици овес (опитва се да не мирише на мухъл и да не е горчив) и 2 супени лъжици корени от коприва - всичко се вари 15 минути в 1600 г вода на тих огън, след това се добавят по 1 пълна супена лъжица агримония, борови връхчета, исландски лишей, спирея и росопас и се вари още 15 минути; веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече зеленчуци и плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. На обяд заедно с другата храна като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от пресен червен кромид лук, листа от магданоз, домати, маруля и др. с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, разни зеленчукови пюрета, тестени храни - макарони, юфка и др., компота, сурови плодове и ядки от бадеми, орехи, лешници, фъстъци и др. След ядене да се взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и лимон по вкус.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие или:

а) отварка от листата и стеблата на целината (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупени се варят 10 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват в 600 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене да се изпива 75 г (за деца до 7 години наполовина) отварка от исландски лишей - 40 г, полски хвощ - 50 г, бударица - 75 г, пача трева и обикновена коприва (листа и цвят) - по

100 г; две супени лъжици от тази смес с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да се направи клизма с 250 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт или в настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, сложени в буркан и залети с оцет, така че да ги покрие 1/2 см, киснат 5 дни, изваждат се ципите им и се добавя 150 г терпентин). Следва налагане на гръбнака от раменете до опашката с торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен със 7-15 (според възрастта) сини сливи, смачкани без костилките, и 1-3 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, изстискани и нарязани на ситно. На главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, стигаща до раменете, напълнена с хладък и гъсто замесен пресен селски хлебен квасец, засилен според възрастта на болното или с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 5-10 супени лъжици пресни корени от полски бъзунек. Върху нея се поставят вестник и вълнена шапка, едновременно се налагат гушата (щитовидната жлеза) и тимусът (подгръдната жлеза - намира се под самата гръдна кост) с 2 торбички от марля, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен за всяко място с по 3-5 сини сливи, смачкани без костилките. На корема отпред се слага компрес от две бархетни парчета, натопени в отварка от орехови листа (10 листа в 600 г вода се варят 10 минути); върху тях се слагат вестник и вълнен пояс. Държат се до сутринта.

V. Сутрин да се прави изтриване на гръбнака и гръдната кост с памуче, натопено в камфоров спирт, а на подмишниците и корема - фрикция с хладка вода, сухо изтриване, а след обличането - по няколко гимнастически упражнения за увеличаване на ръста (вж. том I).

Неделя - почивка от всичко. Препоръчва се екскурзия в планината.

Важни добавки:

1. Квасовете за гръбнака, главата, щитовидната и тимусната жлеза могат да се използват две вечери подред, като втората вечер се засилват с по 1-2 супени лъжици нов квасец, за да се предизвика нова ферментация.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг да не се ходи без шапка.

3. Преди започване на лечението да се отбележи ръстът на детето и след това всеки 15 дни да се отбелязва на същото място напредъкът.

4. При момичета без менструация и със слабо развити гърди, преди да се приложи това лечение, трябва да се нормализира менструацията и се приложи планът за увеличаване на ръста (вж. том I).

5. От голяма полза са сутрешните, обедните и вечерните свободни гимнастически упражнения или свободните игри - скачане на въже и др. Правят се преди водните приложения, на чист въздух и в продължение на 10-15 минути, винаги последвани от 5-7 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

6. Да се запомни, че растежът и развитието на отделните органи у децата зависи много от годишните времена. Децата растат на височина най-много през април, май, юни и юли и най-малко - през декември, януари, февруари и март. През време на усиления растеж децата имат и по-добър апетит. Затова по същото време трябва да се засили храната им според дадените по-долу упътвания.

7. За растежа твърде много помагат слънцето и чистият въздух, затова детето да се държи повече навън през лятото.

Прекомерен ръст

Причини. Бързият, а често и ненормален растеж на децата се дължи на разстройство на жлезите с вътрешна секреция, на първо място на хипофизата.

Признаци. Детето започва бързо да расте на височина, и то за сметка на пълнотата. По лицето му се явяват пъпки. Костите му остават тънки, ходилата и ръцете наедряват много. Лицето добива страшен изглед. Детето чувствува безсилие.

Предсказание. Състоянието е сериозно. Да се търси лекарска помощ.

Лечение. Провежда се хормонално лечение. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се вземат 1-2 чаени лъжички (според възрастта) сироп от борови връхчета - 300 г борови връхчета в 2 литра вода врят на тих огън, докато остане 1

литър. След това се добавя 1/2 кг захар и 1/2 кг мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда през цедка.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта) отварка от агримония, бяла черница (листа), борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас и спирея - по 50 г от всяко. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се 15 минути на тих огън и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет, или обикновена храна без свинско, овче, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното).

Сутрин на първа закуска да се изпива по 1 чашка овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес в 600 г вода се вари, докато зърната се разпукат, след това се изстисква през кърпа), посладено с малко мед или захар и лимон по вкус, заедно с парче тричав хляб.

На обяд като аперитив да се взема или по 1-2 глави печен кромид лук (пече се като ябълка без захар), или салата от кромид лук и магданоз - по равни части, с малко моркови и целина, настъргани на ситно, и по малко от други салати с олио и оцет на вкус. На обяд с другата храна да се изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба), а за десерт - по 1/2 лимон, разрязан с корите на тънки филийки и поръсен с малко захар.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, сурови плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и компоти с малко препечен хляб. След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

Забележка. При тази болест не бива да се приемат захарни изделия, като бонбони, сладко и т. н. Вместо тях да се ядат изобилно плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък чист пчелен мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 1 литър вода и 3 супени лъжици корени от коприва, вари се 30 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да се взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 5 зелени листа от индрише, 10 бадема, счукани в дървен хаван на каша, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да се изпива 1 чашка от 30-50 г отварка от агримония, бударица, исландски лишей и полски хвощ - по 60 г, обикновена коприва (листа и цвят), пача трева (листа, клонки), цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути и се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 250-500 г (според възрастта) топла вода, последвана от парни компреси в областта на хипофизата (от челото до темето) и на щитовидната жлеза (гушата), последвани от разтривка от долу на горе 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт, и налагане на главата с цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре), засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората; на гръбнака се слага същият квасец, засилен с 3 супени лъжици диви кестени и 2 супени лъжици магданоз (листа, попарени, изстискани и нарязани на ситно); на щитовидната жлеза - същият квасец, засилен с 1 супена лъжица диви кестени; на корема отпред се поставя компрес, натопен в хладка отварка от орехови листа; държат се до сутринта или докато много досадят.

Неделя - пълна почивка от всичко, пият се само билките.

Добавка. Ежедневно да се прави 2 часа разходка на чист въздух.

Внезапна отпадналост при малко дете

Причини. Силна настинка, отравяне от лоша храна и др.

Признаци. Болното се отпуска като парцал.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва по възможност най-бързо да се направи гореща баня (38-39°C за 10-15 минути) с отварка от пелин (листа и цвят) и трина - по 100 г от всяко, вари се 5 минути в 10 л вода. Често от една такава баня детето идва на себе си.

Умиране на малки бебета на една майка по едно и също време (на еднаква възраст)

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва лечение изключително за майката - за времето от 2 до 3 месеца преди забременяването тя да се подложи на следното:

I. Всекидневно сутрин да се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Дихателни упражнения"). Повтарят се и преди обяд и вечеря.

II. Вечер преди лягане да се прави 1-2 вечери подред топла клизма с чай от лайка, а след това - само при запек, последвана от парна баня на главата с чай от лайка и след нея - меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди) и компрес на корема, натопен в топла отварка от трина; държи се цяла нощ.

В неделя и при менструация - почивка.

Вътрешно. Вземат се:

а) отварка от 12-те билки за засилване на организма, пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка от 75 г;

б) отварка от 1 супена лъжица исландски лишей, глог (плод и цвят), мащерка и бъзов цвят - по 1 чаена лъжичка в 400 г вода - вари се 10 минути; пие се сутрин, обед и вечер 2 часа след ядене.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), зеленчуци и салати. След ядене да се взема и по 1 чаена лъжичка пресен селски хлебен квас от бяло брашно, размит с 2-3 супени лъжици хладка вода.

Внушение. По указания начин в том I.

БОЛЕСТИ, КОИТО ЗАСЯГАТ ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ НА ДЕЦАТА

Треска (висока температура)

Причини. Простуда (настинка), грип и др. Разни заразни, мозъчни и други заболявания.

Признаци. През време на треската пулсът е ускорен и темпера-

турата се покачва и при лека форма трае само няколко часа, а при по-тежка - няколко дни или седмици.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене:

а) ако е кърмаче, майка му да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 250 г чист пчелен мед, 1 изравнена супена лъжица ленено брашно, 1 изравнена чаена лъжичка индийско орехче, настъргано на ситно, 1 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/2 изравнена чаена лъжичка винена киселина от аптеката;

б) деца над 2 години да вземат по 1/4-1/2 изравнена чаена лъжичка от даденото в точка „а" (според възрастта на детето и ако го понася) или по 1 чаена лъжичка чай от лайка, засилен с прах от индийско орехче на върха на ножа. На деца над 4 години се дава 1/4 чаена лъжичка от индийското орехче.

II. Пет минути след вземане на едно от горните средства:

а) ако бебето е на кърма, майка му да изпие 1 чашка от 75 г отварка от обелена кисела ябълка с прибавка по 3 супени лъжици листа от къпина и дива ягода (запарват се с 1 л вряща вода и се варят на тих огън още 10 минути; като изстине, се цеди) или 1 чаша домашна шумяща сода (в празна чаша се сипват с върха на ножа винена киселина на прах и 1-2 лъжички пудра захар, вода и се бърка, докато се разтворят; след това се сипва 1 изравнена лъжичка сода бикарбонат, бързо се разбърква и се изпива веднага);

б) за деца над 2 години - 1 чашка от 35-50 г от казаните средства.

Диета. Ако болното е кърмаче, кърмениятадасе намалят, докато се нормализира температурата. Ако детето е на обща храна, храната му да се намали, като се дава предимно вегетарианска (но без употреба на прясно мляко), или още по-добре да се откаже от всякаква храна (особено от месни бульони), като се задоволи дневно с 2-3 чашки липов чай с мед и малко лимонов сок и парченце леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие също липов чай или преварена топла вода с малко мед и лимонов сок.

III. Два часа след закуска, обед и вечеря да се повтори казаното в точка I и II от плана.

IV. Преди вечеря - топла клизма (37°C) със 150-300 г (според

възрастта). Болното да пие топла отварка, мътеница или айран, прецеден през тънка кърпа - отлично средство за смъкване на температурата.

Преди лягане:

а) За бебета и малки деца до 5 години - разтривка на тялото с хладкасмесот 1 супена лъжица ракия, 1 супена лъжичка сода бикарбонат и 1/2 таблетка аспирин или хинин, стрити на прах. Разтрива се с дланта и винаги в топла стая при затворена врата, за да не настине детето: топва се дланта на дясната ръка в сместа и с нея внимателно се намазват лицето, шията, гърдичките, коремът и краката отпред, след това вратът, гърбът и краката отзад, чака се 1-2 минути да поизсъхне сместа и болното се увива в чаршаф и одеяла и температурата бързо спада до нормалната. Или разтривка на цялото тяло със смес от чисто дървено масло и терпентин (от аптеката) по равни части. Или със смес от ракия, оцет и олио по равни части. Или със смес от петрол и олио по равни части и 1 изравнена чаена лъжичка готварска сол. Или със смес от изравнена супена лъжица несолена свинска мас и 1 таблетка детски хинин или 1/2 таблетка аспирин. Или със смес от 1 супена лъжица сок от суров кромид лук, 1 супена лъжица оцет и 1 супена лъжица сол, последвани, както е казано вече, от сухо увиване; лежи се в него 1/2-1 час, докато болното се препоти хубаво.

б) За деца над 5 години се прави или едно от казаните за по-малки деца средства, или парна баня на краката до под коленете с продължителност 5-10 минути, последвана от сухо увиване (лежи се в него 1-2 часа), или се прави фрикция на цялото тяло с разтвор от 100 г оцет и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, съчетани с коремен компрес от 2-3 бархетни парчета, натопени или в същия разтвор, или в сурово прясно мляко. На главата се слага „шапка" от хасена торбичка, напълнена със сурови картофи, настъргани на ситно ренде, полети с 50 г оцет, в който киснат 20 минути и се изцеждат; върху нея се поставя друга шапка от чорап. Или му се облича „мокра риза", натопена в разтвор от оцет и сода бикарбонат, в която се лежи 2 часа. Или на гърдите, гърба и стъпалата се поставят кърпи, намазани с мед и поръсени със синап, а върху тях - вълнени кърпи; държат се цяла нощ.

V. Сутрин се прави фрикция на тялото с хладка вода. Ако детето има температура, да се повтори казаното за вечерта.

Причини. Най-честата причина е прекомерно поднасяне на храна, особено във форма на въглехидрати и тлъстини (например чести междинни хранения и злоупотреба с мляко „против жаждата", шоколади, бонбони, извънредно тлъсти храни и т. н.). Друга причина може да бъдат смущения в хипофизната жлеза и на обмяната на веществата.

Признаци. Прекомерно затлъстяване, запек, задух и други.

Предпазване. Изисква се умереност - малко приемане на въглехидратни храни, като хляб, картофи, ориз, захар, тестени храни, да не се пие боза или бира; не трябва също да се ядат тлъстини, масло, месо, бонбони, сладкиши и пр. и повече игри с активно движение.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на болното да се направи топла (37°C) клизма с 200-500 г (според възрастта) най-добре с чай от лайка.

б) Всяка сутрин да му се прави сух четков масаж (3-5 минути), последван от фрикция на цялото тяло с хладка (26°C) солена вода. Преди обяд, ако времето е топло, да му се направи слънчева баня със зелени листа (10-30 минути), последвана от поливане със слънчева вода или къпане в река (море), и то с повече плуване или игра във водата.

През вечер преди лягане (понеделник, сряда и петък) четкова баня на краката: напълваме леген с вода (26°C), натопяваме в него средно твърда четка за дрехи и почваме да четкаме краката от глезена до чатала. Продължаваме, докато кожата се зачерви. През вечер (вторник, четвъртък и събота), ако преди обяд не е правена слънчева баня, да се направи цяла топла баня (38°C за 10-15 минути) с отварка от орехова шума, овесена слама, трина и морска сол, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването да се облече суха нощница. Вместо цялата баня може да се направи парна баня на краката, последвана от сухо увиване, и след препотяването - коремен компрес, натопен в хладка отварка от орехови листа (5 листа се варят 5 минути в 500 г вода); държи се цяла нощ. Ако е правена слънчева баня, да се постави само коремен компрес, както по-горе. Едновременно се слага „шапка" на главата със зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и върху него

- друга лека шапка, за да го задържи. На щитовидната жлеза (гушата) се поставя попарен зелен орехов лист като хладък компрес. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Отварка от исландски лишей с орехови черупки и мед. Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 кафена чашка.

Диета. Преди всичко вегетарианска (млечно-растителна) храна без месо, риба, яйца, гъби, фасул, грах, какао, шоколад. Вместо тях да се употребяват повече сурови зеленчуци (особено гулия), салати, плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), сухари и малко кисело мляко. През време на яденето болното да не пие. Да пие само при жажда, и то само вода или чай от бял равнец (попарва се като обикновен чай). Да се яде бавно и да се дъвче добре храната. Следобедните закуски да се изключат.

За по-голямо дете би било подходяща за отслабване например следната диета: обед и вечер - редки супи, готвено от картофи и други зеленчуци с малко тлъстини (около 20 г), обезмаслено мляко или леко подсладен чай с черен хляб или сухар с малко мармалад, понякога едно яйце и плодове.

Захарна болест (диабет)

Лечение. Провежда се само от лекар. Народната медицина предлага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене детето да изпива наведнъж следната смес: 1 зърно бяла дъвка (сакъз), голямо колкото житно, счукано на ситно, засилено със сока на 1/2 лимон, 5 капки обикновена валерианова тинктура (от аптеката) и 1/4 кафена чашка вода.

II. Десет минути след ядене да се изпива 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от индрише (листа), усойче (брунела вулгарис - листа и цвят) - по 100 г, галега (листа и цвят), глухарче (листа и цвят), дива коприва (ламиум, цвят), калина (корени), метличина (цвят), полски хвощ (листа и цвят), перуника (ирис, корени), цикория (цялата билка с корена), червен кантарион (листа и цвят), черница (листа и дръжки) и фасул (сухите шушулки) - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка черни боровинки и

10 шипки, разрязани на две, се запарват с 1/2 л вряща вода: вари се 20 минути на тих огън и веднага се прецежда през тънка кърпа.

Забележка. При пиенето всяка чашка да се засилва с 1/4 изравнена чаена лъжичка хума или болус алба (от аптеката), опечена до бежов цвят и стрита на брашно.

Диета. Тя е от голямо значение, защото умереността в храненето и живота е основно правило, което трябва да ръководи болното. Сутрин на първа закуска да изяжда:

а) 5-10 сурови фъстъка със 100-150 г кисело мляко, поръсено с 1/4 чаена лъжичка сода бикарбонат; или:

б) да изпива 1 чаша от 50-100 г айран или суроватка, в която от вечерта е киснало парче от 5-10 г прясна хлебна (козунячна) мая, а сутринта се разбърква и се засилва с по 1/2 чаена лъжичка суха бирена мая (от аптеката), копривено и шипково брашно. Половин час след първата закуска да се направи и втора закуска (по желание). Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1/2 чинийка салата от кълновете на овеса (отгледан във влажен пешкир). На обяд и вечеря менюто трябва да бъде разнообразно и редовно да се приема по един или два продукта от следните храни: мляко и млечни продукти, месо от млади животни (без свинско и говеждо), птици, прясна риба, варени яйца, ядки, мазнини, зарзавати, в това число и кисело зеле (сурово или готвено) и сезонни плодове, но само кисели, и добре измити, защото се пръскат с отровни химикали. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното дете). На вечеря, макар и през вечер, да се изяжда 1 чинийка кисело мляко с 1 чаена лъжичка смляно семе от дива коприва. Да се обърне внимание на доброто сдъвкване на храната. След ядене болното да изпива 1 кафена чашка сок от моркови и кисели ябълки по равни части, засилен с 1 изравнена чаена лъжичка бирена мая.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие или запарка от листа и цвят на бял равнец (1 супена лъжица и 10 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 200 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда), или отварка от 25 зърна суха бамя (в 500 г вода се варят 30 минути и веднага се прецежда). На много болни тази отварка силно намалява захарта.

III. Два часа след ядене да се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка

II), като всяка чашка се засилва с индийско орехче на прах на върха на ножа (набавя се от аптеката).

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) - клизма със 150-200 г топла вода, последвана от парен компрес на горната част на корема (от пъпа нагоре) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик, варен 10 минути (за да може да се използува 2-3 вечери подред), с продължителност от 10 до 20 минути. След него се налага коремът с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени две вечери подред с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен според възрастта на болното с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 7-15 сини сливи, смачкани без костилките. Следните две вечери подред торбичката се пълни с топла лапа от 100-150 г ориз, сварен с 300-450 г вода, та да стане гъст като пилаф, засилен с 10-15 сини сливи, смачкани без костилките, поръсен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах. Едновременно (и в двата случая) налагане на панкреаса откъм гърба с торбичка (20 на 10 см), напълнена със същите лапи, а върху нея се поставят вестник и вълнен пояс. На главата на болното да се постави „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, или зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а върху нея - вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болното.

Сутрин - бърза фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето, последвана от бързо сухо изтриване, за да не простине детето. През деня да носи на подстомашната жлеза (панкреаса) мушама от хаваджива (20 на 10 см) с тропосан отгоре тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Ако болното няма повишена захар в кръвта, може да изяжда дневно по 1-2 ментови бонбончета или по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед.

2. За намаляване захарта да изяжда на следобедната закуска 1 малка купичка мляко с 1/2 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат и 1-2 чаени лъжички счукани сурови фъстъци.

3. За намаляване честото уриниране 2 часа след ядене вместо дадените билки да се пие отварка от широколистен живовляк (листа и

корени) и обикновена коприва - по 1 супена лъжица от двете (запарват се с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 15 минути; като изстине, се прецежда). Преди пиенето всяка чашка се засилва с 1/2 изравнена чаена лъжичка семе от просо, счукано на брашно.

4. Ако в урината се появи ацетон, веднага да се потърси лекарска помощ.

5. Ако болното се е лекувало с инсулин или други специалитети, да не ги спира отведнъж, а в продължение на 1-3 месеца, и то под наблюдение на лекуващия лекар.

6. Ако от това лечение захарта не намалява, а се увеличава, то да се спре и да се премине към лечение само под контрол на лекуващия лекар.

7. През време на лечението да се води редовен живот (вж. том I, „Дриродосъобразен живот").

8. Лапите от квасеца и ориза може да се използват 2 вечери подред, като квасецът втората вечер (преди използването му) се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация, а оризът само се затопля.

Припадъци

Признаци. Обикновено припадъците траят 1-2 минути. Детето навежда глава, устните му посиняват, цялото се изпотява и или се отпуска като мъртво, или пък заспива. Като се събуди, е весело, като че ли нищо не е имало. Припадъците обикновено идват между 12 и 14 часа.

Предпазване. Да се отстрани запекът. Да се коригира храненето на кърмачето или малкото дете.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина предлага лечение според причината на заболяването, а ако причината не е известна, общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери да се направи топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка.

б) Всяка сутрин на малките деца да се прави суха изтривка с кадифена ръкавица, а на по-големите - сух четков масаж (2-3 минути), последван от хладка (28°C) фрикция (на гърдите и гърба) със солена вода. През вечер да се правят топли бани с отварка от трина (37°C за

10-15 минути). През вечер да се поставят топли компреси на корема, натопени в топла отварка от трина.

в) Често да се проветрява жилището, болното дете да се разхожда на чист въздух.

г) Детето да ляга рано вечер и да му се осигури спокойна домашна среда.

Вътрешно. На по-големите деца да се дава:

а) отварка от обикновена коприва (2 супени лъжици се варят в 600 г вода 1/2 час и веднага се прецеждат); пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 кафена чашка, подсладена с мед и лимон по вкус; или:

б) отварка от исландски лишей с мед; пие се 1/2 час след обяда и вечерята по 1/2-1 кафена чашка (според възрастта).

Диета. Да се избягва всякакво прехранване, да се регулират храненията. Най-добре е детето да се храни четири пъти дневно вместо пет пъти. Храната да бъде главно сокове или кашици от плодове и зеленчуци, малко прясно мляко, а още по-добре е млякото да се замени с овесено мляко.

Несвяст (припадаме, примираме)

Признаци. Падане в несвяст (внезапно кратковременно изгубване на съзнание), придружено от бледност и без конвулсивни сътресения. Веднага в такива случаи да се потърси лекарска помощ.

Първа помощ:

а) Детето ще се свести, като се постави (ако времето позволява) на чист въздух срещу отворен прозорец и като му се напръска лицето със студена вода, а след това веднага му се направи възбудителна фрикция на гърдите с хладка (25°C) вода и 1/3 оцет; накрая му се дава да помирише оцет.

б) Ако това не помага, трябва да му се облече „мокра риза" - нощничката, натопена във вода (26°C), наполовина размесена с оцет. Това може да се прави по два пъти на ден и всеки път детето да стои в обвивката час-час и половина или да се потопи за 1-2 секунди до гърдите във вана (корито) с хладка вода (26°C) и бързо да се завие в постелята.

Вътрешно. Могат да се дадат 4-6 капки пелиново масло (от аптеката) на лъжичка вода или бучка захар.

Мускулни спазми (гърчове)

Признаци. Често, макар и дълбоко да са заспали, децата се пробуждат изведнъж нощем, изпищяват и с мъка поемат въздух.

Първа помощ. Веднага да се даде:

а) 1-3 чаени лъжички захарна вода (на 100 г преварена вода - 2 чаени лъжички пудра захар);

б) да се поставят на челото, коремчето и прасците на болното компреси от 2 парчета, натопени в хладък чист винен оцет, добре изстискани, а върху тях само вълнена обвивка; на главата да се постави цяла „шапка" от хладък пресен селски хлебен квас и да се държи, докато болното напълно се успокои.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина прилага:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене:

а) Ако болното е кърмаче, да му се дадат 1-3 чаени лъжички чай от лайка (1 супена лъжица цвят се запарва с 250 г вряща вода, кисне захлупен 30 минути и се прецежда). Пие се подсладен с чист пчелен мед или захар.

Забележка. Добре е кърмачето през време на лечението вместо вода да пие отварка от 12-те билки: борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, тесен живовляк, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа и плодове), цвят от трънка, червена хвойна (плодове) - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се варят в 500 г вода 10 минути и като изстине, се прецежда. След ядене да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад.

б) Ако детето не суче, да му се дава да изпие 1-3 супени лъжици (според възрастта) или извлек от оризови люспи и листа и цвят на лавандула (по 2 супени лъжици от двете; от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и киснат захлупени цяла нощ); или отварка от маточина и пача трева (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 250 г вряща вода и се варят на тих огън още 5 минути; като изстине, се прецежда); пият се подсладени с чист пчелен мед, сироп или захар.

Диета. Ако детето бозае още, да продължава кърменето, а ако е отбито, да продължи изкуственото хранене по лекарските указания.

Ако детето е по-голямо от 1 година, да се храни с лека вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), сварени и пасирани като пюре или давани във вид на сокове. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда 1-2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар) без хляб или салата от зеленчуци (според сезона), настъргани на ситно, с малко оцет и чист зехтин и лимонов сок по вкус; яде се със или без хляб; след ядене по-големите деца да вземат по 1 чаена лъжичка смес от бъзов мармалад с малко чист пчелен мед и с 1/4 чаена лъжичка яйчени черупки, смлени на брашно; след това да изпива по 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка чист пчелен мед или захар, за да стане гъст и сладък като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие хладък чай от лайка, подсладен с малко мед, глюкоза или захар.

II. Два часа след ядене, ако детето е по-голямо (според възрастта му), да изпива 1-3 супени лъжици запарка от 80 г босилек, маточина, портокалови кори, глогов цвят, дилянка (корени), лавандула, липов цвят и риган - по 50 г от всяка. Една супена лъжица от тази смес от вечерта се запарва с 200 г вряща вода и кисне захлупена цяла нощ; на сутринта се прецежда и подслажда с мед или захар.

Ако болното е кърмаче, да се повтори казаното в точка I на плана.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) топла клизма (37°C) със 150-200 г топла вода, последвана от разтривка на гръбначето му 1-2 пъти от долу на горе чрез кръгови движения с топче памук, натопено в камфоров спирт, последвана от налагане с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас, забъркан преди 4 часа, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 3-5 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, настъргани на ренде или нарязани на ситно със сатърче и счукали в дървено хаванче на кашица, с прибавка на 1-2 супени лъжици листа от магданоз, попарени и нарязани на ситно и изстискали; едновременно с това на коремчето се поставя торбичка, напълнена с топла лапа или от праз лук (бялата му част), сварен с малко мляко,

докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето поръсен с 2-3 чаени лъжички ситна захар; или с топла лапа от прясно зеле, нарязано на ситно, сварено с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсено с 2-3 чаени лъжички захар, или с топла лапа от пресен или стар кромид лук, сварен с малко прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсен с 2-3 чаени лъжички захар. На главата се поставя цяла „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен или с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 3-5 супени лъжици корени от полски бъзак, нарязани на ситно или счукани на кашица. Държат се цяла нощ или докато досадят на болното.

Важна добавка. При схващане и вкочанясвате на крайниците да се разтриват със синапов спирт или пък да се наложат е попарена трина.

IV. Сутрин. Един-два часа след събуждане да се направи или:

а) цяла топла баня (37°C за 10 минути; по-топлата вода е вредна), с отварка от борови клони, овесена слама и полски бъзак (корени, стебла и листа) - по 1 хватка от всички се вари в голям котел 20 минути, след това се прибавят по 1 двойна шепа здравец (корени и листа), трина и орехови листа и 1 стиска корени от дилянка; варят се още 10 минути и преди снемането от огъня се изсипва и 1 стиска морска сол; когато отварката изстине до 38°C, се прецежда и се излива в коритото. Ако има нужда, долива се още малко топла вода. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 2-3 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването се прави внимателно фрикция на цялото тяло (по части) с хладка вода. С една и съща отварка се правят бани три сутрини подред; или:

б) цяла топла баня (37°C за 10 минути), в която се счупват три пресни яйца, разбити с белтъка и жълтъка; и след тази баня се прави сухо увиване и фрикция, както по-горе.

Забележка. Който желае, може три вечери подред да прави бани с отварка от борови клони и др. и три вечери с топла вода с яйца.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. За намаляване гърчовете всяка вечер стаята да се опушва с малко прах от опечена кост - говежда, агнешка или овча, по същия начин, както се кади стая с тамян.

2. На слънце, вятър, студ и дъжд детето да не се изнася без шапка.

3. Да се избягва всякакво дразнене и ядосване на детето.

4. За намаляване на гърчовете добре е детето да спи на малка възглавничка с дебелина около 2 см, напълнена със сух босилек (листа и цвят).

5. При температура на болното до 1 година да се дава 5 минути преди ядене по 1 лъжичка чай от лайка с индийско орехче на върха на ножа, стрито на прах; на по-големите деца - 1/4 чаена лъжичка от същия прах, съчетан с изтриване на цялото тяло на детето със смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица оцет и 1 изравнена лъжичка сода бикарбонат, съчетано със сухо увиване за по-добро изпотяване, лежи се в него 1-2 часа.

6. За да бъде въздухът в стаята на болното винаги чист, често да се проветрява.

Детски конвулсии

Признаци. Преди да се случи припадъкът, детето обикновено е неразположено, капризно. Когато настъпи припадъкът, то побледнява, извива очи на една страна и ги втренчва в някоя точка на стаята, чертите на лицето му се вкаменяват, зениците изгубват способността си да реагират на светлината. Едната или двете ръце почват да треперят. Пръстите са силно стегнати навътре към дланта или пък изопнати и групирани. Движенията на ръцете и краката наподобяват кратки удари и понякога продължават от 20 минути до 1 час. Устата на детето се изкривява. От нея изтича пяна и слюнка както в епилептичната криза.

След известно време припадъкът почва да отслабва - движенията намаляват, детето почва да диша по-дълбоко и заспива тежък, неспокоен сън. В различни интервали, особено при отслабване, припадъкът се повтаря, дори може да бъде още по-интензивен. През време на припадъка детето лежи в несъзнание, не реагира, всеки шум, като тропане на врата, тракане на прозореца, както и всяко негово размърдване винаги е причина да се усили нервната криза.

Предсказание. Истинските конвулсии (със загуба на съзнание) у малките деца невинаги представляват непосредствена опасност за

живота им. Обаче на тях трябва да се обърне сериозно внимание, тъй като те могат да бъдат признак за тежко заболяване.

Предпазване. Най-доброто лечение на детските конвулсии е предпазването. Затова бъдещата майка трябва да се храни с природосъобразна (млечно-растителна) слабо солена храна, а след раждането на детето трябва да го гледа съгласно с дадените в книгата упътвания (вж. отглеждане на кърмачето) и да го храни с най-добрата храна - майчиното мляко. Ако детето се храни изкуствено и не може да понася добре кравето мляко, то може да се смесва и с отварка от овес. Всяка майка трябва да спазва правилото по отношение на храната - да не се дава много храна на един път; по-добре по-малко, но по-често.

Много са полезни плодовите сокове от портокали, мандарини, ябълки, грозде, череши, вишни и пр., а също и зеленчуковите сокове от сурови моркови, алабаш, домати, спанак, картофи и др.

Ако на децата не се дава храна, пригодена за техния стомах, или им се дава много храна наведнъж, стомахът им се разширява, коремът им се подува. От тази болест боледуват не само децата в първите години на своя живот, но и по-възрастните. Първа помощ и лечение вж. при мускулни спазми (гърчове) у децата с добавка: при деца, по-големи от 10 години, и в по-тежки случаи с пълен успех може да се приложи лечението, дадено при епилепсия у децата.

Детска тетания, схващане на мускулите на ръцете и краката

Признаци. Това е припадък със схващане на крайниците, както и някои мускули от тялото, придружено с неразположение на целия организъм. Страданието започва съвсем неочаквано, трае с часове или дни и не се придружава от изгубване на съзнанието.

Първа помощ. Да се потърси веднага лекар, а докато той дойде:

а) преди всичко да се разкопчаят дрехите на детето и да се приближи до отворен прозорец, за да го лъхне чист въздух;

б) да се сложат студени компреси на главата и корема, но не през кръста;

в) ако детето гълта, да му се дадат 5-10 валерианови капки в чаена лъжичка с топла вода;

г) ако детето спре да диша, внимателно да се удари по лицето с мокра студена кърпа;

д) в тежки случаи да се пристъпи към изкуствено дишане;

е) щом припадъкът премине, да му се направи и топла (37°C) клизма с чай от лайка или вода.

Лечение. Общо за засилване на организма.

А. За деца, по-големи от 2 години

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1 чаена лъжичка настойка: 3 цели пресни сурови кокоши яйца, измити, поставени в подходящ буркан и залети със сока на 9 лимона, та да ги покрият около 1/2 см, захлупени киснат 3-4 дни, за да се разтворят черупките им; след това се разбъркват с вилица добре, за да им се извадят ципите и им се добавят 50 г чист винен коняк и 200 г небетшекер, счукан на ситно. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след настойката болното да изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на каша, с прибавени по 1 супена лъжица корени от алтея, коприва, репей и спирея и по 1 супена лъжица борови връхчета и ленено семе; варят се 30 минути в 1500 г вода и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Забележка. На кърмачетата отварка не се дава, а тя се взема три пъти на ден от кърмачката по 100 г след кърменето.

Диета:

а) Кърмачето продължава да се кърми, а майката е желателно да се храни с посочената диета за по-големи деца.

б) Ако детето е над 2-3 години, най-добре е вегетарианска (млечно-растителна) храна, слабо солена, с малко течности, а с повече зеленчуци и сурови плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали). Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1/2-1 глава печен кромид лук без хляб, а след ядене да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и с върха на ножа прах от изгорен на силен огън телешки джолан, та да стане бял като вар; след това да изпие 1-2 чаени лъжички чист пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка шипково брашно и малко чист пчелен мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. На деца, по-големи от 3 години, като изключение на обяд може да се дава и 50 г младо месо (агнешко, телешко, пиле или прясна риба, за предпочитане варени или печени).

През есента и зимата е хубаво да им се дава и рибено масло.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) болното да пие овесен чай (2 супени лъжици очистени зърна се измиват със студена вода, а след това се варят 20 минути в 800 г вода и веднага се прецеждат) или чай от лайка - цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупени киснат 1 час). Пият се подсладени с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да се изпива 1 чашка от 30-50 г (според възрастта на детето) отварка от босилек (листа и цвят), жълта комунига, лавандула, липов цвят, маточина, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с прибавени по 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) и кори от портокал се запарва с 500 г вряща вода и след това се вари на тих огън още 15 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) да му се направи клизма с 200-300 г топла вода, последвана или:

а) от парен компрес на главата (5-10 минути) с торбичка, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (врял 5 минути, за да се използува 2-3 пъти подред), последван от меняваща баня на краката до под колените (40°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти, започва с горещата и завършва с хладката); след нея разтривка 1-2 пъти на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, след което се налага с торбичка, напълнена с хладък пресен селски квас, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и с 2-3 супени лъжици листа от магданоз (попарени, изстискани и нарязани на ситно); на главата се слага цяла „шапка", напълнена със същия селски хлебен квас, засилен или с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 3-5 лъжици пресни корени от полски бъзунек, счукан на каша; едновременно на щитовидната жлеза (гушата) да се постави торбичка, напълнена с чист селски хлебен квас, а на корема (отпред) торбичка от тънко хасе, ушита на два джоба, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, смачкан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и 1 чаена лъжичка захар; държат се цяла нощ; или:

б) цяла топла баня (37°С за 10 минути) с отварка от борови клони и полски бъзак (цялата билка с листата, стеблата и корените без плодовете, които цапат) по 1 хватка или снопче се варят 20 минути в котел с вода на тих огън, след това се прибавя здравец (цялата билка с коре-

на) и орехова шума по една двойна шепа и 1 стиска дилянка (корени); варят се още 10 минути; накрая се прибавя 1 стиска морска сол, след което се прецежда и разрежда за къпане; следва сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване. Лежи се в него 1 час. След препотяването се прави фрикция на цялото тяло (направена внимателно и по части с хладка солена вода) с 1 чаена лъжичка морска сол на 250 г хладка вода, след което болното се оставя спокойно да спи.

V. Сутрин се прави кратка и бърза фрикция с хладка вода на гръбнака, подмишниците и корема, последвана от сухо изтриване.

Неделя, почивка от всичко.

VI. Лятно време между 11 и 12 часа да се полива тялото със слънчева вода (загрята на слънце вода), в която от вечерта са киснали 1 шепа орехови листа и 1 стиска морска сол.

Важни добавки:

1. Ако през деня детето получи спазми, веднага да му се даде 1-2 чаени лъжички захарна вода (на 100 г преварена вода 1 чаена лъжичка захар) или да му се сложи в устата малко парченце суров кромид лук, от които процедури често пъти гърчовете бързо спират. Освен това да му се облече „мокра риза", натопена в топла вода и оцет наполовина, да се увие в две одеяла и да полежи в тях 1-2 часа.

2. При занасяне на детето (често явление при спазмофилията), от което може да се задуши, майката веднага да бръкне с чист пръст в устата му и да натисне корена на езика (близо до гърлото) надолу и напред, за да може детето да си поеме дъх, след това да му се сложи компрес на врата от две парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина; държи се 1-2 часа.

3. При желание баните може да се правят 3 вечери подред в една и съща отварка, като се затопля отново, а след третата баня болното се насапунисва и изплаква с чиста топла вода.

4. На слънце без сламена шапка да не се ходи, а при дъжд, вятър и студ да се носи по-топла шапка, за да се запази главата от простуда и да не получи синузит.

5. От голяма полза е при хубаво време ежедневно болното да бъде на чист въздух най-малко 2 часа.

Б. При кърмачета

Лечението за тях е също както при по-големите деца със следната добавка: отварките и диетата се изпълняват от майката (като отварките се пият винаги след кърменето на детето).

Лятно време преди обяд поливане на тялото със слънчева вода не се прави.

Спазмофилия със занасяме

От нея страдат обикновено деца до 3 години (най-често на възраст от 4 до 20 месеца).

Причини. Дължи се на намаляване на калция в кръвта. Наблюдава се предимно пролетно време.

Признаци. Повишена нервно-мускулна възбуденост и склонност към гърчове.

Лечение. Същото, както даденото за детска тетания.

Тетанус (вдървяват) у новородените

Причини. Възниква поради заразяване на пъпната рана или някоя друга рана с бацилите на тетануса.

Признаци. Обикновено се проявява до десетия ден от раждането на детето. Картината е следната: гърчове на мускулите, висока температура (39-40°C); детето лежи изпънато като дъга, пъшка, диша трудно. Веднага да се потърси лекарска помощ.

Предсказание. Обикновено краят е фатален. Смъртта настъпва 1-5 дни от началото на заболяването, много рядко продължава 1-3 седмици и тогава може да се стигне до оздравяване.

Лечение. Само болнично. Не се правят никакви манипулации, защото всяко докосване води до тежък гърч.

Изтощение и силно отслабване

Причини. Неправилна обмяна на веществата, лошо хранене, живеене в нехигиенични условия и др.

Признаци. Голяма обща слабост особено след прекарана тежка болест и силно отслабване - измършавяване.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива по чашка от 25-50 г отварка (според възрастта) от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на каша, по 1 супена лъжица корени от обикнове-

на коприва, цикория (листа) и борови връхчета или зелени шишарки; всичко се вари в 1 л вода на тих огън 15 минути, след което се прибавят по 1 супена лъжица жълт кантарион, росопас и хмел (шишарки), вари се още 15 минути и веднага се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Сутрин на първа закуска да се изпива 1 чашка от 100 г боза, в която от вечерта се слага парче хлебна мая (5-10 г), кисне захлупено цяла нощ, а на сутринта се разбърква и засилва с 1 чаена лъжичка бирена мая и малко мед или сироп по вкус. Един час след тази закуска болното може да вземе и втора закуска от 1 чашка прясно сварено мляко, засилено с 1 пресен жълтък от кокоше яйце и подсладено със захар, или да изяжда 1 чиния сварени овесени ядки с малко мляко, захар и 1 парче ръжен хляб. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд - готвено със зеленчук, домати, картофи, бамя и пр., а като десерт да яде тестени сладки (юфка и др.). На вечеря да се дава винаги безмесна храна - прясно и кисело мляко или небито сирене, ядки от плодове - бадеми, лешници, орехи и др., и компоти с хляб. След обяда и вечерята да изпива или по 1 чашка домашна боза, приготвена от 1 чаена лъжичка пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, та да стане гъсто и сладко като боза, или 1 кафена чашка кафе от жълъди, опечени и смлени на кафе, подсладено със захар или мед по вкус.

Забележка. В тежки случаи на измършавяване и когато болното мъчно понася вегетарианска храна, на обяд и вечеря може да изяжда и по 50-100 г прясно младо месо (агнешко, телешко, пилешко и прясна риба, винаги варено или печено, не пържено).

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от мащерка и чесън (2 супени лъжици мащерка и 1 чаена лъжичка обелен чесън се варят 10 минути в 500 г вода; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, борови връхчета, червен и жълт кантарион и синя тинтява - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес с 1 чаена лъжичка

червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и се варят на тих огън още 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане (1-2 вечери подред) да се направи топла клизма със 150-250 г чай от лайка (след това винаги при запек), последвана от цяла топла баня (37-38°C за 10-20 минути) с отварка от борови клони и черничеви листа (2-3 хватки борови клонки и 1 хватка черничеви листа се варят 30 минути в казан с вода; излива се във ваната и ако има нужда, се долива още топла вода). След банята се прави сухо увиване с хавлия и 2-3 одеяла за по-добро изпотяване; след препотяването се облича суха и чиста нощничка, а на главата се поставя цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец. Държи се цяла нощ или докато досади на болното.

IV. Сутрин още с пробуждането се прави масаж на цялото тяло със суха длан, кадифена ръкавица или мека четка (3-5 минути), последван от фрикция на подмишниците и корема с хладка вода.

Неделя. Пълна почивка от всичко; пият се само билките и се пази диетата.

Важни добавки.

1. Много е полезно ходене с боси крака в топло време и спане (ако времето позволява) при отворен прозорец. Лятото детето да се заведе на планински курорт (особено в борова гора), където да се остави да играе на слънце и чист въздух до насита, весело и радостно. Скоро лицето му ще се закръгли, кожата му ще се зачерви и в най-късо време ще бъде съвършено оправено.

2. През време на лечението детето не трябва да ходи на училище.

Малокръвие (анемия)

Малокръвието е често явление у децата, особено у момичетата. Среща се най-често през пубертетната възраст, т. е. между 12 и 18 години.

Причини. Липса на слънчева светлина, чист въздух, неправилно хранене, неправилна обмяна на веществата, недостатъчно каляване на децата. Спането на деца в един креват със стари и болнави хора причинява често, и то в тежка форма, малокръвие.

Признаци. Болното има главоболие, виене на свят, премаляване.

Слизестите ципи (венците и клепачите) са бледи. Кожата изгубва розовия си цвят и става прозрачна. Липсва апетит и лесно се заморява. Има шум в сърцето, пищене в ушите, отслабване на паметта, треперене на ръцете и пр.

Малокръвните момичета през време на пубертета имат понякога припадъци, подобни на епилептичните, или схващания на отделни мускулни групи.

Предпазване. По 300 г гроздов сок дневно, съчетан с повече слънчева светлина, чист въздух, правилно хранене и каляване могат да предпазят децата от малокръвие.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение, за да се засили организмът.

А. При обикновена анемия (малокръвие)

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болното да взема по 1-2 чаени лъжички или сироп от листа на широколистен живовляк (2 супени лъжици се варят 30 минути в 500 г вода с 250 г чист пчелен мед на тих огън, за да остане наполовина; като изстине, се прецежда през тънка кърпа), или настойка от яйца с лимон (вж. точка III, „Рахит").

II. Десет минути след сиропа или настойката да се изпива 25-50 г (според възрастта на детето) отварка от агримония, вербинка (листа и цвят), глухарче (медуница), мента пиперита, пелин (листа и цвят), полски хвощ, овчарска торбичка, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Една пълна супена лъжица от тази смес се запарва с 300 г вряща вода и се вари на тих огън; като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното дете).

Сутрин на първа закуска от голяма полза е детето да изпива следната смес: 50-100 г боза, в която от вечерта е киснало парче от 5-10 г прясна хлебна мая; сутринта се разбърква и засилва с 1/4-1/2 чаена лъжичка бирена мая, копривено брашно и шипково брашно (от аптеката).

На втора закуска (1 час след първата) е добре да изяжда следната смес: 1/2-1 жълтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжич-

ка прясно краве масло, залети с 50-100 г горещо мляко, подсладено с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед. На обяд заедно с другата храна (винаги за аперитив 1 глава печен кромид лук без захар, изяден и без хляб) може да изяжда 25-50 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря да му се дава безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия, компоти и ядки от бадеми, орехи, лешници с малко леко препечен хляб. След обяда и вечерята да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да се пие овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес се вари в 600 г вода, докато се разпукнат зърната, след което се прецежда през кърпа чрез изстискване и се подслажда с мед и лимон по вкус).

III. Два часа след ядене да се взема 1/2-1 чаена лъжичка настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона, захлупени киснат 3-4 дни, докато черупките се разтопят. След това се разбъркват с вилица, изваждат им се ципите и се прибавя 30 г чист винен коняк (за да не вкисне) и 200 г небетшекер, счукан на ситно. Всичко добре се разбърква. Държи се на студено.

IV. Десет минути след настойката детето да изпива 25-5 0 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, и 1 супена лъжица корени от обикновена коприва; варят се 15 минути в 1200 г вода, след това се добавят 2 пълни супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бял равнец, джоджен, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), исландски лишей, росопас, синя тинтява и червена хвойна (зърна) - по 50 г от всяка, и се варят още 15 минути. Прецежда се през кърпа и се подслажда с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане (и за двата случая) при запек (даже еднодневен) се прави топла клизма със 150-250 г вода или чай от лайка, последвана от разтривка 1 път на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт; налагане на корема с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнена или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан, засилен с 10-20 сини сливи, смачкани без костилките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно (за отнемане излишната влага на лапата); или с топла лапа от 100-150горизс 10-20 сини сливи, смачкани без костилките, в 300-350 г вода се вари, за да стане като пилаф. След това се прибавят и 1-2 чаени лъжички ленено семе, разбърква се добре и се вари още 10 минути. На главата се слага „шапка" от същото

хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 2-5 супени лъжици млади корени от полски бъзунек, счукани на ситно), и върху нея - вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Б. При средиземноморска анемия

Същото лечение с добавка: налагане на лакътните кости и пищялите с 4 мушами от хаваджива, дълги според дължината на костите и широки 5-10 см, с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоден с дебела игла, и прикрепени с леки бинтове или стари чорапи.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците и коремчето и веднага сухо изтриване; махат се мушамите, а местата им се изтриват с камфоров спирт; през целия ден на черния дроб и далака да се носят 2 парчета мушама от хаваджива с размери около 20 на 6 см. След измиването и обличането децата от 6 до 10 години да правят и по 5 дълбоки вдишвания през носа с издишвания през устата. Същите се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко, придружена от екскурзия в полето или в планината.

Важни добавки:

1. Лапите от печения кромид лук, ориза и квасеца могат да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечерта се затоплят; квасецът се засилва и с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Мушамите от хаваджива се носят 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Песъчиви деца

Лечение. Провежда се според причината. Ако не е известна, тогава лечението е общо за засилване и пречистване на организма.

а) Една-две вечери подред на болното да се направи топла клизма (37°C), а след това само при запек.

б) Всекидневно сутрин да му се прави по една цяла топла баня (37°C за 15-20 минути), един ден с отварка от борови клони, овесена слама, трина, орехова шума и морска сол, а другия ден да бъде или с отварка от мъртва коприва, или с отварка от песъчлив бурен (2-4

стръка от песъчливия бурен и малко пепел от дърва се варят заедно в продължение на 15 минути), а вечер - коремен компрес, натопен в топла (36°C) отварка от трина, и на щитовидната жлеза торбичка, напълнена с 1 супена лъжица хладък селски хлебен квасещ държат се цяла нощ.

Забележка. От голяма полза е дрехите на болното да се излагат всяка сутрин на разсъмване на действието на ултравиолетовите лъчи, т. е. на сутрешното слънце, за половин час (вж. том I, „Питагорови слънчеви бани").

Вътрешно. На по-големите деца да се дава отварка от черница (листа) - 1 супена лъжица листа се варят в 400 г вода 15 минути; пие се подсладена с мед 10-15 минути преди ядене по 1 кафена чашка; отвара от исландски лишей с орехови черупки и мед (както при увеличени и възпалени гръдни жлези у децата). Пие се 1/2-1 час след ядене по 1 кафена чашка.

Диета. Същата, както при рахит и изтощение у децата, с добавка: на обяд и вечеря да им се дава заедно с храната и по 1 чаена лъжичка пречистена бяла пръст (болус алба, от аптеката).

Вместо вода да се пие чай от тесен живовляк (2 супени лъжици се запарват с 1/2 л вряща вода и се варят 5 минути).

Детски скорбут

Причини. Липса на витамин С в храната. Проявява се обикновено след петия месец у кърмачетата, които се хранят продължително време с преварено или силно сгорещено мляко, при което се разрушават витамините - важни съставни части на млякото.

Детският скорбут днес почти не се среща.

Признаци. Децата страдат от липса на апетит, спят неспокойно, охкат и плачат, когато се пробудят или когато ги обличат. Кожата им изглежда бледа, венците са подути с кръвотечение от тях, а очните ябълки изпъкват. По покритата с косми част на главата се образуват подутини. Заболяват също долните кости, появяват се кръвоизливи в надкостните ципи, в кожата (по долните крайници, ребрата и др.). Урината е кървава.

Лечение. Общо за засилване на организма:

а) Първите 1-2 вечери подред на болното да се направи топла (37°C) клизма най-добре с чай от лайка, а след това винаги при запек.

б) Всекидневно сутрин да му се прави цяла топла баня (37°С за 10-15 минути) с отварка от борови клони, овесена слама, трина, орехова шума и морска сол. Преди обяд, ако времето е топло, да му се направи слънчева баня със или без зелени листа (10—20 минути), като се следи, ако банята е без зелени листа, да не изгори; след тази баня да му се направи фрикция или поливане с хладка слънчева вода. Вечер преди лягане да му се постави компрес, натопен в топла отварка от трина, и да се държи цяла нощ.

в) През деня, ако времето позволява, поне за 2 часа детето да се изнася на чист въздух и слънце.

г) Въздухът в стаята му винаги да е чист, като в хладно време почесто се проветрява, а в топло време да стои при отворен прозорец. Да не се пуши в стаята на детето.

Вътрешно. Полезно е да се взема по 1 лъжичка преди ядене прясно незагрявано растително масло - бадемово, орехово или чист зехтин (не олио).

Диета. На децата да се дава пастьоризирано, слабо сгрято прясно мляко или кисело мляко. Да им се дават по-разнообразни храни. Много добро лечебно въздействие оказват суровите плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и плодовите и зеленчуковите сокове от картофи, сливи, грозде, червени домати, пащърнак, алабаш, зеле, леща, глухарче, маруля, а също и медът. При употребата на соковете да не се смесват плодови със зеленчукови. При тази болест добро лекарство са и суровите картофи или сок от тях, ако не са торени с изкуствени торове.

Отичане на тялото с поява на гнойни пъпки (вариолоис)

Причини. Това се случва рядко при ваксинацията на децата против едра шарка, и то главно с тези деца, които са я прекарали много леко - без всякаква температура.

Признаци. Цялото тяло на детето започва да отича - краката, коремът, главата и горните му крайници. Ако не се вземат своевременно мерки, почват да се появяват ту тук, ту там и малки цирей, които веднага се разпукват и бързо заздравяват.

Предсказание. Заболяването не е тежко и с помощта на навременно оказано лекарско лечение минава бързо.

Лечение. Общо за засилване на организма.

а) Първите 1-2 вечери подред на детето да се направи топла клизма (37°С) със 150- 250 г (според възрастта) чай от лайка или с вода.

б) Всекидневно сутрин да му се прави цяла топла баня (37°С за 15-20 минути) с отварка от борови клони, орехови листа и трина. След банята следва сухо увиване за по-добро изпотяване, в което се лежи 1 час. Вечер преди лягане да му се постави коремен компрес, натопен в същата отварка, и с него да спи.

в) Въздухът в стаята на детето винаги да е чист - лятно време прозорецът да е винаги отворен, а зимно време по-често да се проветрява.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от корените на обикновена коприва (4 супени лъжици корени в 1 л вода се варят, докато водата остане 1/2 л). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска (млечно-растителна) храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци.

След оздравяването, което обикновено настъпва след две до три седмици, лечението да продължи до пълното закрепване на детето с по една цяла топла баня на всеки три дни, както по-горе, последвана от сухо увиване (1 час) за по-силно изпотяване.

Воднянка

Причини. Туберкулозен перитонит, воден плеврит, порок в сърцето и други.

Признаци. В зависимост от местата, където се е натрупала водата, воднянката бива кожна, гръдна и коремна и т. н. Подуванията от воднянката изглеждат восъкоподобни и когато ги натиснем, остава дупка.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма и по начина, изложен за болестта, която го е предизвикала. Ако причината не е известна, да се спазва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болното да взема по 1 чаена лъжичка сироп от тиква.

Приготовление: На една тиква (най-добре от сорта „свински") се

отрязва капакът, изчиства се от салото и семето и догоре се напълва със ситна захар; захлупва се със същия капак и стои така 48 часа. След това се изцежда сиропът й, а самата тиква се сварява и изяжда като храна.

II. Десет минути след сиропа да се изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка - по 2 супени лъжици корени от магданоз и ечемик (зърна) в 2 л вода се варят на тих огън 20 минути, след това се прибавят и по 1 супена лъжица лайка (цвят), лешникови листа и царевични коси; варят се още 10 минути и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. За по-бързо изхвърляне на водата от тялото болното в продължение на 2-3 дни за закуска, обед и вечеря да яде само печени картофи без хляб, а след ядене да взема по 1-2 чаени лъжички сладко от кайсии или ягоди. След това е добре в продължение на 2 седмици храната да бъде вегетарианска, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, особено ако болното е свикнало да изяжда дневно и по 1-2 глави печен кромид лук без захар. В резултат на всичко това урината ще се увеличи. Детето може да се храни и с обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна може да изяжда и 50 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря да се дава безмесна храна - кисело мляко с 1 лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, печена и варена тиква и компоти с леко препечен хляб.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) може да се пие дневно по 150 г отварка от ечемик (1 пълна супена лъжица ечемик в 1/2 л вода се вари 30 минути и веднага се прецежда). От тази отварка първо водата в тялото се увеличава, а след това от честото уриниране бързо се изхвърля навън.

III. Два часа след ядене болното да изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от жълт и червен кантарион, мента пиперита, невен (листа и цвят), синя тинтява и хмел (шишарки) - по 100 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес с прибавени по 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено, за да не желира) и конопено семе (счукани на ситно) се варят 20 минути в 700 г вода и веднага се прецеждат. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане да се налагат коремчето и бъбреците с две торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-20 сини сливи (за двете места), смачкани без костилките, поръсени с малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата); отгоре се слага вестник и вълнен пояс. На главата му да се сложи „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре - вестник и друга шапка. При главоболие на болното да се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен или с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с 2-5 лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, ситно счукани, отгоре се слага вълнена шапка; държат се цяла нощ.

V. Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и бъбреците с хладка вода и сухо изтриване. През деня да се носи на бъбреците мушама от хаваджива (15 на 10 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да може да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и толкова от другата страна, след което се заменя с друга.

Неделя. Ако е добре болното - почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важна добавка. Да се следи краката на болното винаги да са топли и сухи. Ако има нужда, да спи с грейка (топло шише) на стъпалата.

Обилно изпотяване

Причини. Претоплена стая (повече от 22°C), изнежване с много дрехи, при оздравяване от прекарани болести, рахит и други.

Признаци. Тялото и главата на болното се поти обилно при наймалки движения през деня, а особено много през нощта. Сутрин чаршафът и възглавницата на детето са съвършено мокри.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва лечение според причината, а ако тя не е известна, общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене детето да изпива по 1 чашка от 25-50 г (според възрастта) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на ситно, и по 2 супени лъжици корени от обик-

новена коприва и очистен овес. В 1200 г вода на тих огън всичко се вари 15 минути, след което се добавят 2 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, листа от бяла черница, спирея и росопас - по 50 г от всяка, и 1/2 лимон, разрязан на 2 части; варят се отново още 15 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед или сироп по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и по малко от други любими салати с винен оцет и чист зехтин по вкус) може да изяжда и 50 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба). На вечеря винаги да се дава безмесна храна: кисело мляко с 1-2 чаени лъжички сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компоти и ядки от бадеми, лешници и орехи с малко леко препечен хляб. След ядене болното да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода (ако дадените отварки са недостатъчни) да пие отварка от липов чай (2 супени лъжици цвят се запарва с 500 г вряща вода и кисне 1 час захлупен).

II. Два часа след ядене да се изпива по 1 чашка от 25-50 г отварка от агримония, босилек, върбинка, жълт и червен кантарион, лешникови листа, мента пиперита, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се варят 20 минути в 600 г вода на тих огън; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек (даже еднодневен) се прави клизма със 150-500 г топла вода (според възрастта), последвана от цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с разтвор от сода бикарбонат - на една баня се слага 20-40 г сода, след нея се прави сухо увиване с хавлията и 1-2 одеяла (увито като бебе до шията), а след препотяването, което се познава по изсъхналото чело, се прави бърза фрикция по части на цялото тяло със солен разтвор (300 г вода и 1 чаена лъжичка морска сол). На главата се поставя „шапка" от 1 зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет,

а отгоре - вълнена шапка; държи се до сутринта или докато много досади на болното.

IV. Сутрин се прави фрикция с хладък солен разтвор на цялото тяло (по части); следва сухо изтриване и обличане.

Неделя. Почивка от всичко.

Важни добавки:

1. При желание баните може да се правят през деня вместо вечерта.

2. Такива бани могат да се направят 20 подред всеки ден, през ден или през два дни. След 20-те бани добре е да се почине 20 дни и ако има полза от тях, да се повторят, за да се ликвидира болестта.

3. При потене на краката да не се ходи с обувки, които имат гумени подметки, или с гуменки.

4. Много е полезно през деня силно засегнатите от потта места да се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт.

ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ

Вирусите и микробите, които нападат организма и предизвикват заболяване, се намират почти в еднакво количество както у здравия, тъй и у болния човек. Причинителите на повечето заразни болести вече са известни.

Начините на разпространение на заразата са чрез пръските, които болните разпръскват около себе си при говор, кашляне, кихане, смях; чрез праха, където често се съдържат болестотворни микроорганизми от изсъхнали храчки, слюнки, секрети и други; при употреба на заразена храна или вода; чрез замърсяване с изпражнения, урина и повърнати материи от болни; при съприкосновение с разни вещи, които болният е употребявал; различни рани и драскотини на лигавите ципи и кожата; чрез посредници и преносители - животни, насекоми и паразити. Не ще и дума, че някои външни влияния, като простуда, течение и умора, също улесняват заболяванията.

Предпазване

Отдавна е известно, че предпазването е по-лесно от лечението. Най-важното средство в тази борба е чистотата. Преди всичко трябва да се обърне внимание на ръцете. Даже когато наглед са чисти, те са замърсени от пипане на разни предмети, от ръкуване с други хора, от ходене по нужда и пр. Тези невидими за простото око микроорганизми проникват в устата при хранене, в носа при пипането му с пръсти, в кожата при разчесване. Затова ръцете трябва да се измиват винаги преди ядене и всякога след ходене по нужда. Никога не си служете с чужди прибори за ядене. Всеки трябва да спи на отделно чисто легло, като чаршафите се сменят всяка седмица, а завивките се проветряват всекидневно. При лягане обличайте нощница, като събличате и долните дрехи.

За да заболее човек, не е достатъчно само той да бъде заразен. Необходимо е още проникналата в неговия организъм зараза да намери благоприятна почва за развитие. А такава почва представлява човек, когато е отслабнал и изтощен по някакъв начин: било от нередовен живот и от недоспиване, било от недохранване или лошо хранене, от преумора или някое друго заболяване.

Обеззаразяването на дома и вещите в него се извършва според казаното в том III за заразните болести при възрастните.

Скрит (инкубационен) период на заразните болести

От момента на заразяването на организма до проявата на първите признаци на болестта протича известен скрит, непроявен период, който се нарича инкубационен (период на излюпване на болестта). Той е различно дълъг за различните болести. Например за дребната шарка периодът е 21-23 дни, за брусницата - 8-14 дни, магарешката кашлица - 5-6 дни, скарлатината - 2-8 дни и т. н. Познаването на скрития период на разните заразни болести е важно за предпазването им от тях.

Законното изолиране на заразно болните деца извън училището е, при дифтерит - 30 дни след клиничното оздравяване, най-малко ако две лабораторни изследвания, направени през 8 дни интервал, са показали липса на дифтеритни бацили в носо-гърлените секреции; рубеола - 16 дни; заушка - 21 дни; магарешка кашлица - 3 0 дни, след

пълното изчезване на пристъпите; *лещенка* - 16 дни; *бруснща* - 16 дни; *скарлатина и вариола* - 40 дни след началото на боледуването и след медицинско потвърждаване, че не съществуват повече корички или люспи и след като детето е било изкъпано; *детски паралич* - 30 дни след началото на боледуването, и т. н.

Борба срещу заразните болести

За борбата срещу заразните болести спомага много и здравната просвета - посещаване на медицински сказки, филми и изложби, а също и четене на популярни медицински книги, списания и вестници. Хиляди случаи в живота доказват, че жертва на епидемиите стават страхливите и непросветените личности. И действително, колкото населението е по-просветено, толкова по-добре ще знае да се пази от тях.

Лечение. То трябва да започне колкото може по-рано, и то насочено срещу причинителя на съответното заболяване. Лечението освен това трябва да цели засилване на съпротивителната дейност общо на организма. За да не стават грешки при лечението на болни от заразни болести, съветваме то винаги да се провежда от лекар.

Дребна шарка (морбили, бруснща)

Брусницата е болест, която обикновено не е опасна и протича благоприятно, но сравнително тежко. Смята се общо като необходимост за детската възраст, защото възприемчивостта към брусница е всеобща и обикновено от нея преболедува цялото население. Често дава тежки усложнения, главно бронхопневмонии, понеже предизвиква понижена устойчивост на организма към различни инфекции.

Причини. Причинителят е вирус, а заразата се разпространява по въздушно-капков път чрез пръски при кашляне, кихане, говор и др. Трети лица и предмети не могат да служат за преносители. Болните са заразителни още преди появата на кожния обрив, а и после до неговото изчезване. Кърмачетата до 6 месеца не заболяват от морбили или боледуват много рядко. От брусница боледуват всички, които не са я преболедували. Възрастните боледуват по-леко.

Признаци. В първите 10-12 дни (инкубационен или скрит пери-

од) се появява общо неразположение, липса на апетит, хрема и едва забележима треска. Детето е неспокойно, хремата се засилва, киха, температурата се повишава до 39°С. Има дрезгав глас, кашлица, очите се зачервяват, понякога повръща, има и диария. В този период е налице явен признак, по който може да се установи болестта - на мекото и твърдото небце се явяват червени петна колкото лещени зърна, а на бузите от вътрешната страна близо до сливиците - малки бели точки като напръскано с вар.

Обикновено на 4-ия или 5-ия ден от заболяването температурата наново се повишава, лицето се подува, клепачите са зачервени и кръвясали, детето държи очите си постоянно затворени, защото светлината го дразни. Появява се изривът - най-напред зад ушите, по главата, лицето, а после по цялото тяло, особено по корема.

Петната са червени, розови, неизпъкнали, често се съединяват едно с друго, обаче между тях винаги се намира част от здрава бяла кожа. На четвъртия ден, обикновено когато температурата е най-висока и започва да спада, изривът избледнява и изчезва. През пялото време хремата и кашлицата продължават. След изчезването на обрива започва люшене, което е придружено със силно изпотяване. Макар и много рядко, дребната шарка повтаря.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване ла организма. Цялото боледуване трябва да се прекара на легло в добре проветрявана стая. Ако детето чувствува болки в очите, да му се слагат хладки компреси, натопени в отварка от лайкучка. При болки в ушите да се слага топла лапа от праз лук.

Болното дете трябва да се държи на топло, но завивките му да не са много дебели и тежки.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното дете да изпива по 1 чашка от 30-100 г (според възрастта) отварка от орехови черупки и външни люспи от кромид лук - по 3 супени лъжици се поставят в 1 л вода и се варят 30 минути на тих огън. След това се прибавят по чаена лъжичка ленено семе и ружа (корени), 1/2 чаена лъжичка анасон и 1 супена лъжица мед и се варят още 10 минути; преди да се снеме от огъня, се прибавя още по 1 чаена лъжичка бъзов и липов цвят и като клокне, се снема от огъня, а след 10 минути се прецежда. Пие се топла.

Диета. Лека вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци

(винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Обаче докато трае треската и болното няма апетит, да не се дава насила никаква храна с изключение на настъргани ябълки или гроздов сок.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от кисела ябълка и листа от къпина и дива ягода или отварка от 3 супени лъжици очистен овес - в 700 г вода се вари 25 минути и като изстине, се прецежда чрез изстискване. Пие се също подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Един-два часа след ядене да взема 1 чашка от 30-50 г (според възрастта) отварка от бял и жълт равнец, синя тинтява, червен и жълт кантарион - по 50 г от всяка. Две пълни супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода и след това се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла (36 С) клизма с 500 г чай от лайка (2 супени лъжици от лайка се запарват с 500 г вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек се прави клизма с 250 г от същия чай. При висока температура цялото тяло (от шията до петите без половите органи) се намазва със смес от един белтък от кокоше яйце и по 1 супена лъжица сода бикарбонат, оцет и ракия, добре разбъркани; след това детето се увива с чаршаф и одеяло и лежи 1 час. При слабо повишена температура се прави коремен компрес от 2-4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец или още по-добре в разтвор от вода и оцет наполовина с прибавка на 1 чаена лъжичка готварска сол. Едновременно на гърдите (отпред) се поставя млечен компрес от две парчета, натопени в сурово мляко, а на гърлото - торбичка, напълнена с чист топъл селски хлебен квасец; държат се цяла нощ или докато досадят на болното.

IV. Сутрин се прави пяла топла баня (3 9 С за 5-10 минути) с отварка от борови клонки и овесена слама - по 1 хватка от двете в котел с вода се вари 30 минути, след това се добавя двойна шепа орехови листа и се вари още 10 минути. Преди да се снеме от огъня, се слага двойна шепа трина и се оставя да поври още 1 минута. Така сваренатa отварка се прецежда и се охлажда до указаната температура. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване с продължителност 1/2 до 1 час. Вместо цяла баня може да се облече мокра риза, натопена

в същата отварка от борови клонки, овесена слама и пр. или пък в чай от трина с температура 37°C. След това детето се завива добре с вълнени завивки и се оставя да полежи в тях най-малко 1 час. Ако заспи, да не се събужда, докато само не се пробуди.

Преди обяд се слага парен компрес на гърдите с торбичка, напълнена с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко и захар; държи се 20-30 минути. След това гърдичките се изтриват със суха кърпа и се налагат с топъл маслен компрес (вж. том I), а на корема се поставя компрес, натопен в топъл чай от трина; маслениият компрес се държи до вечерта, а коремниият 2-3 часа.

Важни добавки:

1. Докато очите на детето са зачервени, то трябва да лежи с гръб към прозореца, но стаята не бива да се затъмнява.

2. Въздухът в стаята да е чист, като всеки 1-2 часа стаята се проветрява чрез отваряне на прозореца при хубаво закътване на детето, за да не се простуди.

3. За да не се дразнят дихателните органи от сухия въздух в стаята, да се постави на огъня тенджера с вода и в нея да се капне терпентин или да се окачи в стаята мокър чаршаф.

4. При силен сърбеж засегнатите места да се измиват с отварка от смрадлика (2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 чаена лъжичка оцет и сол), а след това да се напудрят.

Усложнения. При правилно лечение рядко възникват усложнения. Възможно е обаче да се развие ларингит, бронхит, бронхопневмония и др. В този случай лечението продължава.

След оздравяването болните в продължение на 10-20 дни имат силна кашлица, защото болестта засяга най-много бронхите.

Рубеола (краснуха)

Тази шарка протича по-леко и се явява епидемично сред децата. Понякога засяга и възрастните.

Причини. Причинителят е вирус. Предава се чрез пряк контакт и по въздушно-капков път чрез вдишване на пръските, които излизат от болните. Често се явява след морбили или обратно.

Признаци. Започва с тръпки, главоболие, болки в кръста, краката

и хрема. Гърлото е слабо зачервено и болезнено. Температурата може да се покачи до 39 С. Изривът се явява още на първия или на втория ден - най-напред на лицето, после на гърдите и в продължение на 24 часа обхваща цялото тяло. В някои случаи той е първото нещо, което обръща вниманието на майката. Петната са розово-червени точици, малко по-светли, отколкото при брусницата, понякога леко надигнати. Температурата продължава 1-2 дни. Характерно за тази шарка е увеличаването на лимфните възли, които са леко болезнени. Общо взето болестта протича леко и за няколко дни преминава.

Лечение. Общо и със средствата, посочени за морбили. Сутрин се прави цяла гореща баня с вода или още по-добре с отвара от борови клони или трина (42°С за 3 минути) или се облича мокра риза. През деня се правят 1-2 коремни компреса, натопени в топла отварка от трина (36°С) или във вода (28-30°С). Добре е с вечерния компрес да се спи цяла нощ. Запекът се отстранява с хладки (30°С) задръжни клизмички. През цялото време болното дете да се държи в добре проветрена стая, а при температура да лежи.

Вътрешно. Както при брусница.

Диета. В по-тежки случаи се употребява лека храна, в останалите случаи храната е обикновена. Жаждата да се утолява с чай от лайка или с топла лимонада.

Лещенка (варицела)

Лещенката е предимно детска инфекциозна болест, която се повтаря само в изключително редки случаи. Най-много боледуват деца между две и седем години. След десетгодишна възраст се среща по-рядко.

Тя се наблюдава през всички сезони, но по-често през есенно-зимния, като причинява експлозивни епидемии.

Причини. Заразата се осъществява главно по въздушно-капков път с вдишване на пръски от болните.

Признаци. От деня на заразата до заболяването минават 2-3 седмици. Тогава се явяват по лицето, на главата и по тялото червени петна колкото лещени зърна, които са леко надигнати. Тези петна след това стават твърди възелчета или малки, пълни с течност мехурчета. На лигавите ципи в устата и носа, а при момичета на половите органи

също се явяват такива мехурчета. Бистрата отначало течност в мехурчетата после става мътногнойна. При по-тежки случаи цялото тяло се изшарва гъсто и понякога мехурчетата се съединяват. Рядко в мехурчетата има и малко кръв. След около 4 дни мехурчетата изсъхват и образуват кафяви, а кървавите мехурчета черни корици, които скоро падат и не оставят никаква следа. През време на шарката болният има и повишена температура, която при всяко изриване пак се повишава понякога и до 40°С. При болестта липсва апетит, има хрема и слаб катар в гръкляна.

Обривите се явяват първо по лицето и главата; те са разпръснати, ситни, с гнойни връхчета, в различни стадии на развитие. Понякога са много начесто и превръщат кожата на тялото като карта на звездното небе; друг път са много малко на брой, дори единични. След 2 седмици болният е окончателно здрав.

Предсказание. Добро. Болестта обикновено е лека, трае от 8 до 14 дни. Често преминава незабелязано. По-сериозно е предсказанието при тежките случаи, които се срещат рядко, придружени с кръвонасядания.

Предпазване. Тъй като болестта е извънредно заразна, болните трябва да се изолират в жилището им и дрехите им да се дезинфекцират чрез излагане на слънце и проветряване.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма. При леки случаи лечение не се налага. При по-тежки случаи се налага оставане в леглото. Всяка вечер червата се прочистват с топли клизми (36-37°С), най-добре с чай от лайка. Всяка сутрин се прави цяла гореща баня (39-40°С за 15-30 минути) с отварка от трина или с отварка от борови клони (с иглите), орехова шума и трина или парна баня на краката, след което кожата внимателно се попива. При къпането главата и тялото на детето да не се мият със сапун, защото се подлютяват пъпките, а само с цяло яйце - белтъка п жълтъка, разбити заедно. Следва сухо увиване за по-голямо изпотяване, а след препотяването се прави коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина; държи се цяла нощ. От тези приложения, особено от топлата баня, силният сърбеж бързо намалява и разчесаните пъпки лесно засъхват, с което се отстранява опасността от инфекция. На обяд преди ядене да се постави отново коремен компрес както сутринта. Държи се два часа и с него може да се обядва.

Вечер преди лягане да се постави същият компрес, който се държи цяла нощ. Ако детето има кашлица, през деня да се слага на гърдичките му топла лапа от ленено семе. Щом поизстине, да се заменя с друга, по-топла.

Тези, които нямат възможност да правят горещи бани за намаляване на сърбежа, могат да намазват леко пъпките с ракия или одеколон и след това веднага да ги пудрят с пудрата, дадена за спарване у децата. Трябва да се внимава децата да не разчесват мехурчетата, за да се избегне появяването на ръбци, които са особено неприятни на лицето. Бельото да се сменя най-малко 2 пъти седмично. То трябва да е сухо, а зимно време добре да се сгрява. Шарката минава най-бързо през топлите годишни времена. Краят на болестта настъпва с процеса на люшене на кожата, което е подобно на пърхот. През време на лечението детето да се пази от простуда, защото тя дава нежелателни усложнения.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене болното дете да изпива по 30-50 г (според възрастта му) отварка от 1 кисела ябълка, разрязана на 4 части, по 2 супени лъжици къпинови листа и листа от дива ягода и 1 супена лъжица семе от фий, счукано на ситно. Всички се запарват с 1 л вряща вода и се варят захлупени 10 минути. Като изстине, отварката се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус - намалява температурата.

Диета. Детето да не се насилва с храна до възвръщане на апетита му. След това да му се дава лека вегетарианска храна - преди всичко мляко и сурови или варени плодове, отварка от овес (ечемик) с мед.

Приготовление: Две-три супени лъжици овес се измиват 7-8 пъти в чиста вода, след това се варят с 2 чаши вода, докато половината вода изври. Към прецедената отварка се добавят две лъжички мед и след това сместа се вари още 5-6 минути. Тази отварка е полезна и при кашлица.

Люто, солено и кисело по никакъв начин не се дават на болното. За пиене се дава топъл чай от лайкучка.

Усложнения. Когато мехурчетата се разчетат, става допълнителна инфекция. Мехурчетата са добра почва за разни микроби. Понякога към края на болестта се явява и възпаление на бъбреците. В този случай лечението да продължи с коремни компреси, натопени в топла отварка от трина или овесена слама.

Лошо гърло (дифтерия)

Дифтерията е остра заразна болест главно у децата в предучилищна и училищна възраст (най-често до 10 години) и по-рядко при кърмачетата и възрастните. През последните години заболеваемостта от дифтерия у нас намаля много.

Причини. Заболяването се предизвиква от дифтерийните бактерии. За честотата на заболяването значение имат условията на живот - хранене, жилище и други.

Дифтерията се предава главно чрез пръски и замърсен прах, но може да се предаде и чрез предметите, с които са си служили болните от дифтерия. Предава се и чрез трети лица, които са били в контакт с болни.

Признаци. Заболяването протича различно в зависимост от формата и мястото на дифтерийното огнище: гърлото, носа, гръкляна, трахеята, очите, кожата, половите органи и др.

В началото болното е общо неразположено, има главоболие и леки болки в гърлото, няма апетит. Температурата е леко повишена. Гърлото със сливиците и мъжеца е зачервено, също и небцето и бързо (за 1-2 дни) се покриват с мръсни белезникави налепи, които са здраво прикрепени към подлежащата тъкан. Езикът е силно обложен, а подчелюстните жлези са подути.

При тежка форма общото състояние е силно засегнато, температурата е много висока, болното повръща, отпаднало е, има болки в гърлото, в корема. Когато налепите се разпространят в глътката, трахеята и бронхите, дишането е затруднено, хъркащо. При дифтерия на носа от него изтича кръвениста, гнойна материя, носът е запушен, дишането е тежко, шумно. При засягане на очите те се зачервяват, подуват и от тях изтича секрет.

Усложнения. При тежка и разпространена дифтерия може да се стигне до задушаване и смърт. Освен това често се засяга сърцето, като се явява сърдечна слабост. При неправилно и закъсняло лечение може да настъпят и различни парализи - на очите, на небцето, на ръцете и краката и други.

Предпазване. Задължителна болнична изолация на болните, особено на децата до 12 години. Добре е детето сутрин, обед и вечер да прави гаргара с лимонова вода или да смуче парченце лимон и да му се капват в носа по 2 капки лимон.

Предсказание. Сериозно. У възрастните болестта е по-тежка, отколкото у юношите, но не колкото у децата. При това дифтерия с умерена температура (37,7-38°Q) по-мъчно минава, отколкото съпроводената с висока температура.

Лечение. Болното трябва незабавно да постъпи в болница, където се провежда специфично серумно лечение.

До идването на лекаря добре е да му се направи хладка клизма с чай от лайка, след което да се постави на легло. На корема се поставя компрес, натопен в хладка (20°C) вода и оцет наполовина (ако има по-висока температура) или в хладка отварка от овесена слама и трина (ако температурата не е висока), и се обуват мокри чорапи, натопени също във вода и оцет наполовина (при температура) или само във вода (при невисока температура). Цялата шия (не само гърлото отпред) се налага с торбичка, направена от тънък плат, напълнена с хладка прясна несолена извара или с лапа от бамя, сварена с мляко и захар, или пък с лапа от ленено семе (вж. том I); компресът и мокрите чорапи се държат два часа, а лапите се сменят всеки час.

При задушаване се правят компреси, натопени или в чист зехтин, наполовина размесен с терпентин (боли много, но също е ефикасно), или в топъл оцет, или пък много студени компреси (0-10°C), които се сменят всеки 5 минути. Това се прави с часове, докато е необходимо. Едновременно с тези компреси се правят и парни компреси на прасците, които се сменят всеки четвърт час.

Гаргара. По-големите деца трябва често (всеки час) да си мият устата и да правят гаргара с лимонова вода (по равни части лимонов сок и вода) или с хладък чай от джоджен. На деца, които не могат да правят гаргара, да се дава да смучат парченце лимон или гърлото им да се маже с лимонов сок.

Външно. Полезно е при малки деца, които мъчно дишат, за облекчаване на положението носът им внимателно да се маже с памуче, навито на кибритена клечка и натопено в зехтин с 2-3 капки лимонов сок, а на по-големите деца да се капват по 2 капки лимонов сок в носа и помежду гаргарите да се маже гърлото с чист лимонов сок.

Вътрешно. Препоръчва се топъл чай и лимонов сок.

Дифтерия на носа у кърмачетата и децата

Причини. Проникване на дифтерийните бацили от глътката към носните кухини на болното дете.

Признаци. Затруднено дишане, съпроводено с изтичане от носния отвор на малко гноен течен секрет. Секретът съдържа по-малко лига, отколкото при обикновената хрема, често е оцветен малко червеникаво или кафяво (съдържа кръв). Носът за кратко време става непроходим. Понякога външният отвор на носа се зачервява, подобно на това при червения вятър.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. То е преди всичко серумно - в болнично заведение. Значение има възможното най-ранно инжектиране на серум след заболяването.

Истински круп (загърлица)

Истинският круп е извънредно тежко боледуване от дифтерия, локализирана в гръкляна.

Причини. Когато дифтерийните облагания се развият в гръкляна, гласът на детето става дрезгав и се явява лаеща кашлица. Това е круп - детето става силно бледо, неспокойно, диша тежко и на втория ден почва да се задушава и ако не получи помощ, умира.

Признаци. Тази болест се среща най-често между втората и седмата година. Различават се три периода в развитието й. Първият е периодът на възпаление на гръкляна, което се придружава с пресипналост, прегракване на гласа, а понякога и със суха кашлица. Вторият период се отличава по същинското възпаление, което се придружава с болезнени усещания и всичко това се обръща после в горене и чукане в областта на гръкляна. През третия период във вътрешността на гръкляна се образува бяла маса. Но не всеки круп протича така. Нерядко първите два периода се сливат и бързо преминават в третия.

При повишено внимание крупът може лесно да се познае. Трябва да се следи редовно не се ли появяват в дълбочината на гърлото бели, набъбнали, разцъфтели кожици, които да покрият всичките стени. Ако е така, детето диша през носа си, отваря си устата и изхвърля парчета храчки. Треска липсва или е съвсем слаба.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Незабавно болнично и серумно лечение. Общото лечение се провежда по същия начин, изложен за дифтерия. Подложката на компреса на шията да се натопи в топъл оцет (39°C). Всеки 1/2 час подложката трябва да се натопява отново, докато детето започне да диша по-леко.

Ако дишането не е много тежко, може да се направи меняваща баня на краката и след нея веднага да се облече на детето мокра риза, натопена в топла отварка от трина (36°C). Мократа риза се облича два пъти през деня (сутрин и вечер), като детето престоява в нея час-час и половина.

В стаята въздухът да е чист и топъл (20°C) и да се остави до леглото на болното тенджера с вряла вода с 3 % сол, за да овлажни въздуха.

Вътрешно. Най-напред се дава на детето лекарство да повърне, а след това чай от смил или някоя от отварките, дадени при магарешка кашлица.

Диета. През време на задушаването се дава по-често с лъжичка прясно масло.

Скарлатина (огненица)

Скарлатината е остра заразна болест, от която заболяват главно децата на възраст от 3 до 7 години, но често боледуват и по-възрастни.

Болестта се появява 2-7 дни след заразяването.

Причини. Причинителят най-вероятно е микроорганизъм - стрептокок. Заразата се предава с пръските, които болните отделят при кашляне и кихане, а също и при говорене. Освен това, макар и по-рядко, скарлатината се пренася и чрез предмети, книги, моливи, носни кърпи, кърпи за хранене, играчки, лъжици, вилици, постелни и други вещи, с които си е служил болният.

Признаци. Заболяването обикновено започва внезапно с повръщане, болки в гърлото и висока температура (40°C), главоболие, болки в крайниците. На втория ден се появява характерно изриване на кожата с дребни червени петна. Сливиците са възпалени. Обривът започва от шията и гърдите, а после обхваща цялото тяло. Постепенно червените петна стават толкова много, че кожата изглежда тъмночервено

боядисана. Лицето остава обикновено чисто, само зачервено, а кожата около устата и носа е по-бледа. Езикът в първите дни е зачервен, покрит с мръсен, бял налеп, а след това се изчиства бързо и на 4-5-ия ден се показва силно червена като измита повърхност, върху която увеличените палили стърчат (т. нар. малинов език). На третия до петия ден обривът е най-силен и след една седмица изчезва. През време на болестта по кожата на тялото на някои места се образуват мехурчета с бистра течност. Към 5-ия до 10-ия ден започва дребно лющене на кожата, най-силно изразено по дланите на ръцете и стъпалата на краката.

При тежки случаи често се явяват усложнения с бълнуване и безсъние . Често се появява възпаление на бъбреците и на ушите, сърдечна слабост и други.

Разбира се, има и леки случаи, особено напоследък, които минават незабелязано и без усложнения.

Предпазване. Състои се в изолиране на болното от другите деца.

Лечение. Заболяването е сериозно и задължително се лекува от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болното да изпива по 1 чашка от 30-70 г (според възрастта на детето) отварка от 12-те билки (агримония, борови връхчета и т. н., вж. том I) - по 30 г от всяка. От общата смес се вземат 2 супени лъжици, запарват се с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути. Като изстине, отварката се прецежда. Или отварка от бял равнец (цвят) - 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода; кисне захлупена 1 час, прецежда се и се пие.

Диета. В началото на заболяването храната трябва да бъде лека. След спадане на температурата за предпазване на бъбреците 1-2 седмици да се яде безсолна млечно-растителна храна с прясно и кисело мляко или плодова диета. След това известно време се дава лека вегетарианска храна - пюрета от зеленчуци, каши и други, но без яйца, супи с месо, сол и хляб (хлябът може да се замени с печени картофи). Полезно е храната да се посолява с малко синапово брашно (от аптеката) на върха на ножа. На закуска е добре да се дава на детето 100 г прясно топло мляко, подсладено с мед (варен във водна баня 10 минути). Преди обяд и вечеря като аперитив да се дава по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, а след ядене по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед, засилен с 1/4 чаена

лъжичка прах от яйчени черупки, след което болният да изпива 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка шипково брашно и плодов сок или вода да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от ечемик и шипки - 50 г ечемик в 1 л вода се вари 20 минути, след това се пускат 25 шипки и се вари още 20 минути. Веднага се прецежда през кърпа, и то без да се изстисква. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Един-два часа след ядене да изпива 1 чашка от 50-75 г (според възрастта на детето) отварка от исландски лишей 40 г, глог (плод и цвят) - по 30 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени) и мащерка - по 20 г. Две супени лъжици от тази смес се варят 10 минути в 500 г вода. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 300-500 г чай от лайка (според възрастта на детето) - 2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г кипяща вода; кисне 20 минути и се прецежда. След това само при запек се прави клизма с 250 г от същия чай, последвана от обличане на мокра риза, натопена в топла (37°C) солена вода - на 1 л топла вода се слагат 4 супени лъжици, а за възрастни 8 супени лъжици морска сол. След това болното дете се увива като пеленаче с 2-3 одеяла и се слага в предварително затоплено легло. След като полежи така 1 час, да се съблече мократа риза и детето да се остави да почине 1 час в леглото, и то облечено в суха ризичка и увито с 1-2 одеяла. Ако след това детето пак не се чувствува добре, да му се облече втора мокра риза (предварително изпрана с гореща вода и сапун, за да се обеззарази), натопена в чиста топла вода (38°C), след това да се увие с 2-3 одеяла, както е казано по-горе, и да се остави в затопленото легло да полежи пак 1 час. Съблича се мократа риза, облича се пак суха чиста риза и се оставя да лежи, пак добре завито, в топлата постеля.

При главоболие, след като се облече чиста и суха нощница, на главата да се сложи „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици суров настърган кромид лук, забъркан с 1 супена лъжица готварска сол, или с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах; над нея се слага вълнена шапка и така се спи.

Важни добавки:

1. Когато детето лежи в леглото със сухите ризички, няма нужда да се увива като пеленаче, а само да се завие, колкото да не настине.

2. След пълното изчистване на кожата непременно да се направят на болното 10-15 цели топли бани, и то най-добре вечер преди лягане (37-38°C за 10-15 минути), с отварка от борови клони и шишарки и овесена слама по 1 хватка - варят се 30 минути в котел с вода, след това се прибавя по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (листа и корени) и се варят още 10 минути, накрая се слагат и 2-3 двойни шепи трина; вари се още 5 минути, прецежда се и се разхлажда с друга вода до 38°C. По време на банята болното да лежи във водата натопено до шията.

След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването детето се преоблича със сухи дрехи.

3. При болки в гърлото всяка вечер да се слагат торбички с топъл пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах.

4. При болки в ушите се поставя топла лапа от печен праз лук или селски хлебен квас, засилен с малко нишадър, като се държи до сутринта или най-малко 7-8 часа.

5. Ако се появят усложнения, те се лекуват своевременно.

Едра шарка (вариола, черна сипаница)

Едрата шарка е много заразна остра инфекциозна болест, от която боледуват най-често децата. След заболяването остава траен имунитет.

Причини. Причинителят на болестта е вирус. Заразата постъпва по въздушно-капков път. Болният, преди още да е видимо болен, е вече заразен за другите. Заразата се намира в слюнките, в секрета от носа, в течността на самите мехурчета на шарката, в загорелите корички и пр. Тя се пренася още с дрехи, завивки, съдове и всичко, което е било в допир с болния. Възможно е и въздухът около болния да носи заразата и да представлява опасност за здравите.

Признаци. От деня на заразяването до заболяването минават обикновено 10-14 дни. Болестта започва внезапно с втрисане и висока температура, силно главоболие, болки в кръста, понякога бълнуване.

Езикът е сух, апетитът липсва; често има повръщане и диария, а понякога запек. Кожата и лигавиците са зачервени.

Към втория ден се явяват малки червени петна, особено по корема, и в продължение на 9 дни се развива изшарване - първо по лицето и главата, а после по гърба, гърдите, ръцете, корема и накрая краката. Образуват се червени подутини (като пъпки), които стават на мехурчета, пълни с бистра течност, която на шестия ден става мътна, и в средата им се набира голяма капка гной.

След 3-4 дни мехурчетата се пукват и изтича голямо количество гной. Най-обилни и най-чести са тези гнойни мехурчета по лицето и около очите. Кожата между мехурчетата обикновено е подута. Подобни гнойни мехурчета се явяват по всички лигави ципи, устата, носа, трахеята, хранопровода, червата, срамните устни и пр. През време на оформянето на мехурчетата температурата е почти спаднала, а щом течността започне да нагноява, температурата силно се покачва и общото състояние е много тежко. След това мехурчетата започват да изсъхват и се образуват корички. Тогава температурата пак спада и изобщо положението се подобрява. Най-после коричките падат и кожата се очиства, при което се образуват дълбоки белези и обезобразявания.

Заболяването може да протече в различни форми - леки, средно тежки или много тежки със смъртен изход.

Предпазване. Поголовно задължително ваксинираш на населението. В резултат на това в нашата страна повече от 50 години не е имало заболяване от едра шарка.

Лечение. Болният незабавно се изолира и лекува в болница.

Магарешка кашлица (коклюш)

Магарешката кашлица е силно прилепчива болест. От много майки се смята за невинна болест и не й се обръща голямо внимание, но всъщност е доста тежко заболяване, защото изтощава значително детето. Най-често боледуват децата от 1-2 до 5-6-годишна възраст, но заболяват и по-големи, а дори и възрастни хора. Децата до 1 година заболяват рядко, понеже при тях условията за контакт с болни се осъществяват по-рядко. Възрастните боледуват, ако преди това не са

прекарали болестта, и то сравнително по-леко. След преболедуване остава трайна невъзприемчивост (имунитет).

Много е важно детето да не заболее като кърмаче и когато е слабо или изтощено от друго заболяване, защото тогава прекарва болестта по-тежко.

Причини. Причинители на болестта са бактерии, които се намират в лигите и пръските, отделяни при кашляне, кихане, смях и пр., и се разпространяват чрез въздуха и т. нар. въздушно-капкова инфекция. Болните са най-заразни в началото на болестта, дори когато признаците още са неясни. Почти е невъзможно пренасянето на заразата чрез предмети, замърсени от болното с пресни храчки, лиги, слюнка или повърната материя, защото бацилите са неустойчиви и вън от болния организъм бързо умират. Болните са заразителни 6 седмици от началото на болестта.

Признаци. Коклюшът е епидемично заболяване, т. е. обхваща много деца наведнъж. Проявява се от 7 до 10 дни след заразяването. Отначало признаците са много неопределени: обикновена кашлица, която се взема за лека простуда. Детето прокашля 2-3 пъти през деня, киха, имахремаи слабо повишена температура. Постепенно обаче кашлицата става все по-силна и придобива юнвулсивен характер, подобно на кучешко лаене, и след около 14 дни се чува типичната кашлица за коклюш. Каш лицата е много силна, лаеща, с малка пауза и накрая се явява силен шум при издишването, наподобяващ кукуригане. Често от това детето повръща, лицето му се зачервява, после посинява. При пристъпите от кашлицата се явява пот по челото.

При тежки случаи децата повръщат всичко и не могат да се хранят. Кашлицата се явява по-често нощем, и то след полунощ. Понякога след пристъпа болното изхрачва бяла прозрачна лига, храчка. Пристъпите от кашлица се явяват няколко пъти в денонощието до 40-50. Веднага след пристъпа детето е отпаднало, но бързо се възстановява и е в добро състояние до следващия пристъп. Всякакви възбуди и дразнения дори и при игра на детето предизвикват кашлица.

Предсказание. Болестта трае от 3 до 8 седмици, но е най-изразена до края на третата седмица. От лечението с антибиотици времетраенето може да се съкрати значително. Деца, които са боледували веднъж от магарешка кашлица, втори път не боледуват.

Усложнения. Кръвотечение от носа, тежък бронхит, бронхиектазии (разширение на бронхите), бронхопневмония, пневмония, туберкулоза, ушни болести, гърчове.

Предпазване. Каляване на децата с въздушни бани и сух четков масаж. При епидемии изложените на зараза деца по-често (2-3 пъти седмично) да се изпотяват (и то вечер) чрез парна баня на краката и всяка вечер да им се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка (36°C) от трина или във вода (26-28°C). Вкъщи и на улицата здравите деца не трябва да общуват с болните. По-големите да се приучат, когато кашлят, да поставят кърпа пред устата си. Замърсените кърпи да се изваряват в сапунена вода. Най-сигурното средство за предпазване е имунизирането, особено на по-малките деца.

Лечение. При по-силна кашлица и особено при усложнения е необходимо лечението да се провежда от лекар с подходящи лекарства. Народното лечение е общо и цели да подпомогне организма и отделянето на храчките. Добре е болното дете да се изпрати на планина или в местност с чист и топъл климат. Особено добре действува промяната на условията на живота и на климата върху болното - то се успокоява, не се дразни така лесно, както при обикновените домашни условия. Стаята на болното от коклюш дете трябва да бъде светла, слънчева, често да се проветрява, а през лятото прозорците да са постоянно отворени. Храната да бъде разнообразна и пълноценна, богата на витамини и белтъчини (мляко, сирене, кашкавал и др.).

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се дава на болни деца до 3 години (които не сучат) по 1-2 чаени лъжички, на по-големите деца до 7 години по 1-2 супени лъжици, а на останалите по 1 ракиена чашка сироп за коклюш:

Приготовление: 1/2 чаена лъжичка анасон, 5-10 зърна от драка (за деца до 3 години 5 зърна), 1 сладко коренче, 1 чаена лъжичка живовляк с тесни листа и 1 чаена лъжичка волски език се запарват с 500 г вряща вода и се варят, докато остане 300 г отварка, която веднага се прецежда. След това към нея се прибавя и друга отварка:

Приготовление: В съд с 300 г вряща вода се попарва по 1 пълна чаена лъжичка листа от бъз (свирчовина), мащерка и подбел. Съдът се захлупва и се оставя да кисне 1/2 час, подир това се прецежда и се подслажда със 100 г чист пчелен мед, предварително варен във водна баня 10 минути, защото суровият мед дразни кашлицата, а вареният

я успокоява. Сиропът се държи на студено, за да не вкисне, и се дава топъл или хладък, като предварително се топва лъжицата в гореща вода, за да се затопли чрез нея.

Добре действува и сиропът от сладко коренче:

Приготовление: От сладкото коренче се взимат 3 супени лъжици и 1 супена лъжица небетшекер се варят 20 минути в 300 г вода; като изстине, се прецежда.

Забележка. И двата сиропа да се дават и извънказаното време, и то след всяко кашляне, като в този случай се дава половината от показаното в плана количество.

II. Пет-десет минути след сиропа добре е да се даде на болното да изпие по 1/4 до 1/2 кафена чашка (според възрастта) отварка от мащерка и ранилист (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 400 г вряща вода. Кисне 30 минути и се прецежда. Пие се подсладена с мед, варен във водна баня 10 минути.

Диета. Според възрастта на детето. Ако суче, оставя се на кърма, ако е на изкуствена храна, оставя се на нея. Ако детето е на обща храна, по-добре е да бъде на вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена в умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет.

Храната може да бъде и обща, като на обяд заедно с другата храна болният да изяжда по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле, или прясна риба), винаги варено или печено, но не и пържено. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да взема 1 чаена лъжичка до 1 кафена чашка (според възрастта на болното) от една от следните течности:

а) отварка от овес - 1 супена лъжица очистен овес се вари 20 минути в 300 г вода на тих огън и веднага се прецежда; подслажда се с чист пчелен мед, варен във водна баня 10 минути;

б) чай от бъз - свирчовина (цвят) - и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 400 г вряща вода; кисне 30 минути и като изстине, се прецежда и се подслажда с 1-2 супени лъжици чист пчелен мед, предварително варен във водна баня 10 минути, или с небетшекер;

в) чай от цвета на акация - 1 супена лъжица цвят в 250 г вода или мляко с 1 чаена лъжичка мед се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Един-два часа след ядене болният да взема и един от следните сиропи (по желание):

а) сироп от мащерка и чесън, който се приготовлява така: мащерка (листа и цвят) 15-20 г и чесън (обелен и нарязан) 50 г се варят в 500 г вода на тих огън, докато отварката остане наполовина; прецежда се, добавя се 200 г чист пчелен мед (предварително варен във водна баня) или 200 г небетшекер, счукан на ситно, и се разбърква да стане гъсто като сироп;

б) запарка с чесън, която е само за деца над 2 години - обелен и нарязан на ситно чесън и 1 супена лъжица маточина (листа и цвят) се запарват с 300 г вряща вода, след това в захлупен съд киснат цяла нощ и отварката се прецежда през тънка кърпа; пие се подсладена с чист пчелен мед, предварително варен във водна баня 10 минути.

Забележка. И двата сиропа може да се дават след всяко кашляне, но в половината от показаното в плана количество.

IV. Пет-десет минути след казаните сиропи да изпива 1/4 до 1 кафена чашка (според възрастта):

а) прясно мляко 250 г, засилено (преди пиенето) с 3 капки терпентин (от аптеката) и поръсено със салеп на върха на ножа, стрит ситно, подсладено с чист пчелен мед, предварително варен във водна баня 10 минути, с небетшекер или с карамелизирана захар; или:

б) отварка от ленено семе и ружа (корени и цвят) - по 1 чаена лъжичка от двете с прибавка на 1/4 чаена лъжичка исиот (а при липса на исиот 1/4 чаена лъжичка счукан синап) и 1/2 чаена лъжичка мед се варят 10 минути в 600 г вода; веднага се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма със 150-200 г (според възрастта) топла вода, последвана от гореща баня на краката до под коленете (40°С) за 10 минути и коремен компрес с 2-4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лайка (цвят) - 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Едновременно на гърдите отпред се поставя млечен компрес от 2 парчета, натопени в топло сурово мляко, или торбичка, напълнена с прясна топла извара, или се облича на голо жилетка, ушита от тънко хасе с хоризонтални тегели (отпред и

отзад на гръдния кош, започващи от ключицата надолу, по 1 см широки), напълнени със суха топла готварска сол; върху тях се облича фланелка. На тила се слага торбичка с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за по-възрастните от 7 години с по 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с 1-2 супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица); млечните компреси се държат цяла нощ или докато много досадят на болното, а жилетката - докато изчезне кашлицата.

При тежко главоболие се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3-10 супени лъжици (според възрастта на болния) диви кестени, настъргани с корите, или с пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица.

VI. Сутрин. Един-два часа след закуската да се направи цяла топла баня (37-38°C за 10-20 минути) с отварка от борови клонки 2 хватки и овесена слама 1 хватка - в кофа с вода се варят 1/2 час, след това се прибавя по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (листа и корени) и 2 двойни шепи трина; вари се още 10 минути, прецежда се и ако има нужда,се разхлажда с друга вода. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването фрикция на цялото тяло с хладка (30°C) вода, направена на части. При липса на възможност за такава баня през целия ден болното да носи жилетка с готварска сол или вместо нея жилетка от американ с тропосани от вътрешната й страна две парчета мушама от хаваджива; носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и ако има нужда, се сменя с нова.

Важни добавки:

1. Отварката от банята с боровите клонки може да се използува три вечери подред, като детето се сапунисва в края на третата баня и се полива с чиста топла вода.

2. При конвулсии (занасяне) от кашлица майката да запази пълно спокойствие и веднага да направи на болното дете масаж на веждите (като палецът й е отгоре, а показалецът отдолу) в посока от носа към ушите. Ако това просто средство не помогне, да се направи гореща баня на цялото тяло (39-40°C за 10 минути), съчетана с 2-3 мигновени хладки (26°C) обливания на гърба, направени по време на самото къпане. След банята се прави сухо увиване. Вместо гореща баня може

да се сложи на гърдите топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко и преди поставянето поръсено с 1-2 чаени лъжички ситна захар; да се държи така, докато минат конвулсиите.

3. При повръщане детето да лежи и да не му се правят никакви горещи приложения.

4. Солта в жилетката се сменя след всяко изпотяване или на 2 седмици веднъж.

Заушка (свинка, епидемичен паротит)

Заушката е остра инфекциозна болест, която засяга околоушните жлези и по-рядко подчелюстните и другите жлези. Тя е болест на децата във възрастта между 6 и 15 години. Нерядко се среща и у възрастни. Дете кърмаче може да заболее от заушка само като най-рядко изключение.

Причини. Причинителят на заушката е вирус. Самото пренасяне на болестта става по въздушно-капков път чрез пръски, които излизат от болните, и по-рядко чрез допиране до предметите, които са били до болния (дрехи, ризи, завивки и пр.).

Признаци. От навлизането на заразата до появата на първите признаци минават около 12-21 дни.

Болестта започва със слабо неразположение, обща отпадналост, треска, липса на апетит, повдигане, повръщане, главоболие и болки в ушите и гърлото. Пред едно от ушите се явяват болки, които се разпростират към ухото и се усилват при дъвкане или натиск. След появата на болките пред ухото на заболялата страна се явява подутина. Кожата в засегнатото място е гладка, обтегната, бледа. Подутината се увеличава постепенно и понякога достига големи размери - може да достигне чак до клепките, надолу до ключицата, а отпред до брадата. Подутостта пред едното ухо често преминава и пред другото, обаче не са редки случаите, когато заушката започва едновременно от двете страни. В същото време слизестата ципа на устата и глътката е зачервена, подута, устата е суха. Отделянето на слюнката е намалено. Температурата достига до 38-38,5°C, даже до 39°C, трае от 1 до 3 дни и спада. При спадането на температурата болното се изпотява. Боледуването от заушка трае около 14 дни; в леки случаи тя може да премине и за 3-4 дни.

Усложнения. При момчетата най-често се среща възпаление на яйцето (орхит). То започва с болки и подуване на засегнатото яйце, кожата отгоре се зачервява, става обтегната и болезнена. Температурата се покачва наново и достига до 39°С, придружена е с главоболие, липса на апетит. Ако се засегнат и двете яйца, често последва безплодие. Понякога настъпват смущения в нервната система. Болният е неспокоен, има силно главоболие, повръща, съзнанието се замъглява.

Може да се засегнат освен това задстомашната жлеза, щитовидната жлеза, бъбреците, сърцето, ставите и други.

Предсказание. Ако не настъпят усложнения, болестта протича леко.

Предпазване. Състои се в изолиране на болните, обеззаразяване на вещите и приборите, с които си служат.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма. Болният трябва да се изолира в отделна стая. Обикновено се поставя на легло, особено когато има температура. Храната трябва да бъде течна и кашава, за да не утежнява дъвкането. На подутата жлеза се поставят топли или съгряващи компреси.

Вътрешно. Добре е устата да се плакне с хладък чай от лайкучка.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене, ако болното дете има висока температура, да му се дава да пие по 1 прах от 1/2 г (за юноши и възрастни 1 г) от следната аптекарска смес: индийско орехче, нишадър и винена киселина (лимонтозу), стрити на прах, по равни части. За по-лесно вземане на малките деца да се дава в разтвор, подсладен с мед, а на юношите и възрастните в капсули (от аптеката).

II. Заедно с праха да изпие 1 чашка от 30-75 г (според възрастта) отварка от пресечка (бенедиктински трън) - листа и цъфтящи клонки 100 г. От него се вземат 2 пълни супени лъжици и се варят 15 минути в 1 л вода; като изстине, се прецежда. Или 1 чашка от 30-75 г отварка от млада праскова - 1 супена лъжица от кората, 10-12 листа от нея и 1 чаена лъжичка ядки от праскови, по 1 супена лъжица бял равнец, подбел и червен кантарион се варят заедно в 1 л вода, докато отварката остане наполовина и веднага се прибавят 25 цели шипки; оставя се да клокне и като изстине, се прецежда.

Ако болното дете няма температура, да изпие 1 чашка от 30-75 г (според възрастта) отварка от агримония, борови връхчета, орехови

листа, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода; варят се 15 минути на тих огън и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (да не се пие и пуши в стаята на болното). Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар и без хляб или 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргани моркови по равни части с малко чист маслинен зехтин и лимон или винен оцет по вкус. След ядене да изпива по 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко чист пчелен мед и плодов сок или вода да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при повишена температура болният да пие отварка от подбел (цялата билка с корена) - 3 супени лъжици се варят на тих огън 30 минути в 600 г вода; като изстине, се прецежда. Може да се поделали с мед.

При липса на температура болният да пие отварка от орехови черупки - 3 супени лъжици черупки се варят 30 минути в 1 л вода; като изстине, се прецежда. Може също да се подслажда с мед.

III. Два часа след ядене и при двата случая да изпива 1 чашка от 30-75 г (според възрастта на детето) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма:

а) при повишена температура с топла (3 5 °С) отварка от обикновена тиква (3 супени лъжици настъргана тиква се варят 5 минути в 300 г прясно мляко; кисне 5 минути и се прецежда), за юноши и възрастни клизмите се правят с 600 г от същата отварка;

б) при липса на температура с топъл чай (37°С) от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма със същия чай. За юноши и възрастни клизмата е двойна - с 600 г от

същия чай. След клизмата се прави парна баня на главата с чай от орехови листа (на 1 л вода 7 листа) с продължителност около 5 минути или парен компрес (на болното място) с торбичка, напълнена с търпимо гореща, попарена и изстискана лайка, с продължителност 5-10 минути. Следва меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 30 секунди - 5 пъти).

Подутата жлеза се налага с едно от следните средства:

1) с памук, намокрен в смес от 300 г силна ракия и 20 г камфор напрах;

2) с топла лапа от сварен ориз (вари се като пилаф - на 1 чашка ориз 3 чашки вода), поръсен с камфор на прах на върха на ножа;

3) с торбичка, напълнена с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко и поръсено с 1/2-1 чаена лъжичка пудра захар;

4) с топла лапа от гръцко сено (вари се както лененото семе);

5) с топъл пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-3 супени лъжици маслини, счукани на ситно с костилките и поръсени с камфор на прах на върха на ножа;

6) с топла лапа само от маслини, счукани с костилките, поръсени с камфор на прах на върха на ножа;

7) с топла лапа от житни трици, забъркани с малко червено вино на каша и оставени на огъня да направят 3 пъти „пуф".

Едновременно се поставя и коремен компрес от 2-4 парчета, натопени в топла отварка от трина (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), а на тила торбичка, напълнена също с пресен селски хлебен квас. Държат се цяла нощ.

Важни добавки:

1. Ако възпалението е засегнало и подезичните и подчелюстните жлези, торбичката с лапата да покрива и тях.

2. При главоболие всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с 5-10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица), или с 3-6 супени лъжици суров настърган кромид лук, засилен е 1-2 супени лъжици готварска сол; държи се до сутринта или докато много досади на болното.

V. Сутрин. Околоушните жлези се налагат с торбичка, напълнена с топла лапа от прясно зеле, нарязано на ситно, с прибавка на 1 китка листа от магданоз, също нарязани на ситно, 1 чаена лъжичка ленено семе и 100 г прясно мляко - всичко се вари на тих огън, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, преди поставянето й се поръсва с 1 чаена лъжичка пудра захар; или с топла лапа от житни трици, сварени с малко чисто натурално вино (може и шипково вино); или с топла лапа от сплита на чесън, накъсан на малки парченца и сварен с малко вода, изстискана и преди поставянето поръсена с 1 чаена лъжичка захар; или с топла лапа само от счукани сурови маслини. Едновременно се поставя коремен компрес, както е казано по-горе; лапите се държат 7-8 часа, а компресът 3-4 часа.

Важни добавки:

1. Добре е момчетата да са на легло и да не скачат.

2. Ако се възпалят и тестикулите им, да се лекуват така: през деня да се налагат с торбичка, напълнена с прясна топла извара, а през нощта с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, поръсен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

3. На болното място не се слага лед.

4. При болки върху подутото място да се слагат торбички с прясна топла извара.

5. За избягване на усложнения добре е след оздравяването да се пази стаята поне още 7 дни.

Освен това, ако на момчетата са били засегнати яйцата, най-малко 1 месец след това да носят суспензор, за да ги предпазят от по-нататъшни усложнения.

Епидемичен менингит

Епидемичният менингит е инфекциозна болест, която се среща почесто през зимата и пролетта и засяга предимно децата и юношите.

Причини. Заболяването се причинява от микроби, наречени менингококи. Заразата става обикновено пряко чрез пръски и капчици, които излизат от устата на болния при говорене, кашляне, кихане.

Признаци. От заразата до заболяването минават 2-4 дни (рядко повече). През това време се явява общо неразположение, отпадналост,

втрисане, главоболие, безсъние. След 5-6 дни състоянието се влошава, главоболието се засилва, болният повръща, има висока температура. Често е унесен и изпада в безсъзнание, като лежи в леглото с отметната назад глава и свити крака. Главата е дръпната назад и при желание да се наведе напред болките са много силни. Болният често бълнува, пъшка и вика от болки.

Болестта трае различно и ако не настъпят усложнения, при навременно и правилно лечение след няколко дни температурата бързо спада и болният се подобрява.

Предпазване. Болният задължително се изолира и лекува в болница, а близките, които са били в контакт с него, се наблюдават от лекар за 6-7 дни.

Предсказание. Много сериозно.

Усложнения. Възпаление на ушите с оглушаване, различни парализи, пневмония, сърдечна слабост, слабоумие и др.

Лечение. Задължително болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта най-добре е да се приложи изцяло лечението, дадено за детски паралич в остра форма, със следните добавки:

1. Болният от епидемичен менингит трябва особено внимателно да се гледа. Необходимо му е пълно спокойствие и проветрена стая.

2. Диета. Ако болният има апетит, преди пълното спадане на температурата може да му се дава предимно течна храна - пресни сокове от плодове и зеленчуци (моркови, домати, алабаш, спанак и др.), варени плодове, печени ябълки и кисело мляко. Когато болният не може да гълта, прибягва се до хранителни клизми (вж. том I).

3. В този случай лечението за понеделник и четвъртък може да се приложи във всички дни, като гръбнакът и главата се налагат изцяло. Това най-лесно се постига, като „шапката" стига до раменете.

Внушение. По начина, даден за детски паралич.

Дизентериформен ентероколит

Дизентериформеният ентероколит се явява най-често през лятото, а по-нарядко през пролетта и есента, при отделни случаи или епидемично.

Причини. Различни чревни инфекции, простуда на краката, седалището или корема, хранене с недоброкачествена или непригодна храна.

Признаци. Дизентериформеният ентероколит се среща предимно у децата, но макар и по-рядко, се наблюдава и при възрастни. Обикновено настъпва бавно, болното има диария, слаба треска, изпражненията му стават слизесто-кървави. Има случаи обаче, когато изведнъж температурата се покачва и достига до 39-40°C, болното повръща храната, в която има и жлъчка, оплаква се от болки в корема. В изпражненията, които са много миризливи, се виждат части от несмляна храна, останки от зеленчук, плодове, слуз, кръв.

Болният ходи на ден 8-10 пъти по голяма нужда. Кожата около ануса (задното черво) се възпалява, зачервява, а слизестата ципа на правото черво (ректума) се подува, зачервява и нерядко излиза навън. Температурата спада за няколко дни или продължава. Болният се измъчва, отпаднал е, няма сили, кожата му става суха, очите са вдлъбнати, лицето отслабва, той има жажда и постоянно иска да пие. Има леки и тежки форми на заболяване. При лека форма температурата се движи между 37-37,5°C и спада за 1-3 дни, а болният оздравява за 8-10 дни. При тежка форма температурата не е висока, но болният е много отпаднал. Изпражненията са слизесто-кървави, болният, ако е дете, често има конвулсии, езикът му е сух.

Усложнения. Бронхопневмония, възпаление на бъбреците, на пикочния мехур и др.

Предпазване. Децата трябва лятно време да се пазят от простуда и преумора. Да се държат ръцете им чисти и винаги преди ядене да се измиват със сапун и вода. Да се държат чисти и приборите за ядене, особено биберонът, лъжиците, вилиците. Да не се събират с деца, които имат чревни разстройства (диария). Храната и приборите за ядене да се покриват и да не се позволява да кацат по тях мухи. Зеленчуците и плодовете да бъдат пресни и добре измити.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен за диария или дизентерия (вж. том III при заразни болести на възрастните).

Детски паралич (полиомиелит)

Детският паралич в миналото беше често заболяване у нас, а сега се среща рядко. От него заболяват предимно малки деца, но по време на епидемия се засягат и възрастни хора.

Причини. Болестта се причинява от вирус, който се намира в секрециите на носа и в изпражненията на болния. Заразяването става през устата и стомашно-чревния канал и по-рядко през дихателните пътища. Заразата се предава, както при грипа, главно чрез пръските при кихане, кашляне, с храната, изпражненията и пр. Източник на заразата е болният човек. Особено опасни са заразоносителите и болните в лека форма.

Признаци. От деня на заразата до заболяването минават около 7-14 дни. През това време детето се чувствува уморено, няма апетит, има болки в гърлото и в корема, диария или запек. През втората седмица се явява висока температура - до 40-41 °С, главоболие, болки в мускулите на ръцете и краката, подобно на грипа, болки в гърба и кръста.

Едновременно с това болното дете кашля, има хрема, ангина, изпотява се обилно.

След няколко дни се появяват парализи на различни мускули - най-напред на ръцете и краката. Може да се засегнат и лицевите мускули, дъвкателните и гълтате лните. Много тежко е състоянието, когато се парализират и дихателните мускули.

Предпазване. Задължителна имунизация на децата, особено на контактните по време на епидемия. Болните задължително се изолират в болница.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Спешно, и то задължително болнично. Добрият резултат зависи от навреме взетите мерки, затова още докато трае треската, трябва да започне лечението, а не да се чака да се появи парализата. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взима по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от чист зелен столетник (алое арборесценс и агава американа). И двата вида трябва да бъдат чисто зелени, и то от двете им страни, защото цветните столетници (агава американа) с бели и жълти ивици по тях са отровни.

Приготовление: От алое арборесценс се взимат 10-20 листа, а от агава американа (която не трябва да е по-стара от 10 години) 2-3 листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, а на агавето и външната ципа, нарязват се на ситно и се смилат на каша, прибавят се по 400 г чисто натурално червено вино (най-добре малага) и чист пчелен мед и на водна баня се варят 1 час; като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване и се държи на студено да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца според възрастта) или:

а) отварка от киселец и червен кантарион - по 50 г, бял оман (корени) и жълт кантарион - по 80 г, агримония, арника, върбинка, глухарче и пелин - по 75 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда; или:

б) отварка от агримония, лавандула, зайча стъпка, невен, ранилист (листа и цвят) и цариче — по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън и в закрит съд се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележки:

1. При варенето на отварките да се прибавя и по 1/4 чаена лъжичка чист руски чай.

2. При желание отварките може да се пият подсладени с мед, гликоза или захар.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, съдържащи повече витамин В и С, при това умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол, тютюн - не (да не се пуши и пие в стаята на болното). Освен това сутрин на закуска болният да изпива 1 чашка овесено мляко, приготвено от 2 супени лъжици овесени ядки, от вечер попарени в 200 г вряща вода; кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се прецежда, затопля се и се засилва с 1-2 чаени лъжички смлени бадеми или орехи, 1-2 чаени лъжички чист пчелен мед или захар и 1 парче препечен хляб.

Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб или пък 1 чинийка салата от 1 супена лъжица прясно настъргана целина (корени), разбъркана с 200 г кисе-

ло мляко. На обяд и вечеря заедно с другата храна задължително да изяжда и 1 чинийка овесени ядки, сварени с малко вода и плодов сок (вари се, както грис с вода и захар), а след ядене да изяжда смес от 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и 1 чаена лъжичка чист пчелен мед и след нея (ако не е склонен към затлъстяване) да изпива 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, най-добре е да пие само овесено мляко - 3 супени лъжици очистен овес се варят в 600 г вода до пълното разваряване на овеса, след това се прецежда чрез изстискване и се подслажда с мед или захар по вкус.

III. Два часа след ядене да взима 1 супена лъжица (за деца според възрастта) от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени на каша, 100 г обелени чесънчета, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца според възрастта) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред на по-големите деца се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. За малките деца клизмите се правят с 250-500 г от същия чай. След клизмата в понеделник и четвъртък се слага парен компрес на целия гръбнак с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик, варен 10 минути (за да може да се използува 2-3 пъти подред), или пък болният ляга в корито, напълнено с търпимо горещ ситен, промит и пресят пясък, както на морския плаж, със студен компрес на сърцето и покрит до шията с вълнено одеяло - лежи се така 10-15 минути или докато е приятно. Следват сухо увиване за по-добро изпотяване за 30 минути, изтриване и налагане на гръбнака с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди

4 часа), засилен с 8-10 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно заедно с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 3-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискали и на ситно нарязани, и 10-15 сухи сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките. Едновременно коленете се налагат с кърпички, намазани с мед и поръсени с прясно смлян синап на върха на ножа, и се увиват с вълнени бинтове, а сухожилията - с торбички, напълнени с хладък пресен селски хлебен квас, засилен за всяко място с 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 1/2 чаена лъжичка сяра на прах. Коремът се налага с компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и оцет наполовина), а на главата се слага цяла „шапка" от квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени със 7-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

Вторник и петък се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки спираловидни кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, за 1-2 минути, последвана от налагане на коленете с кърпички, намазани с мед и поръсени със синап, както по-горе, а на сухожилията с торбички, напълнени с топла лапа от кромид лук, сварен с газ (кромидът се нарязва на ситно и се поставя в дълбок съд, залива се с толкова газ, колкото да го покрие, и след като се свари като за ядене, се прецежда, изстисква се много добре и се поръсва за всяко място с 1 изравнена чаена лъжичка захар, за да не се получат мехури по кожата; самата газ се запазва за по-нататъшното използуване). Едновременно се налага гръбнакът само с квасец (без парен компрес), на корема се поставя компрес и на главата цяла „шапка" с квас, както е казано по-горе; държат се цяла нощ.

Сряда и събота се прави цяла топла баня с вода (ЗбоС за 10-20 минути) или с цвик, взет от мандра, или с отварка от морски водорасли, борови клони, овесена слама и полски бъзак (цялата билка с корените, но без плодовете, които папат) - по 1-2 големи хватки от всички в 1 казан вода се варят 30 минути, след това в същата отварка

се добавят 2-3 двойни шепи трина и по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (листа и корени); вари се още 10 минути, накрая се добавя 1 шепа морска сол и като се разтвори солта, отварката се снема от огъня, а като изстине, се прецежда. Ако е недостатъчна, добавя се още малко топла вода. След това се прави сухо увиване за по-добро изпотяване.

При невъзможност да се правят тези бани, на болното дете се облича мокра риза (най-добре бархетната му нощница), натопена в същата отварка, добре изстискана. Отгоре се увива до шията като бебе с 2-3 одеяла и лежи така 1-2 часа.

Баните и мокрите ризи може да се заменят с разтривка на гръбнака с камфоров спирт, като след нея се правят всички приложения, дадени за вторник и петък; държат се цяла нощ.

Важни добавки:

1. За по-бързо излекуване от голяма полза е в началото на втория месец от началото на лечението да се добави и следното. Всяка вечер в продължение на 20 дни да се превързват първата вечер дясната длан близко до свивката на китката и петата на левия крак с 1/2 глава суров кромид лук (средата на който с остро ножче се изрязва, за да се образува паничка с дебелина на стената около 1/2 см, извадената маса от лука се счуква па ситно, засилва се с 1 изравнена чаена лъжичка сол и отново се връща в образуваната паничка от лука), втората вечер това се прави с лявата длан и дясната пета. Вместо това може същите места да се налагат с торбички, напълнени с хладка лапа, приготвена за всяко място с 1 изравнена чаена лъжичка счукан чесън, толкова сол и царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста кашица.

Забележка. Преди поставянето на лапите местата, които ще бъдат покрити с нея, предварително да се намажат с малко олио. След 20-дневно приложение на тези процедури се дава на болния 10 дни почивка и подир това същите приложения се повтарят още 3-5 пъти, а при желание и повече.

2. Ако китката на болната ръка е свита, всяка вечер тя се обвива с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/2 чаена лъжичка сяра на прах (от аптеката).

3. Ако стъпалото е изкривено и коляното е слабо, всяка вечер тези места се обвиват с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен за всяко място с по 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах и 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с една супена лъжица корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Изкривеното стъпало се поставя в домашна обувка, ушита от мека мукава, за да се изправи, леко се забинтова и се държи до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите по-големите от 15 години юноши да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано за всички болни от сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути и фрикция с хладка солена вода (на 1 л преварена вода 1 супена лъжица морска сол). Фрикцията се прави внимателно, под одеялото и на части, за да не се простуди детето. След фрикцията следва обличане, а изкривеното стъпало се обвива във вид на чорап с мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека") - мушамата се носи 15 дни от едната страна и 15 дни от другата - заедно с високи обувки, които подпомагат оправянето на изкривеното стъпало. Освен това добре е всички болни да носят през деня на гръбнака си мушама от хаваджива (дълга според дължината на гръбнака и широка 10-15 см). Освен това юношите, които са преминали 13 години, добре е да правят и по 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация парни компреси на гръбнака и цели топли бани не се правят.

Важни добавки:

1. При висока температура отварките за преди ядене да се засилват с по 1 г от следната аптекарска смес: индийско орехче, нишадър на прах и лимонтозу по равни части, стрити на прах. На деца под 10 години да се дава по 1/4-1/2 г според възрастта им.

2. Масажите са полезни, но след 3 седмици, когато болестта е ликвидирана и крайниците се отпуснат от само себе си. От този момент лечението се опростява така: сутрин се прави само цяла баня без сухо

увиване, а вечер се прави масаж с маслен пелин — една шепа пелин (листа и клони) се залива с чист маслинен зехтин, колкото само да се облее пелинът, след това се слага в друг съд с вода и се оставя на огъня във водна баня, докато кипне водата. От това се получава нещо като кашица. Със сока на тази кашица много леко се масират болните (засегнатите) места, и то само от горе на долу, а не обратно. След масажа с гъстото на пелина се налагат масажираните места и хлабавичко се превързват (за да не се пречи на кръвообращението). Превръзката седи цяла нощ.

Забележка. Маслениият пелин се приготовлява всяка вечер наново.

3. Болни, кожата на които не понася суровите лапи от кромид лук, със същия успех може да ги заменят, като постоят преди вечеря с боси крака - прави или седнали - върху дъното на 1 червен бакърен съд (тепсия или некалайдисан леген, и то от двете страни), на дъното на който е сложена хавлия или вълнено парче, натопено в гас и добре изстискано; стои се от 20 до 50 минути - започва се от 20 минути и постепенно се увеличава по 5 минути, докато се стигне до 50 минути. След това стъпалата се изтриват до сухо, леко се намазват с олио и се обуват чорапи. Преди лягане се изпълняват останалите приложения, дадени напред.

4. Преди да започне лечението, трябва да се премери дебелината на прасците и бедрата на болния крак и обиколката на ръцете и ако след 20-60-дневно лечение те започнат да се размърдват и пълнеят, това е първият признак, че болният ще оздравее, ако продължава упорито и с търпение лечението.

5. Ако болният крак на детето е изкривен и лекарят е предписал да носи • ортопедически апарат, то болното може да носи апарата до пълното заякчаване на болния крак, след което може да го махне.

6. Щом болното се почувствува достатъчно закрепнало, добре е да кара детско велосипедче с 3 колела за по-бързо оздравяване.

7. Ако болният е по-голям от 15 години, отварките се пият и налаганията се правят в максимален размер, посочен в плана; ако е по-малък от 15 години, се намаляват според възрастта му.

8. След оздравяването, ако детето се чувствува слабо, временно в продължение на няколко дни или седмици може да се подпомогне

ходенето му, като му се дадат 2 бастунчета или пък като се държи за дръжката на детска количка.

При хроничната форма може да се приложи същото лечение, дадено за парализа на ръка или крак.

Внушение. Да се прилага с формулата: „Миличко, спи спокойно. От ден на ден ти се чувствуваш все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравееш съвсем."

ПЕТЪР ДИМКОВ

ОБЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

БЪЛГАРСКА НАРОДНА МЕДИЦИНА

Том III

Книга първа

ПРЕДИ ДА ПРИСТЪПИТЕ КЪМ ЛЕЧЕНИЕ С ПРЕДЛАГАНИТЕ В КНИГАТА МЕТОДИ И СРЕДСТВА, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР!

БОЛЕСТИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ОРГАНИ

Общи упътвания

Хигиена на дихателните органи. Важно условие, за да се запазят тези органи от заболяване, е да се диша винаги чист въздух. Затова е необходимо да се прекарва повече на открито сред природата, да се проветряват редовно помещенията, където се пребивава, да се избягват помещения със замърсен въздух, препълнени с много хора. При топло време да се спи на отворен прозорец. Полезно е да се правят телесни упражнения, особено дихателна гимнастика, и то на чист въздух. Вдишването трябва да става през носа, а издишването през устата.

Много важно е да се създаде навик да се стои и ходи с изправено тяло, изпъкнали гърди и прибрани назад рамене. Прегърбеното положение, отпуснатите напред рамене не позволяват дробовете да се проветряват добре. Всекидневно или през ден да се правят хладни фрикции на гърдите. Въздушните и слънчевите бани са много полезни и трябва да се правят редовно. Пушенето и пиенето са вредни, мъглата също.

Всички мерки дават особено добри резултати, ако се прилагат още в детските и юношеските години, когато тялото се развива.

Общо за лечението на белодробните заболявания. При лечение на гръдните болести много важно е да се усили съпротивителната способност на тялото и да се отстранят вредните влияния. Трябва да се осигурят здрава храна, хигиенични условия и добър сън. Наред с правилното (природосъобразното) хранене да се вземат мерки за усилване на кръвообращението и дишането. За тази цел наред с въздушните бани най-подходящи са компресите, изтриванията (фрикциите) и т. н.

Остро възпаление на гълтката (остър фарингит)

Причини. Най-често настъпва при простуда, когато в гълтката попаднат болестотворни причинители. Понякога придружава общото възпаление на горните дихателни пътища и някои инфекциозни заболявания.

Признаци. Болният усеща сухота и парене в гърлото, а понякога и болки при преглъщане. Дразненето в гърлото го принуждава да прави често опит да кашля и храчи. Лигавата ципа в гърлото е зачервена. Понякога езичето (мъжецът) е значително увеличено и болният го чувствува като храчка в гърлото.

Предсказание. Благоприятно. Заболяването обикновено трае няколко дни.

Предпазване. Фарингиты може да се повлияе благоприятно още в самото начало, ако се направи гаргара с хладка вода, в която има няколко капки оцет.

Лечение. Народната медицина препоръчва, ако болният е запечен, да му се направи топла клизма с 1 л вода или пък да му се даде очистително.

Всяка сутрин да се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 510 минути, последвана от гореща баня на краката (40°C за 1015 минути) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода, покрити отгоре с вълнен пояс. На гърлото се поставя торбичка с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и поръсен с 1 супена лъжица ситна захар и малко царевично брашно (за отнемане на излипшата влага на лапата), а отгоре фланелен бинт държи се до вечерта.

Вечер преди лягане се повтаря същото, съчетано с „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък (при главоболие) от тензух, напълнена със сурови настъргани картофи, полети с една кафена чашка оцет, престояли в него 1/2 час и много добре изстискани. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и се държи до сутринта.

Всеки 23 часа през деня се прави гаргара с хладка солена вода (една чаша вода с 1/4 лъжичка готварска сол) или с нишадърена вода (прави се както солената вода). При по-силен оток може да се прави гаргара с гореща лимонена вода. Гаргара се прави и с 23 стръка от меча пита и джоджен, които се варят в половин литър вода, докато остане половината. Отварката се прецежда и се гаргари няколко пъти на ден, като се сръбва и по една-две глътки от нея.

Външно. Полезно е да се намазва глътката сутрин и вечер с памук, натопен в лимонов сок.

Вътрешно. Да се пие топъл чай от лайка, подсладен с мед и

лимонов сок, или чист лимонов сок сутрин, обед и вечер по 23 чаени лъжички преди ядене.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече сок от ябълки и други плодове или компот с хляб.

При лечението трябва да се спазват общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Хронично възпаление на глътката (хроничен фарингит)

Среща се по-често сред мъжете.

Причини. Простуда, особено на краката, дишане през устата на студен и прашен въздух, неправилно дишане, злоупотреба с алкохол и тютюн, хронична хрема или синузит, прекалено напрягане при говорене, пеене, викане.

Признаци. Болните усещат сухота и болки в гърлото, особено при преглъщане, дразнене и парене. Лигавата ципа и сливиците в гърлото са зачервени. По тях се намират понякога малки червени и по-рядко жълти зрънца. Подчелюстните жлези са подути. В повечето случаи гласът е прегракнал и дрезгав. Често се среща дразнеща, мъчителна кашлица с жилави храчки. Гърлото става много чувствително, появява се гадене за повръщане. При все че страданието е хронично, често възникват периоди на утихване и усилване.

Предпазване. Необходимо е организмът да се закалява от ранни години, като се правят въздушни бани, а всяка вечер да се измиват (изтриват) шията и гърдите със студена вода. Да се избягва и вредното влияние на различните дразнители (главно простуди). Да се възстанови носовото дишане.

Лечение. Лечението се провежда както при острото възпаление.

Пушенето, алкохолните напитки и прашният въздух трябва да се избягват.

Болният да се научи да диша правилно, т. е. през носа, а не през устата.

Морският и планинският климат действуват добре, особено ако се съчетаят със слънчеви и въздушни бани и с масаж на цялото тяло, като се последват от хладка баня (35 минути).

Всеки 23 часа се прави гаргара с хладка отварка от корените на бяла ружа (една супена лъжица корени се варят в 200 г вода 10 минути) или със слабо подсолена вода (1/4 чаена лъжичка сол в чаша хладка вода).

Вътрешно. Отварка от раноцелебник 1 супена лъжица се запарва като чай с 300 г вряща вода. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка. Добре действува и отварка от корените на бяла ружа една чаена лъжичка корени се варят в една чаша вода, докато остане половин чаша течност. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една кафена чашка с мед и лимон. При сухота в гърлото се взема краве масло 100 г, мед (предварително врял 10 минути на водна баня) 100 г, бадеми счукани 100 г, бяла дъвка 10 г и камфор 1 зърно с големина колкото грахово, счукано на прах. Всичко се изсипва в чист тиган и се бърка на тих огън, докато се стопи дъвката. От тази смес се взема по 1 чаена лъжичка сутрин, обед и вечер преди ядене.

При дразнене в гърлото се препоръчва да се изпива на глътки по едно сурово разбито яйце, подсладено с мед.

При лечението трябва да се имат предвид общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Рани на гърлото (улцеративен фарингит)

Причини. Те могат да бъдат най-различни: туберкулоза на гърлото, сифилис, дифтерит и други.

Признаци. Рани в гърлото от различна големина и вид.

Лечение. Според болестта, която ги е породила. Ако не е известна, да се търси лекарска помощ. След това или да се приложи казаното за същата болест, или пък болният да се довери на грижите на лекар специалист по същите болести.

Гърлобол (ангина)

Причини. Простуда и попадане в глътката и гърлото на болестотворни микроби или вируси.

Признаци. Болният усеща болки в гърлото, особено при преглъщане. Температурата се покачва, езикът побелява, дъхът започва да мирише, болният има запек, липса на апетит и обща отпадналост. Сливиците са зачервени и подути; по тях често се виждат малки

жълти зрънца. След 345 дни от заболяването сливиците избледняват и спадат, гнойната материя постепенно изчезва. Температурата спада, болките изчезват и болният се чувствува по-добре.

Предпазване. Да се избягва простудата. Да не се употребяват много студени напитки (вода, бира, вино). При студено време да се обличат топли дрехи и обувки. Добре е да не се говори и пее на студено, да не се тича, когато е студено, има вятър, нито пък да се диша много студен въздух. И да не се общува с болни от тази болест. Важно значение има закаляването на организма.

Лечение. Провежда се както при възпаление на глътката, като се действува на сливиците и общо на пялото тяло. Освен това всеки 2-3 часа да се прави гаргара с гореща лимонена вода (2030 капки на чаша вода), с горещ чай от лайкучка или с горещ чай от жълт кантарион (1 супена лъжица цвят се запарва с 200 г вряща вода и кисне захлупено 1-2 часа) или пък с отварка от къпина (20 г листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и врят 10 минути, като изстине, се прецежда).

Много е важно след всяко хранене да се изплакват гърлото и устата с хладка лимонова или солена вода.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението трябва да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Отоци и цирей (гнойници-абсцеси) в гърлото

Причини. Хронично възпаление на гръкляна, изгаряне на глътката с пара или някаква киселина, загнездване в гръкляна на чуждо тяло. То става и при общ оток на тялото, при възпаление на бъбреците и при тежки заразни болести, също при рак, туберкулоза и сифилис.

Признаци. При такъв оток болният сякаш усеща в гръкляна си чуждо тяло, старае се да го извади и затова кашля постоянно, а гласът му е пресипнал, той поема въздух с мъка и свирене, а издиша лесно, понеже от отока в гръкляна се образува една клапа от гласните струни, която се затваря (отделя) нагоре при поемане на въздуха и болният усеща мъчнотия, а при издишане клапата се отваря и става обратното.

Освен това от време на време се появяват припадъци, болният се задушава и може да умре.

Предсказание. Много сериозно. Да се лекува бързо и енергично.

Предпазване. За избягването на такава болест да се пазят особено децата от изгаряне на глътката и гърлото с гореща пара или силни киселини азотна и други.

Лечение. Ако човек е болен от рак, сифилис или туберкулоза в гръкляна, трябва да се подложи или на съответното лечение с народната медицина, или пък да се лекува при лекар специалист по тези болести. В останалите случаи, щом се появи такъв оток в гръкляна, лекуването е общо. За целта народната медицина препоръчва да се прочистят червата на болния, като 12 вечери подред му се правят топли клизми (39°C) с една лъжичка сода бикарбонат. Всекидневно сутрин парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня (42°C за 30 секунди и 20°C за 3 секунди 5 пъти), а след нея и от коремен компрес в хладка отварка от трина или във вода и съчетан едновременно с „мокри чорапи", натопени в студена вода, и с млечен компрес на шията, натопен в студено сурово мляко (компресите се сменят всеки два часа). Вместо мляко компресът на шията може да се топи и в студена вода. Преди обяд се повтарят всички приложения, изброени за сутринта, като компресите продължават да се сменят на всеки два часа. Вечер преди лягане се прави или парен компрес на шията с търпимо горещ и полусварен ечемик (20 минути), последван веднага от гореща баня на краката (40°C за 1520 минути), или пък парна баня на главата, последвана веднага от меняваща баня на краката, и след тях коремен компрес, „мокри чорапи", а на шията (околовръст) торбичка с пресен селски хлебен квасец (при липса на такъв пак млечен компрес на шията). Държат се цяла нощ.

Прозорците в стаята на болния в топло време трябва да са денонощно отворени, а в студено време често да се проветрява.

Гаргара. Прави се с топла отварка от миризлива теменуга (1 супена лъжица в 500 г вода ври 5 минути) или с топла ракия, и то сутрин, обед и вечер непосредствено след парната баня на главата или парния компрес на шията. От последната гаргара отокът се пука и бързо се изчиства, само че много гори гърлото.

Вътрешно. Ако отокът не минава, хубаво е да се вземат от аптеката корени от ипека, от които един грам да се попари със 150

г вода, докато е гореща, и да се изпие от болния в продължение на 10 минути (ако е на средна възраст), за да повърне. След това да пие всеки ден по три винени чашки отварка от камилско сено или по 3 чаши чай от ленено семе, или пък по три винени чашки отварка от раноцелебник (вж. при хронично възпаление на глътката, хроничен фарингит).

Диета. Изключително плодови и зеленчукови сокове. Жаждата да се утолява само със студена вода (по-добре дестилирана) на глътки.

Внушение. С общата формула: „Всеки ден все по-добре и по-добре ми става."

При лекуването да се имат предвид общите упътвания за болестите на дихателните органи. Ако отокът е от по-сериозно естество, да се прибегне до лекарски съвет.

Остро възпаление на гръкляна (остър ларингит)

Ларингиты рядко е самостоятелно страдание и по-често е свързано с общо възпаление на горните дихателни пътища, нос, глътка, дихателно гърло (трахея), бронхи.

Причини. Хрема, простуда на тялото или само на краката, пиене на студена вода или на други студени течности при изпотяване и умора, прекалено силно натоварване на гласа, вдишване на дразнещи прахове, газове, пари, проникване на болестотворни микроби в гръкляна, при грип, шарка, увреждане от чужди тела в гърлото и други.

Признаци. Постоянно дразнене в гърлото и чувство на сухота, понякога придружени от суха и мъчителна кашлица, промяна на гласа и болки при говорене. Отначало гласът е дрезгав, а по-късно съвсем изчезва и болният само шепне. При възрастните дишането обикновено не е нарушено, но у децата може да настъпи задушаване поради подуване на лигавата ципа. Много често температурата е слабо повишена. Обикновено общото състояние на болните не е тежко.

Предсказание. Благоприятно, но при условие че болният сериозно се лекува.

Усложнения. При ненавременно лечение ларингитът може да премине в бронхит, а след това в пневмония и бронхопневмония.

Предпазване. Както за предпазването, тъй и за оздравяването е необходимо да се диша през носа (става пречистване, затопляне и овлажняване на въздуха).

Лечение. Общо засилване на организма. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при липса на спазъм или брадавички в гласните струни да се взема по 1 супена лъжица смес от 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок и 2 г камфор на кристали (предварително разтворен с няколко капки ракия или аптекарски спирт).

При спазъм или брадавички в гласните струни да се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г чист пчелен мед (предварително врял на водна баня 10 минути), 100 г прясно краве масло и 2 изравнени чаени лъжички бяла дъвка (сакъз), счукана на прах. Разбърква се добре да стане гъсто като крем.

II. Двадесет минути след приемането на едно от тези средства болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония и алтея (корени и цвят). Приготвя се, като се взема по 1 супена лъжица от двете с прибавка на 2 супени лъжици листа от широколистен живовляк и 1 чаена лъжичка анасон (семе) в 1 л вода с 2 супени лъжици чист пчелен мед на тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се топличка, като във всяка чаша се капва и по 1 капка чист терпентин (от аптеката).

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риба. Освен това полезно е сутрин на закуска да се изпива по едно прясно сурово кокоше яйце, разбъркано с 1 супена лъжица мед, предварително врял във водна баня 10 минути. А преди обяд и вечеря като аперитив да се изяждат и по 12 глави печен кромид лук със захар. На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100 г младо месо от агне, пиле, теле или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, разни зеленчукови пюрета, тестени изделия (макарони, юфка, баница), сурови плодове и ядки и компоти с малко леко препечен хляб. Употребата на лютиво, алкохол и тютюн се забранява. След всяко ядене е добре да се прави гаргара с отварка от анасон (1 чаена лъжичка в 500 г вода ври 10 минути).

Вместо вода може да се пие отварка от бял равнец (цвят), лайка (цвят) и подбел (листа) по 1 супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода, след което ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. При силна кашлица 2 часа след ядене се взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г чист пчелен мед, предварително врял на водна баня 10 минути и добре разбъркан със сока на два лимона.

IV. Десет минути след сместа да се изпива по 1 винена чашка топла отварка от меча пита (листа), дюлеви семки и анасон (семе): по 1 супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед, ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка, засилен с 1 изравнена супена лъжица сода бикарбонат. Банята трае около 10 минути. Следват сухо изтриване и гореща баня на краката със същата отварка с продължителност 5 минути, сухо изтриване и налагане на гърлото. При спазми или брадавички в гласните струни налагането става с торбичка, напълнена с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно за поливане на излишната влага. Може да се направи и топла лапа от 100 г ориз с прибавка на 15 сини сливи (смачкани без костилките) и 1 супена лъжица ленено брашно в 300 г вода ври, докато стане като тесто. Отгоре се поставят вестник и фланелен бинт.

В останалите случаи се прави съгряващ компрес от 4 парчета стар памучен плат, натопени в камфоров спирт, наполовина разреден с хладка вода. Отгоре се поставят мушама и вълнена обвивка. Добре действува топла лапа от ленено брашно, сварено с малко мляко, и преди поставянето е поръсена с 1/2 чаена лъжичка пудра захар; отгоре се слага вълнена обвивка. Едновременно с това се прави „шапка" на главата със зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък (при главоболие) с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7 до 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. При липса на кестени се прибавя същото количество корени от полски бъзак, нарязани и счукани на каша. Отгоре се поставят вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Забележка. При кръвоизлив или кръвохрачене парна баня на главата и гореща баня на краката не се правят, а лапите да не са по-топли от 36°С.

VI. Сутрин. Още в кревата се прави сух масаж на сливиците с помощта на двата палеца, като се започва от под ушите и се стига до под брадата със средно натискане и в обратна посока с обърнати палци около 15 пъти. Такъв масаж се прави и вечер преди заспиване, последван от фрикция на врата, подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата и накрая смръкване на малко чай от лайка с 2-3 капки розова вода.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките.

При менструация гореща баня на краката не се прави.

През време на лечението да не се пресилва гласът с викане и високо говорене. Да се избягват опушените стаи и в студено време да не се приказва с широко отворена уста.

След оздравяването певците и певиците, за да запазят гласа си, добре е сутрин 10 минути след сутрешната закуска да правят по 510 дишания на йогите (вж. том I, „Дишане и чист въздух"). След това да изпиват по 1 чашка от 100 г топла отварка от алтея (корени и цвят), борови връхчета, бъзов цвят, градински чай, ленено семе, раноцелебник и подбел по 1 изравнена супена лъжица от всички, и анасон 1 изравнена чаена лъжичка в 1 л вода всичко ври 15 минути и като изстине, се прецежда.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид и общите упътвания.

Отичане на ларинкса (задушаващ, едематозен ларингит)

Задушаващият ларингит е много тежко страдание и затова търсете лекарска помощ.

Причини. Случва се понякога като последствие на острия ларингит; при някои хронични болести на ларинкса, като сифилис или туберкулоза; при остри заразни болести, като дифтерит, червен вятър на шията и други.

Признаци. Дишането е трудно и след час-два става невъзмож-

но. Гласът задрезгавява и съвършено се изгубва. Цветът на лицето и на устните става синкав и болният има чувството, че умира от задушаване.

Лечение. Според болестта, която го предизвиква, и по начина, изложен за нея в книгата. Ако е последица от остър ларингит, тогава лекуването е общо за засилване и пречистване на организма. За целта:

а) първите една-две вечери подред да се направи на болния по една топла клизма (38°C) с чай от лайка, а след това да се прави такава винаги при запек;

б) всекидневно сутрин парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти) и след нея от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, съчетан едновременно с млечен компрес на гърдите с извара (държат се 2-3 часа).

На обяд (преди обяд) също както сутринта, само че в парната баня да се сложат 2 супени лъжици сода бикарбонат, а компресите се държат 2-3 часа.

Вечер преди лягане парна баня на главата с 2 супени лъжици морска сол, последвана веднага от гореща баня на краката (45°C за 1525 минути), след която веднага се прави сухо увиване за посилно изпотяване, а след препотяването се слагат същите компреси както на обяд, засилени с торбичка квас на гърлото (вж. при хроничен ларингит); държат се цяла нощ.

За гаргара, вътрешно, диета и самовнушение вж. при хроничен ларингит.

При задушаване вж. истински круп, загърлица, с добавка: на гърдите и гърба на болния да се постави и синап (приготвен със сол и оцет, за да не гори вж. том I, синапени компреси), а на краката шишета с гореща вода. В много тежки случаи, когато дишането стане невъзможно, трябва да се прибегне и до операция.

Хронично възпаление на гръкляна (хроничен ларингит)

Причини. Обикновено настъпва след често повтаряне на острото възпаление. Дължи се също и на постоянно вдишване на прашен въздух и дразнещи вещества, прекалено и силно говорене

и пеене. Хроничното възпаление може да бъде и професионално заболяване например при учителите, певците и други.

Признаци. Гласът става сипкав, дрезгав, лаещ, а в тежки случаи често почти се изгубва. Болки обикновено няма, но болният усеща тегота при поемане на въздух и при говорене, а най-много при преглъщане. Появява се кашлица, особено сутрин, с която болният иска да се освободи от набраните през нощта храчки.

Предсказание. Заболяването е упорито и трудно излечимо.

Предпазване. Да се избягват всички причини, които предизвикват острото възпаление. Необходимо е да се избягва и дразненето на гръкляна, особено да се пазят преболедувалите и предразположените към това заболяване.

Учителите, лекторите, певците и всички принудени постоянно и силно да напрягат гласа си, особено в запрашени помещения, трябва временно да прекратят занятието си и по възможност да се въздържат от физическа работа. Не трябва да се употребяват тютюн и спиртни напитки.

Лечение. Ако заболяването е последица от някое друго заболяване (рак, туберкулоза, сифилис и пр.), трябва да се лекува по начина, изложен за съответната болест.

Освен това трябва да се приложи и лечението за острото заболяване със следната добавка: сутрин, обед и вечер 5 минути преди ядене и 2 часа след ядене да се прави гаргара или с медена вода (1 чаена лъжичка чист пчелен мед в 250 г вода ври 5 минути), или пък с хладка отварка от корените на бяла ружа (1 супена лъжица с 250 г вода ври 10 минути и веднага се прецежда).

Добре е след всяка гаргара да се глътнат и по 23 супени лъжици от същата отварка.

Вътрешно. При желание може да се използува отварка от ленено семе: 2030 г ленено семе се вари в 1/2 л вода 10 минути. Получената отварка се изпива колкото може по-топла. Дневно се изпиват по 3 до 5 чаши. Добре действува и отварка от корените на бяла ружа, лопен, слез и салвия. От общата смес (която се прави от всички билки поравно) се вземат 2 супени лъжици и в 1 л вода се вари 2030 минути. Пие се топла като чай. Отварка от раноцелебник също облекчава състоянието на болния.

При загуба на гласа се прилагат същите отварки или отварка от камилско сено (2 чаени лъжички прах от семето на камилското

сено се запарват с 1 чаша вряла вода), или пък отварка от копъро-во семе, коприва и живовляк (от общата смес, направена от 50 г семе от копър и по 100 г коприва и живовляк, се вземат 2 супени лъжици и в 1 л вода врят 10 минути).

За изваждане на храчките е добре да се употребява сместа от синап с мед три супени лъжици мед, предварително врял във водна баня 10 минути, се разбъркват добре с 1 супена лъжица счукай синап. Взема се сутрин, обед и вечер по 1 чаена лъжичка (10 минути след отварката).

При сухота в гърлото се взема по същия начин сместа против сухота в гърлото, препоръчана при хроничен фарингит.

При загуба на гласа е необходимо да се правят повече движения на чист въздух, да се избягва тежката работа, в топло време всекидневно ходене с боси крака. След оздравяване (възвръщане на гласа) редовното прилагане на дишането на йогите за развитието на гласа (виж том I, „Дишане и чист въздух") спомага за доизлекуване на болния. През време на лечението не трябва да се злоупотребява с гласа. На болния се забранява да говори високо, по-добре е да шепне, дори и напълно да мълчи известно време. При хубаво време може да излиза на открито, но при неблагоприятно време да остава в умерено затоплена и добре проветрена стая; да не пуши никак тютюн, нито да пие спиртни или студени напитки.

Вместо вода добре е болният да пие следната смес: 2 пресни яйца се разбиват добре с вилица, след това им се прибавят 4 бучки захар и 100 г вода и отново се разбиват да стане като мляко.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

След оздравяването не е добре болният отведнъж да прекъсне лечението, а това трябва да стане постепенно.

Язви в гласните струни (певчески възли)

Причини. Често пресилване и преуморяване на гласните струни от много пеене, високо говорене, викане.

Признаци. Постепенно изгубване на гласа до степен на пълното му изчезване. При преглед от лекар специалист между гласните

струни се забелязват или спящи, или открити язвички, които пречат на правилната вибрация на гласните струни.

Лечение. Общо и по същия начин, изложен за хроничен ларингит, с добавка в този случай гаргара да се прави или с отварка от анасон, или с медена вода. Вътрешно да се взема отварка от ленено семе или от корените на бяла ружа, лопен и слез, или от камилско сено, или пък отварка от раноцелебник, а 10 минута след отварката се взема и 1 супена лъжица чист маслинен зехтин, сварен с жълт и червен кантарион. През деня заедно с другите компреси на гърлото се поставя млечен компрес с топло сурово мляко или торбичка със селски хлебен квас и се изпиват по няколко чаши топъл чай от корените на бяла ружа, липов цвят и лайка, подсладен с варен мед приготвя се по същия начин като чая от бяла ружа, лопен, слез и салвия.

Вместо вода болният да пие отварка от ленено семе, лайка, бъзов цвят и мед (приготвя се по същия начин, изложен в том II за увеличени и възпалени гръдни жлези).

След оздравяването да се вземат следните мерки за усилване на гласа: да се прилага очистителното и дишането за развитие на гласа (вж. том I, „Дишане и чист въздух"), което прави гласа великолепен; след обяд и вечеря да се вземат по 1/41/2 чаена лъжичка стрити черупки от яйца (вж. том II, „Вродено изкълчване на тазобедрената става"); да не се злоупотребява с половите сношения.

Парализа на мускулите на гръкляна

Причини. Това страдание може да настъпи при някои заразни болести вследствие от заболяване на нервната система или при някои отравяния (например с олово, алкохол).

Признаци. В зависимост от това, кои мускули са поразени, картината на болестта е различна гласът повече или по-малко се изменя, спада, появява се пресипналост, дрезгавост, понякога дишането е затруднено.

Предсказание. В повечето случаи е сериозно, поради което трябва да се търси специализирана лекарска помощ.

Лечение. Според причината, която е предизвикала страданието. Необходимо е да се въздействува и общо върху организма. За целта

първите 23 вечери подред на болния се прави по една топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек.

Всекидневно сутрин парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди 5 пъти), а след нея и от коремен компрес (натопен в хладка отварка от трина или във вода), съчетан с налагане на пялата шия с торбичка, напълнена или с хладък селски хлебен квас, или с топла лапа от бамя, сварена с мляко и захар. Компресът се държи 2-3 часа, а квасът или лапата до обяд.

Преди обяд се повтарят сутрешните процедури. Компресът се държи 2-3 часа, а квасът и лайката до вечерта.

Вечер преди лягане се прави парна баня на главата или парен компрес на цялата шия най-добре с торбичка, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (20 минути), последвана веднага от гореща баня на краката (40°С за 1520 минути) и след нея от коремен компрес, както сутринта, съчетан едновременно с цяла „шапка" на главата и с торбичка на цялата шия, напълнени и двете с хладък селски хлебен квасец. Държат се цяла нощ. Въздухът в стаята на болния трябва винаги да бъде чист. Лятно време прозорците на стаята постоянно да са отворени, а зимно време по-често да се проветрява.

Вътрешно. Препоръчва се чай от ленено семе или пък отварка от корените на бяла (градинска) ружа.

Диета. Предимно млечна, плодова и зеленчукова, подсилена с 1-2 рохки яйца и разнообразена с плодови и зеленчукови сокове.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението е необходимо да се имат предвид както общите упътвания за нервните болести, така и за болестите на дихателните органи.

Кашлица

Причини. Най-често кашлицата е проява на простудно-възпалително заболяване на дихателните пътища. С нея се изчистват образувалите се храчки, които дразнят и затрудняват дишането. Тя придружава и някои инфекциозни заболявания. Лечението на кашлицата е свързано с лечението на основното заболяване.

Признаци. Усещане на слабо дращене в гърлото и трахеята, последвано от притискане зад гръдната кост и между раменете. Появяване на слаба суха кашлица, по-сетне отделяне на бели прозрачни храчки (сиви, непрозрачни, жълти), понякога слаба треска и главоболие. Признаците зависят от това, коя е основната причина за кашлицата, която сама по себе си е болестен признак, целящ да изхвърли всички неорганични материи (болестни вещества), напластили се в белите дробове.

Лечение. При обикновена кашлица народната медицина препоръчва на болния в продължение на 1-2 вечери подред да си прави по една топла клизма (38°С). Всекидневно сутрин парна баня на гръдния кош (прави се както тази на главата, само че в случая парата да бие предимно в гърдите), за да се предизвика изпотяване, а половин час подир нея, т. е. когато болният се препоти коремна баня (3025 °С за 1020 минути) или пък коремен компрес държи се 2 часа.

Вечер на болния да се направи гореща баня на краката, след която да се постави коремният компрес, съчетан с гръден („жилетка"), натопен в топло сурово краве мляко (вж. том I, „Млечен компрес").

При силна и мъчителна кашлица същото лечение, засилено така: вместо парна баня на гърдите се поставя торбичка, напълнена с гореща лапа от ленено семе (държи се от 30 до 60 минути), и вместо гореща баня на краката може да се прави меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди 5 пъти), а вместо млечния компрес на гърдите може да се слага синапена лапа, приготвена със сол и оцет налага се вечер за през цялата нощ на гърдите и гърба и се повтаря, докато изчезне кашлицата. Добре е да се поставят и вендузи на гърба. Синапената лапа се последва от компрес на корема, а вендузите от компрес на гърдите.

При суха и мъчителна кашлица, когато изброените средства не помагат, може да се прибегне до лапата от кромид лук с газ (петрол). Вземат се 10 глави кромид лук, нарязват се на ситно и се запържват в тиган с 1/2 л газ, докато лукът омекне. След това той хубаво се изстисква от газта и се слага на гърдите в торбичка по възможност търпимо горещ държи се 1224 часа. Препоръчва се и следното: кърпа с размерите на гърдите и гърба се натопява в чист зехтин, размесен с лимон и камфор (в 100 г чист спирт се

разтваря 5 г камфор на кристали; след като се разтопи камфорът, се прибавя 50 г чисто дървено масло и сок от 1 лимон държи се в запушено шише). В тази смес, предварително разклатена и малко затоплена в една чинийка, се натопява кърпата (компресът) за гърдите и гърба, която след това се покрива с фланела, за да е стегнато. Държи се, докато е приятно на болния.

Прозорецът в стаята му при топло време трябва да бъде денонощно отворен, а в студено време всеки 23 часа стаята добре да се проветрява. Болните, които са се залежали, често да променят положението си да лежат ту на гръб, ту на страна и от време на време да правят по няколко дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Трябва да се избягва всичко, което дразни и затруднява дишането: прашният, сух и горещ въздух, бързите промени на температурата, оживените разговори и т. н. Да се диша винаги през носа. В тежките случаи лежането на легло е най-препоръчително. Важно е също така да се вдишва влажен и топъл въздух.

Гаргара. Прави се всеки 23 часа с топъл (36°C) чай от ленено семе (1 супена лъжица ленено семе в 300 г вода врят 10 минути).

Вътрешно. При обикновена кашлица да се дават на болния често (по желание) един или два от следните чайове.

1. Чай липов, гръден или от джоджен, подсладен с варен мед, врял във водна баня 10 минути. Медът се вари така: 1 супена лъжица мед в 250 г вода ври 10 минути. Чайовете се запарват като обикновен чай и се пият сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане.

2. Отварка от агримония с варен мед: 1 супена лъжица от агримония в 1/2 л вода ври 10 минути. Пие се както първия чай.

3. Отварка от ирландски мъх (морски кадаиф) с варен мед 1 супена лъжица от мъха в 1/2 л вода ври 10 минути. Пие се по 100 г наведнъж.

4. Много успокоително и оздравяващо действува и следното питие: преди лягане (най-малко 1 час след ядене) да се изпие 1/4 л горещо мляко, в което има добре разбити 2 лъжици варен мед и 1 яйце (с белтъка и жълтъка). Същото да се повтори и сутрин преди ставане, но най-малко 1-2 часа преди ставане от кревата.

5. Отварка от подбел и дюлено семе: 45 листа от подбел и 1/2

чаена лъжичка дюлено семе се варят 1015 минути в половин литър вода. Отварката се пие топла с варен мед по една винена чаша.

6. Смесена отварка за кашлица: 5 смокини, 5 рожкови, 1 голяма кисела ябълка, 1 г анасон, 25 г лята захар (небетшекер) или мед се варят в 2 л вода, докато изври и остане наполовина. Пие се три пъти на ден по една чашка. Изпива се 3 л отварка.

7. Смесена отварка от червен кантарион, подбел, липов цвят и волски език по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка ленено семе се запарват с 500 г вряща вода и захлупено, ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

При суха и дразнеща кашлица без храчки сутрин, обед и вечер преди ядене се взема по 1 чаена лъжичка исиот на прах, разбъркан добре с малко топъл варен мед, а след него се изпива по 1 чашка от една или две от по-долу изброените отварки:

1. Отварка от външните люспи на 10 глави кромид лук: варят се в 1 л вода, докато остане наполовина. Прецежда се и се пие подсладена с варен мед.

2. Отварка от корените на обикновена коприва с варен мед 1 шепа корени се варят в 2 л вода, докато остане 1 л. Пие се както първата.

3. Отварка от ленено семе с корите на ябълка 3 чаени лъжички ленено семе и корите на една ябълка в 300 г вода врят 1015 минути. Пие се както другите, подсладена с варен мед.

4. Отварка от бяла ружа (алтея), обикновена коприва, медуница и овча опашка (бабяк): вземат се по равно количество корени от бяла ружа и коприва (цялата билка), медуница с корена и бабяк (листа и цвят) и се прави обща смес. От нея се вземат 2 супени лъжици и в 1/2 л вода врят 15 минути. Пие се по 1 кафена чашка, подсладена с варен мед и лимон, сутрин, обед и вечер преди ядене.

При кашлица с изобилни храчки (за изхвърлянето им):

1. Отварка от феникъл (резене) с варен мед една чаена лъжичка семе от феникъл в 300 г вода врят 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене и лягане по 1 кафена чашка, подсладена с варен мед.

2. Отварка от пчелник с варен мед една супена лъжица от билката без корена и 500 г вода врят 5 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене и лягане по една чаша, подсладена с варен мед.

3. Чай от червена ружа с варен мед.

При силна и мъчителна кашлица да се взема едно от следните средства:

1. Отварка от подбел, риган, бяла ружа (корени, листа и цветове), липов цвят, мащерка, драка, волски език и сладък корен по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън ври 10 минути. Пие се топла сутрин, обед и вечер преди ядене и лягане, а през деня вместо вода.

2. Отварка от волски език, подбел, борови връхчета, анасон, бял слез, марибиум, алтея (корени), бъзов цвят, резене, пирински чай, риган, драка, агримония, градински чай, горска теменуга (листа) и сладък корен. От тези 16 треви, смесени всички добре и поравно (50 г от всяка), се прави обща смес, от която се вземат 2 супени лъжици на половин литър вода и се вари да остане наполовина. Пие се подсладена с варен мед, и то след кашлянето, една чаша, немного топла и не студена.

3. Смес от варен мед с прясно масло 1/4 кг мед се разбърква добре с 1/4 прясно несолено масло. От тази смес болният взема всеки час по 1 чаена лъжичка преди и след ядене.

4. Смес от варен мед с лимонов сок и синап всяка вечер преди лягане се взема по 1 чаена лъжичка варен мед с малко лимонов сок и 1020 зърна счукан синап.

5. Смес от исиот, бял тамян, бяла дъвка (сакъз) и варен мед една чаена лъжичка предварително счукани исиот, бял тамян и дъвка се разбъркват добре с 1/4 кг варен мед. Сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане се взема по 1 чаена лъжичка.

6. Смес от варен мед, ленено семе, чер пипер и индийски орехчета 1/2 кг чист варен мед, 100 г счукано (смляно) ленено семе, 100 г смлян чер пипер (зърна) и 2 индийски орехчета (счукани).

Приготовление: Медът се стопля, за да стане рядък, след това се прибавя лененото семе и се бърка, след него черният пипер и пак се бърка, и най-после индийските орехчета и пак се бърка, докато се изгубят в общата смес. Сутрин и вечер на гладен стомах се взема по едно късче, голямо колкото царевично зърно, което трябва да се сдъвче, а не да се глътне.

При стара, хронична кашлица действуват добре следните отварки:

1. Отварка от миризлива теменуга и драка. Пие се топла сутрин,

обед и вечер преди ядене и преди лягане по 1 чаша, подсладена с варен мед.

2. Чай от каменоломка 1 супена лъжица от билката се запарва с 1 чаша вряла вода и кисне 1 час. Пие се както първата.

3. Отварка от слез (корена), бъзов цвят, липов цвят, коприва и подбел (листа) по 10 г от всяка се варят с 1200 г вода или прясно мляко с прибавка по 50 г лята захар (небетшекер) и мед. Ври, докато остане 800 г, прецежда се и се изпива на три пъти сутрин, обед и вечер преди ядене, и то топла като чай.

4. Отварка от смрадлика, шипка, червен трън (драка), червена върба, синя ружа (градинска перуника) и бяла ружа с варен мед 250 г корени от смрадлика, 130 г шипка (плода), 100 г червен трън (корен), 25 г червена върба (корен), 35 г синя ружа (корен) и 50 г бяла ружа (цвят).

Приготовление: Поставя се всичко в два и половина литра вода и ври, докато стане на литър и половина. Пие се по една винена чаша сутрин, обед и вечер преди ядене.

Диета. Лека природосъобразна (млечно-растителна) храна. Силно осолените и подправени ястия, оцетът и студените напитки да се отбягват на всяка цена. Много полезно е в случая яденето на чесън, защото е същинско лекарство за вадене на храчки. Тези, които отбягват миризмата му, да го употребяват така: 2 чаени лъжички чесън, предварително счукан на дребно, да се изпият преди лягане с 1 чаша топло мляко.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Кръвохрачене

При кръвохраченето се отделя кръв от белите дробове или от бронхите. Количеството на кръвта може да бъде по-малко или пък обилно. Когато кръвта идва от носа, устата (венците) или гърлото, кръвохраченето не е истинско.

Причини. Голяма част от кръвохраченията се дължат на възпаление на венците, разширение на вените на хранопровода, порок на сърцето, болести в гърлото и глътката, полили в носа, счупване на

ребро с повреждане на дробовете, пневмония, разширени бронхи, абсцес, а също на скъсване на вътрешен кръвоносен съд вследствие вдигане и носене на тежки предмети. Най-чести и най-обилни са кръвохраченията при бронхиектазии, сърдечно заболяване, белодробна туберкулоза и други. Количеството на кръвта може да достигне до един литър и повече.

Признаци. При кръвохраченето кръвта идва от дихателните органи. Преди да се появи, болният е неспокоен, усеща натиск и горещина в гърдите, задух, суха кашлица, сърцебиене, солен вкус в устата. Понякога кръвохраченето настъпва ненадейно, изведнъж след закашляне на болния. Той е бледен, уплашен, диша бързо, покрит е със студена пот и може да припадне.

Предсказание. Ако количеството на кръвта е голямо, болният може за кратко време да умре било от загубата на кръвта, било от запушване на бронхите и задушаване.

Лечение. Кръвохраченето се лекува по спешност в специализирано болнично заведение.

Народната медицина препоръчва болният да запази пълно спокойствие и веднага да легне с приповдигната горна част на тялото. Стаята трябва да бъде проветрена и прохладна. Болният не трябва да говори и да мърда в леглото, да се разкопчае яката му. Добре е околните да го успокоят. На гърдите се поставят студени компреси (1015°C), които трябва да се сменят всеки 5 минути, а после на 2 часа. Тези компреси да се съчетаят едновременно и с компреси на прасците, които да се сменят всеки два часа. На болния се дава да пие на глътки студена вода с разтворена готварска сол.

Освен това 23 пъти на ден се дава прах от полски хвощ. Вземат се 510 изсушени стръка от полски хвощ и се стриват на прах. От него се взема по една чаена лъжичка, разбъркана с малко мед и вода. С прекратяването на кръвотечението се прекратява и вземането на праха, а се пие отварка от полски хвощ (2 супени лъжици от билката в 0,5 л вода врят 1015 минути), и то всеки 1015 минути по 2 лъжици. Пиенето на отварата продължава 2 седмици след спиране на кръвохраченето.

Препоръчва се и отварка от къпинови корени, дъбови кори, дебела мара, полски хвощ, овчарска торбичка, бял равнец и малинови листа.

Приготовление: От общата смес, приготвена от всички билки

поравно, се взема 1 супена лъжица и в 0,5 л вода се вари, докато остане половината. Пие се студена и често (всеки 1/41/2 час) на глътки, докато кръвта спре. Тази отварка помага също за спиране на кръвотечение от носа.

Полезно в случая е и вземането сутрин, обед и вечер по 1 сурово яйце, разбъркано с 1/2 чаена лъжичка печени и счукани на прах черупки от яйца, или пък по 23 зърна (колкото царевични) смола от дърветата на сливите, черешите, вишните и зарзалите. Вземат се след ядене.

Диета. Най-добре е болният в този ден или да гладува, или да му се даде чаша студен плодов сок. След това да се храни няколко дни със съвсем лека природосъобразна (млечно-растителна) храна: овесена каша, разни ошави, сок от сурови плодове или зеленчуци, кисело мляко, лимонено желе и други.

Вместо вода да пие или отварка от полски хвощ, овчарска торбичка и пача трева от общата смес, приготвена с по равни части от всяка билка, се взема 1 супена лъжица, запарва се с 500 г вряща вода, след което се оставя още 10 минути да се вари; или сок от дюли, или пък студена вода с повече лимон.

При лечението да пази пълно душевно и физическо спокойствие.

Да не напуска леглото най-малко 710 дни.

След оздравяването болният в продължение на 3 месеца най-малко да се пази от тежка работа и особено от грип.

Кръвоизлияние от белите дробове

Кръвоизлияние от белите дробове казваме на такова кръвотечение, което в голямо количество излиза (тече) от устата.

Причини. Белодробните кръвоизлияния никога не са самостоятелни заболявания, а в основата си винаги имат заболяване на белите дробове и бронхите. Тези кръвотечения могат да бъдат вследствие или на остро възпалителни поражения на самата белодробна тъкан, или пък на съединителната тъкан на дробовете, на белодробна туберкулоза, гангрена в белите дробове, наранявания на дробовете от удар, изстрел, контузия или сътресения в областта на гръдния кош и накрая на възпаление на вените и болести на сърцето.

Кръвотечението от бронхите може да бъде от белодробна туберкулоза, от аномалии в менструацията, от заразни и общи болести на обмяната на веществата (шарка, скарлатина, тифус, малария и други), от възпалителни (съпроводени с нагнояване) поражения на лигавата ципа на бронхите, а също от химически или физически раздразнения по нея.

Кръвотечение от дихателното гърло и гърлото се наблюдават по-рядко и изобщо стават при най-големите възпаления и при дълбоки гнойни процеси.

Признаци. Кръвотечението или настъпва внезапно, или го предшестват симптоми като възбуда, безпокойство и т. н. (вж. „Кръвохрачене"). Когато идва изобилно, то излиза изведнъж от устата и от носа. Кръвта се допира до мъжеца и предизвиква повръщане.

При кръвотечението болният е блед, твърде уплашен, диша бързо, покрит е със студена пот и може да припадне. Престане ли да тече кръвта, болният може и да се съвземе. За да се разбере откъде идва кръвта от носа или от дихателната тръба трябва да се знае, че при туберкулоза кръвта е червена и пенеста; ако идва само от носа, тя е червена; при пневмония ръждива на цвят. При повръщане на кръв, т. е. когато идва от стомаха, тя е черна, без въздух, смесена е с остатъци от храна и няма кашлица.

Предсказание. Ако кръвта е много, болният може изведнъж и да умре, било от изтичането на кръвта, било от запушване на бронхите с нея (последното се случва рядко). Повечето пъти кръвта престава да тече и кръвоизлиянието се повтаря след няколко часа или няколко дена.

А. Както при кръвохраченето, така и при кръвоизлиянието болният трябва:

а) да запази пълно спокойствие и веднага да легне с приповдигната горна част на тялото;

б) стаята му да е проветрена и в нея да е прохладно;

в) да не говори, да си разкопчае яката и да не мърда в кревата;

г) заобикалящите го да се опитат да го успокоят, защото както казва немската поговорка „лъжата, която прави добро, е по-добра от истината, която всява раздор";

д) не трябва да се забравя необходимостта внимателно да се подготви болният за едно повторно кръвотечение;

е) да му се поставят студени компреси (1015°С), които да се сменят първо на всеки 5 минути, а после на 2 часа. Тези компреси да се съчетаят едновременно или със студени компреси на прасците, които се сменят на всеки 2 часа, засилени на стъпалата с поставяне на горещи тухли или шишета, или пък:

ж) да му се дава да пие на глътки много студена вода и:

з) да му се направи (1-2 пъти на ден) хладка клизма (28°С) с желатин (на 1 л вода 1 лист желатин);

и) ако започне до губи съзнание, да му се дава да мирише амоняк.

Вътрешно:

а) Болният през деня да изпие 12 чаши студена вода, в която има разтворена и 1 супена лъжица готварска сол. Освен това да взема или:

б) 23 пъти на ден прах от полски хвощ (вземат се 510 изсушени стръка полски хвощ и се стриват на прах; от него се взема по 1 чаена лъжичка, разбъркан в малко мед и вода). С прекратяването на кръвотечението спира и вземането на праха, а се пие отварка от полски хвощ (2 супени лъжици от билката в 500 г вода ври 1015 минути), и то на всеки 1015 минути по 2 лъжици. Пиенето на отварката да продължи 2 седмици след спиране на кръвта или пък:

в) отварка от къпинови корени, дъбови кори, дебела мара, полски хвощ, овчарска торбичка, бял равнец и малинови листа.

Приготовление. От общата смес, приготвена от всички билки по равно, се взема 1 супена лъжица и в 500 г вода ври, докато остане наполовина.

Употреба. Пие се студена и често (на всеки четвърт-половин час) на глътки, докато кръвта спре. Тази отварка помага също за спиране кръвта от носа, матката и други.

г) Полезни в случая са и вземането сутрин, обед и вечер по 1 сурово яйце, разбъркано с половин чаена лъжичка печени и счукани на прах черупки на яйца; или пък по 23 зърна (колкото царевично) смола от стволовете на сливите, черешите, вишните и зарзалите. Вземат се след ядене.

Диета. Най-добре е болният в този ден или да гладува, или да му се даде чаша студен плодов сок. След това няколко дни да се храни със съвсем лека природосъобразна (млечно-растителна) храна: овесена каша, разни ошави, сок от сурови плодове или зеленчуци, кисело мляко, лимонено желе и други.

Вместо вода болният да пие или отварка от полски хвощ, овчарска торбичка и пача трева. От общата смес, приготвена от по равни части от всяка билка, се взема 1 супена лъжица, запарва се с 500 г вряща вода, след което се оставя още 10 минути да ври; или сок от дюли, или пък студена вода с повече лимон.

При лекуването болният да пази пълно душевно и физическо спокойствие. Да не напуска леглото най-малко 710 дни, за да не лежи после цял месец.

След оздравяването в продължение на 3 месеца най-малко да се пази от всякаква тежка работа и особено от преумора и инфлуенца, които често са фатални за болни, оздравели след туберкулоза (вж. при грип инфлуенца).

Б. При счупване на ребро или дълбоко нараняване на гръдния кош да се прави казаното в том I за счупване и пукване на костите (фрактура).

В. При кръвоизлив от стомаха да се направи казаното по въпроса за кръвоизлив от стомаха (кръвоповръщане).

Възпаление на дихателната тръба (трахеит)

Причини. Възпалението на дихателната тръба настъпва най-често при простуда, продължително вдишване (особено тичешком) на влажно-студен и прашен въздух, на остри и отровни газове, включително и тютюневия дим, особено в силно опушени кафенета и кръчми; лекарствени отравяния (йодов калий, живак и други); преумора на дихателната тръба и т. н.; случва се също при шарка, магарешка кашлица, грип.

Тютюноработници, предачи, воденичари и фурнаджии страдат много често от него.

Признаци. Мъчително кашляне, при което в началото по-малко, а после умерено се отделят пенести храчки, в които може да има и следи от кръв. Болният има чувство на дразнене, усещане на рана под гръдната кост и болки в гръдните мускули. В по-тежки случаи има студени тръпки, температурата се повишава, апетитът липсва.

Предсказание. Благоприятно. Обикновено от приложеното лечение минава бързо.

Предпазване. Много важно е каляването на организма чрез

въздушни бани, сух четкое масаж и редовно дълбоко дишане. По възможност дишането през устата да се избягва.

Лечение. Трябва да бъде насочено преди всичко към отстраняване на основната болест или причина, която го предизвиква и поддържа. Освен това лечението е и общо за засилване на организма.

А. При острия трахеит

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при кашлица се взема по 1 супена лъжица сироп от бира 500 г софийска, слабоалкохолна бира с прибавка на 400 г небетшекер, счукан на ситно, и два лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите; ври във водна баня 30 минути, като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

Или сироп от орехи 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка па 2 глави стар кромид лук заедно с външните люспи, разрязани на 2 части, и 1 супена лъжица сладко коренче в 1200 г вода врят на тих огън 20 минути. След това се прибавят 2 изравнени супени лъжици ленено семе, 1 изравнена супена лъжица анасон, 10 зърна карамфил и 250 г небетшекер или пък чист пчелен мед и ври още 10 минути; като изстине, се прецежда през кърпа.

II. Десет минути след сиропа се изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), бъзов цвят, бударица, живовляк широколистен (листа), лешникови листа, мащерка и подбел по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон се запарват със 700 г вряла вода, добавя се 1 супена лъжица мед и ври 10 минути; като изстине, се прецежда.

Или пък 1 чашка от 100 г отварка от агримония, живовляк широколистен (листа), невен (листа и цвят), пача трева, полски хвощ, мента пиперита, сладък корен и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 чаена лъжичка ленено семе, анасон и дилянка (корени) се запарват с 600 г вряща вода; ври на тих огън 10 минути, а като изстине, се прецежда,

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна или обикновена храна без свинско, говеждо, консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! Преди обяд и вечеря болният да изяжда като аперитив по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На

обяд заедно с другата храна да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба речна или океанска. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тестени храни и компоти с малко хляб, като всеки залък се дъвче, докато стане на водниста каша.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от бъзов цвят и лайка по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода и кисне захлупено 1 час, след което се прецежда.

III. Два часа след ядене се взема пак по 1 супена лъжица от сиропа.

IV. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек и пр., дадена в точка П.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма е 500 г топла вода, последвана (при липса на кървави храчки) от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност от 5 до 10 минути, след нея сухо изтриване на лицето и налагане на гръдния кош с 2 торбички от тънко хасе, широки 12 см, напълнени или с топла (39°С) лапа от ленено семе, или с възтопъл селски хлебен квасец, леко напръскан с терпентин, или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1520 сини сливи (от тези за кюмпот), смачкани без кокичките, и леко поръсен с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага). Едната торбичка се слага отпред върху гръдната кост, а другата отзад, откъм гръбнака. Отгоре им се поставят вестник и фланелен пояс. Едновременно се прави и компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, и на главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко поръсен от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване и носене през целия ден върху гръдната кост (трахеята) отпред мушама от хаваджива (25 на 12 см) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкано с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки. При кръвоизлив от трахеята през устата веднага да се повика лекар.

Лапите от печен кромид лук да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечерта се затоплят.

Б. При хроничния трахеит

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при кръвохрачене болният да взема по 1 пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка прах от изгоряла вълна (може и непрана), 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 57 зърна бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно.

При липса на кръвоизлив се взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин с по 3 супени лъжици бял равнец (цвят), жълт и червен кантарион (цвят) и ранилист (листа и цвят). Ври във водна баня 1 час, почива 12 дни и се прецежда през тънка кърпа.

II. Двадесет минути след това при кръвохрачене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от бяла върба (листа), дебела мара (листа), овчарска торбичка (листа и цвят), полски хвощ (листа и цвят) и смрадлика (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При липса на кръвохрачене, и то най-малко от една седмица, се изпива 1 чашка от 100 г отварка от жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), невен, пача трева, полски хвощ, мента пиперита и подбел (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 чаена лъжичка анасон и ленено семе се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. При кръвохрачене в продължение на една седмица болният да яде от следната смес: 500 г прясно краве масло, 500 г чист пчелен мед, 500 г сметана, 500 г пудра захар и 10 жълтъка от пресни кокоши яйца.

Приготовление: Маслото, медът и захарта се разбъркват в чист съд и се оставят на топла печка само да се разтопят, но не и да заврят, след това се прибавят каймакът и жълтъците и сместа се бърка, докато всичко се разтопи хубаво. Яде се без хляб. Може да се пие студено мляко, студена отварка от ленено семе (1 супена лъжица в 500 г вода се вари 10 минути) или пък оризова вода. След това се преминава към пюрета и кашеста храна с малко средичка от хляб.

При липса на кръвохрачене лека вегетарианска храна, повече кашава (пюрета) и млечна, сготвена с масло или чист маслинен зехтин, при това много добре сдъвкана. Тя трябва да е слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Може да се приема и обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Сутрин на закуска болният да изпива по 1 чаша от 200 г боза, в която от вечерта се слага 1020 г прясна хлебна мая. Кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. На обяд и вечеря храната да бъде от гъсти супи, зеленчукови пюрета и тестени ястия, компота и печени ябълки с малко бял хляб. След обяд и вечеря болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 25 г рафинирана сяра. Преди всяко вземане сместа добре се разбърква, защото сярата се утаява на дъното.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от риган (цвят) 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 1 час, след което се прецежда и се пие.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка, дадена в точка II.

Вечер преди лягане при липса на кръвохрачене областта на гръдната кост се налага отпред и отзад с 2 торбички, напълнени с топла лапа от 200 г ориз и 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките в 600 г вода ври да стане на пилаф; след това се прибавя 1 супена лъжица ленено брашно или семе и ври още 10 минути, подир което се снема от огъня, поръсва се с 1 чаена лъжичка рафинирана сяра и се разбърква да заприлича на тесто. Или пък топла лапа от печен кромид лук, обелен, ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи, смачкани без кокичките, и накрая поръсен с по 1 чаена лъжичка рафинирана сяра и царевично брашно и добре разбъркано. Отгоре се поставят вестник и фланелен пояс. Едновременно се поставя или коремен компрес от 3 бархетни парчета, натопени в хладка отварка от лайка, или пък коремът се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена с топла лапа от 300 г ориз, сварен с 30 сини сливи в 900 г вода на пилаф и накрая засилен с 23 супени лъжици ленено семе; ври още 10 минути. Отгоре се покрива с вестник и вълнен пояс. На главата „шапка" от зелен лист прясно зеле. Държи се до сутринта.

IV. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване. През деня се носят две мушами от хаваджива със същите размери на торбичките с лапите и тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла.

Лапите може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, а квасецът се засилва и с 2 лъжици нов квасец за нова ферментация.

При кръвоизлив от трахеята веднага да се повика лекар, за да се спре навреме кръвта и да не се стигне до някакво усложнение.

За по-бързо излекуване болният да спи на висока възглавница, за да не се задуши, да избягва да носи тежки предмети, да се пази от тежка работа, като копане, тупане на черги и т. н., които могат да предизвикат кръвоизлияние.

Мушамите от хаваджива да се носят 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и да се заменят с нови такива.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Остър бронхит

Острият бронхит е възпаление на лигавицата на белодробните тръби (бронхите). Най-често от него страдат децата и възрастните хора.

Причини. Бронхитът възниква самостоятелно (първично) или вторично при някои болести.

Първичният бронхит възниква при настинка, дишане на влажен и студен и особено на прашен въздух, при внезапни и резки промени на времето. Наред с простудата голямо значение имат и заразявания с различни видове вируси. Бронхитът придружава и някои заразни болести: грип, магарешка кашлица, шарка, скарлатина и коремен тиф.

Бронхитът може да бъде усложнение при хрема, при възпаление на глътката и гръкляна, защото възпалението от тези органи преминава към дихателната тръба.

Признаци. Болният усеща дразнене и парене в гръкляна и дихателната тръба, започва да кашля. Кашлицата отначало е суха, придружава се с леко повишена температура (между 3738°C), а след два-три дни болният отделя сиво-зеленикави храчки.

При обикновения бронхит общото състояние най-често е леко засегнато. При по-тежки случаи трябва да се мисли за белодробно усложнение.

Предсказание. Бронхитът е лека болест и при правилно лечение болните почти всякога оздравяват.

Предпазване. За предпазване от бронхит много важно е каляването на организма чрез въздушни бани и сух четкое масаж. Дишането през устата по възможност да се избягва. Всеки трябва да се пази от настинка и да съобразява облеклото си с годишните времена. Да се избягват контакти с хора, които кихат, кашлят или имат хрема. Въздухът в стаите да бъде чист и прохладен. Децата от малки, когато са здрави, да се приучват на студ (да се закаляват), като редовно се изнасят на открито освен във влажно, ветровито и студено време.

Лечение. При по-леко заболяване е достатъчно да се предприеме казаното за обикновената кашлица, да се поседи 34 дни в топла стая и да се пие вместо вода чай от попарен липов цвят.

При по-силен бронхит лечението е общо за засилване на организма, и то на легло.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от бира 500 г слаба бира с прибавка на 2 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и 300 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно, ври във водна баня 30 минути.

Или по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути, защото суровият мед понякога дразни кашлицата), ленено брашно 100 г, анасон (семе) и исиот (корени), стрити на прах, по 20 г. Тази смес преди всяко вземане се разбърква, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след едно от тези средства болният да изпива една чашка от 75 г отварка от бяла ружа (алтея цвят и корени), бъзов цвят, волски език, мащерка, мента пиперита, живовляк тесен (листа), иглика и риган и сладко коренче (самият корен) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1-2 супени лъжици мед се запарват с 500 г вряща вода и врят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Или една кафена чашка отварка от 9 ореха, 4 супени лъжици външни люспи от кромид лук, 4 семеточки (сърца) от дюля, 1 супена лъжица ленено семе, 1 чаена лъжичка анасон и 3 супени

лъжици чист пчелен мед в 1 л вода врят 30 минути, като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда и по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След закуска, обяд и вечеря да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад или пък по 1-2 чаени лъжички смес от 250 г мед (предварително врял във водна баня 10 минути), добре разбъркан със сока на цял лимон.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от бъзов цвят и подбел (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода с прибавка на 1 супена лъжица мед и врят още 10 минути).

III. Два часа след ядене да се повтори казаното в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма с 500 г топла вода, последвана от вендузи на гръдния кош, и то отпред и отзад, с продължителност 1015 минути или пък компрес на целия гръден кош (отпред и отзад) от 2 бархетни парчета, натопени в камфоров спирт и изстискани, а отгоре вестник и фланелей бинт. Едновременно с това се поставя „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре вълнена шапка. При главоболие да се постави „шапка" от тензух, напълнена с пресен и гъсто замесен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен или с 1 чаена лъжичка ситно настърган хрян, или пък с 57 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата.

При лечението болният да има предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Хроничен бронхит (същото и за спастичния бронхит)

Причини. Почти винаги хроничното възпаление е усложнение на острото, особено когато то се повтори няколко пъти или не се излекува бързо. Хроничен бронхит може да се развие и когато се поемат всекидневно и с години прах, газове и пари като професионално заболяване. Пушачите на тютюн почти винаги боледуват от хроничен бронхит в различно тежка форма. Той се развива и при болестите на сърцето със застои на кръвта в дробовете. Тази болест се наблюдава във всяка възраст, но по-често у възрастните и у старците. Влажните и студени помещения и мъглите благоприятстват за развитието е.

Признаци. Болният кашля и отделя слузести, слузесто-гнойни или гнойни храчки. Кашлицата понякога зачестява, а понякога е рядка. По-честа е тя сутрин и тогава болният изважда по-обилно количество храчки, които биват стъкловидни, светли, сиви или зеленикави, гнойни, по-гъсти или по-редки. Понякога след продължително кашляне едвам излизат по няколко малки, гъсти, жилави храчки, прилични на седефени мъниста. Друг път храчките са по-обилни, не така гъсти или дори воднисти. Обикновено температурата не се повишава и общото състояние не е особено засегнато. Хроничният бронхит може да продължава с години, особено у старците, и да причини други усложнения да предизвика разширение на малките дихателни тръбички. В такъв случай болният изважда всяка сутрин по-изобилни и гнойни храчки, понякога заедно с тях излиза и по малко кръв, но тъмна, съсирена, не пенеста. Най-тежкото усложнение е белодробният емфизем (разширението на белодробните мехурчета, алвеолите), който по-късно много често довежда до отслабване на сърцето, т. нар. белодробно сърце. Хроничният бронхит в целия свят показва постоянно учестяване. Днес той е много по-често заболяване от белодробната туберкулоза.

Предпазване. За предпазване от хроничен бронхит трябва да се вземат под внимание причините, които го предизвикват, и те да се избягват на първо място често повтарящите се остри бронхити. Предразположените към болести на дихателните органи трябва колкото е възможно да избягват влагата, студения и прашен въздух, мъглата, да се откажат от пушене на тютюн.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта, когато болестта е в лека форма, да се лекува по начина, изложен за острия бронхит. При по-изразени случаи лечението се провежда от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по една чаена лъжичка смес от карамфил на зърна 50 г, канела на прах 50 г и индийско орехче 50 г, всички стрити на прах и добре разбъркани с 500 г чист пчелен мед, предварително врял във водна баня 10 минути.

Или по 1 супена лъжица мармалад за силна кашлица вземат се 1 кг мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 1 кг счукани и пресети бадеми, 25 г бял тамян и 15 г бяла дъвка. Всичко се счуква добре, след което се пресява през тънко сито и се разбърква хубаво да заприлича на мармалад. Този мармалад улеснява отделянето на храчките и очиства бронхите.

II. Десет минути след едно от тези средства се изпива 1 чашка от 75 г от отварката, дадена при острия бронхит (точка II), или отварка от волски език, великденче, подбел, бъзов цвят, борови връхчета, слез, полски хвощ, гръцка коприва, ирландски мъх (морски кадаиф), сладък корен, живовляк. От всички билки поравно (3050 г) се прави обща смес. От нея се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода врят 15 минути.

Или пък настойка от листата на див лешник с варова вода 30 пресни листа от див лешник се счукват в хаван; след това получената каша се разбърква в 500 г чиста варова вода (100 г негасена вар се залива с 500 г вода и се оставя да се избистри водата). Получената смес, която става кафява, се оставя да престои 1 вечер, прецежда се отново и се пие (препоръчва се при силна и мъчителна кашлица). При спастичен бронхит болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от босилек, лешникови листа, тополови листа (от нашата конусообразна топола), живовляк широколистен (листа) и подбел (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица мед и 600 г вода захлупено се вари 10 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при остър бронхит. Да се предпочитат храни, съдържащи витамин А, като моркови, черен дроб, краве масло, яйца. Много е полезно и яденето на кромид лук (или на сока му)

и чесън до 1 глава на ден. Помагат за изчистване на храчките и успокояват кашлицата.

Вместо вода болният да пие отвара от подбел с варен мед (1 шепа подбел в 500 г вода заедно с 1 супена лъжица мед ври 10 минути), и то на глътки.

Самовнушение. С формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея."

III. Два часа след ядене да се повтори казаното в точка I и II. При гнойни и вонящи храчки вместо една от отварките, дадени в точка II, да изпива 100 г отварка от корените на обикновена коприва (1 пълна супена лъжица корени в 500 г прясно мляко с прибавка на 2 супени лъжици мед ври на тих огън 30 минути и веднага се прецежда).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода. Следват или парна баня на главата с чай от бъзов цвят и лайка (по 4 супени лъжици от двете) с продължителност 510 минути и сухо изтриване на лицето и гърдите, или пък разтривка на гръдния кош отпред и отзад с камфоров спирт и обличане на „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба с хоризонтални тегели (от ключицата надолу), по 1 см широки и напълнени с топла готварска сол, а отгоре фланелка. Едновременно се прави „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка. При главоболие се поставя „шапка" от тензух, напълнена с пресен и гъсто замесен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен или с 1 чаена лъжичка ситно настърган хрян, или пък с 57 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата.

През деня в по-леки случаи се носи „жилетка" от тънко хасе, тропосана отвътре с 4 парчета мушама от хаваджива (25 на 25 см). Същите парчета се използват 15 дни от едната страна и 15 дни от другата и се заменят с нови, ако има нужда.

Важни добавки. Хроничният бронхит е сериозна болест и трябва да се лекува с постоянство, за да не доведе до усложнения и преждевременна инвалидизация.

Необходимо е краката винаги да са топли. Вечер след парната баня на главата добре е да се направи и гореща баня на краката, и то със същата отварка, с която е била направена парната баня, с продължителност 1015 минути.

При лечението болният да има предвид освен общите упътвания за болестите на дихателните органи и следното: да се пази от простуда и дишане на прах и пушек. Ако бронхитът с слаб (отделят се малко храчки), кашлицата е лека, задух почти няма, лятото да се прекарва на море, а през зимата в места с влажен климат и да се пият много топли течности и каши (чайове, супи, пюрета и пр.). Ако бронхитът е придружен с обилни храчки, тогава се предпочита пребиваването на сух въздух (климат) и течностите в храната се намаляват.

Освен това болният трябва да избягва престоя в запрашени и задимени помещения. Възрастните да не излизат навън при влажно и мъгливо време.

Температурата на стаята да бъде 1820°С. Ако въздухът е много сух, трябва от време на време да се овлажнява или с пара, или със сушене на чисти мокри дрехи.

В топло време да се спи на отворен прозорец. Зимно време и при студени крака стъпалата на чорапите да се посоляват всяка сутрин с малко счукан синап.

Разширение на бронхите (бронхиектазии)

От това заболяване боледуват хора от двата пола на различна възраст. Среща се и при децата.

Причини. Най-честа причина за възникването на болестта са продължителните пневмонии и бронхопневмонии, хроничните бронхити, склерозните процеси (процеси с развитие на много съединителна тъкан) от най-различен произход, плевралните сраствания, белодробната туберкулоза, белодробният абсцес. Бронхиектазии могат да се образуват и след грип. В детската възраст най-чести причини са брусницата, коклюшът и грипът.

Признаци. Признаците на бронхиектазната болест се проявяват в зависимост от фазата на нейното развитие. Много често в началото липсват оплаквания. По-късно се появява упорита, трайна кашлица, обикновено в хладните и влажни месеци на годината.

Твърде характерно тогава е и отделянето на храчки в утринните часове на деня понякога отхрачването е твърде обилно. Съществуват т. нар. „сухи" бронхиектазии, при които единствен признак са периодично повтарящи се белодробни кръвохрачения и кръвотечения. При спокойно протичане на болестта температурата е нормална, а при усложнение с пневмония тя се повишава, засегнато е и общото състояние на болните.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист и може да бъде лекарствено или хирургично (в болнично заведение). Народната медицина препоръчва общо засилване на организма, а именно:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 15 г бяла дъвка (сакъз) от аптеката, счукана на ситно, и 500 г чист маслинен зехтин във водна баня ври 30 минути на тих огън. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 5 г чист терпентин (от аптеката). Преди всяко вземане да се разклаща добре.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от босилек (листа и цвят), бял равнец (цвят), лешникови листа, салвия, седефче (листа), живовляк широколистен (листа), подбел (листа) и тополови листа (от нашата конусообразна топола) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 2 супени лъжици чист пчелен мед се запарват с 600 г вряща вода и ври 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от любима салата с малко винен оцет или лимонов сок и олио по вкус) болният може да изяжда и по 50100150 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб, като по-често се предпочита компот, приготвен от 500 г мляко с 1015 сухи смокини и 3 супени лъжици захар, сварени за ядене. Този компот дава спокоен сън и предпазва от кашлица и пристъпи. След закуска, на обяд и вечеря като десерт да взема по 12 супени лъжици сироп за кашлица:

5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 1 супена лъжица корени от бяла ружа (алтея) и сладка папрат в 1200 г вода на тих огън се варят 20 минути. След това се прибавят и по 1 супена лъжица борови връхчета, подбел и ленено семе и по 1 изравнена чаена лъжичка анасон и исиот и с 3 супени лъжици мед се вари още 10 МИНУТИ. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от агримония, бяла ружа (цвят), градинска ягода (листа) и корите на ябълката по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в половин литър вода с 2 супени лъжици мед се варят 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при силна кашлица болният да взема пак по 12 супени лъжици от дадения по-горе сироп. При слабо сърце да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или мед (предварително врял във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата), 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят. При температура да взема по 1 прах от 1 г (за по-големи деца 1/2 г) от следната смес: индийско орехче, нишадър на прах и лимонтозу (от аптеката) по 10 г от всяка. Тази смес се разделя на око на 30 праха по 1 г всеки. Изпива се с малко вода или чай от лайка.

IV. Десет минути след едно от горните средства да изпива 1 чашка от 75 г от следните отварки:

1. При силна кашлица и слабо сърце отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка и на по 2 супени лъжици корени от алтея и сладка папрат и 2 супени лъжици овес (зърна). В 1,5 л вода се варят 15 минути, след което се прибавя и по 1 супена лъжица борови връхчета, босилек, волски език, исландски лишей и подбел (листа) и 2 супени лъжици мед. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. При желание се пие и с малко лимон по вкус.

2. При температура и стомашно-чревни смущения отварка от жълт и червен кантарион, мента пиперита, живовляк широколистен (листа), синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (леко препечено, за да не пачосва отварката) и

1 чаена лъжичка анасон се запарват с 0,5 л вряща вода и се вари захлупено 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с половин литър топла вода (за деца с 250 г), последвана от парна баня на главата с чай от лайка и 1 супена лъжица чист пчелен мед с продължителност около 10 минути, сухо изтриване на лицето и гърдите и спане с топла (37°C) „жилетка", ушита от тънко хасе на хоризонтални тегели (от ключицата надолу), широки по 1 см, напълнени със смес от готварска сол и сяра на прах в пропорция на 3 супени лъжици готварска сол 1 супена лъжица сяра на прах. Отгоре се облича фланела. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от джоджен, или още по-добре торбичка от същото хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от прясно зеле или праз лук (бялата му част), на ситно нарязани, с прибавка на 4 супени лъжици листа от магданоз, на ситно нарязани, и 20 сини сливи (от тези за компот) в 150 г мляко се вари да стане гъста лапа; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, гъсто замесен и засилен с 510 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова лъжици корени от полски бъзунек); отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако болният страда и от синузит с кихавица, тогава във всяка ноздра да се капват по 12 капки бадемово масло, а на носа да се залепва питка от същия квасец с парченце вестник отгоре и така да спи.

VI. Сутрин. Гръдният кош (отпред и отзад) се изтрива със суха кърпа. През целия ден болният да носи „жилетка" от хасе, подплатена от вътрешната е страна с 4 парчета мушама от хаваджива (25 на 25 см). Вечер преди вечеря тя се сваля, гръдният кош се изтрива с памуче, натопено в камфоров спирт; почива се 12 часа и след това се облича „жилетка" със солта и сярата, с която се спи.

VII. Лятно време от 10 до 12 часа преди обяд са полезни и слънчево-пясъчните бани на морския плаж, край река, на планина и навсякъде: тялото се зарива в горещ пясък до шията, на сърцето се слага студен компрес, а главата се покрива с бяла кърпа, за да не слънчаса. Продължителността е, докато сърцето е спокойно. След банята се прави сухо изтриване със сух пясък и кратка мор-

ска баня за 510 минути или обливане с нагрята на слънцето вода. Тези бани отменят останалите приложения с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив болният веднага да легне в кревата, като пази пълно спокойствие и мълчание, и да изпие смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбит с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна вълна (може и непрана) и 5 зърна бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно. Ако от това кръвта не спре, то може да се повтори и преди обяд и вечеря.

2. Солта и сярата може да се сменят на две седмици, а мушамите от хаваджива се използуват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменят с нови.

3. Болният да следи винаги краката му да са сухи и топли. За целта всяка сутрин да поръсва табаните на чорапите си с малко прясно смлян синап, а вечер на стъпалата си да поставя топла грейка.

Разширение на белите дробове (белодробен емфизем)

Разширението на белите дробове е хронично заболяване, което се среща по-често у мъжете в по-напреднала възраст. Състои се в подуването с въздух на най-мъничките мехурчета в дълбочината на белите дробове, както и на най-тънките въздушни тръби (бронхите), които влизат и се разклоняват в тях. Вследствие на това въздушните мехурчета изгубват еластичността си и не могат да изгонят нечистия въздух при издишването така, както здравите дробове, а стоят постоянно изпълнени с повече нечист въздух като гумени мехурчета, които дори могат да се виждат с просто око във вид на подутост отвън около ключиците.

Причини. Наследствено предразположение, често боледуване от бронхит, често изкачване на високи места, свирене на духов инструмент, пеене с твърде висок глас, вдигане на големи тежести, силен напън при ходене по нужда, раждане, вдишване на прах и дим (тютюнев) и други. Има болести, при които много се кашля магарешка кашлица, бронхит, пневмония, бронхопневмония, туберкулоза и други. При много случаи емфиземата се дължи на

сковаващо разширение на гръдния кош вследствие на ранно вкостеняване или втвърдяване на ребрените хрущяли. Такъв гръден кош наричаме бъчвовиден той е типичен за болния от емфизема.

Признаци. Болният се оплаква от затруднено дишане. Поемането на въздуха е шумно, а издишването продължително. Задухът става постоянен, усилва се при най-малки усилия и движения и при лошо и влажно време. Упорита и мъчителна кашлица често придружава заболяването. Болният отделя лепкави мехурчести храчки. Устните му са синкави, лицето подпухнало. В напредналите случаи задухът е тъй мъчителен, че болният чувствува, че му липсва въздух за дишане, отваря прозорци и врати. При по-тежките случаи болният страда и от сърдечна недостатъчност поради пресилване на сърцето. Това пък води към подуване на черния дроб, на краката, събиране на вода в корема и др. Заболяването продължава дълго време, често през целия живот. При топло и хубаво време оплакванията значително намаляват, за да се появят пак в същата острота през зимата.

Предсказание. Заболяването е трудно лечимо и продължително, често пъти бавно засилващо се.

Предпазване. Преди всичко трябва да се предпазват болните дробове и дихателните пътища от възпалителни заболявания, а когато те настъпят, да се лекуват навреме. Трябва от детинство да се научим да дишаме правилно и дълбоко. Полезни са в това отношение гласното четене, декламирането и пеенето.

Освен това трябва да се избягват влажният и нечист въздух, прахът, димът, раздразнителните газове, продължителното четене. Правилният хигиенен режим може да спре по-нататъшното развитие на болестта. Необходимо е да се подбере и професия, която не изисква тежки физически усилия.

Лечение. Общо укрепване и засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 ракиена чашка от 50 г настойка от чист боров катран 100 г катран се залива в подходящо стъкло с 1 л преварена или дестилирана вода и без да се разклаща, кисне захлупено 20 часа.

Употреба. Щом се изпие една чашка, на нейно място веднага се долива друга чашка преварена или дестилирана вода, така че стъклото винаги да е пълно, но без да се разклаща катранът. Пие се 20 дни подред, а след това се прави нова настойка с нов катран.

II. Десет минути след настойката се изпива по 1 винена чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), лешникови листа, тополови листа (от нашата конусообразна топола), подбел (листа) и салвия (листа и цвят) по 100 г от всяка. От тази смес 4 пълни супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, прибавят се 12 супени лъжици чист пчелен мед и на тих огън ври 10 минути; като изстине, се прецежда. Пие се с малко лимон по вкус.

Или пък отварка от кората на дрян: през септември, когато зреят дренките, се нарязват 75 парчета клонки, дебели един пръст и дълги 20 см всяко. Всеки ден се обелва кората на едно клонче и се вари в 1 л вода 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100150 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, други млечни храни, зеленчукови пюрета, тестени храни (макарони, юфка и др.) и компота с малко хляб. След обяд и вечеря се взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от босилек (листа и цвят) и лешникови листа по 1 супена лъжица от всяка, с прибавка на 15 шипки (плод), разрязани на две части, се запарват с 0,5 л вряща вода, ври 10 минути. Като изстине, се прецежда. При желание може да се пие подсладена с мед, предварително врял във водна баня 10 минути.

III. Два часа след ядене се взема по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 2 г камфор на кристали или пък на прах (предварително разтопени настрана с няколко капки аптекарски спирт или ракия) и по 12 г настойка от валериана (обикновена) и от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да се изпива пак 1 чашка от отварката, дадена в точка II.

Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма с 0,5 л топла вода или чай от лайка. Преди заспиване се облича „жилетка" на голо, ушита от тънко хасе с 4 джоба (два отпред и два отзад) от хоризонтални тегели от по 1 см широки, напълнени със смес от

готварска сол и рафинирана сяра на прах в пропорция на 3 супени лъжици готварска сол 1 супена лъжица рафинирана сяра. Преди обличането жилетката се затопля до температурата на тялото (3637°C) и отгоре се облича нощницата. В по-тежки случаи целият гръден кош на болния се налага с две торбички от тънко хасе, ушити на хоризонтални тегели от по 3 см широки и напълнени с топла лапа (37°C) от 600 г ориз, сварен с 60 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, с прибавка на 34 супени лъжици ленено брашно в 1800 г вода ври да стане гъста като тесто каша. Отгоре се облича по-дебела фланела, леко забинтована. Едновременно се налага и тилът с торбичка от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа), засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша. На носа се поставя питка от същия квасец, засилен с 12 сини сливи, смачкани на каша, и отгоре парче вестник. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

V. Сутрин. Гръдният кош се изтрива отпред и отзад с влажна кърпа, натопена в хладка вода, а след това със суха кърпа. През деня се носи друга „жилетка", ушита от мека (разтегателна) хартия, а отгоре друга фланелка. След това болният непременно да прави (сутрин, обед и вечер) за 1 до 5 минути дихателна гимнастика, при която да обръща особено внимание на бавното издишване, което трябва да бъде 510 пъти по-бавно от вдишването. Например болният, вдишвайки, да брои от 1 до 5, а издишвайки от 1 до 25 и повече. Дишането може да стане и с издигане на ръцете (вдишване) и спущането им (издишване). След това добре е болният да си направи или фрикция на корема и половите органи с хладка вода, или пък коремна баня (30°C за 10 минути).

Преди обяд, ако е лятно време, болният да направи слънчева баня, но непременно със зелени листа, и то на цялото тяло, за 2050 минути, последвана след изтриването от поливане със слънчева вода или пък от коремна баня, както по-горе.

В тежки случаи помага и навиването около целия гръден кош на еластичен пояс, който прилича на двоен бандаж, употребяван за превръзка на кила. Този пояс се поставя на гърдите тъй, щото двете еластични топчета да дойдат под цицките. Когато болният издишва, топките чрез еластичността си натискат и помагат на

издишването. Благодарение на този пояс без голямо затруднение болният може да тича и да се изкачва на високо.

Добре е болният зимно време да носи и кожухче без ръкави, което ще го предпазва от настинка.

Самовнушение. Както при хроничен бронхит.

При лечението да се спазват и общите упътвания за болестите на дихателните органи. Освен това болният да обърне сериозно внимание на бронхита и сърцето да избягва усиленото телесно напрягане, пушенето и употребата на алкохол. Също да не посещава многолюдните гостилници, кръчми и кафенета, където има много прах и пушек. Телесните упражнения да се правят съобразно със силите на организма. Лятно време е добре да отиде на море или на курорт с умерен климат.

Стеснение на белите дробове (ателектаз)

Това е намаляване количеството на въздуха в белодробните мехурчета, както и абсолютното му отсъствие.

Причини. Те са най-разнообразни общо отпадане на силите, подутости в гръдната и коремната област, запушване на отделни бронхи поради катарални поражения и други.

Признаци. Клиничната картина на ателектаза е подобна на отравянето с въглероден двуокис. Болните дишат повърхностно и често, лицето е удължено, бледосиво, носът е заострен, цялата кожа става бледа и студена.

Лечение. Трябва да е насочено към отстраняване на основната причина на болестта, в останалото лечение е общо за засилване и пречистване на организма. Начинът на лекуването е както при задух (бронхиална астма).

Като палиативни средства, съобразно с индивидуалното телосложение на болния, за намаляване на разстройването в дишането да се правят парни компреси на гърдите и гърба за 1020 минути, последвани от компрес на тила, натопен в хладна вода и оцет наполовина; държи се, докато мине кризата.

Задух (бронхиална астма)

Бронхиалната астма е широко разпространено заболяване и засяга всички възрасти: юноши, младежи, девойки и възрастни.

Причини. За да се развие и прояви бронхиалната астма, са необходими две условия:

1) свръхчувствителност на организма към определено вещество или вещества, наречени алергени;

2) проникването на това вещество (вещества) в организма.

Проникването в нечувствителни организми, каквито са огромното мнозинство от хората, не предизвиква астма. Свръхчувствителността може да се предава по наследство или да се придобива при известни условия в живота. Причинителите са много стотици, а може би и хиляди. Най-често такива са различни инфекции, заразни процеси и от тях на първо място свързаните с простуди и инфекции болести. Неинфекциозните алергени са много разнообразни: някои храни (яйца, риба, миди, ягоди и други), прашецът на разни растения (треви, цветя и други), пух, косми от животни и т. н.

Признаци. Болният страда от силен задух, появяващ се най-често периодично на пристъпи в различни интервали от време, с различна сила и продължителност и по-рядко като продължително траещ задух.

Най-често задухът се появява нощем. Той сковава гърдите на болния като железен обръч. Болният усеща, като че се задушава, отваря прозореца, хваща се за леглото цял посинял, изпотен. Очите му са изплашени, изпъкнали, зачервени. Особено затруднено е издишването на въздуха. Това състояние продължава няколко часа. Постепенно задухът се успокоява, появява се кашлица с гъсти храчки, след което задухът преминава и болният ляга наново да спи. През същата нощ може да има и други такива пристъпи.

Предсказание. Сериозно, макар че болните, които страдат от бронхиална астма, могат да достигнат до дълбока старост.

Предпазване. Болните трябва да се придържат към природосъобразната млечно-растителна храна, да не пушат и да не употребяват алкохолни напитки. Освен това трябва да се избягват влажните места и при лека настинка да не излизат от стаята. Зиме болният да носи фланела, която напролет съблича разсъбличането не трябва да става изведнъж, а постепенно; да живее в сухо и светло помещение и да практикува дълбоките дишания.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ, за да се помогне на болния във време на пристъпа, трябва:

а) да му се разкопчаят дрехите и да се отстрани всичко, което го стяга и пречи на дишането;

б) бързо да се отворят прозорците на стаята (само ако не е мъгливо);

в) да се отстрани силната светлина;

г) да се трие тялото му със суха кърпа;

д) да се потопят ръцете (до лактите) и краката му в гореща вода (40°C);

е) болният да седи в леглото подпрян с много възглавници;

ж) на гърдите и бедрата, особено между плещите, да се слагат парни компреси, които да се сменят всеки 5 минути, и то в продължение на 12 часа;

з) след тях да му се направи хладка клизма (26°C);

и) всеки половин час да му се правят студени фрикции на гърдите (20°C), като в същото време се поставят на корема шише с гореща вода и на краката „мокри чорапи";

й) ако причината на пристъпа е някоя миризма или вкусово усещане, веднага да се отстрани.

Вътрешно. За укрепване на сърцето се дава една чашка отварка от исландски лишей, подсладена с варен мед и лимон.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен за основната болест.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 15 г бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, и 500 г чист маслинен зехтин ври на тих огън във водна баня 30 минути, а като изстине, се прецежда и се засилва с 5 г терпентин (от аптеката).

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), бял равнец (цвят), живовляк широколистен (листа), подбел (листа), тополови листа (от нашата конусообразна топола), салвия (листа и цвят) и седефче (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко препечено върху тиган до бежов цвят) и 2 супени лъжици чист пчелен мед се запарват с 600 г вряща вода. Ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риба. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба. През пролетните месеци се препоръчва пюре от листата на обикновена коприва. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти. По-често да предпочита 500 г прясно мляко с 1015 сухи смокини и 3 супени лъжици захар, сварени за ядене (това дава спокоен сън), с малко препечен хляб. След закуска, обяд и вечеря да изяжда като десерт и по 1 ябълка, опечена с 1 зърно (колкото житено) чист бял тамян: от ябълката се издълбава семето и в дупката се поставя тамянът, запушва се с отрязания капак на ябълката и се опича; след това се смачква на кашица и се поглъща така, че да не опира зъбите.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от плодовете на глога (3 супени лъжици в 600 г вода врят 20 минути, като изстине, се прецежда) или пък отварка от агримония, бяла ружа (цвят), листа от градинска ягода и кори от ябълка по 50 г от всяка: от тази смес 2 пълни супени лъжици в 500 г вода и 2 супени лъжици мед врят 10 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при силна кашлица болният да взема по 12 супени лъжици сироп от 250 г обикновена бира с прибавка на 1 месест лимон, разрязан на 4 части, добре изстискай и заедно с корите смлян на машинка за месо, но без семките, и 100 г небетшекер във водна баня ври 30 минути; като изстине, се прецежда. Сиропът може да се взема и при всяко закашляне.

При „астматично" сърце да се взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед (предварително ври във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата), 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 20 сладки бадема, счукани в дървен хаван на кашица, два месести лимона, смлени с корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и по 12 г настойка (тинктура) от валериана и от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след едно от тези средства да се изпива и по 1 чашка отварка от босилек и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с

прибавка и на 1 супена лъжица чист пчелен мед с продължителност 510 минути и сухо изтриване на лицето и гърдите. Едновременно с това при спазматично задушаване се налага гърлото отпред и отзад с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен със 79 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и леко поръсен с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се поставя вълнен бинт. Във всички случаи се облича „жилетка" от тънко хасе, ушита на 4 джоба (от ключиците надолу до края на ребрата) с хоризонтални тегели, широки по 1 см, напълнени с топла (36°C) смес от готварска сол и рафинирана сяра на прах в съотношение на 3 супени лъжици сол 1 супена лъжица сяра. Отгоре се облича фланелка.

Ако болният страда от кихавица и хрема, във всяка ноздра се капват по 12 капки бадемово масло (от аптеката) и на главата му се поставя „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липсата на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, счукали на каша и поръсени с 1 изравнена чаена лъжичка прясно смлян синап. При това „шапката" трябва да се постави така, че плътно да покрие цялото чело заедно с веждите, като се закрепи с друга вълнена шапка. На носа се слага питка от същия квасец, засилен с 12 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, а отгоре вестник; държи се до сутринта.

VI. Сутрин. Гръдният кош се изтрива с влажна кърпа и се облича друга „жилетка", ушита от хасе и подплатена от вътрешната страна с 4 парчета мушама от хаваджива (25 на 25 см); носи се през целия ден. При свалянето е гръдният кош се изтрива с камфоров спирт, почива се 12 часа и се облича „жилетката" със солта и сярата. През горещините вместо тази „жилетка" може да се носи на голо „жилетка", ушита от разтегателна хартия. След това се правят и 1015 дълбоки вдишвания с бавни издишвания, но без всякакво напрежение. За по-лесно издишване добре е болният да издава и тих звук (с-с-с) или бавно да брои, като звукът на гласа му се удължава. Упражненията се правят в легнало, седящо или в изправено състояние. За усилване на дишането може да се прави и следното: болният ляга по корем и протяга краката си към края на леглото.

Под горната част на гърдите му се поставя сгъната възглавница и втора такава под челото. При всяко издишване болният силно протяга краката си, при което възглавницата притиска гърдите му. Преди обяд се правят 1015 дълбоки дишания, както сутринта.

През лятото слънчева баня със зелени листа на цялото тяло (2050 минути), последвана от поливане със слънчева вода.

Вечер преди лягане дълбоко дишане както на обяд.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив болният веднага да легне в леглото и да изпие следната смес: един белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна вълна (може и от серива) и 5 зърна дъвка, счукани на прах.

2. Солта и сярата в жилетката се сменят на 2 седмици веднъж, а мушамите от хавадживатa се използуват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменят с нови.

3. Строго да се следи краката да бъдат винаги сухи и топли, иначе няма оздравяване. За целта през зимата да се ръсят табаните на чорапите със синап.

4. Ако болният страда от сливици, добре е 12 пъти в седмицата да му се прави „масаж на сливиците" с готварска сол и всяка вечер върху гърлото да се слага малка торбичка със селски хлебен квас.

5. Да не се забравя, че нервните дразнения играят голяма роля за честите пристъпи и затова да се избягват.

6. Също да се избягва прахът. В мъгливо време болният да не излиза навън.

7. За болни, които не са особено изтощени, е много полезен морският въздух с неговите йодни и солени пари; студеният въздух, напротив, усилва страданието.

8. Пушенето на цигари от татул малко облекчава, но в замяна на това пречи на излекуването на болестта.

Самовнушение. Да се прилага по няколко пъти през деня с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", а при кризи с формулата: „Минава, минава."

Приближаващият се пристъп се избягва най-ефикасно, като болният предварително си направи хладка коремна или седяща баня или пък меняваща баня на краката, последвана от коремен компрес.

При лечението болните да обръщат особено внимание на правилното храносмилане. Запекът винаги да се избягва. Да се правят много телесни движения, например разходки, постепенно увеличаваща се гимнастика. Преумората да се избягва най-строго.

Сутрин. Няколко гимнастически упражнения, последвани от сух четков масаж, дълбоко дишане с бавни издишвания и фрикция на гърдите с хладка вода.

Възпаление на белите дробове (пневмония)

Има няколко вида пневмонии.

Крупозната пневмония е заболяване, което започва изведнъж, ненадейно, има бърз вървеж и понякога става хронична. По-често заема само една част от дроба, но може да бъде и двустранна.

При *интерстициалната пневмония* възпалението засяга съединителната (интерстициална) тъкан, която влиза в състава на дроба. Развива се най-често при грипна инфекция.

Склерозната пневмония има хронично протичане, развива се пак в съединителната тъкан на дроба, обаче не се всмуква и разнася при оздравяване, а образува жилеста фаброзна тъкан.

Причини. Крупозната пневмония се причинява от болестотворни микроорганизми при наличие на предразполагащи моменти: простуда или някои тежки изтощителни заболявания. Засягат се по-често млади хора.

Признаци. Болният (особено младият човек) при пълно здраве изведнъж усеща силни и продължителни студени тръпки, които са и началото на треската, температурата се покачва на 3941 °С. Появяват се бодежи в гърдите, ускорено дишане; болният изгубва охота за ядене, езикът му е обложен, има силна жажда, ходи по малка нужда рядко и урината е червеникава. Често се явява остър и силен бодеж в гърдите в тази страна, от която е възпаленият дроб. В първите няколко часа след студените тръпки се появява суха и мъчителна кашлица, придружена с оскъдно храчене. Дишанията от 1516 в минута се учестяват до 4050. Към втория-третия ден много често се отделят храчки с цвят на керемида, а понякога и яснокървави храчки. По устата в повечето случаи се образуват

мехурчета (поплюване). Болният е отпаднал, със зачервено лице. Повишената температура обикновено трае 79 дни, болният е неспокоен, бълнува. При лекуваните болни тази продължителност се съкращава на 34 дни. После за кратко време температурата постепенно спада до нормата, дишането става нормално. Кашлицата и храчките постепенно намаляват и изчезват.

Усложнения. Понякога може да се яви сух, воден или гноен плеврит, гнойник (абсцес) или гангрена на белите дробове, менингит, възпаление на бъбреците и други.

Предсказание. Заболяването е сериозно особено за малки деца, старци, алкохолици, страдащи от сърдечни и бъбречни болести.

Предпазване. Да се избягват причините за възпаление на белите дробове настинка, инфлуенца и други.

Освен това употребата дневно на сок от лимон, френско грозде или от плодовете на бъза (свирчовина) може да предпази от развитие на пневмония.

Лечение. Лечението се провежда от лекар-специалист. При потежки форми то трябва да бъде болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта болният трябва веднага да си легне, но да не се завива с много завивки и да не става дотогава, додето съвършено не се прекрати треската и заедно с това да изчезнат главните явления. Въздухът в стаята да бъде чист, прозорецът в топло време широко отворен, защото свежият въздух, пропит от слънчева светлина, е важен фактор при лечението и никога не трябва да се пренебрегва. В същата стая трябва да стоят само един или двама около болния. Подът да не се мете, а да се избърсва с мокра кърпа. Да се изчистват внимателно засъхналите устни и венци на болния и да се намазват с глицерин. Едновременно с това да се прилага и следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене при висока температура болният да взема по 1 прах от 2 г от следната смес: 10 г индийско орехче (мускатно), 10 г нишадър и 10 г лимонтозу, стрити на прах и разделени на 15 праха по 2 г.

Заедно с праха да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец (листа и цвят), мента пиперита, червен кантарион (листа и цвят) и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в 500 г вода се варят 20 минути и веднага се прецежда.

При невисока температура да изпива една чашка отварка както при повишена температура.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна, но без свинско, говеждо и овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100150 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба речна или океанска, винаги придружена с любима салата с малко винен оцет и олио по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен ръжен хляб. За предпочитане е компот от 0,5 л мляко с 1015 сухи смокини и 3 супени лъжици захар. Той дава спокоен сън и предпазва от кашлица с пристъпи.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие овесено мляко: 4 супени лъжици очистен овес се варят в 1 л вода, докато зърната се разварят, и като изстине, се прецежда чрез изстискване. Пие се подсладено с мед (предварително врял във водна баня 10 минути, защото суровият мед дразни кашлицата) и лимон по вкус, което дава отлични резултати.

II. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица настойка от 15 г чиста бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, и 0,5 л чист маслинен зехтин ври на тих огън 30 минути във водна баня; като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 5 г терпентин.

При силна кашлица добре е болният да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 100 г ленено брашно, 20 г исиот и 20 г анасон (семе), стрити на прах и добре разбъркани.

III. Десет минути след вземането на едно от горните средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), лешникови листа и тополови листа (от нашата конусообразна топола) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и врят още 10 минути; като изстине, се прецежда.

При силна кашлица да изпива 1 чашка от 75 г отварка от алтея (ружа корени), бъзов цвят, волски език, живовляк тесен (листа), мащерка, риган и сладко коренче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода с прибав-

ка на 1 супена лъжица мед, вари се 10 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 510 минути и сухо изтриване на лицето и гърдите. Спи се с „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба, напълнени с хладка (35°С) прясна и несолена извара, или пък със затоплена до 36°С „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба с хоризонтални тегели (от ключицата надолу), по 1 см широки и напълнени със смес от готварска сол и сяра на прах в пропорция на 3 супени лъжици сол 1 супена лъжица сяра. Отгоре се облича фланелка. Ако при това болният има синузит или хрема, във всяка ноздра се капват по 12 капки бадемово масло или пък чист маслинен зехтин, а на челото му се поставя торбичка със селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 5 сини сливи, смачкани без костилките. На носа се поставя питка от същия квасец със залепено парче вестник отгоре. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Бърза фрикция с хладка вода на подмишниците, гръдния кош и корема, последвана от сухо изтриване. През деня, ако времето е хладно, се носи друга „жилетка" от хасе, подплатена от вътрешната страна с 4 парчета мушама от хаваджива (25 на 30 см). При свалянето е вечер гръдният кош се изтрива с камфоров спирт, почива се 12 часа и след това се облича вечерната „жилетка". Ако времето е горещо, болният да носи на голо „жилетка" от разтегателна хартия. Неделя почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. При тежко главоболие на главата да се сложи цяла „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде и полети в един съд с 1 кафена чашка оцет киснат в него 30 минути и се изстискват много добре. Отгоре се поставят вестник и вълнена шапка, държат се, докато мине болката.

2. При криза с висока температура болният веднага да легне в кревата и освен казаното вече да си направи коремен компрес от 3 бархетни парчета, натопени в студена вода и оцет наполовина, а отгоре сухо хасено парче и фланелей пояс. На стъпалата дебели компреси от 46 хасени парчета, натопени в смес от 1 чаша оцет, разбъркан с по 1 супена лъжица сода бикарбонат и готварска сол.

Ако такъв компрес се слага през деня, тогава той се сменя всеки час за по-скорошно спадане на температурата.

3. При бодежи върху болното място да се постави парче плат (американ), намазан дебело с 1 жълтък от яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пудра захар, а отгоре един пласт от памук. Държи се, докато мине болката.

4. При повръщане да се дава на болния да изпие 1 белтък от кокоше яйце, добре разбъркан с 1 супена лъжица коняк и сока на 1/2 лимон.

5. Във време на треската болният трябва да се постави в пълен покой и да не бъде обезпокояван с разговори. След оздравяването да спазва режим в течение на 23 седмици (в зависимост от здравното си състояние), за да не се развият усложнения.

6. Болният да не се оставя да лежи все на гръб, а да се обръща и настрани.

7. За улесняване на храносмилането всеки час на болния да се дава по 1 супена лъжица отварка от пелин (листа и цвят) 1 супена лъжица в 250 г вода ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

След оздравяването е важно да се щади сърцето. Това налага болният най-малко още 1 седмица да остане на легло, като повечето време прекарва в седнало положение. Освен това да отбягва стаите със северно изложение.

Когато пък започне да излиза навън, трябва да се облича така, че да не се поти лесно при движенията си, защото най-лесно простива човек при запотено състояние и като стои на течение. Зимно време добре е да носи кожухче или маслен компрес, за да може да закрепне. За да се предотврати повтарянето на болестта, да си прави всяка сутрин сух четкое масаж, последван от 710 дълбоки дишания.

Бронхопневмония

Бронхопневмонията е огнищно възпалително заболяване на белия дроб, което се причинява от един или няколко вида микроби. Огнищата могат да бъдат разпръснати в единия или в двата бели дроба.

Причини. Обикновено бронхопневмонията се явява у децата като усложнение на различни заразни заболявания грип, брусница, дифтерит, лоша кашлица, бронхит, а у възрастни и изтощени хора при боледуване от грип, бронхит (остър и хроничен), червен вятър, коремен тиф, белодробна туберкулоза, при тежко болни (унесени) с парализи и др. Тази болест се среща най-често през зимата и по-малко през есента и пролетта. Известна е и т. нар. аспирационна бронхопневмония, която се дължи на попадане на чужди тела в белите дробове (храна, кръв, слуз), при белодробно кръвотечение, безсъзнание, болест на главния и гръбначния мозък. Най-сетне вдишването на някои отровни газове (амоняк, азот, хлор и други) и на прах също може да причини бронхопневмония.

Признаци. Заболяването започва постепенно с повишаване на температурата. Болните се чувстват много отпаднали, имат кашлица и бодежи главно в засегнатата белодробна страна. Липсва типичното начално втрисане, както при крупозна пневмония. Появява се честа и мъчителна кашлица. Храчките са слузести или слузно-гнойни, рядко съдържат кръв. Температурата е непостоянна през деня, а сутрин и вечер се покачва до 39,540,5°С. Дишането е ускорено, понякога устните посиняват. Спадането на температурата става постепенно и бавно. Болестта трае твърде различно време от една до няколко седмици.

Усложнения. Бронхопневмонията може да даде ред усложнения: сърдечна слабост, сух, воден или гноен плеврит, гнойник (абсцес) или гангрена в белите дробове, перикардит, гнойно възпаление на средното ухо, менингит и други.

Предпазване. Понеже бронхопневмонията настъпва главно след заразни болести и на първо място след грип, необходимо е те да се лекуват правилно и своевременно. Заболелите трябва да се изолират. Зимно време болните да се обличат добре и да избягват рязка промяна на температурата. Залежалите болни често да променят положението си в леглото.

Лечение. Заболяването се лекува от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. Специфичното лечение е както при пневмония.

При унесени болни храненето трябва да става внимателно, за да не влезе нещо от храната в бронхите.

Вместо вода добре е болният да пие отвара от подбел с варен мед.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Белодробна емболия и белодробен инфаркт

Белодробна емболия означава внезапно запушване на белодробната артерия или на някое от нейните разклонения от чуждо тяло (ембол), попаднало в кръвта и разнасяно от нея. Когато запушването стане в по-малък клон на същата артерия и не настъпи смърт, белодробната тъкан се пропива с кръв тогава говорим за белодробен инфаркт.

Причини. Запушването на кръвоносните съдове става най-често с кръвен съсирек в резултат на боледуване от флебит, сърдечен порок, при тежки наранявания със счупване на костите, след някои операции и други.

Признаци. Ако се задръстят големи кръвоносни съдове в белите дробове, след силен бодеж и задух настъпва внезапна смърт. Когато запушването причини инфаркт, в началото признаците са както при емболия силен бодеж, задух, посиняване, студена пот. По-късно се явява кашлица, температурата се повишава. Болният започва да отделя кървави храчки, които след 34 дни обикновено изчезват. Постепенно състоянието се подобрява.

Последствията зависят от големината и положението на засегнатата част от белия дроб. Малки задръствания остават съвсем незабелязани. Ако гнездото на „тапата" лежи непосредствено под плеврата, тогава тя може да се възпали и да се получи кървав плеврит. Ако ли тази „тапа" е възпалителна, тогава се развива т. нар. инфаркт-пневмония. Когато тя е гнойна, развива се белодробен абсцес и т. н.

Предсказание. Емболията понякога завършва със смърт. Белодробният инфаркт, правилно лекуван, преминава за 24 седмици. Възможни са и усложнения плеврит, пневмония, абсцес или гангрена.

Първа помощ. Веднага по спешност да се повика лекар-специалист. До оказване на лекарска помощ народната медицина препоръчва да се разкопчаят яката, ръкавите и други стягащи части от дрехите на болния, да се напръскат лицето и гърдите

със студена вода, болният да се сложи на легло по гръб с високи възглавници.

Ако неговото състояние позволява, да му се даде очистително, на стъпалата му да се сложат грейки и кожата на тялото му да се разтрива леко с вълнени парчета или със сухи длани, след което да се остави да лежи по гръб съвършено неподвижен и напълно отпуснат.

За намаляване на болките върху гърдите да се сложат 2 торбички с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 59 диви кестена, настъргани с кората. Ако пулсът намалява, тогава в областта на сърцето да се сложи компрес от два ката, натопен в камфоров спирт, съчетан с коремен компрес (отпред), натопен във вода и оцет наполовина, а на цялата глава студени компреси или торбичка със сурови картофи, настъргани на рядко ренде, или пък торбичка със суров счукан кромид лук, посолен с 2 супени лъжици сол. Държат се, докато се затоплят, след това, ако болният не спи, се сменят с други.

На болни, страдащи от високо кръвно налягане, да се поставят 68 пиявици (вж. том I). При задух веднага да се сложи на сърцето на болния компрес с кисело мляко и да му се даде да изпие 1 винена чашка отварка от орехови черупки (5 супени лъжици в 0,5 л вода се варят 30 минути, след това в същата отварка се добавят още 1 пълна супена лъжица лешникови листа и 1 чаена лъжичка дилянка корени и се варят още 10 минути, а като изстине, се прецежда).

Забележка. В първите дни болният мъчно храчи и плюе, затова да му се дават книжни отворени фунийки да плюе в тях в лежащо положение.

Лечение. Лекува се от лекар-специалист.

Народната медицина прилага следното лечение:

Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машина за месо заедно с корите, по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 15 капки ментово олио (от аптеката).

II. Двадесет минути след това при болки в гърдите да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, волски език, лепка, невен, магарешки трън (цвят), маточина, пача трева, розов

цвят (листенца) и слез по 30 г от всяка билка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л кипяща вода и след това на тих огън се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда.

При високо кръвно налягане да пие 1 чашка от 100 г отварка от акация (листа), листа и цвят от бъз (свирчовина), зайча стъпка, хмел и полски хвощ (цвят и листа) по 50 г, и дилянка (корени) 30 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 3 листа от лимон в 0,5 л вода се варят 10 минути на тих огън и като изстине, се прецежда.

Диета. Първия ден се пие само чай от лайка с кафена чашка и на три пъти по кафена чашка мед, разреден с вода и лимонов сок, или пък прясно мляко и вместо хляб, накиснати сурови овесени ядки (от вечерта се накисват 6 лъжици овесени ядки в 10 супени лъжици мляко). Седем-осем дни (докато болният започне да сяда в леглото) храненето да се извършва с лъжичка, и то бавно когато болният си отвори устата, чак тогава му се дава следващата лъжичка храна, за да не го притеснява. Течностите се дават също с лъжичка или със специални чашки, които имат извито клюнче (чучурче). Както храната, така и течностите да бъдат винаги топли и никога студени. Храненето да става в строго определени часове, и то 5 пъти дневно с малко количество храна; вечерята винаги в 18 часа със значително по-малко и по-лека храна. Течности болният не трябва да получава дневно повече от 600800 г, в които се включват и млякото, отварките и пр. Винаги да се дават по-малко от 150 г наведнъж, като се пие на глътки и бавно. Храната да не е солена, кисела и люта. С нея трябва да се регулира и стомахът, за да няма газове, запек, диария, болки и пр. Консерви, алкохол и тютюн не се дават. В този случай особено се препоръчва суровоядство (вж. том I) с добавка на обяд и вечеря да се изяждат по 4 супени лъжици смлени орехи, поръсени със захар. След това да се прибягва до лека вегетарианска храна, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет по вкус. Преди ядене да се изпива по 1 кафена чашка сок от печен кромид лук. След ядене добре е болният да взема по 12 чаени лъжички от крема за усилване на сърцето: 100 г мед, 100 г прясно краве масло, 100 г тиквено семе (обелено и счукано) и 100 г ориз, опечен до бежов цвят и счукан на прах.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да

пие по няколко глътки отварка от ленено семе 1 супена лъжица, алтея (корени и цвят) по 1 супена лъжица, лешникови листа 1 супена лъжица, анасон и сладко коренче по 1 чаена лъжичка в 600 г вода да се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива и 1 чашка от 50 г отварка от босилек, маточина, лавандула, липов цвят, риган и хмел по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на по 1 чаена лъжичка кори от портокал и дилянка (корени) се запарват с 600 г вряща вода и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане, ако болният е запечен, да взема по 1 супена лъжица от сместа, посочена в точка I, последвана от поставяне върху болното място на торбички, напълнени с топла лапа от печен, обелен, нарязан и полуизстискан кромид лук, поръсен с 12 супени лъжици царевично брашно (за да се отнеме излишната влага на лапата) и 1 супена лъжица захар. Вместо това може да се използува хладък пресен селски хлебен квас, засилен с 35 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с 23 супени лъжици зелени листа от магданоз, попарени с малко вода, за да омекнат, и след това на ситно нарязани. Втората вечер се поставя торбичка, напълнена с топла лапа от прясно зеле, сварено с малко мляко да стане гъста лапа и след това поръсено с 1 супена лъжица захар, или пък торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано по-горе. Едновременно и в двата случая се прави и коремен компрес, натопен в топъл чай от лайка (2 супени лъжици в 500 г вряща вода се варят 5 минути и като изстине, се прецежда), а на тила торбичка с чист селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, гърдите, корема и половите органи с хладка вода, а след това (ако може) добре е да се направят 57 леки вдишвания, като се държи пред носа лист от здравец или пък друго любимо цвете.

Неделя. Ако болният се чувствува добре, може да си почине от всичко с изключение на билките и диетата. Ако не се чувствува добре, лечението продължава.

Важни добавки:

1. До десетия ден болният да пази пълен покой. Да отбягва да говори, може само да шепне.

2. Уринирането да става на леглото в специално шише и с подканване.

3. За голяма нужда се използува подлога, и то така: двама души повдигат болния с подложен чаршаф под кръста и така поставят, а после вадят предпазливо подлогата, за да не раздвижват болния. Клизми не се разрешават.

4. От първия до двадесетия ден при газове и твърдина в стомашната област в ануса се поставя накрайникът на иригатора, който се държи само 2 часа през деня и вечер при лягане пак 2 часа (но в никакъв случай накрайникът не се поставя през нощта).

5. Леглото трябва да бъде поставено така, че главата на болния да бъде към стената, и то да не се опира от никоя страна към стена или мебел, за да може да се обикаля и обслужва отвсякъде. Леглото да бъде без пружина, но с два дюшека.

6. Върху дюшека се постила здраво одеяло и отгоре чаршаф, за да може след осмия ден болният да бъде издърпай с одеялото и чаршафа малко по-високо на възглавници. Смяната на чаршафа на болния да става така: по дължина на леглото отдясно се прокарва на части (като се натиква) чаршафът откъм краката и най-после под гръдния кош и от другата страна (отляво) леко се издърпва. Така едновременно става и изваждането на нечистия чаршаф. В никакъв случай болният да не се раздвижва при смяна на постелката му. Леглото не бива да бъде близо до врата или прозорец. При това трябва да бъде завит и пазен от простуда и грип, да не се допуска да се тревожи, доколкото това зависи от него.

7. Тоалет на болния (миене, малка и голяма нужда, избърсване и бръснене). Болногледачът с мокра (топличка) кърпа избърсва лицето, устата и ръцете на болния преди и след всяко ядене, а сутрин или вечер избърсва с мокра кърпа и ходилата му. Със сюнгер или меко парче плат лекичко избърсва гръдния кош с камфоров спирт (а през деня с хладка вода), а като пъхне ръката си под гърба на болния, изтрива и него. Не се допуска никакво натискане и придвижване. Към 15-ия ден се избърсва цялото тяло, но само в топла стая.

8. Докато болният не започне сам да сяда в леглото, наместването му (сутрин, обед и вечер) на по-високи възглавници става от двама души с подложеното под чаршафа одеяло. Ставането от леглото трябва да бъде предшествувано поне от 15-дневно сядане

на леглото с увиснали крака (краката висят първите дни по 5 минути, после вече до 30 минути). Ставането и прохождането става само в присъствие на лекаря, и то най-рано на втория месец, а понякога и след 3 месеца.

9. Духът на болния има голямо значение за оздравяването. Болният трябва да вярва, че ще оздравее, да не се нервира и вълнува.

Гнойник (абсцес) на белите дробове

Белодробният абсцес е често заболяване. Настъпва след пневмония, бронхопневмония, при вдишване на заразена слюнка или кръв и други.

Признаци. Картината на болестта през първите дни на заболяването е тежка с кашлица, висока температура, втрисане, бодежи в гърдите. Към 510-ия ден гнойникът се отваря в бронхите и болният изхрачва обикновено с пълна уста известно количество храчки, които са гнойни и миризливи. Общото състояние се подобрява, температурата спада. Ако заболяването се хронифицира, болният продължава да вади гнойни храчки, а при задържането им състоянието се влошава, температурата се повишава наново, появяват се разтрисания. При това общото му състояние отпада значително.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. През първите два месеца, докато абсцесът се смята за остър, а не хроничен, лечението се провежда задължително в болнично заведение. При хроничен абсцес се поставя въпросът за хирургично лечение. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 12 зърна (големи колкото царевични) от следната смес: 50 г чист боров катран (предварително измит в 12 води, докато пожълтее, като при измиването водата се сменя веднага след утаяването на катрана), 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра.

Приготовление: Изброените продукти се бъркат бавно, като им се прибавя по малко кафе от фий, за да стане сместа на тесто. От това тесто се правят зърна, които се овалват в кафе от фий или пък царевично брашно, за да не се слепват помежду си, и се нареждат в подходяща кутия.

Употреба: Първия ден сутрин, обед и вечер се взема по 1 зърно всичко 3 зърна. На втория ден се пият по 2 зърна всичко 6 за деня, и след това се продължава с по 6 зърна на ден. За юноши не повече от 3 зърна на ден. На деца не се дават.

II. Веднага след катранените зърна болният да изпива и следната отварка: смрадлика (корени) 250 г, шипки (корени) 180 г, трънка (корени) 100 г, бяла ружа (алтея, корени) 250 г, червена върба (корени) 20 г, и ръж (зърно) 25 г.

Приготовление: Всички корени се настъргват на ситно ренде и се слагат в едно негледжосано гърне с вместимост 6 кг, след това се заливат с 5 кг вода, подир което капакът му се замазва с хлебно тесто, ври 3 часа на тих огън и веднага се прецежда, за да не попият корените обратно отварката.

Употреба: Първата седмица се пие по 1/2 кафена чашка; втората седмица по 2/3 кафена чашка; третата седмица по 1 кафена чашка: четвъртата седмица по 2/3 кафена чашка; петата седмица по 1 кафена чашка; шестата седмица по 2/3 кафена чашка; седмата седмица по 1/2 кафена чашка.

След това, ако има нужда, се повтаря по същия начин, при условие болният да почива 1 месец.

По желание отварката може да се подслажда с чист пчелен мед и лимон по вкус. Същата отварка да се държи в чисто стъкло и на студено място, за да не вкисне.

Диета. Същата, както при „Бронхит", с добавка след ядене болният да изпива по 1 чашка домашна боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко мед или захар и плодов сок или вода, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от росопас и подбел по 1 супена лъжица от двете се запарва с 0,5 л вряща вода и ври още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 75 г

отварка от исландски лишей, маточина и трепетлика (пъпките) и полски хвощ по 50 г, бударица и кървав здравец (корени) по 75 г, обикновена коприва, пача трева и ранилист (листа и цвят) по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и на тих огън ври 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави по 1 топла клизма с 1 л чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се залива с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда) и след това винаги при запек (даже еднодневен) клизма с 1/2 л от същия чай. Гръдният кош се налага с „жилетка" от тънко хасе, ушита на 4 джоба (от ключицата надолу), напълнени или с приятно гореща лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 40 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с 2 супени лъжици ситна захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага, или пък със селски квасец, засилен с 40 сини сливи, смачкани без кокичките, а отгоре вестник и стегнат пуловер. Едновременно се прави и коремен компрес с 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се варят в 0,5 л вода 5 минути и като изстине, се прецежда. На тила лапа от пресен селски хлебен квасец, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

Важна добавка. При главоболие на главата да се слага цяла „шапка" със същия квасец, засилен с троен размер от казаното за тилната част.

VI. Сутрин още с отварянето на очите по-възрастните от 16 години да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея." Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Лечение със силна мисъл, самовнушение, внушение и хипноза"). След това се препоръчва фрикция на подмишниците, гърдите и половите органи с хладка вода, а след обличането 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

В тежки случаи 23 часа след закуската да се постави на гръдния кош „жилетка" от хасе, ушита пак на 4 джоба, и то на хоризонтални

тегели от по 1 см широки, напълнени с приятно гореща готварска сол, съчетана с коремен компрес, а на тила торбичка от тензух, напълнена със сурови настъргани картофи, полети с чашка мляко (киснат в него 20 минути и добре се изстискват). Коремният компрес се държи 3 часа, а жилетката със солта 6 часа.

Ако болният е принуден да ходи на работа, през целия ден на болното място (от двете страни отпред и отзад) да носи във вид на „жилетка" следната мушама за дълбок гнойник: чист пчелен восък 25 г, бяла дъвка (сакъз) 25 г, колофон Юг, чист бял тамян Юг, чист маслинен зехтин 25 г, краве масло (чисто) 25 г и овча лой (стопена) 25 г.

Приготовление: Всички съставки предварително се счукват и след това заедно с другите продукти на тих огън и в чист съд се бъркат непрекъснато 10 минути, без да завират, а когато сместа се сгъсти, в нея се потапя парче хасе или американ (5060 см) и се обръща няколко пъти с помощта на дървена лъжица, докато хубаво и равномерно се напои. След това се изважда и изопва, за да изстине и ако в съда е останало още малко от сместа, отново се потопява, изопва и т. н., докато напълно попие. При последното опъване мушамата се поръсва с 1 супена лъжица небетшекер (лята захар) и се оставя да изстине.

Употреба: При всяка употреба мушамата предварително се затопля, облича се на голо и стои до вечерта. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна.

Важни добавки:

1. При кръвохрачене топли лапи на гръдния кош да не се слагат. Всичко останало се прави. Освен това болният да спазва 7-дневно пълно мълчание, като се обяснява с околните писмено. Болният трябва да легне в кревата с повдигната горна част на тялото и на гладен стомах да изпие смес от един белтък от кокоше яйце, забъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна чиста или пък непрана вълна, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 57 зърна бяла дъвка, счукана на прах. За да не бъде изненадан от подобни кризи, добре е болният предварително да си приготви пепел от вълна, яйчени черупки и бяла дъвка.

2. При висока температура сутрин, обед и вечер болният да взема заедно с дадената му отварка или по 1 прах от 2 г от:

а) 6 г индийско орехче, 6 г нишадър и 6 г лимонтозу (от аптеката), стрити на прах, или пък:

б) хинин или пирамидон по указание на лекаря.

3. При силна кашлица преди всяко закашляне и след него да се изпиват по няколко глътки от следната отварка: ленено семе 1 пълна супена лъжица, анасон 1 изравнена супена лъжица, бяла ружа алтея (корени и цвят) по 2 супени лъжици, кромид лук (външни люспи) 1 супена лъжица и счукан синап 1 чаена лъжичка с 2 супени лъжици лята захар или мед в 1 л вода ври на тих огън 10 минути и веднага се прецежда.

4. Щом болният в продължение на 57 дни няма температура, може всекидневно да прави малки разходки от по 5 минути сутрин и до 15 минути след обяд, като разходките се удължават с по 1 минута на ден. Всеки ден болният сам да полива цветята си, ако има такива.

5. Да избягва лошото настроение, защото то влошава болестта. След оздравяването си най-много да се пази от грип.

Гангрена на белия дроб

Белодробната гангрена е тежко заболяване, което представлява гнилостно разпадане на белодробната тъкан.

Причини. Заболяването се причинява от гнилостни микроорганизми, които постъпват в белия дроб при дишане, чрез кръвта или чрез дълбоки наранявания.

Признаци. Заболяването обикновено напомня белодробния абсцес: висока температура, непрекъсната кашлица, силни болки в гърдите, задух. След няколко дни се появяват обилни храчки с шоколаден цвят и лоша миризма. Но това не подобрява състоянието на болния, то непрекъснато се влошава.

Предсказание. Сериозно има голяма смъртност, особено при старци, алкохолици, диабетици.

Лечение. Задължително болният се лекува в болнично заведение. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта болният да е строго на легло. Всекидневно сутрин коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина, съчетан едновременно с налагане на целия гръден кош (отпред и отзад) с пресен селски хлебен квас или пък с млечен компрес на

гърдите с прясна несолена извара, а на краката „мокри чорапи , натопени в студена вода.

На обяд преди ядене коремен компрес, съчетан с квас или с млечен компрес на гърдите, и „мокри чорапи", както сутринта.

Вечер преди вечеря топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка, а преди лягане коремен компрес с квас или с извара и „мокри чорапи" както на обяд. Държат се цяла нощ.

Гаргара. Всеки час с хладна (20°C) вода, в която е прибавено малко прясно изстискай лимонов сок.

Вътрешно. Както при абсцес на белите дробове.

Диета. Болният да се пази да не отслабне да се храни с мляко, рохки яйца, пюрета и каши с масло и други.

Лечението, пак повтаряме, трябва да бъде болнично.

Белодробна склероза (цироза)

При белодробната склероза в белите дробове се разраства в голямо количество съединителна тъкан.

Причини. Никога не е самостоятелно заболяване. Обикновено е последица от друга някаква белодробна болест туберкулоза, бронхопневмония, силикоза и др., при които се разраства много съединителна тъкан.

Признаци. Признаците на страданието зависят от степента на склерозата. Задухът, който отначало е слаб, по-късно се появява и при малки физически усилия, става дори постоянен. Болният има кашлица, храчки, устните посиняват, гръдният кош видимо се деформира. Могат да настъпят усложнения, най-често от страна на сърцето.

Лечение. То се провежда от лекар и е насочено към отстраняване на основната болест.

Народната медицина препоръчва пълно въздържане от алкохолни напитки и тютюн. Първите 23 вечери от започване на лечението на болния да се направят топли клизми (37°C) най-добре с чай от лайка, след това при запек винаги обикновени клизми. Всекидневно сутрин се прави коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода. Едновременно с това целият гръден кош (отпред и отзад) се налага с хладък пресен селски хлебен квас, разстлан в тънка торбичка с размерите на гръдния кош, или

с млечен компрес „жилетка" с прясна извара. Компресите се държат 23 часа, а квасът до вечерта.

Вечер преди лягане (понеделник и четвъртък) парна баня на главата с лайка, последвана винаги от меняваща баня на краката и след нея от същия коремен компрес, съчетан с квас или млечен компрес, както сутринта. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния, след което се снемат и при желание отново се поставят. Вторник и петък на гръдния кош (отпред и отзад) се поставят парни компреси най-добре с търпимо горещ и полусварен ечемик (20 минути), последвани от същите приложения, както в понеделник. Сряда и събота парна баня на краката, последвана след препотяването от същите приложения, както във вторник. Много са полезни и дълбоките дишания правят се всеки час по 57 дълбоки вдишвания с бавни издишвания при отворен прозорец.

Вътрешно. Отварка от росопас пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка. Петнадесет минути след нея се взема по 1 супена лъжица отварка от смес на живовляк широколистен с варен мед (20 г живовляк листа, стебла и корени в 500 г вода се варят, докато остане наполовина; след това в получената отварка се сипва и толкова количество варен мед).

Диета. Природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци. Люто, солено и кисело не!

Вместо вода болният да пие отварка от подбел с варен мед (вж. „Хроничен бронхит").

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Силикоза

Болестта е била известна на старите учени Хипократ, Гален, Авицена. Те описват болестта с поява на задух, кашлица и кървави храчки.

Причини. Силикозата е професионално заболяване, което се причинява от продължително и системно вдишване на прах, който съдържа кварц, или силициев двуокис. Думата силикоза произхожда от латинската дума силициум кремък.

Силикозата се среща сред работници, заети в добиването и преработването на кварц и кварцсъдържащи материали. Най-застрашени са работниците, заети с добиването и преработването на рудите на цветните и скъпоценните метали. Опасност представлява също работата с пясък и пясъчни материали и добиването на въглища, намиращи се в скали с богато съдържание на пясък, т. е. силициев двуокис. Възможност за възникване на силикоза съществува и в керамично-фаянсовото производство.

Прашинките, които съдържат силициев двуокис, проникват през дихателните пътища и достигат до най-тънките разклонения на бронхите. Големите прашинки се задържат по лигавицата на носа, глътката и бронхите и при кашляне се изхвърлят обратно. А най-малките достигат до белия дроб, където се утаяват. Постепенно в белите дробове настъпват изменения, появява се и възпалителна реакция във форма на възелчета с големина най-често колкото главичка на карфица, наречени силикотични възли. По-късно те се увеличават.

Признаци. Заболяването се проявява обикновено бавно и късно: 1015 години след началото на работата с вредния прах. Болните имат слаба кашлица, отделят малко храчки. По-късно се явява задух, който постепенно се засилва, болните се оплакват от болки в гърдите. Общото състояние се влошава. Могат да настъпят различни усложнения.

Предпазване. То има голямо значение. Състои се в система от мерки, които се прилагат при производствения процес.

Лечение. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по 1 ракиена чашка от 50 г настойка от 100 г чист боров катран, който в подходящо стъкло се залива с 1 л преварена вода и без да се разклаща, захлупено кисне 24 часа.

Употреба. Щом се изпие една чашка, на нейно място веднага се долива друга чашка от преварена вода, така че стъклото винаги да е пълно и без да се разклаща катранът. Така се пие в продължение на 20 дни, а след това се прави настойка с нов катран.

II. Десет минути след настойката да се изпива 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с черупките и вързани в марличка, с прибавка на една глава стар кромид лук заедно с външните люспи,

разрязана на 4 части, и по 1 супена лъжица корени от ружа (алтея) и сладко коренче в 2 л вода се варят 20 минути на тих огън, след това се добавят по 1 супена лъжица босилек, борови връхчета, градински чай, лешникови листа, мечо грозде, тополови листа (от нашата конусообразна топола) и ленено семе и 12 супени лъжици мед и ври още 15 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с друга храна (винаги придружена от любимата салата с малко винен оцет или лимон и зехтин по вкус) болният може да изяжда и по 100150 г младо месо: агнешко, телешко, пилешко или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти, като по-често да се предпочита компот, приготвен от 500 г мляко с 1015 сухи смокини и 3 супени лъжици захар, сварени за ядене. Този компот дава спокоен сън и предпазва от кашлица и пристъпи. След закуска, обяд и вечеря като десерт болният да поглъща с малко вода и по 1 топче колкото царевично зърно от следната смес: 30 г чист бял тамян и 30 г чиста бяла дъвка (сакъз), на ситно счукани и размесени като тесто с 1 чаена лъжичка захаросан пчелен мед. Топчето да се поставя по-далеч от зъбите, за да не се повредят.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от агримония, бяла ружа (цвят), градинска ягода (листа) и кори от ябълка по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в 0,5 л вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 1 г камфор на кристали (настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт или ракия, защото иначе остава неразтворен) и по 12 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят.

IV. Десет минути след тази смес да изпива пак по 1 чашка от 75100 г отварка от лилов цвят, мечо грозде, пача трева, полски хвощ и троскот (корени) по 50 г. От тази смес 3 супени лъжици с

прибавка на 15 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) в 700 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 0,5 л топла вода, последвана една вечер от парна баня на главата с чай от лайка, засилен с 1 супена лъжица чист пчелен мед, с продължителност около 10 минути и сухо изтриване на лицето и гърдите. Спи се с топла (37°С) „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба (и то от ключиците надолу) на тегели, широки 1 см, напълнени със смес от готварска сол и сяра на прах в пропорция на 3 супени лъжици готварска сол 1 супена лъжица сяра на прах. Отгоре се облича фланелка. Втората вечер се облича „жилетка" от същото хасе с 4 джоба, напълнени с приятно гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всеки джоб с по 10 сини сливи, смачкани без костилките, и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Едновременно и в двата случая се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят в 1 л вода се варят 5 минути), или пък торбичка, ушита на три джоба, напълнена с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 2 китки магданоз със 100 г мляковри да стане гъста лапа. Отгоре се покрива с вестник и вълнен пояс. На главата се слага „шапка" от същото хасе (която да покрива челото и тила), напълнена с пресен селски хлебен квасец, гъсто замесен отпреди 4 часа и засилен с 510 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако болният страда и от синузит с кихавица, тогава във всяка ноздра да се капват по 12 капки бадемово масло, а на носа му да се залепи питка от същия квасец с парченце вестник отгоре и така да спи.

VI. Сутрин. Изтриване на гръдния кош (отпред и отзад) със суха кърпа. В хладно време през целия ден болният да носи друга „жилетка" от хасе, подплатена от вътрешната страна с 4 парчета мушама от хаваджива (25 на 25 см). При свалянето е преди вечеря гръдният кош да се изтрие с памуче, натопено с камфоров спирт, а преди лягането отново се облича „жилетка" със сол и сяра, с която се спи.

Забележка. През летните горещини вместо „жилетката" с мушамите от хаваджива болният да облича на голо друга „жилетка", ушита от разтегателна хартия.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив болният веднага да легне в кревата, като пази пълно спокойствие и мълчание, и да изпие 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбит с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна вълна (може и непрана) и 5 зърна бяла дъвка (сакъз), счукали на ситно. Ако един белтък е недостатъчен, това може да се повтори преди обяд и вечеря.

2. Солта със сярата може да се сменят на две седмици, а мушамите от хаваджива се използуват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменят с нови.

3. Болният да следи краката му винаги да са сухи и топли. За целта в студено време всяка сутрин табаните на чорапите му да се поръсват с малко прясно смлян синап, а вечер на стъпалата му да се поставя топла грейка.

Оток на белия дроб

Острият белодробен оток е спешно и тежко заболяване, което настъпва внезапно поради запълване на белодробните алвеоли с плазмена течност.

Причини. Най-често се дължи на остра сърдечна слабост при повишено кръвно налягане, при бъбречни и други заболявания.

Признаци. Заболяването започва внезапно, бурно, най-често през нощта след душевно вълнение или физическо усилие. Появява се силен задух до задушаване, дишането е ускорено, устните посиняват. Болният отделя обилни пенести белодробни храчки.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. То трябва да се проведе незабавно, по спешност от лекар. До оказване на специализирана лекарска помощ народната медицина препоръчва да се направи веднага хладка клизма (32°C), след нея гореща баня на краката (4045°C), на гърдите лапа със сол и оцет и масаж на ръцете и краката във вид на размачкване и натискане.

Прилив на кръв в белия дроб (конжестия и едем)

Причини. Когато в белия дроб отиде много кръв, става прилив в дроба. Това се среща наследствено по рождение и при извънмерно възбуждане на нервната система особено в половата зрелост. Има два вида прилив действителен и страдателен.

Действителният прилив става по-често от 20 до 40-годишна възраст и понякога се свършва с храчене на кръв. Той възниква от много причини, а именно от душевно вълнение, от минутно изменение на температурата (вдишване на много студен или много горещ въздух, например в баните, машинните отделения и другаде), от злоупотребата със спиртни напитки, пикантна храна, от поемане на въздух пълен с дразнещи прахове, изкачване на високи планини, при туберкулоза, спиране на друго кръвотечение, което е дохождало периодично, и най-сетне, когато единият дроб е болен, а другият се претоварва, като извършва работата и на болния.

Страдателният прилив става в дроба, когато болният е принуден да лежи дълго време по гръб, което се случва при хроничните болести. Като постои набраната в дроба кръв, от нея се прецежда водната е част и образува воден оток.

Признаци. Когато приливът дойде изведнъж и при това е общ, може да умори човека чрез спиране на сърцето. Ако пък дойде полека, може и да не се познае, че съществува. Обикновено при прилива се усеща топлина и натиск в гърдите и затруднение при дишането. Това се случва повече след игра или танцуване, или след употреба на спиртни напитки. При това възниква суха кашлица, но понякога се появяват бели протегливи храчки, рядко прошарени с кръв, треска, или пък въобще не се появява или бива слаба. Приливът на кръв в белия дроб почти винаги е в долната и задна негова част.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Пълнокръвните хора, особено жените, които страдат от нередовна менструация, не бива да преяждат, а да се хранят в определени часове и редовно да ходят по нужда.

Лечение. И в двата случая общо засилване на организма. За целта:

а) При действителния прилив болният всякога трябва да легне в легло, да си разхлаби яката и дрехите. Ако натискът в гърдите

е силен, да се направи веднага една хладка клизма (32°С), а след нея или гореща баня на краката (4045°С), или да му се сложи на гърдите синап със сол и оцет (вж. том I, „Синапизми"), или масажи на ръцете и краката във вид на размачкване и натискане, или пък вендузи (ако болният е пълнокръвен, вендузите да бъдат кървави), последвани от коремния компрес, натопен във вода 25°С, съчетан с „мокри чорапи", натопени в хладна вода (20°С). Дневните компреси да се сменят на всеки 23 часа, а вечерните да се държат или докато досадят на болния, или до сутринта.

При запек винаги хладка клизма (32°С).

б) При страдателния прилив да се лекува основната болест. Ако ли пък е съпроводен със силни сърдечни болки, да се приложи лечението, дадено за нервно сърцебиене.

И в двата случая се препоръчва чист въздух.

Вътрешно. За изваждане на храчките добре е да се вземе от някоя аптека сироп от ипека 20 грама и сироп от алтея (ружа) 50 грама, от които болният да пие на 2 часа по лъжица, или пък да употреби някоя от отварките, дадени за суха кашлица (вж. „Кашлица").

Диета. Лека природосъобразна (млечно-растителна) храна с повече плодове и пълно въздържане от всякакво питие, което възбужда сърцето, като ракия, вино, кафе и други.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Кучешка тения (ехинокок) на белия дроб

Причини. Заразяването с кучешка тения става чрез кучета и замърсената от тях храна. Последното членче на тенията е пълно с яйца, които попадат лесно по козината на кучето, и човек лесно може да се зарази с тях, особено когато милва кучето и го държи близо до себе си. Попаднали в червата на човека, яйцата се развиват в зародиши, които чрез кръвта се отнасят в различни органи на тялото, най-често в черния и белия дроб. Там се образуват една или повече кисти, които с течение на времето нарастват понякога колкото човешка глава.

Признаци. Заболелите от белодробен ехинокок в началото (около 2 години) нямат оплаквания. По-късно се появяват суха кашлица, болки или бодежи в гърдите, задух, а нерядко и кръвохрачене. Температурата е нормална. Характерно е, че общото състояние на болния се запазва. Боледуването може да продължи с години. Понякога настъпват тежки усложнения. Ценно средство за разпознаване е рентгеновият преглед.

Предсказание. Болестта е сериозна. Рядко съдържанието на ехинококовия мехур може да бъде изхвърлено чрез храчките и тогава настъпва самоизлекуване.

Предпазване. За предпазване от ехинокок на белия дроб трябва да се избягва контактът с улични кучета. Особено опасно е да се целуват кучетата и да се пипат, а след това да не се измиват ръцете. Заразяването става и когато се дава на кучетата да ядат или ближат приборите за ядене (чинии, вилици, тенджери). Кучетата трябва да се хранят в специални съдове, които да не се употребяват за други цели. Заразяването става и когато кучетата ближат ръцете, краката, лицето, дрехите. При измиването на зеленчуци и плодове водата трябва да е чиста изворна, чешмяна или преварена, наситена със сол (1 супена лъжица сол на 1 кг вода).

Лечение. Лечението е оперативно. Народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чиста сливова ракия, 500 г чист маслинен зехтин, 1 зърно камфор (колкото царевично) и такова зърно кристален нишадър (от аптеката), 510 бучки захар. Последните три съставки се стриват на прах и се смесват заедно с ракията и зехтина, след което сместа се разбива дотолкова, че да стане бяла като мляко. Сместа може да се повтори.

II. Двадесет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пелин (листа) 90 г, лайка (цвят) 30 г, ягода (листа) 20 г и мъжка папрат (листа) 10 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено ври още 10 минути, като изстине, отварката се прецежда.

III. Десет минути след тази отварка при суха кашлица болният може да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от ленено семе 1 пълна супена лъжица, бяла ружа (алтея, корени и цвят) по 1 супена лъжица от двете, анасон (семе), драка (плод) и сладко коренче по 1

чаена лъжичка от трите и прясно смлян синап 1/2 чаена лъжичка в 1 л вода с прибавка и на 2 супени лъжици чист пчелен мед на тих огън се вари 10 минути и веднага се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Да се дава предпочитание на плодовете, особено ако има портокали. Освен това препоръчва се на по-възрастните преди обяд и вечеря да изпиват и по 1 ракиена чашка чиста сливова или плодова ракия и след това като аперитив да изяждат по 1 чинийка салата от 1 до 3 необелени солени хамсии с прибавка на счукан чесън и винен оцет по равни части на вкус. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от любима салата с малко винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, може да се изяжда и по 100150 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След ядене болният да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/2 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки и подир това 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода; поставя се захар по вкус да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие мляко, сварено с чесън (на 0,5 л мляко се слага 1 глава необелен чесън и след като се свари в млякото, се прецежда чрез изстискване), или пък мляко, сварено и разбъркано след това с 50100 г каша от сурови, обелени и счукани на ситно семки от тиква и заедно прецедени през кърпа.

IV. Два часа след ядене при суха кашлица добре е да се изпива 1 чашка отварка от ленено семе и пр. (вж. точка III), а при липса на кашлица да изпива 1 чашка отварка от пелин и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при нужда се прави клизма с 0,5 л чай от лайка 2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 0,5 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда. След това една вечер се правят парни компреси върху засегнатия бял дроб, и то отпред и отзад на гръдния кош, с 2 торбички, напълнени с търпимо гореща готварска сол, отгоре се слагат мушама и вълнен пояс (с продължителност от 30 до 60 минути), последвани от поставяне

върху целия гръден кош на „жилетка", ушита от тънко хасе на 4 джоба (от ключицата надолу), напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен върху засегнатата страна (отпред и отзад) с по 2030 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 2040 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките, с прибавка и на 1 чаена лъжичка счукан чесън. На здравата страна само чист хлебен квасец с дебелина около 1/2 см. Едновременно се поставят коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (5 супени лъжици се запарват с 0,5 л вряща вода и се варят още 5 минути, като изстине, се прецежда), а на тила торбичка със същия хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ.

Втората вечер се прави парна баня на главата и гърдите с чай от лайка с продължителност 710 минути или пък парен компрес на засегнатата страна на гърдите с търпимо гореща морска сол, както бе казано вече, последван след препотяването от налагане на целия гръден кош с „жилетка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен, както бе казано по-горе. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Забележка. За деца засилването на лапите с кестени, бъзак и сини сливи трябва да става според възрастта на детето 1/2 и даже 1/4 от даденото за възрастни количество.

Важна добавка. При тежко главоболие на главата да се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Държи се също цяла нощ.

VI. Сутрин още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години болни да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствувам и в най-скоро време ще оздравея." Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I, „Лечение със силна мисъл, самовнушение, внушение и хипноза"). Следва фрикция на гърдите, подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането 1020

дълбоки вдишвания през носа и бавни издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Два часа след закуска, ако болният е на легло вкъщи, добре е да повтори парния компрес на засегнатата страна, последван от поставяне на същата страна, но не и на целия гръден кош, на торбички, напълнени с топла лапа от попарени зелени листа от полски бъзак, на ситно нарязани и добре изстискани, или с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано по-горе. Едновременно се прави и коремен компрес, натопен в хладък чай от бял равнец. Коремният компрес се държи 24 часа, а торбичката с квас 7 часа. Ако болният няма възможност през деня да се лекува, тогава на болната страна да носи „жилетка", направена от мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека"). Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се сменя с нова.

Важна добавка. При кръвоизлив или кръвохрачене болният веднага да изпие смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от непрана (серива) вълна, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка счукана бяла дъвка (сакъз), и да не прави нито парни компреси, нито парни бани, а само да се поставят торбички с квас на болното място и на тила, съчетани с коремния компрес, както е казано вече. Ако болният забележи, че и от торбичките с квас кръвта се засилва, тогава временно до спирането на кръвта да не се слагат.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на дихателните органи.

Плеврит

Плевритът е възпаление на плеврата, т. е. на ония гладки и лъскави ципи, които обвиват белите дробове отвън и гръдния кош отвътре. В нормално състояние между гръдния кош и белия дроб има само малко течност, която е необходима за триенето, което става при дишането. При възпаление на ципите имаме т. нар. болест плеврит.

Различаваме четири вида плеврит сух, воден, гноен и кървав. При мъжете плевритът се среща по-често, отколкото у жените, и при това преимуществено между 20 и 55 години.

Сух плеврит

Причини. Сухият плеврит може да бъде начален стадий на водния плеврит. Често пъти той придружава други заболявания, особено на белия дроб пневмония, белодробен инфаркт, туберкулоза, счупване на ребрата, но нерядко се развива и като самостоятелно заболяване при простуда или като първична проява на ревматизъм.

Признаци. Болният се чувствува в продължение на дни отпаднал и без апетит. Появяват се болки или бодежи в страните, които се засилват при дълбоко дишане и кашлица. Дишането е затруднено, при болезнената кашлица се отделят оскъдни храчки. Температурата се покачва и може да достигне 38,539°С, но обикновено е по-ниска 37,237,5°С.

Усложнения. При неправилно или ненавременно лечение може да се образува надебеляване или сраствене на плеврата.

Предсказание. Зависи от основното заболяване.

Предпазване. Обикновено заболяват от сух плеврит хора, чиито защитни сили са намалени. Преумората, спиртните напитки, недохранването, разваленият въздух, заседналият живот и т. н. предразполагат към всякакво заболяване, в това число и към плеврит. Простудата също предразполага към това заболяване. Предразположените трябва редовно да практикуват дълбоките дишания и да не носят тънки дрехи, да не се излагат на течение, да не лягат по земята, особено когато са изпотени или изморени, защото така най-лесно се простива.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма. Преди всичко е нужно да се лежи на легло, и то на болната страна, при което болките и бодежите отслабват. Необходим е чист въздух ако времето позволява, прозорецът да е отворен, а на краката да се постави топло шише. Освен това:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 ракиена чашка настойка от 300 г червен кромид лук, нарязан на ситно, с прибавка на 600 г чисто червено вино и 200 г чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата). Стои до топла печка или на слънце 3 дни.

При силна кашлица вместо тази настойка добре е болният да

взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: исиот Юг, карамфил 25 г, канела 20 г, индийско орехче 25 г всички стрити на прах и разбъркани с 250 г чист пчелен мед, предварително врял във водна баня 10 минути. Или пък по 1 чаена лъжичка смес от чист пчелен мед 1 кг, предварително врял във водна баня 10 минути, ленено брашно 100 г, исиот на прах 20 г и анасон (семе, стрито на прах) 20 г.

II. Десет минути след едно от тези средства болният да изпива 1 чашка от 100 г отварка от босилек (листа и цвят): 2 супени лъжици от него се запарват с 0,5 л вряща вода, добавя се 1 супена лъжица чист пчелен мед и заедно се вари още 10 минути, като изстине, се прецежда. Или пък отварка от алтея (корени) и ленено семе по 1 супена лъжица, анасон (семе) 1 чаена лъжичка и прясно счукан синап 1/2 чаена лъжичка с прибавка и на 12 супени лъжици чист пчелен мед в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и веднага се прецежда.

Диета. Както дадената за пневмония със следната добавка: на първа закуска (дори и на вечеря) полезно за болни със силна кашлица е да изяждат една порция от трахана, приготвена от кисел хлебен квас, чието тесто да е твърдо като за баница. При месенето в него се прибавят и следните продукти: на 1 кг брашно по 1 чаена лъжичка чер пипер и 1 индийско орехче, стрито на прах, 1 чаена лъжичка карамфил на зърна, 1 чаена лъжичка исиот и 1 чаена лъжичка анасон, също стрит на прах. Яде се топла, сварена с малко сирене.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие „овесено мляко" 4 супени лъжици очистен овес врят в 1 л вода, докато се развари напълно овесът, и след като изстине, се прецежда чрез изстискване. Пие се подсладено с мед (предварително врял във водна баня 10 минути) 23 месеца подред. Или сок от моркови и ябълки поравно.

III. Два часа след ядене при висока температура да взема 1 прах от 2 г от следната смес: 6 г индийско орехче (мускатно), 6 г нишадър и 6 г лимонтозу (винена киселина), стрити на прах. Прави се смес и се разделя на 9 праха по 2 г всеки. Или пък по 1 чаена лъжичка от следната смес: 250 г чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 1 изравнена супена лъжица ленено семе, 1 изравнена лъжичка нишадър на прах и 1/2 чаена лъжичка лимонтозу, счукали на ситно.

IV. Едновременно с праха да взема или 1 чашка от 75 г отварка от обелени ябълки, 3 супени лъжици къпини (листа) и 3 супени лъжици листа от горска ягода в 1 л вода на тих огън врят 5 минути; като изстине, се прецежда. Или пък 1 чашка от 5075 г отварка от синя тинтява (цялата билка) 100 г, бял равнец (цвят), червен кантарион (цвят и листа) и мента по 50 г, и цикория (корени) 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това при запек клизма с 0,5 л от същия чай. След клизмата се прави парен компрес на болната страна (от гръбнака до гръдната кост включително) с торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, широки 1 см, напълнена с търпимо гореща сол, с продължителност около 30 минути. След това се налага същата страна с кърпа от американ, намазана с топъл чист пчелен мед, поръсен с нишадър на прах, или пък с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квас (36°С), забъркан отпреди 4 часа и засилен преди поставянето му с 57 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, изстискани и нарязани на ситно), с прибавка и на 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах, или пък с топла лапа от 12 супени лъжици прясно смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол, 6 супени лъжици царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша. При това е необходимо торбичката от вътрешната страна леко да се намазва с малко мед. Едновременно се прави и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, а на тила торбичка с хладък селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ.

Забележки:

1. При липса на квасец и синап на гърдите да се постави торбичка с топла сол, като отгоре върху торбичката се слагат вестник и вълнен пояс и се държи до сутринта.

2. При тежко главоболие на главата да се сложи цяла „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и в един съд, полети с 50 г оцет киснат 1/2 час и след това се изцеж-

дат; или пък с пресен селски хлебен квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица държат се до сутринта или докато досадят на болния.

VI. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея." Казва се бързо, шеп-нешком и волево 20 пъти. Следват фрикции на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след изтриването в тежки случаи се прилагат същите процедури, дадени за вечерта. В леки случаи да се носи на голо върху целия гръден кош „жилетка", направена от разтегателна хартия или от вестник, надупчен с игла, или пък мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека").

Неделя. При нужда лечението продължава или пък следва почивка пият се само билките и се пази диетата.

Важни добавки:

1. Против бодежи добре е на болното място да се поставят или вендузи (1520), или пък синапови лапи със сол и оцет (вж. том I, „Синапизми").

2. Полезно е болният да дъвче изрезки от ябълки, а също и яйца с лимон (вж. „Туберкулоза").

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на дихателните органи.

След оздравяването болните да водят редовен живот, редовно да практикуват дълбоките дишания, да се пазят от простуда и преумора, да се обличат и хранят добре. Внимателно да се закаляват (вж. том I), а зимно време слабите да носят и кожухче без ръкави.

Воден плеврит

Причини. Най-честата причина за водния плеврит е туберкулозата плевритът е начална проява на тази болест. Рядко причината може да бъде друга ревматизъм, сифилис и т. н.

Признаци. Обикновено след простуда настъпва отпадналост, загуба на апетит, бодежи в гърдите със суха кашлица. Температурата се повишава. Постепенно дишането се затруднява, явява се задух, който се усилва с увеличаването на количеството на течността.

Усложнения. При неправилно и ненавременно лечение могат да се образуват сраствания, които пречат на дишането. Освен това туберкулозният процес може да се разпространи върху обвивката на сърцето или на червата.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Същото, както при сухия плеврит.

Лечение. Провежда се в специализирано болнично заведение. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 стафида с поставено в нея 1 зърно (колкото лещено) алое (саръ-сабур) (на деца не се дава).

II. Десет минути след това да изпива 1 винена чашка от 5075 г отварка от троскот (корени) и черупки от орех: 1 средно голяма тенджера се напълва до половината с черупки, а останалата половина с троскот и се залива с вода да ври на тих огън 30 минути. Оставя се да изстине и се прецежда. Получената отварка се претегля и на всеки литър се прибавя по 1 г нишадър (набавя се от аптеката).

Или 1 чашка от 5075 г отварка от богородичен косъм: 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 0,5 л вряла вода и на тих огън се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда.

Забележка. Отварките се пият подсладени с чист пчелен мед, предварително врял във водна баня 10 минути.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Преди обяд и вечеря болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз по равни части, с малко винен оцет и маслинен зехтин по вкус. След ядене да изяжда 1 чаена лъжичка бъзов или шипков мармалад, разбъркан с 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпива 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие или отварка от див лешник (кора): 5 супени лъжици от кората му в 1 л вода се варят 20 минути на тих огън, като изстине, се прецежда; или пък отварка от троскот (корени) и полски хвощ по 1 супена лъжица, червена хвойна 25 зърна и шипки 30 зърна в 600 г хладка вода врят 20 минути на тих огън и веднага се прецеждат.

III. Два часа след ядене за засилване на сърцето да взема 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) смес от 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 12 г тинктура от глогов цвят, 12 г тинктура от валериана (чиста), 1 г камфор на прах (разтворен настрана с няколко капки ракия) и 10 г олио от мента.

При висока температура да взема по 1 прах от 2 г смес от индийско орехче, стрито на прах, нишадър на прах и винена киселина (лимонтозу) по равни части (на деца се дава по 0,5 г).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 5075 г (за деца наполовина) отварка от ечемик 6 супени лъжици, коса от царевица, черешови дръжки и троскот (пялата билка с корена) по 2 супени лъжици. В 2 л вода се вари 20 минути и веднага се прецежда.

V. Преди лягане две-три вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда). След това при запек клизма с 1/2 л от същия чай. Вместо клизмите може 23 пъти в седмицата да се прибягва, и то сутрин, до английска сол тя има свойството не само да изчиства червата, но и да обезводнява организма от излишната вода в него. След това лечението може да се проведе успешно по следните два начина:

Първи начин. Засегнатата гръдна половина (на дължина от лъжичката до грънбака и на широчина от долната страна на гръдния кош до под цицката) се измива с камфоров спирт и като изсъхне, се залепва т. нар. мушама за воден плеврит. За приготовлението е се вземат 3 г камфор на прах, 3 г алое (саръ-сабур), 15 г домашен сапун, настърган на ренде, 1/3 част от цяло яйце (белтък и жълтък), 15 г чист маслинен зехтин, 15 г ракия. От всички продукти се прави средно гъста смес с прибавка и на 1 супена лъжица бяло брашно. Тази смес се намазва на слой, дебел около 1 милиметър (не повече, за да се залепи добре), върху жилава бакалска хартия, отговаряща на големината на болното място, предварително надуп-

чена с игла, за да диша по-свободно кожата. Мушамата се държи 24 часа, сваля се, почива се 23 часа и болното място отново се изтрива с камфоров спирт, след което се залепва втора мушама, която стои пак 24 часа, сваля се, изтрива се болното място с камфоров спирт и по същия начин се залепва трета мушама. Обикновено няма нужда от поставяне на четвърта или пета мушама. От поставянето на тази мушама се получава силно изпотяване, което е отлична лечебна криза.

Втори начин. Прави се или опушване с ориз на гръдния кош (вж. том I), или пък се правят парни компреси на гръдния кош откъм болната страна отпред и отзад с торбички, ушити на тегели от по 2 см широки, напълнени с търпимо гореща сол, с продължителност около 2030 минути, последвани след препотяването и в двата случая от налагане на болната страна от гръбнака до гръдната кост с торбичка, напълнена с топъл пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах) и леко намазана откъм страната на тялото с малко мед. Едновременно се прави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от овесена слама и трина (5 супени лъжици овесена слама в 1 л вода врят 10 минути и след това в същата отварка се слагат още 5 супени лъжици трина и врят още 5 минути; като истине, се прецежда). На главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни, млади корени от полски бъзак, на ситно счукани, а отгоре вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, гръдния кош, корема и половите органи, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

През деня на болната страна да се държи торбичка, ушита на хоризонтални тегели от по 1 см широки, напълнени с приятно гореща сол.

Неделя, ако няма кризи, почивка от всичко. Пият се само бил-

ките, спазва се диета и се носи торбичка с приятно гореща сол (на болното място). Ако има кризи, лечението продължава.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа добре е болният да прави слънчева баня на гръдния кош със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 12 часа, като предпазва главата си от слънцето със зелен лист, бяла кърпа или чадър.

Или пък слънчево-пясъчна баня (зарит до шията с горещ пясък) с глава, покрита с чадър или зелени листа, за да не слънчаса, а на сърцето студен компрес от четири парчета. Следва изтриване на тялото до сухо и подир това поливане с хладка слънчева вода. Гръдният кош (отпред и отзад) се налага със зелени листа от полски бъзак, намазани с мед и поръсени с нишадър държат се 8 часа.

Важна добавка. Болните трябва да поемат обилна природосъобразна (здравословна) храна, за да заякнат. А такава са всички зеленчуци и плодове (пресни и сушени), яйцата, хлябът, картофите, зелето, орехите, медът и други. Млякото е отлична храна и трябва да се пие по 1 литър на ден. Никакви спиртни напитки и тютюн. Умерена физическа работа и чист въздух.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на дихателните органи.

След оздравяването болните да водят редовен живот, редовно да практикуват дълбоките дишания, да се пазят от простуда и преумора, да се обличат и хранят добре. Внимателно да се закаляват (вж. том I), а зимно време слабите да носят и кожухче без ръкави.

Гноен плеврит

Причини. Гнойният плеврит обикновено възниква като усложнение от някое друго заболяване най-често пневмония, белодробно нагнояване, нараняване на гръдния кош, при абсцес на черния дроб и други.

Признаци. Общото състояние е много тежко: болният има висока температура, силни изпотявания, треска, бързо отслабва, изтощава се. Ако гнойната течност не е в голямо количество, тя

може да се разнесе, като оставя след себе си сраствания на плеврите. Понякога може да пробие в бронхите или навън.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Същото, както и при сухия плеврит.

Лечение. Лечението на гнойния плеврит се провежда в болница, и то нерядко е хирургично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма по същия начин, изложен за водния плеврит, с добавка: за по-бързо ликвидиране на гнойта в този случай сутрин, обед и вечер преди ядене вместо даденото при водния плеврит алое болният да взема по 1 супена лъжица смес от 1 кг пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на брашно. Диета същата.

Вечер преди лягане да се лекува изключително по втория начин, даден за водния плеврит опушване с ориз, парни компреси и налагания на гръдния кош с квасец и нишадър, или пък още по-добре с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за двете места (отпред и отзад) на гръдния кош с 3040 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, едновременно съчетани и с другите приложения, дадени за този начин на лечение при воден плеврит.

Важна добавка. Тъй като болестта е много тежка и опасна, то най-добре е болният да се лекува в болница.

Кървав плеврит

Той се среща по-рядко, отколкото обикновеният воден плеврит.

Причини. Главна причина за появата му са туберкулозата и ракът, обаче се явява и при пневмония, пурпура, скорбут, наранявания на гръдния кош.

Признаци. Те не се различават особено от тези при водния плеврит. Болният се оплаква от бодеж и болки в гърдите, кашлица, температурата достига вечер до 38°C, има задух.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Същото, както и при сухия плеврит.

Лечение. Провежда се в болница и зависи от болестта, след която се е появил. Народната медицина препоръчва да се поддържа общото състояние на болния, като се дават усилващи организма средства. Болният се поставя при добри хигиенни условия чист въздух, светла слънчева стая, по-добра храна и други.

Срастване на плеврите

Причини. Развива се след сух, воден, гноен и кървав плеврит. Най-големи срастванія се образуват след прекарване на туберкулозен плеврит. Причина могат да бъдат още белодробният рак, белодробните нагноявания, бронхопневмонията и други. Срастванията деформират гръдния кош и затрудняват дишането и кръвообращението.

Признаци. По-малките срастванія обикновено нямат изразени прояви. При по-обширните срастванія болните се оплакват от теглещи болки в засегнатата страна и задух при физически усилия.

Усложнения. Като последствие може да се развие сърдечна недостатъчност.

Лечение. То трябва да бъде насочено предимно към намаляване възможностите за развитие на изразена дихателна недостатъчност. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се вземат 12 хапчета (големи колкото царевични зърна), приготвени така: 50 г чист боров катран, предварително измит в 9 води, за да пожълтее, се бърка бавно с 2 г рафинирана сяра на прах и кафе от бял фий, колкото поеме, за да стане гъсто като тесто. Оформят се топчета, овалват се в царевично брашно, за да не се слепят помежду си, и се нареждат в кутийка.

Употреба: Първия ден сутрин, обед и вечер преди ядене се взема по 1 топче, всичко 3 топчета; втория ден по желание могат да се вземат три пъти по 2 топчета, всичко 6 топчета на ден, и така продължава до края на лечението.

II. Заедно с катранените хапчета се изпива и 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, волски език, градински чай, живовляк (тесен), подбел, сладък корен и цариче по 50 г от

всяка. От общата смес се вземат 2 супени лъжици, запарват се с 0,5 л вряща вода и след това се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета и вместо вода вж. „Сух плеврит".

III. Два часа след ядене се изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици в 0,5 л вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави по 1 топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда). После винаги при запек клизма с 0,5 л от същия чай. След това върху гръдния кош се залепва домашна мушама, приготвена от 1/2 чаена лъжичка бяла дъвка и 1/2 чаена лъжичка бял тамян, счукани на ситно, 1/2 чаена лъжичка пудра захар, 1 белтък от прясно кокоше яйце, 50 г спирт за горене и 56 супени лъжици бяло брашно. Всички изброени продукти без брашното се разбъркват хубаво да стане рядка каша, а след това лъжичка по лъжичка се добавя брашното и непрекъснато се бърка да стане гъста като мехлем смес. Размазва се върху едно парче плат (пран американ) с размери според големината на болното място и се залепва, като отгоре му се поставя по-жилава хартия и се превързва с широк бинт. Така бинтовано, стои поне 23 дни. След това се сваля, почива се един-два дни и ако няма пъпки по кожата, залепва се нова мушама. При наличност на пъпки вечер върху тях се поставят млечни компреси от 2 бархетни парчета, натопени в топло сурово мляко, отгоре вестник и вълнен пояс. Ако няма пъпки, добре е през деня на същото място да се носи мушама от хаваджива.

След 3 до 5 такива якии, ако е необходимо, се прилагат и парна баня с чай от лайка (510 минути), меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди 5 пъти), коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 0,5 л вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда). Върху засегнатото място се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с толкова

супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 1020 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките и накрая поръсени с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. Едновременно се поставя на тила торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния. Прави се и фрикция на сърцето с хладка вода.

Добавка. При тежко главоболие на цялата глава да се слага „шапка" от тензух, напълнена със същия квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак).

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение. Следват фрикция на подмишниците, гръдния кош, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Върху засегнатата страна се залепва мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека"). След обличането непременно да се направи и следното гимнастическо упражнение: навежда се тялото на една страна с повдигане на противоположната ръка. Прави се до лека умора. След тази гимнастика се правят и 2030 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VI. Лятно време преди обед от 10 до 12 часа се правят слънчево-пясъчни бани на плажа или в двора, като тялото се зарива в горещия пясък. На сърцето се поставя компрес от 4 парчета, натопени в студена вода, а главата се предпазва от слънчасване със зелени листа или пък с бяла кърпа. Продължителността е 2550 минути. Или цялото тяло се полива с хладка слънчева вода, а след това бързо се изтрива и се облича.

През другите сезони добре е да се направят 15 цели топли бани (37°C за 1520 минути) със сода бикарбонат, като на една вана се слагат 6080 г сода бикарбонат. Правят се 23 пъти седмично, последвани от сухо увиване за по-бързо изпотяване. Лежи се в него 1 час. След препотяването фрикция на цялото тяло, направена на части с хладка вода.

Неделя пълна почивка от всичко. Носи се само мушамата от хаваджива или пък „жилетка" от разтегателна хартия.

Важна добавка. Оздравелият най-малко една година да се пази от простуда и особено от грип и затова винаги след всяко изпотяване да се преоблича със сухи дрехи.

Въздух в плевралната кухина (пневмоторакс)

Пневмоторакс наричаме това състояние на плевралната празнина, когато в нея има въздух при нормално състояние там няма въздух.

Причини. Това са някои болезнени състояния, като белодробна туберкулоза, гангрена и гнойник (абсцес) на белия дроб, при които се появява пробив на белия дроб в плевралната кухина и в нея навлиза въздух от белия дроб. Въздух в плевралната кухина може да проникне и при пробиването на гръдния кош и белия дроб отвън с нож, куршум и други.

Признаци. При нахлуване на въздух в плевралната кухина белият дроб е притиснат и изключен повече или по-малко от дишането. Появяват се силни бодежи в гръдната половина и голяма и продължителна мъка за дишане. Засегнатата страна на гърдите в повечето случаи е издута и не взема почти никакво или никакво участие в дишането. Пулсът е бърз и слаб. Изгледът на болния е бледосинкав, има посиняване на пръстите и ноктите. Понякога се набира и течност в плевралната кухина.

Лечение. Провежда се от лекар.

Гръдна воднянка (хидроторакс)

Гръдната воднянка е натрупване на течност в плевралната празнина между гръдния кош и белия дроб, без при това да е възпалена самата плевра.

Причини. Появява се вследствие на разни заболявания на сърцето, на бъбреците, а понякога и на кръвта.

Признаци. Те имат известно сходство с тези на водния плеврит тежест в гърдите, затруднено дишане. В противовес на водния плеврит, при който се набира течност само в едната страна, при това придружено с болки и температура, тук често се установява безбо-

лезнено и без температура набиране на течност, и то в двете страни на плевралната празнина. Явява се задух и чувство на натиск, който кара болния да заема в леглото си изправено положение.

Предсказание. Сериозно, понякога болестта продължава цели седмици и месеци.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист, и то преди всичко на основното заболяване, а при нужда и симптоматично. Народната медицина цели общо засилване на организма по начина, указан за основната болест (сърдечно или бъбречно заболяване). Против болките и бодежите в гърдите да се направи казаното за сух плеврит.

Кръв в плевралната кухина (хемоторакс)

Причини. Най-честата причина за кръв в плевралната кухина е белодробният рак. Извън това набиране на кръв настъпва при пробождане на гръдния кош с нож или куршум, счупване на ребро, което наранява белия дроб и плеврата.

Лечение. Лечението е болнично от лекар-специалист. Състои се в лечение на болестите, които го причиняват, или на нараняването на гръдния кош. Кръвта трябва да се източи бързо, преди да се е съсирила, защото съсирекът предизвиква образуване на плътни сраствания на плевралната кухина. След източването може да се приложи и общо засилващо лечение.

Слаби (хлътнали) гърди

Признаци. Гръдният кош е хлътнал навътре, притиска белите дробове и с това пречи да се развиват правилно, като ги прави предразположени за много гръдни болести.

Лечение. То се състои в усвояване на нов режим на живеене, който да почива главно върху принципите на природосъобразния живот. Този режим трябва да се обобщи в една горе-долу такава всекидневна програма:

Сутрин след ставане от сън кратка гимнастика за 35 минути, целяща главно развиване на гръдния кош (вж. том I). Следва сух четкое масаж на цялото тяло (35 минути), а след него фрикция с хладка вода ако не на цялото тяло, то поне на гръдния кош отпред, корема и половите органи. Накрая след обличането следват 1015

дълбоки дишания. На тях да се обърне най-голямо внимание.

Преди обяд. Същата кратка гимнастика за 35 минути. След нея 1015 дълбоки дишания, както сутринта.

Вечер. Преди вечеря същото, както преди обяд.

Вътрешно. Или гръден чай вземат се по равни части (2030 г) подбел, волски език, борови връхчета, мащерка, дива чубрица, драка (плод), сладка папрат, акация (цвят), бяла ружа (цвят), лопен, бъзов цвят, шипки, мента пиперита, имел, слез (цвят), липов цвят, пирински чай, меча пита, анасон, резене, риган и комунига и се прави обща смес.

Приготовление: Една супена лъжица от общата смес се поставя в 500 г вода и се оставя да ври 10 минути пие се сутрин, обед и вечер топъл или хладък, подсладен с мед.

Или отварка от росопас 4 супени лъжици от билката в 1 л вода врят 10 минути. Пие се хладка сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета. Природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, особено суров кромид лук и чесън.

След ядене болният да взема и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад. Люто, алкохол и тютюн не!

БОЛЕСТИ НА СЪРЦЕТО, КРЪВОНОСНИТЕ И ЛИМФНИТЕ СЪДОВЕ

БОЛЕСТИ НА СЪРЦЕТО

Общи упътвания

Сърцето е мускулен орган, разположен в гръдния кош повече вляво. Свързано е с големите кръвоносни съдове. То се свива ритмично и непрекъснато около 7080 пъти в минута, при което поддържа кръвообращението в организма.

Сърцето е най-дейният и най-неуморният орган на човешкото тяло. То пулсира на ден 100 000 пъти, в годината 40 милиона пъти, а в един 70-годишен живот 2,5 милиарда пъти. Сърцето изтласква 4 милиона литра кръв из човешкото тяло за една година (дневно

по 10 000 литра). И тази гигантска дейност се върши от един орган на нашето тяло, който тежи само 300 грама и притежава мощ 1/375 конски сили.

Не ще съмнение, че този малък сложен апарат в нашето тяло, който извършва тази непосилна работа, може да претърпи известни повреди и да заболее. А пък всяка една негова малка повреда се отразява зле върху тялото. Има тежки болести, от които болният се лекува само благодарение на здравото си и силно сърце.

При масовото рентгенизиране на населението в Германия се установило, че в 0,2 % сърцето се намира в дясната страна на гръдния кош. Това няма никакво значение за здравето на такива хора. Често те са по-здрави от другите.

Болестите на сърцето се разделят на смущения в честотата и ритъма на сърдечната дейност, болести на сърдечната обвивка (перикарда), болести на сърдечния мускул (миокарда), болести на вътрешната ципа на сърцето (ендокарда), болести на кръвоносните съдове (артерии и вени). По-голямата част от тях са придобити. Има и вродени сърдечни заболявания смущения във вътреутробното развитие. Някои от заболяванията могат да протекат съвсем незабелязано за болния и околните. Други, напротив, са много тежки и инвалидизират трайно заболелия, изискват постоянно лечение и режим. Затова много е важно предпазването от сърдечни заболявания.

Най-честа причина за заболяване на сърцето са острият ставен ревматизъм и ангината, а и зъбният гранулом, синузит, някои бъбречни заболявания. По-малко значение имат инфекциозните заболявания, като скарлатина, коремен тиф и други, а също повишеното кръвно налягане и атеросклерозата.

Хигиена на сърдечноболните

Преди всичко не трябва да се пуши и да се пият спиртни питиета, защото те са силни и непосредствени сърдечни отрови. Необходими са достатъчно движения и телесни упражнения. Преумората и пресилването са вредни, както и тревогите и нервните сътресения. Важно е краката и ръцете винаги да са топли. Студените крайници затрудняват движението на кръвта. Масажите, честите бани и фрикциите имат голямо приложение. Препоръчва се предимно

растителна и млечна храна. Спортуването трябва да бъде умерено, съобразено с индивидуалното състояние.

Заболелите и застрашените от заболяване трябва да водят редовен живот по отношение на хранене, жилище, облекло, физическа работа, гимнастика. Да не пресилват сърцето, нито пък да го оставят в бездействие.

Климат. Най-подходящ за сърдечноболния е умереният и сух климат. Студеният и влажен климат улеснява заболяването от бронхит и ревматизъм. Ветровити, влажни и по-високи от 400600 м над морското равнище места трябва да се избягват.

Жилище и облекло. Удобното хигиенично жилище има голямо значение за сърдечноболните. То трябва да бъде изложено на слънце и чист въздух. Жилището не трябва да има високи стълби, нито да бъде построено на високо място, та при влизането и излизането от него да се създава преумора. Дрехите на сърдечноболните трябва да бъдат удобни за носене. Дебелите, много топлите дрехи запотяват лесно и излагат на простуда. Да не се носят тесни яки и високи обувки.

Упражнения. Упражненията са средство, с което можем да се борим против сърдечните заболявания.

Пресилените телесни движения, упражнения, гимнастика и разходка са вредни, както е вредно и бездействието. Предразположените към сърдечни заболявания трябва да правят редовно физически упражнения сутрин, обед и вечер за 35 минути, последвани от дълбоко дишане. Упражненията не трябва да причиняват преумора. Кои упражнения да се предпочитат, зависи от състоянието на болния.

Спорт. Почти всички спортни упражнения могат да бъдат полезни за сърдечноболните, ако се правят умерено, съответно според силите на болния, ала превишават ли се, те стават опасни. Игрите на открито, спортът, тичането, играта на топка могат да се позволят на сърдечноболните пак според запазените им сили. Язденето на кон се позволява, но при условие да не се язди дълго време и да не се правят скокове.

Разходка и почивка. Разходката е най-добрата гимнастика за сърцето, само че трябва да се пригоди според силите на болния. В него вземат участие всички мускули. Умората ще покаже продължителността е, а задухът ще покаже бързината . Прекалена е

разходката, когато пулсът се учестява и на другия ден болният има сърцебиене, мъка, безсъние. Сърдечноболният трябва да прави разходки до първите признаци на умора. Ако сърцето е слабо и при малко движение се появява задух, не трябва да се прави разходка, а пълна почивка. При малка подвижност на човека сърцето губи от своите сили отпуска се и състоянието на болния се влошава. Продължителната и абсолютна почивка води към понижаване на апетита, безсъние и падане на жизнения тонус.

Храна. Най-добрата храна за сърцето е захарта, а най-естествената захарна храна е медът, който може да се употребява в големи количества без смущение. Естествена захар можем да внесем в организма си освен с мед още със стафиди и смокини. Големи количества захар има и в гроздето. Гроздолечението има много добри резултати при сърдечните болести и атеросклерозата. Това не се дължи само на регулирането на червата, но и на захарта и на другите вещества, които подбуждат сърдечната дейност, главно минералните соли. Те са незаменими за сърцето. На сърдечноболните се препоръчва да се хранят по малко, но често 5 пъти дневно. Богатите на белтъчини храни, като месо, сирене и други, трябва да се ядат предимно на обяд, а захарните и нишестено-брашнените повече вечер. Добре е да се ядат вечер достатъчно мед, стафиди, смокини, а също и ориз, грис, пюре от картофи, запържени картофи, малко хляб. Хубаво е веднага преди спане да се вземе мед, също и при събуждане през нощта във вид на медена лимонада. Тя се приготвя от 23 чаени лъжички мед и сока на 1 лимон в чаша вода. Ако се прибави суров жълтък, хранителната е стойност се увеличава значително.

Много е важно сърдечноболните да не остават дълго време без храна, защото сърцето при гладуване отслабва. Едно от средствата за борба със сърдечните болести е загубата на излишната тлъстина. Затова за предпазване от сърдечни болести трябва да се употребяват слабо солена вегетарианска храна с повече прясно изстискани плодови сокове, както и добре узрели пресни плодове. За да се избегне подуването на корема от газове, храната трябва да е много добре стрита или надробена. При това да се предпочита и киселото мляко с малко чесън (в началото по 1 скилидка, като постепенно се увеличава, докато се стигне до половин глава). Също много полезен е и червеният лук, особено във вид на салата със суров магданоз и стърган морков по равни части. Сърдечно-

болните по възможност да избягват месото, яйцата, консервите, спиртните питиета, кафето, чая и тютюна.

Сърдечноболните не бива да преяждат и препиват. Прехранването и телесната мудност скоро довеждат до затлъстяване, а преливането отслабва сърцето, защото течностите, които поглъщаме в по-голямо количество, обременяват сърцето.

Душевно и полово равновесие. За сърдечноболните е много важно душевното равновесие. Болните сами трябва да се владеят и да избягват всякакъв вид душевни и телесни възбуждания, защото постоянните безпокойства повреждат сърцето. Същото се отнася и до телесните възбуждания. Това важи особено за половите отношения. Околните на болния трябва да се стараят да отстраняват всякакви вълнения. В много случаи добре е болният да променя средата или мястото, където живее.

Избор на професия. Това е от голямо значение за здравето на сърдечноболния човек. Професии с вдигане на тежести, чукане, копане въобще тежка физическа работа не се препоръчват. Сърдечноболните трябва да избират професии без физическо натоварване.

Женитба и бременност. Те трябва да са съобразени конкретно със състоянието на жената. При тежко увреждане на сърцето не се препоръчват бременност и раждане.

Бременната сърдечноболна трябва да се движи умерено на чист въздух. Да се храни повече със зеленчуци и плодове.

Мъжете могат да се женят, но трябва също да избягват тежката физическа работа.

Социалнополитически фактори, които увеличават сърдечните болести. Особено опасна за кръвта и сърцето на европееца е атмосферата на ненавист, с която е напоена цяла Европа. В много държави омразата към другите държави, народи или раси е превърната вече в догма, в символ на вярата. Омразата, продиктувана от национални, расови, религиозни, политически и социални мотиви, е алфата и омегата в живота на стотици милиони хора. Пред вратите на училищата и на всички обществени сгради трябва да се поставят мъдрите думи на Софокъл: „Аз живея, не за да мразя заедно с другите, а да обичам заедно с тях."

Как да се лекуват сърдечноболните? То трябва да бъде хигиенно-диетично, защото в много случаи с добър режим се постига голямо подобрение или оздравяване. За тежко болните се пре-

поръчва да лежат в легло, като горната част на тялото им бъде издигната на по-висока възглавница.

При премаляване, слабо ускорен пулс, пребледняване на лицето, изстиване на краката, бледност, посиняване на устните и безсъние до идването на лекаря болните да се поставят хоризонтално. Да им се дадат валерианови капки и да се напръска лицето им със студена вода. Имат ли обаче задух, тогава по-добре е да бъдат в седнало положение. Хора с напреднали сърдечни увреждания не трябва да се вълнуват и тревожат.

Против сърцебиене се дават чисти валерианови капки. Слагат се и студени компреси на сърдечната област.

Водолечението също помага. За тази цел се употребяват измивания и фрикции с хладка вода (солена или оцетова вода), разни компреси, бани на ръцете и краката.

Студените душове и бани, както и къпането в реките трябва да се избягват от сърдечноболните, понеже са придружени със студени тръпки, задух и свиване на кръвоносните съдове. Вредни са и горещите бани (3940°C и повече). Баните с четка са особено препоръчителни. Парните бани също са полезни, особено на ръцете и краката. Те се правят само до леко изпотяване (510 минути).

Минералните бани и курорти за сърдечноболните не трябва да се намират по-високо от 500 метра над морското равнище. Те трябва да са запазени от ветрове, да имат мек климат, да няма рязка промяна на температурата, въздухът да не е нито много сух, нито влажен. Водата трябва да е слабо минерална с температура около 37°C, да действува пикочогонно. Минерални бани могат да се правят само след препоръка от лекаря.

Дълбоко дишане. Извънредно благоприятно и засилващо действува на сърцето правилното и дълбоко дишане, особено издишването. То влияе укрепващо, регулиращо и засилва сърцето. Неправилното кръвообращение, различното спиране на сърцето в сърдечноболните най-добре се възобновява чрез правилно и дълбоко дишане, като през това време останалите части (органи) на тялото почиват (подробности вж. в том I, „Дишане и чист въздух"). Болните, които имат по-запазено сърце, сутрин, обед и вечер да правят по 1015 дълбоки дишания, а болните с по-увредено сърце, на които лесно им притъмнява, да правят само 2 до 5, и то легнали.

Въздушните бани при температура не по-ниска от 25°C и с продължителност 1030 минути, особено в комбинация с останалите природолечебни средства, са много полезни при лечението на сърдечните болести. Въздушната баня калява, засилва и пази сърцето и успокоява сърдечните нерви.

Препоръчваната гимнастика във време на въздушната баня тук е забранена. Само леки движения се позволяват. Лягане, ставане, сядане, дълбоко дишане и съвсем леки гимнастически движения на ръцете и краката са достатъчни. Продължителността на въздушната баня при сърдечноболните не бива да е повече от 1030 минути. Разбира се, температурата на въздуха и състоянието на болния позволяват на лекаря да даде по-точни норми.

Слънчевите бани без зелени листа не се препоръчват, защото болните след тях са неспокойни.

Гимнастика и масажи. Болните с леки увреждания или със затлъстяло сърце могат да правят гимнастика и масажи. Те укрепват сърцето.

Добре действуват масажите и при невроза на сърцето. Но те трябва да се правят от опитни хора по следния начин: сърцето се масажира отвън с леко потупване до степен да е приятно на болния. Започва се от долу на горе (от зърното на гърдата към рамото). Продължителност от 1 до 3 минути.

След оздравяването болният трябва да се пази от грип и други простудни заболявания. Ако ги получи, да лежи 3 дена, за да не си върне болестта. Да се пази и от преумора, защото и тя връща болестта.

Сърцебиене

Сърцебиене се нарича учестяването на сърдечната дейност, която може да достигне до 120150180 и повече удара в минута. Причините за сърцебиенето могат да бъдат различни: то се среща както у напълно здрави хора при физическа и нервна преумора и при силни изживявания, така и при сърдечноболни хора, при температурни състояния, при инфекциозни заболявания.

Признаци. Сърцебиенето обикновено започва и завършва внезапно, а понякога болният не може да определи началото му. Той усеща ускорена и усилена сърдечна дейност, замайване, обща слабост, изпотява се, има тежест в сърдечната област. Ръцете и

краката му изстиват, дишането става затруднено. Кожата, особено на лицето му, побледнява. Сърцебиенето продължава различно време и най-често завършва благоприятно.

Лечение. То цели общо укрепване на организма и отстраняване на причините, които предизвикват сърцебиене. Болният трябва да води умерен живот, без да се преуморява с работа и без да преяжда. Да избягва психически възбуди, употреба на кафе и тютюн. По време на сърцебиене добре действуват топлите бани на ръцете и краката и студени компреси върху сърцето.

При леки случаи повече спокойствие и малко движение.

При тежки случаи да се приложи изцяло лечението, дадено по-нататък за учестена сърдечна дейност (тахикардия).

Сърдечен припадък (колапс)

Причини. При сърдечен порок, остър миокардит, спазми на коронарните съдове (сърдечните артерии), големи кръвоизливи, чести повръщания и диарии може да настъпи остра съдова слабост, която да предизвика и сърдечна слабост.

Признаци. Болният отпада, побледнява, лицето и челото му се покриват със студена пот, съзнанието му се замъглява.

Предсказание. Сериозно, защото при несвоевременно и правилно лечение често завършва зле.

Първа помощ. Необходимо е веднага да се извика бърза медицинска помощ. В това време на болния трябва да се окаже първа помощ. Веднага да се откопчаят ризата и всички останали дрехи и да се отвори прозорецът, за да може да влезе чист въздух. Болният трябва да се постави хоризонтално, главата му да бъде по-ниско от тялото. След това лицето и гърдите се напръскват със студена вода. Добре е на болния да се даде да пие силен чай или кафе.

Ако това не е достатъчно за успокоение и ако болният има гореща глава, слага се и студен компрес (20°C) на челото най-добре със студена вода и оцет наполовина.

Ако ръцете и краката са изстинали, тогава е необходимо да се дава оцет за мирисане и това оказва понякога добро действие.

Ако краката са топли, тогава действуват успокоително „мокри чорапи", като върху тях се обуят сухи вълнени чорапи и се постави до стъпалото едно топло шише.

Ако цялото тяло е студено, тогава да се търка с топли кърпи или с четка за дрехи, докато се стопли.

Сърдечна болка

Сърдечната болка се среща често, и то повече при жените. При нея сърцето обикновено не е увредено, а смущенията се дължат на различни причини предимно нервно пренапрежение. Тези болки са доста често явление у хора, които страдат от сърдечна болест. От 800 души, лекувани в една болница за такива болести, 296 имали болки в сърцето. За щастие, не всяка сърдечна болка е сериозна, но в повечето случаи на появяването е трябва да се гледа като на опасен сигнал. За да се разбере коя болка има в основата си нещо опасно и коя не, болният трябва да бъде подложен на внимателно изследване и наблюдение. Всяка сърдечна болка, без значение дали е сериозна, или не, почти винаги възбужда голям страх и загриженост у болния, така че премахването на този страх е много важно за него.

Причини. В много случаи тя е нервна болка и се дължи на вълнения, отравяне на организма с алкохол, никотин и т. н., сифилис, ипохондрия, истерия, простуда, ендокардит (възпаление на вътрешната ципа на сърцето и на клапите), като последица от остър ревматизъм и някои други заразни болести.

Най-често страдат от болки в сърцето ония, които имат атеросклероза (втвърдяване на артериите), тъй като в известен процент между тях са засегнати артериите, които доставят кръв на самия сърдечен мускул. Между тях са и случаите на гръдна жаба (ангина пекторис), но е потребно внимателно и по-продължително изследване, за да се разпознае добре това страдание. Някои страдат от местни инфекции, като зъбни гнойници или болни сливици, които могат да допринесат за това състояние. Когато се премахнат причините, изчезва и страданието. Понякога т. нар. междуребрена невралгия в областта на сърцето може да бъде погрешно взета, както от болния, така и от лекаря, за истинска сърдечна болка. В много случаи тя е признак, че мускулът на сърцето е лишен в този момент от кръв, която носи храна и кислород и поддържа с тях сърдечната дейност.

Също и някои войници, които имат малки сърца, при усилени

упражнения усещат болки в сърцето, но чрез правилно обучение и отстраняване на страха, те губят значението си.

Признаци. Болките, които възникват или без всякакъв видим повод, или след силни вълнения, физическа преумора и всякакви излишества, са резливи и бодежни и се разпростират до лявото рамо, лявата част на тила, като понякога достигат и до горната част на лявата ръка. При това те не се съпровождат с ускорена сърдечна дейност, разстройство на дишането, спазми при гълтането, припадъци и т. н. Продължителността на различните припадъци и на времето, което ги разделя, е твърде различна. Припадъкът може да продължава от няколко минути до няколко часа. Следващият може да настъпи след няколко минути, часове, седмици, месеци и даже години.

Лечение. Преди лечението е много важно да се установи точно заболяването и да се открие истинската му причина. Това може да се извърши само от лекар. След като се установи болестта, трябва да се отстранят причините и да се изгради правилен режим на живот и хранене. Много важно е болният да не се преуморява, нито да употребява храни, които обременяват органите и възбуждат нервната система.

Като временно облекчаващи болката средства може да се препоръчат парните компреси, които се слагат върху сърдечната област, и то всеки 510 минути, съчетани с грейки на ръцете и краката, обвити в нещо влажно, или пък топли бани (39°C за 510 минути) на ръцете и краката, последвани от коремен компрес, натопен в хладка вода или пък в хладка отварка от овесена слама и трина. И в двата случая на тила се слага торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас.

Вътрешно. Студен извлек от леонурус (дяволски уста): 1 чаена лъжичка от билката се залива с 1 чаша хладка вода и се оставя да кисне 810 часа; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка. Или отварка от селим (девесил): 1 супена лъжица от билката заедно с корена в 500 г вода се вари 1015 минути; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чаша. Или счукан чесън с чист зехтин: 510 счукани скилидки от чесън се разбъркват с 10 супени лъжици маслинен зехтин. Взема се по 1 супена лъжица 2030 минути преди ядене.

Диета. Същата, както при „Сърцебиене".

Възпаление на сърдечната торбичка (перикардит)

Възпалението на сърдечната торбичка най-често се съчетава с възпаление на останалите части на сърдечната стена.

Причини. Две са главните причини за перикардита туберкулоза и ревматизъм, но може да настъпи и при пневмония или някои инфекциозни заболявания (грип, скарлатина, коремен тиф и други). Случва се във всички възрасти.

Признаци. Заболелият усеща студени тръпки по тялото, температурата му се покачва, чувствува тежест и болки в сърдечната област, пулсът му се учестява.

При водния перикардит освен това болният има затруднено дишане и задух, понякога суха кашлица. Той е неспокоен, общото му състояние е тежко, болката в сърдечната област се засилва при натиск върху гръдната кост. Когато течността е гнойна, температурата е висока, общото състояние е много тежко. Ако набраната течност е много, дейността на сърцето се затруднява, може да се увеличи черният дроб и да се развият отоци по краката.

Водният перикардит може да се превърне в гноен при боледуване от родилна треска, пневмония, гнойник в белия дроб или кървав при боледуване от рак. Туберкулозният перикардит протича продължително време.

Предсказание. Сериозно. Обикновено заболяването трае дълго време седмици и месеци. Ревматичният перикардит в повечето случаи завършва благоприятно. Лош изход има гнойният перикардит. Често се образуват и сраствания.

Предпазване. Да се избягват причините, които предизвикват перикардита: простуда, ангина, инфекциозни заболявания.

Лечение. Провежда се в болница и е насочено срещу основната причина. Народната медицина прилага следното лечение:

А. При сух перикардит

Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от портокал (листа, цвят и кори), комунига, маточина, очанка, самобаянка и страшниче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути; като изстине, се прецежда.

Или отварка от бял глог (цвят, кори и корените му), безсмърт-

ница, леонурус, майорана и маточина приготовление и употреба, както при първата отварка.

Или пък отварка от безсмъртниче, градинска чубрица, дилянка (корени), обикновена коприва, лазаркиня, овчарска торбичка, росопас и слез приготовление и употреба както първата отварка.

Диета. Лека вегетарианска храна. Люто, алкохол и тютюн не! Въздухът в стаята на болния да бъде винаги чист, като прозорецът се държи отворен или пък всеки 23 часа се проветрява.

Б. При воден перикардит

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, 12 г валерианова тинктура чиста, 12 г тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 23 г камфор на прах (от аптеката) според пулса при усилен 2 г, а при забавен 3 г; или пък:

б) по 1 супена лъжица сироп от бяла или черна мура: 40 г зелени шишарки от бяла или черна мура в 9 л вода се варят, докато останат 3 литра. След това отварката се прецежда, добавят се 1 кг захар и 5 листа от индрише за миризма и се вари, докато се сгъсти като сироп. Много е полезен, особено при сърдечна кашлица.

II. Двадесет минути след вземане на едно от горните средства при всички случаи болният да взема или:

а) по 1 кафена чашка отварка от вътрешното сало на тиква, взето първоначално заедно със семето цялата вътрешност на тиквата без семето е с прибавка на 35 зърна черен пипер и 1 чаена лъжичка семе от магданоз в 2 л вода на тих огън се вари 30 минути, като изстине, се прецежда; или:

б) по 1 кафена чашка отварка от 2 връзки корени от магданоз в 1500 г вода на тих огън се варят, докато остане 500 г отварка, и веднага се прецежда, след което се засилва със сока на 2 лимона и 100 г пчелен мед или небетшекер.

Добавка. За засилване на уринирането добре е преди изпиването на всяка от казаните отварки в нея да се разтваря по едно зърно нишадър (от аптеката), голямо колкото царевично. Който получава болки от него, да не го взема.

Диета. В този случай най-подходяща диета е плодовият режим изключително с пресни череши, малини, ягоди, сливи, ябълки, кай-

сии, праскови, круши, портокали, смокини, банани и пр. При липса на достатъчно плодове може да се употребяват печена или варена тиква, сурови моркови и други зеленчуци и по малко чесън. След този режим се препоръчва вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (особено полезни са кайсиите и прасковите, независимо дали са сурови, сушени, или пък сокове от тях), слабо солена, умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Добре е на закуска да се ядат само пресни сварени картофи, и то заедно с люспите и подправени най-добре с кисело мляко.

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 23 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълка и се яде без хляб) или пък по една чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с прибавка на листа от магданоз и черна ряпа (настъргана половин час преди ядене, за да не дава оригване) по равни части с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. Много е полезно всекидневно на обяд и вечеря болният да изяжда и по 1 чаша ориз, сварен със зелева чорба, супи от пшеничени трици и овесени ядки, а също ястия от зелен фасул, спанак, пащърнак, картофи, сливи, бадеми. Освен това храната да се соли с дива чубрица и непосредствено след обяд и вечеря болният да изяжда или:

а) смес, приготвена от по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, шипково брашно и кафе от фий с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 супена лъжичка ядки от бадеми и 12 чаени лъжички гликоза или мед; или:

б) по 12 чаени лъжички от следната смес, която може да се маже и на хляб: 1 кг гликоза, 1/2 лимон, настърган на ситно ренде с кората и месото, но без семките, и 1/4 пудра захар се разбърква добре да стане като крем; или:

в) по една чаена лъжичка от следния крем за усилване на сърцето: 500 г пчелен мед, предварително врял във водна баня 10 минути, се разбърква със сока на два лимона и настърганата им кора; отделно се разбиват два пресни кокоши жълтъка с две супени лъжици пудра захар, за да стане като шато, след това в него по малко се сипва първата смес с меда и добре се разбърква, за да стане като крем; или пък:

г) да взема по 1 чаена лъжичка от друг вид крем за усилване на сърцето: 100 г прясно краве масло, 100 г чист пчелен мед, 100 г тиквено семе сурово, обелено и счукано, и 100 г ориз, опечен до бежов цвят и смлян на брашно; всичко това се разбърква да стане като крем.

Добавка. Ако с плодова и вегетарианска храна болният не може да поддържа силите си, като изключение на обяд може да употребява и малко месо: пилешко, агнешко, телешко или пък прясна речна или океанска риба, засилена с други прибавки, които съдържат повече белтъчини. Препоръчват се и млечни храни, яйца, кремове и други подобни. Особено полезно е като десерт да се яде т. нар. домашно желе, приготвено от овес 120 г, жито, ечемик, ръж и царевица по 60 г, просо и сладки жълъди по 40 г. От вечерта се заливат с 4 л вода и киснат захлупени цяла нощ. На сутринта се прибавят още 10 ореха, счукани с ядките и черупките, 1 лимон, разрязан на 4 части, 1 супена лъжица чубрица и един ученически тебешир, счукан на ситно. На тих огън се вари, докато всичко се развари на каша. След това се сваля от огъня, прецежда се през ситна цедка или гевгир и се подслажда със 150200 г карамелизирана захар или пък небетшекер. Държи се на студено, за да не вкисне. Освен това за засилване на сърцето полезно е след обяд и вечеря болният да изпива по 1 кафена чашка кафе от семето на метла (изпича се до бежов цвят и се вари на кафе).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие не повече от 12 кафени чашки на ден:

а) отварка от ечемик (5 супени лъжици ечемик и 20 шипки плод, разрязани на по две части, в 1 л вода се варят 30 минута, като изстине, се прецежда); или:

б) отварка от корените на бъз свирчовина (5 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути; като изстине, се прецежда); или пък:

в) отварка от троскот (корени), полски хвощ, мечо грозде и царевични коси по 1 супена лъжица, червена хвойна (зърна) 10 г и 25 шипки в 700 г вода на тих огън се вари 20 минута и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чаша от 50 г (за деца наполовина) отварка от 25 ореха, счукани заедно с черупките, с прибавка и на по 3 супени лъжици счукано семе от диня,

пъпеш, тиква в хладка вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Десет минути след нея да изпива и по 1 кафена чашка (за деца наполовина) отварка от гръмотрън (корени), магданоз (корени), гръцко семе (фенум грекум) от аптеката, кървав здравец (корени), полски бъзак (корени) и обикновена коприва (корени) по 50 г, пелин и ранилист (листа и цвят) по 30 г. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л хладка вода с 1 супена лъжица счукано семе от пъпеш и 1 супена лъжица пепел от лозови пръчки на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда. При изпиване на всяка чашка от тази отварка в нея се разтваря с върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

V. Вечер преди лягане 12 вечери подред топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това при нужда се прави клизма с 1/2 л от същия чай. За деца клизмите се правят с 200500 г от същия чай според възрастта им (вж. том I). Или пък по-добре е вместо вечер сутрин 20 минута преди вземане на едно от средствата, дадени в точка първа, болният да пие 23 пъти седмично английска сол (30 г), разтворена в 100 г вода. След това водата се премахва по два начина.

Първият начин, удобен на възрастните, е чрез опушване с ориз (вж. том I, същото название при „Запарки за изпотяване"), последвано от сухо увиване с помощта на 23 одеяла за 12 часа, докато болният се препоти.

Вторият начин е с парен компрес на корема с торбичка от стар калъф от възглавница, ушит с юргански шев и напълнен с 1 кг търпимо гореща морска сол, с продължителност 2030 минута, едновременно съчетан (за по-бързо изпотяване) със сухо увиване и поставяне на топли шишета на стъпалата и бедрата. След препотяването и в двата случая да се направи бърза фрикция на цялото тяло с хладка вода, а подир нея коремът да се наложи с торбичка от тънко хасе.

Първата вечер торбичката да се напълни с топла лапа от сплита на чесън (половин метър), който се сварява в 1 л вода и след това се прецежда и на ситно нарязва на парчета и забърква с 1 чашка ориз, сварен като пилаф (1 чашка ориз се вари с 3 чаши отварка от сварения сплит). След това се добавят 2 супени лъжици чист

винен оцет и 1 супена лъжица олио и всичко това се разбърква добре да стане хубава лапа. Или пък с топла лапа от печен кромид лук (всяка глава се пече с 1 зърно черен пипер, втикнато в нея), нарязан, полуизстискан, засилен с 2030 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко хладка вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките), и 23 супени лъжици брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част, на ситно нарязана), с прибавка на 2 супени лъжици ленено семе, 2050 сини сливи и 100 г прясно мляко: на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе.

Втората вечер с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 1520 супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на капшца, с прибавка и на 20 сини сливи и на 12 изравнени чаени лъжички нишадър на прах. Едновременно в областта на сърцето (отпред и отзад) се поставят две торбички от тънко хасе, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен с 24 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на капшца), и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах. На главата цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак; държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавка. Опушването с ориз се прави 12 пъти седмично, а парните компреси през вечер.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствувам и в най-скоро време ще оздравея." След него се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, обличане и 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря. В тежки случаи два часа след закуска добре е да се повторят казаните за преди лягане приложения, но без опушване и парни компреси, като лапите се държат 56 часа.

В по-леки случаи достатъчно е през деня да се носи на сърцето (отпред и отзад) мушама от хаваджива (25 на 20 см), върху която

се тропосват подходящи парчета от тънък найлон, добре набоцкан с дебела игаа, за да диша кожата спокойно. Рецептата за тази мушама е дадена в том I, „Домапша аптека". Тя се носи 10 дни от едната и 10 дни от другата страна. А на черния дроб и на далака, ако и те са засегнати торбичка от тънко хасе с размери 24 на 12 см, ушита на тегели от по 1 см широки и напълнена с помощта на малка фунийка със смес от 6 супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици сяра на прах (от аптеката).

Неделя. При нужда лечението продължава. Ако състоянието позволява почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация опушване с ориз и парни компреси на корема не се правят.

VII. Лятно време преди обяд, от 10 до 12 часа, добре е да се направи слънчева баня на краката и корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от фрикция на цялото тяло с хладка слънчева вода. След нея на корема се поставя компрес от 4 парчета, натопени в хладка отварка от полски бъзак (корени). Шест супени лъжици корени от полски бъзак в 2 л вода се варят 30 минути и веднага се прецеждат. Държи се 23 часа.

Важни добавки:

1. За изхвърляне на събраната течност, ако казаните средства не помагат, болният да взема по 3 пъти на ден, и то след ядене, заедно с посочените отварки и по 1/2 г нишадър на прах. Това да се прави в продължение на 10 дни. Ако през това време водата не се изхвърли, тогава същото да продължи още 20 дни.

2. При суха кашлица всеки 2 часа болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 200 г чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути), 200 г сок от печен кромид лук и сокът на 1 лимон.

3. При наближаване на менструация лечението да не се прекъсва и вместо дадените билки да се пие само сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене по 1 кафена чашка отварка от външните люспи на кромид лук (1 стиска люспи в 400 г вода се варят 20 минути, а като изстине, се прецежда).

4. При температура заедно с отварката, дадена за два часа след ядене, да взема по 1 прах от 2 г (за деца по 1 г) от следната смес: индийско орехче (мускатно), нишадър и лимонтозу (от аптеката)

по 6 г от всяко, стрити на прах и добре разбъркани, или пък хинин (от аптеката), по указание на лекаря.

5. Селският хлебен квас може да се замени с домашен квас, приготвен от средата на стар черен (типов) тричав хляб (от 3 дни), на който се маха кората, а средата се разронва в дълбока чиния, поръсва се с 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат, напръсква се с топла прокиснала боза и се намачква да стане тесто.

6. Върху всички лапи, които се слагат на корема, добре е да се поставя вестник за по-силно въздействие.

7. Добре е болестта да се прекара на легло, защото излишното движение я влошава.

8. За да може лапата равномерно да покрие корема, необходимо е хасената торбичка да бъде ушита на три вертикални джоба.

9. Всички лапи може да се използват две-три вечери подред, като сутрин се държат на студено място, а вечер отново се затоплят.

Възпаление на сърдечния мускул (миокардит)

Миокардитът е възпаление на сърдечния мускул, което може да бъде остро и хронично.

Причини. Острият миокардит се среща най-често при заразните болести (грип, скарлатина, дифтерия, червен вятър, коремен тиф и други), остър ставен ревматизъм, пневмония, ангина, а също и при отравяне от олово, алкохол и тютюн, при малокръвие, общо изтощение, липса на витамини и други.

Хроничен миокардит може да настъпи след неизлекуван остър миокардит, при хроничен алкохолизъм, нередовен живот, обилно пушене, продължителна тежка физическа работа, силни душевни напрежения и възбуда, сифилис. Среща се повече у мъжете, и то към 40-годишна възраст и нагоре.

Признаци. Острият миокардит протича различно в зависимост от степента на увреждане. Болните се оплакват от болки или тежест в областта на сърцето, имат сърцебиене, задух, особено при движение (сядане, ставане). Пулсът е непостоянен: той е учестен или забавен, неправилен, понякога сърцето „прескача". Ако болестта е по-напреднала, болният е отпаднал, блед, кожата на лицето, както и слизестите ципи са синкави. Често температурата е повишена. Може да се появят отоци по краката.

При хроничния миокардит болните лесно се запъхтяват, особено при движения и напрежения, имат задух, натиск в сърдечната област (подобен на железен обръч), който може да бъде продължителен или на пристъпи. Често болният се чувствува слаб, изморен, продължително време има изтощен вид, бледо или жълтеникаво лице. Пулсът в повечето случаи е ускорен и неправилен. Обикновено температурата на тялото е нормална, но понякога може да бъде и леко повишена. Периодично могат да се появят подобрения на болестта.

Усложнения. Острият миокардит е сериозно и тежко заболяване със сравнително голяма смъртност. Освен това може да премине в хронична форма. Често настъпват тежка аритмия и признаци на гръдна жаба.

Предпазване. При заболяване от остър ставен ревматизъм, заразни болести, сифилис и пр. болните трябва да се лекуват сериозно, за да се избегне миокардитът.

Лечение. Лечението на острия миокардит е болнично. Необходимо е болният да се остави най-строго в пълен покой на легло, храната да бъде лека, богата на витамини. Да се дава на малки порции, течностите да се ограничат. В по-леки случаи и при хронично страдание народната медицина използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 супена лъжица от следната смес: 1/2 кг чист пчелен мед, 2 лимона, 2 пресни кокоши яйца (жълтъците), 2 супени лъжици захар в един съд се разбърква медът с настърганата част на лимоните (бялото и жълтото) заедно със сока, в друг съд жълтъците се разбиват с 2 супени лъжици захар, за да стане гъста смес, подобна на шато; към първата смес се прибавя по малко от втората, за да не се пресече; или:

б) по 1 супена лъжица от следната смес: 1/2 кг чист пчелен мед, разбъркан с 20 ядки от сладки бадеми и 20 зелени листа от индрише, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, смлени на машина за месо без семките; всичко се запазва в подходящ буркан и стои захлупено; или пък:

в) по 1 супена лъжица мармалад от лукчета за усилване на сърцето: 1 кг обелен арпаджик (малки лукчета) с 1 кг чист пчелен мед се вари на тих огън до пълно сваряване.

II. Десет минути след вземане на едно от горните средства болният да изпива една чашка от 75 г отварка от бъзов цвят, дива чубрица, маточина, мента пиперита и подбел по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Най-добра е вегетарианската храна (за подробности вж. при перикардит), като след обяд и вечеря за усилване на сърцето болният да взема или:

а) по 1 чаена лъжичка от следната смес: бъзов мармалад и мед, смесени с по 1 чаена лъжичка кафе, приготвено от бял фий 100 г, ръж и нахут по 50 г; или:

б) по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г лимони, смлени на машина за месо без семките и разбъркани с 1/2 кг пудра захар; или:

в) по 12 чаени лъжички от следната смес (може да се маже и на хляб): 1/2 кг гликоза, 1/4 кг лимони, смлени на машинка за месо заедно с кората, но без семките, и 125 г пудра захар; или:

г) по 1 чаена лъжичка от следната смес: 125 г смокини и 250 г лимони, смлени на машинка за месо без семките, се разбъркват с 250 г чист пчелен мед и 50 г ром.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от полски хвощ 50 г, обикновена коприва (листа), шипки (плод) и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 80 г, бял глог (плод и цвят) по 60 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени), хмел, мащерка и чубрица по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При пиенето всяка чаша се подслажда с 1 чаена лъжичка гликоза или чист пчелен мед.

IV. Вечер преди лягане при остър миокардит една-две вечери на болния се прави топла задръжна клизма (36°C) с 250 г преварена вода, като отиването по нужда да става на легло и подлога.

При хроничен миокардит 23 вечери подред топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вря-

ща вода, кисне захлупено 20 минути; а като изстине, се прецежда). След това при нужда клизма с половин литър от същия чай.

След това при остър миокардит се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, едновременно съчетани с „мокри чорапи", натопени в същата хладка вода и оцет наполовина. На сърцето отпред и отзад откъм плешката да се сложат 2 торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен за всяко място с по 13 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 13 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Или пък две мушами от хаваджива с размери 25 на 20 см, върху всяка от тях се тропосват по едно парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша по-добре. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. На тила също се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с пресни корени от полски бъзак.

При главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 912 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Ако болният чувствува сърдечна мъка, да се сложи на сърцето му студен компрес от 4 парчета, натопени в студена вода, и да му се даде да изпие сока на 1 лимон с малко мед.

При хроничен миокардит се прави парна баня на главата с чай от лайка, последвана от изтриване на лицето с влажна и суха кърпа, меняващи бани на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти и коремен компрес от 4 ката, натопен в топла отварка от бял равнец (листа и цвят): 1 шепа равнец в 1 л вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

На тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени

лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица).

На сърцето отпред и отзад да се сложат торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен за всяко място с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък мушами от хаваджива. На корема компрес, натопен във вода и оцет наполовина, отгоре вестник и вълнена обвивка.

На главата се поставя „шапка" от квасец и пр. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележка. Ако болният не понася на сърцето торбичките с квасеца, те да се заменят с торбичка, ушита с юргански шев в 4 реда с по 4 кестена във всеки ред, всичко 16 кестена, поставени отпред на сърцето.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След това или да се поставят на сърцето 2 мушами от хаваджива, или пък на сърцето отпред да се носи 1 зърно камфор, голямо колкото грахово, пришито в памук на ризата носи се цял ден. След обличането се правят и 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Ако се налага, лечението продължава. Ако няма криза почивка от всичко, пият се само билките и се пази диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд, от 11 до 12 часа, добре е, ако болният има възможност, да се облива с хладка слънчева вода.

Важни добавки:

1. При криза и болки в сърцето да се направи разтривка на сърдечната област с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти и след това да се постави един пласт памук, натопен в камфоров спирт, добре изстискай държи се, докато мине кризата. Или пък да се постави студен компрес от 4 ката, натопен във вода и оцет наполовина, а на краката и ръцете се обуват „мокри чорапи", натопени в студена вода и оцет наполовина сменят се всеки 23 часа, докато мине кризата. Освен това болният да изпие 1 чашка от 100 г прясно сварено мляко, разбъркано с 1 чаена лъжичка смесено

кафе, приготвено от 30 г печен фий, 30 г печена ръж и 5 зърна печено кафе (чисто), всички смлени в мелничка за кафе.

2. При изтръпване на ръцете, което пречи на съня, добре е вечер преди вечеря да се слага на гръбнака едната вечер торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държи се цяла нощ или докато досади на болния. Втората вечер се слага торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, на ситно нарязан, изстискай и поръсен с 1 супена лъжица царевично брашно (за отнемане на излишната влага) и 1 чаена лъжичка захар. Държи се цяла нощ.

3. При малокръвие 1 час след ядене се препоръчва болният да взема по 1 супена лъжица крем за усилване на сърцето: прясно краве масло 150 г, тиквено семе (сурово, обелено и счукано) 100 г, ядки от бадеми, обелени и счукани 20 г, опечен ориз до бежов цвят и смлян 100 г, и бял фий, опечен на кафе 50 г.

Приготовление: Маслото и медът се слагат на печката да се стопят, след това се снемат от огъня и се прибавят другите продукти. Всичко добре се разбърква да стане гъсто като крем.

4. Болният винаги да има топли крака сутрин да посолява табаните на чорапите си с прясно смлян синап, вкъщи да носи топлинки.

5. Важно е също болните да водят редовен живот да спят достатъчно, да отбягват всякакви излишни тревоги, вълнения, умствени напрежения и пр.

6. Речните и морските бани, както и високите планински места са вредни.

7. Болните трябва да избягват професии, свързани с усилена телесна работа. Леките разходки не само не са забранени, дори са за препоръчване.

Възпаление на вътрешната обвивка на сърцето (ендокардит)

Ендокардитът е възпаление на вътрешната обвивка, която покрива кухините на сърцето и повърхността на клапите.

Различават се два основни вида ендокардит: доброкачествен,

най-често ревматичен; и злокачествен (язвен ендокардит по сърдечните клапи се образуват язвички), инфекциозен.

Причини. На първо място причина за доброкачествения ендокардит е ревматизмът. Значение имат освен това ангината, възпалително-гнойните процеси в зъбите, яйчниците, а по-малко инфекциозните заболявания, като скарлатина, коремен тиф, пневмония и други. Язвеният ендокардит е тежко страдание, което се причинява от болестни микроорганизми.

Поражение както при единия, така и при другия ендокардит търпят клапите на сърцето. Те задебеляват, свиват се и не могат вече да затварят плътно отворите между отделенията на сърцето или пък достатъчно да се отворят, за да премине необходимото количество кръв оформя се сърдечен порок.

Признаци. При ревматичния ендокардит в началото преобладават ревматичните прояви. Температурата на болния се колебае, има сърцебиене, тежест в сърдечната област, отпадналост, понякога затруднено дишане. Най-често заболяването протича няколко месеца и завършва с оформянето на сърдечен порок.

Язвеният ендокардит (наречен още злокачествен) протича тежко, с висока температура (4041°C) и втрисане. Болният е много отпаднал, изпотява се обилно, има сърцебиене, често устните и краищата на пръстите му са синкави, оплаква се от задух, особено когато легне на ниска възглавница, и болки в сърдечната област. По кожата му понякога се виждат дребни обриви. Пулсът е учестен, неправилен. В началото се появяват отоци само на стъпалата, а после и нагоре до корема. Когато сърцето отслабне много, отоците обхващат цялото тяло. Едновременно с това страдат всички органи вследствие на застой на кръв в тях: увеличават се черният дроб, далакът, белите дробове и т. н. Болният кашля силно, често и с кръв, има разстроено храносмилане, не спи добре. В урината му се явява албумин. Заедно с това е засегнат и душевният му живот той е мрачен, угнетен и понякога проявява признаци на умствено разстройство.

Предсказание. Сериозно, особено за язвения ендокардит.

Предпазване. Понеже главната причина за ендокардита са острият ставен ревматизъм, а също и заразните болести, трябва да се вземат навременни мерки срещу тях, като се спазва правилен хигиенен режим.

Лечение. Острият ендокардит задължително се лекува в бол-

ница при строг режим на легло, и то своевременно. Народното лечение е следното:

I. Сутрин един час преди ядене болният да изпие наведнъж сока на 1/2 лимон, разбъркан добре с 1 пресен жълтък и 1 чаена лъжичка захар. Това да продължи само 10 дни подред.

II. След това сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 200 г чист маслинен зехтин, размесен с 200 г сок от лимон и 1 г камфор на прах (предварително и настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт или пък чиста ракия, иначе не се разтваря); или люляков сироп 16 супени лъжици цвят от люляк с 300 г вода и 200 г захар се вари 10 минути, след това се добавя 1 кг чист пчелен мед и се вари още 10 минути.

III. Двадесет минути след сместа или сиропа да изпие 1 чашка от 5075 г отварка от бъзов цвят, бабин зъб, обикновена коприва, дива чубрица, подбел и тръстика по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, варят се на тих огън още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна, умерено солена. Люто, алкохол и тютюн не! Сутрин на закуска добре е болният да изяжда по 1 пресен жълтък, забъркан с 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г пудра захар и 20 г канела на прах. Забраняват се всякакви храни, които образуват газове. Или да изпива сока на 1 лимон, разбъркан с 1 пресен жълтък и 1 супена лъжица пудра захар сместа трябва да престои цяла нощ и на сутринта да се изяде; това се прави 40 дни подред.

Всеки месец от първо до десето число на месеца, и то през време на сутрешната закуска и вечерята, да взема заедно с храната си и по 20 сантиграма хинин (от аптеката). След това 20 дни почивка, после пак от първо до десето число се взема казаното количество хинин. Пак 20 дни почивка и след нея се взема за трети път хинин.

Преди обяд и вечеря да изяжда по 1 чинийка салата от пресен или стар кромид лук, магданоз и настъргана целина по равни части с малко чист винен оцет и олио по вкус, а след обяд и вечеря да взема по 12 чаени лъжички от следния крем за усилване на сърцето: чист маслинен зехтин или прясно краве масло 200 г, чист пчелен мед 200 г, тиквено семе (сурово, обелено и счукано) 200 г и ориз (опечен до бежов цвят и след това смлян) 200 г всичко се

разбърква добре да стане като крем. Или пък по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с мед, разбъркани с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1 чаена лъжичка смесено кафе от фий 100 г, ръж и нахут по 50 г и две счукани ядки от праскови, а след това да изпие 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед и малко вода или плодов сок да стане гъсто и сладко като боза.

IV. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: чист пчелен мед 250 г, сока на 2 лимона и 3 супени лъжици балканска чубрица, стрита на прах.

V. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, глог (плод и цвят) по 30 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка корени, балканска чубрица и мащерка по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и врят след това още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

VI. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда). След това винаги при нужда клизма с 1/2 л от същия чай. Следва меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), сухо изтриване на краката, лека разтривка на гръбнака с памуче, натопено в смес от счукан чесън и оцет по равни части, 12 пъти. На целия корем се поставя торбичка от тънко хасе, напълнена една вечер с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан, засилен с 23 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и поръсен с 1 супена лъжица захар. Или пък с топла лапа от праз лук, бялата му част, на ситно нарязана и сварена с малко мляко, да стане гъсто като лапа от ленено семе и преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица захар; втора вечер с пресен топъл селски хлебен квас, засилен с 910 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. На сърцето отпред и отзад (откъм плешката) се закрепват и торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен с по 34 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и с по 1/4 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). На тила в двата случая се слага торбичка с хладък селски хлебен квас, поръсен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), а при главоболие цяла „шапка" от същото

хасе, напълнена със същия квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VII. Сутрин. Още с отваряне на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствувам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея напълно", последвано от фрикция на подмишниците, сърцето и половите органи с хладка вода, а след обличане и проветряване на стаята да се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"), които се повтарят преди обяд и вечеря.

Преди обяд добре е да се повтори казаното за вечерта.

Неделя. Ако се налага, лечението продължава, ако няма криза почивка.

При менструация жените не правят меняваща баня на краката.

Забележки:

1. Ако болният има треска, да му се дава сутрин, обед и вечер 2 часа след ядене по 1 прах от следната смес: 9 г индийско орехче, 9 г нишадър и 9 г лимонтозу, стрити на прах и разделени на 9 праха по 3 г всеки.

Употреба: Два дни подред се вземат по 3 праха, на 3-ия ден се почива и на 4-ия ден се вземат останалите 3 праха. Праховете се изпиват с отварката, предвидена за същото време. Ако няма възможност да се направят праховете с индийско орехче, те може да се заменят с по 1 супена лъжица смес от кромид лук и чесън (по 250 г от двете в 1 л вода се варят, докато стане гъсто като мармалад). Освен това на гръбнака се залепва мушама, приготвена от американ (дълъг според дължината на гръбнака и широк 8 см), намазана със следната смес: 1 пресен белтък и 1 чаена лъжичка камфор на прах.

2. При тежест в сърцето разтривка с памук, натопен в камфоров спирт, няколко пъти, докато острата криза мине. Едновременно се поставя и коремен компрес, съчетан с „мокри чорапи", натопени във вода и оцет наполовина; държат се до преминаването на кризата.

3. При болки в сърцето вечер преди лягане в сърдечната област отпред да се сложи или млечен компрес от 4 ката, натопен в топло сурово мляко, или торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен

с 4 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората държат се, докато болката премине.

4. Освен това болният трябва да спазва строг режим, за да не изморява сърцето си. Той трябва да води спокоен и редовен живот и не само да не се преуморява, но и да не се изморява.

При доброкачествения ендокардит с вода в корема да се приложи същото лечение, дадено за воден перикардит с вода в корема.

При злокачествен ендокардит само болнично лечение.

При лечението да се има предвид, че при задух болният непременно трябва да лежи в леглото полулегнал и подпрян с няколко възглавници.

Порок на сърцето

С порок на сърцето се означават онези заболявания, при които са увредени сърдечните клапи и с това се предизвиква разстройство на кръвообращението.

Различават се два основни вида заболявания: непълно отваряне на клапите стеснение на отвърстието между предсърдието и камерата или камерата и отводящия съд, или непълно затваряне на клапите недостатъчност на клапите.

По-често се срещат следните сърдечни пороци: недостатъчност на двукрилата клапа, стеснение на двукрилата клапа, недостатъчност на аортната клапа и стеснение на аортната клапа. Понякога отделните видове се комбинират помежду си.

Причини. Най-честа причина е острият ставен ревматизъм. Следват ангината и по-рядко някои инфекциозни болести (скарлатина, дифтерит). Съществуват и вродени пороци.

Признаци. Признаците са различни в зависимост от вида на сърдечния порок и от степента на увреждане на сърцето. Сърдечният порок отначало е компенсиран. Сърцето различно време от началото на заболяването успява да се справи и поддържа понякога дълги години нормално кръвообращение. В такъв случай болният почти не изпитва нищо освен умора при физическо натоварване, сърцебиене и лек задух. При правилен хигиенен режим такова компенсирано сърце се запазва до дълбока старост.

При силно изразен сърдечен порок (некомпенсиран) и при липса на правилен режим (преумора, алкохолизъм, преяждане, безсъ-

ние и пр.) сърцето може да отслабне, да се разшири и да не може да поддържа нормалното кръвообращение. При това състояние на болестта се явява застой на кръвта в белите дробове, черния дроб и краката, от което болните са отпаднали, имат замайване, стягащи болки в сърдечната област. При леко физическо натоварване се явяват задух, кашлица, болезненост и тежест в областта на черния дроб, устните и ноктите посиняват, има отоци по краката. Черният дроб се увеличава. При напреднала сърдечна слабост в гръдната кухина и корема се набира течност. Застояването на кръвта в стомаха причинява липса на апетит, умора и безсъние. Застоят в бъбреците дава албумин в урината, която намалява по количество. Кръвното налягане спада. Порокът на сърцето се развива хронично и болестта продължава с години.

Усложнения. Удар от запушване на мозъчен кръвоносен съд, белодробен инфаркт, белодробен оток и други.

Предсказание. Зависи от заболяването. То е по-благоприятно при компенсиран порок и сериозно при некомпенсиран. Сърдечният порок не може да се излекува в истинския смисъл на думата, но човек може да живее дълго време с него, когато е компенсиран и се спазва правилен хигиенен и диетичен режим.

Предпазване. Състои се в предпазване и навременно лечение на острия ставен ревматизъм, ангината и други заразни болести.

Лечение. Начинът на лечение се определя от вида на сърдечния порок и от състоянието на болния.

При компенсиран порок е необходимо да се щади сърцето, като се спазва правилен режим на живот.

При некомпенсиран порок също е необходимо храната на болния да бъде природосъобразна (млечно-растителна) с достатъчно витамини и минерални соли, като се предпочита суровоядството (вж. том I, „Диета със сурови храни"). Добре е да се приема повече захар (плодове, мед, гроздов мармалад), която засилва сърдечния мускул, да се избягват тлъстата храна, алкохолът, тютюнът, употребата на много течности (супи и др.). Месото също да се избягва, яйцата да се консумират в умерено количество. Да се избягва люта, солена и кисела храна, кафе, чай, лимонада.

Ако се появят отоци, болният се поставя на безсолна храна, даже на млечен режим, докато сърцето наново се подобри.

Хигиена. Болният и в двата случая трябва да води редовен живот, да не се преуморява от физически и умствен труд, да си

почива достатъчно. Да избягва изкачване на по-големи височини, дълго ходене, спорт, тичане, да спи достатъчно. Лете да прекарва 12 месеца на почивка, защото широкото и изобилно използуване на чистия, богат с кислород въздух значително укрепва състоянието му. Да се избягват половите излишества. Женитбата се позволява, но при условие да не се злоупотребява полово. Жените с компенсиран порок могат да раждат след съвет с лекар-специалист по сърдечни болести.

Появят ли се отоци на краката, болните да пазят леглото.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на сърцето.

Нервно сърце

При сърдечната невроза няма органични промени в сърцето. Тя най-често е проява на обща невроза сърцебиене, ускоряване на пулса, болки в сърдечната област и други.

От нервно сърце заболяват по-често жените и младите мъже.

Причини. Пренапрежение на нервната система, различни психични и емоционални изживявания. Най-малкото душевно вълнение, тревога, неприятности предизвикват у такива хора силно сърцебиене и ускоряване на пулса. Същото може да последва и след преумора, вълнение, неприятности, слабост, смущения на жлезите с вътрешно отделяне (половата и щитовидната жлеза), боледуване от грип, коремен тиф, злоупотреба със спиртни питиета, както и с чай, кафе, тютюн.

Признаци. Болните се оплакват по-малко от задух, отколкото от точно определени болки в сърдечната област, сърцебиене, виене на свят, изпотяване, слабост, често премаляване, пребледняване на лицето, нахлуване на кръв в главата и безсъние. Сърцебиенето възниква при най-малък повод: преумора, уплаха, стомашно разстройство. Ударите на сърцето достигат до 100120 в минута и това трае до 23 часа. Болните усещат студенина по тялото - краката и ръцете им са студени, избива ги пот. Вместо ускорение на пулса у някои се среща неритмичност на сърдечните удари. Болните са нервни, често пъти угнетени, меланхолични, имат главоболие, безсъние, диспепсия и пр. Оплакват се много, страхуват се от прескачанията на сърцето, изпитват особен страх. Понякога болките имат характер на гръдна жаба.

Предпазване. То цели да укрепи нервната система. И затова е необходимо преди всичко природосъобразно хранене без месо и възбудителни подправки, сол, пипер, оцет. Да се избягват тютюнът, спиртните напитки, кафето и чаят.

Освен това са необходими грижи за редовно храносмилане чрез повече движения, гимнастика, употреба на повече плодове, кисело мляко, мед, компоти. При обща слабост и малокръвие усилена храна, всекидневни разходки на чист въздух, съчетани с дълбоко дишане. Да се избягват задушните и прашни стаи и помещения и умствената преумора. Свободното време да се прекарва във весели разговори и компании (но не нощни), в полезно четене и най-важното отпъждане на всяка мисъл, че има сърдечна болест. При обща нервност сутрин и вечер да се правят фрикции на цялото тяло с хладка вода или пък само на корема и половите органи.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта трябва да се изпълни следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес:

валерианова тинктура (чиста)	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г
розова вода	15 г
камфор на прах	1 г
ментови капки (олеум)	20 капки

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от босилек и исландски лишей по 70 г, бъзов цвят, буков мъх, маточина, мащерка и балканска чубрица по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка портокалови кори се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с гликоза или мед по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от кромид лук и магданоз по равни части, с прибавка и на другите любими салати с винен оцет и маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо:

агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко препечен хляб. След обяд и вечеря да взема по 1 супена лъжица от следния крем за усилване на сърцето: по 50 г прясно краве масло, чист пчелен мед, сурово тиквено семе, обелено и счукано на ситно, и ориз, опечен до бежов цвят и смлян на кафе всичко хубаво разбъркано.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от лайка (цвят), глогов цвят, бяла черница (листа) и лешникови листа по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки или пък горчиви бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на каша с корите, но без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от синя тинтява, жълт кантарион и мента пиперита (листа и цвят), хмел (шишарки) и цикория (листа и стебла) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко препечено) се запарват с 500 г вряща вода и се вари 15 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти. Сърдечната облает (отпред и отзад) се налага с две мушами от хаваджива (20 на 25 см) с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата, или пък с две торбички от тензух със същите размери, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен за двете страни с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората).

На корема се слага зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и след това свит на руло и добре изстискай; отгоре се поставя вълнен пояс.

На главата при главоболие „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1012 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при леко главоболие „шапка" от зелен лист прясно зеле, напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. През време на летните горещини, когато мъчно се понасят както мушамите, така и торбичките с квасеца на сърцето, те могат да се заменят със сурови листа от прясно зеле: единият отпред, а другият откъм гърба, леко тропосан за елечето. Дават спокоен сън и добра почивка на сърцето.

VI. Сутрин. Самовнушение по начина, даден за миокардит, последвано от фрикция с хладка вода на корема, подмишниците и половите органи, сухо изтриване, лека разтривка на сърцето с памуче, натопено в камфоров спирт, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При необходимост лечението продължава.

Важни добавки:

1. Болният трябва да бъде спокоен. Никаква опасност не застрашава сърцето му. Затова да не се вълнува, да подреди работата си така, че да върви нормално без сътресение и да има достатъчен отдих.

2. Квасецът може да се използува 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва с 23 супени лъжици нов квасец.

3. Мушамите от хаваджива се използуват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

4. На слънце, вятър, дъжд, сняг и студ без шапка да не се ходи.

5. Болният да следи краката му винаги да са сухи и топли.

Склероза на сърдечния мускул (миокард иосклероза)

Причини. Главна причина е атеросклерозата на кръвоносните съдове на сърцето. За развитието на болестта допринасят възпалителни заболявания на сърдечния мускул, базедова болест, ане-

мия, липса на витамини, захарна болест, затлъстяване, физическо пренатоварване, отравяния с алкохол, тютюн, въглероден окис и други. При инфекциозни болести могат да настъпят промени в сърдечния мускул със смущения в неговата дейност.

Признаци. Болните се оплакват от лесна умора при физическа работа, сърцебиене, понякога стягащи болки в сърдечната област. При напреднали случаи оплакванията се засилват, появяват се задух, отоци по краката, черният дроб се увеличава.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Както при порок на сърцето. Зависи от първичната причина на заболяването и е насочено срещу него.

И в този случай трябва да се избягва физическата и психическата преумора. Алкохолът и тютюнът да се изоставят съвършено. Затлъстелият трябва непременно да вземе енергични мерки за отслабване. Необходимо е болният да спазва правилен хигиенен и диетичен режим.

Смущения в сърдечния ритъм

Нормално ударите на сърцето са около 70 в минута. По различни причини сърдечната дейност може да се ускори до 120150180 удара в минута (тахикардия), да се забави до или под 40 удара в минута (брадикардия) или да се наруши ритъмът е (аритмия).

Учестена сърдечна дейност (тахикардия)

Причини. Инфекциозни заболявания, придружени с треска (инфлуенца, дифтерия и други), малокръвие, значително отслабване, отравяне с тютюн, базедова болест, психическо напрежение, след употреба на кафе, чай и други.

Признаци. Болният усеща ускорена и усилена сърдечна дейност, отпадналост, лесна умора.

Лечение. Насочено е срещу основното заболяване. Освен това народната медицина използува следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема с 1 бучка захар (или без нея) 20 капки от следната смес (от аптеката):

валерианова тинктура (чиста)	20 г
тинктура от глогов цвят	20 г
розова вода	20 г
камфор на прах	2 г
ментови капки (олеум)	10 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от исландски лишей 100 г, бъзов цвят, буков мъх, глог (плод), мащерка, балканска чубрица и синя тинтява по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 3 листа от лимон и 3 зърна карамфил се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

Сутрин на първа закуска болният да изпива следния разтвор: 75 г хладка преварена вода с прибавка на 10 г прясна мая за хляб и 2 чаени лъжички гликоза или чист пчелен мед, добре разбъркан. Един-два часа след това по желание може да си направи и втора закуска.

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук и магданоз по равни части и по малко от другите любими салати с малко винен оцет и маслинен зехтин по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска), предимно печена или варена, а не пържена.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с ръжен хляб. След ядене да взема по 12 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бъзов цвят и цвят от лайка: по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода, захлупено кисне 1 час, след което се прецежда. Пие се подсладено с гликоза или мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед с 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 20 ядки от кайсии или пък от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 4 ме-

сести лимона, разрязани, изстискани и смлени на каша заедно с корите, но без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 75 г запарка от акация (листа), босилек, жълта комунига (листа и цвят), лавандула, липов цвят, маточина, мента пиперита, риган и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 3 листа от орех и 1 изравнена чаена лъжичка кори от портокали се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне цяла нощ, а на сутринта се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), започва се с горещата и се свършва с хладката. Следват сухо изтриване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре сухо хасено парче и фланелен пояс.

На сърцето (отпред и отзад) се слага по една торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен за двете места с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и половин изравнена чаена лъжичка нишадър на прах), или пък мушама от хаваджива (20 на 25 см) с тропосан отгоре тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно.

При тежко главоболие на главата се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена със същия квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на главоболие зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре друга шапка от чорап. Държат се цяла нощ.

Забележка. Мушамата от хаваджива се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. След това, ако има нужда, се заменя с нова (вж. том I, „Домашна аптека").

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и разтривка 12 пъти на сърцето (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата, като се държи зелен лист от здравец или друго любимо цвете под носа. Повтарят се преди обяд и вечеря. Освен това от

голяма полза е и коремната баня (30°С за 20 минути) с формулата: „Аз ще оздравея." Прави се 2 часа след закуска и към 16 часа. През деня болният да носи на слънчевия възел (над пъпа, под лъжичката) 1/2 глава суров кромид лук, разрязана през средата, залепена с отрязаната си половина към тялото (прикрепва се с бинт или лепенки), или пък да си постави на същото място торбичка от тънко хасе (10 на 10 см), ушита на тегели по 1 см широки, напълнена със суха готварска сол закрепва се с лек бинт или колан от хасе. Сменя се веднъж на две седмици.

Ако през деня сърцебиенето се увеличи, тогава на сърдечната област да се сложат компреси във вид на торбички от тензух, напълнени с прясно кисело мляко, добре изцедено и поръсено с прясно смлян синап, на върха на ножа, или пък компреси с вода и оцет наполовина. Държат се, докато пулсът се нормализира.

Самовнушение. Прави се при всяка криза с формулата: „Минава, минава..."

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. Ако се налага, лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При криза от силно ускорен пулс болният да сложи на сърцето си отпред и отзад компреси от по 4 хасени парчета, натопени в хладък оцет и добре изстискани, а на главата „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, поръсени с оцет и добре изстискани, отгоре шапка от чорап. Едновременно с това да подържи ръцете си до китките в съд с оцет, докато пулсът се нормализира.

2. При болки в сърцето болният веднага да легне в кревата по гръб и под лявата мишница да си постави на голо една топка, приготвена от 23 носни кърпи или от нещо друго, а в лявата си ноздра да пъхне малко топченце памук.

Забавена сърдечна дейност (брадикардия)

Причини. Може да се наблюдава при мозъчни увреждания (тумор в мозъка, кръвоизлив, менингит), при повръщане, жлъчна или бъбречна криза. Среща се и като вродено състояние. Сърдечната дейност е забавена и при редица сърдечносъдови заболява-

ния ревматичен миокардит, сърдечна атеросклероза, сърдечен инфаркт и други.

Признаци. Проявите могат да бъдат различни в зависимост от причината и вида на заболяването. Понякога дълго време болните нямат никакви оплаквания. По-късно се появяват сърдечни болки, обща слабост, замайване, отоци по краката и др. В по-тежки случаи болният изпада в безсъзнание. Може да настъпи и внезапна смърт.

Лечение. Необходимо е да се лекува първичното заболяване, и то от лекар-специалист, особено при сърдечна недостатъчност. В някои случаи се налага да се търси и бърза медицинска помощ. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 бучка захар с 1520 капки настойка от 30 г борови връхчета и 150 г чиста сливова ракия в подходящо стъкло стои на слънце или до печката 10 дни; или:

б) по 1 супена лъжица от следната смес: 4 месести лимона се нарязват на по 4 парчета и в 1 л вода се варят, докато станат на кашица, прибавят се още 500 г ядки от орехи, смлени на каша, 250 г сусамов тахан и 250 г пудра захар всичко се разбърква да стане равномерна смес.

II. Десет минути след вземане на едно от горните средства болният да изпие една чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец (листа и цвят), бял глог (цвят), жълт кантарион, иглика (листа и цвят), маточина, мащерка, мента пиперита и радика по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка дилянка (корени) и 10 зърна от червена хвойна се запарват с 500 г вряща вода, захлупено се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при сърцебиене.

III. Два часа след ядене да изпива или:

а) една чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен кантарион, мента пиперита и цикория (корени, стебла и листа) по 50 г от всяка; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 15 минути, като изстине, се прецежда; или:

б) 1 чашка от 100 г прясно сварено топло мляко, разбъркано с 1 чаена лъжичка от следното смесено кафе: 50 г бял фий на зърна,

по 25 г нахут и ръж, опечени и смлени с машинка за кафе, и 2 ядки от праскова, счукани на ситно.

IV. Вечер преди лягане както при сърцебиене с добавка при болки в бъбреците и черния дроб болният да взема и по 1 бучка захар с 10 капки валерианова тинктура (чиста) от аптеката.

V. Сутрин. Фрикция на цялото тяло с хладка вода, изтриване и разтривка както при тахикардия. Ако през деня болният има болки в бъбреците и черния дроб, да се сложи топла лапа от печен кромид лук, обелен, ситно нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица ситна захар. При главоболие на главата се поставя цяла „шапка" от тензух, напълнена с хладък, пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1012 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак). При леко главоболие се поставя същата „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на едро ренде и полети с 50 г оцет; киснат половин час, след това се изстискват добре и се поставят на главата, а отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Добре е болният през целия ден да носи на сърцето си отпред едно парче камфор, голямо колкото грахово зърно, увито в топче от памук и пришито на ризата, или пък да носи на сърцето си отпред и отзад по 1 парче мушама от хаваджива (25 на 20 см), върху която е пришит тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неритмична сърдечна дейност (аритмия, неправилен пулс)

Причини. Съществуват няколко вида сърдечна аритмия. В някои случаи тя се среща при абсолютно здрави хора, но може да е проява и на тежко сърдечно заболяване. Значение за появата е имат пушенето, нервно-психичната преумора, някои инфекциозни заболявания. Абсолютната аритмия (абсолютно неправилен ритъм) почти винаги се наблюдава при органично увредено сърце (сърдечен порок, инфаркт, повишено кръвно налягане, миокардиосклероза и други).

Признаци, Това състояние може да съществува с години, без да причинява някакви усещания, а само понякога оплаквания от претупване, прескачане на сърцето. В някои случаи обаче (при абсолютна аритмия) то може да се прояви със задух, виене на свят, дори загуба на съзнание.

Предпазване. Необходими са почивка, лека природосъобразна (млечно-растителна) храна и спокойствие. Да се избягват и причините за появата на сърдечна аритмия.

Лечение. Когато сърцето е здраво, необходимо е да се укрепва нервната система и да се избягват дразненията. При увредено сърце лечението се провежда от лекар-специалист и зависи от вида на заболяването. Важно е да се забрани употребата на тютюн, кафе, чай.

От народната медицина се използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или течна гликоза, 12 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми и 10 ядки от праскови, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с кората, но без семките, по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 чаена лъжичка канела на прах; или:

б) да изпива по 1 ракиена чашка настойка от к амфор: 50 г камфор на кристали (от аптеката), стрит на прах, в подходящо стъкло се разтваря с 1 л преварена или горнобанска вода; щом се изпие 1 ракиена чашка, на нейното място веднага се долива 1 ракиена чашка от същата вода.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) или:

а) отварка от магарешки трън (цвят): 2 цели цвята се запарват с 500 г вряща вода, киснат захлупени цяла нощ и на сутринта се прецеждат (в този случай да се използуват само цветовете на ниския магарешки трън, а не на високия и ако организмът на болния не понася тази отварка, да не я взема); или:

б) отварка от бъзов цвят, буков мъх, ветрогон (листа и клонки), глог (плод и цвят), исландски лишей, маточина, мащерка и чубрица по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 2 лъжици цвят от ниския магарешки трън се запарват

с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и подкиселена. Люто, алкохол и тютюн не!

Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук с магданоз по равни части и по малко и от друга салата с винен оцет или лимон и зехтин по вкус, може да изяжда и по 50100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След ядене да изпива 1 чашка от 50 г кафе от семките на глогинките (вари се като турско кафе) и да взема 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час, прецежда се и се пие).

III. Два часа след ядене болният да взема или:

а) 1 бучка захар с 20 капки настойка от 20 цвята от невен в 100 г гроздова или сливова ракия киснат на тъмно и хладно място 20 дни, като от време на време се разклаща; или:

б) 1 супена лъжица смес от 600 г лимони, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка на 1 кг пудра захар.

IV. Десет минути след едно от казаните средства да изпива 1 чашка от 5 г отварка от босилек, глогов цвят, лавандула, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне цяла нощ.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти). Започва се с горещата и се свършва с хладката вода. Следва сухо изтриване, разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, компрес

на корема от 23 бархетни парчета, натопени в хладък чай от лайка, отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс.

На сърцето (отпред и отзад) се слагат торбички от тънко хасе (20 на 20 см), напълнени или с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен за всяко място с 3 супени лъжици настъргани диви кестени, 7 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 супена лъжица попарен, изстискай и на ситно нарязан магданоз, или пък само със сурови настъргани кестени.

На главата при слабо главоболие се поставя „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие „шапка", напълнена с хладък селски хлебен квасец, засилен, както е казано за забавена сърдечна дейност, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако болният страда и от синузит, тогава всяка вечер На челото си да слага торбичка с квасец, засилен с 35 сини сливи, смачкани без костилките, а на носа питка от същия квасец, която да стига до края на носа. Отгоре се залепва книжка и се държи до сутринта.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и разтривка на сърцето (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова издишвания през устата. Същото дълбоко дишане да се повтори преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Освен това много полезно е болният през деня да носи в областта на сърцето си 2 мушами от хаваджива (20 на 25 см) с тропосани отгоре им тънки парчета найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. При това болният трябва да се научи през деня сам да си отстранява аритмията, и то така: с палеца и показалеца едновременно леко притиска и двете си очи близо до носа.

Важни добавки:

1. При болки в сърдечната област болният да взема по 1 чаена лъжичка настойка от 100 г гроздова ракия, половин чаена лъжичка камфор на прах и четвърт чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). В подходящо стъкло се държат на слънце или до гореща печка 10 дни.

2. При менструация жените да не правят меняваща баня на краката.

3. Мушамите от хаваджива да се използват 15 дни от едната и толкова от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Хигиена. Съветваме болния никога да не изкачва стълбите отведнъж, а на всеки 3 стъпала да си почива с 12 дълбоки дишания.

След като болният закрепне, да продължи лечението на основната болест по начина, даден на съответното място.

Разширено сърце

Разширението на сърцето е болестно състояние, при което сърцето се уголемява и разширява, увеличава своя обем, без да засилва своята дейност, и обратно тя намалява в резултат на изтощение на сърдечния мускул.

Причини. Сърцето се увеличава и разширява при сърдечен порок, повишено кръвно налягане, хроничен нефрит, хронични белодробни заболявания, особено у стари хора бронхит, бронхиална астма, туберкулоза и др. Обикновено в началото сърцето успява да се справи с повишеното натоварване, но постепенно тези възможности се изчерпват и настъпват сериозни смущения в сърдечната дейност, а и в целия организъм.

Признаци. Те са различни според степента на сърдечното увреждане. В началото болните лесно се заморяват, имат задух при физическо усилие, сърцебиене, болки в сърдечната област. Понякога имат нощни пристъпи от задух. Явяват се отоци по краката, черният дроб се увеличава. По-късно посиняват устните, ушите, крайниците, задухът е постоянен, отоците се разпространяват.

Предсказание. Неблагоприятно.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Необходим е пълен физически и душевен покой строг постелен режим. Болните се оставят на лека храна с мляко, плодове и зеленчуци, варени или печени картофи, течностите и солта се ограничават. Задължително лечението се провежда от лекар-специалист, в някои случаи се налага бърза медицинска помощ. В началото на лечението се дава очистително или се прави топла клизма най-добре с чай от лайка (38°C). След това при запек клизма с 500 г топла вода. Всекидневно сутрин се прави сух четков

масаж на цялото тяло (с продължителност, докато е приятен на болния), последван от фрикция на подмипшиците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване.

Преди обяд при желание и възможност болният да си направи коремна баня (3238°С за 1015 минути) или пък коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода. Държи се два часа.

Редовното и правилно дълбоко дишане (вж. том I, „Дихателна гимнастика") сутрин, обед и вечер преди ядене, а също и преди лягане по 101520 пъти е много полезно.

При сърцебиене или сърдечна мъка болният да лежи в легло и на сърдечната област да си поставя студени компреси, които да сменя всеки половин час, а в по-сериозни случаи да направи и казаното при сърцебиене.

През време на пристъпите да се прибягва до баня на лявата ръка до рамото (вж. том I, „Разни видове бани").

Освен това болните с разширено сърце трябва да избягват усилените физически движения. Ала и почивката е вредна, защото води към затлъстяване. Трябва да се правят леки физически упражнения до първите признаци на умора (вж. том I).

Да се избягват вълненията. Да не се пият кафе, чай, спиртни питиета и да не се пуши.

Вътрешно. Да се пие или:

а) чай от изтравниче 10 г от прясната билка се запарват като чай със 100 г вряща вода; пие се сутрин, обед и вечер по 1 кафена чашка преди ядене; или:

б) отварка от цветовете и плодовете на белия глог 1 супена лъжица в 500 г вода се вари 10 минути; пие се, както чаят; или:

в) отварка от исландски лишей, глог, бъзов цвят и дилянка взема се след ядене в съчетание с едно от по-горните средства.

Диета. Храната трябва да бъде природосъобразна (безмесна), лека, невъзбуждаща, лесно смилаема и предимно растителна. Непосредствено след ядене болният вместо десерт да взема и по 1 чаена лъжичка смес от балканска чубрица, мащерка и мед.

Приготовление: От чубрицата и мащерката се взема по 1 супена лъжица, а от меда 2 супени лъжици и се разбъркват добре. След нея може да се взема и по 1/2 кафена чашка кафе от семките на глога.

Вместо вода болният да пие малко вода с лимон или да утолява жаждата си с плодове.

Самовнушение. Болният трябва да вярва в лечението и да има бодър дух.

Най-важното при лечението на тази болест са спокойствието, почивката и постоянните лекарски грижи и надзор.

Затлъстяване на сърцето

Причини. Те са разнообразни. Преди всичко към него води общото затлъстяване, което се съпътствува със затлъстяване на различните органи. Постоянното преяждане съдействува за затлъстяване на сърцето у тези хора, които са предразположени към него. Освен това за затлъстяването съдействуват още неправилната обмяна на веществата, боледуването или възпалението на сърдечния мускул.

Признаци. Затлъстяването настъпва бавно. Болните се оплакват от задух, нередовен пулс, често сърцебиене, чувство на тежест и напрежение в областта на сърцето, лесна умора.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. В случая трябва да бъде насочено към основната болест, следователно в повечето случаи съвпада с лечението на затлъстяването. В останалите случаи начинът на лечението остава същият, както е изложен при разширено сърце.

Освен това успешни резултати дават масажът, леките разходки, движенията, умерената гимнастика и лечението с лимони.

Употребата на тлъстини, алкохол и тютюн е вредна, затова трябва да се избягва.

Разрив на сърцето

Под разрив на сърцето се разбира разкъсване на сърдечната мускулна стена. При нормално състояние на сърцето разрив не може да стане, а при болестно състояние, когато мускулните влакна са изгубили своята еластичност.

Причини. Най-често настъпва при увреждане на сърдечния мус-

кул в резултат на хронично възпаление, атеросклероза или инфаркт на сърцето. Разривът на сърцето се явява най-често след вдигане на тежки предмети, физическо усилие, силно вълнение.

Признаци. Повечето пъти заболяването поразява лица, които на вид са здрави и червендалести. Такъв човек обикновено мигновено пада като безжизнен труп или го намират някоя сутрин мъртъв в леглото. Има случаи, когато болният усеща изведнъж силни болки в сърцето, придружени от невъобразима сърдечна мъка, нему се струва, че нещо в сърцето му се е разкъсало. Лицето му побледнява и се изкривява от болки, кожата му става студена, бледна и се покрива с лепкава пот, ръцете и краката му изстиват, болният припада, пулсът му става доста слаб, едвам се долавя и болният умира.

Предсказание. Разривът на сърцето се последва в повечето случаи от моментална смърт. Обаче има случаи, когато болният може да живее няколко часа, дори 12 дни.

Предпазване. За предпазване от разрив на сърцето трябва да се избягват всички причини, които могат да го предизвикат. Това трябва да се спазва особено от хора със слабо сърце; те трябва без друго да избягват силната преумора, да не вдигат тежки неща, да правят дълго време гимнастика и спорт.

Предразположените към атеросклероза (затвърдяване на артериите) да не ядат месо, а да се хранят изключително с природосъобразна храна. Лятно време не бива да отиват на море, нито на места, по-високи от 600 метра над морското равнище. Трябва да водят редовен живот, всекидневно да правят коремна баня (3530°C за 510 минути) или да си поставят вечер преди лягане коремен компрес, натопен във вода (26°C), а след това затопляне и дълбоко дишане 510 пъти.

Да не пушат, нито да злоупотребяват със спиртни питиета. Да избягват големите вълнения и грижи и да се пазят от преяждане и препиване.

Първа помощ. Необходимо е по спешност да се извика бърза медицинска помощ. Природното лечение не познава средства, с помощта на които да се преодолее смъртта. Всичко, което може да се направи, е да се облекчат последните минути на болния. За тази цел той трябва да се сложи да легне на гърба си в леглото и да се отстрани всичко, което може да наруши неговия душевен и физически покой. По-нататък да се слагат на сърцето му студени

компреси (20°C), а на краката (до коленете) и ръцете (до лактите) „мокри чорапи".

Гръдна жаба (ангина пекторис)

Гръдната жаба е болезнено състояние, което се проявява от време на време със силни стягащи болки в областта на сърцето, простиращи се към шията и ръцете, понякога към гърба между плешките или в корема под лъжичката.

Причини. Най-често се свързва с атеросклероза, повишено кръвно налягане, отравяне с тютюн, злоупотреба със спиртни питиета, психични преживявания, неврастения, хистерия и други. Често пъти се явява във връзка със заболяване на стомаха, черния дроб, матката.

Признаци. Характерна за гръдната жаба е болката в областта на сърцето, която се появява на пристъпи (атаки), между които човек се чувствува задоволително.

Болката започва почти винаги изведнъж, без всякакви предупреждения, и то обикновено след физическо усилие, преумора, бързо ходене, след силно вълнение, гняв, уплаха, простуда. Болният усеща изведнъж силни болки в областта на сърцето, нещо го стяга, пробожда, разкъсва гърдите и той изпитва невъобразима мъка. Болките се разпространяват в лявата половина на гръдния кош, отиват към лявото рамо и плешка, в ръката и достигат чак до малките пръсти. Има случаи, когато болките се разпространяват към шията и долната челюст, по-рядко към левия крак. Болният чувствува като че ли умира, става блед, неподвижен, едвам диша, челото му се покрива с пот, отделя много слюнка, уринира много. Пулсът повечето пъти е учестен, рядко е неправилен. Това трае повечето пъти секунди, минути, до половин час, след което болният се чувствува като разбит, и то в продължение на няколко часа.

Предсказанието за болестта е сериозно, често тя е мъчителна, повтаря се от време на време и понякога е опасна за живота.

Предпазване. За него огромно значение има създаването на правилен и спокоен режим на живот. Предразположеният към заболяване е необходимо в напреднала възраст да избягва прекомерната физическа умора и умствената преумора. За сън трябва да се отделят не по-малко от 8 часа в денонощие. Отпуската трябва

да бъде правилно използувана за пълна почивка. Яденето трябва да се нареди по часове. Месната храна да се замени с природосъобразна млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, като част от тях (морковите) се ядат сурови. Да не се пият повече от 56 чаши течности в денонощие. Спиртните питиета и тютюнът трябва съвършено да се забранят. Добре е преди лягане да се прави цяла топла баня (36°C за 10 минути) или топъл душ.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народното лечение цели общо въздействие върху организма:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да изпива по 1 супена лъжица смес от 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 2 г камфор на кристали (предварително разтворен с няколко капки ракия, защото иначе остава неразтворен), по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят, 20 г чиста розова вода, 10 капки олио мента (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Двадесет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 5075 г отварка от босилек (листа и цвят) и лешникови листа по 100 г, бял глог (плод и цвят), буков мъх, бъзов цвят, исландски лишей, маточина, мащерка и балканска чубрица по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка и на 12 цвята от ниския магарешки трън се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с гликоза или мед.

Диета. Млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес (зърна): в 1600 г вода се варят 20 минути, след това се прибавят още 1 пълна супена лъжица борови връхчета, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 12 супени лъжици пчелен мед и се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 25 зелени листа от индрише с дръжките и 25 ядки от сладки бадеми или от кайсии, счукани в дървен хаван на капшца, 4 месести лимона, смлени с корите, но без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива по 1 чашка от 5075

г отварка от синя тинтява (листа и цвят), жълт и червен кантарион, мента пиперита, хмел (шишарки) и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода (газовете действуват зле върху сърцето), последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди 5 пъти). Започва се с горещата и се свършва с хладката вода. Следва сухо изтриване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт. В областта на сърцето (отпред и отзад) се поставят две торбички от тънко хасе (20 на 25 см), напълнени с пресен топъл (36°С) и гъсто замесен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен за всяко място с по 23 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората) и закрепени върху една фланелка. Едновременно се прави и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, и на главата „шапка" от същото хасе, напълнена със селски хлебен квасец, засилен с 1012 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележки:

1. При подут черен дроб върху него (под компреса) да се постави торбичка с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките.

2. Ако сърцето на болния не понася вечерните лапи, тогава да ги замени с два зелени листа прясно зеле, ако и тях не понася, да се ограничи само с разтривките с камфоров спирт.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от разтривка на сърцето (отпред и отзад) с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване с поставяне на сърцето две мушами от хаваджива (20 на 15 см), отгоре им се тропосват 2 парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла. Накрая 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата, държейки под носа лист от здравец или друг лист от цвете.

Преди обяд, ако болният има възможност, добре е да направи коремна баня (30°С за 20 минути).

Неделя. Ако няма криза пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня не се прави.

Важни добавки:

1. При сърдечна кашлица, докато тя премине, болният да приложи следното лечение: сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене да взема по 1 супена лъжица от следния сироп: 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно на каша, 4 изравнени супени лъжици борови връхчета, 4 семеточки (сърца) от дюли, 2 глави стар кромид лук, необелен, заедно с външните му листа, 2 сладки коренчета, по 1 супена лъжица волски език, живовляк широколистен (листа), подбел и ленено семе, 1 чаена лъжичка анасон и по 10 зърна от драка и от карамфил. В 2 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се прибавят по 250 г чист пчелен мед и небетшекер и се вари още 10 минути, веднага се прецежда през тънка кърпа.

При много силна до задушаване кашлица може от същия сироп да се взема по 1 супена лъжица, и то непосредствено преди закашлянето или след него.

2. През пялото време на такава кашлица болният да държи на трахеята си над гръдната кост парче мушама от хаваджива (12 см широко и дълго според дължината на гръдната кост) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкано с дебела игла, за да диша кожата свободно. Мушамата може да се използува 15 дни от едната страна и 15 дни от другата страна и тогава да се замени с друга, ако има нужда (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Щом кашлицата окончателно спре, болният да прилага изцяло дадения му по-горе план.

При силна болка в сърцето болният веднага да легне на 67 възглавници и да сложи под лявата си мишница едно твърдо кълбо (може и носна кърпа, увита на кълбо), а в лявата си ноздра малко тампонче от памук за кратко време болката минава.

При стеноза на сърдечната клапа на сърцето (отпред и отзад) вместо квасец се слага торбичка с топла лапа от печен кромид лук, засилен за двете места с 20 сини сливи, смачкани без костилките.

Освен това болният трябва всекидневно да прави по 2 часа разходка и да избягва преумората и вълнението, вечерно време да не

стои до късно, да не яде много и да избягва храните, които дават газове в червата (сух фасул и пр.).

При кризи болният своевременно да повика лекар или пък да прибегне до специалитетите, с които си е помагал по-рано.

Сърдечна астма

Причини. Порок на сърцето, сърдечна склероза, повишено кръвно налягане, някои заболявания на бъбреците, сърдечен инфаркт и др. Среща се също у хора, които страдат от нефросклероза, а у млади хора това страдание се явява у болни, страдащи от силно изразена митрална стеноза (стеснение на отвърстието между лявото ухо и лявата камера на сърцето).

Признаци. Появява се нощем, обикновено след полунощ. Често пъти настъпва след вълнение през деня, преумора, преяждане. Болният се събужда от силен задух, натиск в гърдите, понякога болезненост в сърдечната област. Той е неспокоен, диша повърхностно. Пристъпът трае минути или часове и завършва с изкашляне на пенести храчки. След преминаване на задуха болният се успокоява и заспива. Обикновено пристъпите се повтарят в различни интервали понякога и всяка нощ.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Заболяването изисква спешна лекарска помощ, без да се губи нито минута време. Между пристъпите лечението трябва да бъде комплексно. Народната медицина прилага лечение както при бронхиална астма със следните добавки:

1. Десет-двадесет минути след отварката, дадена за сутрин, обед и вечер преди ядене, болният да изяжда по една глава печен кромид лук със захар, но без хляб.

2. Два часа след ядене да изпива една чашка от 5070 г отварка от исландски лишей, маточина и мащерка по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Сърдечен инфаркт

Причини. Заболяването настъпва вследствие стесняване или

запушване на кръвоносните съдове на сърцето при атеросклероза, кръвно налягане, употреба на никотин, психически преживявания, физически усилия.

Признаци. Силна с характер на бодеж пристягаща сърдечна болка, придружена от предсмъртен страх. Болката най-често е зад гръдната кост и се разпространява към лявата ръка и шията. Тя продължава часове, дори дни. Болният е неспокоен, изпотен обилно, има сърцебиене, гадене, отделя много урина.

Предсказание. Опасно за живота.

Лечение. Изключително болнично.

При остър инфаркт болният веднага да се сложи на легло и докато не оздравее, да не мърда от него. След това да се разтрие сърдечната област отпред с памуче, натопено в камфоров спирт, и внимателно да се поставят на сърцето (отпред и отзад) две мушами от хаваджива (25 на 30 см) и с тях да лежи, докато оздравее (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Освен това сутрин, обед и вечер преди ядене и 2 часа след ядене да се дават същите отварки и другите, дадени при гръдна жаба. Всяка сутрин на първа закуска на болния да се дава чаша мляко, в което е сварено едно парче (10 см) от бялата част на праз лук и след това сокът му е изтискан в млякото (самият лук се изхвърля). Тази закуска служи и за разхлабване на червата. Останалата диета е същата, както при гръдна жаба, с добавка в този случай храната да бъде предимно кашава или течна.

За избягване на главоболието сутрин и вечер на главата да се слага „шапка" от сурови картофи, рендосани на ренде за дюли, полети с 50 г оцет киснат в него половин час и добре изстискани се слагат в шапката. Отгоре се слага друга шапка според сезона и се държи по 8 часа с почивка 24 часа.

Други приложения не се правят. През цялото време на лечението да се осигурява душевно и физическо спокойствие. Отиването по нужда да става само на легло с подлога.

Мушамите от хаваджива да се използват 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и да се заменят с нови.

При прекаран инфаркт добре е да се приложи в продължение поне на един месец пълното лечение, дадено за гръдна жаба.

Белодробно сърце

Причини. Хронични заболявания на белите дробове бронхит с емфизем, бронхиална астма, силикоза, туберкулоза, бронхиектазии и други.

Признаци. Болните имат слаб задух, който при покой намалява, а се засилва при физическо усилие. Прави впечатление посиняването на устните, езика, ушите и крайниците. Черният дроб е увеличен, а по-късно се появяват и отоци.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 1015 зелени листа с общо тегло 200 г, махат им се бодлите и се смилат на каша; към нея се прибавят по 200 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино и 20 зърна карамфил. На водна баня се варят 1 час, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от исландски лишей 50 г, бударица, полски хвощ и синя тинтява по 75 г, пача трева, обикновена коприва и цикория (листа и стебла) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вода и захлупено на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както дадената за порок на сърцето.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна): в 1,5 л вода се варят 2 минути, след това се прибавят 1 супена лъжица борови връхчета, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1 супена лъжица чист пчелен мед. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят, 2 г камфор на кристали (разтворен настрана с няколко капки аптекарски спирт,

иначе остава неразтворен) и 15 капки олио мента (от аптеката).

IV. Двадесет минути след тази смес да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят) и лешникови листа по 100 г, бъзов цвят, маточина, мащерка и балканска чубрица по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, защото газовете действуват зле върху сърцето, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти). Започва се с горещата и се свършва с хладката вода. Следват сухо изтриване на същите, разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти (също и на сърцето отпред и отзад) и налагане на сърцето с две торбички от тънко хасе, напълнени с топъл (36°C) квасец (замесен гъсто отпреди 4 часа и засилен за всяко място с по 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората), а отгоре фланелка.

Едновременно се прави компрес на корема от 3 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, а на главата се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена със селски хлебен квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората; отгоре вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато много досадят.

Забележка. При увеличен черен дроб в дясното подбедрие (под компреса) да се постави торбичка с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките.

VI. Сутрин. Разтривка на сърцето отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, с кръгови движения, след това кратка фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. В областта на сърцето се поставя мушама от хаваджива (20 на 25 см), отгоре се тропосват 2 парчета тънък найлон, набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша свободно, и накрая се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата с любимо цвете под носа.

Неделя. Почивка от всичко. Ако се налага, лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При стеноза на двукрилата клапа вместо квасец на сърцето се слага топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен за двете места с 20 сини сливи, смачкани без кокичките.

2. Мушамите от хаваджива се носят 10 дни от едната и 10 дни от другата страна.

3. При хубаво време винаги разходка на чист въздух, и то най-малко 2 часа на ден, придружена от тананикане на весели песнички и с 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата с любимо цвете под носа.

4. Болните, които са прекарали белодробно страдание, за да не го повторят, трябва да водят природосъобразен живот, като отбягват тежкия физически труд, особено копаене, тупане и други подобни.

Слепващ перикардит

Причини. След прекаран сух или воден перикардит могат да се образуват сраствания както между двата листа на околосърдечната обвивка, така и между сърдечната обвивка и плеврата, диафрагмата или други органи.

Признаци. Те са различни според вида и степента на срастването. Болният чувствува болки в областта на сърцето, мъчно диша, черният дроб се увеличава, събира се течност в корема.

Лечение. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица сироп от 100 г истински бадемови ядки (по-добре от горчивите необелени), счукани на кашица, 100 г пелин (листа и цвят) и 100 г чист пчелен мед в 2 л вода на тих огън се варят, докато сиропът остане наполовина, като изстине, се прецежда, или:

б) по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, забъркан с 20 ядки от кайсии и 20 зелени листа от индрише, счукани в дървен хаван на кашица, с 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите и месото без семките или рендосани на ситно ренде.

II. Десет минути след едно от тези средства да изпие 1 чашка от 75 г отварка от бъзов цвят, дива чубрица, маточина, мента пиперита, хмел (листа и клонки), пелин (листа и цвят) и подбел (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с половин-една чаена лъжичка мед.

Диета. Същата, както при порок на сърцето.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие по малко отварка от маточина и полски хвощ по 50 г, шипки (плод), обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода и се варят още 15 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 80 г, бял глог (плод и цвят), здравец (листа и корени) и хмел по 60 г, бъзов цвят, буков мъх, мащерка и чубрица по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това при запек клизма с половин литър от същия чай или пък с топла вода. Следват парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 510 минути, изтриване на лицето със суха и след това с влажна кърпа, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди и 22°C за 3 секунди 5 пъти), коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда).

В областта на сърцето отпред и отзад се поставят 2 торбички, напълнени с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен за всяко място с 57 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица) с прибавка на 1015 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките. Преди да се поставят торбичките, от вътрешната страна леко се намазват с мед.

Едновременно на тила се поставя торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица).

При главоболие на цялата глава се слага „шапка", напълнена със същия квас, засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни млади корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, гръдния кош, корема и половите органи с хладка вода. След това на засегнатото място да се залепи мушама от хаваджива, рецептата на която е дадена в том I, „Домашна аптека". След обличането да се направят 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"), последвани и от гимнастическо упражнение с навеждане на тялото на едната страна и повдигане на противоположната ръка.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. Ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При голяма слабост 35 пъти дневно да се взема по 1 чаена лъжичка от крема за усилване на сърцето: 100 г прясно краве масло, 100 г чист пчелен мед, 100 г тиквено семе, обелено и счукано, 100 г ориз, изпечен до бежов цвят и счукан на брашно, и 25 г ядки от сладки бадеми, счукани на ситно.

2. След оздравяването да се правят леки излети в планината, като при умора се почива и се пие топъл липов чай, може от риган или пък от лайка, но не и студена вода.

Сърдечна воднянка

Причини. Отслабнала функция на сърцето при боледуване от белодробно сърце, декомпенсиран сърдечен порок, хроничен миокардит, сърдечна склероза и други.

Признаци. Наред с другите прояви на сърдечната слабост у болния се явяват отоци на краката, корема и други части на тялото, в коремната кухина се събира течност.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар и е насочено срещу сърдечното страдание, а и за обезводняване на организма. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче): от него се вземат 1520 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите и се смилат на каша. Към нея се добавят по 300 г чисто натурално червено вино и чист пчелен мед и във водна баня се вари 30 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне.

Или пък по 12 зърна от следната смес: 100 г чист боров катран (от аптеката) се измива в 9 води, за да пожълтее, и след това се размесва с 10 г нишадър на прах и 10 г рафинирана сяра. Към получената смес се прибавя 1 чаена лъжичка чисто смляно кафе и се бърка да стане като тесто. От това тесто се правят хапчета на големина колкото царевични зърна, овалват се в леко препечено царевично брашно, след което се нареждат в подходяща кутийка.

Употреба: Първия ден сутрин, обед и вечер се взема с малко вода по 1 зърно (всичко 3 зърна), от втория ден се вземат по 2 зърна (всичко 6 зърна), и така продължава до края на лечението.

II. Десет минути след сиропа или зърната болният да изпива 1 чашка от 50 г отварка от гръмотрън (корени), магданоз (корени), цикория (корени), мечо грозде, полски бъзунек (корени) и обикновена коприва (корени) по 100 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на по 1 супена лъжица счукано семе от магданоз и пъпеш и пепел от лозови пръчки в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда. При пиенето всяка чашка се засилва с по четвърт чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

Диета. Същата, дадена при воднянка в корема, със следната добавка:

На първа закуска за усилване на сърцето в продължение на 40 дни болният да взема следната смес: сокът от 1 лимон, разбит с пресен жълтък от кокоше яйце и 1 супена лъжица пудра захар доб-

ре разбъркана и захлупена престоява на хладно място цяла нощ и на сутринта се изяжда. Преди обяд като аперитив да изяжда по 23 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълките и се яде без хляб). На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г месо агнешко, телешко, пиле или прясна риба. На вечеря безмесна храна. След обяд и вечеря като десерт да изяжда по 1 супена лъжица от крема за усилване на сърцето, приготвен от 100 г прясно краве масло, 100 г чист пчелен мед, 100 г тиквено семе (сурово, обелено и счукано) и 100 г ориз (опечен до бежов цвят и смлян на брашно); всичко добре разбъркано, за да стане като крем. Или пък т. нар. кромидова диета.

За онези болни, които се нуждаят от кромидова диета, но по една или друга причина не могат да консумират суров кромид лук, препоръчва се следната рецепта за кромидово вино: суров кромид лук 300 г, бял пчелен мед 100 г, бяло вино 600 г.

Кромидът трябва да бъде накълцан ситно и след това смлян и пресован, та по такъв начин, като се размеси с разтворения във виното мед, да се образува течна маса, която се разбърква преди всяка употреба. От това кромидово вино се дава на болния съобразно с възрастта 2 до 4 супени лъжици на ден.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие по 50 г от отварката, дадена в точка II.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, 2 г камфор на кристали (предварително настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт, иначе не се разтваря), по 12 г валерианова тинктура обикновена (чиста) и тинктура от глогов цвят и 10 капки олио мента (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 винена чашка от 50 г отварка от 25 ореха, счукани с черупките и вързани в марличка, с прибавка на по 2 супени лъжици счукано семе от дини, магданоз, пъпеши и тиква и 4 супени лъжици от следната смес: жълт и червен кантарион, жълт смил, мента пиперита, синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. В 3 л вода на тих огън се вари 30 минути да стане наполовина и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Пие се подсладено с мед и с лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода или чай от лайка, последвана от сух масаж

на прасците от долу на горе за 5 минути, спане с приповдигнати крака на възглавница и налагане на корема с торбичка от тънко хасе, ушита на 4 джоба, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3045 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка нишадър на прах и накрая поръсена с малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата).

На бъбреците също се слага торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена със същата лапа от печен кромид лук, засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките и преди поставянето поръсени с половин чаена лъжичка нишадър на прах. Отгоре им се поставя вестник и вълнен пояс.

На сърцето (отпред и отзад) се поставят две мушами от хаваджива (20 на 25 см) с тропосани отгоре им две парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). На цялата глава се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно, а при липса на кестени с толкова лъжици млади пресни корени от полски бъзак, счукани на каша).

Забележка. Лапата от кромид лук може да се използува 3 вечери подред, а квасецът на главата 2 вечери подред, като втория път се засилва с 23 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

VI. Сутрин. Областта на сърцето отпред и отзад се изтрива с памуче, натопено в камфоров спирт, прави се фрикция на корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и 1015 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Един-два часа след закуска и в 17 часа, ако болният не е на легло, добре е да си постави коремен компрес, натопен в топла отварка от корените на полския бъзак (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецежда), отгоре вестник и вълнен пояс и се държи 23 часа.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация също почивка с изключение на билките и диетата.

Важна добавка. Болният винаги да има топли крака за целта всяка сутрин да поръсва табаните на чорапите си с прясно смлян

синап и вечер да спи или с грейка, или с топло шише на стъпалата, но не и с електрическа възглавница. Добре е да спи с повдигнати на възглавница крака, за да облекчи дейността на сърцето си.

БОЛЕСТИ НА КРЪВОНОСНИТЕ И ЛИМФНИТЕ СЪДОВЕ

Възпаление на артериите (артериит)

Артериитите биват остри инфекциозни (алергични) и хронични.

Причини. Боледуване от шарка (сипаница), остър ставен ревматизъм, родилна треска и други.

Признаци. Повредите засягат предимно вътрешната страна на артериите, която се втвърдява постепенно. Началото на болестта започва бавно с появата на болки в областта на възпалената артерия. Болките се усилват при движение и натиск.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина използува следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите и месото без семките, с прибавка на 12 г валерианова тинктура (чиста) и 12 г тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г от 12-те билки: агримония, борови връхчета, бял равнец, великденче, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк тесен, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа и плод) и червена хвойна (зърна) по 30 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 главни печен кромид (пече се като ябълки без захар и се яде без

хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргана целина по равни части (при липса на такива може и с настъргани моркови) с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. Може и обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби.

На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и 100 г младо месо: агнешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След закуска, обяд и вечеря като десерт да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 300 г лимони, разрязани на 2 парчета, разбъркани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, разбъркани с 500 г пудра захар, и след това 1 чашка домашна боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар, за да стане сладко като боза.

III. Два часа след ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от живовляк (широколистен) и борови връхчета 5 супени лъжици листа от живовляк и 5 супени лъжици борови връхчета в 1500 г вода на тих огън се варят 30 минути. След това се прибавя 1 супена лъжица семе от керевиз, счукано на ситно, и 300 г чист пчелен мед. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда през цедка.

IV. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда).

Ако болният няма температура, да си направи парна баня с чай от лайка (510 минути). Следват изтриване на лицето с влажна и суха кърпа, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета (спираловидно) с памуче, натопено в хладка отварка от орехова шума (1 стиска шума в 1 л вода се вари 10 минути, като изстине, се прецежда).

Едновременно на засегнатите места се поставят местни компреси от 4 парчета, натопени в хладка отварка от дъбова кора (10 супени лъжици на ситно нарязана кора в 2 л вода на тих огън се вари 30 минути и като изстине, се прецежда).

На главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 912 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Ако болният има висока температура, да му се постави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, едновременно съчетан и с „шапка" на главата от тънко хасе, напълнена със сурови и настъргани картофи, полети с 50 г оцет (киснат в него половин час), отгоре се поставя вестник и вълнена шапка. Държи се до сутринта или докато спадне температурата.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания и бавни издишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд.

Важни добавки:

1. Болният орган да се остави в абсолютна почивка, затова да се отбягват излишните движения.

2. След преминаване на възпалението на артериите добре е болният в продължение на 12 месеца сутрин и вечер да прави коремна баня (30°C за 1020 минути).

Сифилитично възпаление на аортата

Среща се повече при хора на средна възраст, и то два пъти по-често у мъжете.

Причини. Заразяване и боледуване от сифилис.

Признаци. Болестта започва и се развива незабелязано. Болният се оплаква от главоболие, безсъние, неопределени болки зад гръд-

ната кост, понякога затруднено дишане. Може да се наблюдават и симптоми на гръдна жаба. Понякога болният се събужда малко след като е заспал, усеща изведнъж силен задух, болка в гърдите. Това трае около четвърт час, след което се успокоява и изкарва слизести храчки.

Самостоятелното възпаление на аортата се изразява в силни болки в гърба от лявата страна редом с гръбначния стълб. При това болният има и треска.

Лечение. То се състои в лечение на основната болест. Освен това сутрин и на обяд преди ядене на болния да се поставя коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, съчетан едновременно с млечен компрес (с извара) на гръдната кост и „мокри чорапи". Държат се 23 часа. Вечер преди лягане се правят същите процедури. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

При силна треска след компресите се облича и „мокра риза", държи се 2 часа, след нея се прави фрикция с хладка вода и изтриване до сухо.

Освен това болните трябва първите 12 вечери подред да си правят топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка, а след това всяка вечер и по една хладка задръжна клизмичка (32°C), да избягват резки промени на температурата. Да не извършват тежка физическа работа, да не ходят много, да избягват вълненията и тревогите.

Вътрешно. Както при сърдечна астма с добавка сутрин и вечер на гладен стомах болният да взема по 1 чаена лъжичка краве масло (несолено) с мед.

Диета. Природосъобразна, с повече плодове (череши, сливи, ябълки, круши, грозде), тиква (варена и печена), зеленчуци, салати и кисело мляко със счукан чеснов лук.

Самовнушение. Вж. „Възпаление на сърдечната торбичка (перикардит)".

Разширение на артериите (аневризма)

Разширението на артериите може да бъде ограничено или разпространено. Наблюдава се по-често в младата възраст. Засяга се предимно аортата.

Причини. Най-честата причина е сифилисът. По-рядко се среща при атеросклероза, нараняване и други.

Признаци. Те са различни в зависимост от мястото и размера на разширението. Болният усеща болки в гърдите (зад гръдната кост), сърцебиене, задух, болки при преглъщане, понякога невралгични болки, разпростиращи се към ръката (лакътя). Има суха дразнеща кашлица, често на пристъпи. Гласът се изменя, гълтането е затруднено, явяват се стомашни смущения, шийните вени са подути. Зениците са нееднакви. При по-голямо разширение на аортата се усеща биенето на сърцето: сложим ли си ръцете на сърдечната област, добиваме усещане, че болният сякаш има две сърца.

Предсказание. Сериозно. Възможни са тежки усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар при постоянно наблюдение на болния. Народната медицина препоръчва всекидневно сутрин още в кревата да се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода (25°C). На обяд преди ядене коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина, съчетан едновременно с „мокри чорапи", натопени в студена вода (засилени с топло шише на стъпалата) и с млечен компрес с прясна извара на болното място. Държат се 23 часа.

Вечер преди лягане се прави коремен компрес, съчетан с „мокри чорапи" и с млечен компрес, както по-горе. Държат се цяла нощ.

Два-три пъти седмично се прави парна баня на краката или общ масаж на цялото тяло (като частите около болните места не се масажират), последвани от коремен компрес. След това почивка, да се избягват всякакви вълнения, физическо пресилване, напъване.

Против болките в гърдите да се слагат едновременно студени компреси (15°C) на ръцете до лактите и на прасците (краката).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене и 2 часа след ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), пипериче и синя тинтява по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Изключително природосъобразна храна плодове, зеленчуци и салати. Количеството на питиетата да се намали до минимум. Да не се употребява алкохол, кафе и чай и да не се пуши.

Самовнушение. Вж. „Възпаление на сърдечната торбичка (перикардит)".

Атеросклероза

Атеросклерозата е задебеляване и загуба на еластичността на стените на артериите. В резултат на нарушеното хранене настъпват редица функционални разстройства от страна на частите, които се ползуват от засегнатите артерии. Заболяването се среща по-често в зряла възраст, и то у мъжете, но и млади хора могат да имат атеросклероза (пушачи, алкохолици и др.). Различаваме атеросклероза на аортата, на сърцето, бъбреците и други.

Причини. Важно значение имат нервно-психичните напрежения.

Хроничните отравяния с тютюн, алкохол, кафе, олово и други в някои случаи допринасят за развитието на атеросклероза. Преяждането особено с месо и мазнини също улеснява настъпването на това заболяване. Причини могат да бъдат и някои други заболявания: диабет, подагра, микседем, ревматизъм и т. н.

Признаци. Те зависят от мястото и степента на промените в кръвоносните съдове.

При атеросклероза на мозъчните артерии болният се оплаква от главоболие, безсъние и виене на свят. Настъпват промени в характера: скъперничество, лесна раздразнителност, разсеяност, немарливост. Болният лесно се уморява, лесно забравя, особено близки събития. Често настъпва краткотрайна загуба на съзнанието. При напреднали случаи може да последва мозъчен удар с парализа, епилептични припадъци и други.

При атеросклероза на аортата заболелите усещат болки в гърдите, понякога наподобяващи гръдна жаба, сърцебиене, болки, разпростиращи се в лявата ръка, лесно изморяване, виене на свят, шум в ушите. Имат високо кръвно налягане.

При атеросклероза на сърдечните артерии болните имат пристъпи от силни болки в областта на гръдната кост, които се явяват при преумора, качване на стълби, напрягане при ходене и пр. Понякога се оплакват от задух (сърдечна астма).

При атеросклерозата на повърхностните артерии болните усещат студенина, тръпнене по крайниците, наплив на кръв в гла-

вата, посиняване, пребледняване на пръстите в краищата, главно стъпалата, горещина и болки в краката. Втвърдяването засяга и артериите на мозъка, бъбреците и други.

При обща атеросклероза болните се уморяват лесно, имат главоболие, шум в ушите, сърцебиене, понякога сърдечни болки, задух с кашлица, липса на апетит, тежест в корема и други оплаквания.

Предсказание. Немного добро зависи от мястото и степента на засягане. Ако това втвърдяване е леко, то с правилно проведено природолечение и разумен природосъобразен живот може да се живее дълго. Смъртният изход се наблюдава само в по-стара възраст.

Предпазване. Най-доброто средство за предотвратяване на атеросклерозата е разумният природосъобразен живот. Първо условие за това е спазването на лична, умствена и физическа хигиена, правилно съчетаване на труд и почивка. Да се избягват нервните напрежения, употребата на тютюн, преяждането. Повече движение на чист въздух, борба срещу запека и затлъстяването и разумно използуване на слънцето, водата и въздуха неща, които ни гарантират дълбока старост с минимум изменения в артериите. Храната да бъде природосъобразна, с повече плодове, салата, зеле, моркови, цвекло, праз лук, зелен боб, червен и чеснов лук, грах, ориз. Предразположените да ядат два пъти на ден: на обяд и вечеря, като пият и по една чаша чай от лайкучка с мед и дневно да правят по една коремна баня (3530°С за 510 минути) или пък вечер да си лягат с компрес на корема (отпред) с един зелен лист прясно зеле, попарен с чаша врящо мляко да омекне, свит на руло, добре изстискай, и отгоре фланелен пояс. Държи се до вечерта.

Лечение. То цели да ограничи по-нататъшното развитие на болестта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по една бучка захар с 2030 капки настойка от чесън: в 100 г чиста сливова ракия се поставят 50 г обелени чесънчета, на ситно нарязани, и стои на слънце 10 дни.

Употреба: Започва се с по 20 капки наведнъж и всеки ден се увеличава с по 1 капка, докато се стигне до 30 капки на едно вземане. След това броят на капките всекидневно се намалява с по една, докато се стигне пак до 20 капки и така се продължава.

II. Десет минути след настойката болният да изпива по 1 чашка

от 50 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна): в 1800 г вода на тих огън се вари 15 минути. След това в същата отварка се прибавят 3 супени лъжици очанка (листа и цвят) и по 1 супена лъжица борови връхчета, бял глог (плод), имел (плод), касис (листа), 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици мед. Вари се още 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби.

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 чинийка салата от сурови настъргани моркови и ябълки по равни части. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, пилешко или прясна риба (речна или морска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета, компоти от сливи и други плодове и сурови плодове с ядки и малко препечен хляб. След ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед. Люто, алкохол и тютюн не! Храната да е слабо солена. Алкохолът, кафето, чаят, какаото, шоколадът, месото, рибата, яйцата, гъбите, фасулът, лещата, грахът да се употребяват ограничено или пък съвсем да се изключат.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от бял пелин (листа и цвят), пача трева и просянка по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 ракиена чашка настойка, приготвена от 1 л чисто натурално бяло вино, 1 кг небетшекер, 100 г хрян и 1/2 кг портокали. Портокалите се измиват и нарязват на филийки заедно с месото и корите им, слагат се в буркан и върху тях се налива виното, изсипват се небетшекерът и настърганият на ренде хрян. След това бурканът се слага във водна баня и на тих огън се вари 1 час. Като изстине, се прецежда и се пие. Държи се на студено да не вкисне.

IV. Десет минути след портокаловата настойка болният да изпива пак 1 чашка от 50 г отварка от орехите и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави

топла клизма с 500 г вода, последвана от разтривка на гръбнака (от долу на горе) във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти. На гръбнака се поставя мушама от хаваджива, дълга според дължината на гръбнака и широка 10 см (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"), с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, а на главата - цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто отпреди 4 часа и засилен със 7 супени лъжички диви кестени, настъргани с кората, или пък с 1 пълна чаена лъжичка счукан чесън). „Шапката" трябва да покрива и ушите. През летния и есенния сезон се слага „шапка" с 67 зелени листа от орех или пък от полски бъзак, леко напръскани от лицевата страна с малко оцет (с тази страна поставени на главата), отгоре се поставя друга шапка според сезона, за да не падат. Държат се цяла нощ.

Забележка. Мушамата от хаваджива се използува 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

VI. Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. През деня, ако има главоболие, на главата се слага „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети със 75 г прясно мляко киснат в него половин час и добре се изстискват, отгоре се поставя вестник и вълнена шапка. Държи се, докато мине болката.

Забележка. Полезно е всяка сутрин болният да полива главата си с 1 л хладка (20°C) вода (по-студената е вредна), последвано от сухо изтриване и носене на лека домашна шапка.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. Много е важно болният да води редовен живот, да бъде трезв, да не преяжда и всеки ден да бъде на чист въздух по 2 часа, а в празник на излет в планината или полето.

2. При хроничен запек вечер преди заспиване да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра на прах (от аптеката).

3. При отслабване на слуха вечер да спи с топчета от памук в ушите, намазани с топена зайча мас, най-добре от див заек, но ако няма такава възможност от домашен заек.

4. Сутрин, обед и вечер да прави дълбоки дишания с бавни издишвания по начина, изложен в том I, „Домашна гимнастика".

5. Най-подходящ климат за болния е умереният. Поради високото си кръвно налягане атеросклеротиците трябва да избягват да живеят на височини, по-големи от 500600 метра, също така и край морето.

На климата болните трябва да обърнат сериозно внимание, защото престояването на планина, макар и за късо време, може да бъде фатално: пукване на някоя склерозирана артерия, последвано от кръвоизлияние, което може да бъде смъртоносно.

Хигиена:

1. Болният трябва да не допуска запек и да е винаги достатъчно затоплен, защото студът свива кръвоносните съдове на кожата, причинява заболяване на кръвообрата и вреди. Пушенето да се изостави напълно.

2. Физическите упражнения имат твърде голямо значение. Сутрешните, следобедните и вечерните разходки пеша и леките физически упражнения без всякаква преумора са много полезни. Напротив, изморителните и изтощителните спортове и физически упражнения са вредни за атеросклеротиците.

3. За укрепване на нервната система болният да избягва шумния градски живот. Да култивира у себе си кураж, надежда и вяра в бъдещето. Той трябва да се старае да има усмивка на устата, радост в сърцето, спокойствие и старателно да избягва тревогите и силните душевни вълнения. Щом се почувствува ядосан, непременно да излиза на разходка на чист въздух и с подходящи мисли (вж. том I, „Природосъобразен живот") да възстанови душевното си равновесие.

Самовнушение. С формулата „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става".

Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла (апоплексия)

Причини. Пукване на кръвоносен съд в мозъка, от което излятата кръв наляга върху него. Най-често се среща у пълнокръвни, с къси шии мъже, 4060-годишни. Дължи се на злоупотреба със спиртни питиета, месо, на хронично преяждане, силни мускулни и умствени напрежения, на сифилис и други някои болести. Пуква-

нето на съдовете става поради тяхното затвърдяване и изгубване на еластичността им при атеросклероза. По-силното напрягане на кръвния ток в известни случаи (при повишено кръвно налягане) също може да причини кръвоизлив.

Признаци. Понякога се явяват предварителни признаци: главоболие, виене на свят, бучене в ушите, изтръпване на крайниците. Проявите са различни в зависимост от големината и мястото на кръвоизлива.

При значителен кръвоизлив човек пада изведнъж в безсъзнание само диша и сърцето му бие. Движенията са невъзможни. Често болният не може да задържи урината и изпражненията си. Усещането е смутено. Зениците на очите не реагират на светлина. Дишането е бавно и придружено с хъркане, бузите постоянно се издуват и спадат, като че ли болният пуши тютюн, кожата на лицето му е събрана към здравата страна. Пулсът е твърде бавен, температурата в началото е нормална, а после се покачва. При такъв силен мозъчен кръвоизлив, често съпроводен с парализа на различни части на тялото, на гърлото, червата и припадъци, подобни на епилептичните, болният може да умре за няколко часа, дори и за няколко минути до няколко дни.

При средно изразен кръвоизлив признаците са същите, но те продължават дълго време и болният идва на себе си. Парализата заема половината от тялото му противоположната страна на засегнатата мозъчна половина. Той не може никак да си помръдне ръката и крака ако се вдигнат, те падат, без болният да ги усеща. Често лицето, езикът, пикочният мехур и задното черво са парализирани, а понякога дори очите и ушите са засегнати. Температурата отначало е по-висока, а после спада по-долу от нормалната. Щом излезналата кръв започне да се разнася, болният се подобрява, разпознава онези, които го окръжават, и за 34 дни се съвзема, но не може добре да говори и паметта му е слаба. В някои случаи той изобщо не може да говори, т. е. става неспособен да изразява мислите си с думи.

Често към шестия или осмия ден болният получава силно главоболие, тресе го, температурата му се покачва, става му мъчно. Това показва, че мозъкът около излятата кръв се възпалява.

Обикновено до шестия месец болният остава паралитик, а после полека-лека захваща да движи парализираните си части, да ходи,

но повече влече единия си крак. Разсъдъкът доста отслабва, той твърде често остава хром. Подир парализата настъпва атрофия на мускулите.

Мозъчният кръвоизлив може да се повтори.

При лек удар болестта има почти същите признаци, както при средния, но те са по-слаби и за 56 дни всичко минава. Във време на припадък близките може да се заблудят, че болестта е от пиянство, епилепсия или пък синкоп. Пиянството се познава по миризмата на спирта, при епилепсия болният почти винаги има кървава пяна на устата си от прехапването на езика, а при синкоп той диша много слабо и пулсът едвам се усеща.

Апоплексията се разпознава от прилива на кръв в мозъка по това, че приливът продължава малко време.

Предсказание. Сериозно. Апоплектичните удари при вече изменени кръвни съдове понякога се повтарят.

Предпазване. Всеки, който е предразположен към атеросклероза или пък е пълнокръвен и преминал 40-годишна възраст, особено ако е имало в семейството му случай с апоплектичен удар, трябва да води природосъобразен живот, да се храни с природосъобразна храна. Той трябва да избягва тясното облекло, силното кашляне, продължителното и силно пеене, виканото, свиренето на духови инструменти, продължителното навеждане и вдигане на тежки предмети, напрягане при запек и при повръщане, надуване на корема от газове, тичането, танцуването, плуването, спането с ниско поставена глава. Трябва да се избягва всичко, което увеличава прилива на кръв към главата и което възбужда нервната система: сърцебиене, употреба на месна храна, алкохолни питиета, тютюн, силен чай или кафе, преяждане, силни душевни вълнения, уморителна физическа или умствена работа (особено нощно време), силно въздействуващи впечатления, голяма или рязка промяна на топлина или студ, изобщо простуда (особено на краката). Да отбягва театри и кина, а също и кафенета и други заведения, където въздухът е развален. От само себе си се разбира, че външни наранявания на главата, като удари, падане на главата и пр., трябва също да се избягват, тъй като могат да станат причина за скъсване на мозъчните артерии. Ако у такъв човек се появи сърцебиене, често главоболие, обърканост, виене на свят, слабост в разсъжденията, притъмняване пред очите явления, които често

предшествуват удара, трябва веднага да се обърне към лекар за вземане на предпазни мерки.

Първа помощ. Веднага да се повика лекар. Народната медицина препоръчва да се направи следното:

1. Болният да се постави на легло с повдигнати възглавници, да му се забрани да приказва и да го посещават близки.

2. Да се напръска лицето му със студена вода и на главата му да се сложи във вид на шапка торбичка от тънко хасе, напълнена със сурови настъргани картофи, полети със 100 г оцет. Киснат в него 510 минути, изстискват се добре и се слагат на главата му. Отгоре се слага „шапка" от тънък чорап. При липса на картофи на главата му да се сложи студен компрес от 46 парчета, натопени във вода и оцет наполовина. И двете се сменят всеки 2 часа.

3. На стъпалата да се сложи шише с топла вода.

4. На сърцето компрес от 2 хасени парчета, натопени в камфоров спирт. Държи се, докато изсъхне.

5. Въздухът в стаята трябва да се поддържа чист и хладен.

6. Да не се задават на болния излишни въпроси.

7. Добре е да се постави и по 1 пиявица зад всяко ухо.

8. Болният не трябва да се премества от леглото.

9. Да му се направи хладка задръжна клизма с 250 г вода и оцет наполовина.

10. Отиването по малка и по голяма нужда да става изключително с подлога на леглото. Щом болният дойде на себе си, се пристъпва към внимателно лечение.

Лечение на първия мозъчен удар:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се дава на болния по 12 чаени лъжички смес от 500 г гликоза с 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

11. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, джоджен, жълта комунига (листа и цвят), маточина, повет (листа) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. До пълното идване на себе си най-добре е болният да се храни с природосъобразна храна, като му се дават само сокове от плодове и зеленчуци според сезона или пък течна храна: прясно мляко, разбито кисело мляко (айран), мътеница и други подобни без хляб. След това лека вегетарианска храна, и то каши или пюрета с хляб. Яйца да се употребяват рядко. Люто, алкохол и тютюн са абсолютно забранени. Пиенето на много течности с изключение на плодовите и зеленчуковите сокове да се избягва.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, който много лошо се отразява на състоянието, непременно да се прави хладка (35°С) клизма с 1 л преварена вода или пък с чай от лайка. След това при болки в гърба да се направи разтривка с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, или пък с малко от следната смес: 50 г прясна несолена свинска мас и по 10 г салицил и нафталин (от аптеката). Следва налагане на главата с цяла „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети с оцет киснат в него 30 минути и добре се изстискват. Отгоре се слага „шапка" от чорап, а на корема компрес от 4 хасени парчета, натопен във вода и оцет наполовина сменя се на 4 часа. На стъпалата или топло шише, или пък торбички, напълнени с топла лапа от 8 супени лъжици прясно смлян синап, 8 лъжици готварска сол, 4 супени лъжици леко препечено царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, да стане гъста лапа. Държи се, докато изсъхне.

IV. Сутрин и преди обяд се повтаря казаното за вечер преди лягане.

Важни добавки: 1. През време на лечението да се лежи неподвижно, и то най-малко 30 дни, при пълно мълчание до изчезване на замайването на главата.

2. Ако се яви повръщане, веднага да се вика лекар.

3. Дълбоките вдишвания с бавни издишвания и в този случай са много полезни да се правят сутрин, обед и вечер преди ядене по 1020, последвани от толкова дишания на йогите за отстраняване на умствената умора (вж. том I).

4. Болният по възможност да спазва най-голямо душевно и физическо спокойствие и по-малко да приказва, а още по-добре да мълчи. Ако се налага разговор, това да става чрез писане (ако ръката не е парализирана).

5. След оздравяването полезни са общите масажи, леката гим-

настика и строгото спазване на следните правила: болният да не се занимава с усилена умствена работа, да не пуши и да не употребява алкохолни питиета, кафе и чай, да отбягва трудносмилаемите храни, преумората, ядосването, късното лягане (не по-късно от 22 часа) и късното ставане (не по-късно от 8 часа), да не спи в много затоплена стая (до 18°С), да спи на твърдо легло, а не на пухена възглавница. Никога да не си ляга запечен.

Лечението на втория мозъчен удар е също общо:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или чист пчелен мед, 25 зелени листа от индрише с дръжките и 25 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, смлени на каша заедно със сока и корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят.

II. Десет минути след сместа да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, живовляк широколистен (листа), жълт кантарион, жълт равнец, листа от горска ягода, орехови листа, невен (листа и цвят), очанка и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена слабо солена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от кромид лук и листа от магданоз по равни части с оцет и чист маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 50100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 12 лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. След ядене болният да взема и по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки 25 зърна, разрязани на две, от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и киснат цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие.

III. Два часа след ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от 150 г орехи, счукани с ядките и черупките на каша и

завързани в марличка, с прибавка на 100 г борови връхчета, 15 г лайка, 15 г карамфилчета и 1 супена лъжица ленено семе в 2 л вода с 250 г захар и 150 г мед на водна баня се вари 30 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек и страшниче по 100 г, маточина 60 г, лавандулов цвят, липов цвят, жълта комунига, риган и хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка портокалови кори се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе (във вид на малки кръгчета) с памуче, натопено в следната смес: по равни части камфоров спирт и зелен столетник (агава американа - листа), смлян на каша. След това се разтриват и засегнатите крайници 12 пъти, подир което гръбнакът се налага с торбичка от тънко хасе с широчина 12 см и с дължина, колкото дължината на целия гръбнак, напълнена с топла лапа от 250 г ориз с 25 сини сливи (от тези за компот, смачкани без костилките) и 10 супени лъжици листа от магданоз, нарязани на ситно в 750 г вода се варят да стане гъсто като тесто.

Едновременно се прави и компрес на корема от 3 бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, а на главата „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1012 супени лъжици сурови диви кестени, на ситно настъргани, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукан на ситно). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато много досадят на болния.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 1020 дълбоки вдишвания през носа и издишвания през устата.

Един-два часа след закуска се прави масаж на гръбнака и засегнатите крайници със суха ръка и налагане с парчета мушама от хаваджива, широки 12 см, с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Държат се до вечерта. Носят се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

При наличие на лека парализа за по-бързото е излекуване болният непременно през деня между 10 и 17 часа да постои, и то в продължение на 5060 минути, седнал, като постави двете си боси стъпала върху една плоча от чист бакър (некалайдисан от двете страни), върху която е постлана хавлия или чист вълнен плат, натопени в газ и добре изстискани. На също такава друга плочка с постлана върху е хавлия, натопена в газ, се слагат дланите и така се седи. След това хубаво се изтриват стъпалата и дланите със суха кърпа, намазват се с малко олио и се обуват чорапи според сезона. В студено време под плочката за стъпалата може да се постави топла тухла, за да не изстиват краката.

VII. Лечебна физкултура. Има решаващо значение, но при условие, че причините на заболяването са напълно отстранени. В такъв случай за по-бързото възстановяване подвижността на засегнатите крайници и за приучване към правилно ходене и обслужване да се правят необходимите масажи от специалист масажист, съчетани със следните леки гимнастически упражнения:

1. Пасивно раздвижване на всички стави, които са засегнати и се намират в положение на лека парализа.

2. Приучване на болния да пази равновесие при стоене и ходене.

3. Повдигане на гимнастическа тояжка от легнало по гръб положение високо нагоре, съчетано с вдишвания, а при снемане с издишвания.

Същите упражнения винаги да се съобразяват със състоянието на болния.

Важни добавки:

1. Квасецът и лапите от ориза може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер квасецът се засилва с 12 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Ако през деня има главоболие, да се сложи „шапка" от сурови настъргани картофи, полети с 1 чашка оцет. Киснат в него половин час, изстискват се добре, а отгоре се поставя вълнена шапка. Държи се, докато мине болката.

3. През време на лечението и оздравяването болният да пази душевно и физическо спокойствие, да спи на по-висока възглавница и да отбягва грижите и ядовете.

4. На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка да не ходи.

Кръвно налягане

Кръвно налягане се нарича натискът на кръвта върху стените на кръвоносните съдове. Нормално максималното артериално кръвно налягане (систоличното) при жени на средна възраст е 110115 мм живачен стълб, а при мъже 120130 мм. Минималното (диастоличното) кръвно налягане е около 80 мм живачен стълб.

Ако се установи постоянно повишено кръвно налягане (за систоличното над 130140 мм, а за диастоличното над 8090 мм), говорим за повишено кръвно налягане. То е понижено, когато е под 100 мм живачен стълб.

Отклонения от 10 единици нагоре или надолу са нещо обикновено. Обаче има личности, при които кръвното налягане може да бъде по-високо или по-ниско от нормалното и при все това да не се дължи на някакви болестни причини. И относно пола съществува разлика - у жените то е по-ниско с около 1020 мм, отколкото у мъжете. Не само при различните хора в нормално състояние съществува по правило различие в кръвното налягане, но и у един и същи индивид то не стои постоянно на едно ниво, а подлежи на големи колебания под влияние на различни причини. Така например сутрин то е по-ниско, отколкото вечер, различно е в будно състояние или в сън, зависи още от положението на тялото (право, легнало или в движение). Повлиява се и от поетата храна (кафе, чай, алкохол), от храносмилането и особено от телесното напрежение. Голямо значение има също и психическото състояние настроение, страх, болка, душевни вълнения, интерес, очакване и пр. Ето защо най-правилно е кръвното налягане да се измерва в легнало положение при спокойно състояние.

За да се получи правилна картина за кръвното налягане на един човек, трябва да се направят много измервания при различни условия, както и в различни времена на деня и при различна умствена и физическа работа.

Пулсът е само вълна от кръвното налягане, която бързо се разпространява по всички артерии при всеки сърдечен удар, без при това да се прекъсва ритмично кръвният поток. Средно възрастният човек има пулс между 60 и 70 удара в минута, докато при новороденото той е 100 удара в минута.

Високо кръвно налягане (хипертонична болест)

Заболяването се среща сравнително често и е разпространено повече в градовете. От високо кръвно налягане страдат повече жените, отколкото мъжете.

Причини. На първо място стоят нервните напрежения, особено неприятните изживявания и неправилният режим на живот. Значение имат и недостатъчната физическа работа и движение, преяждането, злоупотребата с алкохол, тютюн и други.

Признаци. В началото болните се оплакват от сърцебиене, прескачане на сърцето, главоболие и замайване на главата. Имат шум в ушите, безсъние, отпадналост. Главоболието обхваща тила, врата или челото и се усеща като тежест или стягане. Болните лесно се дразнят и избухват. При преглед се установява непостоянно повишено кръвно налягане, което по-късно остава трайно. С напредването на болестта могат да настъпят различни усложнения от страна на нервната система, сърцето, бъбреците. Между тези виения на свят болният се чувствува здрав, но е неспокоен и получава от време на време горещи вълни в главата, подобни на тези, които имат жените в критичната възраст. Виенията са като къси мозъчни припадъци, които парализират временно дейността на човека.

Предсказание. То е различно и се определя от общото състояние на организма.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот с правилно редуване на труд и почивка, редовен сън, да се избягват алкохолът и тютюнът.

Лечение. При заболяване особено важно е създаването на правилен режим на живот: труд, почивка, хранене. Да се избягват умствената и физическата преумора, преяждането, алкохолът и тютюнът, употребата на мазнини. Необходимо е кръвното налягане да се мери редовно от лекар и да се изпълнява предписаното лечение.

Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 100 г ядки от орехи, 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките, 20 зелени листа от обикновен здравец, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани,

изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от агримония, акация (цвят), босилек, лавандула, липов цвят, маточина, мента пиперита, жълта комунига, риган и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 изравнена чаена лъжичка канела на прах и портокалови кори, 7 зърна карамфил и 3 зелени листа от лимон от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от червен кромид лук и магданоз по равни части и от други салати с винен оцет или лимон и зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина и 1 чаена лъжичка настърган хрян с малко леко препечен хляб. След ядене да взема 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед и лимон по вкус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (25 зърна, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през тънка кърпа). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене болният да взема по 1 бучка захар с 10 капки чист винен оцет, а може и плодов оцет.

IV. Десет минути след това да изпива пак 1 чашка от отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за три секунди 5 пъти): започва се с горещата и се свършва с хладката вода. Следва сухо изтриване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, коремен компрес от 2

бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути), отгоре се слага вестник и фланелей пояс. На главата се поставя „шапка" от тензух, напълнена в по-тежки случаи с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората), а в по-леки случаи със сурови картофи, рендосани на ренде за дюли (в един съд се поливат със 100 г топло мляко, киснат 30 минути и се изстискват добре), отгоре се поставя вестник и вълнена шапка. На стъпалата във вид на подметка се слагат парчета от чист вълнен плат (взети от старо палто или пуловер), натопени в оцет и добре изстискани, отгоре се обува долнището на един стар вълнен чорап и така се спи.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Следва опасване с колан, приготвен от изолиран меден проводник, направен от медна жичка с дебелина 1 мм и дълга 5060 см според обиколката на корема на болния (като краищата им не се докосват и на тях се поставят малки топчета, направени от целулоид, взет от стари зъбни четки). Този колан може да се носи и на голо тяло или пък върху ризата, което е за предпочитане. Направата му е много проста и всеки може сам да го направи, като гледа разстоянието между топчетата да не е по-голямо от 510 см. След това болният да направи и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика").

Самовнушение. С формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея".

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният без шапка да не ходи.

2. Винаги да е настроен оптимистично, защото безпокойствата, грижите, ядовете и потиснатото настроение имат лоши последици.

3. Лятно време е полезно сутрешно ходене с боси крака по росната трева това много освежава и напълно може да замести сутрешните водни процедури.

4. Всекидневните разходки по 12 часа на чист въздух са също от голяма полза.

5. Полезни са и леките гимнастически упражнения (вж. том I, „Домашна гимнастика").

6. Морският климат и морските бани в напреднали случаи да се избягват.

Ниско кръвно налягане (хипотония)

Когато кръвното налягане е по-ниско от нормалното (за мъже под 105 мм, а за жени под 100 мм), казваме, че има ниско кръвно налягане (хипотония).

Причини. Най-често ниското кръвно налягане е проява на някакво заболяване: сърдечна слабост, кръвозагуба, инфекциозни и чревни заболявания, обща слабост и други.

Съществува и като самостоятелно заболяване, макар и по-рядко. Понякога се явява вродена особеност.

Рязко спадане на кръвното налягане, налагащо спешно лечение, се наблюдава при кръвоизлив при язва на стомаха, хемороиди и др. Когато пониженото кръвно налягане се съпровожда от болестни прояви, тогава се говори за хипотонична болест. Често пъти кръвното налягане е понижено, без човек да има някакви оплаквания. Такава хипотония се среща у младата възраст (2040 години).

Признаци. При рязко спадане на кръвното налягане се наблюдава бледа кожа, студена пот, бърз тънък пулс, обща слабост и отмалялост, понякога временна загуба на съзнанието. Това става обикновено при кръвозагуба, душевни смущения, някои инфекциозни заболявания, чести повръщания и др. Има хора, които при вида на кръв или някаква рана припадат. Тук припадането се дължи на внезапно разширяване на тънките кръвоносни съдове (капилярите) в коремните органи, вследствие на което мозъкът остава почти без кръв. Със загубата на съзнанието лицето пада на земята и кръвообращението се възстановява.

При постоянно ниско кръвно налягане болните се оплакват от слабост, лесно заморяване, главоболие, световъртеж, намалена памет, разсеяност, безсъние, сърцебиене и болки в сърдечната област. Те са бледи, отпуснати, лесно възбудими. Крайниците им са студени. Чувствуват тежест в стомашната област, пълнота, парене, оригват се, понякога имат болки в стомаха, апетитът им е

намален, имат запек и пр. Склонни са към потиснато настроение и хипохондрия.

Предсказание. Най-често благоприятно. Болните живеят толкова дълго, колкото и хората с нормално кръвно налягане.

Предпазване. То се състои във водене на редовен живот (вж. том I, „Природосъобразен живот"), избягване на душевните тревоги, нормален полов живот и навременно лечение в случай на заболяване.

Лечение. Зависи от причината, която го е предизвикала. При рязко спадане на кръвното налягане със съответните болестни прояви трябва да се вземат спешни мерки, като се извика бърза помощ. Когато кръвното налягане е постоянно по-ниско, необходимо е да се проведе общоусилващо лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с кората, но без семките, и по 12 г валерианова тинктура (симплекс) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, босилек (листа и цвят), бреза (листа), бял равнец, върбинка, градински чай и жълт кантарион (листа и цвят) по 50 г от всяка, и зайча стъпка (листа и цвят) по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червени хвойнови зърна се запарват с 500 г вряща вода и захлупено на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска млечно-растителна храна, с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от червен кромид лук с магданоз (листа) и черна ряпа (настъргана половин час преди ядене, за да не дава оригвания) по равни части с малко олио и винен оцет по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана

целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко препечен хляб. След ядене на обяд и вечеря да изпива по изключение по 100 г чисто натурално бяло или червено вино и подир него или една чаша кафе с примес на ръж и леблебия или друго подобно кафе, или пък с върха на ножа да взема чисто кафе заедно с една чаена лъжичка бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял глог (плодове-глогинки): 2 супени лъжици в 500 г вряща вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда, или пък брезнишка минерална вода.

III. Два часа след ядене да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), борови връхчета, исландски лишей, жълта комунига, листа от френско грозде, лавандула, маточина, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода, последвана от парен компрес на малкия мозък от темето до тила с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (за да се използува 23 пъти подред), с продължителност 1020 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти. Коремът се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от 300 г ориз, сварен с 30 сини сливи (от тези за компот) на гъст пилаф с 900 г вода и след това смачкан на тесто заедно със сливите без кокичките, отгоре се поставят вестник и вълнен пояс. На главата „шапка" от същото хасе, напълнено с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората). Отгоре се поставят вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване, обличане и лека гимнастика за 510 минути и накрая 1020 дълбоки вдишвания през

носа и толкова издишвания през устата. Повтарят се преди обяд и вечеря (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика").

Самовнушение. Същото, както при високо кръвно налягане.

Неделя. Пълна почивка от всичко, съчетана с екскурзия в планината.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. При болки в сърцето болният трябва да легне и да постави на сърцето си студен компрес, натопен във вода и оцет наполовина, да обуе „мокри чорапи" до коленете, а на ръцете до лактите. Държат се до преминаване на кризата.

2. Лапите от ориза и квасеца може да се използват 2 вечери подред, като квасецът преди използването се засилва с 2 супени лъжици нов.

3. Всекидневни разходки по 2 часа, но на слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не ходи.

Възпаление на вените (флебит). Тромбофлебит

Възпалението на стената на вените се нарича флебит. Много често възпалителният процес се придружава от образуване на съсиреци (тромби), поради което се нарича тромбофлебит. Той може да бъде остър или хроничен. Среща се най-често в долните крайници.

Причини. Заразни болести (коремен тиф, малария, туберкулоза), разширени вени, хемороиди, родилна треска, синузит, ангина, апендицит, след операция и други.

Хроничният тромбофлебит е резултат на неоздравял остър тромбофлебит.

Признаци. Острото възпаление се характеризира с болки на засегнатото място, кожата се зачервява, има оток. Болният има температура с втрисане, усеща силна болка по посока на вената, която може да се опипа уплътнена като връв.

При хроничния тромбофлебит признаците са почти същите, но в по-лека форма с бавно развитие.

Опасно усложнение е емболията откъсване на част от кръвния съсирек, който попада с кръвообращението в белия дроб, мозъка или друг орган.

Предсказание. Сериозно. Нелекуван навреме и правилно, може да даде емболия.

Предпазване. При залежаване след операция болните трябва внимателно да се раздвижват под лекарски контрол.

Лечение. Провежда се от лекар-хирург, като засегнатият крайник се оставя неподвижен, повдигнат нависоко и се използува подходящо лечение с лекарства и компреси.

Народната медицина препоръчва:

А. При остър флебит

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 12 зърна от следната смес: чист боров катран 100 г, нишадър на прах 5 г и сяра на прах 5 г (от аптеката) се разбъркват добре, след това към получената смес се прибавя малко царевично брашно, докато стане на тесто, и се правят хапчета с големина колкото царевични зърна, овалват се в чисто царевично брашно, за да не се слепят помежду си, и се нареждат в кутии.

Употреба: Първия ден сутрин, обед и вечер се взема по едно хапче всичко три; втория ден по 2, всичко 6 хапчета; и по-нататък се вземат по 2 хапчета на ден, докато продължава лечението.

II. Заедно с катранените зърна болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, живовляк широколистен (листа), лавандула, лепка, невен, пача трева, ранилист, слез и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При остър флебит добре е лечението да започне с поставяне на пиявици на болния крак или ръка, и то така: първата пиявица на 5 см от запушеното място, останалите по на 5 см една от друга по пътя на главната вена и по посока на чатала между краката или от китката към рамото, като се спазва правилото: ако е възпалена вената на краката по цялото продължение до слабинната гънка може да се поставят по 10 пиявици, а по ръката до рамото най-много 5 пиявици (вж. том I „Поставяне на пиявици").

Диета. Суровоядство или вегетарианска млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби с добавка: преди обяд и вечеря като

аперитив болният изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (яде се без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар кромид лук с магданоз (листа) и настъргана целина по равни части с малко зехтин и винен оцет или лимон по вкус.

На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). Освен това полезно е да изяжда на обяд и вечеря по 23 чесънчета или толкова стръкчета зелен чесън.

На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота с ръжен хляб. А след ядене да взема по 12 чаени лъжички бъзов мармалад с четвърт чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от една ряпа разрязана на няколко части, в един литър вода се вари, докато се свари за ядене. Водата се пие, а ряпата се яде с малко сол.

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г пчелен мед или гликоза, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на каша, и три месести лимона, разрязани и смлени на машинка за месо, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, великденче, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк широколистен (листа), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа и плод) по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1/2 чаена лъжичка червени хвойни (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода.

След петнадесет дни може да се направят едната вечер меняваща баня на краката до под коленете, ако флебитът е на крака (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), а ако флебитът е на ръцете меняваща баня на ръцете, последвана от коремен компрес от 4 парчета прано хасе, натопени в топла отварка от трина или бял равнец (5 супени лъжици бял равнец или трина се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути; като изстине, се прецежда).

Следва поставяне върху болното място на торбичка, широка 1015 см и дълга, колкото да го обхване, напълнена или с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 12 изравнени чаени лъжички нишадър на прах от аптеката); от вътрешната страна торбичката да е леко намазана с мед или червена глина, забъркана с хладка вода и оцет наполовина, или със сурови листа от прясна зелка, или пък със сурови картофи, рендосани заедно с люспите и поръсени с 1 чаена лъжичка готварска сол и добре изстискани, отгоре се поставя сухо хасено парче и фланелена обвивка. Държат се цяла нощ.

Втората вечер болното място се налага с торбичка, напълнена или с хладка лапа от прясна несолена извара, или с топла (36°C) лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан с 50100 г прясно мляковри, докато се сгъсти като лапа от ленено семе и преди поставянето се поръсва с 1 чаена лъжичка захар, или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и преди поставянето поръсен с 1 чаена лъжичка захар. На тила се поставя торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша). При главоболие на главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората и счукани на каша, отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Добавка. Да се обърне внимание на чистотата на пиявиците, защото ако пиявиците са били вече употребявани или пък не са чисти, може да предизвикат инфекция.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на същите места, подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от 1020 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата.

След почивка от 12 часа болните места да се налагат едната сутрин с торбичка, напълнена или с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах, или с глина, забъркана с вода и оцет наполовина, или със сурови картофи, рендосани с люспите, както вечерта, или пък с компрес от 23 парчета, натопени в буровин (от аптеката). Държат се от 5 до 7 часа. Втората сутрин

се слагат компреси от 45 парчета, натопени в хладка отварка от полски хвощ, смрадлика и трина (по 1 супена лъжица от трите се запарва с 600 г вряща вода, вари се 10 минути и като изстине, се прецежда) или пък една от лапите, дадени за първата сутрин, едновременно съчетани с коремен компрес, натопен в отварка от трина. Държат се 57 часа.

Самовнушение. Както при „Кръвно налягане".

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. През време на лечението непременно да се лежи.

Б. При хроничен флебит и тромбофлебит

I. Вътрешно и диета, както при острия флебит.

II. Вечер на болните места да се поставят пиявици, и то 6 наведнъж. След три дни това може още веднъж да се повтори. Когато раните минат, прави се лек масаж със суха длан за 12 минути, последван от налагане на същите места с торбичка, напълнена със сурови настъргани картофи, поръсени със сол и добре изстискани, а отгоре хасени парчета и фланелен бинт. След масажа се поставя компрес и областта на малкия мозък (на тила) или главата се налага, както по-горе. Държат се цяла нощ, като засегнатият крак или ръка се държат на висока възглавница.

III. Сутрин. Лек масаж на болните места, а след него фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и изтриване до сухо. Поставят се ластични чорапи или ластични бинтове за разширени вени или сух компрес от зелени листа от бъз (свирчовина) или пък от зелени листа прясно зеле, като листата се нареждат на болното място едно до друго и се прикрепват с бинт, а отгоре се обува чорап. Държи се до вечерта.

IV. Лятно време преди обяд от 11 до 12 часа болният да прави слънчева баня, зарит до шията в горещия пясък, със студен компрес на сърцето и покрита глава с чадър или бяла кърпа, за да не слънчаса, с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло със слънчева вода от морска или от речна баня.

Важни добавки:

1. Бинтоването и разбинтоването на болния крак винаги да става на леглото.

2. Останалите по краката изменения от флебита да се лекуват

с компреси от 4 парчета, натопени в разтвор от нишадър на прах (на 250 г преварена вода 1 чаена лъжичка нишадър на прах).

3. През деня, ако има възпаление или рана, крайникът да се превързва с кърпа, натопена в чист маслинен зехтин, сварен с билки: 500 г зехтин с по 3 супени лъжици червен и жълт кантарион (цвят и листа) във водна баня се варят един час; почива 23 дни и се прецежда през кърпа.

4. Ако кръвоносните съдове се пукат и кръвта мъчно спира, болният да не си поставя пиявици и да не прави меняващи бани на краката и ръцете.

5. При рани помага сладкият мехлем.

6. При по-големи рани да се правят топли бани на краката до коленете и на ръцете до лактите (38°С за 20 минути) с отварка от смрадлика: за една баня се взема двойна шепа смрадлика и в една кофа вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда, след което се превързва със сладкия мехлем или пък с прясна несолена свинска мас.

7. При силен сърбеж болното място да се налага с хладка лапа от сурови картофи.

8. Ако професията на болния изисква дълго време той да стои прав, тогава на болния крак да се носи до оздравяването му ластичен чорап, както при разширени вени.

В. Флебит на краката при родилки

Флебитът може да засегне част от долен крайник, целия крайник или пък и двата крайника.

Причини. Бременност, правене на кюретаж, родилна треска, фиброма на матката и други.

Признаци. Болестта започва със слаби болки в краката и покачване на температурата до 3939,5°С. Засегнатият крак е подут, болната усеща, като че ли мравки пълзят по него. Болките се усилват по продължение на засегнатата вена. Подуването започва от пръстите и върви към корема. Кожата на подутите места е бяла, обтегната и гладка и като се натисне с пръст, по нея остават малки трапчинки. Засегнатата вена е твърда като въже, болезнена, а кракът е също болезнено чувствителен. Възпалението може да обхване и другия крак. Болният крак е по-топъл от здравия, отокът спада бавно, често пъти спада и пак се увеличава. Характерно е, че пулсът в началото се учестява и след като спадне температурата,

продължава още няколко дни да е учестен. След като температурата спадне, пулсът се нормализира и не се покачва, флебитът е вече на оздравяване. При оздравяването болката в крака намалява, подуването спада, кракът става по-подвижен. Често пъти настъпват усложнения в белия дроб (емболия).

Лечение. Същото, изложено за флебит (възпаление на вените). И тук болната част трябва да бъде в покой.

Тромбоза

Тромбозата е частично или пълно запушване на артерия или вена с кръвен съсирек, който се е образувал на определено място в съда. По-често се среща тромбоза на вените.

Причини. Смутено кръвосъсирване, силно изтощение, инфекциозни заболявания, стеснение или разширение на кръвоносните съдове.

Признаци. Те са различни според това, коя артерия или вена е засегната. Могат да бъдат засегнати артериите или вените на крайниците или на някои органи. При тромбоза на крайниците възникват болки в съответната част, студенина и бледност, оток. Когато са засегнати кръвоносните съдове на мозъка, настъпват паралитични явления, на сърцето инфаркт и т. н.

Лечение. Болнично.

Народното лечение е както при хроничен флебит, със следната добавка: вечер болният да се лекува с пиявици или пък с топла лапа (37°C) от печен кромид лук, след това обелен, полуизстискан и засилен със 710 сини сливи (от тези за компот, смачкани без кокичките) и леко поръсен с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Едновременно се правят и всички други приложения, дадени за хроничен флебит.

Сутрин. Върху засегнатия крайник да се постави компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от живовляк широколистен (листа): 5 супени лъжици листа се запарват с 600 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Държи се 4 часа и се заменя с друг. Освен казаното да се има предвид и следното:

1. При рани от тромбофлебит освен дадените вече мехлеми препоръчва се и следният домашен мехлем: чист боров катран 3 г, рафинирана сяра 3 г, рициново масло 100 г всичко от аптеката.

Приготовление: Всички продукти на тих огън в чист порцеланов съд се бъркат, докато се сгъстят на мехлем, без да завират.

2. При тромбофлебит болният да лежи в кревата с повдигнат крак. След това бавно да става от леглото, и то така: 1 до 3 дни прави опит за сядане и бавно спускане на краката, като ги държи в отпуснато положение на пода за 510 минути и отново ги вдига на кревата. След това 23 дни прави внимателно опити в присъствието на близък човек да стои подпрян на рамото му или на гърба на стола 5 минути и след това да ходи малко с поддръжката на един или двама души, за да не би да залитне и си разбие главата. Щом като се почувствува по-стабилен, може да усили опитите си, и то след като си набави гумен чорап за болния крак.

Емболия

Емболията е частично или пълно запушване на кръвоносния съд от кръвен съсирек или чуждо тяло (въздух, тлъстина, откъснато парче тъкан), донесени с кръвта. Най-чести са емболиите в артериите. Срещат се при порок на сърцето, при ендокардит, тромбофлебит и други.

Признаци. Те са различни и зависят от мястото на засягане. В крайниците протичат със силни болки, които настъпват внезапно, студенина и блед ост, липса на пулс. Тежко протичат и мозъчната, белодробната, бъбречната емболия и емболията на коремната артерия, които понякога могат да завършат със смърт.

Лечение. Болнично на строг постелен режим, и то спешно. От народната медицина се прилага общо лечение, както при флебита, със следните добавки:

1. Болният да лежи цели 6 седмици в легло, като държи неподвижно болния си крак, ръка и пр.

2. Ако се появят болки, наподобяващи сух плеврит, за отстраняването им да се слага на болното място (гърдите) торбичка с топла морска сол.

3. Болният дневно да изпива и сока на 23 лимона (вж. том I, „Лечение със сокове от плодове и зеленчуци").

Буца в медиастенума

Медиастенумът се намира между гръбначния стълб и двете

белодробни крила. В него се намират сърцето и кръвоносните му съдове, трахеята, бронхите, хранопроводът, пневмогастричният и симпатичният нерв.

Причини. В него се образуват буци, които притискат споменатите органи.

Признаци. Срещат се най-често увеличени жлези, доброкачествени и злокачествени буци рак, саркоми на хранопровода, увеличение на тимуса. Според това кой орган е притискан от появата и нарастването на буцата, различни са и признаците. При притискане на горната празна вена болният има посиняване и подуване на лицето, клепачите са подути, устните му сини, оплаква се от главобол и виене на свят. При притискане на трахеята има задух и особено вдишване (хъркане), а при притискане на нервите кашлица и сърцебиене. При притискане на хранопровода болният не може да преглъща.

Лечение. Според причината, която предизвиква заболяването.

Разширени вени

Разширението на вените обикновено се образува много бавно и постепенно, когато стените им изгубват способността си да се свиват или когато са подложени на постоянен и непосредствен натиск. Това се забелязва там, където в съседните органи се е набрала вода или пък са се образували подутини, които натискат вените. Това натискане задържа обратния ток на кръвта към сърцето, поради което кръвта се застоява по-долу от мястото на натиска и това способствува за разширението на вените.

Разширението на вените започва най-често между 16-ата и 20-ата година, но се забелязва и по-късно към 4050-ата година.

Причини. Наследственост (вродена слабост на венозните стени), застоял живот, продължително стоене, продължителна и усилена работа с краката (например у велосипедисти), употреба на тесни ластици главно под колените, пълно или частично запушване на бедрената вена след възпаление, тумор в корема, промени в жлезите с вътрешна секреция, редица остри заразни болести, скарлатина, остър ставен ревматизъм, хроничен ревматизъм, артритизъм и други.

Признаци. Заболелият първоначално усеща болки при ходене в петата, по-късно и в прасците, които се усилват вечерно време.

Засегнатият крак се подува, особено глезенът. При засягане на повърхностните вени те се виждат под кожата разширени и подути. Разширението може да засегне само една част от вените на крака или на целия крак. При натискане на разширената вена или повдигане на крака тя намалява обема си или се изгубва. На отделни места се образуват цели възли от разширените вени. Освен повърхностните вени могат да се разширят и дълбоките вени на краката. Тогава, когато болният е ходил много или е стоял дълго време прав, прасецът на крака се подува, особено около глезена, самият крак е като втвърден, тежи, отича и ходенето става почти невъзможно.

Последиците от това ненормално състояние са много: нарушено е кръвообращението на крака, особено на кожата; кракът е тежък и боли; след продължително стоене се появява подутост около глезените; често пъти се появява екзема, особено когато кожата е нечиста и се трие от дрехите; при малко одраскване може да се образува рана, която трае с месеци и години; понякога торбичка от разширена вена може да се пукне и да предизвика доста силен кръвоизлив.

Предсказание. Сериозно, особено в напреднали случаи има опасност от спукване на венозните възли и кръвоизлив.

Предпазване. Да се избягва стоенето дълго време прав. Да се правят разходки с бързина 110120 крачки в минута. При умора да се почива в легнало положение, и то с вдигнати крака. Да се прави по-често масаж на краката от стъпалата нагоре до коленете или пък гимнастика повдигане бавно на пръстите на краката и обратно (вж. том I, „Домашна гимнастика"), последвано от хладка баня (25°C за 510 минути) на краката до под колената. Да се правят дневно поне по една фрикция на корема и половите органи с хладка вода (20°C) или пък по една коремна баня (3025°C за 1020 минути). Да не се носят ластици за чорапите, корсети, пояси, тесни дрехи. Да се диша дълбоко и да се лекува запекът.

Лечението изисква преди всичко отстраняване на причините.

Освен това през деня болният да носи еластичен чорап или бинт. Еластичният бинт с дължина приблизително 4 м и ширина 45 см се навива от пръстите на краката до коляното. Бинтът трябва навсякъде да прилепва равномерно и здраво, но не трябва да натиска и да пречи на кръвообращението. Преди лягане той се сваля, а на сутринта пак се навива още в леглото. Освен това трябва да се из-

бягват топлите бани на краката, защото те още повече разширяват повърхностните вени, а да се предпочитат хладките. Ако се появи екзема, веднага да се лекува по съответния начин.

Полезни са и вечерните масажи на засегнатите места от долу на горе с малко олио. Масажирането продължава, докато кожата попие олиото. След това същото място се масажира в продължение на няколко минути и с малко боров вазелин (от аптеката). Щом кожата попие и него, спира се.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), жълт равнец, орехови листа, репей (корени) и синя тинтява по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнепжо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и по малко от другите любими салати с винен оцет и олио по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота с леко препечен хляб (храната да се дъвче много добре). След ядене болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец: 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива пак по 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек клизма с 500 г топла вода. При разширени капиляри на прасците и бедрата следва сух масаж при повдигнати нагоре крака със сухи длани с продължителност 12 минути. След това масажът продължава с разтвор от печена стипца (на 100 г вода 1 изравнена чаена лъжичка печена стипца от аптеката) с продължителност пак 12 минути. Следва коремен компрес от 23 бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, а масажираните места се налагат със сурови зелени листа прясно зеле и върху тях се обуват високи чорапи и така се спи цяла нощ.

При разширени вени този масаж в по-леки случаи се последва от налагане на засегнатите места със зелени листа от прясно зеле или пък с листа от див кестен, леко напръскани от лицевата си страна с малко оцет. В по-тежки случаи се прави хладка баня на краката (25°C за 2030 минути) с гъст солен разтвор с морска сол и сухо изтриване или пък обвиване на болните места с компреси от 4 бархетни парчета, натопени в хладка отварка от дъбова кора (10 супени лъжици на ситно нарязана кора в 2 л вода на тих огън се вари 1/2 час; като изстине, се прецежда), или пък налагане с торбички от тензух, напълнени със сурови небелени картофи, настъргани на ренде за дюли и посолени за всяко място с по 1 супена лъжица готварска сол; престояват 1020 минути и се изстискват добре. Отгоре се обуват вълнени чорапи и се държат цяла нощ. Едновременно и в трите случая се поставя компрес на корема, както по-горе, и „шапка" на главата със зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка.

Забележка. При главоболие на главата се поставя „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), отгоре се слага вълнена шапка и така се спи.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи, а и на засегнатите места с хладка вода, последвана от сухо изтриване. В по-тежки случаи се носят през целия ден еластични чорапи или пък бинт (от аптеката), които винаги се обуват в лег-

нало положение с повдигнати крака, и заедно с това се прави лек масаж със сухи длани от долу на горе.

Самовнушение. Както при флебит (възпаление на вените).

VI. Лятно време са полезни морските бани, като болният кисне краката си до пъпа за 3060 минути и даже повече, ако му е приятно. Следва цялостно изкъпване, придружено от плуване за 5 до 15 минути, сухо изтриване, обличане и 1020 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата.

Важни добавки:

1. Следобедната почивка за 2 часа е много полезна.

2. Вечер болният да спи с приповдигнати на възглавница крака.

3. Образуваните рани най-добре е да се лекуват на легло.

Ако болният няма възможност да лежи, тогава да му се правят превръзки или със „сладкия мехлем" , или със смес от скълцани листа от репей и жълта ружа с чист маслинен зехтин: листата се счукват добре, след което получената маса се изстисква, прецежда се през тънка кърпа и се размесва с толкова зехтин (обикновено 1:1), че да стане подобно на мехлем. Или пък с настойка от чист маслинен зехтин и жълт кантарион, приготвена по начина, изложен за язва в стомаха.

4. При пукване на разширени вени трябва веднага да се сложи памук и да се натисне силно с ръка мястото на пукването, а краката да се поставят на високо, докато кръвотечението престане. След това да се махне превръзката, която силно стяга болното място, подир което да се лекува като обикновена рана.

5. Ако се образува цирей, да се лекува по начина, даден за цирей и слепок.

6. При сърбеж на кожата да не се носят еластични чорапи. През деня кожата да се маже с бадемово масло (от аптеката) или пък с настойка от чист маслинен зехтин с жълт кантарион, а вечер на прасците да се поставят компреси от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от лайка или пък в отварка от житни трици. Да се намали солта в храната и да се намалят течностите.

Самовнушение. Да се прилага с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на сърцето.

Болест на Бюргер

Болестта на Бюргер засяга само мъжете. Боледуват най-често долните крайници. Заболяването засяга както артериите, така и вените.

Причини. Прекомерно пушене на тютюн, измръзване, заразни болести, смущения в жлезите с вътрешна секреция.

Признаци. В началото болните се оплакват от неопределени болки в краката в ходилата и прасците, особено след ходене. По-късно болките се явяват и при покой, а най-много нощем. Те са силни, нетърпими, принуждават болните да спускат краката си от леглото. Появяват се сини петна по кожата, екземи, промени по ноктите. С течение на времето настъпва гангрена, която засяга най-първо единия крак, а после се явява симетрично. От студа възникват пристъпи от болки и куцане.

Предсказание. Сериозно. Болестта се развива бавно, понякога засяга и другия крак или пък други органи.

Предпазване. Да се отбягват причините, които я предизвикват.

Лечение. Провежда се от лекар хирург, и то системно и упорито.

Народната медицина прилага:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по 1 кафена чашка от 50 г настойка от зайча стъпка корени: 100 г корени, на ситно нарязани, в 2 л чисто червено натурално вино (най-добре мелнишко вино) на тих огън се варят 30 минути, докато настойката остане наполовина. Като изстине, се прецежда чрез изстискване.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, волски език, еньовче, ранилист (листа и цвят), зайча стъпка (листа и цвят), маточина, мечо грозде, невен, пача трева, хмел (шишарки) и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при разширени вени, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед и с върха на ножа прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие от-

варка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари 10 минути.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от кайсии или сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, гръцка коприва, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, полски хвощ и френско грозде (листа и плод) по 50 г от всяка. От тази смес по равни части се вземат 2 пълни супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана или от меняваща баня на краката до под коленете (45°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода, или пък, и то още по-добре, от гореща баня на краката (42°C за 1015 минути) с пепелива вода (1 двойна шепа чиста дървена пепел в 10 л вода се вари 30 минути и като се утаи пепелта на дъното, внимателно се отлива чистата вода и се засилва с 2 супени лъжици нафталин), или със смесена отварка от сплита на чесън и цвик: 12 сплита от чеснов лук се нарязват на дребни парчета и в кофа с 5 л вода се варят на тих огън 30 минути. След това се прецежда; тази отварка се излива в друга кофа с 510 л топла несолена суроватка или цвик набавя се от млечна централа или мандра или пък се получава от прясно кисело мляко, разбито като айран, прецеден през кърпа, и се затопля до казаната температура. През време на банята се прави и лек масаж на краката от долу на горе, а след банята се изтриват до сухо и в кревата се обвиват с торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всеки крак с по 2530 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките и поръсени с малко захар и царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се обуват вълнени чорапи.

Едновременно коремът се налага с торбичка от тънко хасе,

ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 3045 сини сливи, смачкани без кокичките, 3 супени лъжици пудра захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс.

На главата „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде и полети със 100 г мляко. Киснат 30 минути и се изстискват добре. Отгоре се слага друга вълнена шапка и така се спи.

Забележка. При главоболие „шапката" да е напълнена със селски хлебен квасец, засилен с диви кестени (вж. „Разширени вени").

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обвиване на болния крак (крака) с кърпа, намазана със свинска несолена мас, или пък с мушама от хаваджива, а отгоре чисти чорапи.

Самовнушение. По начина, даден за разширени вени.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация горещи бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. Лапите от кромид лук може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. Когато е болен само единият крак, лекува се само той, но бани се правят и на двата едновременно.

3. При заспиване краката да се поставят на възглавничка, за да са по-нависоко.

4. Краката винаги да са обути в топли чорапи и обувки.

5. Хигиена: необходими са грижи за снабдяване с удобни и широки обувки, да се носят подложки, подобни на тези за плоско стъпало. Да се внимава при изрязване на ноктите да не се нараняват пръстите.

Болест на Рейно

Заболяването се среща предимно у жени на средна възраст и се проявява с пристъпи от спазми в артериите най-често на ръцете. Значение за това имат излагането на студ, психична възбуда, инфекции и други.

Предсказание. Сериозно. Болестта се лекува мъчно.

Лечение. Провежда се от лекар-хирург. Народната медицина прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 50 г настойка от зайча стъпка корени (подробности вж. при „Болест на Бюргер").

II. Десет минути след настойката да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 50 г, бударица, зайча стъпка (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), полски хвощ (листа и цвят) и ранилист (листа и цвят) по 70 г, обикновена коприва (листа и цвят) и пача трева по 100 г. От тази смес две супени лъжици се запарват в 500 г вода и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при разширени вени.

Вместо вода, както при „Болест на Бюргер".

III. Два часа след ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или мед и пр. (вж. „Болест на Бюргер", точка III).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк широколистен (листа), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа и плод) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода или чай от лайка никога болният да не ляга, без да е ходил по нужда. Следва гореща баня на ръцете до лактите (3942°С за 1020 минути) със смесена отварка, приготвена така:

1. Взема се 1/2 кофа несолена суроватка или цвик (получени при добиването на сиренето или пък на киселото мляко).

2. Взема се 1 сплит от кромид лук или пък от чеснов лук, нарязва се на дребни парчета и се поставя в съд с 5 л вода да се вари, докато парченцата омекнат. След това водата се прецежда, смесва се с цвика наедно, като се поставя отново на огъня до температура 45°С и се изсипва в кофата за правене на банята. След банята ръцете се изтриват до сухо.

На гръбнака се прави разтривка, и то от долу на горе във вид на

малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 12 пъти, съчетана с компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец листа и цвят (2 супени лъжици в 500 г вряща вода се варят 5 минути). На сърцето също отпред и отзад се прави лека разтривка с памуче, натопено в камфоров спирт, а на главата се слага „шапка" от пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората), отгоре се слага вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Забележки:

1. При желание за по-бързо оздравяване добре е разтривката на гръбнака да става със смес от камфоров спирт и сок от зелен столетник по равни части, след което той се налага с торбичка от тънко хасе (широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака), напълнена с пресен селски хлебен квасец, гъсто замесен и засилен с 8 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, добре изстискани и на ситно нарязани.

2. Ако по ръцете има рани, те се измиват с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа в 500 г вряща вода се варят 10 минути) и след това се превързват с мехлем, приготвен от 250 г чист маслинен зехтин и 2 супени лъжици жълт кантарион във водна баня се вари 1 час, снема се от огъня и веднага, докато е още много горещо, се прибавят 25 г чист пчелен восък, 12 г чист бял тамян и 12 г чиста бяла дъвка (сакъз). Разбърква се добре и се прецежда през марля. Ако няма рани, кожата се намазва само с чист маслинен зехтин.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване, разтривка на гръбнака и сърцето с камфоров спирт, както вечерта, а през деня под лъжичката да се носи торбичка от хасе (10 на 10 см), ушита на тегели, напълнени със ситна готварска сол.

Самовнушение. С общата формула.

Възпаление на лимфните съдове и лимфните мелези

При нараняване на част от тялото, най-често на ръцете или краката и допълнително замърсяване и инфектиране, се възпаля-

ват лимфните съдове и лимфните жлези (възли), които се намират най-близо под мишниците или в слабинната гънка. Възпалените лимфни съдове се виждат като червени нишки по кожата, които отиват от раната към увеличените лимфни възли.

Признаци. Болният чувствува болка, парене на това място, понякога се явява треска.

Възпалението може да завърши с разнасяне в такъв случай болката престава, червенината се изгубва твърде бързо и кожата започва да се лющи. Само лимфните жлези остават подути по-дълго време. Когато пък нагноят, местните признаци се уголемяват, треската се удвоява.

Предсказание. Благоприятно при липса на нагнояване и сериозно при наличност на такова.

Предпазване. Необходимо е всяка рана да се държи безусловно чиста. Това става, като се почисти веднага с чай от лайкучка (или жълт кантарион) или пък се измие с борова вода и се превърже по начина, указан за „Лечение на рани" (вж. том I). Ако причината е болен зъб, да се лекува от зъболекар.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче), или пък:

б) по 1 супена лъжица боров сироп: 50 г борови връхчета в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се добавя 500 г чист пчелен мед иври още 10 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, кървав здравец (корени), орехови листа, листа от бяла черница, спирея, росопас, синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупеноври 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

Сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чаша боза, в която от вечерта е киснало 1 парче козуначена мая (1520 г). Сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно (от аптеката). Втората закуска е по желание.

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук и магданоз (листа) по равни части и по малко от другите любими салати с винен оцет и зехтин по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо: агне, теле, пиле и прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с ръжен или чер тричав хляб. След ядене да взема и по 12 чаени лъжички тахан с мед по равни части.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне 1 час и се прецежда).

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 30 сладки бадема, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка и на по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей и полски хвощ по 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва (листа и цвят), ранилист (листа и цвят) и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Забележка. При температура заедно с тази отварка болният да взема 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче (мускатно), нишадър и лимонтозу (от аптеката) по равни части.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това:

а) при леко възпаление жлезите се налагат или с топли филийки от печен кромид лук, поръсен с малко пудра захар, или с топли питки, забъркани с брашно и топла ракия и намазани от вътрешната страна с малко маслинен зехтин, или пък с топла лапа от сурова настъргана тиква;

б) в по-тежки случаи при хронично възпаление жлезите се налагат с торбички, напълнени или със зелени листа от пелин, скълцани и поръсени на върха на ножа с нишадър на прах (от аптеката), или с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано и сварено с малко прясно мляко, за да стане гъсто като лапа, преди поставянето поръсена с малко пудра захар.

При опасност от нагнояване помагат парните компреси, горещите лапи от ленено семе или още по-добре топлата лапа от сплитката на чесновия лук.

Приготовление: Взема се едно парче от сплитката (дълго около 2025 см), попарва се с вряла вода и се оставя на огъня да ври 2030 минути, за да се размекне. След това се изцежда водата, а върху смачканата сплитка се сипва малко (23 супени лъжици) чист зехтин (не олио) и се оставя на огъня да се запържи. Като омекне добре, сипват се и 23 супени лъжици трици и пак се бърка. Ако лапата излезе суха, сипва се и малко от водата, в която е вряла сплитката. Налага се, както и другите лапи.

Едновременно и в двата случая се поставя и коремен компрес от 23 бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (2 супени лъжици в 500 г вода врят 10 минути), а отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскано от вътрешната страна с малко оцет, отгоре вестник и вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствувам и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I, „Лечение със самовнушение" и „Лечение с внушение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата и леко масажиране на болните жлези с малко стопена заешка мас (може и от домашен заек).

Неделя. При липса на болка пълна почивка от всичко.

Важна добавка. За по-бързо излекуване болният трябва да води природосъобразен живот: рано да ляга не по-късно от 22 часа, и рано да става не по-късно от 7 часа сутринта, всекидневни разходки на чист въздух най-малко за 2 часа (подробности вж. в том I, „Природосъобразен живот").

Лимфатизъм

Лимфатизмът е състояние, при което лимфните възли по цялото тяло, далакът и тимусната жлеза са увеличени.

Признаци. Децата са отпуснати, развиват се бавно, имат бледа кожа, често страдат от ангина, бронхит и бронхопневмония.

Увеличени са лимфните възли по цялото тяло, далакът, тимусът, сливиците, понякога и черният дроб.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва в по-леките случаи да се приложи изцяло лечението, дадено за възпаление на лимфните жлези. Освен това през вечер да се прави или цяла топла баня (37°C за 20 минути) с отварка от борови клони, орехови листа, листа от черница, овесена слама и морска сол (вж. том I), последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след него и от фрикция с хладка вода; или пък „мокра риза", натопена в същата отварка лежи се в нея 12 часа. И през вечер парни компреси на далака, гърлото и гръдната кост за 20 минути, последвани от коремен компрес с хладка отвара от орехови листа, съчетан с поставяне на торбички, напълнени с топъл селски хлебен квас, засилен за всяко място с по 57 маслини, счукани с костилките, върху далака, гърлото и гръдната кост. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Да се пие или:

а) Чай от ленено семе (1 супена лъжица семе в 1 л вода ври 10 минути). За подобряване на вкуса със семето се вари и кората на една ябълка или няколко сушени сливи. В чашата за пиене се поставя 1 бучка лята захар или малко мед и сокът на 1/2 лимон. Пие се сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене по 12 чаши. Или:

б) Отварка от корените на киселец (4 супени лъжици киселец в 1 л вода врят 10 минути). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша. Или пък:

в) Отварка от агримония 30 г, спирея 30 г, ягодови листа 20 г и орехови листа 20 г.

Приготовление: От общата смес, приготвена от горната пропорция, се вземат 2 супени лъжици и в 500 г вода врят 5 минути, кисне 1 час и се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

Диета. След ядене болният да взема по 1/2 чаена лъжичка или бял прах (вж. том I, „Домашна аптека"), или прах от печени и

смлени черупки от яйца. Добре е след тях да изпие 1 супена лъжица селски хлебен квас, разреден с 23 супени лъжици топла вода, с мед и лимон по вкус, или пък една чашка сок от моркови с мед, тахан и лимон по вкус.

Много е полезен мармаладът от моркови. За него се вземат живовляк 200 г и бял равнец 100 г и се варят в 5 л вода, докато остане 1,5 л. Отделно се вземат и 3 кг моркови, измиват се, без да се белят и се настъргват на ренде. След като престоят 12 часа, се изстисква сокът им. Най-подир отварката от тревите със сока на морковите и 1 кг мед се поставят заедно на огъня да врят, докато остане 1250 мл.

Употреба: След ядене по 12 чаени лъжички.

БОЛЕСТИ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНИТЕ ОРГАНИ

Общи упътвания

Храносмилане наричаме преработката на храната в организма, за да се превърне в използваема форма. Когато хранителните вещества бъдат преработени, те се всмукват през чревните стени, с кръвта достигат до тъканите на тялото, където им дават енергия за живот и работа. Втечняването на храната е първото условие за всмукване на хранителните вещества. Чревната стена може да се сравни с една попивка. Сухата бучка захар никога няма да се всмукне от нея. Когато я намокрим, чак тогава сладкият разтвор може да премине на другата страна. С топла вода процесът на всмукването се ускорява.

Същото става и с нашата храна. Големите парчета храна се разкъсват и стриват със зъбите. В устата, стомаха и червата малките късчета се напояват със сокове, които добре ги намокрят и втечняват. Тези сокове обаче не са чиста вода, а съдържат особени действуващи вещества, наречени ферменти, които ускоряват разграждането. Например ферменты на гъбичките разгражда захарта на алкохол и въглена киселина. Ферментите в нашата храносмилателна система превръщат също така сложните химически съединения в по-прости вещества. Само в такова втечнено и разтворено състояние те могат да се всмукнат от червата.

Преди да ядем нещо, ние го опитваме с очите и носа. Ако го

одобрим, захапваме парченце и го опитваме на вкус с езика. Ако погълнем развалена, лоша храна, много често стомахът я повръща. Това е един от начините, с които човешкият организъм се пази да не поглъща вредни вещества.

Храносмилането започва от устата, където се улеснява от дъвкането. „Добре сдъвканото е наполовина смляно", казва поговорката. Затова служат зъбите да раздробяват храната, а не тя да се поглъща на големи парчета.

Особено растителните продукти трябва да се сдъвкват много добре, за да се разкъсат клетъчните несмилаеми ципи (целулозата). Ако не стане това, те преминават през храносмилателния канал отчасти неизползувани, защото смилателните сокове не могат да проникнат до хранителните вещества, затворени в клетките.

В устата освен механичното раздробяване на храната започва и ферментативното разграждане на определени вещества: хляб, картофи, ориз и др. То продължава в стомаха, където започва ферментативно разграждане на други хранителни вещества: мляко, яйца, месо, сирене и т. н. Накрая в червата към чревния сок се примесват сокът от задстомашната жлеза и жлъчката. Тук по ферментативен път става окончателното смилане на всички смилаеми хранителни вещества.

БОЛЕСТИ НА УСТАТА

Общи упътвания

Устата е вратата, през която храната влиза в тялото. За жалост често тя не се поддържа с нужната чистота. С храната и питиетата, нечисти ръце и предмети, чрез дишането устата се инфектира с много микроорганизми, които застояват между зъбите, в извивките на венците, по сливиците и т. н., където започват да се размножават. Поради всичко това в устата стават постоянни бродения (ферментации) и разлагания, които се отразяват върху венците, зъбите, стомаха и така година подир година се стига до повреждане на устната кухина, на зъбите и разстройство на храносмилането.

Възпаление на лигавицата на устата (катарален стоматит)

Стоматиты е възпаление на слизестата ципа на устата.

Причини. Лигавицата на устата се възпалява при някои инфекциозни болести, разяждане на зъбите, след поставяне на лоша протеза, при употреба на дразнещи течности (спиртни напитки), употреба на много топли или много студени ястия и други.

Признаци. Заболелият усеща парене в устата и болки при хранене. Слизестата ципа е зачервена пялата или тук-таме. Околните лимфни възли често са подути, болезнени. Може да има и лош дъх от устата.

Предсказание. Благоприятно болестта продължава късо време, а у пушачите и слабите организми по-дълго време.

Предпазване. Редовна хигиена на устата, развалените зъби да се поправят своевременно.

Лечение. При лечението най-главно внимание трябва да се обърне за отстраняване на причината, която предизвиква заболяването.

В леки случаи достатъчно е всеки 12 часа да се прави гаргара на устата с хладък чай от лайка, отвара от жълт кантарион, равнец или с борова вода.

В по-тежки случаи лечението трябва да бъде и общо.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка отварка от 75 г (за деца наполовина) от агримония, лайкучка, синя тинтява, червен и жълт кантарион, бял равнец и подъбиче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън с прибавка на 1 супена лъжица мед се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Непосредствено преди, а също и след закуска, обяд и вечеря устата да се жабури или:

а) с топъл солен разтвор (на чаша от 200 г топла вода една чаена лъжичка готварска сол); или:

б) с отварка от сладък корен (2 супени лъжици корени в 500 г хладка вода се варят 30 минути и веднага се прецежда); или:

в) с отварка от дъбови кори (5 супени лъжици на ситно наряза-

ни кори в 1 л хладка вода на тих огън се варят 30 минути и като изстине, се прецежда) или:

г) с отварка от полски хвощ и жълт кантарион листа и цвят (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 400 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда); или пък:

д) с отварка от агримония, жълт кантарион, лайка, слез и смрадлика листа (по 1 супена лъжица от всички се запарват с 600 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда).

Забележка. Добре е отварките да се засилят и с по 1 супена лъжица сок от зелените листа на широколистен живовляк или пък с ечемичена отварка (3 супени лъжици очистен ечемик в 600 г хладка вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда).

Диета. В леки случаи вегетарианска, млечно-растителна храна, умерено солена и подкиселена с малко лимонов сок или слаб разтвор от винена киселина (от аптеката). Люто, алкохол и тютюн не!

В тежки случаи най-добре е вместо казаната храна на закуска, обяд и вечеря болният да изпива само по няколко чаши овесено мляко, засилено с 1 чаена лъжичка сок от лимон и подсладено с чист пчелен мед (2 супени лъжици овесени ядки от вечерта се запарват с 250 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се прецежда). Освен това преди закуска, обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 12 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки без захар), и то без хляб, или пък да изпива сока им. След ядене, ако не е склонен към затлъстяване, да изпива по 13 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с малко плодов сок или вода и чист пчелен мед да стане гъсто и сладко като боза. След това грижливо да измива зъбите си с четка за зъби и с прах, приготвен от печена бяла пръст (болус алба, от аптеката), стрива се на прах и се пресява като брашно. Венците се масажират по начина, указан при пиорея, а подир това устата отново се жабурка или с медена вода (200 г преварена вода с 20 г чист пчелен мед), или пък с една от дадените вече отварки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от алтея (бяла ружа корени), ленено семе и смрадлика: по 1 супена лъжица от трите и 1 пълна чаена лъжич-

ка анасон (от аптеката) в 1 л вода на тих огън ври 10 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от полски хвощ, бударица и исландски лишей по 50 г, спирея и пача трева по 75 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред по 1 топла клизма с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма от 200500 мл (според възрастта) от същия чай. Следват парна баня на главата с чай от лайка за 510 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено, докато изстине, след това се прецежда). Едновременно с това на тила и на шията с цялата долна челюст се поставят торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа), засилен на всяко място с по 12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 12 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица държат се цяла нощ.

Забележка. При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" от квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея." Следват фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя почивка от всичко. Пият се само билките, спазва се диетата и се жабури устата.

При менструация жените не правят меняваща баня на краката.

Важна добавка. След оздравяването да се поддържа голяма хигиена на устата.

Възпаление на устната кухина (язвен стоматит)

Това е заболяване, при което се възпалява лигавата ципа на устата с наклонност към образуване на язви и гангренозно разпадане на тъканта.

Причини. От тази болест заболяват предимно скрофулозните и рахитичните деца, а също и малокръвните, лошо хранещите се възрастни хора. Също и страдащите от раздразнение на лигавата ципа вследствие на лоша хигиена на устата, гниещи зъби, пушене или ядене на горещи ястия, отравяне с живак, олово, йод, бром, диабет, сифилис и други.

Признаци. Възпалението започва по венците и се разпростира по лигавата ципа на цялата уста. Явяват се зловоние от устата, болки при дъвчене, обилно отделяне на слюнка. Венците са тъмночервени и подути. Образуват се и малки язвички, цялата уста отича, храненето е затруднено.

Лечение: Ако причината на възпалението е явна нечистота в устата, гниещи зъби, пушене и т. н.), трябва преди всичко да се отстрани самата тя. При сифилис, захарна болест, стомашен катар и други първо да се излекува основната болест. В останалите случаи болният се лекува по начина, даден за катарален стоматит в тежки случаи. При гангренозен стоматит виж том II, „Гангрена на устата (нома)" у децата.

Живачно възпаление на устата

Причини. Най-често се причинява от онези самозвани лекари, които лекуват сифилиса над мангал с парата на живачни церове (лекарства).

Признаци. Отначало болният усеща в устата си метален вкус, започват да му текат лиги, венците му отичат и при леко допиране изпускат кръв; дъхът му издава особена воня, дори и езикът му може да отече и да не се побира в устата; образуват се рани навътре по бузите. Ако се продължава с вземането на живачни лекарства, зъбите се разклащат и падат, лимфните жлези отичат, появява се треска, болният отслабва, дори може и да умре.

Лечение. Веднага трябва да се прекрати вземането на живачни лекарства и да се държи устата чиста. След това:

а) 12 дни подред на болния да се правят топли клизми (38°С) с 1 чаена лъжица сода бикарбонат;

б) всекидневно сутрин и на обяд да му се прави казаното за възпаление на устната кухина (язвен стоматит), а вечер преди лягане: през вечер цяла топла баня (3839°С за 1020 минути) с отварка от трина, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването и от фрикция на цялото тяло с хладна вода, и през вечер парна баня на краката, последвана от сухо увиване, а след препотяването и от коремен компрес (както на обяд), съчетан с цяла „шапка" на главата, напълнена с хладък селски хлебен квас; държат се цяла нощ;

в) в неделя почивка, като се изпълнява само казаното по-долу за вътрешно и диета.

Гаргара. Освен посочените отварки, дадени за язвения стоматит, в случая много помага и следната смесена отварка от 500 г ечемичена отварка (2 супени лъжици ечемик в 500 г вода врят 15 минути, прецежда се и се засилва с 5 г стипца от аптеката) и 30 г сироп от черница.

Външно. Полезно е след гаргарата да се намазват болните места или с лимонов сок, или с някое от средствата, посочени при пиорея.

Вътрешно. Виж „Възпаление на устната кухина (язвен стоматит)".

Диета. Суровоядство главно сокове от плодове и зеленчуци.

Лош дъх от устата

Причини. Лошият дъх от устата може да се дължи на различни причини. Ще споменем само по-главните от тях:

1. Възпаление на устата (стоматит) и гърлото.

2. Гниене на остатъци от храна между зъбите. Чувствува се най-много сутрин, след като хранителните отпадъци са стояли цяла нощ между зъбите и са били подложени на влиянието на разни микроби. Тази е една от най-честите причини.

3. Развалени зъби.

4. Възпалени венци. В такива венци кръвта се застоява и издава миризма.

5. Възпалени и гнойни сливици.

6. Хронично възпаление на носната лигавица и на синусите.

7. При някои гнойно-възпалителни процеси в белите дробове.

8. Продължителен запек, при който остатъците от храната се разлагат в червата и дават смрадливи вещества. Част от тия вещества са газообразни, проникват в кръвта и се изхвърлят с дишането през белите дробове.

9. При някои продължителни болести: диабет, нефрит и т. н.

10. Лошо (неправилно) дишане.

Признаци. При дишане с отворена уста или при говорене болният издава тежка миризма (дъх), която понякога достига до нетърпимост за околните.

Лечение. То се състои в премахване на причините на основната болест, която го предизвиква. Най-често лошият дъх се дължи на занемарени зъби и венци. Редовното им почистване с четка и паста за зъби, придружено с триене на венците с пръст (масажиране), може да отстрани тази неприятност.

Гаргара. Добър ефект има гаргарата с отварка от липови въглища или въглища от върба един средно голям въглен се вари 10 минути в 300 г вода, след което водата се прецежда. Употребява се хладка. Или пък гаргара с разтвор от калиев хиперманганат (набавя се от аптеката): 12 кристалчета се разтварят в хладка вода до бледорозов цвят. С този разтвор сутрин, обед и вечер се изплакват устата, носът и глътката, като последната глътка се изгълтва. Прави се 21 дена. От него минава и стомашната болка.

Вътрешно. Да се пие една или две от следните отварки:

а) Отварка от чубрица една супена лъжица стрита чубрица се вари в 500 г вода около 10 минути, докато остане 350 г вода. Пие се три пъти на ден преди ядене по една кафена чашка.

б) Отварка от росопас.

в) Отварка от листата на черните боровинки една супена лъжица листа в 500 г вода се вари 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка от 100 г.

г) Отварка от анасоново семе Юг, семе откишниш20 г, розмарин (листа и цвят) 5 г, семе от кимион (не ким) Юг. Една чаена лъжичка от тази смес се вари в половин литър вода. С получената течност, след като се изстуди, се плакнат всяка сутрин, обед и вечер след ядене устата и гърлото. Освен това може и да се изпият след плакненето 34 глътки от този чай.

Горчив вкус в устата

Причини. Най-честата причина за това са хроничният стомашен катар, запекът и спането с отворена уста вследствие на възпалени и увеличени сливици; катар в носа, полили в носа и други.

Признаци. Нощем, а най-много сутрин устата на болния горчат и понякога гърлото му съхне.

Лечение. Общо за засилване на организма, като лечението се насочва предимно към отстраняване на основната болест, която го причинява.

Солен вкус в устата

Причини. Много йод в организма, бъбречна болест, стеснение на хранопровода или пък тумор или рак в стомаха.

Лечение. Болният да не взема вътрешно йод, нито сладко от орехчета или пък да пие отварка от орехови листа или орехови черупки.

Вместо вода да пие или чай от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват в 500 г вряща вода и кисне захлупено 1 час), или запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа) и да се лекува основната болест, която предизвиква соления вкус в устата.

Кръвотечение от устата

Причини. Кръвотечението може да бъде или от лигавата ципа на устната кухина, или пък от венците, особено след изваждане на зъб.

Лечение. При по-обилно кръвотечение трябва да се търси лекарска помощ. Ако кръвотечението е слабо, то може да се спре, като се плакне устата със:

а) гореща вода, колкото може да се търпи;

б) солена вода (1 чаена лъжичка сол на една чаша вода);

в) вода, в която е разтопена стилна (от аптеката) половин чаена лъжичка стипца на една чаша вода.

Ако кръвоизливът е след изваден зъб, празното място трябва

да се запълни със стегната топка памук, натопена в разтвор от готварска сол или стипца, след което да се стиснат зъбите и държат така, докато кръвотечението съвършено престане.

Рани в устата

Причини. Най-често от удар, нараняване на устата с остър предмет.

Лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, жълт равнец, живовляк широколистен (листа), комунига, лайка, синя тинтява и подъбиче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Непосредствено преди и след ядене устата да се жабури или:

а) с медена вода (100 г преварена вода с 10 г чист пчелен мед); или:

б) с хладка отварка от смрадлика (листа) и лайка (цвят) 2 супени лъжици смрадлика се запарват с 400 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; след това се прибавят още 2 супени лъжици лайка и като клокне три пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда; или пък:

в) с хладка отварка от смрадлика и жълт кантарион (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 400 г вряща вода и се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда).

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда и по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълка и се яде без хляб), а след ядене да изпива по 12 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с малко вода и чист пчелен мед, да стане гъсто и сладко като боза. Или по 1 чаена лъжичка бирена мая и мая за хляб, разтворена във вода до гъстота на боза отпреди 4 часа. Захарта да се заменя с чист пчелен мед.

Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, топла клизма с 1 л топла вода и гореща баня на долната челюст с чай от лайка. Обикновените рани се поръсват със сода бикарбонат или пък се намазват с чист пчелен мед. Гнойните рани се намазват с „домашен мехлем" от пресен жълтък от кокоше яйце и чист пчелен мед.

Приготовление: От двете се взема по 1 супена лъжица и на тих огън и в чист съд се бъркат, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. След намазването се поставя коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, а на долната челюст торбичка от марля, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и засилен с 35 сини сливи (от тези за компот, смачкани без кокичките) и леко поръсен с малко царевично брашно, за да отнеме излишната влага на лапата. Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. При обикновени рани в устата само хладка фрикция на подмипшиците, корема и половите органи, а при гнойни рани в устата най-добре е да се повтори казаното за преди лягане, като компресите се държат 34 часа.

Рани по устните (напукани устни, особено към ъглите на устата)

Причини. Дължи се най-често на недоимък на витамин B_2.

Лечение:

I. Вътрешно и диета същите, както при рани в устата, с добавка: сутрин, обед и вечер преди ядене като аперитив да се изпиват по 13 чаени лъжички (според възрастта на болния) или бирена мая, или пък пресен селски хлебен квасец, или двете заедно, забъркани с малко плодов сок или вода и засилени с по 1 чаена лъжичка шипково брашно. Към дадената диета да се прибави и салата от кълновете на житото (в една саксия се посажда жито, полива се редовно и като даде кълнове от 35 см, се режат и ядат) заедно със суров спанак и червени домати с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. В случая е полезно и по-често да се ядат сини сливи и хайвер от риба. След ядене да се вземат по 2 дражета витамин С и по 1 драже витамин В, (за децата по предписание на лекаря).

II. Вечер преди лягане при запек топла клизма, последвана от

баня на долната челюст (38°С за 10 минути) с топла отварка от жълт кантарион и лайка (по 3 супени лъжици от двете билки се запарват с 600 г вряща вода и се варят още 5 минути, като изстине, се прецежда). След това устните се изтриват до сухо и раните се намазват с настойка от чист маслинен зехтин.

Приготовление: 250 г зехтин с прибавка по 1 супена лъжица жълт и червен кантарион във водна баня се варят 1 час. Почива 24 часа и се прецежда през кърпа чрез изстискване. Добре действува и т. нар. домашен мехлем, приготвен от пресен жълтък от кокоше яйце и чист пчелен мед по равни части (вж. точка III при „Рани в устата"). Едновременно се прави на врата компрес от 4 парчета, натопени в топъл чай от лайка, а на тила се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/2l чаена лъжичка настърган хрян или пък с 1 супена лъжица кромид лук, на ситно нарязан държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

III. Сутрин и преди обяд устните се намазват с едно от дадените вече средства.

Синьо петно или плака на долната устна

I. Вътрешно и диета, както дадените при рани в устата.

II. Вечер преди лягане топла баня на долната челюст (38°С за 10 минути) с отварка от слез и лайка (3 супени лъжици листа и цвят от слез се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън врят още 5 минути, след това се прибавят 3 супени лъжици цвят от лайка и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, кисне 20 минути и се прецежда) или пък с отварка от полски бъзак (3 супени лъжици корени, на ситно нарязани, в 1 л вода врят 30 минути и веднага се прецежда). Болното място се налага отвътре и отвън с 12 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко хладка вода да набъбнат; махат им се кокичките, месото се поръсва с пудра захар и се налага), едновременно съчетано и с компрес на врата от 4 парчета, натопени в чай от лайка държат се цяла нощ.

Подута устна (устни)

Дължи се най-често на ухапване от насекомо (комар) или ужилване от пчела, оса, стършел.

Вечер, а може и през деня устните да се налагат с млечен компрес от 4 парчета, натопени в топло сурово мляко, или още по-добре с торбичка от марля, напълнена с 12 чаени лъжички прясна несолена извара. Държат се, докато спадне подуването, като на всеки два часа се слага нова извара.

Възпаление на лигавицата на устата (афти)

За тях виж в том II под същото название.

Възпаление на небцето

Небцето разделя носната кухина от дихателното гърло и устата. То се състои от твърдо небце и меко небце, което завършва с мъжеца.

Причини. Същите, които предизвикват възпалението на устата.

Признаци. Болният усеща топлина, а понякога и сърбеж по небцето. Лигавата ципа на небцето е зачервена, понякога има малки язвички и при преглъщане се усещат болки.

Лечение. В леки случаи, когато е последица например на лошо поставена изкуствена челюст, достатъчно е сутрин и вечер болният да си прави лек масаж на небцето с мокър палец, натопен в готварска сол, след което да изплакне устата си с хладка вода.

В тежки случаи да се приложи лечението, дадено за катарален стоматит.

Схващане (парализа) на небцето

Причини. Обикновено е последица от дифтерит и на отравяне.

Признаци. Схващане на небцето, а заедно с него и на мъжеца, което не дава на болния възможност да се храни през устата.

Предсказание. Сериозно, ако не се лекува правилно, може да продължи с месеци.

Лечение. Общо и по същия начин, изложен за схващане на челюстите (парализа на устата).

Брадавици (папилом) в устата

Лечението се провежда от лекар.

Народната медицина в тези случаи прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива една чашка от 75 г отварка от зайча стъпка (листа и цвят) 100 г и агримония, живовляк широколистен (листа), невен, пача трева, синя тинтява и слез по 50 г от всяка. От тази смес две пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не1 С добавка: преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда или 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), или пък по една чинийка салата от пресен или червен кромид лук с магданоз и настъргана черна ряпа (настъргва се 1/2 час преди ядене, за да не дава оригвания) по равни части с малко олио и винен оцет по вкус. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина или пък ядки от орехи, смлени на каша с малко мед по вкус, зеленчукови и тестени ястия и компоти с чер тричав хляб. След ядене да взема и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (вж. „Солен вкус в устата").

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 100 г отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л кипяща вода, кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка и веднага след нея от гореща баня на краката със същата вода за 5 минута, коремен компрес, натопен в топла отварка от трина (4 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, ври още 5 минути и се прецежда). Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората, или пък с 1 супена лъжица млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно наря-

зани и счукани на кашица. На бузата отвън (дето са брадавиците) се слага торбичка с топла лапа от печен кромид лук, поръсен със захар. Държат се цяла нощ.

Добавка. В тежки случаи и при желание брадавиците могат да се изгорят от опитен лекар, за да не се прехапват, от което се влошават.

Възпаление на мъжеца

Мъжецът (езичето) е част от мекото небце и служи заедно с другите негови части при гълтането да отделя носната от устната кухина, за да не може частици от храната да влязат в носа.

Причини. Простуда, пиене на течности, които дразнят лигавата ципа на устата (спиртни напитки), употребата на много горещи или студени ястия и питиета, продължително дишане на тютюнев пушек (от непушач) или други отровни газове.

Признаци. Слабо възпаление на гърлото без температура с чувство на заседнала храчка (предмет) в гърлото, която не може да се изхрачи. При това и самият мъжец е надебелен и червен.

Предсказание. Благоприятно щом се вземат мерки, минава бързо.

Лечение. То се състои най-напред в отбягване на причината. Освен това сутрин и обед преди ядене болният да си прави баня на долната челюст, а вечер преди лягане парна баня на главата, последвана от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода и съчетан с млечен компрес с извара на шията в областта на сливиците държат се цяла нощ. При запек топла клизма (37°C).

Гаргара. Сутрин, обед и вечер непосредствено след банята на долната челюст и парната баня на главата да се прави гаргара с хладък разтвор от нишадър (1 чаена лъжичка нишадър на прах се разтваря в чаша преварена вода).

Вътрешно. Чай от цвета на слез (попарва се като обикновен чай). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка от 100 г, подсладен с мед или захар.

Диета. Природосъобразна, млечно-растителна или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

Схващане на челюстите (парализа на устата)

Причини. Повечето пъти е последица от общо нервно състояние или на възпалителни заболявания на мозъка. Понякога е спътник и на други свързани със схващането заболявания на организма, като истерия, епилепсия, гнойно възпаление на мозъчните ципи и т. н. Също така е последица от увреждания или заболявания на долната челюст, зъбобол и други, които могат да предизвикат по рефлексен път схващане на челюстта.

Признаци. Повечето пъти болестта поразява двете половини на лицето и се характеризира със следните явления: в бърза последователност, едни след други, се появяват непроизволни, равномерни движения на долната челюст, повечето пъти от долу на горе, по-рядко встрани, при което ясно се чуват траканото и скърцането на зъбите. Нерядко лигавата ципа на устата и езика получава при това леки увреждания. Понякога схващането на челюстите стига дотам, че болният не може да си отвори устата и се лишава от способността си да говори и да се храни. В това състояние той може да приема само течна храна.

Предсказание. Сериозно. Болестта продължава от няколко дни до няколко седмици.

Лечение. Общо и насочено към отстраняване на основната болест. Ако не е известна, тогава да се лекува така:

А. В леки случаи достатъчно е да се плесне (но съвършено ненадейно за болния) един шамар по парализираната му буза, и то от някой близък нему човек, който предварително да си намаже дланта с мед. След удара да се застави болния да свири с уста. От такъв ненадеен и при това не особено силен удар често в продължение на 24 часа парализираната устна минава.

Б. В тежки случаи в продължение на 12 вечери подред на болния да се правят топли клизми (38°C), най-добре е чай от лайка. След това винаги при запек да се прави обикновена клизма.

В. Всекидневно сутрин парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода и съчетан едновременно с цяла „шапка" на главата, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и

пресни корени от полски бъзунек, ситно нарязани) и счукани в дървен хаван на кашица, отгоре вълнена шапка, едновременно съчетани с млечен компрес с извара (на врата главно отпред, областта на сливиците под долната челюст). Коремният компрес се държи 23 часа, „шапката" с кваса и млечния компрес до обяд.

Обяд. Преди обяд. Баня на брадата, последвана от същия коремен компрес, съчетан с „шапката" и млечния компрес с извара, както сутринта. Държат се: коремният компрес 23 часа, а „шапката" и млечният компрес до вечерта.

Вечер, преди лягане. Парна баня на главата с лайка, както сутринта, последвана веднага от гореща баня на краката, и след нея сухо увиване (за по-добро изпотяване), а подир препотяването разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт 12 пъти, и налагане на гръбнака с торбичка от тънко хасе с широчина 10 см и напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и ситно нарязани, съчетани с компрес (отпред) и същата „шапка" и млечен компрес с извара, както на обяд. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Отварка от специалното семе, давано за храна на канарчетата (1 чаена лъжичка ври в 200 г вода 10 минути). Прецежда се и се поръсва с 1/4 чаена лъжичка бял тамян на прах. Пие се сутрин, обяд и вечер по 1 кафена чашка преди ядене.

Диета. Докато са схванати челюстите предимно с хранителни клизми (вж. том I), а след това със сурово мляко, айран и сокове от разни плодове и зеленчуци (вж. том I, „Лечение със сокове от плодове и зеленчуци"); както и природосъобразна храна с повече плодове и зеленчуци във вид на каша.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Схващане (парализа) на глътката

Причини. Болести на главния и гръбначния мозък, а също и различни неврози (хистерия, хипохондрия и т. н.); също е и начален признак на болестта бяс.

Признаци. Схващането на глътката се проявява през нееднакви промеждутъци от време. Започва при храненето или при вида на

самата храна, а понякога и при мисълта за нея. Болният изпитва, като че ли нещо е станало в глътката му или като че ли някакъв чужд предмет е заседнал там.

Предсказание. Много сериозно. Ако навреме и правилно не се лекува, може да свърши печално.

Лечение. Да се проведе според основната болест и по начина, описан за нея. Ако не е известна, тогава да се лекува по начина, даден за схващане на челюстите (парализа на устата) с добавка: всяка вечер и на гърлото да се слага торбичка, напълнена със същия селски хлебен квасец, засилен със 79 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките. Да се държи до сутринта.

БОЛЕСТИ НА СЛЮНЧЕНИТЕ ЖЛЕЗИ

Общи упътвания

Слюнката е първият смилателен сок, който се излива в устната кухина. Тя се състои предимно от вода, която намокря хапката, но съдържа и други вещества: слуз, соли и ферменти. Когато не ядем, слюнка не се отделя много. Когато сме гладни и започнем да ядем, слюнката започва да тече, без да имаме възможност съзнателно да я спрем.

Слюнката се образува в три различни по устройство двойки жлези, разположени в лявата и дясната половина на главата:

а) задушните, които изливат съдържанието си над горните кътни зъби от двете страни на устата;

б) подчелюстните;

в) подезичните, изходните отвърстия на които са под езичния връх до долните резци.

Дейността на слюнката в организма се изразява в следното:

1. Взема участие в разтварянето на храната, доколкото нейният състав е разтворим във вода.

2. Превръща храната в лепкава каша, годна за леко поглъщане и приемане от стомаха.

3. Под влиянието на слюнчения фермент нишестените храни (хляб, сладкиши, тестени произведения, картофи, ориз и други подобни) се превръщат в захар.

4. Чрез постоянното обливане на устната кухина намиращите

се в нея отпадъци от изхабени лигави частици, бактерии и гниещи остатъци от храна се отстраняват. Слюнката притежава и други качества спира размножаването на бактериите и отчасти ги убива. Така че чрез слюнката устата се самоизчиства.

5. Слюнката неутрализира киселините в устата, които образуват зъбния камък, и с това предпазва зъбите от рушене.

От всичко това става ясно колко голямо значение има естественото задържане на храната в устата през време на сдъвкването й. Това задържане обаче става несъзнателно, автоматично само когато устата разполага със здрави зъби.

Усилено отделяне на слюнка

Причини. Обикновено тази проява е спътник на разни болестни състояния на организма например язва на стомаха, рак на стомаха, глисти, отравяне с живак и т. н. Усиленото слюнкоотделяне може да бъде признак за някои болести на главния и гръбначния мозък и на трескави заразни болести. Някои лекарства (като йод и други) също могат да предизвикат усилено отделяне на слюнка. То може да бъде предизвикано и от храна, особено люта, солена, кисела и пр. Слюнкоотделянето се усилва и при бременност.

Признаци. Отделя се голямо количество слюнка, която се събира в устата и извън времето на хранене.

Лечение. Лекува се основната болест. Освен това от народната медицина се използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене да се жабури устата с лимонена вода (сокът на половин лимон се разтваря в 300 г хладка вода) или пък с отварка от дъбови кори и веднага след това да се изпие 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, листа от черница, орехови листа, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 месест лимон, разрязан на 4 части, се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 15 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци, добре измити, защото се пръскат с отровни химикали, или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби, при това слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Вместо вода, ако дадената отварка е недостатъчна, да се пие отварка от дъбова кора (от летен дъб, и то от младо дърво) и кора от лимони (по 1 пълна супена лъжица от двете се запарват със 700 г вряща вода и захлупено се вари 20 минути; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене да се изпива пак по 1 чашка отварка от агримония и други (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на слюнчените жлези (които са разположени отстрани и отдолу на долната челюст) с торбичка, напълнена 3 вечери подред с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен или със 79 маслини, счукани с костилките на каша, или пък със 79 сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките) и 3 вечери подред с топла лапа или от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен със сини сливи, както квасецът, леко поръсена с малко царевично брашно, за да отнеме излишната влага на лапата; или пък със сурова тиква, на ситно настъргана; отгоре се поставят вестник и вълнен бинт.

Едновременно се прави компрес на корема от две бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (10 листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от тънко хасе, която да я покрива от челото до раменете, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или със 710 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на кашица, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на диетата и билките.

Важна добавка. Лапите от квасеца и лука може да се използват 3 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, а квасецът се засилва с 13 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Сухота в устата

Причини. Дължи се на намаляване или липса на слюнка вследствие на диабет, трескави заболявания, употреба на някои лекарства, голяма загуба на течности и други.

Признаци. Езикът е сух, зачервен, а понякога и напукан. Лигавата ципа на устата е суха и гладка. Дъвченето и гълтането на храната са много затруднени.

Лечение. Насочено е към основното заболяване. Освен това народната медицина прилага следното:

На болния първите 12 вечери подред да се направи по 1 топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка, а след това винаги при запек обикновена клизма. Всекидневно сутрин парна баня на главата, последвана от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода и съчетан едновременно с цяла „шапка" на главата, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени със 79 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Със същия квас се налагат областите на сливиците и челюстите. Компресът се държи 23 часа, а квасът до обяд.

Преди обяд се прави баня на долната челюст, последвана от коремен компрес, съчетан с „шапката" и налагане на челюстите и сливиците с квас както сутринта. Компресът се държи 23 часа, а квасът до вечерта.

Вечер преди лягане парна баня на главата, както сутринта, последвана от гореща баня на краката, а след препотяването се правят същите процедури както на обяд. Държат се цяла нощ.

Гаргара. Прави се с отварка от корените на бяла ружа сутрин, обед и вечер преди ядене.

Вътрешно. Отварка от исландски лишей, орехови черупки и мед.

Диета. Както при усилено отделяне на слюнка. Освен това преди всяко ядене да се изпива по 1 винена чашка сок от кисело зеле (армеева чорба), която подпомага образуването на слюнка в устата.

Камъни на слюнчените мелези

Лечение. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица боров сироп (45 борови връхчета в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и като изстине, се прецежда; след това се добавя 500 г захар или чист пчелен мед и отново се поставя на огъня да се вари още 10 минути; прецежда се през тънка кърпа).

II. Десет минути след сиропа да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, исландски лишей, жълт кантарион, пача трева, полски хвощ, троскот, спирея и царевични коси по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 20 шипки, разрязани на две, и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Полезно за болния е всекидневно на закуска да изяжда по 1 рохко сварено яйце, поръсено с 1 чаена лъжичка пудра захар. Освен това преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук, листа от магданоз и настъргана целина по равни части с прибавка по желание и на малко маруля, репички, чист винен оцет и зехтин по вкус. След обяд и вечеря да изяжда като десерт 12 чаени лъжички бъзов мармалад с 1 чаена лъжичка шипково брашно и 1 чаена лъжичка кафе от фий (уров), опечено до бежов цвят.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие брезнишка минерална вода или пък запарка от шипки.

Киста в слюнчените жлези

Лечение. Народната медицина прилага следното:

I. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от дръжките на бели череши или на вишни, мечо грозде, пача трева, полски хвощ, троскот и царевични коси по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка по 1

чаена лъжичка ечемик и ленено семе в 600 г хладка вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда.

II. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. Следва гореща баня (4550°С за 1015 минути) на долната челюст с отварка от орехови листа, като от време на време се долива по малко от същата гореща отварка (4 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути).

Областта на долната челюст, и то до самото ухо, при запушване на слюнчените жлези се налага с торбичка, напълнена или с топла лапа от ленено семе, сварено с малко прясно мляко и преди поставянето поръсена с 1 чаена лъжичка захар; или пък с топла лапа от маслини, счукани заедно с кокичките на каша, с прибавка и на 1/21 чаена лъжичка олио и преди поставянето поръсени на върха на ножа с камфор на прах.

При камъни в слюнчените жлези засегнатото място се налага с торбичка, напълнена или с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 1 пълна чаена лъжичка ленено семе и една кафена чашка прясно мляко на тих огън се вари да стане гъсто като тесто и преди поставянето се поръсва с половин изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра на прах (от аптеката) и толкова пудра захар, или пък с топла лапа от печен кромид лук, след това обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и поръсен с 1/4 чаена лъжичка сяра на прах и толкова пудра захар. Едновременно се прави и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лайка (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда). На тила се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 12 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Важни добавки:

1. При тежко главоболие на цялата глава да се слага „шапка" от същия квас, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак държат се цяла нощ.

2. Ако болният чувствува смущение и в черния дроб, далака или други органи, върху тях под коремния компрес да се слага торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 35 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 35 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша).

III. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците и корема.

БОЛЕСТИ НА ЕЗИКА

Общи упътвания

Езикът е орган на вкуса. Той е мускулен орган, който е покрит отгоре по цялата повърхност, а отдолу само по предната половина със слизеста ципа.

Горната повърхност на езика не е гладка и равна, а силно грапава. Долната повърхност е много по-малка от горната. По средата е е разположена гънка, която се казва юздечка на езика.

Вкусът е едно от петте наши чувства и служи за разпознаване на някои свойства на предметите различаваме четири вида вкусови усещания: кисело, сладко, солено и горчиво. Всичко останало, което усещаме при ядене, се дължи на обоянието. Изпаренията на гозбата достигат през задните носни отвори до обонятелното поле на носа. За да се увеличи вкусовото усещане при храненето и пиенето, храната трябва да се дъвче по-бавно и по-продължително, а пиенето да става на глътки.

Вкусовите клетки са разположени по горната повърхност на езика, затова тя не е гладка, а е покрита с множество брадавички. Тези грапавини на езика способствуват за стриване на хапката. Брадавичките са мястото, дето са поместени чувствителните клетки на вкуса, които се раздразват от превърнатата на течна кашица храна така разпознаваме вкуса на храната. Чувствителността на езика не е еднаква по цялата му повърхност. Най-много вкусови клетки лежат по корена, по ръбовете и на върха на езика, а по средата му те почти липсват. Някои вкусови брадавички съдържат

само един вид вкусови клетки например за сладко, а други по няколко вида. Всички раздразнения на вкусовите клетки се предават в мозъка по вкусовия нерв.

Къса езична връзка

Причини. Вродена аномалия в устройството на устата.

Признаци. Срастване на езика, което спира движението му и пречи на говора.

Лечение. Само оперативно.

Обложен език

Причини. Най-честата е продължителният запек, следват храносмилателните разстройства и трескавите болести. Среща се и при алкохолици и пушачи.

Признаци. Най-често налепът на езика е белезникавожълт. Цветът и дебелината на налепа зависят от заболяването.

Лечение. Трябва преди всичко да се излекува основната болест. Устата да се изплаква често с хладка вода или чай от лайкучка.

Възпаление на езика

Причини. Възпалението на езика най-често придружава други заболявания анемия, стомашни заболявания, чернодробна цироза и др. Самостоятелно възпаление на езика се среща по-рядко и обикновено настъпва след нараняване, след изгаряне от киселини или основи и други.

Признаци. Болните се оплакват от парене и болезненост на езика, особено при употреба на студено, топло, кисело, лютиво. Езикът се зачервява, в някои случаи повърхността му се изглажда. При механично дразнене се появяват и малки язвички. Такива може да се образуват и при рак, туберкулоза, сифилис. Много по-рядко се развива дълбоко възпаление на езика. При него се възпаляват дълбоките слоеве и езикът скоро толкова много отича, щото не може да се побере в устата; дъхът на болния е вонящ, той чувствува силна болка и не може да гълта, да говори, дори да поема въздух, явява се опасност от задушаване. При такова състояние настъпва

силна треска. Това възпаление се свършва за малко дни, като се разнася, но може и да нагнои или да стане хронично.

При хроничното възпаление на езика признаците са същите.

Лечение. Дълбокото възпаление е опасно и налага незабавно болнично лечение. Народната медицина използува следното:

Ако има крив или счупен зъб, който дразни, да се извади. В останалите случаи лечението е общо за засилване на организма, и то за повърхностното възпаление.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да жабурка устата си в продължение на 10 минути с една глътка чист маслинен зехтин, приготвен така: на 1/2 л зехтин се прибавят 6 супени лъжици цвят от жълт кантарион и във водна баня се вари 1 час, оставя се да кисне 12 дни и се прецежда чрез изстискване. След жабуркането използуваният зехтин се изплюва и веднага след това се изпива 1 супена лъжица от същата настойка (за деца по 1 чаена лъжичка).

II. Двадесет минути след вземане на зехтина се изпива 1 чашка от 75 г отварка от ленено семе и смрадлика (листа) по 1 супена лъжица от двете и анасон 1 пълна чаена лъжичка се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Ако болният има надебелен език с оток или кора по него, сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да жабурка устата си с топла смес от 250 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 300 г чиста домашна сливова ракия (20°) бърка се на тих огън, без да завира.

Веднага след това да изпива и 1 глътка от същата смес (на деца и двете приложения не се правят).

III. Десет минути след вземане на сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от дванадесетте билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт и бял равнец, миризлива лазаркиня, листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа и френско грозде (листа и плод) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на една изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Ако болният има лоша миризма от устата, в продължение на 21 дни всяка сутрин 20 минути преди ядене да жабурка устата, носа и глътката си със слаб (с леко розов цвят) разтвор на калиев

хиперманганат (от аптеката) и веднага след това да изпива 1 супена лъжица от същия разтвор.

Десет минути след вземане на разтвора от хиперманганата да изпива и 1 чашка отварка от ленено семе, смрадлика и анасон (вж. точка II).

Диета. В тежки случаи изключително сокове от плодове и зеленчуци. При липса на пресни плодове да се пие сокът на компот. В тежки случаи да се прибягва до хранителни клизми по указание на лекуващия лекар. Когато болният започне свободно да гълта, препоръчва се вегетарианска храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, но без употреба на чесън, при това слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Или пък обикновена храна без свинско, овнешко, говеждо и консервирани месa и риби. И в двата случая непосредствено преди закуска, обяд и вечеря езикът да се намазва със смес от глицерин 50 г и боракс (от аптеката) 1 чаена лъжичка, а след това да изяжда 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб. Останалата храна да се дъвче до 30 пъти всеки залък и с нея да се употребява бял хляб.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50100 г младо агнешко или телешко месо, птица или прясна риба.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компота с хляб.

Непосредствено след закуска, обяд и вечеря да взема и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и след това устата добре да се жабурка или с медена вода, приготвена от 200 г преварена вода и 20 г чист пчелен мед, или пък с хладък чай от лайка (1 супена лъжица цвят от лайка се запарва с 250 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути; като изстине, се прецежда), след което езикът се намазва със смес от глицерин и боракс (вж. по-горе).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от градински чай салвия (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда).

IV. Два часа след ядене болният да жабурка устата си с настойката от жълт кантарион в зехтин, дадена в точка I, и след това да глътне една глътка от същата настойка.

Десет минути след жабуркането да изпива 1 чашка от 75 г отвар-

ка от агримония, синя тинтява, мента, червен и жълт кантарион, бял и жълт равнец и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Ако езикът е надебелен с оток или кора по него, болният да жабурка устата си с дадената вече смес (вж. точка I) и след това да глътне от нея 1 глътка. Десет минути след жабуркането да изпие пак 1 чашка отварка от 12-те билки.

Ако болният има лоша миризма в устата, след жабуркане с разтвор от калиев перманганат да изпие 1 глътка от него и 10 минути след това да изпие 1 чашка отварка от ленено семе и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, да си направи клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди 5 пъти) и от коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят) 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и се варят още 5 минути, като изстине, се прецежда.

Под езика отвън се поставя торбичка, напълнена една вечер с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен или с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Преди поставянето е от вътрешната страна леко се намазва с мед и се поръсва с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

Втората вечер се поставя:

а) топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и засилен с 59 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с 1 супена лъжица царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), преди поставянето поръсена още с 1/4 чаена лъжичка захар; или:

б) топла лапа от праз лук бялата му част, на ситно нарязана, с прибавка на 9 сини сливи и 50 г прясно мляко вари се, докато стане като лапа от ленено семе; или пък:

в) с лапа от попарени листа от полски бъзак, добре изстискани и на ситно нарязани.

Едновременно и в трите случая на тила се поставя торбичка,

напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 12 лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица), а 2 часа преди да заспи болният да сложи върху езика си 1 малка главичка печен кромид лук, поръсен със захар. Държи се допреди заспиване.

При тежко главоболие всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен или със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък със 79 лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица. Държи се цяла нощ.

Важна добавка. При наличие на брадавички по езика да се жабурка с разтвор от печена стипца (от аптеката) на чаша преварена вода 1/2 изравнена лъжичка, а след това да се поръсват с прах от сода бикарбонат.

VI. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване.

Един-два часа след закуската, ако болният има възможност, добре е да повтори казаното за вечерта, като всички приложения се държат по 23 часа. При липса на такава възможност на гърлото да се постави кърпичка, намазана със следната смес: 50 г чист боров катран, 6 г нишадър на прах, 2 г сяра на прах (от аптеката) държи се до вечерта.

Неделя. Почивка от всичко; ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Нараняване и рани на езика

Причини. Изгаряне, дразнене от счупен зъб, прехапване при припадък и други.

Лечение. В леки случаи преминава от само себе си. Необходимо е устата да се изплаква със студена вода, а при рани със сок от черни боровинки или с отварка от слез, или пък още по-добре с отварка от жълт кантарион (листа и цвят) 2 супени лъжици се

запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Гниещите зъби да се пломбират или извадят, понеже постоянно дразнят езика.

При тежки наранявания, последвани от силно кръвотечение, веднага да се повика лекар.

Диета. В по-тежки случаи млечна храна или сокове (от плодове и зеленчуци), пюрета и каши без хляб. След ядене обикновените и гнойните рани да се жабуркат с отварка от жълт кантарион, лайка, полски хвощ и смрадлика (листа): по 1 супена лъжица от четирите се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. След това раничките (с добре измит със сапун пръст) се намазват с чист пчелен мед или пък, и то още по-добре, с домашен мехлем от чист пчелен мед и прясно краве масло по равни части, които на тих огън се бъркат, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

Подутост (жаба) под езика

Лечението се провежда от лекар. Народното лечение е следното:

I. Вътрешно и диета, както при брадавици в устата.

II. Вечер преди лягане топла баня на долната челюст с чай от лайка (39°C за 10 минути), последвана от масажиране под езика с чист пръст, натопен в малко от следната смес: 5 г нишадър на прах, 5 г печена стипца и 5 г селитра всички от аптеката, стрити на прах. Масажираното да продължи около 1 минута, последвано от налагане на сливиците (гърлото) с торбичка от марля, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 57 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Държи се до сутринта.

III. Сутрин и преди обяд масаж под езика както вечерта, но без налагане на сливиците с квасец.

Синя пъпка на езика

Причини. Силно душевно притеснение (скръб, мъка, страх и други).

Признаци. На езика се появява пъпка, която наподобява синята пъпка.

Лечение. Болният незабавно да се прегледа от лекар. Когато не се касае за антракс, народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма, парни бани на главата и компреси по начина, изложен за усилено отделяне на слюнката. Плакненето на устата в този случай да става с хладък чай от лайка или с отварка от жълт кантарион, или още по-добре с разтвор от нишадър (1 чаена лъжичка прах от нишадър на 1 чаша преварена вода).

Външно. Между парните бани върху пъпката на езика да се слага синя слива с нишадър.

Диета. Както при възпаление на езика.

Парализа на езика

Причини. Същите, които предизвикват и парализа на глътката.

Лечение. Общо и по същия начин, изложен за парализа на глътката. С добавка вътрешно, или:

а) отварка от решетка вземат се 4 супени лъжици корени и листа от билката. Варят се в 1 л вода, докато остане половин литър; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка; или:

б) отварка от корени на каменоломка приготвя се и се употребява както отварката от решетка.

Загуба на вкуса

Най-често придружава други заболявания.

Лечение. Насочено е към основното заболяване. Освен това народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива 1 супена лъжица отварка: 50 г живовляк широколистен (листа) се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа и се държи на студено място, за да не вкисне.

Забележка. На малки деца се дава по 1 чаена лъжичка от сиропа.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от волски език 60 г, магарешки трън (цвят), мечо грозде, невен, зайча стъпка и пача трева по 40 г, жълт кантарион, лайка, мащерка и акация (цвят) по 30 г. От тази смес 3 супени лъжици

се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън в закрит съд се варят още 30 минути, за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Отварката може да се пие и подсладена с чист пчелен мед на 1 чашка отварка 1/2 чаена лъжичка мед.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда и по 12 глави печен кромид лук (пече се като ябълки) без захар и без хляб, а след ядене да взема по 12 чаени лъжички бъзов мармалад или пък чист пчелен мед и подир него да изплаква устата си с отварка от черна черница плода: 10 супени лъжици плод в 1 л вода на тих огън се варят 10 минути, като изстине, се прецежда през кърпа и се засилва с 1 чаена лъжичка лимонов сок.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от иглите на бора и елхата иглите на бора и елхата се отделят от клонките им, измиват се и по 2 супени лъжици от двете се запарват с 1 л вряща вода, киснат захлупени цяла нощ, а на сутринта се прецежда и се пие подсладено с малко мед, гликоза или захар.

Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, лавандула, лепка, невен, пача трева и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред да се направи топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. Следват парна баня на главата с чай от лайка за 510 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди 5 пъти) и коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 1 л вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда).

На главата се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 510 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 510 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а отгоре вестник и вълнена шапка.

На езика (отвън под сливиците) се слага торбичка, напълнена едната вечер с пресен селски хлебен квасец, засилен с 37 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко вода да набъбнат и смачкани без костилките), а втората вечер с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен със сини сливи както квасеца. Държат се до сутринта или пък докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време вкусът ми ще се възстанови напълно" казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Болният да отбягва горещите и студените ястия, защото пречат на лечението.

БОЛЕСТИ НА ЗЪБИТЕ

Общи упътвания

Устройство. Зъбите у възрастните са 32 и са наредени по 8 от всяка страна на двете челюсти. Според формата и службата, която извършват, те са резци, кучешки и кътници. Въпреки тази разлика всички зъби са изградени по един начин: корона, шийка и корен. Короната е покрита с много твърдото вещество глеч. Тя е мъртва материя за разлика от останалата жива част на зъба и като се отчупи, не може вече да се възобнови. Коренът също е покрит с костно вещество, което обаче не е мъртва материя. В средата си всеки зъб има канал, изпълнен с кръвоносни съдове и нервни влакна. Значи зъбът е жив орган.

Назначение. За тия малки човешки органи обикновено се казва: „Зъбите служат да сдъвкват храната." Този отговор е верен, но не е пълен.

От наблюдение и опит знаем, че всяко явление, свързано с известен орган от човешкото тяло, има своето физическо, динамично и психично въздействие върху целия организъм. Логично

е да подирим тия явления и в процеса на дъвченето във връзка с назначението на зъбите у човека.

За *физическото въздействие* на зъбите ще имаме предвид тяхната дъвкателна служба като част от храносмилателната система да раздробяват храната. Нека не забравяме също, че често много болести крият причините си в лошите зъби, било като недобри дъвкачи, или като гнезда на заразни микроби и други.

За *динамичното въздействие* на зъбите ще отбележим ценното изследване на проф. д-р Рьомер, който доказва, че при дъвченето на храната нервните мрежили, които се намират по небцето, езика и венците, почерпват (изсмукват) жизнените и електромагнитните енергии направо от приетата храна, преди тя да бъде преработена в стомаха. Следователно колкото повече се задържа храната в устата (без да се прекалява), толкова повече жизнена енергия ще се почерпи от нея. В такъв случай, сдъвквайки добре храната със здрави зъби, ще предадем преки жизнени енергии на организма, като същевременно улесняваме и работата на храносмилателния апарат. Ето как става лесно обясним и фактът, защо някои хора употребяват малко храна, но подбрана (предимно растителна), и се чувствуват по-здрави и силни, за разлика от тези, които приемат безразборно храна, макар и в голямо количество, но неизползвана и непреработена добре.

За *психичното въздействие* на зъбите са правени доста интересни изследвания. Така например е открито, че в основата на зъбите се образуват известни хормони, които въздействуват върху мисълта у човека.

Разрушители на зъбите. Обикновено зъбите падат на 6070-годишна възраст, но има старци и на 85 години със съвършено здрави зъби, докато има и 30-годишни, които са извадили зъбите си. Зъбите се разклащат и падат още и от удар и падания. Такива извадени зъби, ако се сложат веднага на мястото им, зарастват отново.

Развалянето на зъбите се дължи на упадъка на жизнените сили, на болестите на стомаха, а често и на целия организъм, също и на болезнеността и нехигиеничния образ на живота на гражданите, и най-много на неподходящата и горещата храна. Зъбите се повреждат непосредствено и от консумирането на мека храна, защото тя не им създава достатъчно работа, която да извика приток на кръв и да засили обмяната на веществата.

Обикновено зъбите се наяждат или развалят по следния начин: остатъци от храната между тях, като не се почистват и измиват грижливо зъбите, а остават там известно време, започват да гният, ферментират и от това се образуват киселини, особено млечна киселина. Те са в състояние да разтворят твърдата зъбна покривка глечта. Това разтваряне отначало бива микроскопично, но веднъж започнало, лесно и бързо се увеличава, защото вече на помощ на киселините, които дават само началото, идват специални микроби, каквито винаги има в изобилие в устата, и заедно бързо разрушават зъба. Веднъж започнал процесът на гниенето, вече никаква хигиена за запазване на този зъб не помага освен навременното му почистване и пломбиране. Разваленият зъб в самото начало на разрушаването може да не се чувствува, а когато се усети, че на известно място се събира и остава храна, в повечето случаи вече е късно да се премахне злото.

Ако зъбът е развален откъм страната на съседа си, то гниенето, което става в неговата дупка, се отразява на съседния зъб, като киселината от дупката разяжда и неговата глеч и впоследствие и там се образува дупка. Този е обикновеният и най-разпространеният начин за разваляне на зъбите. Те се развалят и поради други причини, от които ще споменем нарушеното храносмилане, чупенето на твърди предмети със зъби (орехи, лешници и др.), а също и от късането на конци със зъбите, което често практикуват шивачите. В този случай става пукване на глечта, а веднъж разрушена, в покривката на зъба се загнездват микробите и киселините, разяждат го, което пък поражда зъбобол и не позволява да се дъвче правилно, а зле сдъвканата храна затруднява храносмилането и причинява кръвозастой, стомашни и чревни болести.

От много умствена работа зъбите също се развалят, защото изобщо се нарушава храненето.

У малокръвните, особено при първата менструация (кръвочищение) на момичетата, зъбите се развалят, дори устата вонят от разлагането на слюнката. В такъв случай се изисква общо лечение.

На мнозина зъбите се развалят от горещ чай, кафе, шоколад, от сладолед и от бързото изменение на температурата на приеманата храна. Изобщо не трябва да се употребява храна, по-студена от 10С и по-топла от 40С.

Какви болести причиняват развалените зъби. Учените са

установили, че между преждевременното побеляване на косите и зъбните болести съществува непосредствена връзка. Те често пораждат и болки в очите поради възпаление от инфектирани зъби; синузит (инфекция на зъбите); възпаление на гърлото (микроби от зъбите); болки в ушите и лицето (инфектиран зъб); възпаление на сляпото черво (апендикса), което при инфекция от зъбите причинява загнояването и спукването му; язви в червата (последица от загнили зъби). Някои болести, като диабет, подагра, туберкулоза и рак, създават почва за гноясване на челюстите.

При гръбначните болести зъбите се разклащат. Също болки в мускулите на таза и ставите (ревматизъм) често са последица от лошите зъби, които пречат на правилното храносмилане и с това замърсяват кръвта с много пикочна киселина и други отрови.

Бременността често е причина да се влоши качеството на зъбите, защото тялото на майката изгубва много калций.

От зъбни болести страдат и работниците, които работят с фосфор, живак и други.

Грижи за зъбите

Първобитният човек е имал здрави зъби, защото си е служил с тях при дъвченето на храната не тъй, както ние си служим с тях сега. С течение на времето обаче човекът станал „културен" и измислил готвенето. Чрез огъня и водата той размеква толкова много храната, че за зъбите остава твърде малко работа при дъвченето й. И естествено, те започват да отслабват и да се поддават на разни болести. Човекоподобните маймуни, чиито зъби не се различават от човешките, умират със здрави зъби, но те не знаят що е готвена храна. Техните челюсти са много добре развити, венците им много яки, и зъбите здрави, защото постоянно ги упражняват. Затова всеки, който има здрави зъби, трябва да ги упражнява чрез правилно дъвчене и разумно хранене с чер тричав хляб и растителна храна, която укрепва челюстите и предотвратява замърсяването на устната кухина и изгниването на зъбите. При това той не трябва да избягва твърдите храни, хлебните корички и други такива (но не и да чупи орехи и лешници), защото от зъбите всичките лиги и късчета от храната произвеждат малък прилив към устата и се увеличава отделянето на слюнката, чрез която се подобрява

храненето. В старо време храната била по-груба, защото била повече растителна. Затова тогава зъбите по-добре се упражнявали и били по-здрави.

Необходимо е периодично зъбите да се преглеждат от зъболекар, и то поне на шест месеца веднъж.

След всяко ядене зъбите трябва да се изплакват с хладка вода и събраната между тях храна да се изчиства със специални дървени клечки, но никога с игла, фуркети или други метални предмети. Добре е след ядене да се дъвчат кори от ябълка или хляб за изчистване на зъбите.

Не всички неща могат да се измиват с вода, затова е потребно зъбите да се изтриват с четка и паста за зъби, и то вечер преди лягане и сутрин след сън. Вечерното миене е по-важно, защото хранителните остатъци в устата може много да повредят зъбите през нощта. Колкото по-здрави са зъбите, толкова по-твърда трябва да бъде четката. Тя трябва да е изрязана дъгообразно, тъй че в средата е четината да бъде по-къса така по-добре се приспособява към кривината на зъбите, а с върховете си достига по-лесно скрити и мъчно достъпни места.

Чистенето само с пръст и изплакването са недостатъчни, защото остатъците от храна се замазват и вкарват между зъбите, гдето започват да гният.

Напречното триене, както най-често се практикува, не е най-полезното, защото четката вкарва всичко между зъбите и често разранява намиращите се между тях венечни връхчета. Много по-полезно е четката да се движи по посока от корена на зъбите към короната им, т. е. по височината на зъбите. Това миене, което включва и масаж на венците, без да ги поврежда, отначало е по-трудно, но после става навик и в резултат зъбите са грижливо изчистени, а венците здрави. За вътрешните части на устата, както и за дъвкателните повърхности на зъбите е нужно още по-голямо внимание, особено в началото. Не трябва положението на зъба да бъде пречка за неговото измиване, а с удвоени усилия и старание да се постигне и в най-скритите и недостъпни места същата чистота.

Венци, които кървят много при миенето на зъбите, трябва да се прегледат от зъболекар.

Пастата (прахът) за зъби не трябва да действува върху меките и твърдите тъкани в устата, а да има чисто механически свойст-

ва. Не трябва да съдържа много разядливи вещества, които ще възпалят лигавицата в устата. Пастата за зъби отстранява само отлаганията и остатъците от храната, без да е в състояние да убива микробите, които причиняват загниване. Тя трябва по възможност да чисти зъбите от натрупания зъбен камък или най-малкото да го прави по-малко твърд, за да може да се премахва със зъбната четка. Домашните прахове от въглища, пепел от цигари и други са вредни. Не са вредни чистият сапун, тебеширът на прах, селското непресято брашно и изгорената до черно среда от хляб, стрита на прах. С много добри качества са нашите пасти за зъби.

Препоръчва се всяка вечер след ядене да се изяждат по една-две корави и сочни ябълки заедно с кората и семките.

Хладък чай от лайка или хладък чай от слез са много добри природни дезинфекционни средства за зъбите, устата, носа и гърлото. Към тях може да се прибави малко сол или пък устата и гърлото да се изплакват със солена вода.

След всяко измиване на зъбите четката трябва да се измива със сапун и после да се окачва, за да изтече останалата в нея вода.

Масаж: на венците

Масажът е добро и сигурно средство за засилване на венците. Всекидневен лек масаж в продължение на 1 минута преди миене на зъбите действува отлично. Чрез него кръвоносните съдове се разиграват, във венеца нахлува кръв, което осигурява по-доброто му хранене.

Най-доброто средство за масажиране е триенето на венците с пръст или с гумена четка, натопена в 30 % алкохол. След това устата се изплаква с борова вода или със силен разтвор от готварска сол. В резултат на това венецът от тъмночервен, отпуснат и лесно кървящ става светлорозов, стегнат и твърд.

Пломбиране и вадене на зъбите

За да се спре гниенето на зъбите, трябва заболялата част да се изчисти и да се напълни (пломбира) от зъболекар.

Вадят се млечните зъби, когато са развалени или пък когато пречат на поникването на постоянните зъби. Изваждането на постоян-

ните зъби става по преценка на зъболекаря, и то когато състоянието на зъба е такова, че не може да се приложи резултатно лечение.

След като се извади зъбът, не е нужно да се чисти съсирената кръв, защото тя е най-добрата запушалка на зъба и предпазва от инфекция (зараза). Кръвотечението е капилярно и обикновено се прекратява от само себе си, но ако продължава, достатъчно е да се изплаква устата със студена вода (добре е водата най-напред да се превари). Не трябва да се смуче кръвта, защото тогава кръвотечението продължава.

Когато кръвотечението продължава, особено през нощта, необходимо е болният или близките да притиснат с пръсти венеца от двете му страни едновременно. Освен това да се изплакне устата със студена вода или с оцет; да се постави в дупката на венеца малко стегнат като цилиндър памук, най-добре натопен в хладка отвара от жълт кантарион, който да се притиска с противоположния зъб в продължение на 1/4 час. Не спре ли кръвта, трябва да се потърси лекарска помощ.

Ако при ваденето на зъба на болния му прилошее, трябва веднага да се сложи да легне, да се напръска лицето му със студена вода и да се доближи до носа му амоняк.

След изваждането на зъба 23 часа не бива да се яде нищо, след което да се изпие 1 чаша прясно студено мляко или пък да се изяде 1 купичка кисело мляко. През този ден да се яде кашава храна.

Преди и след ядене да се изплаква устата със солена вода (в продължение на 23 дни) 1/2 чаена лъжичка готварска сол се разтваря в чаша вода.

Ако изваждането на зъба е станало трудно, възможно е да се получи подуване на страната като резултат на силно притискане на меките части (венеца) с клещите, длетото и пр. Това не бива да безпокои болния.

Никога не се поставя топло на страната на извадения зъб, защото от топлината кървенето се засилва. По тази причина да не се пият и топли напитки: кафе, чай и пр. Студено е по-добре.

Изкуствени зъби. Те са голямо и благородно човешко изобретение за тези, които са загубили собствените си зъби. Изкуствените зъби имат не само естетично, но и здравословно значение. Липсата на зъби пречи на правилното храносмилане, в резултат на което могат да настъпят различни стомашно-чревни и други болести.

Заместването на липсващите зъби става по два начина: чрез подвижна и неподвижна зъбна протеза (изкуствена челюст). Протезата се прави от различни материали, които наподобяват по качество и външен вид естествената челюст.

При поставяне на протеза се изваждат само болните и силно клатещите се зъби. Здравите зъби служат като естествени подпори (лостове) на изкуствените. Дневно се изваждат не повече от два зъба, защото изваждането е съпроводено с опасност от кръвоизлив, главоболие, а и храненето е затруднено.

За по-бързо заздравяване на челюстта е необходимо всеки 23 часа да се жабурка устата с отварка от жълт кантарион или със солена вода (1 чаена лъжичка сол в чаша вода).

Всяка изкуствена челюст трябва да отговаря на две условия:

а) да бъде удобна за хранене;

б) да бъде естетична, т. е. да прилича по външния си вид (цвят и форма) напълно на извадените собствени зъби тогава не се изменя изразът на лицето.

Подвижните изкуствени зъби или челюсти трябва всяка вечер да се свалят, да се измиват с вода и сапун, а небцето и венците да се изтъркват със сол. През нощта протезите да се оставят в чаша с вода.

Зъбен камък

Причини. Поради недостатъчни грижи за зъбите и устата у някои хора се натрупва ниско около венците зъбен камък. Най-често това става от употреба на лекарства, неприродосъобразна храна (много месо, риба, алкохол и други), от пушенето на тютюн, у работници, които постоянно работят с метали, от неправилно дъвкане, т. е. само от едната страна, от неправилно поставени поправки на зъбите (коронки, мостове и т. н.).

Признаци. Според произхода зъбният камък е различен по цвят от светложълт до черен в най-различни оцветявания. Колкото е по-тъмен, толкова по-твърд е зъбният камък, от една страна, и толкова по-незначителен е по количество. Колкото по-бързо се образува, толкова е по-мек и по-светъл. Черният зъбен камък се образува бавно, но е и много твърд. Обикновено у хора в напреднала възраст зъбният камък е твърд, докато у децата е много мек.

Най-много зъбен камък се набира по зъбите, които лежат в съседство с отворите на слюнчените жлези.

Усложнение. Вредата от зъбния камък е голяма. Той разрушава връзките на зъба с челюстта, венците се подуват и зачервяват, а в по-голямо количество може да повлияе развитието на някои болести, като възпаление на околозъбната тъкан, разклащане на зъбите, венечни гнойници, пиорея и редица други заболявания, опасни еднакво както за зъбите, така и за целия организъм. Следователно отстраняването на зъбния камък е наложително.

Предпазване. Редовно чистене и миене на зъбите, употреба на природосъобразна (млечно-растителна) храна.

Лечение. В леки случаи камъкът се изчиства, като след всяко чистене и миене на зъбите устата се жабури със смесена отварка от липов цвят, пача трева и пита от слънчоглед без семе по нея.

Приготовление: Четвърт пита слънчоглед се нарязва на дребни парчета, прибавят се по 4 супени лъжици липов цвят и пача трева и в литър и половина вода се вари 25 минути, а като изстине, се прецежда. Тази отварка в началния период руши камъка. Освен това в продължение на 24 седмици да се изпива по 1 чашка домашна лимонада (100 г вода и 1 чаена лъжичка лимонов сок), подсладена с малко мед или захар.

В по-тежки случаи непременно да се потърси помощта на зъболекар.

Зъбобол

Причини. Зъбът боли, когато е повреден, когато е възпалена околозъбната тъкан, когато е възпален зъбният корен или пък когато е лошо пломбиран. Някои болести на венците, челюстите и ушите също дават зъбобол.

Признаци. Болката се появява или сама по себе си, или под влияние на разни видове храни. Тя може да възниква на пристъпи, да се отразява по цялата челюст, да възниква при чукане върху зъба. Понякога болката може да се чувствува в един зъб, а да е болен някой друг зъб съседен или отдалечен.

Лечение. На зъбобола да се обърне сериозно внимание, защото той не позволява да се дъвче правилно, а зле сдъвканата храна затруднява храносмилането и причинява кръвозастои, стомашни

и чревни болести. Затова и при зъбобола трябва да се направи на болния топла клизма (39°C).

Извънредният кръвоприлив към главата може лесно да се отстрани чрез парна баня на главата, последвана след препотяването или от коремна баня (3026°C за 1020 минути), или пък от коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина. Държи се 2 часа. Ако зъбоболът продължава, да се повтори парната баня, а след нея и коремният компрес.

Външно. Ако в зъба има дупка, да се изчисти от храната и в нея да се постави памук, предварително натопен в карамфилово масло, или пък в очистената дупка да се насипе чист бял тамян или стилна, стрити на прах, и дупката да се затули с малка питка от восък, а отвън на бузата (срещу болния зъб) да се постави горещ компрес или торбичка с гореща сол или с настърган хрян това спомага за бързото преминаване на болката.

Гаргара. Полезно е да се жабурка устата с горещ градински чай, с чай от лайка или пък с една от отварите, дадени при нервен зъбобол.

Ако заедно със зъбобола се яви и оток на страната, добре е тя да се налага 56 пъти на ден с топла лапа от попарен и омекнал магданоз (мерудия).

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече сурови плодове и зеленчуци.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на зъбите.

Нервен зъбобол

Причини. Той е отражение на други болестни състояния например зъбобол при невралгия, ревматизъм и други.

Предпазване. Предразположените към такива болки могат да ги предотвратят, ако всяка сутрин измиват лицето си със студена вода и без да се избърсват, остават така в продължение на 5 минути.

Лечение. Ако хладките бани (жабуркане) на устата не смекчават болките, да се опитат парните бани на главата с чай от лайка, последвани от коремен компрес, натопен в хладка вода (държи се 23 часа), или пък от коремна баня (3026°C за 1020 минути), съчетани със студен компрес на бузата. Настърган хрян, прилепен с помощта

на парче плат отвън на бузата, действува успокояващо. Сдъвкана тръстика и задържана в устата също успокоява болките.

При запечен стомах да се направи и топла клизма (37°C), най-добре с чай от лайка.

Гаргара (жабуркане на устата). Прави се с отварка от различните видове живовляк (2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 10 минути).

Самовнушение. Да се прилага при болки с формулата: „Минава, минава".

Наяждат на зъбите (кариес)

Кариесът е най-разпространената и опасната болест.

Причини. Липса на витамини в храната поради малката употреба на плодове и зеленчуци и образуване на киселини в устата главно от меката храна, захарта и брашнените храни. Последните се загнездват между зъбите, където загниват и образуват киселини, които разяждат емайла на зъбната обвивка.

Шведските и норвежките учени пък смятат, че главната причина за кариеса е подквасването на хляба, което се употребява в цял свят, с изключение на северните народи. Този квас силно поврежда зъбите. Шведите и норвежците (които не страдат от кариес) месят хляба с едно съвсем друго средство за подквасване, което не им вредяло на зъбите.

От подквасата на нашия хляб, а също и от бирената подкваса, оставали по зъбите гниещи остатъци, които се измивали много трудно. Тяхното гниене именно причинявало разяждането на зъбите.

Признаци. В разядената зъбна тъкан проникват микроби и зъбът започва да се руши. Оплакванията зависят от дълбочината и разположението на кариеса. Повърхностното разрушаване може да се установи само при преглед от зъболекар. По-дълбоко разположен кариес предизвиква болки, особено при употреба на студена или топла храна. Болките са много силни, когато процесът достигне до нерва.

Усложнения. Проникналите в зъба микроорганизми понякога инфектират и околната тъкан, където се развива възпалителен процес, най-често ограничен около разваления зъб, образува се т. нар. зъбен гранулом. От него проникват в организма токсични вещества, които могат да предизвикат различни заболявания на

вътрешни органи, най-често бъбреците и сърцето. Честа причина за ставния ревматизъм също са зъбните грануломи. Зъбната болка понякога прави човека хипохондрик, болката от развалените зъби го мъчи, устата му издава лоша миризма, развалените зъби му пречат да произнася и правилно думите.

Лечение. Повредените зъби трябва още в началото да се пломбират. Ако се налага, може да се постави корона (златна, сребърна или бяла).

След това, за да се предпазят зъбите от ново разрушаване, от народната медицина се препоръчва да се прави по една парна баня на краката седмично и по 1 коремна (3025°C за 1015 минути) баня дневно или пък вечер компрес на корема, натопен във вода (25°C).

Разходките на слънце и чист въздух също допринасят да се запазят зъбите здрави. Миенето на зъбите с четка и паста, разбира се, не трябва да се забравя хигиената на устата има също така голямо значение, както храната.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене (в продължение най-малко на 1 месец) да се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки за засилване на организма (вж. възпаление на езика, точка III).

Външно. Полезно е устата да се жабурка с разтвор на готварска сол или пък с хладък чай от лайка.

Диета. Природосъобразна храна, в която да са включени калций, фосфор, желязо, мед и витамините C и D.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за зъбите.

Зъбен гранулом

Причини. При хронично възпаление в тъканите около зъбния корен се образува гранулом в резултат на проникване на микроорганизми и продукти на разпад.

Признаци. Обикновено зъбният гранулом няма прояви или дава неопределени оплаквания. Понякога може да се образува абсцес. Но грануломът е огнище, от което могат да постъпят в кръвта микроорганизми и да причинят усложнения.

Лечение. Провежда се от зъболекар. Освен това народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 100 г отварка от 12-те билки (вж. „Възпаление на езика") по 30 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г кипяща вода, след това се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар (пече се като ябълка и се яде без хляб). След ядене да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда).

II. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, синя тинтява, лепка, невен, пача трева и слез по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л кипяща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка или пък с гореща баня на долната челюст с продължителност 510 минути. След това се слага компрес на врата, натопен в хладка отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 500 г кипяща вода и се вари още 5 минути, като изстине, се прецежда). На бузата от вътрешната е страна на венеца се слага печена синя слива, разрязана на две и поръсена от вътрешната е страна със захар, или пък парче домат без семките, поръсен със захар, а от външната страна на същата буза се слага торбичка, напълнена или с топла лапа от печен, смачкан и полуизстискан кромид лук, поръсен с 1/2 чаена лъжичка захар, или с топла лапа от житни трици, сварени с малко вино, или с топъл селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), вързани като съгряващ компрес. Държат се цяла нощ.

Сутрин. Жабуркане на устата с топъл чай от лайка. Същото се повтаря и след обяд, а през целия ден върху венеца на болния зъб да се държи парче от домат или синя слива, разрязана надлъж на две части.

Подпухнали венци

Причини. Липса на витамини в храната, зъбен камък, заразни болести, скорбут и други.

Признаци. Венците са подпухнали, тъмночервени и лесно се разкървавяват.

Лечение. Трябва най-напред да се премахне зъбният камък и след това да се правят парни бани и компреси, както при зъбобол. Много са полезни и горещите (3945°C) бани на долната челюст; да се правят 24 пъти на ден, и то преди компресите или отводните бани.

Гаргара. Полезно е да се правят 34 пъти на ден жабуркания, и то винаги след измиване на зъбите, с отварка от агримония (12 супени лъжици се варят в 500 г вода 10 минути; прецежда се и с водата се жабури) или с отварка от чашките на дъбовите жълъди (100 г чашки се варят в 500 г вода един час), или пък със смесена отварка (20 г джоджен, 10 г лайкучка, 10 г слезен, 10 г дъбови кори, 20 г кори от бреза в 500 г вода се варят 15 минути; прецежда се и докато е хладко, се плакнат устата). През време на варенето може да се сложи късче стипца колкото лешник.

Всяка вечер зъбите да се мият с четка и паста, след което да се натъркват венците с евкалиптово масло (от аптеката).

Диета. Същата, както и при зъбобол.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на зъбите.

Възпалени венци

Причини. Заболяването може да се предизвика както от местни, така и от общи причини: липса на хигиена в устата, продължително дразнене от зъбен камък, коронки, пломби, протези, а и от някои химически вещества и медикаменти, прекомерни грижи за зъбите, дразнещи зъбни прахове, привичка да се държат в устата остри предмети, която е разпространена най-вече измежду занаятчиите (игли, ключове и други), както и на навика да се диша с отворена уста, недостатъчен сън, алкохолни излишества, тютюн и пр. Възпаление може да възникне при някои остри или хронични заболявания на вътрешните органи например възпаление на жлъчния мехур. Особено характерно е възпалението при скорбут.

При някои болести на кръвта, при ендокринни заболявания (диабет), при заразни болести (тиф, скарлатина, грип), при бъбречни болести също може да настъпи възпаление на венците.

Признаци. Болните венци са зачервени, подути и при най-малко натискане кървят. Слюноотделянето е увеличено. Дъхът от устата става зловонен. Дъвченето на храната е болезнено и затруднено. При скорбут венците са оточни, синкаво-червени, лесно кървят, зъбите се разклащат.

Лечение. Насочено е към причината, която е предизвикала възпалението. Необходимо е да се оздрави устната кухина, да се лекуват болните зъби, да се отстранят дразнителите, които поддържат възпалителния процес: зъбен камък, коронки, протези. В случая са много полезни и масажите на венците да се правят сутрин и вечер след изчистване на зъбите с паста. Добре действуват и топли бани на долната челюст с чай от лайка.

Гаргара на устата се прави с отварка от листата и корените на къпина (съдържат танин, който стяга венците) или пък със смесена отварка (по 1 супена лъжица млади кори от дюля, дрян, бял дъб и цер в 1 л вино или винен оцет се варят 30 минути; след като се сварят, прибавя се и 1/4 чаена лъжичка стипца, прецежда се и се прави гаргара всяка сутрин, докато се заякчат венците).

Гнойни венци (пиорея)

Причини. Пиореята се дължи на редица местни и общи причини. Към местните принадлежат зъбният камък, липсата на хигиена в устата, неправилности на зъбите, неравномерно налягане на зъбите при дъвкане, неудобни зъбни протези и пломби. Общи причини са наследственото предразположение, някои болести на кръвообращението, болести на храненето, на жлезите с вътрепша секреция (диабет), нарушена обмяна на веществата. Причина могат да бъдат различни инфекции (грип, ангина, скарлатина, дифтерия, тиф); хило и авитаминоза, особено липса на витамин С.

Признаци. Първите прояви на пиореята (за болния) са следните: лесно кървене на венците, като не се виждат никакви причини за това, зачервяване и оток. Болният чувствува парене, дразнене на венците. Понякога може да се образува и гной, която смесена с кръв изтича от устата, особено нощно време, и замърсява възг-

лавницата. Постепенно зъбните леговища се стапят, връзките със зъбните корени се разхлабват, зъбите се оголват и се разклащат. Натрупаният зъбен камък още повече усилва болестта. Болният загубва зъбите си, които иначе често са здрави.

Предсказание. Сериозно. Ако не се предприемат своевременни мерки, болният може да загуби за няколко години зъбите си.

Предпазване. То се състои в отстраняване на причините, които предизвикват заболяването, и строга устна хигиена.

В юношеската възраст се препоръчва да се вземат мерки за изправяне на кривите зъби чрез шиниране.

Лечение. То е два вида: местно и общо.

Местното лечение изисква предварително и най-грижливо да се почисти зъбният камък, след което да се оздравят зъбите и околозъбните тъкани чрез лекарства или по хирургичен път.

Общо лечение. От народната медицина се препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене зъбите да се измиват със смесен прах от печена хума 90 г и прах от мащерка 30 г, и то със суха четка от четина. След това венците се масажират с показалеца в посока от зъба към венеца, а после кръгообразно. След това се прави жабуркане с отварка от градински чай салвия (листа и цвят), дъбови листа, зайча стъпка (листа и цвят), лайка (цвят), полски хвощ, смрадлика (листа) и цариче (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес се вземат 4 супени лъжици и се запарват със 700 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. След жабуркането на устата болният да взема 1 супена лъжица от следната смес: в 500 г вряща вода се сипва 500 г ситна захар и като заври отново, се прибавят 500 г лимони, нарязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите и сока вари се още 20 минути да заприлича на мармалад.

III. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, живовляк широколистен (листа), зайча стъпка, невен (листа и цвят) и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

Сутрин (на първа закуска) за предпазване от образуване на зъбен камък всекидневно болният да изяжда по 1 рохко яйце, поръсено с 1 чаена лъжичка пудра захар.

На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз по равни части и по малко от други любими салати с винен оцет и олио по вкус) може да изяжда и по 50100 г прясна риба (речна или океанска).

На вечеря кисело мляко с 12 лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени изделия и компоти с малко ръжен хляб. А след обяд и вечеря да взема и по 1 таблетка витамин С (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки (25 шипки се счукват в дървен хаван на каша, изсипват се върху 500 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, като изстине, се прецежда през кърпа).

IV. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от гореща баня на долната челюст (45 °С за 10 минути) с чай от лайка: в дълбок съд, пълен с горещ чай от лайка, се натопява брадата чак до носа, като от време на време се долива топла вода и се отваря от време на време устата. След банята се прави сухо изтриване и се поставя компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре се поставят вестник и вълнен пояс. Едновременно с това болните венци се налепват с тънки ивици листа от смрадлика (лятно време зелени, а зимно време попарени с вряща вода, за да омекнат), а на главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена или с хладен пресен селски хлебен квас (гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен със 710 супени лъжици корени от полски бъзак, счукан на ситно), или пък със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и в един съд полети със 100 г топло мляко киснат в него 30 минути и се изстискват добре; отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Самовнушение с общата формула: „Всеки ден във

всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата. Дълбокото дишане се повтаря преди обяд и вечеря.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Загниване на челюстта

Причини. Развива се като усложнение на гнойно възпаление най-често на зъб.

Признаци. Силни болки от страната на засегнатата челюст.

Лечение. Провежда се от зъболекар-специалист. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона. Киснат в него 34 дни, за да се разтопят черупките им. След това с вилица се разбърват доббре, за да се извадят ципите им, и се прибавя една супена лъжица чист винен коняк (за да не вкисва бързо) и 200250 г лята захар (небетшекер), счукана на ситно. Държи се на студено.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по една чинийка салата от пресен или стар кромид лук, магданоз, моркови и целина, настъргани на ситно и по равни части, с прибавка на други любими салати с малко чист маслинен зехтин.

След ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: по 50 г бъзов мармалад и чист пчелен мед и 30 г прах от яйчени черупки. Преди всяко вземане сместа се разбърква добре, а след това се изпи-

ват 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок и мед или захар, за да стане гъст и сладък като боза).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 10 г рафинирана сяра.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 13 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 57 минути или от парен компрес с торбичка, напълнена с попарена лайка пак с търпимо горещ и полусварен ечемик (врял само 5 минути, за да може да се използува 23 пъти подред) с продължителност от 1020 минути.

След това болното място се налага едната вечер с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 13 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица) с прибавка и на 35 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките), 1/4 чаена лъжичка рафинирана сяра на прах и на върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

Едновременно се прави компрес на корема от 24 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути, като изстине, се прецежда). На главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 510 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова

супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се до сутринта.

Втората вечер на болното място се слага торбичка, напълнена с топла лапа или от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 39 сини сливи, смачкани без костилките, 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата и 1 чаена лъжичка пудра захар, или пък с пресен селски хлебен квасец, засилен, както е казано по-горе, едновременно съчетани със същите приложения, дадени за първата вечер. Държат се до сутринта.

Важна добавка. Ако болният забележи възпаление на подчелюстните жлези, тогава върху тях се слагат торбички, напълнени с топла лапа от житни трици, сварени на каша с малко червено вино, или пък сурова настъргана тиква. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствувам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея." След това се прави фрикция на болното място с хладка вода. Освен това един час след закуската, ако се налага, да се повторят всичките приложения, дадени за вечерта, като коремният компрес се държи 23 часа, а лапите 6 часа.

Ако състоянието на болния не е засегнато, достатъчно е през деня на болното място да носи подходящо парче мушама от хаваджива носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна, а след това се заменя с нова.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа слънчева баня на болното място със зелен лист от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от къпане в реката или морето, придружено от плуване.

Важна добавка: При отваряне на гнойна рана парните компреси да се правят с кърпи, сгънати на 68 парчета и натопени в търпимо гореща отварка от слез и лайка (по 3 супени лъжици от двете се запарват с 600 г вряща вода и се варят още 5 минути, като поизстине, се прецежда), с продължителност около 10 минути. След това раната се измива с хладка отварка от жълт кантарион

(2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда), превързва се с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чисто прясно краве масло или чист маслинен зехтин; бърка се, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

Гнойник (абсцес) на венеца

Причини. Гнойникът на венеца винаги е усложнение в резултат на нахлуване на микроорганизми през разваления зъб. В такъв случай микробите преминават през канала в корена му и докарват възпаление, което образува гнойника. Най-честата причина за него е лошо пломбиран зъб, който продължава да гние под коронката; след това нечисто вадене на зъб, стара и недобре излекувана пиорея; свличане на болестни вещества от главата към венците и други.

Признаци. Подуване на бузата, придружено от болки и образуване на гнойна торбичка във венеца, втрисане.

Усложнения. Гнойта може да попадне в кръвта, да се разнесе с нея до други органи и да предизвика заболяване (например на бъбреците).

Предсказание. Сериозно. Ако не се лекува, може да доведе до гангрена.

Предпазване. За да се предотврати това състояние, необходимо е да се държи устата чиста, като се употребява подходяща природосъобразна храна, т. е. такава, която изисква продължително дъвчене пресни зеленчуци и плодове след нахранване. Всяко, дори и най-малкото увреждане на зъбите, да се лекува своевременно.

Лечение. Незабавно да се търси помощта на зъболекар. Като допълнение народната медицина препоръчва всекидневно сутрин, обед и вечер парни бани на главата с чай от лайка или със следните билки: урбаличе, разводник, бяла градинска ружа, теменуга миризлива, слез обикновен, жълт минзухар и трина. От всичките билки се вземат по 2 супени лъжици и се варят в 3 л вода. Когато водата силно заври, болният пристъпва към парната баня, като стои над съда с парата с отворена уста, за да я вдишва по-добре. Над парата болният стои, докато може да търпи. След парната

баня веднага да се направи и меняваща баня на краката, а след препотяването коремна баня (3025°C за 1020 минути) или пък коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, едновременно съчетан с налагане на болната страна с топла лапа от праз лук или пък с топла прясна извара държат се 23 часа. При невъзможност да се правят парни бани те могат да се заменят успешно с горещи бани (3945°C) на долната челюст, последвани от коремна баня или коремен компрес.

Полезно е през деня за по-бързо пробиване на абсцеса да се сложи отвътре на венеца парче памук, навито като цигара и слабо натопено в хладка вода или чай от жълт кантарион, или парче от синя слива или от смокиня.

След измиване на зъбите добре е на венците да се прави масаж, след което устата да се изплакне с топла солена вода (1 чаена лъжичка сол на чаша вода), или пък още по-добре с отварка от слез (това ускорява нагнояването и пробиването на абсцеса).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка отварка от слез (листа и цвят) 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути.

Диета. Лека кашава храна и течности.

Самовнушение. При болки с формулата: „Минава, минава...".

Ако се наложи зъбът да се извади, необходимо е да се остави кръвта да тече, след което устата да се жабурка или с отварка от жълт кантарион цвят (1 супена лъжица се попарва с 300 г вряща вода и след това се вари на тих огън още 5 минути), или с отварка от бял равнец (приготвя се по същия начин). Щом кръвотечението окончателно спре, през деня болният да поставя в дупката от извадения зъб малки тампони от памук, натопен в хладка отварка от жълт кантарион, за да не се затвори преждевременно абсцесът (през нощта тампони не се поставят, за да не се глътнат).

Саморазяждане на зъбите

Саморазяждането на зъбите представлява преждевременно изтъркване на дъвкателните ръбове на зъбите, вследствие на усилено дъвкане с тези части.

Причини. Саморазяждането се дължи на различни причини. От голямо значение преди всичко е здравината на зъбната тъкан, осо-

бено на глечта, която не е еднакво твърда у всички хора. Най-често бързото претъркване на зъбните върхове се дължи на своеобразното срещане на долните с горните зъби при дъвкането. У някои хора предните долни зъби при редовно дъвкане допират точно върховете на горните. Малката дъвкателна повърхност, която се образува по такъв начин, е изложена на бързо изтриване, зъбите се саморазяждат и скъсяват. Ходът на това скъсяване е особено бърз, когато тежестта на челюстите при дъвкането пада изключително на предните зъби. Това се случва обикновено при липса на кътници, закъсняло поникване и развитие на някои вътрешни зъби, ранно изваждане на първите постоянни кътници, които никнат в шестата година на детето (преди да се сменят предните зъби!) и наличност на криви или извънредично разположени кътници.

Ранното изтриване на върховете на предните зъби се дължи понякога и на лошия навик да се късат с тях конци или други жилави и твърди материали, а у някои пушачи и на постоянното стискане на цигара или лула. В тия случаи пациентът трябва да се откаже от придобития лош навик.

Признаци. Глечта на зъбите в оная си част, където при дъвкането опира със срещуположните зъби, е изложена на постоянно изтъркване, вследствие на взаимното триене. Понякога това предъвкване е толкова силно, че с течение на годините зъбите, особено предните, остават наполовина (окъсяват) и изглеждат като прерязани.

Предсказание. Сериозно. Болният, ако не се лекува сериозно, може преждевременно да се лиши от зъбите си.

Предпазване. То се състои в избягване или отстраняване на причините, които го предизвикват.

Лечение. То е или общо и по същия начин, изложен за наяждане на зъбите (кариес), или пък отивате на зъболекар.

При лечението на тази болест болният да се въоръжи с голямо търпение и постоянство, ако иска да запази зъбите си.

Зъбна фистула

Причини. Недобре излекуван абсцес или гранулом в зъбите и други.

Признаци. Тънко отвърстие в областта на болния зъб, от което

от време на време се отделя гной, придружено с болки в съответната буза.

Лечение. Общо и по начина, даден за „Гнойник (абсцес)на венеца" с добавка: в този случай по-добре е вечер да се прави гореща баня на долната челюст, последвана от налагане: една вечер с червен домат, поръсен със захар; втора вечер със сини сливи със захар; трета вечер с локум. Едновременно с това се налага бузата отвън: една вечер с квас със захар; втора вечер с печен кромид лук със захар; и трета вечер както първата. На врата се поставя компрес, натопен в топъл чай от лайка и поръсен с нишадър на върха на ножа.

БОЛЕСТИ НА ХРАНОПРОВОДА

Общи упътвания

Хранопроводът е черво, обвито с пръстеновидни и надлъжни мускули, които се свиват и разпущат последователно от горе на долу и така изтикват хапката в стомаха. Това става автоматично, хранителната кашица не се излива направо в стомаха като през отворена тръба и само от тежестта на хапките. Ако погълнем по-голяма хапка и ни приседне, тогава можем да усетим как тя бавно се придвижва надолу към стомаха.

Поглъщането става така: когато хапката във вид на кашичка достигне до лигавицата на глътката, нервите е се раздразват, а това се съобщава в мозъка в центъра на гълтането, който лежи в продълговатия мозък, отзад на врата. Тогава той дава заповед на известни мускули в глътката да се свият и изтикат хапката в хранопровода. Понякога гълтането не се извършва правилно и частички от хапката могат да попаднат в „кривото гърло" (гръкляна) и човек да се задави.

Пътят на храненето се кръстосва с този на дишането, което е доста опасно. Ние трябва постоянно да дишаме, затова дихателната тръба стои повечето време отворена. Тя се затваря само при гълтането от капачето и тогава дишането спира за миг. Особени мускули повдигат нагоре гръкляна и го притискат плътно до наведеното вече капаче, за да се затвори добре отворът.

Това движение нагоре-надолу на ларинкса (дихателната тръба) особено добре се наблюдава у хора с изпъкнала адамова ябълка.

Задавяне се получава, когато дихателната тръба не се запуши добре от капачето. Това се случва най-лесно, когато говорим по време на ядене. Тогава природата сама си помага, като „изкашляме" попадналата в дихателната тръба частичка от храната. За това очистване помагат и ресничките, с които е покрита дихателната тръба. Те постоянно се движат в посока към устата и изхвърлят навън с храчката неправилно попадналите частички от храната.

При гълтане глътката се затваря към носа чрез притискане на мекото небце. Ако тази клапа е повредена (парализирана), тогава течностите попадат в носните дупки.

Всички тия движения се управляват от центъра на гълтането, което става без участието на нашето съзнание, чисто автоматично. Иначе биха се получили опасни, смъртоносни грешки. При някои мозъчни заболявания, при слаби деца, при старци и пияни този център не работи правилно и те лесно могат да се задавят. Също така и предпазният механизъм на „изкашлянето" у тях е разстроен. При такова задавяне частичките от храна и микроби причиняват възпаление на белия дроб (пневмония).

Възпаление на хранопровода

Възпалението на лигавата ципа на хранопровода рядко е самостоятелно заболяване, по-често то е последица от заболяването на съседни органи или пък на някои общи болести на организма.

Причини. Остро възпаление може да се предизвика от погълнато и заседнало чуждо тяло в хранопровода, при ядене на дразнеща, силно подправена с пипер храна, на твърде топли или студени ястия. Тези са причините на самостоятелното заболяване на хранопровода. При някои инфекциозни заболявания, при възпаление на съседни органи (устата, глътката или стомаха), при язвена болест, сифилис, туберкулоза също може да настъпи възпаление на хранопровода. То може да се дължи и на изгаряне с разяждащи вещества солна, азотна или оцетна киселина, сода каустик, амоняк, взети по погрешка или при опит за самоотравяне.

Признаци. Болният усеща болки в гърдите, особено при гълта-

не, предимно зад гръдната кост и под лъжичката. При това той се оригва, понякога повръща ястието заедно с голямо количество слуз, а и кръв. При изгаряне състоянието е тежко, могат да настъпят и различни тежки усложнения.

Лечение. При изгаряне с химически вещества е необходимо незабавно да се потърси лекарска помощ. Във всички случаи лечението е болнично.

От народната медицина се прилага следното лечение:

Една-две вечери подред се правят топли клизми (39°C) с чаена лъжичка сода. Всекидневно сутрин, обед и вечер преди лягане да се поставят на гърдите парни компреси в продължение на 30 минути, последвани от компреси на корема, гърдите и врата, натопени в студена вода (20°C) или още по-добре компресите на врата и гърдите да бъдат млечни с прясна извара. Държат се сутрин и обед по 23 часа, а вечерните цяла нощ.

Вътрешно. Ако възпалението е слабо, болният да пие студени напитки, за да успокои повръщането. В останалите случаи да пие отварка от медена вода, отварка от ленено семе или пък отварка от корените на бяла ружа, лопен, слез и салвия (вж. „Хронично възпаление на гръкляна хроничен ларингит").

Диета. Болният да избягва твърдите ястия, да се храни предимно със слизести супи, прясно мляко, с плодови и зеленчукови сокове. Забраняват се топли питиета, подправки, алкохол и други, и то за по-дълго време.

Язва в хранопровода

Причини. Среща се много рядко и обикновено е съчетана с язва на стомаха.

Признаци. Болки по целия хранопровод, а по-често под лъжичката и между плещите, болният често оригва и повръща ястието, което е изял. Повърнатата храна излиза несмляна, понякога покрита с кървава лига. Ако язвата е напреднала, може да се пробие или да предизвика други усложнения.

Лечение. Както при язва на стомаха. При тежки случаи се налага операция.

Разширение на хранопровода

Разширението на хранопровода може да се изрази във форма на разтягане на по-голяма или по-малка част от него и много рядко по цялата му дължина. Среща се и ограничено разширение, подобно на торбичка.

Причини. Торбовидното разширение може да се дължи на вътрешен натиск или на външно теглене на външната стена на хранопровода от съседните органи поради срастване.

Признаци. Разширението на хранопровода се проявява главно в разстройство на гълтането, и то в различна степен. Болният има усещане, като че ли погълнатата храна не е преминала в стомаха, а е заседнала в хранопровода, има позиви за повръщане. Често към това се присъединява затруднено дишане, сърцебиене и дрезгав глас. При продължително съществуване на болестта поради смущения в храненето болният значително отслабва. Ако образуваната торбичка в хранопровода е доста голяма, част от приетата храна се задържа в нея и се разлага, като дава лош дъх от устата. Тази торбичка на хранопровода в зависимост от нейното местонахождение често натиска съседните органи и води до различни усложнения.

Предсказание. Сериозно, особено ако болният гладува или настъпят усложнения.

Лечение. При разстроено хранене или усложнения лечението е болнично, най-често хирургично.

Народната медицина препоръчва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при липса на повръщания болният да взема по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки 1 л зехтин с по 3 супени лъжици бял равнец (цвят), жълт и червен кантарион (цвят) и ранилист (листа и цвят) във водна баня се варят 1 час, почива 24 часа и се прецежда. Двадесет минути след зехтина да взема 1 чашка от 75 г отварка от волски език, обикновена коприва (корени), ранилист (корени и листа), магарешки трън (корени) и цариче по 80 г, зайча стъпка, мента, мечо грозде и пача трева по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка и мащерка по 40 г. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) в 1 л хладка вода и в закрит съд на тих огън се варят 30 минути, за да изври отварката

наполовина. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед и се държи на студено да не вкисне.

При тежко и продължително повръщане по същото време болният да взема следната смес: разбърква се 1 пресен белтък от кокоше яйце с 1 лъжица коняк и сокът на 1/2 лимон. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от джоджен, лайка и маточина по 50 г от всяка (2 супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г вряща вода, варят се още 5 минути и като изстине, се прецежда).

При непрекъснато повръщане на храчки и лиги от стомаха да се изпива 1 ракиена чаша варова вода 1 буца негасена вар с тегло около 1 кг се изгасява в 5 л вода, разбърква се добре и се оставя да се утаи в продължение на 3 дни. След това с лъжица се обира от повърхността корицата, която се е образувала, а съвършено чистата и бистра вода над утаената вар се налива в шишета и се запушва със здрави тапи. Десет минути след варовата вода да се изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от девесил (цялата билка с корена) 50 г и планински очеболец 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 300 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове, и то печени или варени. Останалата храна също да е предимно във формата на пюрета и каши, сготвена с чист маслинен зехтин или пък с чисто масло и добре сдъвкана като вода и слабо солена. Люто, кисело, алкохол и тютюн не!

Преди закуска, обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), а след ядене при газове да изяжда следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, чист пчелен мед и прах от овъглен картоф.

При киселини да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: пудра захар и сода бикарбонат по 50 г и рафинирана сяра (от аптеката) 5 г, а след нея 1 кафена чашка чай от лайка или пък 1 супена лъжица току-що изстискай сок от суров картоф.

Ако болният няма киселини и не е склонен към затлъстяване, да изпие 12 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив до оказване на бърза лекарска помощ болният да изпие 1 чаена лъжичка рибено масло и вместо друга храна да взема следната смес прясно краве масло 500 г, пресен каймак (сметана) 500 г, пресни кокоши яйца 10 броя, и то само жълтъците, чист пчелен мед 500 г и пудра захар 500 г.

Приготовление: Кравето масло се разбива добре с меда, след това се прибавя захарта, подир нея каймакът и най-после жълтъците и се бъркат бавно и продължително, докато сместа стане подобна на крем. Яде се без хляб и в неограничено количество.

2. При киселини 10 минути преди ядене добре е да изпива и смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце със захар.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при липса на повръщане болният да пие топла отварка от ленено семе (предварително запечено), смрадлика (листа) и смокиня (листа) по 1 супена лъжица от трите, анасон и дилянка (корени) по 1 чаена лъжичка. В 1 л вода се варят 10 минути, а като изстине, се прецежда. При повръщане болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от червено подъбиче (2 супени лъжици в 400 г вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене при липса на повръщане болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен и пача трева по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда. При спазми в хранопровода да изпива по 1 чашка отварка от босилек 75 г, див джоджен, дилянка (корени), жълт кантарион, мента пиперита, синя тинтява, цикория, подъбиче и риган по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда. При повръщане да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от джоджен, лайка и маточина (вж. точка I).

Забележка. При желание може да се повторят билките, които са били употребявани преди обяд.

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парен компрес на хранопровода (отпред на гръдната кост) с тор-

бичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял 10 минути, за да се използува 23 пъти подред), с продължителност на компреса около 20 минути. Следва меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди 5 пъти) и налагане на хранопровода (отпред откъм гръдната кост и отзад откъм гръбнака) с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен за всяко място с по 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, и 10 сини сливи от тези за компот, киснали в малко хладка вода да набъбнат и смачкани без кокичките.

Едновременно на корема (отпред) се поставя компрес, натопен в топла отварка от джоджен (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), а на тила на главата се поставя торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас (засилен с 12 супени лъжици диви кестени, а при липса на кестени с 1 супена лъжица корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ.

Важна добавка. При повръщане и главоболие добре е всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и изтриване. На хранопровода отпред се залепва парче мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека"). Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна, или пък кърпичка, леко намазана със следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах; държат се до вечерта. След това да се правят и 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Упражненията се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя пълна почивка. Пият се само билките и се носи или мушамата, или пък кърпичката със сместа, а при нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

V. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа слънчева баня на гърдите и корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност от 1/2 до 2 часа, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от фрикция на хранопровода със слънчева вода и коремен компрес, натопен в хладка отварка от джоджен. Държи се 2 часа.

Важни добавки:

1. При болки в стомаха, съпроводени от постоянно повръщане, през деня болният да носи под лъжичката си 1/2 глава суров кромид лук, поръсена на върха на ножа с камфор на прах.

2. При неочаквано свиване от болка в корема болният да изпие 1 чаша топло мляко: 250 г мляко се вари 10 минути с 1/2 чаена лъжичка семе от копър или с 1/2 чаена лъжичка семе от кимион.

Стеснение (спазъм и стеноза) на хранопровода

Има два вида стеснение на хранопровода: спастично, което е временно, и органично, което е постоянно.

Причини. Спастичното стеснение на хранопровода се дължи на невроза и обикновено е свързано със силно душевно вълнение. Спазъм може да настъпи и при други заболявания: жлъчна и бъбречна криза, язва на стомаха, ацендицит, менингит и други.

Органичното стесняване (стеноза) най-често е усложнение след изгаряне на хранопровода с разяждащи вещества. Наблюдава се и при притискане на хранопровода отвън.

Признаци. Спазъмът на хранопровода обикновено се появява внезапно и може да премине незабелязано или да продължи по-дълго. Болният има усещане на задавяне, на задръжка на храната. Често болните поглъщат по-лесно твърдата храна и по-трудно течната. Известно време болният гълта свободно, а после отново престава да гълта.

Органичното стеснение се проявява със затруднено гълтане, болки, повръщане, лош дъх от устата. При по-дълго гладуване настъпва измършавяване. С време затруднението се увеличава, болният се оригва, повръща, а понякога и хълца. Повърнатата храна изглежда да не се е изменила на вид или само незначително се е размекнала и покрила с лига. При възпаления и язви тя понякога

е смесена с кръв и гной. Състоянието на болния във всеки случай е неудовлетворително, запекът в този случай е нещо обикновено. Във време на храненето винаги се чувствуват болки, особено при преминаване на храната през стесненото място на хранопровода. Стеснението на хранопровода най-често става в долната му част близко до входа на стомаха.

Предсказание. Сериозно, когато стеснението е значително и затруднява храненето.

Лечение. При спазъм на хранопровода лечението трябва да бъде насочено срещу основната болест. При лечение на самия пристъп (спазъм) като облекчаващи средства се препоръчват парните компреси, които се поставят на гърдите и горната част на корема в продължение на 810 минути, и то 46 пъти подред. Освен това помагат и целите горещи бани (3940°C за 2030 минути и повече). Болният може да бъде хранен дори в самата вана. Масажът на гърдите и корема също е полезен.

При органично стесняване лечението също трябва да бъде насочено към основната болест, която го предизвиква. При тежки случаи лечението е болнично. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин с по 3 супени лъжици бял равнец (цвят), жълт и червен кантарион (цвят) и ранилист (листа и цвят): във водна баня се вари 1 час, почива 12 дни и се прецежда.

II. Двадесет минути след това да изпива 1 чашка от 75 г отварка от жълт кантарион (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), мента, невен (листа и цвят), пача трева (листа), полски хвощ и сладък корен по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка и на по 1 чаена лъжичка анасон, ленено семе, коприва (корени) и дилянка (корени) се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Необходимо е болният да избягва грубата и твърда, а също така пикантна, дразнеща храна.

Вместо вода може да пие или студено мляко, студена отварка от ленено семе (предварително запечено 1 супена лъжица в 500 г вода се вари 10 минути) или пък оризова вода. След две седмици се преминава към пюрета и кашава храна с малко хляб.

Препоръчва се лека вегетарианска храна, каши и пюрета, млечна, сготвена само с масло или чист маслинен зехтин, при това много добре сдъвкана. Храната трябва да е слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Болният може да яде и обикновена храна, но без свинско, говеждо и консервирани меса и риба, при това само варена и печена, но не и пържена.

На първа закуска да изпива по 1 чаша боза, в която от вечерта е киснало едно парче от 20 г прясна хлебна мая. Сутрин се разбърква и засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Втората закуска един час след първата е по желание.

Преди обяд и вечеря болният най-напред да изпие 1 кафена чашка отварка от корените на обикновената коприва (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецежда), а след нея като аперитив да изяде 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб.

На обяд и вечеря заедно с останалата храна от гъсти супи, зеленчукови и тестени ястия да яде компоти и печени ябълки с малко бял хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от риган (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне един час, след което се прецежда и се пие).

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка отварка от жълт кантарион (вж. точка II).

Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма с 500 г топла вода. След това шията отпред и отзад да се налага с две торбички, напълнени или с топла лапа от ориз (200 г ориз с 20 сини сливи от тези за компот, смачкани без кокичките, и 2 супени лъжици ленено брашно, предварително запечено, в 600 г вода се вари да стане гъсто като тесто), или пък с топла лапа от печен кромид лук (обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без кокичките, и преди поставянето поръсен с малко царевично брашно за отнемане излишната влага на лапата; отгоре се слагат вестник и фланела.

Едновременно и в двата случая се прави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, а при силни болки коремът да се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба,

напълнени с топла лапа 300 г ориз с 30 сини сливи, смачкани без кокичките, и 2 супени лъжици ленено брашно, предварително запечено, в 900 г вода се вари да стане на тесто. Отгоре се поставят вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък при тежко главоболие торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората), и отгоре вълнена шапка. Държат се до сутринта.

IV. Сутрин. Прави се фрикция с хладка вода на корема, подмишниците и половите органи, последвана от сухо изтриване. През целия ден да се носят поставени отпред на хранопровода две мушами от хаваджива с тропосани отгоре им две парчета от тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата свободно.

Важни добавки:

1. Лапите могат да се използуват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, а квасецът преди поставянето се засилва с 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Мушамите от хаваджива се носят 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменят с нови.

Паралич на хранопровода

Често е последица от известни заболявания на главния и гръбначния мозък или резултат на хронично отравяне с алкохол или олово. Понякога е последица и от дифтерит.

Признаци. Ако хранопроводът е поразен от частичен паралич, то течната храна при вертикално положение на болния може да премине без затруднение в стомаха въпреки своеобразния шум, който се чува и сочи, че течността не слиза отведнъж, а бавно и постепенно При пълния паралич на хранопровода вкарването на храна в него обикновено извиква различни заплашващи явления припадъци от задушаване и състояние на мъка.

Лечение. Трябва да бъде насочено срещу основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава лечението е общо, за засилване и пречистване на организма. За целта:

а) първите 35 вечери подред на болния да се направят топли

клизми (38°С) най-добре с чай от лайка, след това винаги при запек обикновена клизма;

б) всекидневно сутрин парен компрес на гърдите, най-добре с горещ сварен ечемик за 30 минути, последван от коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или във вода и съчетан едновременно с цяла „шапка" на главата и торбички на гърба и хранопровода, напълнени с хладък селски хлебен квас (вж. „Стеснение на хранопровода"); компресът се държи 23 часа, а торбичките с кваса до обяд.

На обяд и преди обяд се повтаря казаното за сутринта. Компресът се държи пак 23 часа, а квасът до вечерта.

Вечер преди лягане парна баня на главата и гърдите, най-добре с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след препотяването и от същия коремен компрес, съчетан едновременно с кваса, както на обяд. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Виж „Разширение на хранопровода".

Диета. Предимно течна храна: прясно мляко или кисело във вид на айран и др., както и сокове от плодове и зеленчуци (вж. том I, „Лечение със сокове от плодове и зеленчуци"). В тежки случаи храненето да става с помощта на хранителна сонда (работа на лекар).

При лечението болният да бъде търпелив, защото болестта е упорита.

Чуждо тяло в хранопровода

Причини. Понякога при ядене, когато човек приказва или се смее, се загнездват в хранопровода късчета от храна, кости, игли, монети и други.

Признаци. Тези тела произвеждат болка в онази част, дето са застанали, и спазъм (свиване) на хранопровода. Гълтането, дори и дишането се затрудняват и най-после може да стане и задушаване.

Острите тела пробиват лигавата ципа и предизвикват кръвотечение. Ако остане в хранопровода по-дълго време, чуждото тяло предизвиква възпаление с нагнояване.

Лечение. Спряното в хранопровода тяло може да се извади навън с пръсти, щипци или пък чрез повръщане, което се причинява

с тикване на пръст в устата или с пиене на възтопла вода. Ако не може да се извади навън, чуждото тяло се тика в стомаха. Това става, като се удари болният отзад между плещите или му се даде да глътне едно късче хляб. След това, ако се ядат варени картофи или зеле, червата се подуват и чуждото тяло минава по-лесно.

Понеже в този случай може да настъпи задушаване, затова щом се види, че чуждото тяло не отива нито нагоре, нито надолу, трябва да се повика лекар.

Диета. След изваждане на чуждото тяло болният не трябва да яде няколко дни твърда храна, а само мляко, плодови сокове, пюрета, каши и пр.

БОЛЕСТИ НА ДИАФРАГМАТА

Диафрагмата е мускулна преграда, която отделя гръдния кош от коремната кухина. Тя е закрепена за гръдната кост, последните долни ребра и гръбначния стълб.

Диафрагмата не е плоска преграда, а изкорубена нагоре във вид на купол и затова освен белите дробове и сърцето, в гръдния кош попадат и намиращите се под нея коремни органи: черен дроб, далак и бъбреци.

Гълтане на въздух

Причини. Някои хора при хранене поглъщат голямо количество въздух, след което оригват.

Лечение. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене, ако поглъщането на въздух е във връзка със стомашно заболяване, болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин, сварен с 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (цвят и листа) и мента пиперита (листа и цвят). Във водна баня се вари 1 час, почива 12 дни и се прецежда през тънка кърпа и чрез изстискване.

Ако гълтането на въздух е във връзка със сърдечно заболяване, болният да взема по 1 супена лъжица смес от 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, 12 г обикновена валерианова тинктура, 12 г тинктура от глогов цвят и 2 г камфор на прах (от аптеката).

II. Двадесет минути след настойката или сместа, ако гълтането

на въздух се дължи на стомашно заболяване, болният да изпива 75 г отварка от бял равнец, жълт и червен кантарион, мента пиперита, майоран, риган, салвия и синя тинтява по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на по 1 изравнена чаена лъжичка копърово и анасоново семе в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Ако гълтането на въздух има връзка със сърдечно заболяване, болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 80 г, глог (цвят) 60 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени), маточина, мащерка и чубрица по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци (за предпочитане повече варени или печени, които да не се ядат горещи, а само топли). Храната да е сготвена с масло или маслинен зехтин, за да не дава киселини, при това всеки залък да се дъвче, докато стане на водна каша. Храната да е умерено солена. Люто, кисело, алкохол и тютюн не! Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби.

Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяжда и по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб.

На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птици или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компота с хляб. След ядене при газове да взема по 1 бучка захар с 510 капки анасоново или пък камфорово масло (от аптеката), или 3 пъти на ден по 1 кафена чашка отварка от джоджен. При хълцане болният да взема по 1 чаена лъжичка пудра захар с няколко капки чист винен оцет, а при киселини в стомаха да изпива по 1 супена лъжица сок от прясно рендосан и изстискай картоф.

Забележка. Строго са забранени всички видове газирани питиета, а също и говоренето през време на храненето.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от босилек (2 супени лъжици листа и цвят от босилек се запарват в 500 г вряща вода и се варят на тих огън 5 минути, като изстине, се прецежда) или отварка от джоджен (вари се като първата).

III. Два часа след ядене и за двата случая за успокояване на нервите да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, бъзов цвят, джоджен, лавандула, лайка (цвят), липов цвят, маточина, магданоз и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма или с топла вода, или още по-добре с анасон и лайка (1 супена лъжица анасон в 1 л чай от лайка се вари 10 минути), последвана от разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, и то от долу на горе във вид на малки кръгове 12 пъти. След това гръбнакът се налага с торбичка от тънко хасе, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака и напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан гъсто отпреди 4 часа и засилен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах). А на корема се поставя торбичка от същото хасе, ушита нторбичка от тънко хасе, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака и напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан гъсто отпреди 4 часа и засилен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах). А на корема се поставя торбичка от същото хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа: една вечер от джоджен (листа и цвят), сварен и добре изстискай, или пък от картофи, сварени на пара, нарязани на ситно, смачкани с люспите и поръсени с 1 супена лъжица ситна захар; втора вечер от зелени листа на дюля, попарени с вряло мляко, киснали в него 20 минути и добре изстискани, или с прясно зеле, на ситно нарязано и засилено с 1 китка листа от магданоз, нарязани и сварени със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, а преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица ситна захар; или пък от праз лук (бялата му част), засилена с 1 китка магданоз, на ситно нарязан и сварен със 100 г мляко, а след това поръсена с 1 супена лъжица захар; отгоре се слага вестник и вълнена обвивка.

Едновременно на тила се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 12 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а на носа питка от същия квасец с книжка отгоре. При слюнкотечение на гърлото се поставя тор-

бичка със същия квасец, засилен на върха на ножа с нишадър на прах. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Упражненията се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Ако болният не е добре, лечението продължава, ако е добре пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква (главата запазена от слънцето със зелен лист, бяла кърпа или слънчобран) с продължителност от половин до един час, последвана от поливане на пялото тяло с хладка слънчева вода или пък от речна или морска баня за 510 минути.

Забележка. При желание изброените лапи може да се заменят с една или две по избор. Те могат да се използват 2 вечери подред, ако през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, като квасецът преди поставянето му се засилва с 23 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Хълцане

Хълцането е спазъм (конвулсия) на диафрагмата.

Причини. При здрави хора хълцане настъпва при преяждане, преливане, употреба на суха или неумерено студена или пък горе-ща храна, от силно душевно вълнение, от бързо ядене, при изстудяване на тялото и други.

Хълцането може да придружава и някои нервни заболявания, заболявания на централната нервна система, на стомашно-чревната и други. При пробив на стомашна или дванадесетопръстна язва, при гнойно възпаление на жлъчния мехур, при пробив на нагноил апендицит, при сплитане на червата, при заклещена кила и др. хълцането се явява важен и грозен признак на развиващ се остър перитонит. С други думи, хълцането може да бъде признак на нещо съвършено леко или за нещо крайно тежко.

Признаци. В леки случаи хълцането преминава за малко време. В тежки случаи продължава непрекъснато с дни и човек се измъчва.

Предсказание. Обикновено е благоприятно за леките случаи. Когато е проява на друго заболяване, прогнозата зависи от него.

Лечение. При здрави хора обикновено хълцането престава скоро от само себе си. Понякога то спира и от продължително задържане на дишането, от гълтане на глътка студена вода, подкиселена с лимон, която да се задържи в устата, като се запушва в това време носът, или пък от бързо изпиване на чаша вода.

Когато хълцането придружава друго заболяване, лекува се самото то. За облекчаване на отделните пристъпи на хълцане много помагат следните средства: цяла гореща баня (3940°C за 1520 минути) или парни компреси (най-добре с търпимо горещ сварен ечемик) за 30 минути на долната част на гърдите и на задната част на шията (тила), или синапови лапи, поставени на същите места, както и парните компреси, или пък сухи горещи трици и др. След парната баня, а също и след парните компреси, синаповите лапи и горещите трици на болния непременно да се постави и коремен компрес, натопен или в хладка отварка от трина, или във вода и отгоре топло шише или грейка; държи се 23 часа. Тези процедури могат да се повторят сутрин, обед и вечер. При мозъчни заболявания коремният компрес винаги да се съчетава с цяла „шапка" на главата с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен с 6 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан и забъркан с 3 супени лъжици готварска сол) или пък със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли, полети с 1 кафена чашка оцет и добре изстискани; отгоре се поставя вълнена шапка. Държат се, докато спре хълцането. Освен казаното полезни са и дълбоките дишания с бавни издишвания правят се всеки 1/21 час по 1020 пъти.

Вътрешно. Или горещ чай от лайка, или гореща отварка от анасоново семе от аптеката (1 чаена лъжичка семе в 500 г хладка вода се вари 10 минути, като изстине, се прецежда), или гореща отварка от копърово семе (вари се като анасоновото семе), или пък отварка от джоджен с чер пипер (1 супена лъжица листа от джоджен и 5 зърна чер пипер в 250 г вода се варят 10 минути). Всички изброени отварки се пият всеки 3 часа по 1 чаша от 100150

г. Ако хълцането не спре, 20 минути след това се дава на болния 1 чаена лъжичка счукана на ситно захар, разбъркана с чаена лъжичка винен оцет, или пък сок от кромид лук (една до две глави кромид лук се счукват в хаванче или се настъргват на ренде, сокът им се изцежда в кафена чашка, която се дава на болния да пие, докато хълцането престане).

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна, без сух фасул, леща, грах и други, които дават газове.

Тонически спазъм на диафрагмата

Това е много опасно заболяване.

Причини. Раздразване на нервните центрове при епилепсия, тетанус и други.

Признаци. Извънредно затруднено дишане, и то само с горната част на гръдния кош, когато долната му част в повечето случаи е силно издадена напред и не може да вземе участие в акта на дишането. Пулсът е слаб и бърз, кожата на цялата горна повърхност на главата е студена, бледа или жълтовата.

Лечение. За прекратяване на спазъма и отстраняване на опасността от задушаване обикновено се употребяват парните компреси на долната част на гръдния кош и на съответната част на гърба. Най-добре е те да се правят с търпимо горещ сварен ечемик и да се налагат до 30 минути. Още по-полезни са целите горещи бани (3940-С за 2030 минути) по 23 пъти на ден. Парните компреси и горещите бани да бъдат последвани от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или вода и съчетан с цяла „шапка" на главата и торбичка на гръбнака със селски хлебен квас, засилен с кромид лук (вж. „Хълцане"). Коремният компрес се държи сутрин и обед по 23 часа, а вечерният цяла нощ; сутрешният квас до вечерта, а вечерният цяла нощ.

Вътрешно. Отварка от анасон и лайка. В 500 г чай от лайка се слага 1 чаена лъжичка анасон, ври 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се всеки 3 часа, докато мине спазъмът.

Диета. Виж при „Хълцане".

Паралич на диафрагмата

Параличът на диафрагмата е или самостоятелно заболяване, или пък е последица от някакъв друг паралич.

Причини. Разстройство на централната нервна система предимно главния мозък, или е последица от друг паралич на тялото.

Признаци. Болният диша само с горната част на гръдния кош, долната му част остава неподвижна и вместо при дишането да се изпъва, тя даже се смалява. Освен това изкачването по стълби и високи места, вдигането на тежки предмети, произнасянето на дълги речи и т. н. извиква у болния повече или по-малко силни разстройства на дишането (недостиг на въздух).

Лечение. Общо и по начина, изложен за болестта, която го е предизвикала. Ако не е известна, да се лекува по начина, даден за тонически спазъм на диафрагмата с добавка: в случая са полезни и масажите на гърдите, гърба и стомаха (те заменят горещата цяла баня или пък парния компрес), последвани също от коремен компрес, съчетан с цяла „шапка" на главата и торбичка с квас на гръбнака.

Диафрагмална херния

За преминаването на хранопровода и големите кръвоносни съдове в диафрагмата съществуват отвори. При вродено или придобито разширение на диафрагмалните отвърстия през тях в гръдната кухина могат да проникнат коремни органи (част от стомаха, червата) и да образуват т. нар. диафрагмална херния.

Признаци. Хернията може да протече без прояви, а може и да предизвиква болки, нарушено хранене, оригване, понякога задух и сърцебиене.

Предсказание. Благоприятно, но болният има почти непрекъснато оплаквания.

Лечение. Болният не трябва да извършва тежка физическа работа, да не носи пристягащи колани в коремната област, да не допуска запек. Добре е да спи на висока възглавница. Необходимо е по-пълните хора постепенно да отслабнат. При по-тежки случаи се прилага хирургично лечение. Народната медицина използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при силни болки в стомаха и коремната област болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 3 цели пресни кокоши яйца се разбиват хубаво и към тях се прибавя 1/2 кг разтопен чист пчелен мед, след това се прибавят с непрекъснато бъркане 3 месести лимона (предварително нарязани, изстискани и смлени на машинка за месо без семките), 12 супени лъжици жълт кантарион цвят (предварително изсушен в леко затоплена фурна, счукан в дървен хаван на прах и пресят) и накрая се прибавя 1/2 л чист маслинен зехтин, и то капка по капка, като непрекъснато се бърка, за да не се пресече сместа.

При липса на болки в стомаха или коремната област болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1/2 л чист маслинен зехтин, сварен с по 3 супени лъжици цвят от жълт и червен кантарион и мента пиперита във водна баня се вари 1 час, почива 3 дни и се прецежда.

II. Двадесет минути след вземане на едно от горните средства да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от жълт кантарион, живовляк широколистен, мащерка, мента и слез по 50 г от всички. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително запечено) и 1 изравнена чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, слабо солена. Люто, кисело, алкохол и тютюн не! Или пък обикновена храна с добавка преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб).

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След обяд и вечеря по 12 печени ябълки със захар и след това по 1 кафена чашка кафе от фий, опечено до бежов цвят и подсладено със захар или мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от бял равнец (запарва се като чай от лайка).

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от 75 г отварка, както в точка II.

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред топла клизма с чай от

лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряла вода и кисне захлупено 1/2 час, след което се прецежда). Подир това само при запек топла клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от поставяне на корема и на тила на торбички, напълнени с хладка лапа от сурови, стрити на ренде за дюли картофи, полети с 1 чаша хладко сурово мляко киснат в него 1/2 час и се изстискват добре. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Ако болният чувствува болки под лъжичката, на същото място се залепва 1/2 глава суров кромид лук с коренчетата нагоре, прикрепя се с бинт и се носи през целия ден.

БОЛЕСТИ НА КОРЕМА И ОРГАНИТЕ В НЕГО

Общи упътвания

Тялото се състои от две половини: горна, или гръдна, и долна, или коремна. Коремната част, или коремната кухина, е отделена от гръдния кош посредством дебела мускулеста преграда, известна под името диафрагма. Тя е така плътна, че нищо не може да проникне от корема в гръдния кош. Наистина през нея минават кръвоносните съдове и хранопроводът, но отворите, през които те минават, са така прилепнали към стените им, щото не остава никакво празно пространство.

Коремната кухина е изпълнена главно с храносмилателни органи. Под самата диафрагма, и то повече вдясно, е разположен черният дроб. Обикновено той изпълва горната дясна половина на корема и се крие под ребрата. Само когато се увеличи поради заболяване, той слиза под ребрата и се напипва отвън. Под черния дроб лежи жлъчният мехур. Стомахът заема почти средната горна част и се намира в областта, известна под името „под лъжичката". Зад стомаха в долната му част лежи панкреатичната (подстомашната) жлеза.

В лявата горна част на корема, скрит зад ребрата, е далакът. И той се напипва само когато се увеличи. Бъбреците лежат единият вдясно, другият вляво в най-горната и задна част на коремната кухина. От тях се спускат двата пикочопровода, за да отвеждат урината към мехура, който е разположен в най-долната част на коремната кухина, известна под името тазова. Там се намират и матката

с яйчниците у жената. Цялата останала част от коремната кухина е изпълнена с червата тънки и дебели. Сляпото черво (апендиксът) е при съединението на тънкото черво с дебелото и се намира долу вдясно по средата между пъпа и горната част на тазовата кост. Върху червата се простира булото, или ризата. Коремната стена отвътре е покрита с една гладка ципа, наречена коремница (перитонеум). Тая ципа покрива и повечето от коремните органи.

Освен описаните органи в коремната кухина се намират много кръвоносни съдове и нерви, които образуват на няколко места нервни възли.

Болки в корема

Това не е самостоятелна болест, а симптом, който се среща при много коремни заболявания.

Причини. Болките в корема може да се дължат на много причини, по-важните от които са:

а) заболяване на стомаха от употребата на лоша, мъчно смилаема храна, спиртни питиета, някакви отровни вещества, язва в стомаха, обилие на сок, повече солна киселина и други;

б) заболяване на червата поради простуда, лоша храна, зараза, задръстване, глисти, образуване на газове, които разпъват червата, язви, буци, хемороиди на правото черво, заболяване на сляпото черво;

в) заболяване на бъбреците остро възпаление, пикочни камъни и пр.;

г) болести на матката и яйчниците;

д) болести на коремното було (коремницата, перитонеума);

е) заболяване на гръдни органи с предаване на болките в корема, например пневмония, воден плеврит и други;

ж) изтощена нервна система с предразположение към неврастения.

Признаци. Болките от стомашни заболявания могат да бъдат три вида:

а) усещане на пълнота;

б) усещане на налягане и тежест;

в) усещане на болка постоянна или присвиваща.

Първите две усещания не са характерни за определено заболяване на стомаха. Все пак те характеризират т. нар. диспепсия.

Наблюдават се при спаднал стомах, стомашен катар, язва на стомаха, нервен стомах и др.

При чревни заболявания болките са различни:

а) чревни колики (спазми) при остро възпаление на дебелите черва;

б) напъни лъжливи позиви за голяма нужда при възпаление на правото черво, особено ако по него има язви и ерозии (нараняване на лигавицата);

в) тъпи болки при хронично възпаление на тънкото и дебелото черво;

г) разпъващи (подпиращи) болки при газове в червата;

д) остри болки в ограничен участък при местен перитонит, апендицит или язви в червата (например туберкулозни язви);

е) остри болки по целия корем при остър перитонит;

ж) болки при отиване по голяма нужда възпаление на правото черво;

з) болки, които изхождат от процеси извън червата например възпаление на яйчниците у жените, възпаление на жлъчния мехур, тумори и пр.

Предпазване от грешки. Всяко понятие за „развит пъп" е криво разбиране и лечението, което има за цел да „завие пъпа", е не само неуместно, но може да се окаже много вредно и даже фатално за болния. В такъв случай понякога стават големи грешки и усложнения, защото болките в корема могат да се предизвикат от най-различни заболявания, някои от които с това лечение могат да дадат тежки усложнения.

Лечение. Болният трябва без отлагане да бъде прегледан от лекар, за да бъде то насочено към основната причина. За облекчаване на болките да се има предвид следното: топлото на корема действува добре, ако заболяването, болките са предизвикани от преяждане, преливане, пясък в жлъчката, бъбрека. Обаче то усложнява болестта, ако болният има възпаление на апендикса, перитонит, пробила язва и др. С търкането, масажираното на корема, както и с даването на очистително може да се предизвика пробив на червата. Очистителното успокоява болките, ако се дължат на пясък в бъбреците или жлъчката.

За да не се излагат болните на риск, трябва при болки в корема да се остави болният на легло и да не му се дава нищо за ядене.

До установяване на истинската причина от лекаря на болния не може да се правят клизма, парни компреси на корема, горещи шишета или налагане на корема с топло тесто от царевично брашно и др. Добре е болният да лежи в легло. След установяване на причината на заболяването лечението да се проведе в зависимост от него.

Вътрешно. На болния да се дава да пие всеки час на глътки неподсладен чай от джоджен или чай от лайка, или чай от червен кантарион, или чай от жълт кантарион, или чай от жълт равнец, или чай от слезен, или чай от мащерка (овчарски босилек).

При болки в червата отварка от корените на градинска ружа. Вземат се 1015 г корени ив 1/2 л вода се варят 20 минути. Отварката се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка.

Диета. Лека природосъобразна (млечно-растителна) храна без яйца, сух фасул, леща и грах, а с повече плодове, сурови или сварени на ошав.

Подут корем

Причини. Вода в корема (асцит), газове в червата, преяждане, рахит и др.

Признаци. Коремът има издут вид, съпроводен често с болки и други неприятни усещания.

Лечение. Според причината, която го предизвиква.

Твърд корем

Причини. Остър или хроничен перитонит.

Признаци. Коремът е много твърд, а често и подут.

Лечение. Според причината, която го е предизвикала.

Простиване на пъпа

Причини. Простуда от седене на мокра земя, студени камъни, мокри крака и други.

Признаци. Отначало болният чувствува слаби болки в пъпа, които след 510 минути преминават. След 1530 минути отново започва да го боли, и то още по-лошо, а след 23 часа болките стават

нетърпими. От тях болният се омаломощава, започва да повръща горчила и да се изпотява.

Лечение. Да се натискат на болния вратните жили, които минават през врата и отиват към раменете, но много силно, и то между врата и раменете. Макар и много да го боли, болният трябва да търпи. Стисването поотделно да не продължава повече от 1 минута. След всяко стисване да се дава на болния почивка от 12 минути. От тези трикратни стисвания болката преминава след няколко минути. Освен това добре е вечер, преди лягане, на болния да се постави или коремен компрес, натопен в хладка вода, или пък още по-добре да се вземе един голям лист прясно зеле, който да покрие целия му корем, да се попари с врящо мляко и като омекне, да се свие на руло, добре да се изстиска, да се увие с вълнен пояс и така да се спи.

Вътрешно. Отварка от прозориче. От цялата билка заедно с корена се взема 1 пълна супена лъжица и в 500 г вода ври, докато остане наполовина. Отварката се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка.

Туптене под лъжичката

Причини. Силно нервно разстройство, хистерия.

Признаци. Болният страда от неприятно туптене под лъжичката, което понякога продължава и с часове.

Лечение. Да се лекува основната болест, която го предизвиква. А за отстраняване на самото туптене болният всяка вечер да си прави парен компрес на тила (най-добре с торбичка с търпимо горещ и полусварен ечемик), последван от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода, и съчетан едновременно с торбичка на тила, напълнена с хладък селски хлебен квас. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да изпива по 1 винена чашка отварка от босилек, жълт кантарион, мента пиперита и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна. Люто, алкохол и тютюн не!

БОЛЕСТИ НА СТОМАХА

Общи упътвания

Стомахът е гайдообразен мускулен орган с два отвора: горен или входен, където влиза хранопроводът, и изходен, откъдето начева дванадесетопръстното черво. В него навлиза погълнатата храна и остава там известно време. Той лежи в средата на тялото, малко наляво. Когато е пълен, прилича на крушообразна торбичка. Горната по-широка част на стомаха служи за натрупване на храната, а долната, позаострената част за омесване на стомашното съдържание преди напускането на стомаха. Втечнената храна от стомаха преминава в дванадесетопръстното черво.

Вътрешната стена на стомаха е покрита с безброй жлези. Благодарение на гънките в нея повърхността на стомаха и числото на тия жлези е много увеличено. На 1 кв. см има около 100 жлези, или всичко 5 милиона в целия стомах. Жлезите на стомаха работят подобно на слюнчените (вж. „Болести на слюнчените жлези).

Опитите с кучета на руския физиолог И. Павлов, на които оперативно е направена стомашна фистула, установяват закономерностите на стомашното храносмилане. Само като се покаже на тези кучета храна, и стомашният сок започва да се отделя. Това става рефлекторно, без да има още някакво вкусово или механично дразнене на лигавицата на стомаха. Единствено представата за храна е първоначалният дразнител. Апетитът (охотата за ядене) предизвиква отделянето на стомашен сок, който може да се измерва в грамове.

Стомашният сок у човека може да се извади с каучукова тръба (сонда), която се вкарва през устата, за да се изследва. Той представлява водоподобна, малко лигава течност, която съдържа около 12 % свободна солна киселина и затова има кисела реакция. Киселият му вкус понякога се усеща при оригване. Той може да разгражда сложните химични съединения в храната (белтъчините) на по-прости. Това извършва ферменты пепсин, който може да действува само в присъствието на солната киселина.

Храната, която пристигне най-напред в стомаха, се нарежда около стомашата стена, а по-късно погълнатата повече в средата. Първата храна, която се допира до стената, започва да се смила.

Пепсинът стапя белтъчините както топлината леда. Втечнената храна се оттича към изходния край на стомаха и на части излиза навън. Тогава друга част от храната се допира до стената и това продължава, докато се смели всичко погълнато.

Престояване на храната в стомаха. Всички храни не се смилат еднакво бързо от стомашния сок. Някои, наречени „леки", като тестените, ориза, рибата, яйцата, престояват по-кратко време, от 1 до 3 часа. Други напротив. „Тежките" престояват по-дълго време (морски раци, сардела, печена патица или гъска и т. н.). Всички много мазни храни се смилат по-трудно.

При храненето трябва да се спазва известен ред: най-напред се поглъщат леките храни, които възбуждат апетита (сокоотделянето), например чорба или зеленчуков бульон с подправки. Следва някое леко рибно ястие или бъркани яйца с гъби, а като основно ястие пържено, печено, готвено със салати. Накрая, като „послесловие", нещо пак леко: плодове (сливи, праскови, круши), компот. По-добре е последното ядене да съдържа въглехидрати, които намокрени от слюнката попадат в средата на стомаха и там продължава разграждането им от слюнчения фермент, преди да ги достигне стомашният сок.

Стомашните стени постоянно се свиват леко и изстискват втечнената храна, като я изкарват към пилорната (изходната) му част. Леките вълнообразни движения на стомаха (перисталтиката) не служат за раздробяване или размекване на храната, както това правят зъбите и езикът. Стомахът на човека съвсем не е „тежък работник" или „мелница", както стомахът на кокошката. Затова лошо сдъвканата храна претоварва стомаха и го поврежда с течение на времето.

Втечнената кисела хранителна кашица се събира пред изходния отвор на стомаха (пилора), който е затворен от един пръстеновиден мускул и се отваря на промеждутъци всеки 12 минути. Това е едно наистина чудно устройство. Храната изведнъж не се излива в дванадесетопръстното черво. Това става така, защото чревните ферменти не понасят киселината и работят само в основна (алкална) среда. Тази реакция се поддържа в тънкото черво от жлъчката и стомашната „слюнка", които се изливат там и постоянно свързват киселината (неутрализират я).

Как пилорът (вратарят) знае обаче кога да отвори? Може да се каже, че той „вкусва" хранителната кашица. Нервите на червото

се дразнят от киселината и тогава се дава „рефлекторно" заповед до пръстеновидния мускул на „вратаря" и той се свива, без ние да знаем това. След 12 минути идва нова заповед и „вратата" се отваря за нова порция. Това се повтаря автоматически, докато премине всичкото съдържимо на стомаха в червата без участие на нашето съзнание и внимание кога да се затваря и кога да се отваря пилорът.

В *дванадесетопръстното черво* (дуоденум) хранителната каша влиза в допир с нови, твърде важни смилателни сокове, които се отделят от различни жлези черния дроб, подстомашната жлеза и чревните стени.

При болестите на стомаха общото лечение има първостепенно значение, тъй като са важни не само диагнозата, но и общото състояние и личните особености на болния.

Когато се предписва диета, винаги да се взема предвид и обстоятелството, че някои болни имат индивидуално отношение към известни храни. За пример: на някои млякото причинява повръщане, а на други запичане. Щом забележим оригване, повдигане, повръщане или друга някоя проява, можем да бъдем уверени, че стомахът е или претоварен, или му е дадено нещо неподходящо. Под съображение трябва да се вземат също възрастта, полът, занятието, образованието, начинът на хранене (месоядец или вегетарианец) и т. н. Затова няма строги диетични правила за разните болести, а само общи насоки относно използуваемостта на хранителните продукти.

Добри и лоши комбинации на храната

Болните винаги трябва да имат предвид и изложените добри и лоши комбинации на храната.

Лошите комбинации на храната (т. е. да се ядат няколко вида различни храни, които не могат да се смилат заедно) често дават възможност за разстройства, газове, киселини, оригвания, повдигане, тежест, доста бавно или непълно храносмилане. Това е твърде обикновено явление при много болни.

Добри комбинации, които народната медицина препоръчва:

плодове със зърна, булгур, грах, леща, фасул, хляб, брашно;

зеленчук пресен със зърна;

салата със зърна или картофи с маслинен зехтин;
картофи с пресен зеленчук, яйца, зехтин;
орехи със зърна, пресен зеленчук;
сирене със зърна, хляб или картофи;
сушени и пресни зеленчуци;
зеленчук със зърна или хляб;
зеленчук с картофи;
зърна със сушени плодове;
хляб с плодове, зеленчук, мляко, мед, яйца, зехтин и пр.

Яйцата (не повече от 1-2 на ден за млади хора) са добра комбинация с почти всички храни.

Лоши комбинации, които не се препоръчват:
мляко със зеленчук, салата, зехтин;
плодове със зеленчук и салата;
картофи със зърна или кестени;
яйца с мляко;
мед или захар със зеленчук или маслини;
лимон със зърна или картофи;
сушени плодове със зеленчук или маслини.

Що се отнася до плодовете, по-добре е да не се смесват киселите (ябълки, портокали, ягоди) със сладките (фурми, смокини, банани, круши). Въобще по-добре е да се ядат плодовете 1 час преди ядене, отколкото след ядене. При това винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали. Така те отнемат излишната жажда през време на храненето. Не е за препоръчване да се ядат плодове след зеленчук, както по принцип ядат мнозина, и ако това става, нека по възможност да е по-малко. Ябълката, която може да се яде след зеленчук, прави изключение и благоразумно е да не се превишава повече от една.

Първото условие да бъде използувана храната е бавното и грижливо дъвчене. Второто, да се яде в спокойна обстановка, защото всичко, което разваля доброто настроение на човека, намалява отделянето на стомашния сок (необходим за смилане на храната), което се отразява лошо на храносмилателния процес и причинява храносмилателни разстройства.

От тези две условия зависи целият хранителен процес. Освен това болният трябва да се научи да яде по-често, но по малко това е основата на лечебното изкуство за стомашните болести.

Апетитът и гладът са две различни понятия, които много често се смесват и бъркат едно с друго. Ако с апетит означаваме желанието да се яде нещо съвсем определено, то с глад означаваме желанието да се приеме каквато и да е храна. Апетитът означава желание за храна в качествено отношение, а гладът в количествено. Всеки лесно може да определи доколко храненето му зависи от апетита и доколко от глада. Когато сме твърде много изгладнели, тогава не избираме много всичко, което може да се яде, е вкусно. Това е глад, а не апетит. И колкото повече сме сити, толкова повече на преден план се явява апетитът. В такива случаи избираме това или онова ястие, едно можем да ядем, а друго не, и ако нищо не ни харесва, изобщо не ядем. Добре приготвено сладко се изяжда и след най-богатия обяд, без глад, но с апетит. Изобщо апетитът определя да се яде това или онова. И при него не играе роля някакъв инстинкт, въз основа на който ние да подбираме това, що обичаме да ядем, а само опитът, който сме събрали и от който сме научили кое е вкусно и кое не. От опит знаем какво точно усещаме, когато изяждаме повече месо, хляб или плодове. Някои храни имат лош вкус и миришат неприятно и ние ги отхвърляме. Значи с течение на времето сме се научили дали определени храни са по вкуса ни, или не. Апетитът никога не може да се насочи към неща, които никога не сме видели, за които нищо не сме чули и които не са в състояние да ни напомнят нещо познато. Разбира се, това не се отнася до някаква нова хранителна комбинация, която като храна не ни е известна, но съставните части на която ни са отлично познати. В такива случаи си представяме, че това, което е съставено от познати нам вкусни храни, също ще бъде вкусно. Обаче само този, който има опит, може да каже: яде ми се ябълка, круша или такова и такова ядене. Изобщо апетитът и възможността той да се удовлетвори са свързани с редица условия: безпогрешна дейност на сетивните органи, добра памет, правилно храносмилане, възможност да се прави подбор на храната.

Многобройни опити са доказали несъмнено, че апетитът в много случаи представлява нужда. Стари народни обичаи, свързани с храненето, са насочени в повечето случаи именно към задоволяване нуждите на организма с различни храни и са основани из-

ключително върху дългогодишния опит. При това навсякъде на храненето се отделя специално внимание, за да се изтръгне то из хода на обичайните занятия. Отрежда се за него особено време, извършват се известни приготовления. От това гледище трябва да се смятат за неуместни сериозните разговори и сериозното четене във време на ядене.

Какво е значението на закуските? Всичките приправки в яденето, всичките закуски преди главното ядене очевидно целят да възбудят любопитство, интерес, засилено желание да се яде. Обществен факт е, че човек се отнася отначало равнодушно към обикновеното ядене. Той започва да яде с удоволствие, ако предварително раздразни вкуса си с нещо рязко, пикантно (парливо, лютиво). Нужно е да се раздвижи вкусовият апарат, за да може по-нататък да се поддържа неговото действие с по-слаби раздразнители. От само себе си се разбира, че за човек, който чувствува глад, такива извънредни мерки не са нужни; самото задоволяване на глада за него е достатъчно приятно. Не току-така се казва, че „гладът е най-добрият готвач", или „най-добре вкусва яденето гладният". Все пак и тук всичко е до степенуване. За всички нормални хора и дори за животните е необходимо яденето да има известен вкус.

Ето по този начин апетитът и гладът се допълват. Апетитът е, който подсказва от какви именно хранителни материи има нужда тялото в даден момент, а гладът е чувството, което ни показва, че за да запазим силата и здравето на организма, трябва да го снабдим с храна, нужна за извършване на жизненонеобходимите физиологични процеси.

Преяждането, станало навик у някои, е източник на ред заболявания. При такъв режим на хранене затлъстяват черният дроб, сърцето, бъбреците тъкмо тия органи, които трябва да бъдат най-изправни, а и целият организъм.

Диспепсия

Диспепсията е състояние, при което е смутено храносмилането.

Причини. Диспепсията може да се дължи на разни стомашни заболявания, а и на заболявания на други органи: на черния дроб, далака, бъбреците, сърдечна слабост, някои нервни заболявания

неврози и др. Значение имат и злоупотребата с лекарства и спиртни напитки, пушенето на тютюн, преяждането и употребата на мъчно смилаема или недоброкачествена храна.

Признаци. Зависят от причините, които са предизвикали заболяването. Обикновено болният има болки и тежест след нахранване, подуване на корема, оригване, хълцане, понякога повръщане. Някои не понасят белтъчини, растителна или въглехидратна храна. Имат обща слабост, сънливост, сърцебиене, може да се явят и обриви. Настроението на болния се мени един ден му е зле, а на другия се чувствува добре и се храни редовно.

Лечение. Лекува се основното заболяване. Препоръчва се освен това диетично лечение с течна, кашава храна. Ограничава се храната, богата на целулоза. При запек не се дава целулозна храна.

Разстройство в движенията на стомаха

Стомахът е много деятелен и много бързо препраща храната в червата. Това е известно под името хиперкинеза.

Куркането на стомаха е много често явление. Скоро след нахранване стомахът започва да издава шум, който се чува даже на няколко крачки от лицето, което страда от него.

При преживянето (руминация) болният връща храната от стомаха и я дъвче наново, като животните. Това състояние се среща рядко и най-вече между нервните и истерични жени, епилептиците и идиотите. При някои хора то е наследствено.

Ленивият стомах се дължи на обща слабост или на неправилно хранене, но в повечето случаи причината е общо нервно разстройство.

Свръхчувствителност на стомаха

Признаци. Болният се оплаква от тежест в стомаха, парене, разпъване. Понякога има и болки, особено след някои храни.

Предсказание. Сериозно, защото болестта често е упорита.

Лечение. То трябва да бъде насочено към отстраняване на основното страдание, което дава диспепсията. Ако не е известно, тогава лечението трябва да бъде общо за засилване на организма.

Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от чист маслинен зехтин 300 г, чист пчелен мед 500 г и жълт кантарион (листа и цвят, изсушени и стрити на прах) 4 супени лъжици или пък да изпива на малки глътки сока на 1 глава суров червен кромид лук, току-що изстискай и подсладен с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед или захар.

II. Двадесет минути след едно от горните средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, жълт и червен кантарион, бял и жълт равнец, див копър, лайка, мента пиперита, пелин, подъбиче, полски хвощ, слез и синя тинтява по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, след това заедно с 1 чаена лъжичка анасон на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, и то топла, а не гореща, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Храната трябва да се сдъвква добре и да се гълта, когато стане на каша.

Добре е преди закуска, обяд и вечеря болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук с малко захар (пече се като ябълки със захар и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от бяла ряпа (настъргана половин час преди ядене, за да не дава оригвания) с настъргани моркови, изстискани, посолени и поръсени с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус с прибавка и на няколко маслини.

След обяд и вечеря, ако има газове, болният да взема по 1 чаена лъжичка пепел от овъглен картоф (1 суров картоф се нарязва на тънки резенчета и се опича в пещта, докато почернее като въглен, след това се стрива на прах и се пази в кутийка) или пък животински въглища (от аптеката), разбъркани с по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед.

При киселини в стомаха да изпива по една винена чаша сок от сурови картофи и по 1 супена лъжица сок от моркови или да взема 1 чаена лъжичка пепел от овъглен картоф, или пък 1 чаена лъжичка от следната смес: 50 г пудра захар, 50 г сода бикарбонат, 50 г ленено семе, счукано на прах, и 10 г рафинирана сяра, разтворени в 1 кафена чашка чай от лайка. Добре е да изяжда по 35 ореха, добре сдъвкани, и след тях да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 лъжичка прах от яйчени черупки и ако не е склонен към затлъстяване, да изпива 23 чаени лъжички пресен селски

хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и шипково брашно, малко вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза. Накрая да изяде една ябълка за лесно смилане на храната.

Който няма възможност да се храни с вегетарианска храна, може да използува обикновена храна, като към казаното вече прибави на обяд и по 100 г младо месо (агнешко, телешко, пиле и прясна риба речна или океанска). Вместо хляб по-добре е болният да яде варени картофи с лимон, към храната да прибавя чубрица, като завършва храненето си с изяждането на 23 ябълки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да пие отварка от мента пиперита (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути, като изстине, се прецежда) или отварка от градински чай салвия (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда), или пък софийска минерална вода.

III. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г топла отварка от ленено семе, листа от смрадлика и листа от смокиня по 1 супена лъжица от трите и анасон 1 чаена лъжичка в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и веднага се прецежда.

При много газове да изпива 1 чашка от 100 г отварка от маточина (листа) и червен кантарион (листа и цвят) по 50 г. От всяка билка се взема по 1 супена лъжица с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка семе от копър и се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане една-две вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л чай от лайка, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с помощта на памуче, натопено в камфоров спирт. На корема се поставя компрес, натопен в топла отварка от джоджен (листа и цвят): 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), или по-добре торбичка, ушита от тензух или хасе и напълнена с топла лапа от печен кромид лук, смачкан, полуизстискан и поръсен с 12 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), а преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица захар.

При подуване на корема от газове той се налага с торбичка, ушита на 3 джоба, напълнени или с житни трици, напръскани с малко гореща вода, за да се овлажнят, но не и намокрят, или с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка и на 1 китка магданоз (листа), също на ситно нарязан, и 100 г прясно мляко вари се да стане гъста лапа и преди поставянето и се поръсва с 1 супена лъжица захар.

Едновременно във всички случаи на тила се поставя торбичка, напълнена с хладък пресен селски квас, забъркан отпреди 4 часа, засилен с 1 супена лъжица сурови диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 1 супена лъжица пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, или пък само с 1/2 чаена лъжичка счукан чесън.

При тежко главоболие болният да си слага на пялата глава „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен с 9 супени лъжици диви кестени или пък с 9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от лек масаж на слънчевия възел (областта на пъпа). Прави се с дясната длан по посока на часовниковата стрелка с продължителност около 12 минути. Ако болният има чувство на гадене, тогава под лъжичката над пъпа да си залепва и 1/2 глава суров кромид лук, разрязан напречно, с корените нагоре. След обличането се правят и 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Неделя. Ако се налага, лечението продължава; иначе почивка от всичко. Пият се само билките и се пази диетата.

Важни добавки:

1. При постоянни болки в стомаха добре е болният на гладен стомах, и то 20 минути преди да изпие дадената му за същото време отварка, да изпие 1 прясно сурово кокоше яйце, добре измито със сапун и течаща вода.

2. Много полезна е почивката на планина или на морския бряг, където слънцето и чистият въздух укрепват нервната система.

3. Много болни си вредят с това, че преди да закрепят здравето си, употребяват свободното си време изключително за разходки,

когато се нуждаят от почивка. Почивката дава сън, свежест и апетит. След ядене добре е да се почива 12 часа. При известни обстоятелства е нужно дори и неколкодневно лежане.

Ако това лечение се съчетае и с гроздолечение при порции 150 300 г грозде, то по-бързо могат да се постигнат добри резултати.

4. При по-силни стомашни болки болният да си направи топла клизма (40°С) и да изпие чаша горещ чай от хмел. Взема се 1 супена лъжица цвят и се попарва с една чаша вряла вода, кисне захлупено 1 час и се изпива наведнъж. Добре действува и топлата коремна баня (4239°С за 1020 минути) или пък вместо нея да си постави топли шишета на стомаха, а на краката да си направи гореща баня (4240°С) с шепа морска сол.

Липса на апетит

Причини. Намален апетит или липса на апетит се среща при гастрит, особено с понижена киселинност, при някои инфекциозни заболявания, при еднообразно хранене, при мозъчни заболявания и др.

Признаци. Липса на желание за ядене и равнодушие към всякаква храна.

Лечение. Необходимо е да се лекува съответното заболяване. Апетитът се появява, когато човек се храни бавно, вкусва храната и цялото му внимание е съсредоточено в яденето. Много е важно по време на яденето обстановката да е приятна и спокойна. Доброто настроение действува благоприятно на смилането, а това изисква яденето да става общо в семейството и да бъде при весело настроение. Бащините наставления, домашните и служебните грижи да са далеч от трапезата. Веселият разговор прави чудеса, особено за злоядите.

Освен казаното да се приложи и следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да се изпива по една супена лъжица сок от суров кромид лук (вечер се нарязва една глава лук на филийки, поръсва се със захар и така стои захлупена цяла нощ, за да не люти, на сутринта се прецежда и се пие) или пък по една ракиена чашка домашно хининово вино. Вземат се хининови кори, корени от жълта тинтява, карамфил и канела

от всички по 5 г. Всичко изброено се нарязва и счуква по възможност на прах. След това пялата смес се вари в един литър старо доброкачествено вино, докато остане половината. Оставя се да изстине, прецежда се и се изсипва в шише.

II. Десет минути след вземане на едно от тези средства да се изпива една винена чашка от 75 г отварка от бял равнец, бяла ружа, мащерка, мента пиперита, жълт и червен кантарион, лайка, липов цвят, пелин, обикновена коприва, подбел, радика, риган, синя тинтява, слез и чубрица по 50 г от всяка. От тази смес две супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка кора от лимон се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при диспепсия, с добавка след ядене болният да взема по 12 чаени лъжички от следната смес: прясно краве масло 250 г, чист пчелен мед 250 г, бял и жълт равнец (предварително стрити на прах) по 1 кафена чашка от двете и сока на един лимон.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да се пие чай от бял равнец: 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, киснат 20 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене се взема по една супена лъжица орехов сироп: 7 орехови клонки с по 7 листа на всяка, всичко 49 зелени листа с клонките, в 5 л вода с прибавка на 1 кг захар се варят на тих огън, докато стане 1 л отварка и се прецежда.

IV. Десет минути след сиропа се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане една-две вечери подред се прави топла клизма с един литър чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути, след което се прецежда). След това само при запек се прави клизма с половин литър от същия чай, последвана от компрес на корема (отпред) от 4 парчета, натопени в топла отварка от джоджен или пък от трина (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда). В областта на черния дроб се поставя торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 35 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе,

преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица захар. Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа държат се цяла нощ.

Забележки:

1. При болки в далака и корема топлата лапа да се слага на целия корем.

2. При гнойни сливици всяка вечер на шията отстрани се слага торбичка с квасец, засилен с четвърт чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от сух четкое масаж на цялото тяло за 5 минути, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа и бавни издишвания през устата.

VII. Лятно време преди обяд, от 11 до 12 часа слънчево-въздушна баня (със запазена от слънцето глава със сламена шапка или слънчобран), последвана от речна или морска баня, придружена от плуване или пък от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода.

Важни добавки:

1. За постигане на естествен апетит добре е половин час преди обяд и вечеря да се изяжда по една възкисела ябълка, добре измита, защото се пръскат с отровни химикали, които са вредни за здравето на човека.

2. Полезни са както всекидневните разходки и игри на слънце и чист въздух в продължение най-малко на два часа, така и ходенето в топло време с боси крака, особено по роса или пък след дъжд по кал.

Повишен апетит (вълчи глад)

Причини. Най-често е последица на стомашно заболяване: язвена болест или гастрит с киселини. Среща се и при някои мозъчни заболявания, диабет (захарна болест), глисти, а често пъти е резултат на придобит навик, лакомство при лошо възпитание.

Макар при вълчия глад храносмилането да става повидому нормално, при все това туй болезнено състояние винаги е обусловено с разстройство на деятелността на стомашните нерви, което на

свой ред се проявява от друг ред общи разстройства на жизнената дейност на организма.

Признаци. Това състояние е придружено понякога с прилошаване, някои болни усещат и болки в корема, погледът им се премрежва, ушите пищят, понякога имат припадане и пр. Всичко това минава, щом болният се наяде.

Лечение. Необходимо е да се лекува основната болест. Болните не трябва да се въздържат от ядене, но само да го намалят и да се залъгват с изяждането на един варен или печен картоф, да възпитават режим на хранене. Освен това да употребяват трудно смилаема храна и преди ядене винаги да вземат нещо сладко за намаляване на апетита.

Често гадене, прилошаване и повръщане

Прилошаването и повръщането сами по себе си не са болести, а признаци на болести. Те се дължат на спазъм на стомаха и хранопровода, които усилено се движат и позволяват на съдържанието на стомаха да излезе навън.

Причини. Повръщането се среща най-често при стомашни заболявания: остър или хроничен гастрит, язва, спазъм или стеснение на изхода на стомаха. Среща се и при мозъчни увреждания, бъбречни болести, бременност и др. Повръщането често е невротична проява. При язва и рак на стомаха болният повръща кръв. При заплитане и задръстване на червата често се повръщат и изпражнения. Повръщанията са също признаци на бъбречни и жлъчни болести или на малокръвие, мигрена и употреба на много алкохол. Повръщания има и при скарлатина, холера, перитонит, възпаление на средното ухо, морска болест, запушване на червата, апендицит, грип, разни нервни разстройства, като тумор в мозъка и др. Повръщането при бременните, общо взето, не е нещо лошо, но може да стане в такава силна форма, че жената да отпадне съвсем и даже да има опасност за живота е. Затова при леките случаи трябва да бъдем внимателни и да правим веднага нужното, за да не бъдем после изненадани от нещо по-лошо.

Признаци. Болният повръща често, усеща обща отпадналост, лицето му става ту червено, ту бледо и се покрива със студена пот, крайниците му изстиват. При стомашни заболявания се повръща

приетата храна, която може да не е смляна, и много стомашен сок. При язва повърнатото може да съдържа и кръв.

Предсказание. Благоприятно в леки случаи, и сериозно в тежки случаи.

Предпазване. В леки случаи да се ядат кисели ябълки, като се сдъвкват добре, или да се пие чаша горещ содов разтвор, или пък чаша отварка от смрадлика.

В тежки случаи на повръщане (при бременност, пътуване с автомобил, влак, параход, трамвай и пр.) да се превърже на пъпа или едно парче (голямо колкото лешник) камфор, ушито в малка кесийка, или пък половин глава кромид лук и в едното ухо да се пъхне топче памук.

Лечение. При леки случаи за спиране на повръщането се изисква пълно спокойствие с лежане в легло, и то по гръб, защото всяко посилно движение предизвиква повръщане. Освен това, ако болният е запечен, да му се направи хладка клизма (30°C) и да му се постави хладък компрес на корема, натопен във вода и оцет наполовина компресите да се сменят, щом се затоплят. Ако компресът дотяга, може без него. В такъв случай да се поставят топли шишета или синапена лапа, приготвена със сол и оцет, на горната част на корема под лъжичката и да се държи, докато напълно се успокои.

При тежки случаи болният се лекува от лекар-специалист. В народната медицина се използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 супена лъжица чист винен коняк и сока на 1/2 лимон.

Десет минути след това болният продължава лечението така:

а) При нервно повръщане и разстроен стомах да изпива 1 чашка от 75 г отварка от джоджен (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), жълт равнец (листа и цвят), лайка (цвят), маточина (листа и цвят) и бяло подъбиче (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка семе от обикновена метла (предварително счукано на ситно) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

б) При повръщане, придружено с диария, на болния се дава отвара от листата на дюля с лимон: две супени лъжици листа и кората на един лимон (предварително изстискай) в 750 г вода се варят 30

минути. След това отварата се прецежда и се смесва със сока от изстискания лимон, подслажда се със захар и се изпива наведнъж.

в) При свиващи болки (спазми) с гадене и повръщане на болния се дава чаша прясно мляко, сварено с 1 чаена лъжичка семе от копър или кимион, или пък настойка, приготвена от пелин 5 г, водна детелина 5 г, пача трева 5 г, очанка 5 г, червен кантарион 5 г, бял равнец Юг, еньовче Юг, хвойнови зърна Юг, тинтява 10 г и шипки (плодове) Юг.

Приготовление: Всичко се залива с 1 л 50° спирт и 1 г ментово масло (от аптеката). Стои 8 дни, като често се разклаща, и се филтрира. Пие се по ракиена чашка при нужда.

г) В по-тежки случаи отварка от синя жлъчка Юг, магданоз 15 г и копър 15 г.

Приготовление: В 1 л вода се варят 2530 минути. Оставя се да се утаи, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер по една кафена чашка (50 г).

Диета. Първите дни на болния да не се дава никаква храна, освен на всеки половин час студено прясно мляко или студен чай от джоджен, и то по 1 супена лъжица, и това да продължи, докато мине най-силното повръщане. След като настъпи подобрение, дневно всеки половин час да се дават по 1 кафена чашка студено мляко (прясно или кисело) и вечер да се изяждат по 12 ябълки, обелени, настъргани и много добре сдъвкани. Ябълката може да се замени и с парче ръжен хляб.

Щом престане повръщането, сутрин на първа закуска може да се дава по 150200 г прясно или кисело мляко.

На обяд болният да изяжда по 23 картофа, варени или печени, обелени и смачкани на пюре с малко солчица. На вечеря или казаното за закуска, или пък това за обяд.

Щом повръщането спре напълно, може вече да се дава три до пет пъти на ден по малко лека храна предимно сокове от плодове или зеленчуци, компоти или пюрета от пресни зеленчуци, леко посолени. Ако болният не може никак да се храни поради повръщането, то да се направи следната подхранваща клизма: в чаша със 150200 г топло мляко да се прибави 1 жълтък от прясно кокоше яйце, добре разбит. Такива клизми се правят по 23 на ден. Болният да не става от леглото, докато в разстояние на 7 дни храната не се задържа в стомаха му, без да повръща.

II. Два часа след ядене се дава пак 1 чашка отварка от джоджен, жълт кантарион и пр. (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма със 150200 г топла вода или чай от лайка, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от праз лук (бялата му част) или пък от прясно зеле, нарязано на ситно, с прибавка на 2025 сини сливи (от тези за компот, смачкани без костилките) и 150 г прясно мляко на тих огън се вари да стане гъсто като тесто. Отгоре се слагат вестник и фланелей пояс. На главата се поставя „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен възтопъл селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората), отгоре се слага вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Забележка. Вместо дадените лапи коремът може да се налага и с половинка недопечен хляб, разрязан като кръг, посипан със счукан джоджен и напръскан с горещ оцет държи се, докато изстине. След снемането му може да се постави коремен компрес, натопен в топъл чай от джоджен, и да се държи 23 часа или пък до сутринта.

IV. Сутрин. Прави се фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване със суха кърпа.

През деня при болки в корема да се поставя същият компрес, натопен в топла отварка от джоджен. Държи се, докато мине болката.

Важни добавки:

1. Лапите от праз, зеле и квасец може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. При болки под лъжичката през целия ден да се носи торбичка (10 на 10 см), ушита на тегели от по 1 см, напълнени с топла готварска сол.

3. Стаята на болния денем и нощем да се проветрява.

4. При повръщане от преяждане болният да изпие в разстояние на 10 минути или 2 чашки чай по 100 г от джоджен, или пък толкова топла вода, или пък отварка от корените на полския бъзак и детелина. Вземат се по 1 супена лъжица корени от двете билки и в 500 г вода се варят 25 минути, веднага се прецежда и се пие топла, докато се предизвика повръщане.

Забележка. Когато повръща тежко болен, главата му винаги да се наклонява напред и да се придържа с едната ръка за гърдите, а с другата да се подпира челото му, за да не се задави.

Стомашни спазми

Причини. Те са различни при различни стомашни, чревни и други болести на органи в корема, например възпаление на яйчниците, матката, тръбите и др.

Признаци. Това са внезапни силни спазмени болки в стомаха. Често те са свързани с нервно повръщане. Започват с усещане на мъка, ускорен и слаб пулс, изблик на студена пот, присвиване, което трае само няколко минути. У нервните това се случва и след слабо напрягане.

Предсказание. Коренното излекуване на спазмите е възможно само когато се отстрани основната болест.

Лечение. Болният трябва да се прегледа от лекар. Народната медицина препоръчва при поява на спазми болният да легне и да понатисне малко стомаха си. Ако това не помогне, тогава да му се постави топла тухла на корема, увита във вълнен плат. Ако и това не помогне, тогава да се направи топла клизма (39°C), най-добре с чай от лайка.

След нея да се поставят парни компреси на корема, натопени в отварка от трина, или още по-добре коремът да се наложи с торбичка, напълнена с предварително попарена трина или лайка. Или пък да се правят три пъти на ден горещи коремни бани (4239°C за 1020 минути). След баните болният веднага да си легне и добре да се завие, за да се изпоти. В топло време е полезно да се ходи бос.

Вътрешно. Отварка от пачи крак вземат се 15 г от растението пачи крак (дяволски уста) и се залива с 250 г вода, вари се 35 минути, прецежда се и се взема по 2 супени лъжици на всеки два часа през деня. Или отварка от чубрица, джоджен и пелин. При нервно повръщане чай от маточина.

Диета. Същата, указана за болки в стомаха.

Самовнушение. Да се използува при спазмите с формулата: „Минава, минава...".

Оригване и парене (сгоруха)

Оригването и паренето, заедно или поотделно, са чести явления при стомашно болни. Оригване може да има обаче и без да е болен стомахът.

Причини. Нормално човек поглъща въздух в стомаха при говора и храненето. Ако обаче погълнатият въздух е в по-голямо количество, той се отделя чрез шумни оригвания, без да има болезненост и киселини.

Оригването се среща и при употреба на газирани напитки (сода, бира, газирана вода и др.), при което се отделя погълнатият въглероден двуокис.

Често пъти обаче оригването се дължи на гастрит или язва на стомаха и дванадесетопръстника. В тези случаи то се придружава от тежест, болезненост, понякога и от парене зад гръдната кост.

Когато храната се задържа в стомаха поради препятствие при придвижването е (например стеснение или спазъм на изхода на стомаха), оригването е съпроводено с лош дъх на устата, а понякога и с връщане на част от поетата храна.

Паренето най-често е признак на гастрит или язва.

Признаци. Освен шума, който се чува и от околните, самият човек, който се оригва, усеща кисел, горчив или друг вкус, например вкус на развалени яйца и без да е ял яйца. Оригването може да бъде и без вкус. Това се случва, когато лицето е погълнало много въздух през време на яденето.

Миризливото оригване се дължи на разлагане на храната в стомаха. Понякога стомахът и червата са препълнени с газове, които съвместно с оригванията предизвикват повръщания.

При сгорухата се чувствува парене зад гръдната кост и под лъжичката. Това усещане някои изразяват с думите: „сгруо ми е", „пари ми зад гръдната кост". Същевременно болните усещат най-често кисел вкус в гърлото. Сгорухата се среща повече при мъжете, отколкото у жените.

Лечение. Против оригването народната медицина препоръчва при запек да се правят топли клизми (38°C), а след ядене на болния да се поставя гореща лапа (гореща бутилка) на стомаха и тъй да пролежава около час. Нужни са освен това и всяка вечер топла баня (39°C) на краката с морска сол, последвана от коремен ком-

прес, натопен във вода (25°C), достатъчно сън и въздушни бани. Полезно е в топло време да се ходи и с боси крака.

Вътрешно. Често (всеки четвърт час) да се пие на глътки студена вода или чай от ирландски мъх. Взема се 34 пъти на ден във вид на чай с малко мед. Може и всеки ден да се вземат по 20 капки пелинова отвара в малка чашка с топла вода или отварка от синя тинтява листа и цвят: една супена лъжица от билката в 500 г вода се вари 5 минути, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер по една винена чашка след ядене.

Или отварка от жълт кантарион и градинска чубрица. Взема се по една супена лъжица от двете билки и в 500 г вода се варят 10 минути. Пие се както отварката от тинтява.

Или отварка от червен и жълт кантарион, бял равнец и джоджен: от общата смес, приготвена от всички билки поравно, се вземат две супени лъжици и в 500 г вода се варят 10 минути. Пие се както другите отварки.

Или прах от тебешир взема се непосредствено след ядене по 1/2 чаена лъжичка заедно с една от горните отварки.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна без сух фасул, леща, грах и яйца, а с повече плодове (особено ябълки) и зеленчуци.

При парене народната медицина препоръчва да се пие суров сок от червени картофи (вж. „Киселини в стомаха") или чист маслинен зехтин (не олио). Взема се по 1 чаена лъжичка сутрин, обед и вечер 1/2 час преди ядене.

При сгоруха освен казаното вече, да се избягват сладки ястия (захар, мед), омлети, тлъсти храни, особено пържени, яхнии, вино, портокали и др. Много полезни са бадемите те се ядат обелени преди хранене или след това, ако паренето се появява късно.

Болки в стомаха (гастралгия)

Гастралгията не е самостоятелна болест, а проява на много и най-различни заболявания.

Признаци. Тя се проявява с болки под лъжичката в стомашната област, които настъпват внезапно и скоро и бавно преминават. Те най-често са признак на неврастения или пък проява на лошо храносмилане на нервна почва.

Болките се появяват на празен или пълен стомах. Ако се явят 12 часа след храненето, дават съмнение за язва в стомаха или дванадесетопръстника. Често настъпват нощно време. Болките могат да траят от минути до часове. Повръщания се случват, но много рядко. Болните се оплакват от липса на апетит, сърцебиене, тежест под лъжичката, гореща пот, виене на свят, слабост и пр. Налягането под лъжичката намалява болката.

Обикновено при гастралгия храносмилателният канал работи добре. Понякога обаче болните изгубват охота за ядене и повръщат, други пък имат вълчи глад, ядат всичко и пият изобилно вода; такива болни са запечени, коремът им е подут и издава звук като тъпан.

Предсказание. Това състояние може да продължи различно време в зависимост от причината.

Лечение. То е насочено против самото заболяване. За облекчаване на болките болният да легне в легло и да му се направи следното:

а) гореща седяща баня (4540°C) по-добре с орехова и бъзова шума те се варят наедно в един казан; или:

б) да му се турят на корема парни компреси, като бързо се променят един след друг, или коремът да се налага с попарена трина във вид на парен компрес; или да се постави млечен компрес с прясна топла извара (държи се 23 часа); или:

в) коремът да се загрее с топли шишета, на краката и ръцете също да се сложат горещи тухли или бутилки с гореща вода, или сухи горещи компреси от фланелена материя, или одеяла; или пък:

г) да се разтриват ръцете над китките, където се залавят сухожилията;

д) при запек топла клизма с 1 л вода или чай от лайка;

е) полезно е всеки ден да се прави и по една коремна баня (30°C за 1020 минути), а вечер коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода (25°C);

ж) също се препоръчват гимнастика, разходки, развлечения на чист въздух и дълбоко дишане.

Онези жени, които се отличават с лесно възбуждане на нервната система, трябва да се пазят от внезапен страх, гняв и от ненадейно известяване на тревожни новини.

Вътрешно. Най-малко три пъти дневно преди ядене болният

да изпива по една чаша неподсладен горещ чай от джоджен или мента. При болки чаят да се пие всеки час. Или пък отварка от джоджен, пелин и чубрица. При напън от газове, които не могат да излизат, да се взема дневно по 1 чашка топъл чай от анасон (от аптеката): 1 чаена лъжичка в 500 г вода се вари 10 минути и се прецежда.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна без яйца, шушулкови и зърнени храни. Да се яде по малко, като болният се храни по-често, 45 пъти дневно. Да се предпочитат киселото мляко, маслото, суровите плодове и соковете от зеленчуци.

Болният да не бърза, когато яде, да не яде мъчно смилаема и нес дъвкана храна, да не пие на трапезата студени питиета, особено при ядене на топла храна, да не стяга стомаха си с тесни дрехи, колани и корсети.

Самовнушение. С формулата, указана за липса на апетит.

Киселини в стомаха

Причини. Повишено отделяне на стомашния сок с по-голяма киселинност се среща най-често при раздразване на стомашната лигавица от тютюн, алкохол, дразнеща храна. При остър или хроничен гастрит, при язва болният също има оплаквания от киселини. И някои невротични състояния могат да се придружават от такива прояви.

Признаци. Болният обикновено е със запазен апетит и се храни добре. Но след нахранване има тежест, парене под лъжичката и зад гръдната кост, упорити кисели оригвания, а понякога гадене и повръщане. Киселите оригвания могат да се явят на пристъпи, особено след грешки в храненето.

Предпазване. Необходимо е храненето да става правилно, да се вземат навременни мерки при възпаление на стомашната лигавица, да се укрепва нервната система.

Лечение. Според причината, която предизвиква повишената киселинност. Народната медицина препоръчва първите една-две вечери да се правят на болния топли клизми (39°C) с една лъжичка сода за хляб, а след това само при запек. Освен това сутрин и обед (след ядене) да се налага коремът с лапа от трина, възможно по-топла, доколкото може да се търпи. Върху торбичката да

се сложи мушама или един голям пласт плат, за да може да се държи половин час. Налагането да се повтаря в течение на три дни. Освен него три дни наред болният всяка вечер да си прави и топла баня (40°C) на краката с морска сол с продължителност 15 минути, а след банята да се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или във вода (26°C); държи се цяла нощ. От четвъртия ден нататък вместо лапите и топлите бани на краката болният да си прави всекидневно фрикция с хладка вода (20°C), смесена наполовина с оцет, а вечер преди лягане коремен компрес, както по-горе.

Вътрешно. По желание едно или две от изложените средства:

а) *Сок от червени картофи.* Избират се само пресни картофи, изчистват се хубаво със студена вода и по възможност с четка (подобна на четка за ръце), рендосват се и след това се пресоват. Сокът е млечно-кафява течност с неприятен вкус. Взема се неразреден преди или заедно с храната по 100 г 45 пъти на ден.

б) *Сок от обикновена зелка.* Приготовлява се и се употребява по същия начин, както и сокът от червени картофи.

в) *Отварка от синя тинтява.* Една супена лъжица от билката се запарва като чай с 200 г вряща вода. Пие се по кафена чашка 1 час преди ядене.

г) *Нахут.* Гълта се суров на цели зърна в следната последователност: първия ден едно зърно, втория ден две зърна, и т. н. до десетия ден, в който се вземат 10 зърна. След това в същата постепенност се намаляват с едно, т. е. единадесетия ден 9 зърна, дванадесетия ден 8 зърна и т. н. до деветнадесетия ден, в който се гълта едно зърно. Който не може да гълта зърната, може да ги дъвче. При нужда това се повтаря.

д) *Освен казаното много е полезно* четвърт час преди ядене да се взема и по една лъжица чист маслинен зехтин (не олио).

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна, почти безсолна. Забранени са грубите и дразнещите храни, особено пържените, кафето, алкохолът, подправките, кисело, лютиво. Болните трябва да се хранят редовно. Лечебно действуват и минералните води. Препоръчват се леки тестени храни, овощни и зеленчукови сварени пюрета, орехи, бадеми, ориз, картофи и др. всичко добре сдъвкано.

Спанакът да се яде само във вид на пюре, сварен добре (водата

да се изхвърля след сваряването). Лук, чесън и праз се забраняват. Лимонът не се забранява. Прясно и кисело мляко, каймак, прясно сирене са полезни. Полезно е вместо хляб да се употребяват пресни пуканки (от царевица); те действуват като средство за отнемане на киселините. Също е полезно след обяд и вечеря болният да изпива и по една чашка кафе от фий или пък след обяд и вечеря да изяжда по един сварен картоф с малко лимон, а след него да изпие една кафена чашка мляко или топла вода, разбъркана с чаена лъжичка прах от въглища от липа или върба.

Отсъствие на киселини в стомаха

Причини. При по-продължително въздействие на причините за повишена киселинност може да се стигне до намаляване на стомашната киселина. Това може да се наблюдава при гастрит, у стари хора, при някои инфекциозни заболявания, неврози.

Признаци. Дълго време болните нямат оплаквания. По-късно се явява диария, и то упорита, която може да се сменя със запек. Болните са отпаднали, лесно се изморяват, отслабват.

Лечение. Трябва да се провежда постоянно и продължително. Народната медицина използува следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г чист маслинен зехтин с прибавка на отварка от по 3 супени лъжици бяло подъбиче, жълт и червен кантарион и пипериче листа и цвят от всички. Във водна баня се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след това да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от жълта тинтява (корени), мента, невен (листа и цвят), пелин (листа и цвят) и синя тинтява (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на по половин чаена лъжичка семе от анасон и копър се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън ври 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При повръщане да изпива по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркано със сока на половин лимон и 1 чаена лъжичка чист коняк.

Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от жълт равнец (листа и цвят) и червено подъбиче (листа): по 1 супена лъжица от двете с прибавка и на 1 чаена лъжичка метличино

семе се запарват с 500 г вряща вода, вари се 25 минути и веднага се прецежда.

Диета. Препоръчва се недразнеща храна, течна или кашава, добре сдъвкана. Да се избягват ципи от плодове и зеленчуци, също и голямо количество белтъчини: мляко, месо, яйца. Препоръчват се чубрица, джоджен, лимонов сок.

Преди обяд като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без хляб. Преди обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба, винаги сварени или опечени, но не и пържени, при това много добре сдъвкани.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана на ситно целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб.

Освен казаното полезно е преди ядене да изпива и по 1 ракиена чашка сок от сурови картофи. Сготвените ястия да се поръсват с върха на ножа с прах от изсушени и стрити вътрешни ципи на кокоши воденички. След обяд и вечеря да изпива и сока на половин лимон (предварително опечен), разбъркан с четвърт чаена лъжичка сода бикарбонат и 1 чаена лъжичка чист пчелен мед.

При повръщане да употребява само такава храна, която стомахът му понася, стига да не повръща, с малко бял препечен хляб. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка смес от 1 чаена лъжичка мед с 1/2 чаена лъжичка яйчени черупки (предварително врели 5 минути), стрити на прах.

Вместо вода болният може да пие отварка от градински чай салвия (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят 5 минути) или пък минерална вода (нареченска).

III. Два часа след ядене добре е болният да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка I (бяло подъбиче, жълт и червен кантарион и т. н.).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт (12 пъти), и налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи (от тези за компот, смачкани без кокичките) и 12 супени лъжици леко

препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), или пък на топла лапа от праз лук (бялата част), на ситно нарязан, с прибавка на 30 сини сливи, смачкани без костилките, 2 супени лъжици ленено брашно, предварително леко запечено, и 150 г мляко вари се да стане гъста като тесто лапа. Отгоре се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша), отгоре се поставя вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или пък докато много досадят на болния.

V. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Неделя. Почивка от всичко пият се само билките и се пази диетата.

VI. Лятно време от 10 до 11 часа се прави слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед и други големи листа с продължителност, докато е приятна, със запазена от слънцето глава с чадър или бяла кърпа, последвана от компрес на корема от две хасени парчета, натопени в хладка слънчева вода, отгоре фланелен пояс. Държи се 2 часа.

Забележка. Лапите от печен кромид лук, праз лук и квасец могат да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят, а квасецът се засилва с 12 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Слаб стомах

Народът често говори за „слаб стомах". Смята се, че това се отнася за стомах, който трудно смила храната, не понася груба храна, изобщо е капризен и лесно се разваля, т. е. заболява от остро възпаление (гастрит). Такъв стомах е спаднал, дисептичен и предразположен към хронични заболявания.

Спаднал стомах

Спадането на стомаха може да бъде вродено или придобито състояние, при което стомахът може да стигне понякога под пъпа. Най-често от тази болест страдат жените, по-млади и слаби момичета или раждали жени.

Причини. Най-голямо значение имат бързото и силно отслабване на организма, застоялият живот, прекомерната физическа работа с вдигане на тежести. Спаднал стомах се среща често у многораждали жени.

Признаци. Спадането на стомаха е обикновено само частичен признак на общо спадане на коремните органи, в което вземат участие черният дроб, червата, бъбреците и далакът. Обикновено болните са общо слаби с висящ корем. Оплакват се от тежест в стомашната област, особено след обилно ядене и пиене на много течности. Често болните имат силни остри болки. Това състояние обикновено се придружава от стомашна невроза.

Болният усеща пълнота, тежест в корема, киселини, оригвания, понякога болки в стомаха и гръбнака между плешките, друг път се оплаква от главоболие и сърцебиене. В лявата горна половина на корема често още от сутринта започва теглеща болка, и то по посока на сърцето. Тази болка престава и после пак започва, но особено е силна след обяд. Когато болният се оригне няколко пъти, болката намалява. Апетитът не само липсва, но често се явява и погнуса от всякаква храна. Такъв стомах се изпразва бавно и даже при слабо натискане в областта на пъпа издава звук на плискаща вода.

Усложнения. Болестта може да се усложни с гастрит, язва в стомаха и др. Освен това у всички страдащи от тази болест се явява и слабост на нервите.

Предпазване. Необходимо е да се спазва правилен хранителен и хигиенен режим. Значение имат и физическите упражнения.

Предсказание. При правилно и подходящо хранене и физическо укрепване предсказанието е благоприятно.

Лечение. Болните трябва да се подложат на усилено хранене с пълноценна храна. Необходимо е и общо лечение и укрепване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин с прибавка на по

3 супени лъжици жълт и червен кантарион (листа и цвят), бял равнец (цвят) и бяло подъбиче (листа и цвят). Във водна баня се варят един час, почива 12 дни и се прецежда през кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 50 г отварка от агримония, бял и жълт равнец (цвят), мента, бяло подъбиче, червен кантарион, синя тинтява и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. В началото на лечението болният да яде по малко и на често, с други думи, да се придържа към т. нар. джобно хранене, като носи винаги в джоба си достатъчно бадеми, лешници, семки (тиквени или слънчогледови) или пък печено ленено семе и при всеки удобен случай да си похапва от тях, при това да дъвче бавно и грижливо. На болните се препоръчва силна храна, като се хранят шест пъти дневно: масло, яйца, сирене, кашкавал, месо, сладка, тестени храни, каши, плодови сокове.

Сутрин на първа закуска болният да изпива 150 200 г боза, в която от вечерта е киснало едно парче от 20 г прясна хлебна (козуначена) мая. Сутринта се разбърква и засилва с 1 чаена лъжичка бирена мая (може и суха) и 1 чаена лъжичка копривено брашно.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100150 г младо месо: агнешко, телешко, птица и прясна риба (речна или океанска), като всеки залък се дъвче, докато напълно се ослюнчи.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, мляко с ориз, грис и пр., зеленчукови пюрета и тестени ястия и компоти с леко препечен хляб.

Много е полезно след обяд и вечеря да изпива и по 1 кафена чашка чисто турско кафе, но без захар.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие айран или цвик.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 50 г чиста борова смола във водна баня се вари 10 минути.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от

тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от прясно зеле, ситно нарязано, с прибавка на 25 сини сливи, смачкани без кокичките, 1 китка магданоз (листа), на ситно нарязан, и 2 супени лъжици ленено брашно със 150 г прясно мляко вари се да стане гъста лапа, отгоре се поставя вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист от репей, леко напръскан откъм зелената страна с малко оцет, отгоре вестник и шапка от чорап. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Ако болният страда от хроничен запек, преди заспиване да взема и по 1 супена лъжица смес от 500 г мед, 30 г майчин лист (шушулки, леко запечени и стрити на брашно) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и опасване на корема в легнало положение с пояс (широк еластичен колан), изплетен от памук с чорапна плетка, широк 2030 см и дълъг 1,5 м с връзки, широки 1 см и дълги по 60 см.

Техника на опасването: Махат се възглавниците, коленете се сгъват така, че стъпалата изцяло да опрат на кревата, и тялото се приповдига така, че да се опира на раменете на стъпалата, и в това положение с двете си длани болният леко „загребва" корема си от долу на горе, за да повдигне стомаха на мястото му. След това, ако няма корем, се поставя и една малка възглавничка (с големина на кифла), напълнена с кокоша перушина така, че с върховете си да опре върху плаващите ребра, а с долния си край в пъпа. При вдигнато тяло се поставя поясът и се връзва с двете връзки.

Ако болният е жена, да не си закачва жартиерите върху този колан, за да не го смъкне надолу, а на друг колан или по друг начин. Коланът е добре поставен, ако не се чува, или пък много слабо се чува плискането на водата в стомаха на болния.

Важни добавки:

1. Болният да се приучи да спи на гърба си с повдигнати на възглавница крака или пък още по-добре първите 2 часа да лежи на дясната си страна (като до засипването леко масажира корема си от дясно на ляво), а след това на гърба или на лявата си страна, но не и на дясната.

2. От голяма полза за по-бързото оздравяване на болния е да се освободи от тежка физическа работа.

3. Много приказки и нервирания, особено през време на храненето, влошават положението, затова болният да предпочита мълчанието и спокойствието.

4. През лятото да не прави студени бани, защото ще го изтощят и влошат положението му.

Отпуснат стомах

Отпуснатият стомах е състояние, при което имаме значително намаляване на мускулния тонус (стегнатост) на стомаха, който осигурява правилните свивания на стомаха и движението на храната.

Причини. При спаднал стомах, при преяждане и преливане, след остри и хронични болести, свързани със силно отслабване на организма, при психическа потиснатост може да настъпи спадане на тонуса на стомаха.

Признаци. Болните чувстват тежест и натиск под лъжичката още във време на хранене, а особено в първите часове на храносмилането те усещат пълнота и като че ли нещо разпъва стомаха им. Докато се хранят с апетит, изведнъж бързо се насищат. По-рядко след нахранване може да имат остри, силни болки. Това ги прави лениви, неработоспособни, сънливи след нахранване. Понякога чувстват задух от газове в стомаха, които повдигат диафрагмата и блокират движенията е и движенията на долните ребра на гръдния кош. Често болните се оригват на кисело, в редки случаи им се гади и повръща. Стомахът се подува видимо след нахранване. Болестта е хронична.

Предсказание. Благоприятно при правилно лечение, съчетано с природосъобразна храна.

Лечение. Общо засилване на организма с употреба на силна, калорична храна. Ограничават се течностите и грубата храна.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по една кафена чашка (за деца наполовина) отварка от жълт кантарион (листа и цвят), мента (листа и цвят), жълта тинтява (корени) и подъбиче (листа) по 50 г от всяка, анасон (семе) и копър (семе) по 20 г.

Приготовление: По една супена лъжица жълт кантарион, мен-

та, синя тинтява и подъбиче и по половин чаена лъжичка анасон и копър се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Или пък по една чашка от 75 г отварка от ангелика (корени), подбел (листа) и синя тинтява (корени) по 50 г от всяка и семе от анасон, семе от кимион, семе от копър по 20 г.

Приготовление: По 1 супена лъжица ангелика, подбел и синя тинтява и по четвърт чаена лъжичка анасон, кимион и копър в 500 г вода на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Най-добре е в началото на лечението да се приложи диетата, дадена за спаднал стомах, или пък суровоядство, и то повече с меки плодове без люспите и семките или сок от тях. А след това вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и предимно печена или варена, при това сготвена с повече продукти, които съдържат магнезий. Освен това вместо сол да се употребява, и то умерено, каменна или морска сол в съчетание с малко лимонов сок или пък чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Двадесет минути преди закуска, обяд и вечеря възрастните при липса на апетит да изпиват по една ракиена чашка настойка от чиста сливова ракия 500 г с киснали в нея 56 цвята от орех, листа от горска теменуга, листа и цвят от пелин, листа от маточина, смил и целина стоят на слънце 10 дни. Като аперитив да се изяжда салата от 13 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки) и без хляб, или да се изпива сокът на печения кромид лук, или пък да се взема по 12 чаени лъжички, според възрастта на болния, сок от суров кромид лук (вечер се нарязва една глава лук на филийки, поръсва се с три чаени лъжички захар и така стои захлупено цяла нощ, за да не люти).

След закуска, обяд и вечеря да взема като десерт по една глава сварен кромид лук.

На обяд болният може да изяжда по малко пилешко и телешко месо или прясна риба. Месната храна да бъде една пета от другата храна. За десерт да изяжда по една купичка „домашно желе", приготвено от овес 120 г, жито, ечемик, ръж и царевица по 60 г, просо, сладки жълъди от летен дъб (на ситно нарязани) и фий по 30 г от вечерта се накисват в 3 л вода и киснат захлупени цяла нощ. На сутринта се добавят 7 ореха, счукани с ядките и черупките

заедно, една супена лъжица чубрица и 1 тебешир, счукан на прах, варят се заедно с 1 лимон, разрязан на 4 части, докато всичко се развари на каша. След това се добавят 200 г небетшекер или пък карамелизирана захар и се вари още 5 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от риган листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 5 минути; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене се изпива една чашка от 75 г отварка от лавандула (листа и цвят), мента и маточина по 35 г, горчивче (листа) 30 г, пресечка (листа и цвят) и хмел шишарки по 25 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват в 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда. Или една чашка от 75 г отварка от бъзов цвят (листа и цвят), полски хвощ (листа и цвят) и трънка по 30 г от всяка. От тази смес една супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се прецежда.

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с един литър чай от лайка (три супени лъжици цвят от лайка се запарват с един литър вряща вода, кисне захлупено 20 минути, като изстине, се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с половин литър от същия чай, последвана от налагане на корема една вечер с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 15 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, или с попарени листа от див кестен с прибавка на 1520 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат и смачкани без кокичките, 79 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, изстискани и на ситно нарязани.

Втората вечер се слага торбичка, напълнена с листа от полски бъзак, попарени с вряща вода и врели още 5 минути, след това на ситно нарязани и добре изстискани, или с лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 2030 сини сливи и 100 г прясно мляко на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, или пък с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 12 супени лъжици царевично брашно

(за отнемане на излишната влага на лапата), засилена с 20 сини сливи, смачкани без кокичките.

Едновременно се поставя и „шапка" на главата от пресен селски хлебен квас, засилен с 912 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица).

На гръбнака се прави разтривка от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, за 12 минути, последвана от налагането му с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 36 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 2 супени лъжици листа от магданоз, попарени с малко вряща вода да омекнат, изстискани и на ситно нарязани държат се цяла нощ.

Важни добавки:

1. Добре е болният преди заспиване да взема и по една изравнена супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист шушулки, стрити на прах (а при липса същото количество ревент на прах от аптеката) и 15 г рафинирана сяра.

2. С една и съща лапа болният може да се налага 23 вечери подред.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Полезно е сутрин, обед и вечер преди ядене да се жабурка устата с отварка от борови връхчета (3 супени лъжици в 600 г вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда), а след жабуркането да се изпива и една глътка от отварката.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко пият се билките и се пази диетата. Ако болният не се чувствува добре, лечението продължава.

При менструация топли лапи на корема не се правят.

V. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа от голяма полза са слънчевите бани на корема със зелени листа (от репей, слънчоглед или тиква) с продължителност, докато е приятно на болния,

последвани от коремен компрес, натопен в хладка слънчева вода (държи се 23 часа), или пък коремна баня (28°C за 1020 минути).

Забележка. Добре е болният през деня да носи под лъжичката (над пъпа) половин глава кромид лук, отрязан напречно с корените нагоре.

Остър гастрит

Причини. Най-често се причинява от употреба на силно дразнещи стомапшата лигавица храни, подправки, напитки: лютиви чушки, черен пипер, алкохол. Значение има и преяждането, особено с груба храна, приемането на много лекарства и химикали, тютюнът. Най-после острото възпаление на стомаха в много случаи се дължи на микробно увреждане.

Признаци. В леки случаи няколко часа след нахранването болният усеща бавно неразположение, гадене, оригване, парене, тежест под лъжичката. Явява се повръщане, с което болният получава облекчение. Езикът е обложен, количеството на слюнката се увеличава.

В по-тежки случаи заедно с тези признаци болният губи апетит, има отвращение към храната, усеща горчив вкус на ястията. Има жажда, чувствува слабост, изтощение.

Предсказание. Обикновено острият гастрит трае 23 дни и болният оздравява. Но може да премине и в хроничен.

Предпазване. Трябва да се спазва правилен режим на хранене.

Лечение. В леки случаи минава бързо от само себе си, като е добре да дадем на болния да изпие очистително: една чаша майчин лист или рициново масло (около 3 супени лъжици за възрастни).

Вътрешно. За облекчаване на повръщането болният да пие често и на глътки топла вода с лимон (1020 капки на чаша вода), обикновена вода без лимон, слаб чай или чай от шипки.

Диета. Най-добре е първите 12 дни болният да гладува, като през това време изпива дневно 24 чаши липов чай, подсладен с мед и подкиселен с лимон (1 лъжичка сок на чаша чай), оризова или овесена вода. Постепенно да премине към лека природосъобразна, млечно-растителна храна: варени и задушени плодове, разварен ориз, пюрета, кисело мляко и чер тричав хляб.

При по-тежки случаи лечението трябва да се провежда от лекар.

Народната медицина препоръчва веднага да се даде очистително майчин лист или рициново масло, последвано от двойна топла клизма най-добре с чай от лайка, която се повтаря 23 вечери подред. При употреба на развалена храна е за препоръчване клизмата да се направи с топло мляко. Болният да се остави на пълен глад за 12 дни, като му се дават повече течности. Захранването да става постепенно и много внимателно.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 250 г прясно краве масло, 250 г чист пчелен мед, 1 изравнена супена лъжица чиста бяла дъвка (сакъз), предварително счукана на брашно.

Приготовление: Медът и маслото се бъркат в продължение на 30 минути, прибавя се дъвката и се бърка още 30 минути, да стане на мехлем.

II. Десет минути след сместа при липса на повръщане да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял и жълт равнец, жълт и червен кантарион, живовляк широколистен (листа), мента пиперита, пипериче, синя тинтява и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе, предварително запечено, и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода, вари се 10 минути на тих огън; като изстине, се прецежда и се пие топличко, за да се избегне лигавостта на лененото семе.

При често повръщане помага отварка от летен дъб (листа) 5 г, червено френско грозде (плодове) 5 г, джоджен 5 г, розмарин 5 г, телчарка Юг, майоран 15 г и бяла мъртва коприва 20 г.

Приготовление: Една чаена лъжичка от общата смес се попарва с 300 г вряла вода, захлупва се за 1/21 час, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер по 1 винена чашка преди ядене.

Диета. Около 10 дни болните трябва да употребяват лека храна: подквасено мляко, мляко с ориз, мал еби, бисквити, сухар, плодови и зеленчукови пюрета, извара, рохко яйце, пилешка супа, кремове. Забраняват се груби дразнещи храни, топли или студени, газирани напитки. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд болният да изяжда по 1 глава печен кромид лук без хляб. На обяд заедно с другата храна по-късно може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба, варено или печено, не пържено.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици

сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета и ястия, тестени храни и компоти с малко леко препечен хляб.

След ядене като десерт да изяжда 12 печени ябълки. При това всеки залък да се дъвче до втечняването му.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от салвия и джоджен листа (по 1 супена лъжица от двете с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе, предварително леко запечено, се запарват с 600 г вряща вода и се вари 10 минути) или пък минерална вода.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма с 500 г топла вода. Коремът се налага със зелен лист прясно зеле, попарен в съд с 1 чашка врящо мляко, за да омекне, и след това добре изстискай, или още по-добре с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнена с топла лапа от прясно зеле (а при липса на зеле с праз лук), нарязано на ситно с прибавка на 1 китка магданоз, също нарязан на ситно, 2 супени лъжици ленено брашно и 150 г прясно мляко на тих огън се вари да стане гъсто като лапа, отгоре се слага вестник и фланелен пояс.

Едновременно на главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре се поставя шапка от чорап, а при главоболие „шапка", напълнена с хладък селски хлебен квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани). Държат се цяла нощ.

Забележка. Лапата от зеле може да се използува три вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля до 37°С.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишвания през устата.

Неделя пълна почивка от всичко. При менструация да не се слага топло на корема.

Хроничен гастрит

Хроничният гастрит е често заболяване, което се среща в по-късна възраст, и то повече у мъжете.

Причини. Всички причини, които предизвикват острия гастрит, имат значение и за хроничния, който често е усложнение на острия. Продължителната употреба на спиртни напитки, тютюн, лоша и трудно смилаема храна, лютиво, кисело, преяждане, на много горещи и студени храни и т. н. всичко това може да причини хроничен гастрит. Той може да се предизвика и от химични дразнители, болестотворни микроорганизми, а и от други заболявания. Значение имат и злоупотребата с лекарства, нередовното хранене, набързо, без достатъчно сдъвкване на храната, някои нервни състояния и други.

Признаци. В началото болният се оплаква от тежест под лъжичката след нахранване, а по-късно и от болки, кисели оригвания, парене, повръщане, по-често след нахранване. Апетитът намалява. Езикът е обложен, дъхът мирише, има запек. След време това се отразява и на общото здраве: болният отслабва и побледнява. В други случаи болните имат чести диарии.

Предсказание. Обикновено е добро, но може и да премине в язва.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват. Храненето да става правилно, да се води борба с алкохола и тютюна.

Лечение. Болният трябва да постоянствува в лечението, за да има резултат. Много важно е да спазва правилен хранителен режим. Народната медицина предлага:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г чист маслинен зехтин с по 3 супени лъжици цвят от жълт и червен кантарион във водна баня на тих огън се вари 1 час, като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 кафена чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), бял равнец, жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), мента пиперита, пипериче, полски хвощ и салвия по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и 1 изравнена чаена лъжичка анасон

(семе от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода и захлупено на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Болният трябва да се храни бавно, няколко пъти дневно, като не поема големи количества храна на едно ядене, за да не претоварва стомаха си. Да се избягва лютиво, кисело, солено, много топло или студено, алкохол и тютюн. Често да се употребява пюре от картофи, което е добра и лека храна. Полезно е още вместо хляб да се ядат варени картофи с малко лимон, а като десерт печен кромид лук с лята захар (небетшекер) или пък сурови фъстъци. Ако е възможно, преди и след ядене да почива около един час.

При липса на стомашен сок след обяд и вечеря да се изпива сокът на половин лимон, предварително малко изпечен на печката. Сокът му да се изпива бавно със сламка.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие хладка отварка от лайка (цвят), смрадлика (листа) и листа от смокини по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе, предварително леко запечено, се запарват с 600 г вряща вода и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък суроватка, която добре пречиства стомаха.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от червен и жълт кантарион, ежовче, бял равнец, пелин, слез, бял трън, мъртва коприва, синя тинтява, салеп и подбел по 50 г от всяка билка. От общата смес се вземат 3 супени лъжици с 1 чаена лъжичка анасон, в 600 г вода се варят 10 минути и отварката се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода. След това коремът се налага със зелен лист прясно зеле, попарен с вряща мляко, свит на руло и изстискай добре. Поставя се топло като компрес, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. В по-тежки случаи се поставя торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, или пък от праз лук (бялата му част), също на ситно нарязан, засилена с 30 сини сливи (от тези за компот без кокичките, смачкани на каша), с прибавка и на 2 супени лъжици леко запечено ленено семе и 150 г прясно мляко. Вари се да стане гъста лапа като тесто и като поизстине, се поставя на корема, а отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс.

При главоболие на главата се поставя „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен със 79 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша), и отгоре вълнена шапка. Вместо квас на главата може да се постави зелен лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка. Така се спи цяла нощ или докато много досади на болния.

V. Сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането се правят и 1015 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка. При нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. През време на лечението при настинка или температура болният да не взема аспирин, защото дразни стомашната лигавица. Да не му се дават за ядене сурови плодове и зеленчуци, а само сокове от тях. След оздравяването плодовете се дават винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали.

2. Необходимо е движение на открито, но да се избягва преумората.

3. Много важно е и душевното въздействие. С болния трябва да се говори нежно. Щом състоянието му се подобрява, доверието му в лечението се усилва, той се ободрява и по-усърдно следва указаните му предписания.

Разширение на стомаха

Разширението на стомаха се появява, когато изходът на стомаха към червата се стесни и смляната храна мъчно преминава в червата с известно затруднение и закъснение. При това стомахът никога не се изпразва напълно и останалата в него храна го разширява.

Причини. Отпуснатост на стомашната мускулатура поради голяма слабост от различни хронични заболявания. Стесняването на изхода обикновено става поради ръбци, образували се от язви в пилора или от рак и от сраствания отвън.

Признаци. Понякога стомахът може да е значително разши-

рен, но лицето все пак да не се оплаква от нищо. В друг случай няколко часа след ядене болният чувствува болки в стомаха, има оригване с миризма на развалени яйца, често пъти и повръщане на извънредно зловонна материя застоялата се в стомаха храна, в която се намират остатъци от храната, приета преди няколко дни. След повръщане болките обикновено стихват. Дълго след ядене се чува плискане в стомаха. Болните се оплакват от жажда, а пък употребата на по-големи количества вода още повече допринася за по-нататъшното разширение на стомаха им. Болните страдат и от запек. Кожата им е суха и бледа.

Предсказание. Благоприятно. Ако причината е доброкачествена стеснение на изхода на стомаха, например спазъм на пилора, ръбец след язва то при известна диета и лечение болните могат да живеят с десетки години. Сериозно при другите причини.

Лечение. Според причината, която е предизвикала болестта. Например ако болестта се дължи на слабост на стомаха, то спазването на диетата ще бъде достатъчно да възстанови правилната му служба. Ако се дължи на язва в пилора, да се лекува по начина, изложен за нея, и т. н.

Освен това добре е сутрин след сухия четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция и обличане, да се направят и гимнастическите упражнения, целящи да засилят коремните мускули. Също са полезни тенисът и гребането.

Всеки ден сутрин, обед и вечер преди ядене да се правят и по 10 20 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата.

Слънчевите бани със зелени листа, особено на стомаха, са също много полезни.

Употребата на минерална вода, особено газирана, е вредна.

Нервен стомах

Тази болест е много разпространена. При нея стомахът не е болен, а само е с болезнено повишена възбудимост. Вследствие на това работата му не е нормална, появяват се различни разстройства.

Причини. Нервният стомах се дължи на обща неврастения, хистерия, хипохондрия, психически сътресения, страх и други душевни

вълнения, обща слабост, женски болести, болести на червата и бъбреците, полови разстройства, функционални разстройства на жлезите с вътрешна секреция, хроничен простатит, алкохолизъм, пушене на тютюн и други.

Признаци. Характерът на тези болки е много разнообразен и непостоянен. Болният се оплаква от тежест след нахранване, подуване на корема, болки в корема, силен глад, който след поемане на един-два залъка изчезва. Отсъствието на апетита се сменя с вълчи глад, запекът се сменя с диария, езикът е ту чист, ту обложен. Изобщо признаците приличат на тези при отпуснат стомах. Много пъти отпуснатият стомах е и нервен, и обратно. Освен тези признаци има такива и на обща неврастения: главоболие, замрежване на очите, прилив на кръв към главата, студени крайници, лесна физическа и умствена умора, сърцебиене, безпокойство, безсъние, психическа раздразнителност и т. н.

Предсказание. Сериозно, защото болестта трудно се поддава на лечение.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват, особено пиенето и пушенето. Неврастениците трябва да обръщат голямо внимание на нервите си, за да не заболеят от нервен стомах.

Лечение. То трябва да бъде общо и насочено предимно към лечение на нервната система, с подобряването на която се подобрява и общото състояние на болния. Начинът на общото лечение е същият, както при диспепсия на стомаха. В този случай на болния се препоръчват лятно време и хладки речни или минерални бани (Княжево, Овча купел, Наречен), туризъм, провеждан най-методично, дълги разходки всяка вечер (най-добре в полето, сред природата), лете прекарване на планина, далеч от шума на много посещаваните курорти, природосъобразен живот лягане рано вечер и др.

Вътрешно. Освен посочените отварки при диспепсия на стомаха да се употреби и отварка от клинавче и тесен живовляк. От общата смес, приготвена по равни части от всяка билка, се взема 1 супена лъжица и в 500 г вода се вари 1015 минути. След като изстине, се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер по една винена чашка от 75 г преди ядене.

Диета. Тъй като стомахът в този случай не е причината на болестта, то даже най-внимателният подбор на храната никак не облекчава страданията, напротив, ограничаването на храната или

предписването на особена диета само води към отслабване на болните. Колкото повече се обръща внимание на стомаха, толкова повече се влошава основната болест. Затова болният трябва да яде и пие всичко, което му харесва (изключвайки месната храна, спиртните питиета и тютюна).

Важна добавка. При наличност на чувството „обръщане на стомаха" болният временно да отбягва да носи и вдига тежки предмети.

Язва на стомаха

Язвата на стомаха и дванадесетопръстника е много разпространено заболяване, особено напоследък. Най-чести места за язва в стомаха са пилорът (долното отверстие на стомаха) и малката кривина на стомаха.

Причини. За причините на язвената болест съществуват много схващания, тъй като и причините са много и разнообразни. Основно значение за възникването на язвата имат силните психични изживявания, нервното напрежение, преумората. При дразнене на стомашната лигавица от различни дразнители също може да се образува язва. Хроничният гастрит при неподходящо лечение и хранителен режим може да се усложни с язва. Употребата на тютюн и алкохол улеснява възникването на язвата.

Признаци. Най-характерните прояви на язвената болест са болката и паренето зад гръдната кост и по-рядко повръщането и кръвоизливът. Болката може да се яви скоро след нахранване (след един-два часа), по-честа е по-късната болка около 3 часа след ядене. Понякога се явява и нощно време или на гладно; болките на гладно са характерни главно за язва на дванадесетопръстника. Болният усеща болезненост над пъпа, под лъжичката, която понякога отива към гърба.

От друга страна, поради нервен стомах лигавицата на стомаха, и особено на дванадесетопръстника, става малокръвна, т. е. храненето е чрез капилярните кръвоносни съдове да не е достатъчно и в този случай разяждането на вътрешната мускулна стена на стомаха става по-лесно от собствените му киселини. Повредата на лигавата ципа на стомаха се получава още и от удари по корема, преяждане, препиване, умствено и физическо напрежение. Мнозина

автори на книги по тоя въпрос сочат и тютюна като причинител на язва в стомаха, понеже увеличава киселинността на стомашния сок и отслабва устойчивостта на лигавата ципа, която отпосле се разяжда от собствените си киселини. Това обаче изисква да са налице и други причини, като лошо състояние на зъбите, болно гърло, малокръвие, хлороза, носене на корсет, често вземане (след обяд или вечеря) направо на езика сода на прах, гълтане на кокички от плодове и други остри предмети, употребяване на лошо рафинирано олио, което причинява киселини, много месо, фабрична захар, и най-после постоянно нервно напрежение особено грижите, тревогите и притесненията.

Признаци. Щом язвата е вече образувана в стомаха, страдащите показват обикновено следните по-важни и главни признаци:

1. Болки, които настъпват обикновено от половин час до три часа след приемането на храната (понякога настъпват и веднага след яденето, ако язвата е близо до хранопровода) и траят почти до второ нахранване. Понякога траят час-два и спират изведнъж, за да се появят пак след ново прииждане на храна в стомаха.

2. Особена болезненост под лъжичката, която понякога е толкова силна, че не дава да се пипне това място и болният има чувството, че сякаш нещо го гризе в стомаха. Тези болки понякога се разпростират изпод лъжичката към гърба.

3. След нахранване болният има оригвания на кисело. Обикновено при тази болест стомахът отделя повече киселини, отколкото когато е здрав, вследствие на които се появява и киселинният вкус в долната част на гърлото при оригване.

4. Повръщания от време на време, които обикновено настъпват 23 часа след ядене и се дължат на затваряне на изхода на стомаха, където е язвата. Понеже тя е при изхода, то той, за да се предпази от дразненето на храната, се затваря и така не е позволява да мине по-нататък. Стомахът започва да се вълнува и за да се освободи от вкиснатата храна, я връща назад през хранопровода. Повърнатата материя има кисел вкус, понякога и червен цвят, ако кръвта не е престояла в стомаха; тя е черна и съдържа парченца като смляно кафе, съсирена кръв, ако е стояла по-дълго време в храната.

Болните се оплакват често и от глад, както и от упорит запек признак на неврастения, безсъница и други.

5. Понякога и в изпражненията има кръв, но не червена, а с тъм-

нокафяв цвят, даже черен, и е смесена добре с изпражненията. Тя идва от раната и е признак за голяма опасност, защото показва, че е засегнат кръвоносен съд. Понякога той може да е голям и кръвоизлиянието да причини смърт.

Диагнозата се поставя вярно само ако се направят едновременно клинични, лабораторни и рентгенови изследвания. Всяко изследване поотделно не е достатъчно.

Язвата е хронична болест и от нея страдат хора на средна възраст. Тя се изостря пролет и есен (сезонна периодичност).

Срещат се язви от големина на лещено зърно до такива с диаметър по 12 см. Ако язвата пробие стомашната стена, гнойта се разлива в коремната кухина и причинява силно възпаление, придружено от коремни болки, подуване на корема, повръщане, упадък на сърцето и силите.

Усложнения. Освен с кръвоизлияния язвата може да се усложни с пробиване на стомашната стена и развиване на перитонит, със стеснение на изхода на стомаха, образуване на сраствания и други.

Предсказание. Язвата обикновено навреме и правилно лекувана оздравява. Обаче при неспазване на природосъобразния режим на живеене и хранене заболяването се задълбочава. Протичането на болестта е много различно: язвата може да продължава с десетки години, но има случаи, при които тя зараства за няколко месеца, но често се повтаря.

Предпазване. Трябва да се избягват всички вредни причини: физическа и нервна преумора, нередовно хранене, и то с груба храна, тютюнопушенето.

Лечение. Провежда се от лекар. Необходимо е болният да си изгради правилен режим на труд, почивка и хранене. Да се храни по-често и по малко, като предпочита мляко, масло, сметана, яйца, супи, варено или печено месо, каши и пюрета. Забраняват се пържените храни, сурови зеленчуци, туршиите, боб, зеле, консервирани храни и подправки, алкохол и тютюн.

А. При кръвоизлив незабавно да се потърси лекарска помощ, като лечението се провежда в болнична обстановка. До оказване на лекарска помощ народната медицина използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди хранене болният да

изпие следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна вълна, 1/2 изравнена чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз) и толкова прах от яйчени черупки. При липса на яйчени черупки и сакъз може и без тях.

II. Двадесет минути след сместа да изпие 1 чашка от 75 г отварка от бяла върба (листа), дебела мара (листа), овчарска торбичка, полски хвощ и смрадлика (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Може да се подслади с мед и лимон по вкус.

Диета. Болният в продължение на 37 дни трябва да спазва строга диета: мляко, сметана, рохки яйца, слизести супи. Силната жажда да се утолява от време на време с 1 глътка студен чай от джоджен (2 супени лъжици листа от него се запарват с 500 г вряща вода и в закрит съд на тих огън се варят 5 минути, като изстине, отварката се прецежда).

След изтичане на този срок болният може в продължение на 710 дни всеки 2 часа и по-често да взема по 1 супена лъжица от следния крем за усилване: 500 г прясно краве масло, 500 г чист пчелен мед, 500 г пудра захар, 500 г пресен каймак (сметана) и 10 жълтъка от пресни кокоши яйца.

Приготовление: Маслото, медът и захарта се разбъркват в чист съд и се оставят на топла печка само да се разтопят, но не и да заврят. След това се прибавят каймакът и жълтъците и сместа се бърка добре, докато всичко се разтопи хубаво.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от ленено семе и смрадлика (листа): по 1 супена лъжица от всяка с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка анасон (от аптеката) се запарват с 1 л вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, отварката се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г леща, очистена и опечена до розов цвят и след това смляна на мелница за кафе и разбъркана с 250 г чист маслинен зехтин, и по 125 г тахан от сусам и чист пчелен мед, като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното. При липса на сусамов тахан може и без него.

IV. Двадесет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г

отварка от бяла върба и пр. (вж. точка II) или пък от бял равнец, жълт кантарион, червено подъбиче, листа от смокиня и листа от смрадлика по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане хладка клизма от 2530°С с половин-един литър вода. Тази клизма причинява свиване на кръвоносните съдове в стомаха, последвана или от компрес на корема (отпред) от 4 бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, или пък още по-добре с поставяне на корема торбичка от тънко хасе, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, настърган и засилен с готварска сол в пропорции: на 3 супени лъжици лук 1 супена лъжица сол, и се опасва с вълнен или фланелен пояс, съчетан и с „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет и отгоре вълнена шапка.

VI. Или пък при главоболие „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, за да тегли по-добре) и засилен или с 9 супени лъжици суров кромид лук и 3 супени лъжици сол, или пък със 79 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ.

През кръвоизлиянията да не се правят никакви топли и горещи приложения, включително и слънчеви бани, за да не се усили кръвоизлиянието.

VII. Един-два часа след закуска на болния да се постави пак или коремният компрес, или пък лапата от кромид лук със солта, опасани с вълнен пояс. Държат се 23 часа и се заменят с нови до вечерта.

Важни добавки:

1. През време на това лечение болният непременно да лежи спокойно в леглото си, без да се паникъосва, и то така, че стомахът му да е в удобно и спокойно положение.

2. Хладната клизма да се прави на болния редовно, до пълното спиране на кръвта. След това винаги при запек, даже всекидневно хладни клизми (35°С) с 500 г вода.

Б. При липса на кръвоизлив се прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин с прибавка на по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (листа

и цвят) и мента. Във водна баня на тих огън се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от жълт и червен кантарион, живовляк широколистен (листа), мента пиперита, мащерка, къпина (листа и цвят), невен (листа и цвят), пипериче, синя тинтява и смрадлика (листа) по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко препечено в тиган до бежов цвят, за да не пачосва отварката) и 1 чаена лъжичка анасон (от аптеката) се запарват в 600 г вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, отварката се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна, повече каши и пюрета или пък обикновена храна без тлъсто и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болниятда изяжда по 12 глави печен кромид лук, но без захар.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска), но само варено или печено, не и пържено, при това много добре сдъвкано.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови ястия, каши, пюрета, особено готвена бамя, тестени храни и компоти с малко хляб. След ядене болният да изяжда и 12 печени ябълки без корите и семките и след тях да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: ленено брашно, пудра захар, сода бикарбонат, кафе от фий, прах от изгорян до черно картоф (нарязва се на тънки филийки и се пече до черно) по 50 г от всяка, и рафинирана сяра на прах 15 г (от аптеката). Пие се с малко хладка вода или чай от лайка.

Забележка. Лимоновият сок не е вреден и може да се употребява като подправка, но само в случаите, когато болният не чувствува болки от него.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка (цвят) или пък минерална вода.

III. Два часа след ядене да взема 1 изравнена чаена лъжичка смес от чист пчелен мед и прясно краве масло (или чист маслинен зехтин) по 250 г от двете и бяла дъвка (сакъз) 25 г (от аптеката), счукана на ситно и добре разбъркана. Преди всяко вземане сместа да се разбърква, защото дъвката пада на дъното.

IV. Двадесет минути след сместа да изпива и 1 чашка отварка от жълт и червен кантарион и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, да се прави клизма с 500 г топла вода. При липса на болки в корема следва коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от джоджен (4 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути), или пък налагане на корема със зелен лист от прясно зеле попарва се с врящо мляко, за да омекне, свива се на руло, изцежда се и отгоре му се слага вестник и вълнен пояс.

При болки коремът се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа (36°С) от праз лук (бялата му част), а при липса на лук с прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 2030 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, с прибавка на 2 супени лъжици ленено брашно и 150 г мляко. Варят се да стане лапа, гъста като тесто, отгоре се поставят вестник и вълнен пояс.

Едновременно на главата се поставя „шапка" от суров лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, или от сурови картофи, настъргани на ренде и полети с 1 чашка топло мляко. Киснат 30 минути и преди поставянето хубаво се изстискват. Отгоре се слага вестник и вълнена шапка.

При тежко главоболие „шапка" от тънко хасе на главата, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани. Отгоре се слага вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване.

Неделя. Ако няма болки, почивка от всичко с изключение на билките и диетата. Ако има болки, лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Болният да избягва употребата на аспирин (ацетизал), за да не му се спука язвата.

2. Ако през деня има болки в корема, болният да си сложи коремен компрес от 2 хасени парчета, натопени в хладка отварка

от джоджен или пък във вода и оцет по равни части; държи се, докато минат болките.

3. Лапите могат да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до необходимата температура, като квасецът се засили и с 12 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

4. Болният да отбягва физическо и психическо натоварване.

5. След оздравяването да отбягва да яде сухари, а също разни семки заедно с люспите и други подобни лакомства, които могат отново да разкървавят оздравялата вече язва.

Възпаление и язва на пилора

Причини. Възпалението на пилора (изхода на стомаха) обикновено се дължи на люти и кисели храни, на бързо ядене, на лошия навик да се гълтат кокичките на маслинките и на други плодове, на спиртни питиета, лоши по своя състав храчки и други неща, които го дразнят.

Първоначално лигавата ципа е само зачервена, но по-късно на това място се образува рана, така че по-често говорим за язва на пилора, отколкото за възпаление. Във всеки случай възпалението предшествува образуването на язвата.

Признаци. Много киселини, повръщане, нетърпими болки в областта на пилора (болки под лъжичката) и чувство, че стомахът е запушен.

Ако болният започне да чувствува, че от ден на ден силите му бързо отпадат, а също и теглото му чувствително намалява, трябва да следи зорко изпражненията си. Щом забележи в тях следи от кръв (кафяво-черни изпражнения), веднага да приложи казаното при язва на стомаха с кръвоизлив. В противен случай кръвоизлиянието може да отслаби болния дотам, че да получи припадък (синкоп) с всички сериозни последици, които той носи (вж. том I, „Други спешни случаи").

Лечение. Общо и по начина, изложен за язва в стомаха, с добавка към диетата: да се дъвче бавно, да не се употребява нищо люто, кисело, никакви спиртни напитки, нито тютюн, защото той увеличава количеството и киселинността на стомашния сок, който също дразни възпаленото място. Храните трябва да бъдат повече

кашести. Лятно време да се ядат повече дини, тъй като сокът им разхлажда и успокоява. Такова диетично лечение трябва да трае дълго време (понякога цяла година), за да се получи резултат. Лошото е, че болни от възпаление и язва на пилора или стомаха не искат да знаят за това и след като пазят диета 23 седмици, наново се нахвърлят на всякаква храна и влошават положението си.

Лечебни кризи. При силни болки под лъжичката болният да пие често хладък чай от жълт кантарион и хмел по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода ври 10 минути и върху пилора се слагат студени компреси от чая на хмела.

Операция. Понякога, въпреки продължителното лекуване, болките не минават, болният отслабва значително, губи търпение и се подлага на операция. Тя се състои в направяне на друг изход за храната в стомаха така, че болното място да не се дразни от минаващата храна. Валидността на тази операция е 3 години, след което трябва пак да се повтори, което намалява обема на стомаха.

Язва на дванадесетопръстника

Причини. Същите, както при язва на стомаха и възпаление и язва на пилора, и представлява същата опасност. С добавка: обикновено язвички и рани в стомаха и дванадесетопръстника идват у хора, които дълго време са страдали от възпалителни процеси в тези органи гастрити, диспепсии, и ентероколити. Извънредно често се случват у алкохолици, хора, които не държат никаква сметка колко нежна и деликатна е вътрешната стомашна ципа и тази на червата.

Признаци. Болките са също така силни, както при язва на стомаха и на пилора, само че се появяват по-късно от 34 часа след нахранване.

При кръвоизлив от язвата изпражненията стават кафяво-черни и болката се изразява в една точка, като че ли нещо там пари болния.

Лечение. По същия начин, изложен за язва на стомаха и възпаление и язва на пилора. С добавка: режимът на хранене след оздравяването да се следва от 1 до 3 години. Освен това добре е един ден в седмицата да се спазва строга диета. Ако се появят някакви смущения, болният веднага да се подложи на строга диета.

Млякото и яйцата могат да се прибавят умерено, а хлябът да е приготвен без кисела мая.

Кръвоизлив от стомаха (кръвоповръщане)

Причини. При язва в стомаха, рак в стомаха, запушване на вратната артерия от съсирване на кръвта, при хемофилия (слаби кръвоносни съдове) и втвърдяване на черния дроб става вътрешно кръвоизлияние, в по-малко или по-голямо количество тази кръв после се повръща. Понякога кръвоповръщането е резултат на задържане хемороидалното кръвотечение или на менструацията у жените и тогава донася голямо облекчение на организма, защото играе ролята на естествена самопомощ, на естествен лечебен процес.

Признаци. Изведнъж на болния му прилошава и причернява пред очите, вие му се свят, има задух, неспокоен е. Той е много бледен, избива го студена пот и повръща различно количество кръв. Ако болестта е взела хронична форма, то преди повръщането се явяват още бодежи от двете страни на стомаха (особено от лявата страна), чувство на тежест и напъване „под лъжичката", оригване, плюване на кисели лиги, силно сърцебиене, съпроводено с чувство на страх, шум в ушите, виене на свят, изстиване на крайниците, студена пот, спазмични потръпвания, силна пулсация в областта на стомаха и други. Кръвта излиза от устата и от носа едновременно. Повърнатата кръв е черна, понякога съсирена и смесена с храна. Понеже повръщането предизвиква често пъти кашлица, мъчно е да се каже дали изкараната кръв идва от дроба или стомаха, затова трябва да се наблюдава следното:

а) кръвта от дроба изглежда почти всякога ясночервена и пенеста като слюнката, смесена е и с малко въздушни мехурчета (вж. при кръвоизлияние от белите дробове);

б) кръвта от стомаха напротив, е повечето пъти тъмна с шоколадов цвят, често е на парчета, съсирена и смесена с частици от храна.

За по-сигурно трябва да се повика лекар.

Първа помощ:

1. Болният да легне на легло и да пази абсолютно спокойствие.
2. В продължение на 24 часа да не му се дават никаква храна

и питиета, а при силна жажда да му се дава на всеки 10 минути 1 супена лъжица студена (1018°C) вода.

3. В областта на сърцето и стомаха да се поставят дебели студени компреси, натопени във вода (1018°C), като се сменят веднага, щом се стоплят.

4. На краката му да се поставят шишета с гореща вода.

5. При загуба на съзнанието трябва болният да се напръска със студена вода и оцет наполовина; главата да се държи ниско, а не да се повдига.

6. След 24 часа може да му се дава (след повече или по-малко продължителни паузи) по 1 супена лъжица варено мляко, лигави супи (но в студен вид и в малки количества) да не се дават, докато съвършено не престане кръвотечението. След прекратяване на кръвоповръщането пък виж по-долу диетата.

7. При кръвоповръщане, което е последица на силен удар в областта на стомаха, или пък поглъщане на предмети, които причиняват механични повреди, игли, парчета от стъкла, кокалчета и т. н., се изисква същото лечение с тази разлика, че в случая употребата на лигави храни трябва да бъде допусната още от самото начало, за да могат намиращите се в стомаха чужди предмети да се покрият с обвивен слой.

Лечение. В продължение на 34 седмици пълно спокойствие на легло и налагане на корема (и то само отпред, а не и през кръста) с торбички, напълнени с хладна лапа от суров кромид лук със сол, или пък със студени компреси. Лапите се сменят сутрин, обед и вечер, а компресите първата седмица се сменят всеки 12 часа, и то много внимателно, за да не се безпокои болният, а по-после само сутрин, обед и вечер.

Ако болният заспи с компресите, да не се буди, за да се сменят. Ходенето по голяма нужда да става само на легло, за да се избегнат излишните движения, които могат да усложнят положението.

Вътрешно:

а) Или разтвор от готварска сол 1 супена лъжица се разтваря в 250 г вода и се изпива бавно на глътки. Ако има нужда, повтаря се в продължение на 1012 дни сутрин, обед и вечер преди ядене, но вече по 1 чаена лъжичка на 150 г вода;

б) или разтвор от стипца на 150 г вода 1/2 чаена лъжичка; или:

в) разтвор от лимонена киселина и стипца по 6 г от двете се разтопяват в 200 г вода и се пие по 1 чаена лъжичка сутрин, обед и вечер преди ядене; или:

г) отвара от полски хвощ и овчарска торбичка от двете по 1 супена лъжица се запарват с 500 г вряла вода, вари се захлупено 10 минути и се пие студено по 1 винена чашка бавно, глътка по глътка; или пък:

д) отварка от бабух (пчелник) 5 г, див джоджен 5 г, бял равнец 5 г, имел дъбов 5 г, полски хвощ 5 г и дъбови кори 5 г. От общата смес се вземат 4 супени лъжици и в 1200 г вода се варят, докато остане около 800 г, прецежда се и се пие студено всяка сутрин по 250 г бавно, глътка по глътка. Повтаря се, докато спре кръвоповръщането.

След спиране на кръвоповръщането да се лекува основната болест, която го предизвиква. Против мъчителна жажда болният да пие на глътки студена вода с лимон (на чаша вода 1 чаена лъжичка лимон), обаче не в голямо количество. При язва в стомаха водата да е без лимон.

Диета. Виж при язва на стомаха с кръвоизлив. След 14-ия ден може да се употребяват и овесена каша, претрити черни боровинки или сироп от боровинки и желе от лимон.

Паралич на стомаха

Причини. Мозъчни разстройства и атрофия на стомашните нерви вследствие на удар, насилствено хранене и други.

Признаци. Отсъствие на перисталтика на червата и на стомашни киселини. Болният не може да се храни и чувствува погълнатата храна като камък в стомаха си, т. е. без всякакви движения, същата храна преминава в червата без сокове и болният бързо измършавява.

Предсказание. Сериозно, защото болният от изтощение може да умре.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, даден за отпуснат стомах с добавка: в този случай вътрешно, 2 часа след ядене да изпива или:

а) по 1 кафена чашка (за деца наполовина) отварка от канела (кора), счукана на ситно Юг, невен (листа и цвят) и пелин (листа) по 25 г, горчивче (листа и цвят) и жълта тинтява (корени) по 50 г.

От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и на тих огънври 10 минути; като изстине, се прецежда; или:

б) по 1 чашка от 75 г топла отварка от мащерка (листа и цвят): 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода; ври още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Сутрин, един час след закуска, трябва да се повтори всичко, дадено за вечер преди лягане за спаднал стомах, включително и топла клизма с чай от лайка, за да се поти тялото и да не гният изпражненията вътре в червата.

При това един час след клизмата, ако болният не може да се изходи по нужда, добре е второ лице, с помощта на показалеца си, намазан с олио, внимателно да изкара навън през ануса барабонките, изсъхнали от вътрешния огън, и с това силно да облекчи болния.

БОЛЕСТИ НА ЧЕРВАТА

Общи упътвания

Червата са много важен орган, където става окончателното смилане на хранителните вещества и всмукването им в кръвоносните и лимфатичните съдове.

Устройство на червата. Те представляват една дълга тръба, която се завива няколко пъти и пълни току-речи цялата коремна кухина, където се намира място и за стомаха, черния дроб, далака, бъбреците, лойта, кръвоносните съдове и нервите. Те изпълват пространството, без да се притискат и смущават, при което червата се намират в постоянно движение и в непрестанна промяна на съдържанието си.

В червата различаваме две части тънки и дебели черва. Тънките черва започват от стомаха и свършват до дебелото черво. Те са тънки и много дълги (от 56 пъти по-дълги от дължината на тялото). Тънките черва се разделят на няколко части, от които най-важната е идващата веднага след стомаха. Тя се нарича дванадесетопръстник. По вътрешната повърхност на тънките черва се намират много жлези, които отделят един сок, наречен чревен.

При преминаването на тънките черва към дебелите се образува един задънен край, който се нарича сляпо черво (апендикс).

В дебелите черва различаваме три части възходяща, която отива нагоре, напречна, която е положена хоризонтално, и низходяща, която слиза надолу. Крайната част на това черво се нарича право черво, или ректум. То завършва с отверстие, наречено анус.

Всмукване на хранителни вещества от тънките черва. След обливане на хранителната каша с различни сокове от чревните жлези, преработката на храната е завършена. Тя е преминала в течна, разтворима форма, вече може да бъде лесно всмукната от чревната система, която има извънредно голяма всмукателна повърхност.

Чревни власинки и тяхната дейност (функция). Вътрешната стена на червото съдържа около 500 напречни гънки, снабдени с неизброимо количество власинки на 1 кв. см се падат около 4000. По такъв начин смукателната повърхност на тънкото черво става огромна. Тя прилича на хавлия, която попива водата от кожата ни. Нейната смукателна повърхност има големина около 40 кв. метра. Власинките са потопени в хранителната каша, тя постоянно се омесва от движенията и бива притискана към стената, в която идва в допир с храносмилателните сокове и със смукателните клетки.

Власинките действуват и като помпички. Те притежават по едно тънко мускулче, което от време на време се свива и скъсява власинката, после се разпуща и я удължава. Това наподобява пръстите на ръката, които могат да се вгънат навътре и отново да се изпънат. Милиони такива власинки помпат навътре най-малките химически градивни камъни на преработената храна. Това се извършва постоянно, ден и нощ, месеци и години. Обаче само определени вещества може да се всмукват. Другите остават в червата и се изхвърлят по-късно с изпражненията.

Веществата, годни за всмукване, са захарта, мазнините, белтъчините и солите в техните разтворими форми. Само те преминават през клетките на власинките. Водата не се всмуква там. Само избрани от клетките вещества достигат до вътрешността на власинките. Как става всичко това, още никой учен не е отгатнал.

Какво става с хранителните вещества, преминали чревната стена. Те се създиждат отново. Когато се храним, ние можем да погълнем белтъчни вещества от месото на различни животни, също от орехите, граха, фасула и други.

Всяка белтъчина е различно устроена. От храносмилането всички белтъчини се разпадат до основните си съставни части и стават разтворими; само те могат да преминат чревната стена. Щом достигнат във власинката, те отново се съединяват, но не вече в животински, орехов или бобов белтък, а в човешки. Различните белтъчни градивни тела от хранителния сок се съединяват в особен вид белтъчина, присъща само на човешките тъкани. Това е последният смисъл на дългите и сложни храносмилателни процеси: чужди хранителни вещества да се разпадат на основните си съставни части и от тях да се образуват собствени вещества, които да служат за храна на тъканите на тялото и за поддържане на енергията.

Как става пренасянето на хранителните вещества. Щом белтъчини, мазнини и захари наново се образуват в чревните власинки, те се отправят с кръвта на различни места в тялото. Мускулите имат постоянна нужда от захар. През нощта обаче те не работят и захарта се натрупва в черния дроб. Белтъчините по същия начин се изпращат до телесните клетки.

Другояче стои работата с мазнините. Те се отнасят с лимфатичните съдове. Една безцветна течност пропива всички тъкани на тялото (лимфа), събира се тук и там в по-големи количества и бива отнасяна чрез лимфатичните тръбички по-нататък. Те превозват лимфата от чревните власинки, а заедно с нея и мазнините. Те се образуват там във вид на ситни капчици, затова лимфата добива млечен изглед. По същата причина и млякото е бяло. Кръвоносните съдове, заедно с лимфатичните, преминават по момиците, за които са закачени червата.

Значение на соковете (отлъчките) от разните жлези за правилното храносмилане. Водата. В тънките черва остатъците са пропити още с много вода, която отделят слюнчените, стомашните и чревните жлези, а също черният дроб и панкреасът. За едно денонощие всички те изливат върху храната около 7 литра течност значи с два литра повече, отколкото е кръвната течност на човека. Затова в дебелото черво водата се всмуква наново и кашата се сгъстява. Ако то нещо е разстроено (разстроен стомах) или болно, тогава водата не може да се всмукне и се появява диария. По такъв начин водата прави едно постоянно вътрешно кръгово движение

от храносмилателните жлези до дебелото черво и обратно, като бива пренасяна от там по кръвоносните съдове до жлезите.

Дейност (функция) на дебелото черво. Това черво служи не само за всмукване на водата и сгъстяване на чревната каша, но още и за преработка и всмукване на последните остатъци от хранителни вещества, които са пропуснати от тънкото черво, ако не са били достатъчно пропити от храносмилателните сокове.

Чревни бактерии и тяхното значение. Това, което чревните сокове на тънкото черво не са свършили, довършват го микробите в дебелото черво. И наистина, там се намират милиарди безвредни невидими живинки, които не ни причиняват никакви болести. Те са наши добри приятели и помагачи. Микробите отварят клетките от растителната храна и правят достъпни за храносмилателните сокове ценни хранителни вещества, които се състоят главно от нишесте. Кравата би умряла от глад без тия чревни микроби.

Чревни движения (перисталтика) и отпадъци от храната. Колкото по-надолу бива придвижвана чревната каша, толкова по-гъста и калоподобна става тя. Червата са снабдени с напречни и надлъжни мускули, при чието свиване се получава едно вълнообразно движение, както при дъждовния червей. Така съдържанието на червата постепенно бива изтиквано напред, възбуждано от хранителната каша. Колкото повече груби частички (баласт) достигат в дебелото черво, толкова по-силно се дразни неговата мускулатура и перисталтиката става по-буйна.

Отпадъци (изпражнения). Непотребните остатъци се смесват постоянно и щом се съберат достатъчно количество в правото черво, изхвърлят се навън през ануса задния отвор. Тази биологична работа на непотребните остатъци да дразнят перисталтиката на червата е много важна, полезна и здравословна. Модерната храна с повече месо, бял хляб и сладкиши съдържа много по-малко растителна целулоза, която да въздействува на червата. Целесъобразното хранене държи на тази точка извънредно много и с право препоръчва природосъобразното хранене с повече несмилаеми вещества, каквито се намират в черния (пълнозърнест, тричав) хляб, зеленчуците и плодовете. Тогава червата няма да останат в покой. Задържането на изпражненията в червата при запек води към много болести. Със запека трябва да се бори всеки страдащ, а всички, които имат миризливи изпражнения, трябва да се загрижат

да изменят начина на храненето си така, че червата да се пречистват по-често, за да не стават отровните разлагания. Храната трябва да изобилствува с плодове, орехи, плодови сокове, зеленчуци, мед, кисело мляко, чесън, лук, мармалади, картофи и други подобни, които регулират ходенето по нужда, не се задържат много в дебелото черво и не съдържат много остатъци от белтъчни материали, като месото, рибата, яйцата, сиренето, фасула и други.

Специалните масажи на корема за усилване перисталтиката на червата, коремната гимнастика и коремното дишане са извънредно важни за усилване на червата и коремните мускули, които участвуват в изчистването на червата. Пиенето сутрин на гладен стомах на чист зехтин (не олио) по 12 лъжици улеснява изчистването. Клизмите в седмицата веднъж, а при някои случаи всеки ден, са за препоръчване и на тия, които страдат от запек. Но главното условие е природосъобразната (млечно-растителна) храна, която, добре подбрана и нагодена за всеки страдащ според състоянието на стомаха и червата, е незаменимо нещо.

Освен това, когато лекуваме възпалението на храносмилателните органи, трябва преди всичко да дадем почивка на стомаха и червата и да отслабим силния кръвоприлив към тях. При хроничните болести обаче усилията ни трябва да са насочени главно към отстраняване на причините, които са създали разстройството.

Лечението, както при всички хронични болести, трябва да цели да подобри общото състояние на организма и по този начин да увеличи съпротивителната му способност.

Храносмилателните органи изобщо не трябва да се претоварват с трудносмилаема храна. При определяне на диетата да се има предвид, че това, което подхожда на един организъм, не подхожда на друг.

Изпражненията и тяхното изследване. След смилането на храната и всмукването на хранителните вещества остатъците остават в червата и се придвижват по-надолу по тях, докато се изхвърлят навън. Растителните храни съдържат повече несмилаеми вещества (целулоза и др.), които почти не претърпяват промени при храносмилането и се изхвърлят навън, понеже са погълнати. Те са баласт (излишен товар) за организма под микроскопа се виждат непроменени растителни клетки, които не са били разтрити и разкъсани при дъвкането, и разпаднати от смилателните сокове

във вид на влакна, люспи от зърнени храни, твърди частички от кората на плодове, боб и т. н.

Цвят на изпражненията. Нормално той е тъмнокафяв, а при хранене изключително с месна храна кафяво-черещ при храна, богата с нишесте тъмножълт, при млечна храна жълто-бял. На оцветяването на изпражненията влияят и някои оцветяващи вещества и лекарства: черен цвят се получава от хранене с маслинки, черници и боровинки, вземане в разтвор на желязо и съединения на марганец (манган); зелен от вземане на кал омел (химически соли на кристали със слабително действие) особено от кърмачета; жълт от вземане на сантонин, ревент и майчин лист. При разни болести изпражненията имат светложълт цвят при диариите; сиво-бежов при недостатък в червата на жлъчна секреция, при хроничен перитонит и др.; черно-червен (катранообразен) при кръвотечения от стомаха и от горната част на червата (при кръвотечения от долната част на червата кръвта запазва повече или по-малко своя цвят, без да се смесва с изпражненията).

Мирис на изпражненията. С усилване на гниенето става гнилостен, а при ненормално ферментиране кисел.

Ненормални съставни части в изпражненията. Слуз в значително количество показва катар на червата (колит); гной се среща в изпражненията при всевъзможни язвени процеси в дебелите черва (и правото черво); кръв се среща при кръвотеченията от различните отдели на червата; частици от тъканта във вид на люспици от лигавата ципа на червата се срещат при дизентерия, остър колит и във вид на ракови частици; жлъчни камъни; вкаменени изпражнения във вид на овчи барабонки, последица от спастичния запек и други.

Колики в червата

Чревните колики са много честа и важна проява на чревните болести.

Причини. Най-често чревните колики са израз на възпалителни остри или хронични заболявания на червата.

Признаци. Коликообразната болка е много характерна. Обикновено болният не може да определи точно мястото й, но я усеща в средната или долната част на корема или от двете му страни, тя

се отразява и към гърба. По своя характер болката е спастична, започва постепенно, усилва се, става много силна и постепенно отслабва, като се повтаря през различни промеждутъци от време. Обикновено трае няколко минути и се успокоява при притискане на корема с ръце.

Лечение. Ако коликите се дължат на някакво заболяване, лечението трябва да е насочено към отстраняване на болестта. За да се облекчи положението на болния, трябва да се поставят на корема му парни компреси, като се сменят на всеки 5 минути, или пък да се направи гореща коремна баня (3940°C за 1015 минути). Може също да се прибегне до леко разтриване или масажиране на корема, като се включва и областта на стомаха. След преминаване на болката на болния да се направи хладка клизма (30°C), а след нея и коремен компрес, натопен в топло сурово мляко или в топла вода, размесена наполовина с оцет, или пък в топла отварка от трина. Държи се 23 часа и ако има нужда, се повтаря.

Вътрешно. На болния се дава едно от следните средства:

а) Отварка от корени на дилянка 1 изравнена супена лъжица настъргани на дребно корени в 500 г вода се варят 20 минути. Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене и 2 часа след ядене по 1 кафена чашка.

б) Чай от джоджен запарва се като чай и се пие всеки час по 1 чаша от 150 г, и то топъл.

в) Отварка от жълта тинтява 1 супена лъжица настъргани корени в 500 г вода се варят 1520 минути. Пие се по 1 кафена чашка 1 час преди ядене.

г) Отварка от ким (семе): 5 супени лъжици с прибавка на 3 необелени глави чеснов лук в 1 л мляко се варят 15 минути, като изстине, се прецежда. Пие се като първата отварка.

д) Отварка от копърово семе с мляко една супена лъжица копърово семе в 300 г мляко се вари 1015 минути. Изпива се наведнъж, докато е още топла, но не гореща.

е) Отварка от бяла градинска ружа 1015 корена от билката се варят в половин литър вода в продължение на 1520 минути. Прецежда се и се пие по една винена чаша няколко пъти на ден преди ядене.

Диета. Зависи от причината за коликите. Обикновено за 12

дни се остава на глад, като се пие често и на глътки чай с малко захар.

Самовнушение: С формулата: „Минава, минава..."

Газове в червата (метеоризъм)

Причини. Прекомерното събиране на газове в червата довежда до мъчително издуване на корема. То може да стане по няколко начина: първо, чрез поемане на газове отвън през устата (поглъщане на въздух); второ, чрез образуване на повече газове от някои храни; трето, поради запушване на червата и други. За да се наберат газове в червата, трябва или образуването им да бъде увеличено, или отделянето им ограничено, или най-често и двете причини да действуват заедно. За образуване на газове в червата значение има освен количеството на поетата храна, също и видът й. Знае се, че някои храни, като боб, леща, грах, зеле, сини сливи, някои видове хляб предизвикват образуване на много газове. Това се дължи на обилното разлагане на целулозата от тези растения.

Признаци. Смущенията, които настъпват при подуването на корема, са различни. Болният има чувството на тежест, опъване и болки в самия корем. Могат да настъпят нарушения в дихателната и сърдечната дейност и най-сетне, смущения в общото самочувствие. При набиране на повече газове в корема диафрагмата се повдига и с това се затрудняват органите в гръдната кухина. Явява се белодробен и сърдечен задух, може дори да се появят сърдечни болки, стягане и сърцебиене. Също така могат да настъпят и смущения в съня.

Лечение. И тук лечението е насочено към основната причина. Освен това важно условие е да се ограничи употребата на груба, целулозна храна, на газирани напитки. Освен това да се ограничи по възможност гълтането на въздух. Това може да стане, като по време на ядене не се приказва и се яде бавно, със затворени уста. Когато поглъщането на въздух се дължи на нервна причина, ще трябва тя да се лекува.

В продължение на 23 вечери подред на болния да се направят топли клизми (38°C) с отварка от ечемик (150 г ечемик се вари в 1 л вода 15 минути) или пък с чай от лайка. Всекидневно сутрин да се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка от варен

овес или в топла вода, наполовина разредена с оцет държи се 23 часа с топло шише на корема. На обяд преди ядене при желание и възможност може да се повтори казаното за сутринта. Вечер преди лягане парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес. Държи се цяла нощ.

Коремът, когато не е обвит с компрес, да се увива с фланелей пояс.

Вътрешно. Болният да взема едно от следващите средства:

а) Всяка сутрин на гладен стомах да изпива 2 супени лъжици чист зехтин (не олио) с 1/21 чаена лъжичка коняк. Освен това през деня да се изпиват по 34 чаши чай от лайка неподсладен.

б) Отварка от дилянка, слез и анасон.

Приготовление: От дилянката и анасона се вземат по 30 г, а от слеза 50 г, прави се обща смес и от нея една супена лъжица в 1/2 л вода се вари 1/2 час. Пие се 1015 минути преди ядене по 1 винена чашка.

в) Отварка от резене семе с мед. Вземат се 1 супена лъжица семе и 1 супена лъжица мед и в 500 г вода се варят 20 минути. Пие се всеки 2 часа по 2 пълни лъжици.

г) Сутрин и обед преди ядене се изпива чаша чай от джоджен, а вечер чаша чай от кимион.

д) Анасоново масло (от аптеката). Взема се дневно по 8 капки на бучка захар.

е) Карамфилово масло (от аптеката). Взема се дневно по 67 капки на бучка захар.

ж) Всекидневно да се изяждат по 56 зърна от хвойна.

з) Прах от липови въглища с мед.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече целина и киселички ябълки. В началото на лечението 10 дни подред да не се яде нищо сладко и никакви алкохолни и газирани питиета да не се пият. Да се избягват и храни, които дават много газове (груб и пресен хляб, зеле, сурова храна в големи количества, боб, грах и леща).

Освен това храната да се сдъвква добре и бавно и болният през време на ядене да не пие течности.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

В тежки случаи, когато от газовете силно се издува коремът и има неприятни болки, болният да повърне, като си помогне с

пръст или с белтъчна вода. След повръщането да си направи гореща баня на краката. На болния да се дава често (всеки четвърт или половин час) да пие по 1 чаша горещ чай от джоджен.

Ако има още газове, в ануса на болния да се вкара краят на иригатора.

Невроза на червата

Причини. Нервни възбуди и сътресения, а също и функционални смущения.

Признаци. Има хора, които се оплакват от пълнота, издутост на корема, къркорене на червата, болки, спазми в корема; не могат да понасят мляко, яйца, някои овощия, тлъстини, у други психическите изживявания предизвикват невротична диария, спазмени болки в корема, запичане и т. н.

Лечение. Същественото тук е да се укрепи нервната система, което в този случай може да стане по начина, даден за диспепсия на стомаха.

Запек (констипация)

Запекът е широко разпространено заболяване. Бива остър и хроничен. Острият запек съпровожда други заболявания: менингит, апендицит, сърдечни заболявания, отравяния и други. Хроничният запек също се среща при различни заболявания, но може да бъде и самостоятелен (първичен).

Причини. За настъпването на запека голямо значение имат недостатъчното хранене, особено с бедна на целулоза храна, и недостатъчното движение застоялият живот. В други случаи причина може да бъде смутеното изхождане поради хемороиди, ранички около ануса и др., а и нередовното изхождане, като се потиска усещането за него. Значение имат и честата употреба на очистителни средства и на клизми, а и разхлабените коремни стени у многораждали жени.

Признаци. Някои страдат месеци и години, без да проявяват белезите на някакво разстройство. По-често обаче болните със запек се оплакват от тъпи болки и тежест ниско в корема, повече вляво. Те са угнетени, нямат апетит, имат горчив вкус в устата. Често имат лош дъх в устата, нечист (обложен) език, главоболие

и безсъние, раздразнителност, разсеяност, пъпки и изривания по лицето. Болните изкарват твърди изпражнения, понякога на малки топчета, обвити със слуз, понякога на тънки ленти.

Усложнения. Продължителното запичане води към хемороиди, израняване на дебелото черво, пукнатини на лигавата ципа при ануса и други неприятни последствия.

Предсказание. Зависи от основната причина. При самостоятелния запек може да се очаква подобрение, ако се спазва правилен режим.

Предпазване. То е много важно. Още от детинство трябва да се тренират червата на децата с по-проста и груба храна, с черен хляб, зеленчуци, плодове, мед, мармалад и др. Не бива да се забравят и движенията, гимнастиката, спортът, туризмът, хладките бани и т. н.

Лечение. Лечението на първичния (обикновен) запек се състои в провеждане на правилен режим на живот и на хранене.

I. При обикновен запек сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 10 капки настойка от босилек (листенца): половин шише се напълва с листа от босилек и се залива до цял обем на шишето с чист маслинен зехтин. Стои на слънце 20 дни, или пък по 1 пълна чаена лъжичка смес от препечени житни трици, разбъркани с равен обем мед на гъста каша.

Десет минути след едно от горните средства болният да изпива 1 чаша чай от розов цвят (листенца): 1 супена лъжица розов цвят се запарва с 200 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда, пие се подсладен с мед. Или пък 1 чаша запарка от житни трици (1 пълна супена лъжица от тях се запарват с 200 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). Пие се подсладена с мед.

II. При хроничен запек сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица чист маслинен зехтин.

Забележка. Щом действува добре, дозата може да се намали наполовина.

Двадесет минути след това да се изпива една от запарките, дадени в точка I, или пък, и то още по-добре, 1 чаша топла отварка от бял равнец (цвят), бяла ружа (цвят), дива теменуга (листа), мента пиперита (листа и цвят), майчин лист (листенца), синя тинтява (листа и цвят) и слез (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес

2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка зърнастец кори (от аптеката) се запарват с 600 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед.

Диета. При обикновен запек вегетарианска храна, млечнорастителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби, при това слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не! Особено са полезни варените или суровите круши и ореховите ядки на вечеря с ръжен хляб.

При хроничен запек на болния се дава богата на целулоза храна черен хляб, зеле, салати, домати и други зеленчуци, а и мазнини масло, олио. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от сурови настъргани земни ябълки (гулийки) или ряпа или пък по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд да предпочита топлите, но не и горещи храни и питиета, мляко, булгур, сварена коприва, лапад, зеле и др. На вечеря да изяжда по 1 купичка кисело мляко с 12 супени лъжици настъргана целина или пък, и то още по-добре, по 1 чаша кондензиран ошав от сини сливи (250 г сини сливи без костилките се варят в 1200 г вода, докато се сварят, след това се прибавя още 1 л топла вода и на тих огън се вари, докато остане 250 г ошав, прецежда се и се изпива заедно с мармалад) с черен тричав хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от жълт кантарион и смрадлика (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 600 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине се прецежда.

III. Два часа след ядене да се пият само отварките, дадени в точка I и II без сместа.

IV. Вечер преди лягане само при нужда се прави топла клизма (36°C) с 500 г вода. Ако тя не помогне, да се направи клизма с 200 г топло олио, което е желателно да се задържи до сутринта. Вместо клизма може непосредствено преди заспиване да се вземат 12 супени лъжици чист маслинен зехтин или 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист шушулки (предвари-

телно леко препечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

След това се прави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в обикновена хладка вода или пък в чай от лайка, отгоре се поставя вестник и вълнен пояс. Държи се цяла нощ.

При хроничен запек без кръвотечение следва парна баня на ануса, и то върху дълбоко гърне, напълнено до половината с врящ чай от лайка, с продължителност, докато има пара, а след препотяването се прави кръстосан компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от бял равнец листа и цвят (4 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се още 5 минути, като изстине, се прецежда), и на главата се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа със 710 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от лек масаж на целия корем с дясната длан, и то от дясно на ляво, за 35 минути, фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с толкова издишвания през устата. Същите се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация парна баня на ануса не се прави.

Важни добавки:

1. Който иска да не страда от запек, трябва редовно да спазва режим за ходене по нужда, и то сутрин след ставане от сън, защото това има извънредно голямо значение.

2. За страдащите от запек е много полезно половин час преди ядене да пият като лекарство по 12 супени лъжици студена вода, а сутрин след ставане една чаша студена вода със или без лъжичка мед.

3. Който се отърве от хроничен запек и иска да не го повтори, трябва занапред да спазва следния режим: седмично поне един път (примерно понеделник) да пие глогов чай с мед и един ден в

седмицата (например сряда) вечер да си прави топла клизма с 1 л преварена вода, разбъркана с 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Да пие вода всякога, когато у него се появи жажда.

4. Добро средство против запек са гимнастиката и разходките. Освен разходките с бърз ход, даже и при влажно и лошо време, а в празник излет в планината, добре е да се секат и цепят дърва, да се копае, изобщо да се върши физическа работа, за да се засили кръвообратът и да се предизвика изпотяване. При седящ живот кръвта се застоява в корема, чревната мускулатура се храни лошо, от което възниква мудност в червата.

Най-добри резултати дава домашната гимнастика, изложена в том I, и то главно упражненията за развиване на коремните мускули, свързани при това с въздушни бани и дълбоки дишания (1020), повторени 23 пъти през деня.

При атоничен запек към указаните средства може да се добави следното: да се вземат сутрин на празен стомах 12 чаени лъжички лечебна глина от аптеката (в половин чаша студена вода с мармалад или пък с мед) и 20 минути преди обяд или преди вечеря да се взема и по 1 супена лъжица чист зехтин или течен парафин (от аптеката).

Диета. В случая най-важното средство е правилната диета.

Трябва да се дава изобилно сурова храна, при тежки случаи няколко седмици изключително сурова храна, като само от време на време се дава смесена природосъобразна (млечно-растителна) храна. Такава храна действува не само механично, но и функционално (чрез съдържанието на витамини). Освен това пълнозърнест хляб, булгур, повече тлъстини и масло, кисело мляко, сурово кисело зеле. Вечер да се оставят 56 сушени сливи или смокини да киснат в студена вода и сутрин на празен стомах да се изяждат, като се изпива и водата. Да се избягват какаото и кафето.

Диария

Диарията не е самостоятелна болест, а чест признак на заболяване на червата.

Причини. Може да се дължи на различни причини, най-честа от които е възпалението на чревната лигавица, предизвикано от микроби или отровни вещества. Значение имат и различните храносмилателни, а и нервни смущения.

Признаци. Болният чувствува присвиващи болки, които обикновено са остри и на различни интервали от време. В зависимост от заболяването болните имат няколко диарични изхождания от 34 до 20 пъти в денонощие. Изпражненията имат също различен вид: жълто-кафяви, кашави, със силна миризма, със или без слуз и кръв.

При възпаление на дебелото черво се отделят лигави материи. При дизентерия се наблюдава кръв и слуз. При холерата се отделя беловата „оризена вода".

Предсказание. Зависи от причината за диарията.

Лечение. Насочено е преди всичко към основното заболяване. Освен това за спиране на диаричните изхождания в народната медицина се използуват следните средства: най-добре е първите 123 дни болните да се оставят на пълен глад, като им се дава често чай с малко захар и ябълков сок.

В тежки случаи е нужно да се лежи в леглото.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема или:

а) 1 пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1/41/2 чаена лъжичка пудра захар; или:

б) 1 пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка топла вода и засилен с 1 чаена лъжичка бяло брашно и с върха на ножа винена киселина (лимонтозу); или:

в) 1 супена лъжица готварска сол, разбъркана в 1 чаша гореща вода изпива се на глътки; или:

г) 1 супена лъжица чист винен оцет, разбъркан с пудра захар на върха на ножа; или:

д) 1 супена лъжица житно нишесте, размито с малко топла вода да стане като мляко (полезно е при дизентерия).

II. Двадесет минути след вземане на едно от горните средства болният да изпива или:

а) 1 чашка от 100 г отварка от дива круша (взема се 1 клонче, 1025 см дълго, и се вари в 300 г вода 20 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) 1 чашка от 100 г отварка от дюли листа (2 супени лъжици листа се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда); или:

в) 1 чашка от 100 г отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се

варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), особено полезна е при хронична диария; или:

г) 1 кафена чашка отварка от 6 листа от обикновен здравец с дръжките (в 400 г вода се варят 10 минути); или:

д) по 1 кафена чашка отварка от орехови ядки (ядките на 4 очистени ореха в 4 кафени чашки вода се варят да остане 1 кафена чашка); или:

е) 1 винена чашка от 75 г отварка от огнивче, бяло подъбиче, къпинови листа, сушени черни боровинки, торментила и лешникови листа по 50 г от всяка (от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда); или пък:

ж) 1 кафена чашка отварка от бяло подъбиче (листа) 100 г, черни боровинки (плодове) 50 г, корени от летен дъб 30 г и жълта тинтява (корени) 20 г. От тази смес 1 супена лъжица в 250 г вода се вари 10 минути, като изстине, се прецежда.

При кървава диария отварка от корените на планински очиболец.

Приготовление: Една шепа от корените се варят в 1 л вода, докато остане наполовина.

Употреба: Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане по 1 винена чаша.

Или пък отварка от корените на разваленка и торментила.

Приготовление: Една шепа от корените на двете билки (взети поравно) се варят и употребяват, както отварката от очиболец.

Или отварка от плодовете на драка (чер трън).

Приготовление: Вземат се 1015 плода от драката, варят се в половин литър вода около 2530 минути. Отварката се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане по 1 винена чашка.

Най-добре е да се спре всякаква храна в първите 12 дни, като в същото време на болния може да се дава липов чай и сок от плодове (гроздов сок, приготвен без химикали, лимонада от лимон и т. н.), след това 23 дни стърган ябълки, но без семките и кожицата, или пък сок от ягоди, супа от ориз, квакер, моркови, керевиз и др., но добре прецедени, с малко сол и без мазнини, и слизести каши.

Болен, който страда от честа диария, трябва да яде от време на

време и по 1/21 чаена лъжичка сушени или сурови боровинки, като ги сдъвква хубаво. Много често това просто средство се оказва достатъчно. Умерената употреба на чесън, а също и избягването на люти, кисели и мъчносмилаеми храни е полезно при лечението на диарията. След това постепенно болният да премине към лека вегетарианска храна, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Добре е на първа закуска да се даде на болния или овесен чай, или овесено мляко, или оризова вода (1 пълна супена лъжица ориз в 500 г вода се вари, докато оризът се разкашка, и като изстине, се прецежда през кърпа); или пък един ден оризова вода, втори ден настъргани сурови ябълки, и трети ден овесено мляко, и т. н., докато се урегулират стомахът и червата.

След ядене при диария (остра и хронична) добре е да се изяждат по 67 червени хвойни (плодове) и след това да се изпиват 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко сок от ябълка и захар да стане гъсто и сладко като боза).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие или:

а) отварка от корите на нара, шипки и дренки (плодовете) и лимонени кори по 30 г от всяка; от тази смес 3 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда; или пък:

б) смес от 2 белтъка от пресни кокоши яйца, 200 г хладка преварена вода, 30 г захар и 1/2 чаена лъжичка лимонов сок смесват се и се разбиват да стане като мляко.

III. Два часа след ядене болният да изпива по 1 чашка отварка от дадените за сутринта (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред да се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда), последвана от парен компрес на корема с торбичка, напълнена с попарени трици или с попарена трина, или с попарен джоджен, или с търпимо горещ и полусварен ечемик, врял само 10 минути (за да може да се използува 23 пъти подред), или с търпимо гореща лапа от праз лук (бялата му част, сварена със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето е поръсена с 1 супена

лъжица захар) или пък ракиен компрес от 24 ката, покрит с вестник, отгоре вълнен плат държат се, докато са приятни.

Важни добавки:

1. През време на почивките между компресите и лапите добре е болният да се остави да поседи 56 минути върху търпимо горещa тухла, попарена с вряща вода и добре обвита във фланела, за да не го изгори.

2. Преди заспиване да се направи на болния с помощта на 1 детска тулумбичка клизма с 1 белтък от прясно яйце, разбито на пяна, с прибавка и на 1 супена лъжица топла вода тя също спира диарията.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години болни да си направят самовнушение с формулата: „Всеки ден все по-добре и по-добре ми става."

Два часа след закуската, ако болният има възможност, добре е да повтори същите компреси, както вечерта, като ги държи 23 часа.

Преди обяд да се поставят същите компреси, както и сутринта, и се държат пак 23 часа.

Важна добавка. След оздравяването болният в продължение на един месец да бъде крайно умерен в храненето, за да не се повтори болестта му.

Остро възпаление на тънкото или на тънкото и дебелото черво (остър ентерит и ентероколит)

Възпалението на тънкото черво е често заболяване, което в много случаи засяга и стомаха, и дебелото черво гастроентероколит. Най-голямо значение за възникването на острия ентероколит има заразяването с микроорганизми. Значение има и претоварването с груба недоброкачествена или развалена храна, употребата на някои видове храни, които са индивидуално непоносими. Предразположение към заболяването се създава при простуда, особено на краката, пиене на студена вода, тежка физическа работа. Остър ентерит се получава и при отравяне с гъби, при употреба на покълнали картофи, на някои лекарства.

Признаци. Болният усеща присвиващи болки в целия корем, гадене и подуване в корема. Има жажда, повръща, силите му отпадат, езикът е обложен. Има чести воднисти изхождания, понякога

със слуз и кръв. Когато е засегнато и дебелото черво, ходенето по нужда е болезнено.

Предсказание. При навременно лечение болният оздравява за няколко дни.

Лечение. По-тежките случаи се лекуват в болница. При лечението на острия ентерит и ентероколит много е важно строгото спазване на подходяща диета. Първите дни болният се оставя на пълен глад. Дава му се само чай с малко захар. В началото на заболяването е добре да се направи стомашна промивка (или животински въглища), дава се очистително, най-добре чай от майчин лист или пък рициново масло (12 супени лъжици). След вземане на очистителното се правят и горещи клизми (4240°C) с чай от лайка, и то след всяко второ или трето изхождане по нужда.

За да се смекчат коремните болки, се прави всекидневно сутрин, обед и вечер преди ядене по един парен компрес на корема, последван от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или в хладка вода, а след тях да се дава на болния горещ лилов чай и да се поставят на стомаха и краката пшшета с топла вода. Сутрешният и обедният компрес се държат по 23 часа, а вечерният цяла нощ или докато досади на болния, след което се снема и заменя с нов.

Вътрешно. Добре е болният да пие или:

а) топла вода с малко сол (на чаша вода четвърт чаена лъжичка); или:

б) извлек от корените на градинска ружа: 2 супени лъжици ситно нарязани корени в 500 г вода киснат 8 часа, прецежда се и се взема на час по една супена лъжица; или:

в) отварка от меча стъпка (цялата билка) 30 г и торментила (корени) 20 г: от общата смес се вземат 2 супени лъжици и в 500 г вода се варят, докато остане 300 г пие се сутрин, обед и вечер по една чаша от 100 г.

При възпаление и на дебелото черво много помага пиенето на варова вода (от аптеката) по 35 чаши на ден, или пък някое от средствата, дадени при колит.

Диета. През време на диарията в първите 12 дни болният да пие само овесен чай, подсладен с малко мед и лимон. В продължение на 12 дни на болния е добре да се дава само каша (пюре) от настъргани сурови ябълки. Ябълките се обелват и семките се хвърлят. Еднакво могат да се употребяват сладки и кисели ябълки.

За един болен на ден е достатъчна каша, направена от 20 средни ябълки.

Едва когато червата се пречистят напълно и диарията спре, на болния може да се даде храна, състояща се от овесена, оризова или гроздова отвара, пюре от картофи и моркови, печени ябълки, сухар, ориз, квасено мляко (умерено), малко несолено сирене, прясно масло, пресни яйца, оризов крем, компоти, бисквити, препечен хляб, лимон, сол, минерална вода.

Забранени храни: консерви, колбаси, тлъсто месо, риба, раци, салати, горчица, зеле, домати, киселец, тлъсто сирене, топено масло, пържени яйца, сурови плодове, пресен хляб, пипер, горещо, люто, кисело, бира, вино, ликьор, кафе, чай, какао.

Непосредствено след ядене, ако болният страда и от газове, да взема и по половин чаена лъжичка прах от липови въглища с малко вода или с малко мед.

Самовнушение. Да се прилага с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

След оздравяването добре е болният известно време да носи пояс, за да се затопли коремът му.

Хронично възпаление на червата (хроничен ентерит, ентероколит)

Причини. Развива се най-често като последица на острото възпаление и се придружава с гастрит. Значение има и дразненето на чревната лигавица от различни храни и химически вещества.

Признаци. Болният се оплаква от постоянна диария сутрин или след нахранване. Повечето пъти диарията се сменя със запек. Апетитът е намален, езикът е обложен. От време на време има куркане в червата, чувство на подуване и присвиващи болки в корема. Болните прогресивно отслабват. В изпражненията има остатъци от несмляна храна и слуз (при възпаление на долните части на дебелото черво изпражненията са обвити със слуз, при възпаление на горните части слузта излиза на парчета, при възпаление на тънките черва изпражненията са размесени със слуз; понякога има и примес на гной и кръв).

Особена форма представлява слизестата колика, която се среща по-често у нервните и истеричните хора и се характеризира с пристъпи на силна болка и обилно отделяне на парчета слуз, прилична на белтък от яйце. Болните се оплакват от болки в дясната

долна част на корема. Болките се появяват във всяко време през деня и понякога са доста силни.

Обикновено болните са нервни, страдат от безсъние, сутрин се събуждат много изморени, отслабват доста много. Те често имат сърцебиене. Болестта протича дълго с периоди на подобрение и влошаване.

Предсказание. Хроничният ентероколит е упорито заболяване, което трае с години и при грешки в храненето може да се повтаря.

Лечение. Лечението се провежда с диета и от лекар. Народната медицина препоръчва следното:

а) Първите 35 вечери подред на болния да се правят горещи клизми (39°C) с отварка от троскот (2 супени лъжици от корените се варят в 1 л вода 1015 минути) или с чай от лайка.

б) Всекидневно сутрин и обед преди ядене болният да си слага парен компрес на корема, последван от обикновен коремен компрес. Вечер преди лягане, ако краката не са студени, да се измиват с хладка вода (30°C), а ако са студени, да се направи гореща баня на краката (40°C) с една шепа морска сол. След това да се постави коремният компрес, натопен във вода (26°) или в топла отвара от трина, или още по-добре топла лапа от прясно зеле (а при липса на зеле праз лук, бялата му част), на ситно нарязано, с прибавка на 12 супени лъжици ленено брашно или семе и 150 г прясно мляко. Варят се, докато стане гъста като тесто лапа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс и се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

в) През седмицата поне веднъж да се правят и топли цели бани за чистота.

г) Устата и зъбите да се почистват редовно.

Вътрешно. При болки в стомаха и газове се препоръчва да се пие три пъти на ден по 100 г чай от копър (2 супени лъжици листа и семе се запарват с 500 г вряла вода, оставя се да престои 23 часа и се пие като чай) или отварка от анасоново или кимионово семе, или чай от джоджен и лайкучка.

При слузна диария се дава отварка от телчарка (1 супена лъжица в 500 г вода се вари 10 минути). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка.

В останалите случаи полезно е да се взема зехтин с червен кантарион (2 супени лъжици цвят от кантарион се варят с 1/2 л

зехтин във водна баня 1 час). Пие се сутрин, обед и вечер по 1 супена лъжица половин час преди ядене. Един час след ядене се пие 1 чаша неподсладен чай от лайка или 12 капки пелинова настойка (от аптеката), или пък 50 г сироп от исландски лишей 1520 г исландски лишей се вари 10 минути в 1/4 л вода, оставя се да стои два часа на топло място и се прецежда. Останалата част от лишея се обработва по същия начин още веднъж с 1/4 л вода, след това двете течности се смесват, поставя им се небетшекер или мед и получената течност се вари, докато се сгъсти и стане сироп. Употребява се и при стомашен катар.

Диета. При изостряне диетата е същата, както при остър ентероколит. Ябълчната диета се прилага в продължение на 34 дни със сурови настъргани ябълки. Необходимо е безусловно да се изключат всички груби, пикантни, много лютиви, солени и кисели храни: ряпа, зеле, турши, боб, леща, черен пипер, суров лук, пържени ястия, месни и рибни консерви, алкохолните и много студените газирани напитки, тютюнът. Най-подхождат брашнените супи, печените и задушени плодове, пюретата от зеленчуци и кашите от грис и ориз, рохки яйца, варено месо. На болния може да се дава бито мляко и прясна извара, а като питие овесен чай.

Непосредствено след ядене (обяд и вечеря) болният да взема и по 1/4 чаена лъжичка прах от счукан тебешир с малко вода или пък заедно с храната.

Храната да се дъвче добре и да се изхвърля от нея всичко, което може да дразни червата (люспите, семките, костилките и т. н.). Плодовете да се белят, орехите да се смилат, а зеленчуците да се претриват на пюре. Зеленчуците с нишки, като зелен боб, бакла и др., да се избягват. Също да се избягват шушулковите плодове: сух фасул, леща, грах, понеже дават много газове. При запек плодове, зеленчуци и кисело мляко.

Самовнушение. Да се прилага редовно с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Възпаление на дебелото черво (колит)

Колитът се характеризира или с диария, придружена от болки и напъни с примес на слуз, кръв или гной към изпражненията, или пък е придружен от спастичен запек. Понякога при хроничните

случаи по слизестата му пипа се появяват рани (язви) и се нарича язвен колит.

Причини:

а) *За острия колит.* Той е резултат от дразнене на червата вследствие на лошо дъвчене и лакомо ядене на плодовете със семките (дини, пъпеши и др.), често преяждане, употреба на лютива и солена храна, а също и на развалени и разлагащи се продукти (сирене, кашкавал и др.), запек, настинка на червата от продължително седене на студен под или камък на земята, вътрешна употреба на лекарства (рициново масло и др.) или отрови, инфекция и т. н.

б) *За хроничния колит.* Заболелите от него обикновено известно време преди това са боледували от дизентерия или подобно на нея заболяване, което е подготвило почвата за настаняване на тежкия колит. За причинители на болестта се смятат разни болестни микроорганизми ентерококи, колибапили и др. За заболяването често спомагат различните разстройства на червата и стомаха, диспепсии, запек и т. н.

Признаци:

а) *На острия колит.* Болният има силни напъни за отиване по голяма нужда, а също и остри болки в долната лява част на корема, които понякога отиват и до ануса. Самите изпражнения са твърди, с малко гной, кръв и слуз. Често в самото начало на болестта се появяват лъжливи позиви с отделяне на съвсем малко слуз. Понякога има гадене и повръщане. Леко повишаване на температурата.

б) *На хроничния колит.* Болните забелязват, че рядко ходят по голяма нужда и изпражненията им са течни, а по-сетне в тях започва да се появява слуз, гной и кръв. Те се оплакват от болки в корема, които се усилват при натискане, червата им куркат, от време на време имат и присвивания в корема. Това прави болният да отслабва, ако и охотата за ядене да не е намалена. Понякога има треска. При пипане дебелото черво е надебелено, болезнено, понякога сякаш се напипва тумор. Особено се усещат болките, когато болният не спазва диетата, а се храни с храни, които дразнят слизестата ципа на дебелото черво. Освен това той има обложен език, подут език и лош мирис от устата.

Предсказание. Протичането зависи от причината. При правилно лечение острият колит оздравява за няколко дни. При тежки случаи

може да даде усложнения. Хроничният колит може да продължи с години, от което болният много отпада.

Предпазване. Спазване на правилен хранителен режим. Болни, които са прекарали дизентерия или подобни заболявания и са имали често стомашни разстройства, да водят редовен живот, да се пазят от простуда, особено на краката, от преумора, да не пият много студени напитки бира, вино, лимонада. Да избягват много лютиви и кисели храни, както и консервирано месо (салами, суджуци, солена риба). Да се хранят (ако не са вегетарианци) повече с лека храна: пилешко, агнешко, телешко (само на обяд), пюре от картофи, спанак, зрели плодове. Да пият чиста или минерална вода.

Лечение. Провежда се диетично и медикаментозно лечение от лекар-специалист. Народната медицина прилага общо и за двата случая с цел засилване и пречистване на организма и отстраняване на причината, която го предизвиква:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при диария болният да взема по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с по четвърт изравнена чаена лъжичка лимонтозу и печена стипца (от аптеката), стрити на прах.

При спастичен запек да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин, сварен с по 3 супени лъжици бял равнец, жълт и червен кантарион, мента пиперита и синя тинтява (листа и цвят). Във водна баня се варят 1 час, киснат 24 часа и се прецеждат през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след това при диария да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от бял равнец (листа и цвят), бяло подъбиче (листа), жълт кантарион (листа и цвят), къпина (листа), лешникови листа, мента пиперита (листа), овчарска торбичка (листа и цвят), пача трева (листа), полски хвощ (листа и цвят), подъбиче (листа) и торментила (цялата билка с корена) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица черни боровинки (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При спастичен запек да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), бъзов цвят, мента пиперита, синя тинтява, смрадлика (листа), червен кантарион и червено подъбиче по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на по

1 изравнена чаена лъжичка анасон (семе), ленено семе (предварително леко запечено) и черни боровинки (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. При диария болният да яде само супи от ориз и овесени ядки и сурови ябълки, обелени, настъргани на ситно без кората и семките, и да пие сокове от моркови с възкисели ябълки по равни части с малко препечен хляб. В този случай е особено полезна тъй наречената боровинкова диета: лятно време се ядат добре сдъвкани сурови черни боровинки, и то без хляб, а зимно време отвара от сушени боровинки или компот, сварен също от тях. Тази диета продължава 10 дни и след нея се минава към зеленчукови бульони, пюре от картофи, варено месо, сирене и др.

При боровинковата диета болният 34 дни след прилагането е започва да се чувствува крайно отпаднал, няма апетит, понякога му се повдига. След 67 дни получава температура, понякога до 40°C, и след тази лечебна криза излиза по нужда с много гной признак за оздравяване.

При спастичен запек или вегетарианска храна, млечно-растителна с повече ядки от орехи, лешници и бадеми, слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Да се отбягват суровите плодове и зеленчуци, а да се предпочитат варените или печените. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук със захар, но без хляб.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: супи и чорби, гъсто сварени и пасирани, зеленчукови пюрета, сготвена бамя, тестени храни, несолена извара и компот от сини сливи, праскови, пъпеши и черни боровинки (като се избягва компот от череши и ягоди, защото дразни червата), печени ябълки и други варени плодове, но без семките и корите, с малко препечен хляб. При това храната да се дъвче до пълното е втечняване в устата.

След обяд и вечеря като десерт да взема по 12 чаени лъжички

смес от 100 г прясно краве масло и 50 г кафе от фий (уров): пече се като кафе и се смила, докато е горещо.

III. Два часа след ядене болният да изпива отварката, дадена в точка II.

IV. Вечер преди лягане при диария целият корем се налага с торбичка от тензух, ушита на тегели, широки 2 см, напълнена със сухи житни трици, леко напръскани с малко гореща вода, за да се затоплят добре, отгоре вестник, вълнен пояс и грейка държат се цяла нощ.

При еластичен запек клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнена с топла лапа от прясно зеле (може и от праз лук бялата му част), на ситно нарязано, с прибавка на 30 сини сливи, смачкани без костилките, 3 супени лъжици ленено семе и 150 г мляко вари се да стане гъсто като тесто. Или пък лапа с попарени листа от полски бъзунек, отгоре хасено парче и вълнен пояс.

Едновременно се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет.

При главоболие „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди четири часа и засилен със 79 супени лъжици диви кестени и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), а отгоре им се поставя вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи около 1 минута, сухо изтриване и носене през целия ден на фланелен пояс.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Важна добавка. Зимно време, когато нито диарията, нито запекът се обаждат, болният да пие сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене и 2 часа след ядене по 1 чашка отварка от жълт кантарион, мента пиперита и салвия (по 1 супена лъжица от трите се запарват в 600 г вряща вода и се варят 5 минути).

При болни сливици всяка вечер и сутрин да им се прави сух масаж с двата палеца по 15 пъти откъм под ушите към брадата и обратно.

Хроничен язвен колит

Причини. Това тежко заболяване се причинява от болестотворни микроорганизми при постоянни грешки в храненето и при други предразполагащи причини.

Признаци. В по-леките случаи болните нямат особени оплаквания. По-тежките форми се проявяват със силни коликообразни болки в корема и мъчителна диария с кръв, слуз и гной. Болните са много изтощени. При усложнения температурата се повишава, коремът се подува, развива се перитонит.

Лечение. Провежда се от лекар. Препоръчва се пълноценна, но не дразнеща храна: мляко, варено или печено месо, ориз, овесени ядки, тестени храни, супи, пюрета, плодови и зеленчукови сокове.

Хронично стеснение (стеноза) на червата

При възпалителни процеси в коремната кухина, при туберкулоза, рак и други може да се причини частична чревна непроходимост поради стеснение на червата.

Признаци. Болните се оплакват от пълнота, тежест в корема, коликообразни болки, повдигане, които зависят от приетата храна. По време на болката има гадене, хълцане, куркане на червата, коремът се издува. Често болните имат запек. Ако стенозата засяга дебелото черво, изпражненията са тънки като молив или панделка. Настъпва общо изтощение на организма.

Предсказание. Зависи от мястото и степента на стеснението.

Лечение. Лечението е диетично и лекарствено. При сигурни данни лечението е оперативно. В народната медицина се използува следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед и по 10 г чиста бяла дъвка (сакъз), чист бял тамян, майчин лист (шушулки, предварително леко запечени) и рафинирана сяра от аптеката всички стрити на брашно и хубаво размесени с меда. Тази смес винаги да се взема по-далеч от зъбите, защото тамянът поврежда глечта им.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, жълт кантарион, живовляк широколистен

(листа), листа от обикновена коприва, мента пиперита, невен (листа и цвят), розов цвят (листенца) и слез (листа и цвят) по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. В началото най-добре е да бъде предимно млечна прясно и кисело мляко, и то в изобилие. Разрешава се кашава, лесно смилаема храна: сирене, извара, масло, яйца, супи, плодови и зеленчукови сокове, крехко месо. Да се избягват съдържащите повече целулоза храни. Люто, алкохол и тютюн не!

Добре е сутрин на закуска болният да изпива 1 чаша прясно мляко, в което е сварено парче праз лук (бялата му част, дълго 10 см, след това сокът му да се изцеди в млякото, а самият лук се хвърля), подсладено с мед по вкус и засилено с 1 чаена лъжичка смлени ядки от орехи. Изяжда се и парче хляб.

Преди обяд и вечеря като аперитив да се изяждат по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г варено младо месо: агнешко, телешко или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина; зеленчукови и тестени ястия и компоти с леко препечен хляб. Храната да се дъвче много добре до пълното е втечняване, за да не пречи на лечението.

След обяд и вечеря да изяжда и по 12 супени лъжици бъзов мармалад със (без) малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката): 1 пълна супена лъжица с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон в 500 г вода се вари 10 минути на тих огън. Като изстине се прецежда. Или пък домашна боза: овес, ечемик, жито, просо и царевица по 50 г, и семе от кервиз 10 г се заливат с 4 л вода и се оставят на огъня да се варят, докато остане 2 л. Пие се подсладена с мед и разни плодови сокове. По хранителност надминава и млякото.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от бял равнец (листа и цвят), джоджен (листа), лайка (цвят), синя тинтява, червен кантарион, цикория (стебла, листа и

цвят) и хмел (шишарки) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на изравнена чаена лъжичка зърна от зърнестец (франгула) се запарват с 500 г вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла сапунена вода (във водата се разтваря 1 парче от 25 г хубав сапун), последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена с топла лапа от печен кромид лук, след това обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и леко поръсен с малко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) или пък с топла лапа от праз лук бялата му част, на ситно нарязана, с прибавка на 30 сини сливи без костилките, смачкани на каша, и 3 супени лъжици ленено семе със 150 г прясно мляко вари се да стане гъста като тесто лапа; и върху двете се слага вестник с вълнен пояс.

Едновременно се прави и „шапка" на главата със зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък при главоболие със селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 910 диви кестена, настъргани с кората, а при липса на кестени с 910 супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, счукан на ситно).

Анусът да се наложи с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла (36°C) лапа от праз лук (бялата му част) на ситно нарязан и засилен с 3 сини сливи (от тези за компот), смачкани като тесто, отгоре хасено парче и лека превръзка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Забележка. Ако с дадените средства запекът не се повлияе, тогава болният преди заспиване да взема и по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки) леко запечени и смлени на брашно) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката), като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното. Ако действува силно, порцията да се намали на 1 чаена лъжичка. При липса на шушулки от майчин лист те може да се заменят със същото количество ревент или пък кора от зърнастец (от аптеката), стрити на прах.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от лек масаж

на корема, и то от дясно на ляво със сухи пръсти, като се почва от пъпа нагоре кръгово, както при часовниковата стрелка, с продължителност от 1 до 3 минути. Следва фрикция с хладка вода на корема и половите органи, сухо изтриване, а през целия ден от лявата страна на корема се носи парче мушама от хаваджива (20 на 14 см) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. След това се заменя с нова.

Неделя. Почивка от всичко носи се само мушама от хаваджива.

Важни добавки:

1. Двете лапи и квасецът може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и квасецът преди повторното му поставяне се засилва с 12 супени лъжици нов квас за нова ферментация.

2. При много газове, които подуват корема, болният за облекчение да изпие една водна чаша лимонада със сода.

Приготовление: Една чаена лъжичка сода бикарбонат в една празна чаша се разбива с 2 супени лъжици студена вода, след това се добавя сокът на 1/2 лимон и накрая чашата се допълва с вода. След оригванията болният се облекчава.

Остро запушване и преплитане на червата (остра чревна непроход имост)

Това заболяване е сравнително често и твърде опасно, ако навреме не се вземат решителни мерки.

Причини. Могат да бъдат много и различни: запушване на чревния канал от жлъчен камък, твърда храна (костилки), от погълнати чужди тела (монети, копчета) или от по-голямо количество глисти, които не са могли да минат навън, при вмъкване на една чревна част в друга или при усукване на червото около надлъжната му ос.

Признаци. Настъпват внезапни остри силни болки в корема, които в началото са променливи ту се усилват, ту отслабват, но после стават продължителни и много силни. Скоро последват хълцане, гадене, повръщане. Най-напред болният повръща храната, размесена с жлъчка, а по-късно повръща и нечистотиите от

червата изпражнения. Коремът се подува и става твърд. Никакви газове и изпражнения не минават през червата.

Болният има измъчено, бледо лице, кожата се покрива със студена пот, пулсът е бърз и слаб, дишането е ускорено общото състояние на болния е тежко, развива се перитонит.

Предсказание. Много сериозно. При невземане на своевременни мерки изходът може да бъде лош, често след 12 дена от заболяването настъпва смърт. Само в редки случаи описаното състояние се протака седмица или повече.

Лечение. Болнично. Провежда се по спешност от специалист-хирург и най-често е оперативно. От народната медицина се препоръчва веднага да се направи на болния или цяла баня (3940°C за 1520 минути), или всеки 1015 минути да се поставят парни компреси на корема, напръскани с терпентиново масло. След горещата баня или пък след първите два-три парни компреса на болния да се направи дълбока клизма с 45 л хладка вода (3336°C) от височина 2 метра. Никакво очистително не бива да се дава. След изпразване на стомаха от клизмата на болния да се поставят дебели коремни компреси (и то само на корема) от 68 ката, като се сменят веднага, щом се стоплят.

Клизмите трябва да се повтарят всеки 34 часа дотогава, докато не се получи резултат във вид на изобилни изпражнения. След всяка голяма клизма трябва да последва малка хладка клизмичка със 100150 г вода (20°C). Те не трябва да забавят изпращането на болния в болнично заведение и там да се направят по преценка на лекар. При болки от газове да се вкара и остави в задния проход каучуковият наконечник на иригатора, добре намазан с масло или вазелин.

Апендицит

Апендицитът е възпаление на придатъка на сляпото черво. Той е често заболяване, особено в детската и юношеската възраст.

Причини. Възпалението на сляпото черво се предизвиква най-често от болестни микроорганизми, но понякога причина за това може да бъде задръжката и разлагането на хранителни частици. Апендицит може да се развие още и при някои инфекциозни заболявания коремен тиф, холера и др.

Признаци. При остър апендицит внезапно болният чувствува

болки около пъпа, под лъжичката или по целия корем. Твърде бързо тези болки се съсредоточават в дясната половина на долната част на корема. Същевременно болният има треска понякога с температура до 3940°С, подуване на корема, повръщане, чувствува се зле, има ускорен пулс, запек (обаче има случаи с диария, особено у деца).

При спукване на апендикса поради загнояване състоянието на болния става много тежко с признаци на перитонит: силна болка, температура, хълцане, мъчително повръщане.

Леките форми обикновено преминават за 23 дни.

Хроничният апендицит често пъти последва острия. Има случая обаче, когато се развива направо. Болният чуствува тъпа болка в областта на сляпото черво, понякога тя се открива само чрез натиск. Постоянно страда от диспепсия и запек, често се оплаква от главоболие, лесна уморяемост, липса на охота за работа. Хроничният апендицит може да се изостри и да се наложи спешно лечение.

Предсказание. Зависи от вида и степента на възпалителния процес. При деца и стари, изтощени хора заболяването е тежко.

Предпазване. Най-важното във всеки случай е да се живее правилен природосъобразен живот, за да не дадем възможност за заболяване изобщо. Лицата, които са имали вече оплаквания от апендицит, при преминаване към природосъобразно хранене (с млечно-растителна храна), като при това всяка сутрин закусват само с 1525 сини сливи, пресни или сушени, но от вечерта накиснати, и всяка вечер си поставят обикновен коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина, могат да избегнат повторните атаки и даже да се излекуват съвсем от тази болест.

Лечение. Острият апендицит трябва да бъде опериран, и то кратко време след атаката. Ако по преценка на лекар-хирург може да се изчаква под негово наблюдение, народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: бял равнец, жълт кантарион, синя тинтява (листа и цвят), всички стрити на прах по 30 г всяка и разбъркани с 500 г чист пчелен мед.

II. Десет минути след сместа болният да изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от джоджен (листа) и лайка

(цвят): 2 супени лъжици джоджен с прибавка на 1 чаена лъжичка семе от анасон се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути, след това се прибавя 1 супена лъжица цвят от лайка. Като клокне, се снема от огъня и като изстине, се прецежда.

Диета. При остър апендицит най-добре е в продължение на 23 дни пълен глад, а след това в продължение на още 34 дни подхранване само с овесено мляко (3 супени лъжици овес в 500 г вода се вари, докато се развари напълно овесът, след което се прецежда и по желание се подслажда с мед и се засилва с малко айран или със сокове от зеленчуци или плодове, а също и с ошав). Яде се без хляб.

При хроничен апендицит вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб). През време на яденето да се обръща голямо внимание на дъвкането: всеки залък да стане на каша.

След ядене да взема 1 чаена лъжичка прах от липови въглища, доматена салца (пюре) и чист пчелен мед по равни части, добре разбъркани, а след това да изпива по 12 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, вода, мед или захар да стане гъсто и сладко като боза).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие или:

а) отварка от ленено семе (1 супена лъжица предварително опечено ленено семе и 1 чаена лъжичка семе от анасон в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода, захлупено кисне 20 минути и се прецежда).

III. Два часа след ядене да изпива по 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от къпина (листа) и лайка (цвят)по 50 г и мента пиперита 40 г. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при хроничен апендицит коремен ком-

прес, натопен в хладка отварка от полски бъзак (листа) или пък от трина (5 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути, като изстине, се прецежда). В дясната долна част на корема се слага торбичка, напълнена с прясна топла извара или с хладко кисело мляко, или с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 23 супени лъжици корени от полски бъзак или пък с диви кестени, настъргани с кората), или с хладка мамалига (царевично брашно, сварено с малко мляко до гъстотата на тесто за мятане във фурната и поръсено преди поставянето му с половин чаена лъжичка захар). Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Освен това при остър апендицит 12 часа след закуската да се повторят същите приложения, дадени за вечерта (торбичка с квас на тила), а при хроничен и сраснал апендицит добре е да се прави хладка коремна баня (30°C за 1020 минути).

При сраснал апендицит през целия ден (отпред и отзад) на същия да се носят 2 парчета мушама от хаваджива, върху която се тропосва тънък найлон, набоден с дебела игла, за да може кожата да диша по-добре. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна.

Неделя. Ако има криза, лечението продължава, ако няма почивка от всичко.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа след гноен апендицит (опериран), ако остане гноене, по преценка на лекуващия лекар е полезно да се правят слънчеви бани със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 12 часа, последвани от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина (2 супени лъжици в 500 г вода врят 5 минути, като изстине, се прецежда). Държат се 3 часа.

Важни добавки:

1. При силни и остри болки в областта на апендикса или при съмнение за апендицит на болния да не се дава рициново масло и на болното място да не се поставя никаква грейка или топла лапа, за да не стане спукване на апендицита.

2. При силни и остри болки, придружени с повишена температура, хълцане, повръщане и студена пот, болният веднага да потърси бърза лекарска помощ.

3. Оперираните от апендицит след оздравяването старателно да отбягват яденето на студени ястия, а също и да не носят и вдигат тежки предмети, за да не се изкилят.

Остро възпаление на правото черво. Абсцес

Причини. Към общите причини спадат някои инфекциозни заболявания, грешки в храненето, злоупотреба с пикантни храни, спиртни напитки. Значение имат и честите клизми, възпалените хемороиди, изпадането на правото черво и други.

Признаци. Болният през различно време на деня и нощта има нетърпими спастични болки в долната лява част на корема, чувство на тежест, напрежение и парене в правото (задното) черво, напъни за изхождане, при което се отделят слуз и кръв. Болният е неразположен, отпада, понякога има и температура. Като усложнение може да се яви абсцес с мъчителни болки, слуз, кръв и гной в изпражненията, висока температура.

Лечение. Абсцесът се лекува хирургично в болнично заведение. При обикновено възпаление народната медицина препоръчва сутрин и вечер на болния да се правят малки клизми с чай от ленено семе и жълт кантарион, с отвара от лайка или пък със слънчогледово масло.

Всекидневно сутрин и обед се прави парен компрес на ануса или пък да се седи на гореща тухла 2030 минути, последвани от кръстосан компрес, натопен в топла отварка от трина или в топла вода, засилен с грейка на корема. Държи се 23 часа.

Вечер преди лягане затопляне, както сутринта, или пък още по-добре е да се седи върху дълбоко гърне, наполовина напълнено с гореща вода, за да бие парата върху ануса, със завито одеяло през кръста. Следва сухо увиване за по-силно изпотяване, а след препотяването налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита

на 3 джоба, напълнени с топла (39°C) лапа от праз лук (бялата му част), или пък от прясно зеле, на ситно нарязано с прибавка на 3 супени лъжици ленено семе и 30 сини сливи, смачкани без кокичките; със 150 г мляко се варят, докато стане гъста лапа. От нея се взема малко и за ануса, като се поставя в торбичка с размери 10 на 10 см, след това и двете торбички се увиват с вълнен пояс и се държат цяла нощ.

Диета. На болния да не се дават дразнещи пикантни храни и алкохолни напитки.

Самовнушение. При болки с формулата „Минава, минава...".

Остро възпаление около задното черво

Причини. Хронично възпаление на червата, апендицит, хемороиди.

Признаци. Обикновено започва с общи явления (тръпки, висока температура и пр.). Скоро се образува голяма подутина в околността на правото черво, която бързо нагноява. Ако на гнойта своевременно не се даде път навън, образуват се обширни нагноявания. Болните имат напъни, понякога с кърваво-гнойни изпражнения.

Лечение.То е хирургично и само при липса на лекар да се приложи лекуването, дадено за остро възпаление на правото черво, абсцес.

Язва на правото черво

Причини. Язвите на правото черво се образуват при продължително дразнене от камъни, чужди тела или при упорит запек. Също е последица и на грубо направен масаж на мъж, болен от простатит. При него става пукване на правото черво, поради което част от изпражненията минават в коремната кухина и предизвикват гноен перитонит с всички лоши негови последици.

Признаци. Болните се оплакват от болки и тежест, които много ги измъчват, особено при напън от газове и отиване по голяма нужда.

Лечение. Необходимо е да се отстрани причината. Често се налага и оперативно лечение. Използват се и следните народни средства за общо засилване и пречистване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от жълт и червен кантарион и мента пиперита (вж. „Язва на стомаха").

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 150 г отварка от жълт кантарион и ленено семе, предварително леко запечено, за да не се пелтосва (по 2 супени лъжици от двете с прибавка и на 1 изравнена супена лъжица анасон в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда). Пие се топличко с малко мед по вкус.

Диета. Започва се със слизести и безсолни супи, които се дават като единствена храна няколко пъти дневно в количество до 1 литър на ден със 150 г бял хляб, и то средата му. Това продължава 56 дни. След това се дават малки количества сокове от пресни плодове и зеленчуци, бяло брашно във вид на каши, тиква (варена и печена), картофено пюре, добре накисната среда от хляб, после мляко, яйца, извара, прясно масло.

За по-продължително време да се избягват суровите зеленчуци и пресните плодове с много целулоза, а също и месото. Люто, алкохол и тютюн не!

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка или пък чай от ленено семе, предварително леко запечено, за да не се желира.

III. Два часа след ядене да изпива пак по 1 чаша отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане една-две вечери се прави топла (36°С) клизма от 500 г отварка от ленено семе и жълт кантарион (по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода се варят 10 минути и се прецежда), последвана от налагане на целия корем с торбичка от тензух, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 2530 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко вода да набъбнат и смачкани без кокичките) и 3 супени лъжици ленено брашно със 150 г мляко се вари да стане гъста лапа.

Или пък кръстосан компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла (36°С) отварка от листата на полски бъзунек (4 супени лъжици нарязани листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, отгоре се поставя друга шапка според се-

зона. Прави се и задръжна клизмичка с 12 супени лъжици хладка настойка от жълт и червен кантарион.

Забележка. За избягване на запека, който пречи на лечението, добре е болният преди заспиването да взема и по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, следват 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата. Повтарят се преди обяд и вечеря.

Кръвоизлияние от червата

Причини. Разяждане стените на стомаха и червата поради остро или хронично възпаление, образуване на язва или тумор и др.

Признаци. Лицето на болния побледнява и се покрива със студена пот, болният отмалява. През устата и с изпражненията се отделя кръв. Кръвта бива тъмна, ако иде от тънките черва, и по-светла, ако иде от дебелите черва.

Предсказание. Сериозно. Необходимо е бързо да се повика лекар.

Лечение. До идване на лекаря болният се поставя да лежи в абсолютен покой. Забраняват му се всякакви движения. Добре е да се слагат студени компреси (1015°С), но само на корема, не и през кръста, и синапени лапи на краката, приготвени със сол и оцет.

Цепка на задния проход (фисура на ануса)

Цепката на задния отвор е сравнително често заболяване и се изразява в малки повърхностни одрасквания в свивките на лигавата ципа в края на ануса.

Причини. Цепките се получават от неправилна обмяна на веществата, запичане, хемороиди, гнойници около ануса, педерастия (неестествено съвкупление) и сифилис. Те се случват повечето у

жените, и то рядко в млада възраст, а повечето след 20-ата или 30-ата година.

Признаци. При минаване на изпражненията, а и непосредствено след това се усеща нетърпима болка и се отделя малко слуз и гной. Болният, за да намали болката, дори и при съвсем малка цепка, е принуден да заема разни пози. Ако цепката нагнои, болката е туптяща, пулсираща. Поради силните болки болните избягват да ходят по голяма нужда и получават упорит запек. Често може да има и кървене при ходене по нужда.

Предсказание. Сериозно необходимо е системно и постоянно лечение.

Предпазване. Да се отбягват причините, които предизвикват заболяването.

Лечение. Общо за засилване и пречистване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 1 л чист маслинен зехтин с прибавка на по 5 супени лъжици жълт и червен кантарион (цвят) и широколистен живовляк (листа). На водна баня се вари на тих огън 1 час и след като престои 24 часа, се прецежда чрез изстискване през кърпа.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец (цвят), жълт кантарион (листа и цвят), лайка (цвят), мента пиперита и смрадлика (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и по 1 изравнена чаена лъжичка анасон и зърнастец (франгула кори от аптеката) се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

Сутрин на закуска болният да изпива по 1 чаша топло мляко, сварено с едно парче от 710 см от бялата част на праз лук, което след сваряването се изстисква в млякото и се изхвърля, млякото се подслажда с мед и се яде с малко леко препечен хляб.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г (за деца наполовина) варено или печено (но не и пържено) младо ме-

со от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря безмесна храна, зеленчукови пюрета и тестени ястия, съчетани с ядки от орехи и малко препечен хляб. За десерт на обяд и вечеря по 1 канче концентриран ошав от сини сливи.

Приготовление: 250 г сини сливи без кокичките се варят в 1200 г вода, след това в сварения ошав се долива още 1 л вода и на тих огън се вари да остане само 400 г компот, прецежда се и се изпива едната половина на обяд, другата на вечеря. Същото става и с мармалада му. При липса на сливи болният може да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) смес от 1 чаена лъжичка мед и 1 чаена лъжичка препечени житни трици.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие софийска минерална вода или пък отварка от бял равнец и лайка (цвят): по 1 супена лъжица от двете с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон в 500 г вода се вари 10 минути, като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 1 супена лъжица ленено брашно и 1 изравнена чаена лъжичка прясно смлян синап, като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото прибавките падат на дъното.

IV. Десет минути след сместа да изпива по 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от пипериче, 100 г жълт равнец (листа и цвят), живовляк широколистен (листа), репей (корени), решетка и троскот (цялата билка) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се вари 10 минути, като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане се прави топла клизма с 500 г (за деца наполовина) отварка от жълт кантарион, лайка и смрадлика (по 1 супена лъжица от трите се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 5 минути; като изстине до 38°C, се прецежда), последвана от топла баня на седалището (37°C за 1020 минути) с отварка от смрадлика (10 супени лъжици, листа в 3 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). След банята анусът се изтрива с мека кърпа до сухо, подир което се прави задръжна клизмичка с 1 супена лъжица рибено масло (от аптеката) или пък с настойката от маслинен зехтин и пр. (дадени в точка I).

Забележки:

1. Задръжната клизмичка се прави с детска тулумбичка, и то в леглото. След като минат 1020 минути, върху ануса да се сложи марличка от 4 парчета, намазани с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин сложени в чист алуминиев съд на тих огън се бъркат непрекъснато, да стане на мехлем, но без да завира (за да не се пресече), и така се спи.

2. За премахване на запека непосредствено преди заспиване болният да взема и по 1 супена лъжица (за деца чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист на шушулки (леко запечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката), много добре разбъркани. Щом започне да действува слабително, да се намали наполовина и повече.

Сутрин се прави самовнушение по начина, даден за маясъл (хемороиди), последвано от фрикция на корема и половите органи с хладка вода, измиване на ануса с отварка от жълт кантарион и налагане с марличка, намазана с домашния мехлем, даден по-горе, или пък още по-добре, и то само за през деня, с тополов мехлем (за него се вземат 50 г пъпки от нашата конусообразна топола, хубаво се размачкват, размесват се със 100 г прясна несолена свинска мас или пък вазелин и на тих огън се варят с непрестанно бъркане, докато се изпари всичката влага, след което се прецежда). Употребява се като омекотяващ слабителен мехлем.

Неделя. Ако няма болки, пълна почивка от всичко, иначе лечението продължава.

При менструация топлата баня да бъде 36°С, не повече.

Важни добавки:

1. Да се избягват причините, които са предизвикали цепката на ануса.

2. С една и съща отварка от смрадлика може да се направят 56 бани подред, като през деня отварката се държи на студено място и покрита, а вечер се затопля до необходимата температура.

Сърбеж на задния проход (ануса)

Сърбежът на задния проход рядко е самостоятелно заболяване. По-често е проява на друго основно заболяване: хемороиди, изпадане на правото черво, фистула, абсцес, нечистоплътност и т. н.

Признаци. Неприятен сърбеж в областта на ануса, който често пъти кара болния да се чеше до разраняване.

Лечение. Много важно е да се спазва строга хигиена. Освен това всекидневно сутрин, обед и вечер да се правят задръжни клизмички със 100150 г хладък чай от лайка, последвани след отиването по нужда от парен компрес върху ануса най-добре с търпимо горещ сварен ечемик за 2030 минути, а след него и от кръстосан компрес, натопен в хладка отвара от трина и съчетан отдолу на ануса с торбичка, напълнена с каша от бяла пръст (болус алба от аптеката). Държи се един час, след което анусът се измива с хладка отвара от лайкучка или от дъбови кори. Кръстосаният компрес при желание може да се замести и с хладки седящи бани с хладка отварка от смрадлика листа (10 супени лъжици за 2 л вода, вари се 10 минути; като изстине, се прецежда), с чай от лайка или с вода (2025°С). Полезно е вечерно време вместо парен компрес на ануса да се направи парна баня по начина, изложен за дизентерия.

Вътрешно. Отварка от гръцка коприва.

Приготовление: Две супени лъжици от коприва се варят в 1 л вода 2530 минути, след това се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по една чашка от 100 г.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна, но безсолна. Подробностите виж при маясъл (хемороиди).

Маясъл (хемороиди)

Маясъл или хемороиди е болестно разширение на вените около ануса (задния проход).

Причини. Често хемороидите се получават при запек, при заседнал живот, слабост в стените на вените около ануса, чести възпаления на вените, както и при бременност, тежка физическа работа, продължително седящо положение и други. Най-често хемороидите се срещат между 3040 години.

Признаци. Болният се оплаква, че му излизат малки възелчета около задния проход, които се увеличават при отиване по нужда; има болки и сърбеж при изхода на дебелото черво. Лесно кървят и често са много болезнени. Хемороидите биват външни и вътрешни. Външните хемороиди са различно големи

венозни разширения, неправилно закръглени, с моравосинкав цвят, по едно или няколко около ануса. При натискане изчезват, но когато са възпалени, причиняват силни болки, стават твърди, изхождането по голяма нужда е много болезнено, болният често от болки не може да се движи или да стои прав. Обикновено за 34 дни болките преминават, но когато се пукат, околното място се заразява и затруднява лечението. Вътрешните хемороиди се намират от вътрешната страна на ануса, често не се чувствуват, освен при криза, придружена с болки, кръвотечение, което се състои в няколко капки или е доста силно и ако се повтаря често, изтощава болния.

Предсказание. Благоприятно в леки случаи и сериозно в тежки случаи.

Предпазване. Става чрез водене на природосъобразен живот с много движение и редовен стомах.

Лечение. Общо, което има за цел да премахне всички условия, които предизвикват застой на кръв в задното черво, регулиране на червата, борба със запека.

А. При липса на кръвоизлив

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 12 катранени зърна, приготвени от 300 г чист боров катран (предварително измит в 9 води, за да получи жълтеникав цвят), 30 г нишадър на прах, 30 г рафинирана сяра (всички от аптеката) и 30 г небетшекер (кристализирана захар) всички стрити на прах. Тази смес се измесва със сурово брашно от леблебия, за да стане гъсто тесто. От него се правят валчести хапчета на големина колкото царевични зърна, които се овалват в същото брашно, за да не лепнат, и се пазят в подходяща кутия.

Употреба: Първия ден се вземат 3 пъти по 1 зърно всичко 3 зърна, втория ден три пъти по 2 зърна всичко 6 зърна, и по-нататък се вземат по 6 зърна.

II. Едновременно със зърната болният да изпива и по 1 винена чашка от 75 г отварка от бял равнец, бяло подъбиче, калоферче, усойче (живеничава билка листа и цвят) по 100 г от всяка, решетка 70 г, жълт кантарион, пипериче, троскот, живовляк широколистен (листа и цвят), репей (чичак) и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена

лъжица ленено семе (предварително леко запечено) се запарват със 700 г вряща вода и захлупено на тих огън се вари 20 минути; веднага се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Б. При слаби и средно изразени кръвоизливи

Народната медицина използува следното: болният се поставя на легло и му се дава да изпива смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, добре разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от чиста овча вълна (може и непрана), 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно.

Десет минути след изпиването на тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от троскот (корени и листа), червен кантарион (листа и цвят), жълт равнец (листа и цвят) по 100 г, овчарска торбичка (листа и цвят) и радика (листа, цвят и корени) по 50 г. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

При по-големи кръвоизливи се търси незабавна лекарска помощ.

III. Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив и в двата случая да изяжда по 12 глави печен кромид лук (пече се като ябълки без захар и се яде без хляб).

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук и магданоз (листа) по равни части и малко друга любима салата с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, може да изяжда и по 50100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти, особено компот от сливи с черен тричав хляб. След ядене, ако няма кръвоизлив, да взема по 12 супени лъжици бъзов мармалад с малко мед. При кръвоизлив да взема по 1 чаена лъжичка настърган хрян с мед по равни части или пък 1 изравнена чаена лъжичка кафе от леща (опечена до бежов цвят), добре разбъркано с толкова мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният

да пие чай от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 1 час, прецежда се и се пие).

IV. Два часа след ядене, ако няма кръвоизлив, да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 150 г чист пчелен мед и 30 г нишадър на прах (от аптеката).

Десет минути след вземането на тази смес да изпива 1 чашка отварка от бял равнец, бяло подъбиче и пр. (вж. II).

При кръвоизлив да взема по 1 чаена лъжичка кафе от леща с мед.

Десет минути след вземането на тази смес да изпива по 1 чашка отварка от троскот (корени), червен кантарион и пр. (вж. I).

V. Вечер преди лягане 12 вечери подред топла (36°C) клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, захлупено кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек клизма с 500 г от същия чай или вода. Полезни са и седящите хладки бани.

При силно парене в областта на ануса непосредствено преди лягане добре е да се направи задръжна клизмичка с 1 супена лъжица настойка от 250 г олио, по 1 супена лъжица жълт кантарион и лайка (цвят) и ленено семе във водна баня се варят 1 час, като изстине, се прецежда.

След това при липса на кръвоизлив целият корем се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла (3738°C) лапа от прясно зеле (а при липса на зеле от праз лук бялата му част), на ситно нарязано, с прибавка на 20 сини сливи (от тези за компот, смачкани без кокичките), 3 супени лъжици ленено брашно и 150 г прясно мляко да стане гъста като тесто лапа. Или пък с кръстосан компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец, отгоре вестник и вълнен пояс, съчетани и в двата случая с налагане на ануса с торбичка от марля, напълнена с лъжичка червено зеле, на ситно нарязано и счукано на каша, или пък с прясна хладка и несолена извара, а на главата се слага „шапка" със зелен лист прясно зеле, леко напръскано от вътрешната страна с малко оцет, отгоре „шапка" от чорап. Държат се цяла нощ или пък докато досадят на болния.

При кръвоизлив хладка баня (30°C за 1020 минути) с отварка от живовляк широколистен (листа) 10 супени лъжици се запарват с 2 л вряща вода и се варят 10 минути, като изстине, се прецежда;

или пък с гъст и солен разтвор, приготвен от 2 л вода с 12 супени лъжици готварска сол. Следва кръстосан компрес, натопен в хладка отварка от бял равнец или вода, засилен в областта на ануса първата вечер с торбичка от марличка, напълнена с хладка лапа от сварен живовляк или пък с прясна и несолена извара, а втората вечер с марличка от 2 парчета, намазана с част от следната смес: 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 30 г чист боров катран и 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас.

Приготовление: Най-напред се разбърква жълтъкът, след това се прибавя маста и накрая катранът. Бърка се, докато стане като мехлем, без да се вари.

Едновременно на главата се поставя „шапка" от пресен лист зеле, а при главоболие „шапката" се пълни със селски хлебен квасец, засилен с 57 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова супени лъжици кромид лук, засилен с 2 супени лъжици готварска сол; отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта или докато много досадят на болния.

Забележки:

1. При хроничен запек непосредствено преди заспиване болният да взема и 1 супена лъжица смес от 500 г мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и смлени на брашно) и 15 г рафинирана сяра.

2. При силни болки хемороидалните възли да се налагат под кръстосания компрес с марличка от 4 парчета, намазана с домашен мехлем, приготвен от 50 г стопена кокоша мас (взема се от червата на кокошката), 10 г нишадър на прах и 5 г глицерин. Бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. Или с цяло яйце, опържено на око, и то на много тих огън, с прясна и несолена свинска мас, или пък с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко и преди поставянето поръсено с 1 чаена лъжичка пудра захар.

3. При силен до нетърпимост сърбеж анусът да се маже със следната смес: 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, добре разбъркани.

VI. Още с отварянето на очите да се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи. След

това областта на ануса се измива в по-дълбок леген, напълнен с 2 л студена вода с прибавка на 2 супени лъжици сода бикарбонат и се изтрива до сухо.

Неделя, ако няма кръвоизлив, почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При кръвоизлив лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. За по-бързо оздравяване добре е болният през целия ден да държи върху ануса си топче памук, за да предпази възелчетата от дразнене.

2. След всяко отиване по нужда да измива ануса си с хладка вода.

3. Да отбягва да ходи по нужда в отворени нужници, от които излизат дразнещи газове.

4. Болни от хемороиди да не вземат прахове, в състава на които има индийско орехче, защото то дразни силно.

Операция. Пъпките (цицките) да се срязват в краен случай, защото при разумно лекуване сами се изгубват.

Самовнушение. При кризи с формулата: „Минава, минава...", иначе с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лекуването да се имат предвид общите упътвания за болестите на стомаха и червата и всичко казано за запека, защото в основата на тази болест е той.

Докато болният не си пречисти добре кръвта (за което е необходим поне един месец), да не бърза да премахне съвсем пъпките с помощта на дадените му билки и мехлеми, защото те ще му излязат по главата.

Изпадане на правото (задното) черво

При това заболяване по-голяма или по-малка част от правото черво се спуска надолу и се подава навън през ануса.

Тази болест бива остра и хронична. Най-често се среща у децата, но и възрастни могат да страдат от нея.

Причини. Тежка физическа работа, напъване при запек, хемороиди, полили в правото черво и други.

Признаци. В леки случаи при изхождане се подава чревната лигавица, която после сама се връща обратно. При по-изразено

спадане излиза различно голяма част от червото, която понякога кърви.

Усложнения. Абсцес и дори перитонит.

Предсказание. Сериозно, особено при възрастните.

Лечение. Общо за засилване на организма и за пречистване на кръвта:

1. При възпаление на задния проход да се засилят кръстосаните компреси с малка торбичка, напълнена с хладка прясна извара, поставена върху ануса.

2. Наред с местното лечение трябва да се прилага и общо лечение, предназначено за основната болест, а и за общо засилване на организма.

3. Болният по никой начин да не ходи по голяма нужда в нужник, от чийто отвор излиза отровен газ, който още повече атрофира изпадналото черво. Болен, който е принуден да използува такъв нужник, да ходи встрани от дупката, в гърне или на вестник.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, 1 чаена лъжичка шипково брапшо и половин чаена лъжичка пресен селски хлебен квасец (шипково брашно всеки може да си приготви, като махне семките на шипките и месото им стрие на брашно) или пък по 1 чаена лъжичка от следната смес: 1 супена лъжица препечени трици, разбъркани с 1 супена лъжица чист пчелен мед.

II. Десет минути след вземането на една от горните смеси болният да изпива при обикновено изпадане 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, червен и жълт кантарион, бял и жълт равнец, мента пиперита, прозориче и седефче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

При усложнено изпадане с хемороиди по 1 чашка от 75 г отварка от живовляк широколистен (листа) и овчарска торбичка по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Както при хемороиди, с добавка на сутрешна закуска винаги да има млечна каша, сварена с овесени ядки (квакер) с малко мляко и захар: вари се по същия начин, както се вари мляко с

ориз (сутляш). След ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: бъзов мармалад с чист пчелен мед по 100 г и половин чаена лъжичка яйчени черупки, стрити на прах, а след това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода добре е болният да пие овесено мляко (4 супени лъжици овес в 600 г вода се вари до пукване на зърната, след което се прецежда чрез изстискване).

III. Два часа след ядене да изпива една чашка от 75 г отварка от пипериче 90 г, решетка 60 г, троскот, жълт равнец, живовляк широколистен (листа), ранилист (листа) и репей (корени) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 15 минути; като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 23 вечери подред се прави топла клизма (36°С) с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода и кисне захлупено 20 минути). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След клизмата се прави едната вечер парен компрес на ануса с торбичка, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (врял само 10 минута, за да може да се използува 23 вечери подред) с продължителност 1020 минути, или пък топла коремна баня (3536°С за 1020 минути) с отварка от смрадлика (23 двойни шепи листа в една кофа вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Следва задръжна клизмичка от 50100 г (в зависимост от възрастта на болния) с отварка от дъбови кори (10 супени лъжици кори от здрав дъб в 1 л вода се варят 40 минута; като изстине, се прецежда). След това върху ануса се слага и едно малко компресче от 46 ката, натопено в същата хладка отварка от дъбови кори, употребявана за клизмичките, или пък в отварка от смрадлика (2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда), а на тила торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ.

Втората вечер топла коремна баня, както е казано по-горе, или пък на корема отвън от лявата страна, приблизително на около 4 пръста от левия хълбок на височината на пъпа, да се сложи голяма вендуза, която да стои около 1015 минути, и след снемането е на

същото място на корема да се сложи торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 57 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората (или пък с толкова супени лъжици корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), обвита с вълнен пояс, съчетан и с останалите приложения, изброени за първата вечер. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден все по-добре и по-добре ми става", последвано от сух четкое масаж на цялото тяло за 5 минути и фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода или от хладка (20°С) промивка на ануса с отварка от седефче и смрадлика (по 2 супени лъжици от двете се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда), или пък, и то още по-добре, от топла коремна баня. След изтриване на тялото до сухо отвън на корема да се залепи парче от специално приготвената за случая мушама от хаваджива, а след обличането от 10 до 20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

При кръвотечение хладка баня в леген (2632°С за 1020 минути) с отварка от живовляк широколистен листа (10 супени лъжици листа в 3 л вода на тих огън се варят 10 минути и като изстине до 36°С, се прецежда) или пък с гъст солен разтвор (на 1 л преварена вода 6 супени лъжици сол), последвана от кръстосан компрес от 4 парчета, натопен в топъл разтвор от вода и оцет наполовина, засилен на ануса (под компреса) с торбичка, напълнена с хладка лапа от сварен живовляк. Държи се цяла нощ.

Ако с тези средства не се постигне резултат, трябва да се прибегне до оперативно лечение.

Ако правото черво спада при всяко напъване за ходене по голяма нужда, след изпразване на червата болният в по-леки случаи да си помогне така: с показалеца на дясната си ръка да натисне правото черво 23 см от ануса към половия орган, и то повече откъм лявата страна на червото, и да го натиска дотогава, докато се прибере.

В по-тежки случаи болният да сяда върху възглавница с триъгълна форма, направена от памучен плат, добре натъпкана с памук и поставена върху стол или столче сяда се „като на кон", докато се прибере червото.

Изтърсване, кила (херния)

Килата представлява излизане на органи или техни части извън нормалното им място през естествени или изкуствени канали и отвори. Най-честа е слабинната кила (херния). При нея през канала на семепроводниците се спуска коремница със или без черво и понякога стига до мъдната торбичка.

Признаци. При хернията обикновено излиза част от черво или друга част от вътрешността на корема или коремната обвивка. И то става или в областта на пъпа, или през канала на слабината, или в друга част от корема, а по-рядко под слабинната гънка на вътрешната страна в най-горната част на бедрото почти изключително у жените. Ако излезлият орган не само не може да се върне, но е притиснат и не може да минава през него било храната, било кръвта, килата се нарича заклещена. Такава кила е опасна, защото често настъпва възпаление, усеща се болка, има повдигане и повръщане; коремът се подува, явява се хълцане и ако не се вземат бързи мерки и излязлата част остане притисната за повече време, настъпва гангрена.

Предсказание. В леки случаи на обикновена кила благоприятно; в тежки случаи при заклещена кила сериозно, защото, ако не се окаже бърза хирургическа помощ, болният може да умре.

Предпазване. От голяма полза са упражненията, които засилват коремните мускули. Същите упражнения да се правят и след оздравяването, за да се избегне повторение на болестта.

Първа помощ. При изкилване на обикновена кила, за да се върне и задържи излязлата част на мястото си, трябва преди всичко болният да легне на гръб с отдалечени един от друг крака, които да бъдат свити както в коленете, тъй и в слабините; под поясната част да се постави една възглавница, така че кръстът да е малко поиздигнат, да се хване основата на подутостта с лявата ръка, а с пръстите на дясната да се натиска леко по посока, отдето е излязъл органът. Ако не се успее по този начин, тогава болният във вана с топла вода (4239°C) да се опита сам излеко да натиска, за да вкара килата. Ако и така не се успее, може да се поставят на болното място парни компреси, и то в продължение на 23 часа. Ако и това не помогне, да не се правят повече усилия, а да се турят студени компреси върху отока и бързо да се търси лекар, а в това

време болният да лежи на гърба със свити към корема крака, като си отпусне съвършено корема. Да му се направи топла клизма (38°C) и да се изпразни пикочният мехур. Никаква храна да не се дава. Ако излезлият орган се върне на мястото си, болният трябва да се подложи на по-долу изложеното лечение, за да се предпази от повторно изкилване.

При желание болният може да носи и превръзка или бандаж, които да запазват да не излезе повторно килата. Ако при стоене, ходене, кашляне и напъване килата не излиза, значи превръзката е добра. Вечер при лягане бандажът (превръзката), ако хернията не излиза, да се снема, а сутрин да се слага в легнало положение.

При стисната (заклещена) кила по спешност да се повика лекар, а до пристигането му да се поставят на килата студени компреси (1020°C).

Лечение. При обикновена кила, която не дава особени оплаквания, народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива една чашка от 75 г отварка от червен кантарион (листа и цвят) и цариче (листа и цвят) по 1 пълна супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 5 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък по 1 чашка от 100 г отварка от полски бъзунек (млади корени), кошутина (листа и цвят) и канела (плод прилича на рошкови и се купува от апетеката) по 50 г от трите.

Приготовление: По 1 супена лъжица от трите в 600 г вода на тих огън се варят 20 минути; като изстине, се прецежда.

При диафрагмална херния болният да изпива по една винена чашка от 75 г отварка от агримония, синя тинтява, червен и жълт кантарион, бял и жълт равнец, ранилист (листа и цвят) и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба, умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 12 глави печен кромид лук без хляб или пък по 1 чинийка салата от пресен или

стар червен кромид лук с магданоз и настъргани целина и моркови по равни части, с малко чист винен оцет и чист маслинен зехтин или олио по вкус. А след ядене да се взема и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с четвърт чаена лъжичка прах от яйчени черупки и подир това да се изпие 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед и вода, за да стане гъсто и сладко като боза). И накрая да се изпие и една чашка кафе от сладки жълъди от летен дъб. Пече се и се вари като турско кафе.

Забележка. При диафрагмалната херния храната да е предимно пюрета и кашеста с добавка: след ядене, ако няма болки в корема, болният да изпива и по една кафена чашка кафе от печен и смлян ориз. Ако има болки по една чашка от 100 г разтвор от вода с 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от бял равнец (цвят) 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 1 час. След това се прецежда.

II. Два часа след ядене да се изпива 1 винена чашка от 100 г отварка от изсипливче, клинавче и комунига по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При диафрагмална херния да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, жълт и червен кантарион, мента пиперита и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек клизма с 500 г топла (37°C) вода. Ако килата е коремна или слабинна и не много стара, на изкиленото място се прави парен компрес (веднъж седмично, като в останалите дни може да се прави лек масаж около килата до зачервяване) с торбичка, напълнена с попарена лайка, с продължителност 10 минути, последван от коремен компрес от 4 парчета, натопен в хладка отварка от борови клони (1 двойна шепа борови клони в 2 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда), засилен на изкиленото място с топла (36°C) лапа от магданозени листа (счукват се и леко се запържват с 1 чаена лъжичка дървено масло), или с торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от сурова настъргана тиква или от сурови настъргани картофи, поръсени с малко сол, или пък с допълнително местно

компресче от 6 ката, натопено в хладка отварка от дъбови кори и бял равнец (листа и цвят).

Приготовление: Една шепа млади дъбови кори в 2 л вода се варят 60 минути. След това в същата отварка се добавя още 1 шепа бял равнец и ври още 10 минути. Държат се цяла нощ.

Ако килата е пъпна, се изрязва от здрава мукава кръг с диаметър 3 см, обвива се с памук и се превързва върху пъпа. Ако червото е излязло навън, тогава внимателно се намества обратно и се превързва с мека кърпа. Когато болният се къпе, превръзката се маха.

Ако килата е в торбичката на тестикулите, да се налага с торбичка от тензух (ушита по образеца на долната част на суспензора), напълнена с лапа от сурови картофи, или пък с лапа от сурова тиква, леко поръсени със сол и добре изстискани и покрити отгоре с фланелено парче. Едновременно тилът се налага с торбичка от тензух, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората държат се цяла нощ. Непосредствено преди заспиване болният да изпие и 1 винена чашка от 75 г отварка от млада дъбова кора от летен дъб (56 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда).

IV. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение. Следва фрикция на цялото тяло със солена вода (в 1 л вода се разтварят 3 пълни супени лъжици морска сол) и сухо изтриване. След обличането върху килата се залепва кърпичка, намазана с малко от следната смес: 100 г несолена свинска мас и 100 г винен оцет, много добре разбъркани (върху кърпичката се слага и парче пергаментова хартия). След това върху всички видове кили (с изключение на тази в торбичката на тестикулите) се слага „домашен бандаж". Възглавничката на бандажа да бъде четвъртита, дебела 34 см и голяма колкото свободно да покрие килата: връзва се и се закопчава отстрани на 3 копчета, най-добре зашити на ластичен колан, за да бъде бандажът по-еластичен. Поясът е добре да се направи от трико с ширина 5 см. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата. Повтарят се преди обяд и вечеря.

Важни добавки:

1. След оздравяването с разрешение на лекуващия лекар може да се правят и леки упражнения на врата, ръцете, раменете и коле-

нете клякане. Също полезни са и следните упражнения с краката: в легнало положение по гръб краката се вдигат нагоре и надолу до лека умора. От същото положение да се сяда с изпънати ръце назад и с главата напред, пак до лека умора.

2. След оздравяването болният да се пази от вдигане на тежки неща, за да не се изкили повторно.

3. Тези, които са оперирани или пък са предразположени към изкилване, добре е да носят постоянно пояс.

4. При заклещена кила веднага да се потърси лекарска помощ.

Полипи в правото черво

Полипите са меки месести нарастъци по крайния отдел на дебелото черво с различна големина. Могат да бъдат единични или множествени.

Причини. Най-честа причина е хроничното възпаление на червото.

Признаци. При единичен полип прояви може да липсват, а може да има и кръвотечение при изхождане. При повече полипи кръвотечението е обилно с отделяне на слуз.

Предсказание. Сериозно, защото честите кръвоизливи изтощават болния.

Лечение. Лечението е оперативно. В народната медицина се използват следните средства за засилване на организма и за пречистване на кръвта:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене:

1. При кръвотечение от ануса болният да взема или:

а) един пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с една чаена лъжичка пепел от изгорена овча непрана вълна, с прибавка и на 10 зърна от чиста бяла дъвка (сакъз), счукана на прах; или:

б) по чаена лъжичка пепел от изгорен син патлажан, стрит на прах.

2. При хроничен запек с кръвотечение от ануса да взема по една чаена лъжичка смес от 500 г пчелен мед, 30 г майчин лист шушулки (предварително леко запечени и стрити на прах, а при липса може да взема същото количество ревент на прах или пък зърнастец франгула кори, също стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (всички от аптеката).

Приготовление: Всички продукти се счукват поотделно и след това се разбъркват добре с меда, за да стане хубава смес.

Забележка: При разслабен стомах болният в продължение на 13 дни да взема от тази смес само по половин изравнена чаена лъжичка и след това пак по 1 чаена лъжичка от сместа.

3. При липса на кръвотечение да взема или:

а) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин 1 л с по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (листа и цвят), невен (листа и цвят), смрадлика (листа) и цариче (листа) във водна баня на тих огън се варят 1 час, почива 12 дни и се прецежда чрез изстискване; или:

б) по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, разбъркан с четвърт до половин чаена лъжичка див кестен, настърган без кората.

II. Двадесет минути след вземане на едно от горните средства:

1. При кръвотечение от ануса да изпива една чашка от 75 г или:

а) отварка от червено подъбиче - листа и корени (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути, като изстине, се прецежда); или:

б) отварка от цикория корени (4 супени лъжици на ситно нарязани корени в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецеждат); или:

в) отварка от къпинови корени, дъбови кори, дебела мара (листа), бяла върба (листа) и бял равнец по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода на тих огън се варят още 20 минути и веднага се прецежда.

2. При липса на кръвотечение болният да изпива една винена чашка от 75 г отварка от волски език 60 г, пача трева, мечо грозде, невен, зайча стъпка по 50 г, жълт кантарион (листа и цвят), акация (листа и цвят) и мащерка по 40 г. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода и на тих огън се варят 30 минути, за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед на една чашка отварка половин чаена лъжичка мед.

Диета. Същата, както при хемороиди, с добавка на сутрешната закуска в продължение на 23 седмици болният да изпива по една чашка от 200 г боза или пък слаба бира, в която от вечерта се слага парче прясна козуначена мая (30 г), кисне захлупено цяла нощ, на

сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая и копривено брашно. Ако има кръвоизлив, да взема по една чаена лъжичка смес от настърган хрян и чист пчелен мед по равни части, а след ядене да взема по една чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед, разбъркан с четвърт до половин чаена лъжичка прах от яйчени черупки или пък толкова прах от изгорял (на силен огън) до бяло кокал (джолан) и след него да изпие 23 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа, засилен с 1 чаена лъжичка копривено или шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (листа и цвят). Две супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене при липса на кръвотечение да изпива една чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца), ранилист (листа и цвят), слез и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 300 г вряща вода и след това на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане една-две вечери подред:

а) при липса на кръвотечение се прави топла (36°C) клизма с един литър чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда) или пък с топъл разтвор от сода бикарбонат (на 1 л топла вода 1 супена лъжица сода бикарбонат). Следващите 12 вечери с половин литър чай от лайка, а след това с по 250 г от същия чай;

б) при кръвотечение клизма с половин литър хладка (35°C) отварка от смрадлика листа (2 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда).

След спиране на кръвотечението, и то най-малко 10 дни от последния кръвоизлив, лечението да става с парни компреси на долната част на корема от пъпа надолу и откъм кръста към същото място с 2 торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използува 23 пъти подред), с продължителност около 1520 минути.

След това едната вечер същите места се налагат с торбички, напълнени с топли лапи от попарени листа от полски бъзак или от див кестен, изстискани и на ситно нарязани, или с топла лапа

от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен и за двете места с 1 супена лъжица царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата).

Втората вечер същите места се налагат с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен и за двете места с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица) с прибавка на 20 сини сливи, смачкани без кокичките.

Едновременно се слага на тила торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Държи се цяла нощ.

При кръвотечение топли приложения не се правят. Препоръчва се хладка баня в леген (3033°C за 1020 минути) с отварка от смрадлика листа (1 двойна шепа листа в 3 л вода се варят 10 минути, като изстине до 36°C, се прецежда), или пък с гъст солен разтвор, приготвен, както е казано по-горе (вж. точка „а"). Следва кръстосан компрес от 4 парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано вече.

При силни болки от подуване на хемороидните възли добре е болните да се поставят върху по-дълбоко гърне, наполовина напълнено с гореща солена вода (на 2 л вода се слага 1 двойна шепа морска сол), и да седят върху него, докато парата се свърши. След това горещата вода от парната баня се изсипва в леген и като стане търпимо гореща, болният сяда в легена за около 20 минути.

Едновременно се съчетават в областта на тила с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 23 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 23 супени лъжици пресни корени от полски бъзак) и се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите да се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от лек масаж и фрикция на корема и половите органи с хладка вода и след това, ако хемороидите са набъбнали, да се измие аналната

област в леген, напълнен с 2 л студена вода (20°С за 510 минути) с 2 супени лъжици сода бикарбонат, или пък върху ануса да се закрепи марличка с прясно краве масло. Следват 1020 дълбоки вдишвания и бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа при липса на кръвотечение добре е да се направи слънчева баня на корема със зелени листа от репей, тиква, слънчоглед или други с продължителност, докато е приятна, със запазена от слънцето глава с чадър или бяла кърпа, за да не се слънчаса, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от къпане в реката или морето, съчетано с плуване, докато е приятно.

Неделя. Пълна почивка от всичко пият се само билките и се пази диетата.

При менструация парни компреси, топли лапи и топли промивки не се правят.

Важни добавки:

1. През деня на лявата долна част на корема е добре да се носи торбичка, напълнена с 16 диви кестена, зашити в два реда „юрган-ски шев" и прикрепени с ширити. Кестените да се сменят всеки 4 седмици. Или пък торбичка, ушита на тегели от по 1 см широки, напълнена със суха кълтичина пръст (от прясно изрита от кълтица купчина) на дебелина около половин сантиметър. Пръстта се сменя всеки 15 дни.

2. Ако болният страда от упорит запек, всяка вечер преди заспиване да взема по една изравнена супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист или пък вместо него ревент, смлян на брашно, и 15 г рафинирана сяра от аптеката. При всяко вземане сместа се разбърква добре.

3. След всяко отиване по голяма нужда анусът да се измива с хладка вода. Това трябва да стане навик.

4. От голяма полза за болния е да спи на легло, под което да има разстлани в един ред диви кестени като втори дюшек.

5. Ако болният е опериран, да не прилага това лечение, докато не са минали три месеца от операцията и раните не са напълно заздравели.

Отслабване на свинктера

Причини. Същите, които предизвикват и изпадането на правото (задното) черво.

Признаци. Неволно изпускане на газовете, а понякога и на изпражненията, което поставя болния често в много неловко положение.

Лечение.Общо за засилване на организма и пречистване на кръвта. За целта да се приложи лечението, дадено в том II за незадържане на изпражненията у децата, с добавка: в този случай дадените приложения да се утроят според възрастта на болния. Освен това в случая са полезни и вечерните задръжни клизмички със 100 г хладка вода (25°C).

Изпадане на червата

Причини. Големи рани на корема от бомби, нож, рогат добитък, набождане на кол, падане на остри камъни и други.

Признаци. През дупката на раната бързо излизат навън булото и тънките черва. Всеки напън, кашлица, по-усилени движения съдействуват за по-бързото изпадане на червата.

Лечение. Ако не се побърза веднага за помощ в добре уредена болница, резултатът е винаги съдбоносен. Най-голяма опасност има от зараза. А самата помощ на болен с изпаднали черва („разпран корем") се заключава в бърза превръзка с чиста марля, памук и бинт (без всякакви опити за оправяне и наместване на червата) и бързо изпращане в болница, като лежи в спокойно положение по гръб. В краен случай при липса на марля червата и коремът може да се превържат леко с изварени и изсушени топли кърпи. Върху превръзката трябва да се сложи шише с гореща вода, за да не изстинат червата до пренасянето на ранения в болница.

Парализа на червата

Причини. Отравяне от развален шоколад и други силни отрови, силен удар по главата, тежко нараняване на корема и пр.

Признаци. Освен изброените при паралич на стомаха, в случая всички очистителни средства, а също и клизмите, не действуват на болния, т. е. остават вътре в червата.

Лечение. Общо и по начина, изложен за паралич на стомаха, с добавка:

Вътрешно. На болния освен изброените средства да се дава всеки 3 часа и по 1 чаена лъжичка млечна киселина. Получава се от аптеката по рецепта на лекаря.

БОЛЕСТИ НА КОРЕМНИЦАТА

Общи упътвания

Коремницата (перитонеумът) е гладка и лъскава ципа, която покрива коремната стена отвътре и повечето коремни органи. Благодарение на перитонеума многото органи, които се намират в коремната кухина (стомах, черва и т. н.), могат да се движат в нея, без да се търкат един в друг. За да може пък да бъдат запазени меките и чувствителни органи от незащитената предна страна на корема, то предната част на перитонеума обвива дълбоко стомаха и съдържанието на коремната кухина с едно защитно було, приличащо на висяща и защитна престилка, снабдена с безброй тлъстинни гроздчета и меки гънки. Освен това перитонеумът и булото са надарени със способността да се борят със заразните микроби, когато проникнат отнякъде в корема, и ги унищожават, както е например при туберкулозния перитонит, предизвикан от пукване на апендикса, от нараняване на корема, от пробиване на стомаха при стомашна язва и т. н. В тези случаи перитонеумът и булото се опитват да ограничават инфекцията (заразата), като се свиват и заграждат болното място. Ако не успеят да я ограничат и тя се пръсне по целия корем, тогава се получава общ перитонит състояние твърде опасно за живота на болния. Перитониты (възпалението на коремната ципа) бива остър и хроничен. Последният в повечето случаи е на туберкулозна основа.

Остро възпаление на коремницата (остър перитонит)

Причини. Острият перитонит настъпва като усложнение при пробив на язва и на гноен апендицит, при гнойно възпаление на жлъчния мехур, абсцес на черния дроб, при възпаление на женс-

ките полови органи, след аборт, при остър панкреатит и други. Острият перитонит се среща и след нараняване на корема.

Признаци. Най-характерният признак на острия перитонит са внезапните и силни болки в корема, които се чувстват на определено място или по целия корем. Болките са остри, режещи, постоянни. Коремът се опъва, подува, втвърдява и е болезнен на пипане с ръка. Болният е принуден да лежи неподвижно със свити към корема крака. Дишането е повърхностно, пулсът е ускорен. Болните имат гадене и повръщат храна и сокове. Температурата се повишава.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Заболяванията, които могат да причинят остър перитонит, трябва навреме и системно да се лекуват.

Лечение. Провежда се по спешност в болнично заведение. Народната медицина прилага следното лечение:

Болният да се постави в удобно положение в леглото (главата повдигната и краката свити в коленете с възглавничка под тях) и така да лежи в абсолютно спокойствие. На корема му се поставят студени компреси.

Никакви очистителни клизми не се правят, нито пък се трие (масажира) коремът или пък се налага с чаши или гърнета.

Студените компреси се правят с прясна студена извара (сменят се всеки 12 часа) или пък са обикновени студени компреси (10°C), и то само на корема, но не и през кръста.

Ако това не помага, тогава може да се поставят или торбички с хладка лапа от праз лук бялата му част (а при липса на такъв лук от прясно зеле), на ситно нарязан, с прибавка на 1 китка магданоз, също на ситно нарязан, и 12 супени лъжици ленено брашно със 150 г прясно мляко се вари да стане гъста като тесто лапа, или лапа от сварена тиква без мляко, или пък лапа от средата на един по-голям хляб, наронена на ситно, напръскана със смесена отварка от пелин (1 супена лъжица в 500 г вода се вари 5 минути, като изстине, се прецежда и се засилва със 100 г оцет). Налага се непрекъснато. Прилага се и налагане на корема със селски хлебен квас, поръсен със скълцан черен пипер. Сменя се сутрин и вечер.

За избягване на лошите последици от подуване на корема трябва в ануса (задния проход) да се вкара накрайникът на иригатора (без червото) и там да стои, докато има газове.

След подобрение лечението продължава така: всекидневно сутрин и обед преди ядене се правят коремни компреси, натопени в хладка отварка от трина или във вода (държат се 2 часа), или пък хладки коремни бани (3026°С за 1020 минути). Както след сваляне на компресите, така и след баните коремът на болния се налага със сухи и приятно топли трици (запържени в тиган, като при запържването се пръскат с малко оцет). Вечер преди вечеря топла клизма (37°С) с чай от лайка (повтаря се 35 вечери подред, а след това винаги при запек). Преди лягане през вечер се прави млечен компрес с хладка прясна извара, а през вечер ракиен компрес (прави се, както обикновения, само че се топи в хладка ракия) и двата се поставят само на корема, не и през кръста, и се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

Вътрешно да се пие отварка от листата на черните боровинки.

Приготовление: Една супена лъжица от листата в 500 г вода се варят 10 минути, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер 1/2 час преди ядене по 1 чаша от 100150 г.

Диета. Първите 23 дни никаква храна, докато тревожните признаци намалеят. След това се дава изключително течна храна плодови и зеленчукови сокове. За успокояване на жаждата болният да пие на глътки или студена вода (по-добре дестилирана), или още по-добре студена отварка от резене.

Самовнушение. Да се прилага редовно с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея."

Хронично възпаление на коремницата (хроничен перитонит)

Най-често се развива след прекаран остър перитонит, туберкулоза, злокачествен тумор, чернодробна цироза и други.

Признаци. Те в началото са неопределени. Възникват болки и подувания на корема, липса на апетит, оригвания и запек. При натискане на корема невинаги се чувствуват болки, но затова пък често се чува как възпалените части на перитонеума се търкат една от друга, т. нар. сухо възпаление, без вода в корема. При него възпалителните огнища започват направо със сраствания и постепенни стеснения на червата. След известно време се забелязва появяване

на възпалителна течност, произхождаща от самото възпаление, т. нар. влажно възпаление, с вода в корема. Тази течност се отличава от течността при воднянка, защото при нея няма възпаление. И в единия, и в другия случай имаме ненормални газообразувания и мъчително болезнени подувания на корема. Температурата обикновено се явява с прекъсвания, често се забелязва отслабване и губене на сили. Оздравяване настъпва тогава, когато става всмукване на възпалителната течност или изхвърлянето е чрез изпотяване или пък изливане в червата.

Усложнения. Почти винаги перитониты, лекуван с лед, дава у жените непоправимо безплодие. Това се дължи на запушването на яъцепроводните тръби на матката.

Лечение. Провежда се от лекар и се определя от основната причина.

При възпалителен процес без образуване на течност народната медицина практикува първите 35 вечери подред да се правят топли клизми (38°C) с 500 г чай от лайка.

Всекидневно сутрин и обед преди ядене и вечер преди лягане коремът се налага с топъл селски хлебен квас, поръсен съвсем леко с черен пипер, или пък с приятно топла лапа от хляб с пелин и оцет: натрошава се средата на един по-голям хляб и се напръсква с отварка от пелин (една супена лъжица с 500 г вода се вари 5 минути, като изстине, се прецежда) и 100 г горещ оцет.

При възпалителен процес с образуване на течност:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема:

а) една кафена чашка от 50 г отварка от 25 ореха, счукани заедно с черупките, и по 3 супени лъжици счукано семе от дини, пъпеши и тикви в 800 г вода на тих огън се вари, докато остане 400 г, и веднага се прецежда през тънка кърпа, или пък:

б) по 1 супена лъжица разтвор от 500 г чиста гроздова ракия и 50 г нишадър на прах от аптеката (на деца не се дава).

II. Десет минути след едно от горните средства да изпива 1 чашка от 50 г (за деца наполовина) запарка от бяла бреза (кори и реси). Вземат се 2 пълни супени лъжици и от вечерта се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се поставя на огъня само да кипне, прецежда се и се пие подсладено с глюкоза.

Диета. За по-бързо изхвърляне на течността от корема болни-

ят в продължение на 4 дни на закуска, обед и вечеря да яде само печени картофи без хляб и след ядене да взема по 12 чаени лъжички сладко от кайсии или ягоди. Подир това добре е да се храни с лека, вегетарианска храна, или пък „суровоядство", особено ако болният е свикнал да изяжда дневно по 1015 глави суров червен кромид лук или пък печен лук без захар. Това увеличава отделянето на урина.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да пие дневно и по 1/2 л отварка от ечемик (2 пълни супени лъжици ечемик в 1 л вода се варят 30 минути и отварката веднага се прецежда). От тази отварка с често уриниране водата бързо се изхвърля навън.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г глюкоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 12 г валерианова тинктура обикновена (чиста), 12 г тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 50 г отварка от здравец (корени), жълт и червен кантарион, мента пиперита, синя тинтява, цикория (корени) и хмел (шишарки) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе, предварително запечено, за да не желира, и 1 чаена лъжичка конопено семе, счукани на ситно, в 700 г вода се варят 20 минути и веднага се прецежда.

V. Вечер преди вечеря най-добре през вечер болният да взема по 30 г английска сол, разтворена в 30 г хладка вода. Тя изкарва едновременно с изпражненията и водата от корема. На децата се дава по указание на лекаря.

Преди лягане един или два пъти седмично да се прави опушване с ориз. За целта болният сяда на малко столче, между краката му се слага съд с пепел и отгоре е добре разгорени живи въглени. Върху тях се изсипва 1 чаена лъжичка ориз, болният се увива от врата надолу с дебело одеяло и така завит седи, докато му е приятно, без да чака да му досади. След това става, облича хавлия, с две одеяла се обвива като бебе и така увит лежи в кревата, докато хубаво се препоти. След това му се прави на части фрикция на цялото тяло с влажна и суха кърпа. После се оставя спокойно да спи.

В останалите дни коремът се налага с две торбички от хасе (първата ушита на 3 джоба), напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без кокичките, поръсени с 1 изравнена чаена лъжичка черен пипер и малко леко препечено царевично брашно. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс. На главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, отгоре вестник и друга шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако болният има силни болки в кръста, вместо лапата от кромид лук по-добре е да се сложи във вид на компрес торбичка от тензух, напълнена с пласт от 12 см непрана вълна, напръскана с ракия и поръсена с черен пипер. Държи се, докато мине болката.

VI. Сутрин. Фрикция на корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. През деня се носи в областта на бъбреците мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след това се заменя с друга мушама.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация почивка от всичко с изключение на билките.

Важни добавки:

1. За изхвърляне на водата, ако горните средства не помагат, болният да взема 5 пъти на ден заедно с посочените отварки по 1/2 г нишадър на прах в продължение на десет дни. Ако водата не се изхвърли и през това време, тогава да продължи вземането на нишадър още 20 дни по 5 пъти на ден, и то по 1 г. За избягване на лошия дъх от нишадъра да смуче по 1 бонбон.

2. Краката на болния винаги да са топли и сухи и при лежане и седене да бъдат винаги приповдигнати на възглавница или столче.

ЧРЕВНИ ПАРАЗИТИ

Общи упътвания

Чревните паразити са много разпространени. Те причиняват болестни състояния, които трябва да се познават и своевременно

да се лекуват. Червата се поселяват от различни видове паразити: дребни кръгли червеи (глисти) острили, дълги глисти (аскари), тении говежда, свинска, рибна; плоски червеи метили. Паразитите оказват вредно механическо дразнене, а и токсично влияние и предизвикват малокръвие.

Общи признаци. Освен изброените при глисти у децата в том II, болният чувствува, че нещо го смуче под лъжичката. Това чувство изчезва, щом се нахрани. Гади му се и се появява обилно слюнотечение. Апетитът или намалява, или се засилва. Понякога в корема се усещат колики, появява се запек, който може да се редува и с диария. Около ануса може да се появи сърбеж, особено при острици. При тении болният изкарва с изпражненията отделни членчета, прилични на пихтиеобразни бели ципи. Вследствие на токсично въздействие върху организма болният става нервен.

Общи усложнения. Паразитите в червата могат да дадат следните усложнения: гастрит, ентероколит, колит, апендицит, запушване на червата, възпаление на жлъчния мехур, пробиване на червата, перитонит, анемия и други.

Предпазване. Повечето от глистите влизат в човека като глистни яйца било с храната, главно немити зеленчуци, било чрез немити пръсти, по които са се залепили яйцата. Затова винаги е добре зеленчуците да се измиват с много вода, а след това да се потопят в по-дълбок съд със силен солен разтвор (на 1 л вода 3 супени лъжици сол), или пък оцет, и то в продължение на 1020 секунди, защото водата само ги измива, а соленият разтвор и оцетът унищожават яйцата на глистите. Подир това те отново леко се изплакват с чиста вода. Също и ръцете преди ядене да се измиват добре с вода и сапун.

Дребни глисти (острици)

Острилите са тънки малки подвижни червейчета. На дължина мъжките достигат 35 мм, а женските 910 мм. Те живеят обикновено в правото черво.

Причини. Заразяването става главно чрез рълете на болните със замърсени предмети, храна, с прахта, с нечисти плодове и зеленчуци, при хранене с мръсни ръце, по които има яйца от глисти.

Признаци. Болният се оплаква от чести стомашни разстройства

(болки в корема и гадене), виене на свят, главоболие, слабост. Често има силен сърбеж и горещина, особено вечерно време, около задния проход и слюнкотечение. В изпражненията му се намират описаните глисти.

Предпазване. Да се лекуват всички болни, децата да се научат да си мият често ръцете, особено преди ядене, да се изрязват ноктите им ниско. Трябва да се води борба и с мухите. Добре е редовно да се яде суров лук, суров чесън и сурови моркови.

Лечение. Чистотата е първото условие. Освен това вечер преди лягане в продължение на 10 дни на болния да се правят клизмички (36°С) с 250 г топла вода, засилена със следната смес: по 1 чаена лъжичка счукан чесън, сол и оцет (за юноши над 13 години и възрастни по 1 супена лъжица) изцежда се и се прави клизмата. След изхождането по голяма нужда анусът се измива с топла вода и сапун и се поставя компрес на корема от 23 бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре вестник и вълнен пояс. Държат се цяла нощ. Добре е след коремния компрес на болния да се даде да изпие 12 супени лъжици отварка от пелин (листа и цвят): 1 супена лъжица се запарва в 250 г вряща вода и се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Ако болният има апетит, да взема мляко с разбъркана в него каша от 100 г семки от тиква (предварително обелени) или пък варена ръж с мед, но без хляб.

Дълги глисти (аскари)

Тези глисти са доста разпространени, особено у децата. Мъжките са дълги 1520 см, а женските 2540 см. Приличат на дъждовни червеи и живеят в червата на болния. Цветът им е възсив или бледожълт, понякога прошарен с червенина. Най-често са от два до три в един болен, но има случаи с по-голям брой глисти.

Причини. Заразяването става с различни недобре измити зеленчуци или пък със замърсени ръце. Женският глист снася дневно хиляди микроскопични яйца, които се изхвърлят навън с изпражненията и престояват във влажната почва около 1012 дни, при което узряват. След това стават годни за заразяване и когато попаднат у човек, се развиват наново на глисти.

Признаци. Болните имат лош апетит, гадене, повръщане,

присвиващи болки около пъпа. Понякога са неспокойни, раздразнителни.

Усложнения. Когато глистите са много, уплетени и свити на кълбо, могат да предизвикат чревна непроходимост. Може да предизвикат също и чернодробен абсцес, жълтеница, дори перитонит. Има случаи глистите да се придвижат нагоре към хранопровода и глътката и да излязат през устата. Те могат да навлязат в жлъчните канали и да причинят жълтеница.

Предпазване. Необходима е строга лична и обществена хигиена. Не трябва да се ядат неизмити плодове и зеленчуци.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина използува следното:

I. Сутрин 20 минути преди ядене деца до 10 години и юноши да изяждат наведнъж следната смес: 5070 г сурови тиквени семки се обелват и счукват в хаван на кашица и след това се разбъркват с 50100 г прясно краве или козе мляко; или пък да изпиват по 1 чашка от 50150 г отварка от зърнастец (листа и цвят), жълта тинтява (листа и цвят), решетка (корени) и пресечка по 25 г, майчин лист 10 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 15 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути преди ядене болният да изпива 1 чашка от 5070 г (според възрастта на детето) мляко, сварено с чесън: 12 глави обелен чесън се сваряват в 500 г краве мляко, докато чесънът се свари, след това чесънчетата се смачкват, млякото се прецежда и се пие топло.

Забележки:

1. На втория ден от пиенето на тези отварки болният да взема и рициново масло (от аптеката, според указанията на лекаря).

2. Отварките се пият 3 до 5 дни.

Диета. Вместо храна на болния да се дава да яде само настъргани сурови моркови или сурова бяла или черна ряпа, настъргана половин час преди ядене и посолена със сол, или варена ръж, и то без хляб.

Полезно е също храната на обяд да се посолява с 1/2 чаена лъжичка синапово брашно, а през деня да се яде сурово и обелено тиквено семе.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие

топло сварено мляко, засилено със сока на половин глава суров кромид лук (на 500 г мляко една глава лук, ситно нарязан и изстискай през кърпа).

III. Вечер преди лягане три вечери подред се прави топла клизма (37°C) с разтвор от 500 г топла вода и по 1 супена лъжица счукан чесън, готварска сол, винен оцет. Прецежда се през кърпа. Полезно е след клизмата да се изпие една чашка от 50 г мляко със сок от суров кромид лук, след което да се постави коремен компрес.

Лечението да се повтори след осем дни.

Трихинелоза (трихиноза)

Трихинелозата е широко разпространено заболяване, което се причинява от паразита трихинела спиралис. Човек се заразява чрез консумация на заразено свинско месо сурово или недобре опечено или сварено. В човешкия организъм паразитите се загнездват в мускулите и там се ограждат от обвивка (капсула).

Признаци. Те са от страна на стомаха и червата, от страна на мускулатурата и най-после токсични болезнени прояви.

Явленията от страна на стомаха започват обикновено 24 дни след заразяването, а рядко само няколко часа след него. Заболелите повръщат, гади им се, имат болки в корема, диария. Понякога обаче могат да имат и упорит запек. Те са неразположени, имат студени тръпки, нямат апетит. Повръщанията и диарията понякога са тъй силни, че наподобяват азиатската холера.

Явленията от страна на мускулатурата се състоят в силни болки в засегнатите мускули, които в началото приличат на мускулния ревматизъм. Болките постоянно се усилват, мускулите се надуват, втвърдяват и стават много болезнени. Трихинелозата в мускулите на очите пречи на свободното движение на очните ябълки и винаги се проявява с характерния си признак оток на клепачите, а заболяването на дъвкателната мускулатура пречи на отварянето на устата. При трихинелоза на междуребрените мускули и диафрагмата болните страдат от задух.

Токсичните явления се изразяват с температура, често се наблюдава изрив по кожата.

Тези признаци не са всякога така силно изразени. Има случаи, при които болният се оплаква само от общи болки в мускулите, при-

лични на ревматични болки, без никакви други разстройства.

Предсказание. Сериозно. При по-малка зараза заболяването може да не се прояви. При по-тежки случаи смъртността достига 25 %.

Предпазване. Да не се яде свинско месо, непроверено от ветеринарната служба. Не бива да се яде сурово и недоварено или недопечено свинско месо.

Лечение. Провежда се в болнично заведение. Народната медицина използува следното лечение. В случаите, когато е консумирано свинско месо, неконтролирано от ветеринарен лекар и съмнително за заболяване, веднага трябва да се изчисти стомашно-чревният канал, като се предизвика повръщане. След това да се направи топла клизма с 1 л вода или пък да се даде рициново масло (от аптеката) по указание на лекаря. Всекидневно сутрин и обед преди ядене болният да си поставя коремен компрес, натопен в хладка вода (държи се два часа), или пък да си прави коремна баня (3025°C за 1030 минути), последвана от затопляне в кревата. Вечер преди лягане само коремен компрес. Държи се цяла нощ.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчукови сокове.

Анкилостомиаза

Заболяването се причинява от паразит, който има дължина около 1 см и живее главно в дванадесетопръстника на човека.

Паразитите снасят яйца, които се развиват във влажна и топла почва. У човека те лесно проникват чрез кожата или лигавиците и преминават в червата.

Признаци. Паразитът може да причини леко или пък тежко заболяване, главните признаци на което са стомашно-чревни смущения (диария), отслабване и упорита анемия.

Предпазване. Препоръчва се да не се ходи с боси крака из влажни и замърсени места и да не се ядат неизмити плодове и зеленчуци.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо и по начина, изложен за дълги глисти.

Тениите са съставени от много членчета и глава и имат различна дължина. С членчетата се изхвърлят много яйца в изпражненията, чрез които става заразяването.

По-разпространени са говеждата, свинската и кучешката тения. Личинката на говеждата тения живее в мускулите на говедото, а като глист в червата на човека. При свинската тения човек може да заболее освен от чревния глист, още и от личинките, които се развиват в различни органи.

Причини. Заразяването става чрез употреба на сурово заразено месо, в което се намират личинките. При консумация на такова месо личинките се освобождават в стомаха и червата на човека и се развиват в зрели глисти.

Признаци. Често протичат без прояви и болните разбират, че имат тения по членчетата в изпражненията си. Понякога имат присвиващи болки в корема, усилен глад, гадене и повръщане, отслабват, а може да се развие и анемия.

Предсказание. Сериозно, защото изтощава силно болния.

Предпазване. То се състои в отбягване на причините, които го предизвикват: не бива да се яде сурово или полусурово месо свинско, говеждо или риба.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина практикува следното лечение:

А. Първи начин при болни със запазени сили

I. Сутрин на гладен стомах, и то три сутрини подред, болният да изяжда наведнъж:

а) порция тиквена каша, приготвена от 200 г (за деца 100 г) сурови семки от зряла тиква, обелени и счукани в дървен хаван на кашица и след това разбъркани с малко прясно мляко да стане рядка каша; или:

б) по 12 коренчета (за деца наполовина) от решетка (дива зелка), счукани в дървен хаван на кашица и разбъркани с малко прясно мляко, за да стане рядка кашица; или пък:

в) да изпива по 1 чаша от 200250 г (за деца наполовина) прясно краве или овче мляко, сварено с 1 глава (за деца 1/2 глава) чеснов лук, като след сваряването чесънът се претрива през цедка и се изпива с млякото.

II. Един час след тези средства да взема очистително (от аптеката): за деца, юноши и възрастни по указание на лекаря.

III. Един час след вземане на очистителното и 30 минути преди обяд и вечеря да изпива 1 чашка от 100 г (за деца 50 г) или:

а) отварка от пелин с лайка (3 супени лъжици пелин листа, и 1 супена лъжица лайка цвят, се запарват с 600 г вряща вода и след това на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда); или пък:

б) отварка от пелин (листа) 90 г, лайкучка (цвят) 30 г, горска ягода (листа) 20 г и мъжка папрат (листа) 10 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Първия, втория и третия ден болният да пие прясно мляко, сварено с чесън (1 л мляко се сварява с 1 цяла средно голяма глава необелен чесън и след това се прецежда чрез изстискване). Един час след изпиването на млякото да изяжда и по няколко сурови моркова, но без хляб и други прибавки. При желание и възможност тази диета може със същия успех да се замени със следната: набавя се 1 кокосов орех, отрязва се капачето му и се изяжда заедно с млякото му, но без хляб. Ако болният не може да дъвче месото на кокосовия орех, да го стрива на ситно ренде и така да го яде, като изпива и млякото му. Може да се яде заедно със сурови моркови, но пак без хляб.

IV. Вечер преди лягане, ако очистителното до това време е започнало вече да действува, болният непременно трябва да отиде по нужда, и то в гърне, напълнено наполовина с топла вода, и да следи дали тенията е излязла с главичката си. В случай, че рициновото масло не е подействувало, болният трябва, преди да легне, да си направи двойна клизма с 2 л вода (за деца според възрастта от 1/2 до 1 л) с температура на водата 4042°C, в която е сварена 1 глава чесън (за деца от 1/41/2 глава), след това главата се изстисква и изсипва в получената отварка. И накрая се поставя коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре сухо хасено парче и фланелен пояс държи се до сутринта.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване и обличане.

Един час след закуската и два часа след ядене, ако има възможност, добре е да се направи хладка коремна баня (30°C за 1020

минути) в седяща вана или дълбок леген, за да стига водата до пъпа, и през пялото време да се разтрива коремът във водата с дланта на дясната ръка от дясно на ляво и обратно с леко натискане, като едновременно се прави самовнушение с формулата: „Аз ще оздравея."

Забележки:

1. Лечението е успешно, ако тенията се изхвърли заедно с главичката.

2. Ако се наложи, лечението се повтаря със следната добавка: очистително се взема само първия ден, а втория, третия и четвъртия ден (и то само сутрин и вечер) се прави по 1 гореща клизма с чесън, докато се получи резултат. В този случай към дадената диета може да се добави и по малко лека вегетарианска храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци и по малко черен тричав хляб.

Б. Втори начин за слаби и изтощени болни

Вътрешно. Точките I, II и III от начина на лечение на болни със запазени сили остават в сила и при този начин на лечение.

Диета. Лека вегетарианска храна, като на обяд и вечеря задължително се изяждат и по няколко (23) сурови моркова с малко ръжен или черен тричав хляб.

Сутрин един час след закуската, а също и преди обяд болният да си направи коремна баня.

Вечер преди лягане болният да си направи клизма с 1/2 л гореща (42°C) вода. Щом забележи по излизащите членчета, че тенията вече е отслабнала, да изяжда на гладен стомах един ден (сутрин и вечер) по една чиния каша от обелено и счукано на ситно семе от тиква, а на втория ден да изяжда месото на кокосов орех, настъргано на ситно, и да изпие млякото му или пък да изяде кашата от семето на тиква.

Два часа след това да се даде допълнително 50100 г (за деца наполовина) тиквени семки, добре счукани, с прибавка и на червени боровинки по равни части, като от тази смес се изяждат 3 порции с пауза 1/2 час помежду тях.

Половин час след като болният изяде и третата порция, да му се направи гореща (42°C) клизма с 2 л вода (за деца от 1/21 л), в която е сварена една глава чесън.

Ако след два часа тенията не излезе, то болният да изпие още

1 чаша топло или хладко мляко, в което е сварен чесън, и подир това в продължение на 23 седмици да пази дадена диета.

Сутрин. Коремна баня или пък фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване и обличане.

Забележка. Ако болният страда едновременно от кръгли глисти (аскари), а също и от дребни (острици), след като се отърве от тенията и си почине 12 седмици, да започне лечението на глистите по начина, даден за тях.

Кучешка тения (ехинококоза)

Кучешката тения е много разпространено заболяване в някои селища у нас. Възрастният паразит е дълъг около 5 мм и живее в червата на кучетата. С кучешките изпражнения се отделят много яйца, които се разнасят и разпространяват заразата. Човек се заразява при допир с такова куче или при употреба на храна, плодове и зеленчуци, замърсени с яйца. В организма на човек не живее тенията, а погълнатото яйце, което се разнася в черния дроб или другите органи и се разраства в голям ехинококов мехур (киста). Заразяването от болен човек е невъзможно.

Проявите на заболяването са различни в зависимост от локализацията на ехинококовия мехур: най-често тя е в черния дроб, белия дроб, далака и други органи.

Предпазване. Необходимо е да се намали броят на кучетата и те да не се допускат в хранителни помещения. Важно е да се избягва общуването с кучета, да се употребяват само много добре измити плодове и зеленчуци.

Лечението е хирургично. Народната медицина предлага следното:

А. При ехинокок в коремната кухина, черния дроб или далака

I. Сутрин обед и вечер 30 минути преди ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от смрадлика (корени) 250 г, шипка (корени) 180 г, трънка (корени) 100 г, алтея (корени) 25 г, червена върба (кори) 20 г, ръж (зърна) 25 г и хмел (шишарки) 25 г.

Приготовление: Всички корени и кори се насичат на ситно и се слагат в едно негледжосано гърне с вместимост 6 кг. След това се заливат с 5 л вода, капакът на гърнето се замазва с хлебно

тесто, на тих огън се вари в продължение на 3 часа и веднага се прецежда, за да не попият корените самата отварка. Тя се държи на студено и в чисто стъкло, за да не вкисне.

Или пък по 1 супена лъжица настойка от кромид лук 5 глави суров червен кромид лук се настъргват на ренде и се разбъркват с 500 г пудра захар. След това в подходящ буркан престояват на светло място 7 дни и се прецежда.

II. Десет минути след отварката или настойката болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, брезови листа, бял равнец (листа и цвят), върбинка (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), синя тинтява (листа и цвят) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червени хвойни (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци. Люто, алкохол и тютюн не!

Десет минути преди обяд и вечеря на възрастните болни се препоръчва като аперитив да изпиват и по 1 ракиена чашка чиста сливова или друга плодова ракия и веднага след това да изяждат по 1 чинийка салата от 3 солени рибки хамсии (без да се обезсоляват), с прибавка на счукан чесън и червен кромид лук с чист винен оцет по равни части с рибките. От плодовете особено са полезни портокалите.

След ядене тези, които не са склонни към затлъстяване, да изпиват и по 1 чашка домашна боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Добавки:

1. Болен, когото тази диета изтощава, като изключение на обяд може да яде и по малко пилешко, агнешко или телешко.

2. Тези болни, които се лекуват с ракия, през целия ден да не изпиват за възрастни повече от 200 г ракия и за юноши не повече от 50 г, съчетани с изяждане на салата от хамсии с чесън и лук. Ако обаче болният не понася ракията, да не я употребява, а да яде само салата от хамсия с чесън, лук и оцет.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие

отварка от магданоз (листа и корени): по 4 супени лъжици от двете в 2 л вода на тих огън се варят 20 минута, като изстине, се прецежда; или мляко, сварено с чесън на 500 г мляко се слага 1 глава необелен чесън, и след като млякото се свари с чесъна като за ядене, се прецежда чрез изстискване; или мляко, сварено и отпосле разбъркано със семките от тиква на 500 г мляко се прибавят 50100 г обелени семки от тиква, счукани на каша.

III. Два часа след ядене при ехинокок в черния дроб болният да взема смокиня и половина с парче лимон (бялото и жълтото), приготвени така: 2 лимона, нарязани надлъж всеки един по на 8 парчета, и 24 смокини, нарязани по на 2, се поръсват с 1/2 чаена лъжичка печена стипца (от аптеката) и 1 супена лъжица ревент и се заливат с чист винен оцет, така че да се покрие всичко; стои 2 дни, за да попият лимоните и смокините оцета.

Употреба: Сместа се повтаря 2 пъти подред с прекъсване между първото и второто вземане от 2 седмици.

IV. Петнадесет минути след сместа със смокините, а също и при другите случаи болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пелин (листа) 90 г, жълт смил и хмел (шишарки) по 50 г, лайка (цвят) 30 г, ягода горска (листа) и мъжка папрат (листа) по 20 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане топла клизма с 1/2 л чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). За деца клизмите се правят според възрастта им с 200500 г вода. Следва парен компрес на целия корем, ако ехинококът е в коремната кухина (при ехинокок в черния дроб компресът се слага от дясната страна на корема; ако е на далака, тогава се слага от лявата страна на корема), и то отпред и отзад с по 2 по-малки торбички или пък с 1 по-голяма, ушита на тегели от по 2 см широки и напълнени с търпимо гореща морска сол. Отгоре се слагат мушама и вълнен пояс с продължителност 2040 минути. След това напареното място се налага с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен за двете места с 10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 2030 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко

вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките. Едновременно с това при ехинокок в черния дроб, далака или бъбрека се прави и коремен компрес, натопен в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути; като изстине, се прецежда), покриващ торбичките с квасеца. Отгоре му се слагат вестник и вълнен пояс. На тила в областта на малкия мозък се поставя торбичка, напълнена също със селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 12 супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държи се цяла нощ или докато досади на болния.

Добавка. Ако болният страда от главоболие със замайване, всяка вечер да си слага на главата цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1012 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 1012 супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Отгоре се слагат вестник и памучна шапка държи се цяла нощ или докато досади на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствувам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания.

Два часа след закуска, ако болният не е на работа, добре е на корема (черния дроб или далака) през целия ден да носи торбичка от тънко хасе, ушита на тегели от по 1 см, напълнена с 6 супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици сяра на прах, добре разбъркани. Сместа се сменя веднъж на 45 дни.

Б. При ехинокок в тазовите кости, в бедрото или гърба

Лечението и в този случай е същото, дадено за черния дроб, с добавка, че парният компрес и налаганията се правят само върху засегнатите от ехинокока места.

Важни добавки:

1. За по-скорошно оздравяване препоръчително е лечението, особено в началния период, да се проведе на легло.

2. Коремният, чернодробният и далачният ехинокок може да се пробият през корема навън. В този случай върху раната се слага торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен,

разрязан, полуизстискан и засилен с 10 сини сливи, смачкани без кокичките, и накрая поръсена с 1 супена лъжица захар, или лапа от пресен селски хлебен квас, засилен с 10 сини сливи, смачкани без кокичките и преди поставянето поръсени с 1 изравнена супена лъжица захар, или пък, и то още по-добре, с топла лапа от бяло брашно, забъркано с чист маслинен зехтин и червено натурално вино по равни части бърка се на тих огън, докато лапата не направи три пъти „пуф". Тези лапи се държат по 8 часа и се сменят с нова.

3. При болки в черния дроб, подобни на жлъчни колики, върху него се слага топлата лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, и накрая се поръсва и с 1 супена лъжица захар. Държи се, докато мине болката.

4. При пробив на ехинокок в тазовата кост, бедрото или гърба се прави казаното в точка 2 на добавките.

БОЛЕСТИ НА ЗАДСТОМАШНАТА ЖЛЕЗА

Задстомашната жлеза, или панкреасът, е продълговата жлеза, разположена зад стомаха.

Заболяванията на панкреаса са сравнително чести. За заболяване на панкреаса говорят следните признаци:

а) временно или постоянно съдържание на захар в урината;

б) мазни изпражнения;

в) болка в лявата част над пъпа;

г) слаби, но отегчителни чревни смущения и други.

Панкреасът отделя инсулин хормон на въглехидратната обмяна. Той направлява преработката и изгарянето на захарните вещества в клетките на организма. Когато тази жлеза заболее, инсулинът става недостатъчен. Тогава се появява захарна болест (диабет).

Остро възпаление на задстомашната жлеза (остър панкреатит)

Причини. Най-често се дължи на инфекция, която може да премине от червата или при възпаление на съседни органи: жлъчен мехур, черен дроб и други.

Признаци. Започва внезапно със силни болки под лъжичката, повръщане, подуване на корема. Болните са неразположени, бледи, сърдечната дейност се ускорява, температурата се повишава.

Предсказание. Сериозно заболяването протича много тежко.

Лечение. Болният незабавно да се изпрати в болнично заведение, като се остави на пълен глад и жажда. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при панкреатит, придружен от повръщане, болният да изпие наведнъж:

а) един пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с 1 супена лъжица чист винен коняк и сока на 1/2 лимон; или:

б) една ракиена чашка от следната смес: 500 г чиста гроздова ракия, 500 г чист маслинен зехтин, 10 г камфор на прах и 10 г нишадър на прах (от аптеката).

II. Двадесет минути след вземането на една от двете смеси болният да изпие:

а) 1 чашка от 75 г отварка от жълт кантарион, дъбови кори и метличина (цвят) по 50 г от всяка: от тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, след това се вари, докато остане наполовина, и се прецежда; или:

б) 1 чашка от 75 г отварка от ангелика (корени) и подбел (листа) по 50 г, и анасон (зърна) 25 г; от тази смес се вземат по 1 супена лъжица ангелика и подбел и четвърт чаена лъжичка анасон в 300 г вода и на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда; или пък:

в) 1 чашка от 75 г отварка от мента пиперита, червен и жълт кантарион, бял и жълт равнец и лайка 50 г от всяка, и дилянка (корени) 30 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При панкреатит без повръщане 20 минути преди ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми (счукани в дървен хаван на кашица), с 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г чиста валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка

от исландски лишей 40 г, жълт смил и полски хвощ по 50 г, бударица 75 г, пача трева и обикновена коприва (корени) по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Първите 23 дни болният не бива да взема някаква храна. След това за препоръчване е леката вегетарианска храна (млечно-растителна), и то топла, а не гореща, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. Люто, алкохол и тютюн не! Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби, като се обръща особено внимание на хубавото сдъвкване на храната, която трябва да се гълта тогава, когато стане на каша. Освен това от голяма полза за болния е на закуска, обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб.

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от любимата салата, по-често може да употребява спанак, коприва, зеле, картофи, целина, моркови, магданоз, грах, ориз и пшеница с 50100 г младо месо: агнешко, телешко, пиле или прясна риба.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, прясна несолена извара.

А след обяд и вечеря, ако има газове, болният да взема по 1 чаена лъжичка пепел от овъглен картоф (един суров картоф, нарязан на тънки филийки, се опича, докато филийките почернеят като въглен, след това се стрива на прах и се пази в кутийка), засилен с 1 чаена лъжичка мед, или пък животински мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и да изпива по 3 чаени лъжички пресен хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Важна добавка. При хълцане болният да взема 1/2 чаена лъжичка захар с няколко капки чист винен оцет, а под лъжичката си (над пъпа) да прикрепи (с две лепенки или с бинт) 1/2 глава суров кромид лук, разрязан напречно и поръсен откъм отрязаната страна с върха на джобно ножче камфор на прах. Държи се до вечерта.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие или:

а) отварка от джоджен (2 супени лъжици листа и цвят се запар-

ват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) отварка от градински чай (салвия): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда; или пък:

в) сокове от плодове и зеленчуци.

III. Два часа след ядене при температура болният да взема 1 прах от 1 г от следната смес: 10 г индийско орехче (мускатно), 10 г нишадър на прах и 10 г лимонтозу (от аптеката), всички стрити на прах.

При температура, а също и при липса на температура да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен и жълт кантарион и мента пиперита, пипериче, цикория (цялата билка с корена) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 изравнена супена лъжица ленено семе, предварително леко запечено, в 500 г хладка вода на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на горната част на корема (от пъпа нагоре), като се покриват изцяло черният дроб, панкреасът и далакът, с хладка лапа от праз лук бялата му част, на ситно нарязана, с прибавка на 30 сини сливи (от тези за компот) без костилките, на ситно нарязани в 150 г прясно мляко на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе.

Или пък с хладка лапа от прясно зеле, нарязано на ситно, с прибавка на 12 китки магданоз, също на ситно нарязан, и 150 г прясно мляко на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа.

Или пък с хладка лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без костилките, преди поставянето е поръсена с 1 супена лъжица ситна захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага.

Едновременно във всички случаи се налага областта на малкия мозък (тила) с торбичка от тънко хасе, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 3 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). При главоболие на цялата глава се поставя „шапка",

напълнена с лапата за малкия мозък в троен размер, като се държи цяла нощ.

Добавки:

1. Ако болният страда от хроничен запек, непосредствено преди заспиване да взема 1 супена лъжица смес от 500 г мед с 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени, за да се смелят по-леко на прах) и 15 г рафинирана сяра.

2. При липса на слюнка и при червен език на долната челюст да се слага торбичка със селски хлебен квасец, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората, 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, на ситно нарязани и изстискани, и 57 маслини, счукани с костилките на каша и поръсени с четвърт чаена лъжичка нишадър на прах.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от лек масаж на слънчевия възел (областта под лъжичката над пъпа), прави се с дясната длан на ръката от дясно на ляво по посока на часовниковата стрелка с продължителност около 12 минути. След това същото място се превързва с 1/2 глава току-що разрязан кромид лук, поръсен с малко камфор на прах, както е казано вече, а след обличането се правят и 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Един-два часа след закуска в тежки случаи се повтаря казаното за преди лягане, като лапите се държат 68 часа. В леки случаи през целия ден на корема се носи мушама от хаваджива, върху която се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша свободно. Мушамата се носи 10 дни от едната и 10 дни от другата страна.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко, ако има криза, лечението продължава.

Важни добавки:

1. При неочаквано свиваща болка в корема болният да изпие 1 чаша топло мляко, сварено с 1/2 чаена лъжичка семе от копър или пък с половин чаена лъжичка семе от кимион варят се 10 минути.

2. При ненадейни спазми с гадене и повръщане да изпие или:

а) 1 ракиена чашка настойка от пелин, водна детелина, пача трева и червен кантарион по 50 г, бял равнец, синя тинтява, червена хвойна (зърна) и шипки (плодове) по 10 г: цялата смес, поставена в шише, се залива с 1 л аптекарски спирт (45°) или с толкова силна ракия, смесени с 1 г ментово масло (от аптеката); стои на слънце или до печката 8 дни и се филтрира; през време на престояването шишето трябва да бъде добре запушено; или пък:

б) на бучка захар се капват 1520 давилови капки (от аптеката).

Хронично възпаление на задстомашната жлеза (хроничен панкреатит)

Причини. Най-често е краен изход от острото възпаление на задстомашната жлеза. Но може да настъпи и самостоятелно при жлъчни камъни и възпаление на жлъчния мехур, при хроничен алкохолизъм, при чревни паразити, чернодробна цироза и други.

Признаци. Болестта протича твърде разнообразно, най-често с пристъпи от болки в горната половина на корема, които траят различно време. Има тежест в корема, подуване, гадене и упорито повръщане. Болните отслабват, нямат апетит, често имат диария.

Усложнения. Абсцеси в жлезата, понякога диабет, от който може болният да оздравее.

Лечение. При изостряне на болестта лечението се провежда в болница. Между пристъпите важно е диетичното лечение: да се ограничат мазнините, като се препоръчват въглехидрати и белтъчини.

Добре е двадесет минути преди ядене да се яде суров кромид лук, сам или размесен с бяло сирене и черен хляб. Необходимо е системно да се лекува и основното заболяване.

При явяване на захар в урината да се проведе лечението, дадено за диабет.

При силни колики да се проведе лечението, дадено за пясък и камъни в жлъчката.

При много стомашни лиги да се дава на болния отварка от салвия.

Приготовление: Една супена лъжица от билката в 500 г вода

се вари 510 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка. Всеки обед и вечер (като аперитив) да му се дава по една чинийка салата от настъргана черна ряпа, която да се настъргва половин час преди ядене, за да не дава газове.

Киста на задстомашната жлеза

Причини. Същите, които предизвикват острото възпаление на задстомашната жлеза.

Признаци. Подутостта е гладка и понякога много голяма. Чувствува се в горната част на корема. При спаднал бъбрек и при кучешка тения на черния дроб много мъчно може да се различи, освен по това, че в урината има захар и в изпражненията мазнини.

Лечение. Първи начин общо и по същия, както се лекува рак на задстомашната жлеза. Втори начин когато мехурът, чрез изстискване на съседните органи, причинява големи мъчнотии, той може да се отстрани и по оперативен път.

Апоплексия на задстомашната жлеза

Причини. Кръвоизлияние в жлезата може да доведе до смърт за няколко минути при явленията на колапса (внезапно отслабване дейността на сърцето, което се съпровожда със студена пот и посиняване на крайниците), или няколко дни от появяването на перитонита и запушване на червата.

Признаци. Мъчно се определя диагнозата.

Лечение. По начина, изложен за паралич на стомаха. В някои случаи може да се наложи и операция.

Камъни в задстомашната жлеза

Причини. Същите, които предизвикват острото възпаление на задстомашната жлеза.

Признаци. Подобни на тези за камъни в жлъчката, често съпровождани със силни колики.

Лечение. Общо и по начина, даден за пясък и камъни в жлъчката.

БОЛЕСТИ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ И ЖЛЪЧНИТЕ ПЪТИЩА

Общи упътвания

Черният дроб е най-голямата и най-важната жлеза в тялото с всевъзможни отправления и затова без нея е немислим животът. Тя е същевременно и жлеза с вътрешна и външна отлъчка. Тежи около 14001700 грама, т. е достига до 23 % от цялото тегло на човека. Черният дроб се намира под дясното подребрие. Главната негова задача е да бъде филтърът, през който внесената храна в тялото се избира и превръща, за да бъде усвоена направо от клетките. Освен това е предназначен да разрушава отровните вещества, които циркулират в кръвта, и да регулира захарните запаси в тялото и отделя важната за храносмилането жлъчка, с която го улеснява. Когато по някаква причина няма жлъчка (за подробности виж при жълтеницата) в червата, тлъстините остават неизползувани и биват изхвърляни с изпражненията. Освен това тя дразни лигавата ципа на червата и ги кара по-усилено да се свиват и т. н.

За да бъде по-ясна картината на това, което излагаме, необходимо е да се знае, че всичката кръв от коремните мускули (черва, стомах и т. н.), преди да влезе в сърцето, минава през черния дроб. С други думи, той извършва огромна работа, като за денонощие пречиства около 600 литра кръв и отделя около 1 литър жлъчка. Затова всяко смущение във функциите на черния дроб се отразява върху цялото тяло и го поставя в опасност, особено всяко опиване с алкохол (най-големият враг на черния дроб), етер, хлороформ, тютюн и други представлява тежко увреждане на черния дроб. Затова при сърдечните и много други болести трябва да се вземат мерки да се усили дейността на черния дроб. За тази цел са нужни съответно пригодени гимнастически упражнения навеждане, кръгообразно движение на кръста, изправяне (вж. том I, „Домашна гимнастика"), масажи на черния дроб, дълбоко дишане с издишване през носа, отводни бани, парни бани, слънчеви бани и т. н. Редовното движение и въздушните бани усилват кръвообращението и предотвратяват кръвонатрупването във вътрешността на тялото.

Това локално лечение трябва да се допълни с природосъобразен живот и природосъобразна, чиста от пикочна киселина храна:

с повече плодове, особено ябълки, череши и ягоди, зеленчуци и салати и да се изхвърли корсетът. При това всички студени напитки, включително и водата, са много вредни предизвикват тежки кризи. Да се предпочитат топлите, но не и алкохолните напитки.

При лечението на черния дроб трябва да се помни, че между него и червата има права анатомична връзка. Черният дроб е изложен на много тежки заболявания. Неговото правилно функциониране е в тясна връзка в зависимост от стомаха, червата и обратно. Няма здрав черен дроб без здрав стомах, а последният има два големи врага много топло ядене, пиене на алкохол и развалени зъби. А всичко онова, което е причина за лошото храносмилане, се явява и затрудняващо работата на черния дроб. От неговото заболяване възникват жълтеницата, катарът в червата, разстройството на храносмилателните органи и други. Освен това той е много упорит орган, който с право го наричат „магарето" на нашия организъм и затова се иска търпеливо и упорито лекуване „клин с клин се избива".

Подуване, прилив на кръв в черния дроб

Подуване или прилив на кръв в черния дроб се случва често, защото този орган е богат с кръвоносни съдове.

Причини. Това състояние настъпва най-често при сърдечни заболявания, вследствие на усилен прилив на кръв към черния дроб или на задържане на отлива на кръвта от неговите кръвоносни съдове. Прилив на кръв се наблюдава при акта на храносмилането. Когато това нормално препълване с кръв на черния дроб е често и продължително вследствие на много често или извънредно обилно хранене, постепенно настъпва болезнено състояние. Болестна задръжка на кръв в черния дроб може също да стане и вследствие на злоупотреба със спиртни напитки, спиране на месечните кръвотечения у жените, отравяне с олово и фосфор, или заразни болести и други.

Признаци. Болният усеща тежест и тъпа болка от дясната страна под ребрата, и то повече след ядене или при ходене. Тази болка се увеличава при натиск и на болния му се струва, като че дрехите го стягат и не му дават да диша. Черният дроб се увеличава.

Понякога се явяват жълтеница, разстройство в храносмилането и треска.

Предсказание. Приливът на кръв в черния дроб сам по себе си скоро оздравява, но когато е следствие на сърдечно заболяване (например порок на сърцето), състоянието е по-тежко.

Предпазване. За предпазване се изискват упражнения, дълбоко дишане и природосъобразна (млечно-растителна) храна с повече плодове, зеленчуци и салати. Който страда от болести на сърцето или на белия дроб, да се пази от настинка и заморяване.

Лечение. Трябва да се търси и лекува причината, която е предизвикала болестта. Ако приливът е станал от спиране на някакво редовно кръвотечение (хемороиди, менструация), трябва то да се възстанови отново, като се турят на онова място, отдето е дохождало кръвотечението, 34 пиявици, но много внимателно, за да не влязат в отвърстието. В останалите случаи лечението е общо за засилване на организма.

За целта на болния да се направят 12 вечери подред топли клизми (37°C) най-добре с чай от лайка. След това винаги при запек обикновена клизма с 500 г топла вода. В по-леки случаи, когато приливът на черния дроб само досажда на болния, достатъчно е да му се постави сутрин, обед и вечер за 1 час топло шише (тухли) на корема, съчетано със студени компреси на сърцето. В по-тежки случаи, когато приливът в черния дроб много досажда на болния, да му се прави всекидневно сутрин или парен компрес на черния дроб за 2030 минути най-добре с попарена трина или с горещ сварен ечемик, последван от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или вода и съчетан едновременно със студен компрес на сърцето (държат се 23 часа), или пък гореща коремна баня (3942°C за 1530 минути) най-добре с отварка от трина.

На обяд преди ядене при желание може да се повтори същото както сутринта, а вечер преди лягане през вечер парен компрес на корема, последван от коремен компрес, както на обяд (държи се цяла нощ), и през вечер, ако болният страда от болно сърце, да му се направи казаното за първия ден, а ако не страда от болно сърце, да му се направи парна баня на краката, последвана от „сухо увиване" за по-силно изпотяване, а след препотяването от същия коремен компрес, засилен с топло шише (тухла) в областта на черния дроб. Помежду компресите и баните добре е болният да

си държи топло шише (тухла) на черния дроб. От голяма полза са и дълбоките дишания с бавни издишвания. Да се правят сутрин, обед и вечер по 1015 преди ядене и преди лягане. Полезно е и ходенето в топло време с боси крака.

Вътрешно. Всяка сутрин на гладен стомах болният да изпива 1 чаша мляко, сварено с мед: 1/2 л мляко се разбърква с 1/2 кг мед, сместа се изсипва в гърненце, след това се замазва капакът му с тесто и се оставя на слаб огън даври цяла нощ. След изпиването на млякото с меда да се изпива пак на гладен стомах и по 1 чаша отварка от ечемик с кромид лук: 1 кг ечемик и 1 кг кромид лук се варят в 4 л вода, докато остане 2 л. Прецежда се и се пие. Десет-петнадесет минути след изпиване на отварката от ечемика и лука се изпива, пак на гладен стомах, една кафена чашка сок от ряпа (по-добре черна): ряпата се настъргва на ренде и се изстисква 1/2 час преди да се изпие, за да не дава газове и оригвания.

На обяд и вечеря преди ядене се препоръчва да се взема и по една винена чашка от следните отварки:

а) отварка от хмел 12 г шишарки от хмел в 1 л вода се варят, докато остане половин литър; има болкоуталожващо свойство и добре действува на нервната система; или:

б) отвара от бяла метла, див морков и хмел по 10 г от всяка се варят в половин литър вода, докато остане наполовина, прецежда се и се пие студено сутрин, обед и вечер преди ядене по една малка винена чашка.

Водолечението с дестилирана вода също е полезно. От голяма полза също е болният в продължение на първите 15 дни от лечението да взема обед и вечер и по 12 супени лъжици чист зехтин с 510 капки лимон, и то 10 минути след избраната отвара.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове, праскови, кайсии, ягоди, лимони, портокали, ябълки, орехи, лешници, пуканки от царевица, зеленчуци, салати и черен тричен хляб. Да се пие повече айран и плодови сокове.

Забранява се употребата на алкохол, кафе, какао, пържен хляб с яйца, много топли и студени напитки.

Много важно е през деня да се яде по-често, и то в определени часове. Хлябът да е добре препечен и от всякакъв вид. Жаждата да се уталожва с отварка от жълта тинтява: 1 чаена лъжичка корени в 400 г вода се вари, докато остане половината. Пие се сутрин,

обед и вечер след ядене по 1 кафена чашка; или пък отвара от зайча стъпка.

Гроздолечението в случая е много полезно (вж. том I, „Гроздолечение").

Самовнушение. Да се практикува с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Корсетен черен дроб

Причини. У жените, вследствие на силното пристягане с корсети, на предната повърхност на дясната страна на черния дроб често се образува хоризонтална, повече или по-малко дълбока вдлъбнатина. Такъв черен дроб се нарича корсетен.

Признаци. Болезнените симптоми се заключават в усещане за тежест и болки в областта на черния дроб.

Лечение. Общо и по начина, изложен за хронично кръвонатрупване в черния дроб. С добавка: едновременно със започването на лечението да се изостави носенето на корсета.

Хронично кръвонатрупване в черния дроб. Хроничен хепатит

Хроничното увреждане на черния дроб най-често е следствие на възпалителни заболявания, на някои инфекциозни заболявания (сифилис, малария и други).

Признаци. Те са различни според самото заболяване. Болните имат отпадналост, чувство на пълнота в корема, тежест под дясното подребрие, храносмилането е смутено.

Лечение. Необходимо е да се лекува основната болест. Освен това народната медицина използува следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема:

а) по 12 супени лъжици смес от 150 г чист маслинен зехтин, 500 г листа от магданоз, нарязани на ситно, и 500 г лимон захлупват се в подходящ буркан и на водна баня се вари на тих огън, докато омекне; като изстине, се прецежда; или:

б) по 12 супени лъжици смес от 150 г чист маслинен зехтин, 150 г сок от черна ряпа и сока на 1 лимощ или:

в) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин и борови връхчета (500 г чист маслинен зехтин заедно с 50 г борови връхчета или зелени борови игли се вари на водна баня 1 час и се оставя да почине 23 дни; след това се прецежда и се добавя сокът на 5 лимона); или пък:

г) от следната смес: 8 сушени смокини се разрязват на по 2 парчета (всичко 16 парчета), един месест лимон се разрязва на 2 парчета на дължина и всяко парче се разделя на по 8 парчета (всичко 16 парчета), след това всички се поръсват с 1/2 чаена лъжичка стипца (от аптеката) и 1 супена лъжица ревент (също от аптеката) и се заливат с чист винен оцет така, че да се покрие цялата смес; държи се два дни; тази смес се повтаря два пъти с едно прекъсване от 2 седмици.

Двадесет минути след едно от тези средства болният да изпива 1 чашка от 75 г:

а) отварка от върба ракита (листа): 80 листа от нея се попарват с 1 л вряща вода, вари се още 10 минути, като изстине, се прецежда; пие се 10 дни подред, 20 дни почивка, пак 10 дни се пие и пак почивка; или:

б) отварка от корените на черни боровинки (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути, като изстине, се прецежда); или пък:

в) отварка от агримония, брезови листа, бял равнец (листа и цвят), волски език, върбина (листа), глухарче, градински чай, горивче, жълт кантарион, овчарска торбичка, росопас и цикория (корени) по 50 г; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се 10 минути, като изстине, се прецежда.

При непрекъснато повръщане 20 минути преди ядене да изпива 1 чашка варова вода.

Приготовление: Една буца негасена вар около 1 кг се изгасява в 5 л вода, разбърква се и се оставя да се избистри в продължение на три дни, след това се обира коричката отгоре, бистрата вода се налива в подходящи бутилки и се запушва добре.

Десет минути след варовата вода болният да изпива 1 чашка отварка от див джоджен (цялата билка с корена) 50 г и планински очиболец 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече пло-

дове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с прибавка на магданоз и настъргана черна ряпа (настъргва се преди половин час, за да не дава оригвания) по равни части с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. Освен това много е полезно да се яде прясно несолено сирене, а също и прясна несолена извара, като се избягват кисело зеле и стар фасул.

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата, може да изяжда и по 50100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компота с леко препечен хляб.

След ядене да взема по 1 чаена лъжичка смес от 250 г чист пчелен мед, разбъркан със сока на лимон и половина, след това да изпие 1 супена лъжица отварка от червена хвойна (зърна), синя тинтява (корени) по 30 г от всяка, бял градински хмел, 1 глава от белия крем и сока на царевица 200 г. Изброените билки се варят в 2 л вода захлупени, докато остане отварката наполовина, и се прецежда. Държи се на студено да не вкисне.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие:

а) чай от настърган хрян (1 кг се запарва с 5 л вряща вода и кисне захлупено, докато изстине, прецежда се и се разделя на 5 бутилки от по 1 л пие се в продължение на 5 дни; или:

б) отварка от ряпа (една средноголяма черна ряпа, а при липса на черна ряпа може и бяла, се нарязва на малки парчета, след това се вари в съд с 2 л вода на тих огън 30 минути и като изстине, се прецежда чрез изстискване); или пък:

в) отварка от шипка плод (50 г шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 1 л вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене болният да взема:

а) по 1 зърно (голямо колкото житено) чиста борова смола; или:

б) по 1 зърно (колкото грахово) чист боров катран от аптеката

(катранът се измива в 9 води, докато получи жълтеникав оттенък; след това от него се вземат 2 капки и се капват в бяло брашно образуваното от това топче се слага в устата и се изпива); или:

в) по 1 чашка отварка от 5075 г отварка от хрян (корени) 2 супени лъжици и салата (маруля) 4 супени лъжици (запарват се с 1 л вода и се варят на тих огън 20 минути, след това в същата отварка се добавя 1 супена лъжица семе от маруля и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда); или:

г) по 1 чашка от 5075 г отварка от корените на цикория (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, варят се 20 минути, като изстине, се прецежда); или:

д) по 1 чашка от 75 г отварка от жълт равнец (листа и цвят), мента пиперита, имел и хмел (шишарки) по 50 г от всяка; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда.

При непрекъснато повръщане да се изпълни казаното в точка I, буква „б".

III. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути, като изстине, се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от едната вечер с парен компрес в областта на черния дроб с торбичка, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използува 23 вечери подред), с продължителност 2030 минути, а след него се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 5 минути, като изстине, се прецежда).

В областта на черния дроб отпред и отзад (откъм гърба) под компреса се поставят торбички, напълнени с топла лапа от извара или с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и се прави фрикция на сърцето с хладка вода и оцет наполовина. Торбичките се държат цяла нощ.

Втората вечер в областта на черния дроб (отпред и отзад) се слагат две торбички с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и засилен за двете места с по 10 сини сливи (от тези за компот, смачкани без кокичките) и поръсен с 12 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение взе по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

През деня добре е болният да носи на черния дроб или мушама от хаваджива (20 на 12 см), тропосани на тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата (мушамата се носи 10 дни от едната страна и 10 дни от другата страна рецептата вж. в том I, „Домашна аптека"), или пък торбичка, ушита на тегели по 1 см, напълнена с 6 супени лъжици готварска сол и 3 супени лъжици сяра на прах (от аптеката).

Неделя и при менструация почивка от всичко, пият се само билките и се пази диетата.

V. Лятно време преди обяд от 10 до 12 часа се прави слънчева баня на корема и гърба със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност около 1 час или докато е приятна, последвана от фрикция на същите места с хладка слънчева вода или пък от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода.

Амилоиден черен дроб

Причини. Под влияние на различни заболявания (хронични нагноявания в организма, гнойни възпаления на костите и т. н.) често се развива амилоидно израждане на черния дроб (в него се натрупва особено вещество).

Признаци. Болезнените явления при тази болест обикновено се покриват от признаците на основната болест. Чувство на натиск и тежест в областта на черния дроб, мъчно дишане, липса на апетит, оригване, повръщане, подуване на корема и пр. заключват в

себе си много малко, тъй като същите признаци се срещат и при други заболявания на черния дроб.

Лечение. То трябва да бъде общо и насочено против основната болест.

Втвърдяване на черния дроб (чернодробна цироза)

При първично или вторично увреждане на черния дроб се развива заболяване, наречено цироза. Съществуват няколко форми на чернодробна цироза с различни причини и прояви. Най-често срещаната у нас е т. нар. алкохолна цироза.

Причини. Значение за възникването е има злоупотребата със спиртни напитки (вино и особено ракия) при недостатъчно хранене. Най-голяма роля обаче има прекараната инфекциозна жълтеница. Причина може да бъдат и различни стомапшо-чревни смущения, чревни инфекции и други.

Признаци. Засяга по-често мъжете на възраст между 40 и 60 години. Началото на заболяването е незабелязано. Обикновено началните признаци са липса на апетит, горчив вкус в устата, запек, който се сменя с диария, понякога болки в дясната страна под ребрата. Болният се оплаква от главоболие, обща слабост, лесна умора, сърбеж по кожата. Често може да има и жълтеница, тежест и подуване на корема.

В по-късния стадий в корема се събира течност до няколко литра. От различни органи (носа, стомаха, хемороиди) има кръвотечения.

Заболяването може да протече няколко месеца, а понякога с години.

Предсказание. Сериозно. При своевременно лечение и спазване на строг диетичен режим настъпва значително подобрение. При изразено, бързо развитие за различно време свършва фатално.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс. От него се вземат 1520 зелени листа с общо тегло 200 г, махат им се бодлите и се смилат на каша. Към нея се прибавят по 50 г корени от полски бъзак, ранилист и цикория (нарязани на ситно) и по 1 л чисто

домашно червено вино и чист пчелен мед. На тих огън се вари на водна баня 1 час и веднага се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисва.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 100 г отварка от 7 ореха, счукани на каша и вързани в марличка, с прибавка на по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и от магарешки трън и овес (зърна) в два и половина литра вода се варят 20 минути. След това се добавят 5 супени лъжици от следната смес: бял пелин (листа), бял равнец, борови връхчета, живовляк широколистен (листа), исландски лишей, кървав здравец (корени), мента пиперита, невен, пача трева, синя тинтява, червен кантарион, цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка с 3 лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда през кърпа чрез изстискване. Пие се подсладено с глюкоза. Държи се на студено да не вкисне.

Диета. Храната трябва да бъде богата на витамини и белтъчини с достатъчно въглехидрати, като се ограничат мазнините. Препоръчват се прясно нетлъсто месо, черен дроб, повече кашкавал, сирене, извара, а и много плодове (грозде, ягоди, череши, кайсии, пъпеши). Дават се картофи и моркови, компоти, мляко. Люто, алкохол и тютюн не!

На първа закуска болният да изпива по 200 г сок от кайсии, в който от вечерта се слага 30 г прясна мая за козунаци. Кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се разбърква и засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Един час след това може да има втора закуска с мляко, сирене или кашкавал.

Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук с магданоз и черна ряпа по равни части и по малко от другите любими салати с лимон и чист зехтин по вкус, може да изяжда и по 100200 г младо месо от агне, теле или пиле, варено или печено, но не и пържено, а също без горчица и чер пипер. През време на яденето да глътне и 1 детско хининче, обвито с чист восък.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти

с леко препечен хляб, винаги добре сдъвкани. Сини сливи и сини патладжани да не яде.

За десерт след закуска, обяд и вечеря да взема по половин смокиня с 1 парче лимон, приготвени така: 24 смокини се разрязват на по 2 части всяка и 6 месести лимона на по 8 парчета всеки, прибавя им се половин чаена лъжичка стипца и 1 супена лъжица ревент (от аптеката) и всичко се залива с чист винен оцет да ги покрие с 1/2 см; кисне два дни.

Вместо вода болният да пие отварка от босилек, маточина, мащерка и чубрица по 1 супена лъжица с прибавка на половин кора от портокал в 600 г вода ври 10 минути. Пие се подсладено с гликоза и с лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед и по 250 г лимонов сок и чист маслинен зехтин.

IV. Десет минути след тази смес да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при нужда топла (37°C) клизма с 500 г вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба и напълнена през вечер с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3 китки магданоз (попарени, изстискани и на ситно нарязани), 9 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак (счукани на каша) и малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и през вечер с гореща лапа от 300 г ориз, с прибавка на 45 сини сливи, смачкани без костилките, 3 супени лъжици ленено брашно, предварително леко запечено в 900 г вода се вари да стане гъсто като тесто. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от същото хасе, напълнена с квасец от типов хляб, засилен с 1 чаена лъжичка настърган хрян, и отгоре друга шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Хладка фрикция на подмишниците и корема със сухо изтриване. Един-два часа след закуската се налага целият корем с топла лапа от праз лук (бялата му част, на ситно нарязана) с прибавка на 3 китки магданоз, също нарязани на ситно, 30 сини сливи, смачкани без костилките, и 150 г мляко вари се да стане гъста лапа като тесто; отгоре се слага вестник и вълнен пояс и се държи 8 часа.

Важни добавки:

1. Добре е втората закуска да се засилва и с 1 супена лъжица прах от липов кюмюр креда.

2. При сърбеж разтривка с отварка от 5 супени лъжици листа от смрадлика: в 1 л вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда и се засилва с по 2 супени лъжици оцет и сол.

3. През всичкото време да не се губи веселото настроение за постигане на по-скорошно оздравяване.

4. През лятото да се направят 2030 топли бани (37°С за 1020 минути) с отварка от полски бъзак цялата билка с корените, стеблата и листата, орехови листа, здравец и бял равнец.

5. Ако се появи вода в корема, това лечение да се спре временно и болният да се лекува по плана за асцит (вода в корема), а след като я ликвидира, да се върне на първия план.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Усложнение. Възпаление на коремната ципа, туберкулоза и тежка жълтеница.

Воднянка на коремната кухина (асцит)

Набирането на течност в коремната кухина не е самостоятелно заболяване, а проява на заболявания на различни органи.

Причини. Най-често е последица на сърдечна слабост, цироза на черния дроб и бъбречна болест, по-рядко хроничен хепатит, рак в коремната кухина и други.

Признаци. В коремната кухина се събира различно количество течност, която придава особена форма на жабешки корем. Болният има тежест в корема, разпъване. При по-големи количества течност може да се затрудни и дишането. При чернодробна цироза асцитът не се придружава от други отоци. При сърдечна недостатъчност обаче се съчетава с отоци по краката.

Коремът е подут, особено в долните части. При разклащане от една на друга страна се усеща предаването на вълната.

Предсказание. Зависи от основната болест.

Лечение. Провежда се в болнично заведение и е насочено срещу първичното заболяване, а и симптоматично. От народната медицина се използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 супена лъжица сироп от тиква: взема се една тиква (най-добре от сорта „свински"), отрязва е се капакът, изчиства се от салото и семето и догоре се напълва със ситна захар, захлупва се със същия капак и така стои 48 часа, след това се изцежда сиропът е, а самата тиква се сварява и изяжда като храна; или пък:

б) по 1 супена лъжица разтвор от 500 г чиста гроздова ракия и 50 г нишадър на прах (от аптеката), на деца не се дава.

II. Десет минути след едно от тези средства болният да изпива:

а) 1 чашка от 50 г (за деца наполовина) отварка от по 3 супени лъжици корени от магданоз, бяла бреза (кори и реси) и ечемик (зърна) в 2 л вода на тих огън се варят 20 минути. След това се прибавя и по 1 супена лъжица цвят от лайка, лешникови листа, парички (морски глог плод) и царевични коси, варят се още 10 минути и веднага се прецежда. При пиенето е добре всяка чашка да се засилва с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката (за деца с върха на ножа); или:

б) да изпива 1 кафена чашка от 50 г отварка от 25 ореха, счукани заедно с черупките, и по 3 супени лъжици счукано семе от дини, магданоз, пъпеш и тиква в 1 л вода на тих огън се вари да остане 500 г отварка и веднага се прецежда през тънка кърпа.

Диета. За по-бързо изхвърляне на водата болният в продължение на 4 дни на закуска, обяд и вечеря да яде само печени картофи без хляб и след ядене да взема по 12 чаени лъжички сладко от кайсии или ягоди. След това добре е болният в продължение на 24 седмици да приложи суровоядство (вж. том I) или вегетарианска храна (млечно-растителна) с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, особено ако болният е свикнал да изяжда дневно по 1015 глави суров кромид лук, или пък по 23 глави печен лук без захар. Може и обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, печена и варена тиква и компот с леко препечен хляб.

След закуска, обяд и вечеря да взема по 12 супени лъжици кромидово вино.

Приготовление: Към 300 г суров кромид лук, на ситно нарязан, се прибавя 600 г чисто натурално бяло вино и 200 г чист пчелен мед. Захлупено кисне 5 дни и се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие дневно по 250 г отварка от ечемик (2 пълни супени лъжици ечемик в 1 л вода се варят 30 минути и отварката веднага се прецежда).

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед или гликоза, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 50 г (за децата наполовина) отварка от кървав здравец (корени), жълт смил (листа), жълт и червен кантарион, мента пиперита, невен (листа и цвят), пелин (листа), синя тинтява, цикория (корени) и хмел (шишарки) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на по 1 супена лъжица ленено и конопено семе, счукани на ситно, в 700 г вода се вари 20 минути и веднага се прецежда.

V. Вечер преди лягане през вечер болният да взема по 30 г английска сол (от аптеката), разтворена в 30 г хладка вода, или пък всяка вечер да му се правят клизмички с 250 г топла вода. Следва „опушване с ориз" на цялото тяло, което трябва да се прави през ден или два пъти седмично. За целта болният сяда на малко столче, между краката му се слага съд с пепел, а отгоре е добре разгорени живи въглени; върху тях се изсипва 1 чаена лъжичка ориз. Болният се увива от врата надолу с дебело одеяло и така завит стои, докато му е приятно (без да чака да му досади). След това облича хавлия, обвива се с две одеяла до шията като бебе и лежи в кревата, докато хубаво се препоти, което се познава по изсъхналото му чело. Изтрива се до сухо и се правят фрикции на цялото тяло с влажна и суха кърпа. След това се оставя спокойно да спи.

През останалите дни се прави поливане на коленете със стайна вода (20°C). За целта болният сяда на обикновен стол с боси крака върху леген. Краката на 4 пръста нагоре от коленете са покрити

с чаршаф. Поливането става с градинска лейка, като се започва от пръстите на десния крак, бавно нагоре до коляното и оттам се продължава по коляното на левия крак надолу до пръстите на левия крак и т. н., докато водата свърши. След това краката се изтриват и се обуват вълнени чорапи.

Едновременно коремът се налага с две торбички от тънко хасе, напълнени с възтопъл селски хлебен квасец (36°С) с дебелина 1 см, замесен вместо с вода с чисто бяло вино и преди поставянето му поръсен с 1 кг ситна захар (за деца според възрастта до 500 г) и 1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), или пък с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без костилките, поръсени с 1 изравнена чаена лъжичка черен пипер и малко леко препечено брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан с малко оцет, отгоре вестник и друга шапка.

При главоболие се поставя „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова лъжици млади и пресни корени от полски бъзуняк, на ситно счукани), отгоре вълнена шапка. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на корема, половите органи и областта на бъбреците с хладка вода и сухо изтриване. През деня се носи върху областта на бъбреците мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с друга.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата; ако има криза, лечението продължава по плана.

При менструация също почивка от всичко с изключение на билките.

Важни добавки:

1. Болният да следи краката му винаги да са топли и сухи. Ако има нужда, добре е да спи с грейка (топло шише) на стъпалата.

2. При намаляване на урината да се направи вечер преди лягане едно от следните две приложения:

а) седем глави кромид лук се нарязват на ситно и се изпържват с малко петрол, докато лукът омекне добре, смачква се и във вид на топла лапа се поставя на кръста в областта на бъбреците; ако не даде резултат от първия път, повтаря се;

б) бяло зеле, ситно нарязано, се пържи в чист зехтин и след това като лапа се поставя на корема на болния.

Остра жълта атрофия на черния дроб

Острата жълта атрофия на черния дроб е тежко заболяване, което се среща по-често у жените.

Причини. Доста разнообразни. Важно значение имат инфекциозният хепатит и други инфекциозни заболявания (туберкулоза, коремен тиф, дизентерия), сифилисът, някои отравяния, бременност и други.

Признаци. Болестта протича много бързо. Нейните предвестници са обща слабост и разбитост, липса на апетит, гадене, повръщане, диария. Характерна е появата на жълтеница. Болният е апатичен, много сънлив през деня, но неспокоен и възбуден през нощта. Съзнанието се замъглява и той има вид на душевноболен. Постепенно изпада в тежка кома дълбоко безсъзнание.

Предсказание. Много сериозно. Повечето пъти болестта свършва със смърт. При навременно лечение в специализирано болнично отделение може да настъпи подобрение или излекуване.

Предпазване. Всяко чернодробно заболяване, особено с жълтеница, трябва да се лекува навреме и системно.

Лечение. Болният веднага да се изпрати в болницата. От народната медицина се препоръчва да пие една от следните отварки:

1. Отварка от агримония, розмарин, бяло подъбиче и овчарска торбичка по 50 г от всяка.

Приготовление: От общата смес се вземат 2 супени лъжици и в 500 г вода се варят 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша от 75 г.

2. Отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, слез, лайка, синя тинтява и хмел вж. „Абсцес (гнойник) на черния дроб".

3. Отварка от агримония, радика, лазаркиня и риган.

Приготовление: От общата смес, приготвена от всички билки поравно, се взема 1 супена лъжица и в 300 г вода се вари 5 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка.

4. Отварка от жълт кантарион и върбина.

Приготовление: От общата смес, приготвена от по равни части от двете билки, се взема 1 супена лъжица и в 300 г вода се вари 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета. Предимно сурова храна.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от жълт кантарион или пък овесено мляко.

Абсцес (гнойник) на черния дроб

Гнойното възпаление на чернодробната тъкан може да протече с образуване на единична гнойна торба или с множество малки абсцеси.

Причини. Най-често се дължи на проникването на болестотворни микроорганизми. Понякога може да е усложнение на възпалителното заболяване на жлъчния мехур и жлъчните канали.

Признаци. При образувал се абсцес в черния дроб състоянието на болния е тежко. Температурата се повишава, има втрисане, безапетитие с оригване, повръщане, газове в корема и чести диарии. Появява се силно главоболие, безсъние. Болният има силна болка в дясното подребрие, понякога може да настъпи изразена жълтеница. При пробив на абсцеса могат да настъпят различни усложнения.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Своевременно лечение на причинните заболявания.

Лечение. Най-добре в специализирано болнично отделение. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс.

Приготовление: 1020 листа с общо тегло 200 г се нарязват на дребни парчета, обелва се външната им ципа, слага се в съд и се прибавя чист пчелен мед и чисто натурално червено вино по 200

г. Във водна баня се вари 1 час, а като изстине, се прецежда и се държи на студено място в чисто стъкло, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива или:

а) по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, лайка, слез, синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари 10 минути; като изстине, се прецежда; или пък:

б) по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, синя тинтява, червен и жълт кантарион, бял и жълт равнец, мента пиперита, невен, ранилист (листа и цвят), цикория (корени, листа и цвят) по 50 г от всяка; от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряла вода и се варят още 45 минути; като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с прибавка и на листа от магданоз и черна ряпа (настъргана половин час преди ядене, за да не дава оригвания) по равни части от всяка с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби.

На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата, може да изяжда и по 100200 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба.

На вечеря винаги безмесна храна. След ядене и в двата случая да изпива и по 1 чашка „домашна боза", приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед или захар и плодов сок или вода, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа и плод) и червена

хвойна (зърна) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, брезови листа, бял равнец (листа и цвят), върбинка (листа), градински чай, жълта тинтява, жълт кантарион (листа и цвят) и цикория (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се около 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане едва-две вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, като изстине, се прецежда; за деца клизмите се правят от 200300 г според възрастта), последвана от парни компреси в областта на черния дроб, и то отпред и отзад, с торбички, напълнени с търпимо гореща печена готварска сол, покрити отгоре с мушама и закрепени върху болните места с вълнен пояс. Държат се, докато изстинат.

След това същите места се налагат с торбички, напълнени с хладък пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен за всяко място с 58 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 1020 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките. Или с торбичка, напълнена с топла лапа от листа от полски бъзак, сварени с 1 чаша мляко на лапа и поръсени за всяко място с 1 лъжица захар, или пък с топла лапа от кромид лук, опечен, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с 10 сини сливи.

Едновременно се прави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец листа и цвят (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят още 5 минути, като изстине, се прецежда); отгоре вестник и вълнен пояс.

На тила се слага торбичка с пресен селски хлебен квасец, засилен с 23 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. При тежко главоболие се поставя цяла „шапка" с квасец, засилен със 79 лъжици кестени, отгоре се слага вълнена шапка и се държат цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 16 годи-

ни да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след това и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Един-два часа след сутрешната закуска, ако болният е на легло, добре е да повтори парните компреси на болните места, последвани от налагане на същите места с една от казаните лапи и от поставяне и на коремен компрес, натопен в топла отварка от бял равнец торбичките да се държат 56 часа, а коремният компрес 34 часа. Ако болният е на работа, през целия ден на болното място от двете страни да носи мушама от хаваджива, рецептата на която е дадена в том I, „Домашна аптека".

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко (пият се само билките и се пази диетата); ако има криза, лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси не се правят, а само се поставят топли (36°С) лапи на болното място.

Важни добавки:

1. Ако на болното място се образува гнойник, да се налага 3 вечери подред с топла лапа от печени земни ябълки (грудки), смачкани на пюре и поръсени със захар, или пък с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко, преди поставянето поръсена с малко захар. След пробиването на гнойника сутрин и вечер раната да се измива с отварка от жълт кантарион (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 10 минути, като изстине, се прецежда), а след това да се налага с марличка, намазана със „сладък мехлем". Още по-добре действува следният домашен мехлем: сокът от зелена коприва (50 г), която се счуква и изцежда, се смесва с белтъка на 2 яйца и се разбива хубаво, за да стане гъсто като мехлем. При желание може да се добави и 1/2 чаена лъжичка чист пчелен мед и бяло брашно, колкото поеме, докато се сгъсти и стане на мехлем.

2. Ако се образува фистула, тя се лекува по начина, даден за фистули.

Кучешка тения (ехинокок) на черния дроб

Този паразит живее в червата на кучето, което и разнася заразата. Човек се заразява от замърсена храна или замърсени ръце. Зародишите проникват в човешкия организъм и се разнасят в различни органи.

Черният дроб е честа локализация. Тук зародишите се развиват в ехинококов мехур с различни размери в продължение на няколко години.

Признаци. Дълго време болният може да няма оплаквания. Рядко има тежест или болка в дясното подребрие. По-късно може да се развие жълтеница. Състоянието се влошава, ако мехурът пробие или нагнои.

Предсказание. Сериозно, особено при усложнения. Понякога болните могат да имат това заболяване с години (20 и повече) с малки оплаквания, а в други случаи още през първите месеци могат да имат големи смущения. Тъй или инак те винаги са в опасност било поради загнояване (инфекция на ехинокока), било поради спукване. Самостоятелното излекуване е извънредно рядко и на него човек не трябва да разчита.

Предпазване. Да се намали броят на кучетата, като се избягва всякакъв контакт с тях. Да се мият редовно ръцете преди хранене, а също и плодовете и зеленчуците.

Лечение. Лечението на чернодробния ехинокок е болнично, предимно оперативно, и то преди да настъпят усложнения. Народната медицина прилага лечение винаги с оглед на общото състояние на болния:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 5 глави суров настърган кромид лук, добре изстискай в подходящ буркан и засилен с 500 г ситна захар. Оставя се да стои на светло място 7 дни, след което се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, брезови листа, бял равнец (листа и цвят), върбинка (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), жълт смил (листа и цвят), пелин (листа), синя тинтява (листа и цвят), червена хвойна (зърна) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600

г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. При пиенето всяка чашка да се засилва с по 1/2 чаена лъжичка лимонов сок.

Диета. Същата, дадена за ехинокок (кучешка тения) в корема и по други места.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от магданоз (листа и корени): по 2 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 20 минути, като изстине, се прецежда, или пък плодови сокове.

III. Два часа след ядене да се повтори даденото по-горе в точка I и II.

IV. Вечер преди лягане при нужда клизма с 500 г топъл чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено 20 минути), последвана от налагане на черния дроб (дясната половина на корема и същата област отзад) с две торбички от тънко хасе с размери 30 на 20 см, напълнени с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките и поръсени с малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре вълнена шапка и така да се спи.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След това, ако болният е на легло, 2 часа след закуска да си сложи отново лапите от печения кромид лук със сливите и да ги държи 6 часа. Ако болният ходи на работа, върху черния дроб да носи торбичка от тънко хасе (24 на 12 см), ушита на тегели от по 1 см широки, напълнени със смес от 6 пълни супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици рафинирана сяра на прах (от аптеката).

Важна добавка. При липса на кромид лук той може да се замени с праз лук (бялата му част), на ситно нарязан и задушен, докато се изпари излишната влага, и засилен, както е казано за кромида.

Метил в черния дроб (фасциолоза)

Фасциолозата е заболяване, което се причинява от чернодроб-

ния метил паразит, който живее главно в животните, особено овцете. Той има сплескана форма и прилича на лист с дължина 35 см и ширина 1 см.

Причини. Човек се заразява при пиене на речна или изворна вода или при ядене на сурови плодове и зеленчуци, поливани със замърсена вода. Заразяването се поддържа от домашните и дивите животни най-често овцете и козите. Попаднал в човешкия организъм, паразитът прониква в черния дроб и живее в по-големите жлъчни пътища. Обикновено от метил се заразяват овчарите, когато пият застояли води, от които пият и заразените овце.

Признаци. Болният има гадене, повръщане, липса на апетит, понякога диария. Оплаква се от тежест и болки вдясно под ребрата, температурата се повишава, появява се жълтеница.

Предсказанието за болестта е сериозно, тя често завършва със смърт.

Лечение. Провежда се в болница. Народното лечение е, както при ехинокок, с добавка: сутрин, обед и вечер преди ядене болният да изпива по 1 чаша зелева чорба (армея) или чай от пелин (1 супена лъжица от пелина се запарва с 200 г вряща вода, кисне захлупено 1 час, прецежда се и се пие по 1/2 чаша топла или затоплена). Или пък отварка от мъжка папрат: 23 супени лъжици листа и корени се нарязват на дребно, варят се в 1 л вода около 2025 минути, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 малка винена чашка. Пиенето на отварката продължава три дни подред.

Сифилис на черния дроб

Среща се като вродено или придобито заболяване през втория или главно през третия стадий на сифилиса, и то по-често у мъжете. В черния дроб настъпват трайни изменения, при което болните се оплакват най-често от тежест и болка в дясното подребрие, оригване, газове, запек или диария, понякога жълтеница. В някои случаи може да се образува и течност в коремната кухина.

Предпазване. Предпазване от сифилистична зараза, а и своевременно лечение на сифилиса през първия период.

Лечение. Както при сифилис. Освен това се препоръчва употреба на повече въглехидратни храни и белтъчини: мляко, извара, сирене.

Жлъчният мехур и неговото значение

Жлъчният мехур, който народът погрешно нарича „жлъчка", е една торбичка, прилична на круша с дръжката надолу. За да определите мястото му, поставете пръстите на ръката си на дясната страна на тялото под най-долното ребро. Движете ги след това към средата на тялото и когато стигнете на 8 см от средната пъпна линия, ще бъдат точно над жлъчния мехур. Той е захванат направо за черния дроб, който работи непрекъснато, денем и нощем, изработва сокове, които се събират в сгъстен вид в жлъчния мехур и стоят там, докато дванадесетопръстникът телеграфира да му се изпратят. Жлъчният мехур веднага се свива и избутва събралата се в него течност, която отива в червата, за да вземе участие при смилането на храната, главно на тлъстините в нея.

Тя превръща мазнините във форма, разтворима във вода. За да се измият добре мазни съдове, домакинята употребява гореща вода и сода, която разтваря мазнините. Подобно нещо извършва и жлъчната течност в червата тя разтваря мазнините и улеснява тяхното всмукване от чревните стени. Зеленият цвят на жлъчката боядисва хранителната кашица и придава тъмнокафявия цвят на изпражненията, а самата жлъчка предпазва хранителните остатъци в дебелите черва и от гниене. След като тя даде онова, което е нужно за използване на тлъстините, всичко друго от нея минава нататък, за да бъде изхвърлено с изпражненията. Ето защо, когато жлъчният канал е запушен и в червата не влиза жлъчка, изпражненията са бели, като хума.

Обикновена жълтеница

Жълтеница наричаме пожълтяването на кожата и видимите слизести ципи на тялото. Тя най-често е признак на някои стомашно-чревни, чернодробни болести и други.

Причини. Най-честата причина са различни възпалителни процеси в черния дроб и жлъчните пътища, предизвикани от микробна или вирусна инфекция, или пък от запушване от камък, тумор и други.

Признаци. Очевидният признак на тази болест е своеобразното пожълтяване, което в началото се явява в бялото (склерата) на очите, а после се разпростира по цялата кожа. Болният е отпаднал и

се оплаква от разстройство в стомаха или червата. Губи желание за ядене, езикът се покрива с дебел кафяв пласт, устата му горчи и има отвращение към храната. Усеща болки под лъжичката и в дясното рамо, урината му става червено-кафява и при разтърсване дава жълта пяна. Изпражненията му имат цвят на глина (хума) и миришат лошо. Има главоболие и отслабва. Болният се оплаква още от стомашно разстройство и сърбеж по кожата, понякога толкова силен, че не може да спи.

Предсказание. Жълтеницата трае от 4 до 8 седмици. При полеки случаи изчезва и за една-две седмици.

Предпазване. Да се избягват първопричините.

Лечение. Задължително болнично. Народната медицина препоръчва преди всичко болният да лежи в леглото. Един път дневно да се правят клизми (27°C).

I. Сутрин преди разсъмване (в 4 часа) още в леглото болният да изпие следната смес: 1/4 чаена лъжичка (на деца с върха на ножа) прах от реза (тя се намира, макар и рядко, в жлъчните канали на вол или теле изсушава се и се стрива на прах, който има тъмночервен цвят), размит с 1 супена лъжица (за деца 1 чаена лъжичка) сок от лимон или пък с чист винен оцет. След вземането му болният продължава да спи. Резата се взема само 3 сутрини подред без други лекарства.

II. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 2 парчета от смокини с 1 парче лимон бялото и жълтото (за деца по 1 смокиня и 1/2 парченце лимон), приготвени така: 6 лимона, разрязани по дължина на две половини и всяка от тях на 4 парчета, всичко 48 парчета и 24 смокини, разрязани на по 2 части, се поръсват с 1/2 чаена лъжичка печена стипца (от аптеката) и 1 супена лъжица ревент и се заливат с чист винен оцет, така че да се покрие цялата маса; стои два дни, за да попият смокините и лимонът оцета. Тази смес се повтаря два пъти подред с прекъсване между първото и второто вземане за две седмици.

III. Десет минути след това да изпива по 1 винена чашка от 75 г отварка от жълт кантарион (листа и цвят), жълт смил (цвят), дебела мара (листа), кръвен здравец (листа и цвят), бял пелин (листа и цвят), невен, росопас (листа и цвят), страпшиче, червена хвойна (зърна) и цикория (листа и клонки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 10 шипки, разрязани на две,

се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Докато се възстанови апетитът, много е полезно болният да гладува 23 дни, като през това време (на 34 пъти) изпива сока на 12 лимона, разреден с преварена вода и подсладен с малко мед. Лимоновият сок успешно може да се замести и с отварка от бяла ряпа (една ряпа се нарязва на тънки парченца и в 1 л вода се вари 30 минути; като изстине, се прецежда чрез изстискване). След това на болния може да се дава течна вегетарианска храна: компот от плодове, тиква (варена или печена), разбито кисело мляко и зърнени храни (овесени ядки, ориз, грис, пшеница), а по-късно и пюрета от зеленчуци (моркови, картофи и др.), задушени плодове, салата. Храната не трябва да съдържа тлъстини. Всички подправки са вредни. Алкохолът и тютюнът да се изключат напълно. Суровите плодови сокове са полезни.

Да се отбягват храните, които образуват много газове, като бакла, грах, фасул и други. При това храната да е подкиселена с лимон или чист винен оцет.

Много е полезно на първа закуска болният да изяжда един лимон, нарязан на тънки филийки и поръсен със сол, или 1 чашка кисело мляко, забъркано с 1 супена лъжица прах от липови въглища, подсладено с мед или захар (същото може да се вземе и на вечеря), или пък 1 чаена лъжичка (за деца 1/4 чаена лъжичка) нишадър на прах.

Преди обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка разтвор, приготвен от 1 супена лъжица лимонов сок и 1 чаена лъжичка чиста лимонена киселина (от аптеката, но не и лимонтозу), разтворена с 2 чаени лъжички ситна захар и 300 г преварена вода. Люто, алкохол и тютюн не!

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие дестилирана вода (от аптеката), подкиселена с лимон по вкус, или отварка от листата и младите клонки на киселия трън, или пък отварка от листата на морковите (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда).

IV. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка (за деца наполовина) смес от сока на 2 лимона, разбъркан със сока на 2 глави чесън, счукан на ситно и добре изстискай през кърпа.

V. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка отварка

от босилек, керевиз (листа и цвят), коприва (корени), кисел трън (корени), листа от орехи, маточина (листа) и чубрица (листа и цвят) по 100 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

VI. Вечер преди лягане при нужда клизма с 500 г топла вода (за деца 250 г), последвана от налагане в областта на черния дроб с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1015 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, поръсени с 1 супена лъжица захар и малко леко препечено царевично брашно за отнемане влагата на лапата, или пък топла лапа от кромид лук и листа от магданоз по равни части, на ситно нарязани, със 100 г прясно мляко и 1 супена лъжица ленено семе. Вари се да стане гъста лапа и преди поставянето е се поръсва с 1 супена лъжица ситна захар. Отгоре се слагат вестник, вълнен пояс и грейка с гореща вода. Държат се до сутринта.

Добавка. За по-бързото пречистване канала на жлъчката преди заспиване болният да изпие една чаша от 150 г разтвор от 1 изравнена чаена лъжичка карлсбадска сол и 150 г топла вода.

VII. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. През деня се държи върху черния дроб една от казаните лапи или пък търпимо гореща тухличка, попарена с вряща вода и оцет наполовина и увита във вълнено парче, за да не пари. Държат се, докато са приятни на болния.

Важни добавки:

1. За по-бързо излекуване болният да е на легло, като лежи спокойно на гръб. След преминаване на жълтеницата може да става и бавно да премине към обикновена храна.

2. При болки в целия корем лапата се слага върху него в троен размер.

3. При силен сърбеж по кожата да разтрива тялото си с отварка от смрадлика (5 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда и се засилва с по 2 пълни супени лъжици готварска сол и оцет) или пък със смес от 100 г оцет и 30 г чист маслинен зехтин и да се къпе в топла вода (37°С за 10-20 минути), последвано от сухо увиване за по-добро изпотяване.

4. След оздравяването в продължение на шест месеца да се спазва строго дадената диета, като същевременно се пази от физическа преумора.

5. Болният да не прави през лятото слънчеви бани.

6. През деня устата често да се изплаква с хладка вода и зъбите редовно да се мият.

Черна (злокачествена) жълтеница

Причини. Злокачествени заболявания на черния дроб, жлъчните пътища и съседните органи.

Признаци. Прогресиращо пожълтяване на тялото, което съпровожда другите признаци на заболяването.

В началото болният изгубва охота за ядене, страда от безсъние, повдига му се и повръща жълто, болят го главата и гръбнакът, отпаднал е, има лека треска. После се явява жълтеницата. Този период може да бъде къс или да продължи по-дълго.

По-късно заедно с жълтеницата се явява кръвотечение от различни органи и обща отпадналост. Колкото повече време минава, жълтеницата става по-тъмна, по-зелена, лицето се покрива с петна, очите закървяват. В областта на черния дроб болният усеща болка. Най-после идват различни усложнения.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Трябва да се употребява предимно природосъобразна, млечно-растителна храна, да се избягват всякакви спиртни питиета, под каквато и форма да са те, а също и пушенето на тютюн.

Лечение. Необходимо е да се лекува основното заболяване, и то от лекар-специалист.

Народната медицина използува лечението, дадено за обикновена жълтеница, със следната добавка:

Вътрешно болният да взема:

а) лимонов сок 5060 г лимонов сок се размесва с 1/2 л дестилирана вода, прибавя се малко мед и се дава на болния за едно денонощие; или:

б) чай от върбинка, зайча стъпка и росопас по 1 супена лъжица листа от трите се запарват с 600 г вряща вода, киснат цяла нощ, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чаша; или пък:

в) отварка от смил с волска жлъчка 1 супена лъжица корени в 500 г вода се варят, докато остане наполовина, прецежда се и се добавя 1 супена лъжица сок от жлъчката на прясно заклан вол; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаена лъжичка;

г) добре действува на заболелия черен дроб, ако се пие всекидневно сутрин и вечер (след една от казаните отвари) и по 1 чаша мляко, размесено с лъжица прах от липови въглища и подсладено с мед.

Диета. Всеки ден сутрин, обед и вечер непосредствено преди ядене да се взема и по една супена лъжица от предварително приготвен чист винен оцет или лимонов сок (300 г), разбъркан с една глава добре счукан чесън.

На закуска липов чай и черен ръжен хляб (кафе с мляко, шоколад с мляко и други подобни се забраняват), а на обяд и вечеря най-напред аперитив: салата от черна ряпа, кромид лук и зехтин (не олио) с лимон, а след това само сух боб, сварен в първата вода с малко сол и корени (моркови, целина и др.) без всякаква тлъстина, при това бобът да не е съвсем доварен и да бъде подправен с малко чист винен оцет. В случая е полезен сокът от портокали, а при липса на портокали гроздов сок, приготвен без химикали.

Самовнушение. Както при обикновена жълтеница.

Сифилитична жълтеница

Причини. Или сифилис, или пък лекуване със салварзан на болен, който може и да не е бил болен от сифилис.

Признаци. Кратко време след началото на II период на сифилиса или пък от лечението със салварзан често се явява жълтеница с тежестите на обикновената, а понякога и на черната жълтеница (чувство на натиск в горната част на корема с наклонност към повръщане). При обикновена жълтеница анализът на урината показва жлъчка в голямо количество, свързана с липса на уробилин (сложно органично съединение с жълт цвят), а при сифилитичната жълтеница показва в еднакво количество жлъчка и уробилин. Освен това при обикновената жълтеница няма опасност от белокръвие, докато при сифилитичната има.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест (сифилиса), която го предизвиква. Ако е от салверзана (инжекции), тогава да се приложи лекуването, дадено за черна (злокачествена) жълтеница.

Жлъчни колики

Жлъчните колики не са самостоятелно заболяване, а проява на различни функционални и органични заболявания на жлъчния мехур и жлъчните пътища: при нервна преумора, повишена нервна възбудимост, при пясък или камъни в жлъчния мехур, при възпаление на жлъчния мехур, а и при апендицит, менструация и други.

Признаци. Пристъпни свиващи болки в дясното подребрие, които се разпространяват назад към кръста, към дясното рамо и плепжата. Те могат да се предизвикат от нервно напрежение или след нахранване, и то с тлъста храна, а понякога и без видима причина.

Лечение. Необходимо е да се лекува първичното заболяване. За успокояване на болките е добре да се направи на болния топла клизма (39°C) най-добре с чай от лайка (същата клизма да се повтори 23 вечери подред). След нея да се направи парен компрес в областта на черния дроб най-добре с търпимо горещ сварен ечемик с продължителност 1-2 часа, като се сменя, щом изстине, или гореща баня (4045°C за 20-30 минути), или пък обща гореща баня (40-42°C) за около половин час.

След парния компрес и банята се поставят млечни компреси с извара: в 1 л мляко се сипва сокът на 12 лимона и се поставя да заври. Млякото се пресича и се отделя суроватката, която се пие вместо гореща вода дневно трябва да се изпива 1-2 л от нея. С изварата, която се получава, се прави горещ компрес, покрит отгоре с натопена в гореща вода и изцедена кърпа, и горещи шишета на краката.

Такива кризи траят от часове до няколко дни, но с казаното лечение болките намаляват и болният заспива. Разбира се, нужно е по-дълго лежане на легло.

Ако се повторят коликите, повтарят се и изброените приложения.

Запекът да се отстранява само с топли клизми.

Вътрешно. Докато траят болките, всеки четвърт час да се дава чай от джоджен, подсладен с мед, и 1015 капки лимон (чаят да се изпива наведнъж), или пък да се изпие сокът от 1 лимон.

Ако болният няма камъни, много е полезно да се дава сок от портокали или отварка от репей-чигек.

Приготовление: Една супена лъжица на дребно нарязани корени в 500 г вода се варят 15 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

При постоянни жлъчни колики много помага и млечната отварка от коприва.

Приготовление: Пет супени лъжици корени, стебла и листа от обикновена коприва се счукват добре и се задушават с малко (150 г) вода. След това се варят с 1 л мляко 15 минути, прецеждат се през цедка, за да се изстискат самите корени. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

При образувани камъни добри резултати дава лечението със зехтин и ряпа (вж. „Пясък и камъни в жлъчката") или болният да изпие наведнъж 30 г чист маслинен зехтин, размесен със сока на 2 лимона, или смес от сока на 1/21 лимон, 1 жълтък от прясно яйце (добре развит) и от 30 г чист маслинен зехтин: изпива се наведнъж.

Диета. Докато траят болките, не се дава никаква храна. След това първите няколко дни при апетит се дава само овесена вода, овесена каша без мляко или плодови сокове 35 пъти дневно. Щом няколко дни няма кризи, болният може вече да яде лека природосъобразна храна картофена, оризена, ябълкова и други супи, също са полезни печените без сол семки от тиква. По-после плодове, ягоди, кайсии, дини, грозде и каши. На закуска се забранява кафе с мляко, шоколад с мляко или други подобни. Препоръчват се захарни и тестени изделия, нетлъсто месо (да се избягва запържването на храните), прясно мляко и сирене. Да не се употребяват сланина, свинска мас, тлъсто месо и риба, консерви, хайвер, а също и туршии, кисело зеле, сини домати, газирани и спиртни напитки.

Гроздовият сок (приготвен без химикали) е много полезен и може да замести портокаловия сок.

Самовнушение. Да се прилага с формулата: „Минава, минава...".

Пясък и камъни в жлъчката

Това заболяване се среща доста често, особено у жените, при което понякога може да протече съвсем незабелязано.

Причини. За образуването на пясък или камъни в жлъчния мехур те са различни. Значение имат смущенията в обмяната на веществата, инфектирането на жлъчния мехур, а и смущения в изпразването му. Важна роля има и нервната система.

Втората причина са нашите навици при храненето, като преяждане и често ядене, особено на пържени, тлъсти и тестени храни,

масло и пр., липса на витамини в храната, недостатъчно движения, слабо дишане, тясно облекло (корсети, колани, превръзки), при бременност, постоянно запичане, затлъстяване.

Признаци. В значителна част от болните заболяването протича без особени прояви и приживе не се открива. В някои случаи болните се оплакват от оригване и киселини след нахранване, раздуване на корема, тежест и болки вдясно под ребрата, които се излъчват към кръста и плешката, главно дясната. Тези оплаквания най-често са свързани с обилно ядене, и то на мазни, пържени храни, яйца, риба.

Болката при жлъчна криза е много силна, обикновено се явява нощно време, няколко часа след нахранване. Трае най-често 56 часа. Болните повръщат, често имат втрисане с температура, може да се яви и жълтеница. Ако жълтеницата е продължителна, урината на болния става тъмна, а изпражненията светли, бели.

Усложнения. Инфектиране, възпаление, дори нагнояване на жлъчния мехур, уврежда се и черният дроб, а може да настъпи и пробив на жлъчния мехур с перитонит.

Предсказание. Добро, ако се лекува правилно и системно, иначе трае с години.

Предпазване. Да се избягва употребата на много мазнини, яйца, алкохол, да се избягва заседналият начин на живот. Хората на средна възраст да се упражняват физически, да се движат и да правят гимнастика; да се хранят природосъобразно. При възпалителни заболявания на жлъчните канали да се вземат навреме мерки.

Лечение. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, разбъркан с 250 г лимонов сок и 250 г чист маслинен зехтин; или:

б) по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 500 г чист маслинен зехтин и 50 г чиста бяла мурова смола (при липсата на такава може да взема и чиста бяла смола) във водна баня се варят 20 минути; или:

в) по 1 ракиена чашка от следната смес: 500 г чист маслинен зехтин и сока на 6 лимона, разбъркани с 500 г отварка от корените на магданоз; тя се приготвя така: 250 г корени от магданоз в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда; или пък:

г) по 1 ракиена чашка сироп от 3 средни луковици от бял крем,

добре измити в 500 г вода се варят, докато остане 250 г отварка; след това се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване и се засилва с 250 г чист пчелен мед, за да стане на сироп. При пиенето може да се пие с лимон по вкус.

II. Двадесет минути след вземане на едно от горните средства да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен кантарион (листа), смил, полски хвощ, мента пиперита, невен, пелин, цикория (корени, листа и стебла) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 4 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка семе от анасон се запарват с 1 л вряща вода, на тих огън се вари 25 минути и веднага се прецежда. При пиенето всяка чашка се подсилва с четвърт чаена лъжичка прах от вътрешната ципа на кокошата воденичка.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, овнешко и консервирани месa и риби. Да се избягват още и пържените храни, сланина, салами, луканка, хайвер, тлъсти птици и риби. Препоръчва се храната да е задушена, варена на пара или печена. Люто, алкохол и тютюн не! Да се отбягват сините сливи, сините патладжани и орехите.

Преди обед като аперитив болният може да изяжда 12 глави печен кромид лук без захар и без хляб или пък 1 чинийка салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части, с малко краставички и други любими салати с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, пилешко, телешко. Прясно зеле може да употребява, ако организмът му го понася.

На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, прясна несолена извара, прясно несолено сирене, зеленчукови пюрета, компоти и печени ябълки с хляб. На дъвченето да се обръща особено внимание и всеки залък да се дъвче до пълното му втечняване.

След ядене да взема и по 12 супени лъжици от следната смес: 50 г чист пчелен мед разбъркан със сока на лимон и половина и 1 супена лъжица шипково брашно.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие от-

варка от ряпа (вж. „Хронично кръвонатрупване в черния дроб") или отварка от борови връхчета (4 супени лъжици връхчета с прибавка на 25 шипки, разрязани на две, и 5 листа от смокини се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят, като изстине, се прецежда и се пие подсладено с мед и лимон по вкус).

III. Два часа след ядене да взема по 1 бучка захар с 35 капки чисто терпентиново масло (от аптеката) или по 1 зърно чист пчелен восък, голямо колкото грахово.

IV. Заедно с капките или восъка да изпива 100 г отварка от корени от обикновена коприва 50 г корени се варят в 1,5 л прясно мляко 30 минути и веднага се прецежда, или по 1 чашка от 100 г отварка от синя тинтява и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнена с топла лапа от кромид лук, опечен, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 3 супени лъжици пудра захар, 1 супена лъжица сяра на прах и малко препечено царевично брашно (за да отнеме влагата на лапата). Лапата в областта на черния дроб е два пъти по-дебела, отколкото на другите места.

Едновременно областта на черния дроб откъм гърба се налага с торбичка от същото хасе, напълнена с пресен хладък селски хлебен квасец, гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова лъжици корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и смачкани на кашица, с прибавка на 9 сини сливи, смачкани без костилките; отгоре се слага вестник и вълнен пояс.

На главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскано от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре друга шапка от чорап.

При главоболие се поставя „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно, или пък с 9 супени лъжици корени от полски бъзунек, счукани на ситно. Държат се цяла нощ или докато досадят.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", а при болки с формулата: „Минава...", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, изтриване, обличане и 1020 дълбоки вдишвания през носа с толкова издишвания през устата. Същите упражнения се

повтарят преди обяд и вечеря. Освен това през целия ден върху жлъчката и черния дроб да се носи торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), ушита на хоризонтални тегели, по 1 см широки, пълна със смес от 6 супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици сяра на прах. Сместа се сменя всеки 15 дни.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При криза лечението продължава.

Важни добавки:

1. При криза, съпроводена с повръщане на жълта горчилка, вместо дадените в плана отварки болният да пие отварка от джоджен и мащерка (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути; като изстине, се прецежда). При пиенето всяка чашка се засилва с по 1 чаена лъжичка лимонов сок.

2. При криза със силни нетърпими болки болният веднага да легне на легло и да сложи в областта на жлъчката и черния дроб топла тухла, напръскана с горещ оцет и увита във вълнена кърпа, за да не го изгори, а след това да изпие 1 кафена чашка чист маслинен зехтин с (без) няколко капки лимонов сок. През време на кризата да се храни само с течна храна: слаб чай с малко захар, разреден компот от ябълки, круши, праскови или разредено кисело мляко с препечен хляб.

3. При силен сърбеж на кожата да направи гореща баня (38°C за 1020 минути), последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, или пък да си изтрие кожата с кърпа, натопена в хладка отварка от смрадлика (листа): 3 супени лъжици смрадлика се запарват с 600 г вряща вода и се вари 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица готварска сол и оцет.

4. След оздравяването добре е болният да спазва следния режим: сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене и 2 часа след ядене да пие по 1 чашка от 75 г отварка от корените на синя тинтява (4 супени лъжици в 1 л вода се варят на тих огън 30 минути и веднага се прецежда) и през вечер да стои с коремен компрес (отпред), натопен в пепелива вода (1 двойна шепа дървена пепел в 5 л вода се вари 20 минути и като се утаи, чистата вода внимателно се излива в чист съд и се използува за целта). Освен това да избягва обилното ядене и пиене и да води редовен живот.

5. Освен тези средства препоръчват се по възможност повече телесни движения гимнастика, особено гимнастика на снагата, широки и удобни дрехи.

6. Оперативно лечение. При заседнал камък с дълготрайна жълтеница, при усложнение с гнойно възпаление, пробив на жлъчния мехур, продължително запушване по преценка на лекаря са прибягва до оперативно лечение.

Възпаление на жлъчния мехур (холецистит)

Причини. Задръжка на жлъчката, която е благоприятна среда за развитието на бактерии. Причинителите освен микроби могат да бъдат и паразити. Възпалителният процес често се подпомага от наличието на жлъчни камъни, бременност, от начина на хранене.

Признаци. Протича различно в зависимост от формата и степента на процеса най-често с болки в дясното подребрие, гадене, повръщане, температура с втрисане. При гнойно възпаление състоянието на болния е тежко: температурата достига 3940°С, има повръщания, подуване на корема. Може да се развие перитонит.

При хронично възпаление болните имат храносмилателни смущения: гадене, оригване, тежест след нахранване, непонасяне на тлъсти храни.

Предсказание. При гнойно възпаление има опасност за живота. При другите форми правилното лечение дава добри резултати. Често болните продължително време загубват трудоспособността си.

Лечение. При остро възпаление болният трябва незабавно да постъпи на болнично лечение, като в тежките случаи по спешност се налага операция.

При хронично възпаление с изостряне болният трябва да остане на легло и на пълен глад. В областта на черния дроб се слага студено. Прилага се лечение с антибиотици и болкоуспокояващи средства. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 250 г лимонов сок и 250 г чист маслинен зехтин, или по 1 супена лъжица смес от 200 г лимонов сок и 200 г глицерин (от аптеката).

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпие 1 чашка от 75 г отварка от жълта тинтява (корени), жълт смил (листа и цвят), мента пиперита, невен (листа и цвят), полски хвощ, слез, салвия, червен кантарион и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко препечено) и 1 чаена лъжичка анасон (от аптека-

та) се запарват със 700 г вряща вода, на тих огън се вари 25 минута и веднага се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. През първите два-три дни съобразно състоянието и развитието на болестта болният да остане само на течна храна: лек чай, пасирани супи и компоти. След подобрение постепенно да премине към вегетарианска храна млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена нетлъста храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Да се отбягват яйцата, пържените храни, сините сливи и сините патладжани, киселото зеле. Също от плодовете да се отбягват ягодите и малините заради семките им (но не и соковете им), защото дразнят червата. Люто, алкохол и тютюн не!

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо: агнепжо или телешко, птица или прясна нетлъста риба речна или океанска, при това винаги печено или варено, но не и пържено, винаги съпроводено от салата от червен кромид лук с магданоз и ряпа (настъргана преди половин час) с малко винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 12 супени лъжици сурова настъргана целина, прясна несолена извара, прясно несолено сирене, зеленчукови и тестени ястия и компоти, но не и от сливи, с малко хляб и много добре сдъвкани.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от черна ряпа (1 ряпа, разрязана на малки парчета, в 600 г вода се вари, докато се свари за ядене, и се прецежда) или пък отварка от драка (плод), гръмотрън (корени) и шипки (плод): по 1 супена лъжица от трите се запарват с 600 г вряща вода и се варят 20 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене се взема 1 винена чашка от 75 г:

а) отварка от дебела мара (листа), жълт кантарион, жълт смил, бял пелин (листа), росопас, страшниче и цикория (корени) по 50 г от всяка: от тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) и 10 шипки, разрязани на две, се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути; като изстине, се прецежда; пие се подсладено с мед и лимон по вкус; или пък:

б) отварка от жълта тинтява и пр. (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или чай от лайка, последвана от налагане в областта на черния дроб в по-леки случаи с торбичка от тънко

хасе (25 на 15 см), ушита на тегели, от по 1 см широки, и напълнена със смес от 9 супени лъжици готварска сол и 3 супени лъжици рафинирана сяра (от аптеката). В по-тежки случаи, придружени от силни болки, се поставя торбичка от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 57 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица), а отгоре фланелен пояс.

Едновременно при тежко главоболие се слага „шапка" от същото хасе, напълнена със селски хлебен квасец, приготвен по същия начин. В останалите случаи „шапката" да е напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети със 100 г прясно мляко киснат 30 минути и се изцеждат добре; или пък „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с оцет, и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След това през целия ден в областта на жлъчния мехур се носи компрес от 3 бархетни парчета, натопени в настойка от пролез татарски босилек (листа и цвят): 3 пълни супени лъжици в 1/2 л чист маслинен зехтин във водна баня се варят 1 час, почива 23 дни и се прецежда. Преди поставянето на компреса кожата се изтрива добре, отгоре се поставя маслена хартия и се прикрепя с фланелен пояс.

Неделя. Ако няма криза почивка от всичко. При нужда лечението продължава по плана.

VI. През лятото добре е болният да почива. Може да полива цялото си тяло с хладка слънчева вода, последвано от сухо изтриване.

Важни добавки:

1. При криза болният веднага да легне в кревата и върху черния си дроб да постави торбичка, напълнена с хладка несолена извара, закрепена с фланелен бинт. След това да изпие 1 чашка от 150 г чай от джоджен (1 супена лъжица листа се запарват с 250 г вряща вода и се варят 5 минути, кисне 20 минути и се прецежда), засилен със сока на 1 цял лимон. През време на кризата да се храни само със слаб чай, най-добре лилов с малко захар или мед, и компот от ябълки или круши или пък разредено кисело мляко (айран) с парче леко препечен хляб.

2. При повишена температура сутрин, обед и вечер 20 минута преди ядене заедно с отварките, дадени в точка II, да взема и по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър на прах и лимонтозу по равни части.

3. При повръщане преди ядене и след ядене да взема по 1 кафена чашка отварка от джоджен (1 супена лъжица листа в 250 г вода се вари 5 минути; като изстине, се прецежда), съчетана с компрес на корема, натопен в топла отварка от джоджен - държи се 23 часа.

4. При сърбеж кожата да се изтрива с кърпа, натопена в отварка от 3 супени лъжици листа от смрадлика: в 600 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда и засилва с по 1 супена лъжица сол и оцет.

5. Солта и сярата в торбичката се сменят на 15 дни веднъж.

6. Режим след оздравяването. Да се лекуват възпалителните заболявания на стомашно-чревния канал, да не се допуска образуването на жлъчни камъни, спазване на правилен хигиенен и диетичен режим.

7. Болният да избягва тежък труд - вдигане на тежко, разтърсване на тялото и излагане на настинка.

8. Ако болният има повишена температура, той не е нито за море, нито за банско лечение, а само за среднопланинско летовище.

БОЛЕСТИ НА ДАЛАКА

Общи упътвания

Далакът лежи от лявата страна на подребрената област. Големината на нормалния далак приблизително е равна на пестника (юмрука) на възрастен човек.

Далакът взема участие и при храносмилането, като регулира киселинността на стомаха. Отдавна са наблюдавани свивания на далака след приемане на храна. Затова, който иска да има чиста кръв и здрав далак, нека се храни с природосъобразна храна богата с желязо, пригодено за използване от организма и за опресняване на кръвта, а след това са ягодите, салатата, копривата, немското грозде, морковите, червеното цвекло, спанакът, сливите, алабашът, репичките, лукът, лещата, зеленият шпаргел, ръжта и ечемикът.

Далакът има важна защитна роля в организма против заразните болести. Той в много редки случаи заболява самостоятелно, повечето пъти се засяга вторично. Възпалението и подуването на далака се наблюдава като последица на малария, тиф, родилна треска, цироза, сифилис на черния дроб, ехинокок на черния дроб и т. н. и затова лечението на неговите болести съвпада с лечението на основната болест, която го предизвиква.

Възпаление на далака

Причини. Удар, разпространение на съседно възпаление, общо нагнояване на тялото и някои заразни болести, като малария, тиф и пр.

Признаци. От лявата страна по ребрата се усеща болка и тежест. Болният има треска, желанието за ядене се изгубва, повдига му се и той повръща. Отначало е запечен, а после го изкарва. Болният отпада и кожата му има жълт цвят.

Лечение. Болнично. Лечението трябва да цели да премахне основната болест. Ако тя не е известна, тогава лечението е общо за засилване на организма. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене при температура до 38°C болният да взема по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче (мускатно), лимонтозу (винена киселина) и нишадър (от аптеката) по 10 г от всяка, всички стрити на прах. От тази смес на око се правят 30 праха от 1 г.

При температура над 38°C болният да взема по 2 праха от същата смес.

При липса на температура болният да взема по 1 супена лъжица сок от черна ряпа 3 репи се смилат на машинка за месо, след това изстисканият сок се смесва със сока на 1 цял лимон.

II. Заедно с първото или второто средство болният да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, бударица, волски език, върбинка, жълт и червен кантарион и овчарска торбичка, пелин и цариче по 50 г от всяка, и хмел (шишарки) 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При болки в далака добре е болният да пие чай от салвия (градински чай).

Приготовление: Една супена лъжица от билката се попарва с 500 г вряла вода, кисне 2030 минути, прецежда се и се пие.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), или пък обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн не!

На първа закуска, ако има анемия, болният да изпива по 1 чаша боза или плодов сок, в който от вечерта се слага парче козуначена (хлебна) мая кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно (от аптеката). Един час след това може да си направи втора закуска от кромид лук с магданоз и настъргана ряпа по равни части, с малко винен оцет и зехтин по вкус.

На обяд може да изяжда и по 100150 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска).

На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти.

На обяд и вечеря заедно със сдъвканата храна да поглъща и по 1 таблетка хинин (от аптеката), а след ядене да взема по 12 лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от цвета на ясен: запарва се като обикновен чай и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане по 1 чаша. Или пък отварка от листата на ягода: 1 супена лъжица листа в 500 г вода се варят 5 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чаша. Добре е да се пие и софийска минерална вода или пък, и то още по-добре, брезнишка вода.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 20 ядки от кайсии или сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и по 10 г валериянова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на по 2 супени лъжици корени от коприва, магданоз и цикория и по 2 супени лъжици ечемик и овес (зърна), предварително измити в хладка вода в 2,5 л вода се варят 15 минути. След това се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски

лишей, медуница, полски хвощ, селим и синя тинтява по 50 г от всяка, и 1 чаена лъжичка корени от спаржа. Бри още 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, при температура клизма с 500 г хладка вода (3033°С), а при липса на температура с топла вода (37°С). След това при температура целият корем се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени със студена лапа от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли, полети и киснали в кафена чашка оцет 20 минути, или със сурова настъргана тиква и двете добре изстискани. Или пък с компрес от 4 хасени парчета, натопен в студено прясно мляко, добре изстискани държат се, докато се затоплят, и се заменят с нови.

При липса на температура целият корем се налага със същите торбички, ушити на три джоба и напълнени две вечери подред с топла лапа (38°С) от ориз 300 г, 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 900 г вода. Вари се да стане гъста каша и 10 минути преди да се снеме от огъня, се прибавят 3 супени лъжици ленено брашно, разбърква се добре и се вари още 10 минути. След това се снема от огъня и като изстине, се смачква да стане гъста каша като тесто.

Други две вечери подред се слага лапа от пресен топъл (37°С) селски хлебен квасец (забъркан гъсто отпреди 4 часа и засилен с 15 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и толкова сини сливи, смачкани без костилките, или пък с 15 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), отгоре вестник и вълнен пояс.

При главоболие това се съчетава с цяла „шапка" на главата от тънко хасе, напълнена с пресен селски квасец, засилен със 79 супени лъжици диви кестени, настъргани на ренде с кората, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. При пълнене на компресите с лапата от ориз или квасец върху болния далак да се слага половината от дадената лапа или квасеца, а другата половина върху останалата част на корема.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. При липса на температура през целия ден върху далака (от лявата страна под ребрата) се носи торбичка от същото хасе

(25 на 15 см), ушита на 3 тегела, напълнена с 1012 цели сурови диви кестени, които не се сменят, или пък да се носи парче мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре е парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко. В противен случай лечението продължава.

Важни добавки:

1. Болният да следи краката му винаги да бъдат чисти, топли и сухи.

2. Изпотен никога да не пие студена вода и да не яде сладолед и студени ястия или пък напитки.

3. Лапите от ориз и квасец може да се използват 2 вечери, при това квасецът се засилва и с 23 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Сифилис на далака

Причини. Във втория период на сифилиса, особено в случаите, придружени с температура, става едно възпалително подуване в далака.

Признаци. По-малки и по-големи сифилитични бучки (гуми) се намират в далака. Нерядко и в късни стадии на сифилиса се намира също силно увеличен далак, придружен с тежко малокръвие. Разпознаването на тази болест зависи от своевременното откриване на истинската болест сифилиса.

Лечение. Общо и по начина, изложен за сифилис.

Абсцес (гнойник) на далака

Причини. Развива се повечето вторично, като възпалителният процес прониква по съседство от други органи, а понякога заразата се разпространява и по кръвен път.

Признаци. Състоянието на болния е тежко. Той се оплаква от болки и тежест в лявото подребрие, температурата му се повишава, има втрисане. Характерни са продължителната изтощаваща треска и общата отпадналост. Могат да настъпят и редица усложнения, включително и перитонит.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се задължително в болница, и то най-често е хирургично. Народната медицина препоръчва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца 1 чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 12 супени лъжици мащерка, стрита на прах и пресята като брапшо.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от волски език 120 г, зайча стъпка, магданоз (листа), мечо грозде и пача трева по 80 г, акация (цвят), жълт кантарион (цвят и листа), лайка (цвят) и мащерка по 40 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън в закрит съд се варят още 30 минути, за да остане отварката наполовина. Като изстине, се прецежда.

Десет минути преди обяд болният да изпива и следната смес: 1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), смесен със 150 г чисто натурално червено вино, 30 г чист маслинен зехтин и 6 бучки захар.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 12 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук, листа от магданоз и настъргани моркови по равни части с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. След ядене да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко пчелен мед, разбъркани с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, и след това да изпива 1 чашка „домашна боза", приготвена от 23 супени лъжици пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед и копривено брапшо, размити с малко плодов сок или вода, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от хмел (шишарки): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда. Или пък отварка от ечемик 7 супени лъжици ечемик в 2 л вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене:

а) Ако болният има температура, да взема прах от 1 г (за деца 1/2 г) от следната смес: 6 г индийско орехче, 6 г нишадър на прах и 6 г лимонтозу (винена киселина), стрити на прах, смесени заедно и разделени на 18 праха по 1 г всеки. Заедно с праха се изпива

и дадената по-долу отварка (вж. буква „б"). Щом температурата спадне, да се спре вземането на праховете.

б) При липса на температура да пие по 1 чашка отварка от 75 г от агримония, върба (листа и цвят), глухарче (листа), медуница, мента пиперита, пелин (листа), овчарска торбичка, полски хвощ, селим (листа), цикория (корени) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 23 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След това една вечер се слага парен компрес в областта на далака, и то отпред и отзад с 2 торбички, напълнени с търпимо гореща готварска сол, отгоре покрити с мушама и закрепени върху болното място с вълнен пояс. Държат се, докато изстинат, последвани от налагане на същите места с 2 торбички, напълнени с хладък пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен за всяко място с 35 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 35 супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка за двете места и на 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките. Преди поставянето лапата се поръсва с 1 чаена лъжичка ситна захар.

Едновременно се прави и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от живовляк широколистен (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути), покриващ двете торбички с лапите, които са поставени на далака отпред и отзад. На тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ.

Втората вечер областта на далака се налага с торбички, напълнени с топла лапа от листата на полски бъзак, сварени с 1 чаша мляко и поръсени за всяко място с 1 лъжица захар, или пък напълнени с топла лапа от кромид лук, опечен, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с 1015 сини сливи, поръсени с 1 чаена лъжичка захар. Едновременно се правят и другите

приложения, дадени за първата вечер. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавки:

1. При главоболие, вместо да се слага торбичка с квасец на тила, да се слага на главата „шапка" от същия селски хлебен квасец, засилен с 59 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица.

2. При силни болки в корема лапата, дадена за далака, да се слага в троен размер върху целия корем и да се държи цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 16 години да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след това и от 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Един-два часа след сутрешната закуска, ако болният не е на легло, добре е да се повтори поставянето на парните компреси на далака и налагането му отпред и отзад с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано по-горе, или пък да се постави коремен компрес, натопен в топла отварка от живовляк. Торбичките се държат от 5 до 7 часа, а коремният компрес 34 часа.

Ако болният е на работа, тогава през целия ден на далака от двете страни да носи мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко; пият се само билките и се пази диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси не се правят, а само се поставят топли лапи (до 36°C).

Важни добавки:

1. Ако на болното място се образува гнойник, подобен на студен абсцес, същият да се налага 3 вечери подред с топла лапа от печени земни ябълки (грудки), смачкани и поръсени със захар, или с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко, и преди поставянето е поръсена с малко захар. Ако отведнъж не пробие, налагането продължава до постигане на искания резултат. Болният да продължи лечението в болница.

След пробиването народната медицина препоръчва сутрин и

вечер раната да се измива с отварка от жълт кантарион (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 10 минути, като изстине, се прецежда). След това да се налага с марлички, намазани със сладкия мехлем, или още по-добре със следния домашен мехлем: взема се сокът на зелена коприва (50 г), като листата и стъблата се счукват и изцеждат в чинийка. След това се взема белтъкът на 2 яйца, смесва се със сока на копривата и се размива хубаво да стане гъсто като мехлем, при желание може да се добави и 1/2 чаена лъжичка чист пчелен мед и бяло брашно, колкото поеме, докато се сгъсти и стане на мехлем.

2. Ако дивите кестени са много твърди, тогава да се натопят в хладка вода за 68 часа, за да набъбнат, след това корите се махат и се режат на ситно с ножица, а месото да се смели на машинка за месо. Може и да се счукат в хаван.

Хронично подуване на далака

Причини. Болести със застой на кръвта в областта на вратната вена или някой неин клон, някои хронични инфекциозни заболявания и други.

Признаци. Увеличен далак със или без постоянни леки болки в лявото подбедрие.

Лечение. То трябва да цели отстраняването на основната болест. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

Болният да пие:

а) чай от радика (глухарче) или от волски език (вж. „Хронично кръвонатрупване в черния дроб"); или:

б) чай от червен кантарион: 1 супена лъжица от билката се попарва с 500 г вряла вода, кисне половин час, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка; или:

в) чай от синя тинтява (употреба, както чай от червен кантарион); или:

г) отвара от ечемик: 45 супени лъжици ечемик (предварително счукан на дребно като трици) се варят в 1 л вода, докато остане 750 г, прибавя се 50 г мед и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

Диета. Много полезно е да се яде салата от варена целина като аперитив или заедно с другите ястия.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене при липса на горчива вода в стомаха болният да взема по 1 чашка от 75 г отвар-

ка от агримония, върбинка (листа и цвят), глухарче (листа), медуница, пелин (листа), полски хвощ, цикория, овчарска торбичка и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда. За изхвърляне на горчивата вода от стомаха да се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от кората на осеново дърво: 2 супени лъжици счукана кора с 500 г чист винен оцет се варят 30 минути и веднага се прецежда, или пък смес от 1 изравнена чаена лъжичка нишадър (от аптеката), която се разбърква със 150 г чисто натурално бяло или червено вино и 30 г чист маслинен зехтин.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от хмел (шишарки): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда; или отварка от волски език 2 супени лъжици в 500 г вода на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене при температура болният да взема по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче (мускатно), нишадър и лимонтозу (от аптеката), стрити на прах и по равни части, и заедно с него да изпива дадената по-долу отварка от овчарска торбичка и пр.

При липса на температура да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед (може и гликоза), 20 зелени листа от индрише с дръжките, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, нарязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите и без семките.

III. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от овчарска торбичка и червен кантарион (листа и цвят) по 60 г, бял равнец (листа и цвят), хмел (шишарки), жълт кантарион (листа и цвят) по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 12 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това при нужда се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от компрес на далака, и то отпред и отзад (откъм гръбнака), с 2 торбички от тензух, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използува 23 вечери подред), с продължителност 2030 минути и от разтривка на гръб-

нака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт.

На корема се поставя компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от листата на див кестен (6 листа се запарват в 600 г вряща вода и се варят 10 минути, като изстине, се прецежда).

Освен това върху далака от пъпа до гръбнака едната вечер се поставя торбичка, ушита на два джоба, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с 89 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Втората вечер топла лапа от печен кромид лук, нарязан и полуизстискан, засилена с 1015 сини сливи от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките и накрая поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата; или пък топла лапа от праз лук, сварен с 1015 сини сливи и 100 г мляко, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, поръсена с 1/2 чаена лъжичка захар. Едновременно на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица.

При главоболие на главата се поставя цяла „шапка" също от селски хлебен квас, засилен с 910 супени лъжици диви кестени или с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. А след обличането се поставя върху далака отпред и отзад парче мушама от хаваджива (рецептата на която е дадена в том I, „Домашна аптека"). Носи се 15 дни от едната страна и 15 дни от другата. След това да се направят 1020 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания. Упражненията се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Ако болният чувствува болки в далака, да го налага или с торбичка, напълнена с гореща сол, или пък с топла прясна и несолена извара.

2. Ако има болки и в черния дроб, тогава и на него под коремния компрес да се слага торбичка, напълнена със същите лапи, дадени за далака.

За засилване добре е слаботелесните всеки 2 часа да вземат по 1 супена лъжица от следния „крем за усилване": 2 кафени чашки шипково брашно, 1 кафена чашка бял равнец, 1 кафена чашка жълт равнец (листа и цвят) всички стрити на прах и пресети като брашно, 300 г прясно краве масло, 600 г чист пчелен мед.

Приготовление: Маслото и медът се слагат заедно във водна баня на слаб огън, за да се разтопят, след това се свалят от огъня и се прибавят шипковото брашно, стритите и пресети на брашно билки и всичко се бърка в порцеланов съд с чиста (дървена) лъжица в продължение на 1 час.

Забележки:

1. Билките, които трябва да се стрият на прах, преди това да се държат 12 минути върху парата на една тенджера с вряща вода, за да се дезинфекцират, като се поставят в марличка, след това се изсушават във фурната, стриват се на прах и се пресяват през сито.

2. Шипково брашно може да се приготви от сушени шипки, като се изваждат семките им, а месото се изсушава, след което се счуква в дървен хаван и се пресява.

Амилоиден далак (амилоидоза)

Причини. Тази болест се явява обикновено и едновременно с амилоидозата на черния дроб.

Признаци. Далакът от това става голям и твърд. Болният понякога има стомапшо-чревни смущения, тежест, болки в лявото подребрие.

Лечение. Общо и по начина, изложен за амилоиден черен дроб.

Далачна емболия

Причини. Кръвни, да достигнат до кръвоносните съдове на далака, например вследствие възпаление на клапите на сърцето, мускула на сърцето или вследствие на разширение на аортата. При продължителни слабости в сърцето, които особено спомагат за образуване на тапи на кръвоносните съдове на далака (емболия).

Признаци. Тази клинообразна част на тъканите, в която е запушеният съд, става безкръвна (анемична) емболия. При връщане

на кръвта от вените или вследствие на връщане на кръв от съседните здрави тъкани, безкръвната част се пълни с кръв, получава черно-червен цвят и загрубява (хеморагична емболия). Обикновено няма никакво неразположение, но по някой път може да има болки. Ако същевременно се запушват съдове и в бъбреците, мозъка или другите органи, тогава по-лесно се открива болестта.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го е предизвикала.

Болест на Банти

Много интересна и безспорно самостоятелна болест, описана от флорентинския професор Гуидо Банти.

Причини. Неизвестни. Микроби не са намерени.

Признаци. Болестта има три периода. Първо се подува далакът. Същевременно се появяват храносмилателни нередовности, като липса на апетит, прилошаване, отпадналост на цялото тяло, понякога лека диария. Постепенно се образува малокръвие. Тези признаци се появяват в продължение на 35 години, с различна сила, т. е. по-силно или по-слабо. Тогава се стига до слаба жълтеница и силно отделяне в урината на уробилин (като признак за разстройство в дейността на черния дроб). Често се появява едно бавно събиране на течност в корема. Изобщо признаците на тази болест са подобни на признаците на чернодробната цироза с увеличаване на далака. Жълтеницата и воднянката при нея са в зависимост от неестественото натрупване на кръв в далака. Болестта мъчно се разпознава.

При лекуването да се имат предвид и общите упътвания за болестите на далака.

Кучешка тения (ехинокок) в далака

Причини. Същите, изложени при кучешка тения в черния дроб.

Признаци. Далакът може значително да се увеличи и да предизвика явления на притискане на съседните органи (задух, повръщане, запек).

Лечение, болнично. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 5 глави суров кромид лук, настърган, изсипан в подходящ буркан и

разбъркан с 500 г ситна захар. Оставя се да стои на светло място 7 дни, след това се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, брезови листа, бял равнец (листа и цвят), върбинка (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), жълт смил (листа и цвят), пелин (листа), синя тинтява (листа и цвят), червена хвойна (зърна) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда; или отварката от смрадлика и др. (вж. „Ехинокок в корема").

Диета. Същата, дадена при ехинокок в черния дроб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от магданоз (листа и корени): по 2 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 20 минути, като изстине, се прецежда, или пък плодови сокове.

III. Два часа след ядене отново да се повторят точки I и II.

IV. Вечер преди лягане при нужда се прави клизма с 250500 г топъл чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено 20 минути), последвана от налагане в областта на далака (отпред и отзад) с две торбички от тънко хасе с размери 25 на 15 см, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизтискан и засилен за всяко място с по 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките и поръсени с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка така се спи.

V. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След това, ако болният е на легло, 2 часа след закуска да си сложи отново лапата от печения кромид лук със сливите и да я държи 5 часа. Ако ходи на работа, върху далака да носи торбичка от тънко хасе (24 на 12 см), ушита на тегели, по 1 см широки, напълнена със смес от 6 супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици рафинирана сяра на прах (от аптеката).

ПЕТЪР ДИМКОВ

ОБЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

БЪЛГАРСКА НАРОДНА МЕДИЦИНА

Том III

Книга втора

/СГВАМ

ПРЕДИ ДА ПРИСТЪПИТЕ КЪМ ЛЕЧЕНИЕ С ПРЕДЛАГАНИТЕ В КНИГАТА МЕТОДИ И СРЕДСТВА, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР!

БОЛЕСТИ НА БЪБРЕЦИТЕ И ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА

Общи упътвания

Бъбреците заедно с пикочните пътища образуват пикочния апарат. Двата бъбрека имат бобовидна форма и са големи колкото юмрук. Те лежат на задната коремна стена в поясната област от двете страни на гръбнака. Покрити са с тънка капсула и са обвити в мазнина. През бъбреците за кратко време минава всичкото количество кръв и се отделя урината, която се събира в бъбречното легенче. Оттам по пикочопровода тя се отвежда в пикочния мехур. Когато мехурът се напълни, усещаме напън за уриниране. Пикочният мехур трябва да се изпразва редовно. Задържането на урината в него за дълго е вредно. Топлите цели бани облекчават работата на бъбреците.

Бъбречните болести в повечето случаи се зараждат бавно, развиват се скрито и са опасни, защото не причиняват само местни разстройства. Важно средство за диагностицирането им е изследването на урината. Обаче за това не бива да се съди само по външния вид. Тя може да е мътна, гъста, да има утайка и при все това болният да няма бъбречно заболяване - например при простуда, треска и силно телесно напрягане урината има червеникав цвят. В други случаи утайката е бяла, а при чернодробни заболявания урината има тъмен цвят. При някои бъбречни болести тя може да е напълно бистра.

Болният трябва да щади бъбреците си, т. е. да отбягва всичко, което ги дразни. За целта да се избягват алкохолните напитки и храната да е бедна откъм сол и белтъчни вещества. В нея трябва да има следи или малко количество готварска сол. Да не се употребяват силни подправки като пипер, горчица и др. Вместо оцет да се употребява лимонов сок. В интерес на болния е да ограничи употребата на месо. Винаги да се предпочитат млякото (прясно и кисело), супите от плодове и зеленчуци, всички видове плодове (особено динитe, пъпешите, черешите и ягодите при условие да се ядат сурови и добре сдъвкани, дюлите - сурови или сварени, а най-много гроздето), зеленчуци (ревент, ряпа - да се взема преди ядене по 1 супена лъжица, червен кромид лук, чесън, земни ябълки

и зелен фасул) и зърнени храни. Целината, консервираните и сухите зеленчуци са забранени за болните от бъбречни болести.

Лечебна храна за страдащите от бъбречна болест са тиквите във вид на мармалад. Взема се 1 средно голяма тиква и се отрязва капакът й. От образувания отвор се изгребват конците и семките на тиквата. В така приготвената тиква се налива 1/4 л чист маслинен зехтин и се прибавя 1/4 кг небетшекер. Тиквата се слага в тепсия, като й се поставя капачето, и се пече. След като се изпече, маха се кората, а вътрешността се разбърква, смачква се и става на мармалад. Взема се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 супена лъжица. Също е полезна тиквата варена, печена, във вид на крем с мляко и пр. В някои случаи са полезни доматите и доматеното пюре, приготвено по вакуумен начин. Измежду диетите на първо място трябва да се постави суровоядството.

Като напитка освен прясната вода да се употребяват плодови сокове, а също чай от косите на царевица или от шипковите плодове (този чай, прецеден и приет вътрешно, действа за укрепване на бъбреците), или отварка от магданозени корени, или отварка от корените на троскот, или пък отварка от овес. Също полезна е и суроватката.

Климат. За хората, които страдат от бъбречна болест, не е безразлично при какви климатични условия живеят, защото климатът може благоприятно и неблагоприятно да действа върху болестта. На такива болни се препоръчват топли и сухи места. Планинският студен и често влажен въздух не е благоприятен за тях. Особено много трябва да избягват студен и силен вятър да не духа в гърба им. Също така да се пазят от преумора, мокри и студени крака, влажни жилища и продължително стоене във влажен въздух. Във влажния въздух кожата слабо се поти, защото кръвоносните съдове са постоянно свити, поради което бъбреците се пресилват. За болните е нужно чрез слънчеви бани да усилят дейността на кожата си и да облекчат бъбреците. Вечер краката да се измиват с хладка вода (30°C), а при постоянно студени крака всяка вечер да се правят горещи бани (40°C) с 1-2 шепи морска сол.

Албумин в урината

Албуминът е белтъчно вещество, което нормално не се съдържа в урината. В повечето случаи съдържанието на албумин в урината е признак за бъбречно увреждане. По-рядко това се среща и при здрави бъбреци.

Причини. Албумин в урината с увреждане на бъбреците се явява при остър или хроничен нефрит, при нефроза, при хронични болести на белите дробове с нагнояване, при някои инфекциозни болести - грип, скарлатина, ангина.

Албумин в урината без увреждане на бъбреците се наблюдава в юношеските години и ту се явява, ту изчезва. Най-често се явява след дълго ходене, а също и след преумора, при продължително стоене, а изчезва след почивка. Албумин в урината може да се установи и след обилно ядене, студена баня, коремни колики и др. Когато телесната температура е повишена независимо по каква причина, обикновено количеството на албумина в урината е малко и изчезва с падането на температурата.

Признаци. Когато бъбреците са увредени, наличието на албумин се придружава и от други прояви - бледа кожа, отоци под клепачите и по краката, промени в количеството и състава на урината и др., но невинаги. Често бъбречното заболяване протича дълго време скрито, безсимптомно.

Предсказание. То е различно и зависи от степента на бъбречното увреждане.

Предпазване. Насочено е срещу причините на основното заболяване.

Лечение. Преди всичко се лекува заболяването, чиято проява е наличието на албумин в урината, и то своевременно от лекар-специалист.

От народната медицина се използват следните средства:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при повишено съдържание на урея (пикочина) в кръвта болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица смес от 250 г бял уров (фий) зърна, смлени на брашно и забъркани с 250 г чист пчелен мед и сока на 1 лимон; или пък:

б) по 1-2 супени лъжици сироп от тиква: отрязва се капакът й, изваждат се салото и семките, кухината се напълва със ситна

захар, захлупва се с капака и така стои 24 часа. След това сиропът се излива в шише и се държи запушено на студено място да не вкисне.

II. Десет минути след едно от казаните средства да изпива 1 чашка от 100 г отварка от 5 китки магданоз (листа и дръжки) заедно с 5 месести лимона, разрязани всеки на 4 части, и 2 пълни супени лъжици очистени овесени зърна - в 1,5 л вода на тих огън се варят 10 минути, след това се прибавят по 2 пълни супени лъжици листа от къпина, изтравниче и полски хвощ и 1 пълна супена лъжица конопено семе, счукано на ситно. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не! Също да се отбягват копривата, лападът и спанакът.

На обяд заедно с другата храна (винаги съчетана със салата от кромид лук с магданоз - листа, и моркови, на ситно рендосани, с малко чист винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска), варено или печено, но не и пържено. На вечеря безмесна храна - кисело мляко, зеленчукови ястия, варена или печена тиква, подсладена с мед, ястия от грис и ориз, компоти, но без сливи, с малко леко препечен хляб. Вместо захар да предпочита гликозата. Болният винаги много добре да дъвче храната, докато се втечни в устата му, и тогава да я погълне.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от царевица (зърна): 100 г зърна с прибавка на 20 шипки (плод), разрязани на две, в 600 г вода на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чаша отварка от 150 г или:

а) от 5 зелени листа от индрише, 1 пълна супена лъжица ленено семе и 1 средна възкисела ябълка, разрязана на 4 равни части - запарват се с 300 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда чрез изстискване и се засилва с 300 г горещо сварено мляко. Или пък отварка:

б) от царевични зърна с шипки плод (вж. по-напред „Вместо вода...").

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или пък с чай от лайка. След това:

а) Областта на бъбреците се налага с торбичка от тънко хасе (30 на 15 см), напълнена с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), преди поставянето му засилен с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 2 пълни супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Отгоре се слага вестник. Едновременно се прави и компрес на корема (отпред) от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец и листа от джоджен (по 2 супени лъжици от двете се запарват със 700 г вряща вода и захлупено се вари 5 минути), отгоре се слага хасено парче и вълнен пояс, който да пристегне и торбичката с квасеца на бъбреците. След това се прави лек сух масаж на сливиците с двата палеца: 15 пъти от зад ушите до под брадата и толкова пъти в обратна посока. Ако сливиците са гнойни, гърлото да се налага с топла лапа от твърдо сварен белтък от яйце, на ситно настърган на ренде и поръсен с 1 чаена лъжичка пудра захар.

На главата при главоболие се слага „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрива главата от веждите до тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици настъргани диви кестени или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша, а отгоре - вълнена шапка. При липса на главоболие се слага „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре - вълнена шапка. Държат се до сутринта.

б) Или пък цяла топла баня (38°С за 10-20 минути) с хвойнови таблетки - за една баня се вземат 4 такива таблетки, които се продават в санитарните магазини. След банята се прави сухо увиване, лежи се 1-2 часа за по-добро изпотяване, а след препотяването - сухо изтриване, преобличане и спане с „шапка" от квасец или пък от зелен лист прясно зеле на главата (вж. точка а).

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. В областта на бъбреците се поставя мушама от хаваджива с размери 25 на

15 см, а отгоре тропосано парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата й е дадена в том I, „Домашна аптека").

Забележка. При всяко сваляне на мушамата мястото й да се изтрие с памуче, натопено в аптекарски спирт. Ако кожата не понася тази мушама, вместо нея болният да носи само фланелен пояс.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Болният трябва да обърне сериозно внимание за своевременно лечение на гнойни сливици, гноен синузит или пък гранулом в зъбите.

2. Да следи краката му винаги да са сухи и топли. За целта през студените и влажни дни да се облича топло и сутрин, обувайки чорапите си, да напръска ходилата им с малко прясно смлян синап (от аптеката).

3. Необходим е природосъобразен живот: рано ставане, рано лягане, чиста храна и весело настроение без излишни грижи и ядове.

Болки в бъбреците (колики)

Причини. Те обикновено се предизвикват от дразнене на бъбреците най-често от пясък и камъни.

Признаци. Силни и режещи болки в кръста, понякога до нетърпимост.

Първа помощ. Пълно спокойствие на легло, топла клизма (39°C) за изчистване на червата или гореща коремна баня (45°C за 20-25 минути) с последващо сухо увиване за по-силно изпотяване или пък всеки 2 часа парен компрес на кръста най-добре с търпимо горещ и полусварен ечемик за 30 минути. Следва коремен компрес, натопен в топло (36°C) неварено мляко, засилен на кръста (под компреса) с торбичка, напълнена с прясна топла извара.

Вътрешно. Да се пие лилов чай за изпотяване.

Самовнушение. С формулата: „Минава, минава..."

Лечение. След преминаване на болките да се лекува основната болест. Освен това първите 1-2 вечери подред на болния да се прави топла клизма (37°С), а след това само при запек. Всекидневно сутрин и обед преди ядене се прави парен компрес на кръста в продължение на 20 минути, последван от коремен компрес, натопен в топла отварка от овесена слама, държи се 2-3 часа.

Вечер преди лягане се прави парен компрес на кръста, последван от коремен, както сутринта. Държи се цяла нощ.

Вътрешно. Пие се или:

а) отварка от бамя, коса от царевица и мед: по 300 г бамя и коса и 20 г мед се сваряват в 1 л вода, получената смес се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша; или пък:

б) отварка от ленено семе: 1 супена лъжица семе в 500 г вода се вари 10 минути и се прецежда.

Диета. Както при пясък в бъбреците. Плодовете на черешите и вишните без костилките, сурови или варени, действат успокоително на организма, а същевременно пикочогонно. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за лечението на болестите на пикочните органи.

Прилив на кръв в бъбреците

Причини. Настинка, преумора, треска, вземане на лекарства, които дразнят бъбреците, болести на сърцето, подутости в корема (например бременност), воден плеврит, от зараза и други.

Признаци. Когато приливът зависи от болестите на сърцето, болният рядко уринира и урината му е гъста. Когато приливът зависи от бременност, бременната жена рядко уринира, но урината не е толкова гъста. Когато приливът се дължи на треска, тогава се явяват висока температура, силно главоболие, липса на апетит за ядене, безсъние, силна жажда, виене на свят и бучене в ушите, кръвотечение из носа, болка в корема и диария, болка в кръста и чести напъни за уриниране, кожата на болния става по-тъмна, но няма оток.

Предпазване. За предпазване е необходимо да се избягват нас-

тинката и раздразнителните лекарства. При болестите на сърцето да се избягват извънмерните упражнения и напрягания.

Лечение. Общо с цел да се засили организмът и по начина, указан за основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна или пък е от бременност, да се приложи следното лечение:

Болният да лежи, особено ако усети силна болка в поясната част. За намаляване на прилива достатъчно е да се направят на болния 1 -2 вечери подред топли клизми (39°С) и да му се поставят сутрин, обед и вечер коремни компреси, натопени в топла отварка от овесена слама и трина (36°С), или пък във вода (25°С). При бременност жената да лежи известно време спокойно на легло и също да си поставя сутрин, обед и вечер коремни компреси, натопени в топла отварка от овесена слама или трина. Сутрешният и обедният компрес се държат по 2-3 часа, а вечерният - цяла нощ.

Вътрешно. Чай от брезови листа: 1 супена лъжица нарязани листа се попарват с 250 г вряща вода и киснат 2 часа, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша. Или отварка от бобени шушулки: 60 г шушулки се слагат в 2 л вода и на умерен огън се варят, докато отварата остане наполовина. Пие се, както първата отвара. Или сок от червен кромид лук, подсладен с малко мед. Употребява се сутрин, обед и вечер след ядене по Юг.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна, повече млечна и плодова.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Остро възпаление на бъбреците (остър гломерулонефрит)

Причини. Най-често заболяването е последица от ангина, фарингит, скарлатина, синузит. Макар и по-рядко, причина могат да бъдат пневмония, ставен ревматизъм и други. За възникване на заболяването значение има и простудата, особено влажен студ, намокряне на краката и др. Явява се още при бременност, при заболяване на кръвообращението, след големи изгаряния на кожата и при злоупотреба с някои лекарства.

Начинът на хранене също се отразява върху бъбреците и те много по-лесно заболяват у хора, които употребяват месо като всекидневна храна, солени и консервирани храни и изобщо у хора, които си угаждат, преяждат или употребяват големи количества спиртни питиета.

Признаци. Обикновено заболяването започва бавно и незабелязано с обща умора, главоболие, болки в кръста. Лицето е бледо, подпухнало. Болният се оплаква от болки в областта на сърцето и сърцебиене. Появяват се отоци, най-често около очите. Зрението на болния отслабва, понякога той вижда във въздуха хвърчащи мухи, губи апетит, повръща и постоянно отслабва. Важни признаци са измененията в урината. Тя намалява твърде много и съдържа албумин и цилиндри, често става червена, съдържа кръв. Понякога количеството й стига само до 150-250 г в 24 часа.

При тежките форми болният има замайване, повръщане, гърчове, а понякога и припадъци със загуба на съзнанието. Болният диша тежко, коремът му се подува вследствие на събиране течност в коремната кухина, а понякога получава и уремия, т. е. отравяне на кръвта от пикочните елементи, които не могат да бъдат изхвърлени навреме през болния бъбрек.

Предсказание. Острият нефрит може да оздравее напълно, но може и да премине в хронично заболяване. В малък брой от случаите завършва със смърт.

Предпазване. То се състои преди всичко в предпазване от остри инфекциозни заболявания, от простуда, често охлаждане на тялото. Да не се злоупотребява с алкохолни напитки, месна храна, пушене на тютюн, полови излишества и прекомерна преумора (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. Провежда се от лекар-специалист.

Необходимо е болният преди всичко постоянно да лежи в легло, докато болестта му напълно изчезне. Ако има задух, да бъде в полуседнало положение. Стаята трябва да бъде суха и топла, а на болния да се осигури пълно спокойствие. Тялото му да се затопля постоянно в леглото чрез топли тухли, шишета с топла вода и т. н. Два-три дни болният да се остави на глад и жажда.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при нормални

стойности на уреята в кръвта болният да взема по 1-2 зърна чист боров катран с нишадър на прах (от аптеката).

Приготовление: 100 г боров катран последователно се измива в 9 води, като след утаяването му водата веднага се заменя с друга чиста вода (разбърква се, утаява се и т. н.). След това към катрана се добавят 10 г нишадър на прах и се разбърква добре, за да стане хубава смес. Към нея се прибавя малко препечено царевично брашно, за да стане гъсто тесто, от което се правят хапчета, колкото царевични зърна, и за да не се слепват, се поставят в подходяща кутийка.

Употреба. Първите 3 дни сутрин, обед и вечер преди ядене се взема по 1 зърно - всичко 3 зърна на ден. След това се вземат по 2 зърна наведнъж - всичко 6 зърна на ден, и така се продължава до края на лечението.

При повишено съдържание на уреята в кръвта болният да взема по 1-2 супени лъжици или смес от 250 г бял уров (фий) - зърна, смлени на брашно и забъркани с 250 г чист пчелен мед и сока на 3 лимона, или пък сироп от обикновена (селска) тиква - отрязва се капакът й, изчиства се от салото и семките, а кухината се напълва със ситна захар догоре. След това се захлупва с капака и така стои 24 часа, подир което полученият сироп се излива в бутилка и запушено се държи на студено място да не вкисне.

II. Едновременно с катранените зърна или 10 минути след сместа от урова или пък сиропа от тиквата болният да изпива 1 чашка от 120-150 г отварка от изтравниче 100 г, бреза (лист или млади клонки), дръжки от бели череши, цикория (листа и клонки), мечо грозде, полски хвощ и троскот (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 30 шипки, разрязани на две, по 1 пълна супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката) и конопено семе, счукани на ситно, и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се топло. При желание може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. При остро възпаление на бъбреците много е важно да се спазва правилно диетолечение. В първите два-три дни от заболяването е необходимо болният да остане на глад и жажда, като му се дават само плодови сокове до 200 г дневно. В случая особено са

полезни пъпешите, любениците, крушите, ябълките, гроздето и пр. Сокът на плодовете облекчава бъбреците. Зимно време плодовете се вземат варени 15-20 минути, като се ядат възможно по-топли. След това се преминава към безсолна, плодово-зеленчукова храна, предимно сурова (ябълки, захар, ориз, картофи, масло). След 5-6 дни се преминава към по-свободна безсолна диета с мляко, млечни каши, брашнени супи (от картофи, ориз, грис, просо), като общото количество на млякото не бива да надминава 1 л за целия ден. След това при нормално количество на уреята се употребява лека вегетарианска храна, която да се ограничи с повече сварен ориз с вода или мляко и други зеленчукови и плодови ястия, варени или печени, но не и пържени. При това без гъби, лапад, спанак, сини сливи и патладжани. Суровите плодове могат да се ядат само измити, защото се пръскат с отровни химикали. Люто, алкохол и тютюн - не!

Изобщо храната трябва да отговаря на следните изисквания: да се избягват пикантните и дразнещите храни, сол не повече от 2-3 г на ден. Забраняват се също китайски чай, кафе, какао, подправки, черен пипер, бахар, лук, ряпа, целина и други такива, а също сух фасул, леща и грах. Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби с намаляване и на яйцата по едно на ден. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска), варено или печено, но не пържено. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, тиква (варена или печена), компоти с леко препечен хляб. След ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Ако болният има отоци по тялото, да се подложи на тиквена диета (вж. том I).

При увеличено количество на уреята в кръвта с повръщане строго да се спазват следните правила:

1. Десет минути преди закуска, обяд и вечеря болният да изпива по 1 ракиена чашка от 30-50 г варова вода.

Приготовление: Взема се около 1 кг негасена вар и се гаси в 5 л вода, след което се разбърква добре и се оставя да се утаи в продължение на 3 дни. След това с лъжица се обира внимателно

корицата, която при гасеното се е образувала на повърхността на водата, без да се разклаща самата смес. Подир това чистата и бистра вода над изгасената вар внимателно се налива с кафена чашка в чисти бутилки и се запушва добре.

2. Храната да бъде винаги топла, а не гореща и много добре сдъвкана. На закуска най-добре е болният да изпива 1 чаша от 150-200 г овесено мляко, приготвено така: вечерта 4 супени лъжици очистени овесени ядки се варят в 1200 г вода, докато хубаво се разпукат. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване, подслажда се с мед и лимон по вкус.

При хроничен нефрит болният трябва да се храни по-често с по-малко количество храна, която трябва да взема малко затоплена. Диетолечението на болните не трябва да бъде шаблонно, а променливо, като храната се разнообразява всеки ден. Във всекидневното меню може да се включват следните ястия: на закуска - овесено мляко с препечен хляб, масло и мармалад според вкуса на болния. При желание овесеното мляко може да се замени с обикновено мляко или с чай от шипки и хляб, масло и мармалад по вкус. На обяд - вегетарианска супа или пък супа от варено младо месо: агнешко, телешко или пък прясна риба с любима салата, варени или печени картофи, моркови и други. Десертът може да бъде от разни сладка, мляко с ориз, грис, сурови или печени плодове. На вечеря - макарони със захар, кисело мляко, вегетариански кюфтета, печени плодове, тиква (варена или печена) и др.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при наличие на албумин в урината болният да пие отварка от 100 г зърна от царевица с прибавка на 1 супена лъжица овесени зърна и 20 шипки, пукнати на две - в 1 л вода се варят 20 минути и веднага се прецежда. В останалите случаи да пие дестилирана вода (от аптеката), подкиселена с лимон, или пък запарка от шипки (30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се заливат с 600 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня; като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене при нормално количество на уреята болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени с

корите на машинка за месо, но без семките, и по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

При повишено съдържание на урея болният да взема или:

а) по 1 ракиена чашка настойка от праз лук с вино: бутилка от 1 л се напълва до половината с бялата част на праз лук, на ситно нарязан, долива се с чисто натурално вино и кисне на слънце или до горящата печка 3-5 дни.

Забележка. След като се изпие дадената настойка, прави се 14 дни почивка и при желание се повтаря отново.

Или пък:

б) по 1 кафена чашка от 50 г концентрирана отварка от 5 китки корени от магданоз с 5 лимона, разрязани на по две части всеки - в 1 л вода на тих огън се вари 30 минути, за да остане отварката наполовина, и веднага се прецежда.

IV. Десет минути след едно от казаните средства болният да изпива пак по 1 чаша отварка, дадена в точка II от плана.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода.

След това в *понеделник и вторник* областта на бъбреците се налага с торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. В *сряда и четвъртък* се налага с пресен възтопъл (36°С) селски хлебен квас, гъсто замесен и засилен или с 4 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах, или пък с 15 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка нишадър. В *петък и събота* се слага топла лапа от 100 г ориз, сварен в 300 г вода, заедно с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките на тесто. Преди поставянето лапата се поръсва с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. Едновременно и в трите случая се поставя компрес на корема, най-добре от 1 зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, след това, увит на руло, се изстисква добре. Отгоре се обвива с вълнен пояс.

На главата при липса на главоболие се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко

оцет, а при главоболие - „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, или пък със 7-9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган, а отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и през целия ден се носи в областта на бъбреците парче мушама с хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоцкан с игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се носи мушамата.

Важни добавки:

1. При болки в бъбреците коремните компреси да се засилват с торбичка, напълнена с топла прясна и несолена извара, подпъхната под коремния компрес, и то така, че да легне на голо върху бъбреците.

2. При повръщане, както при „Гадене и повръщане".

3. При спиране на урината, както при „Спиране на урината (анурия)".

4. Ако сърцето отслабне, половин-един час след обяд и вечеря болният да взема и по 1 кафена чашка отварка от исландски лишей, глог, бъз и валериан (вж. том III, книга първа, „Възпаление на сърдечната торбичка - перикардит").

5. Лапите от печения лук, квасеца и ориза може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се подгряват до казаната температура, а квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

6. Болният да следи краката му да са винаги сухи и топли.

7. През време на оздравяването, ако болният не е на легло, да стои повече на слънце и да се пази от простуда, като слага пояс на кръста и не се излага на резки климатични промени. А след оздравяването винаги да носи фланелен пояс.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." При лечението да

се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Хронично възпаление на бъбреците (хроничен гломерулонефрит)

Хроничният гломерулонефрит е прогресиращо бъбречно възпаление, което води до бъбречна недостатъчност.

Причини. Обикновено е последица на остър нефрит, който може да е прекаран и незабелязано. Често започва като хронично възпаление. Причините са същите, както при острия нефрит, но тук измененията са по-трайни и невъзвратими.

Признаци. Често болестта не се познава веднага, защото настъпва бавно и незабелязано. Болният няма апетит, отпада, губи сили, страда от безсъние и главоболие, уморява се лесно, има жажда и пие много вода. Кожата е суха, в някои случаи има отоци под клепачите. Болните отделят голямо количество урина със светъл цвят и са принудени да стават няколко пъти през нощта. Явяват се отоци и по краката. Заболяването продължава много години. Постепенно бъбреците необратимо се повреждат, не могат да изпълняват функциите си и болните завършват с отравяне (уремия).

Предсказание. Сериозно. Зависи от степента на бъбречното увреждане и от сърдечната недостатъчност.

Предпазване. То се състои в отбягване на посочените причини, с други думи, във водене на природосъобразен живот (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. Състоянието на болните трябва да се следи от лекар, който да препоръчва необходимата диета и лечение. Във всички случаи е необходимо да се спазва хигиеничен режим: спокоен живот, леки физически упражнения, достатъчна почивка и сън, редовно ходене по голяма нужда, предпазване от простуда и заразни болести, правилно хранене, като се избягват дразнещите бъбреците продукти. Полезни са и минералните бани, но там, където климатът е топъл и сух и с това улеснява функциите на бъбреците.

Диета. Главно природосъобразна, млечно-растителна храна с повече зеленчуци, плодове, мляко, брашнени супи, ориз, захар,

жълтък от яйце, масло, сухари и бял хляб. Изобщо храната да е слабо солена, никакво месо, нито оцет или люти храни. Да се остави тютюнът. Лимонът и доматите не бива да се избягват. Много са полезни за такива болни както салатата от настъргана черна ряпа, корени от магданоз и червен лук - по равни части с повечко маслинен зехтин и лимонов сок, така и тиквената диета. Течностите се ограничават до 1 л дневно.

В тежки случаи лечението е общо за засилване на организма и по начина, изложен за острия нефрит.

Вътрешно. Освен посочените средства при остър нефрит тук ще добавим още:

а) отварка от шушулките на фасула: 15-20 г шушулки в 1 л вода на тих огън се варят 3 часа: пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша топла или студена, или:

б) отварка от горски синчец: 4-5 супени лъжици от билката заедно с корените се варят в 1 л вода, докато отварката остане наполовина, след това се прецежда и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Липоидна нефроза

Липоидната нефроза е общо заболяване на организма с увреждане на бъбреците.

Причини. Не са добре известни. Заболяват повече деца и младежи. Значение вероятно имат някои инфекции, туберкулоза, сифилис, а и простудни заболявания.

Признаци. Болестта започва бавно с главоболие, безапетитие, отпадналост. По-късно се явяват отоци, които са значителни, упорити, разпространяват се навсякъде. Болните са бледи със суха кожа. Урината е в малко количество със сивкаво-жълт цвят.

Предсказание. Сериозно. Често настъпват различни усложнения.

Лечение. Когато е изяснена причината, лечението е насочено срещу нея. В останалите случаи се цели да се въздействува върху целия организъм. Необходимо е да се вземат мерки за предпазване от всякакви зарази, като за целта болният се пази от простуда и се грижи за чистотата на устата, носа, ушите и кожата си.

Диета. В този случай постоянната загуба на албумин с урината

налага пълноценно белтъчно хранене. В някои случаи добре действа диета, съдържаща изобилно белтъчини и нормално тлъстини и въглехидрати. Дава се на периоди от 1-2 месеца, след това известно време безмесна храна с толкова белтъчини, колкото болният желае. В единия и в другия период храната трябва да съдържа малко сол и малко течности.

Добре е болният да прекара известно време в сухи и топли курорти. При лечението да се има предвид както казаното за албумин в урината, така и общите упътвания за болестите на бъбреците.

Изсъхване на бъбреците

Причини. Лекуване на бъбреците със силно действащи лекарства и инжекции, алкохолизъм, сифилис и други.

Признаци. Болният почва да слабее и жълтее, кожата му съхне, краката и ръцете започват да се вдървяват, понякога главата и ръцете треперят. Често болният се унася, но не губи съзнание. В по-напреднали случаи той страда и от високо кръвно налягане, което предразполага към вътрешни кръвоизливи с особена опасност от мозъчна апоплексия у възрастните.

Усложнения. Високото кръвно налягане може да докара сърдечна слабост с признаците на порок в сърцето.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Общо за пречистване на организма и по начина, изложен за остро възпаление на бъбреците, с добавка:

а) при упорито главоболие и виене на свят (предсказание за мозъчен удар) на главата на болния сутрин и вечер да се поставя цяла "шапка", напълнена или с хладък селски хлебен квас или пък с лапа от синап, сол и оцет (вж. том III, книга първа, "Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла - апоплексия); ако може, да му се направи кръвопускане;

б) при начеващ оток на белите дробове и високо кръвно налягане над 240 мм живак също е наложително кръвопускане.

Вътрешно. Както при остро възпаление на бъбреците с добавка:

а) при високо кръвно налягане виж казаното за него (вътрешно);

б) при сърдечни разстройства - според симптомите, които преобладават у болния (виж вътрешно при болестите на сърцето).

Диета. В общи линии тя е същата, дадена за високо кръвно налягане с ограничаване на солта към 1-2 г дневно и с добавка: и в този случай тиквената диета (том I) е от голяма полза. Вместо вода болният де пие или дестилирана вода, или пък чай от лайка, подсладен с мед.

Сбръчкване на бъбреците (нефросклероза)

Нефросклерозата е следствие на възпалителни процеси в бъбреците или пък краен изход на повишеното кръвно налягане. Този процес обикновено се развива много бавно, бъбречните клетки загиват последователно, като на тяхно място се явява съединителна тъкан. Накрая бъбреците загубват своята функция, сбръчкват се и стават с много малки размери.

Признаци. Те са различни според вида на заболяването, което предизвиква нефросклерозата. При сбръчкване след възпалителни заболявания болните са бледи със суха кожа, отделят голямо количество сламеножълта урина, имат сърдечни и зрителни смущения. Когато причината е повишеното кръвно налягане, оплакванията в началото са от страна на сърцето - пристягане, задух, сърцебиене. Кръвното налягане е значително повишено. Постепенно се проявяват и бъбречните смущения. Често настъпват и мозъчни усложнения. Заболяването протича тежко. Наблюдава се най-често в 50-60-годишна възраст повече у мъжете, отколкото у жените.

Предсказание. Сериозно. Проявената нефросклероза протича недълго и завършва със смърт. Смъртта настъпва от уремия, от обща склероза или пък от хронична сърдечна слабост.

Предпазване. То се състои във водене на природосъобразен живот (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. Провежда се от лекар и е насочено към първопричината и към съответните прояви на заболяването. От народната медицина се използва следното лечение:

А. Ако болният има повишено количество урея в кръвта

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да изпива или:

а) по 1 чашка от 75 г отварка от 2 супени лъжици конопено семе, счукано в дървен хаван на ситна кашица - в 500 г вода на тих огън се вари да остане наполовина; пие се подсладено със захар или с чист пчелен мед; или:

б) по 1 ракиена чашка настойка от праз лук с вино (за приготовлението вж. Остър гломерулонефрит, точка III); или пък:

в) по 1 кафена чашка концентрирана отварка от 5 китки корени от магданоз и 5 лимона, разрязани по на две части - в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути, за да остане отварката наполовина; като изстине, се прецежда чрез изстискване.

Десет минути след едно от горните средства да изпива или:

а) по 1 чашка от 100-150 г отварка от мечо грозде (листа) и бяла бреза (листа и кора) по 80 г, полски хвощ (листа и цвят) и бял глог (цвят) по 40 г, хмел (листа и клонки), бял оман (корени), гръмотрън (корени), бяла ружа (корени) и брош (корени) по 30 г, ревент, златна пръчка и дръжки от вишни по 20 г: от тази смес 2 супени лъжици с прибавка на по 1 чаена лъжичка конопено семе и дилянка (корени) в 600 г вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда; или:

б) по 1 чашка от 100-200 г отварка от вътрешното сало на тиквата: цялата вътрешност на тиквата без семето в 2 л вода с прибавка и на 3-5 зърна черен пипер и 1 чаена лъжичка магданозено семе се вари на тих огън 20-30 минути: като изстине, се прецежда, или:

в) по 1 чашка от 100 г запарка от пъпешово семе: 4 супени лъжици семе заедно с 4 супени лъжици мечо грозде от вечерта се запарват с 1/2 л вряща вода и киснат цяла нощ, а на сутринта запарката се прецежда.

Забележка. Полезно е всяка чашка отварка да се подслажда с 1 чаена лъжичка гликоза или чист пчелен мед.

II. През цялото денонощие на кръста (областта на бъбреците) и пикочния мехур да се държат торбички с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага и с 1 супена лъжица захар. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс.

III. Лапите да се сменят на всеки 12 часа. Всяка вечер на болния да се прави задължително топла клизма със содов разтвор (на 1 л вода 2 супени лъжици сода бикарбонат). При това клизмите да се правят от високо.

Б. В останалите случаи

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 250 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 250 г бял уров, смлян на брашно.

II. Десет минути след сместа болният да изпива 1 чашка от 150 г отварка от мечо грозде, мечо ухо, бял равнец (листа и цвят), жълт смил (цвят), горска ягода (листа и цвят), полски хвощ, троскот (корени), росопас (листа) и овчарска торбичка - по 50 г, и царевични коси 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и по 1 чаена лъжичка конопено семе и червена хвойна (зърна), счукани на ситно, се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета:

а) При високо съдържание на уреята без повръщане най-добре е суровоядство с режим за гроздолечение (вж. том I). Едновременно с това болният може да яде сварени на пара или печени картофи без сол, а също и плодове без хляб. На обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от суров праз лук с малко маслинен зехтин и лимонов сок или пък лека вегетарианска храна, която да се състои от сварен ориз с вода или мляко - яде се без хляб с печени сварени картофи без сол. След обяд и вечеря да взема по 1 драже витамин А и витамин С.

б) В останалите случаи - суровоядство: *първите три дни* - само сокове от плодове и зеленчуци, прясно изстискани, и то непосредствено преди консумацията им, в количество около 1 л на ден без хляб и без други продукти; *вторите три дни* - същото количество сокове с прибавка сутрин и обед по 1 тънка филийка препечен хляб, тънко намазана с прясно краве масло, и по малко орехи, бадеми и лешници; *третите три дни* - същото, както при вторите дни, с прибавка сутрин, обед и вечер по малко каймак, чист пчелен мед, орехи и ябълки; *четвъртите три дни* - същото количество, дадено за третите три дни, с прибавка на 100 г сирене и 2 филийки препечен хляб, а за вечеря 300 г кисело мляко. От *десетия ден нататък* сиренето може да се увеличи на 100-200 г, бадемите, орехите и лешниците на повече от 50 г и това продължава така, докато станат 20 дни. След това дадената програма се

повтаря отначало, докато станат пълни 40 дни от началото. Или пък вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци според сезона, слабо солена. Люто, алкохол и тютюн - не! Добре е храната да се нагоди според състоянието на болния и солта да се замени с тъй наречената диетична сол, която се продава по аптеките.

Освен това да се предпочитат леките храни, тестени с яйца и мляко, по литър и половина на ден, зеленчуци и плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали). За предпочитане са ряпата, гулията, паргел, домати, прясно зеле, картофи, моркови, магданоз и пр. Преди закуска, обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълките и се яде без хляб), а след ядене да взема по 1-2 чаени лъжички покълнало жито с малко мед (1-2 супени лъжици очистено жито се заливат в една чаша с малко хладка вода, колкото да го покрие, и така се оставя да кисне 4 часа, след това житото се изважда от водата и се разстила между две чисти мокри кърпи и стои на топло място още 48 часа, докато покълне) или пък от следната смес: 100 г краве масло, 100 г тиквено семе, обелено и счукано в дървен хаван на кашица, и 100 г ориз, опечен до бежов цвят и смлян, а след това болният да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и шипково брашно, с малко плодов сок и мед или сироп да стане гъсто и сладко като боза.

Важна добавка. Всички замразени зеленчуци и плодове са отлична храна за болните, като зеленчуците и плодовете преди употреба само се потопяват за една секунда в кипяща вода и веднага се изваждат, за да се запазят витамините им.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие или:

а) топла отварка от 1 супена лъжица ленено семе, по 1 чаена лъжичка семе от анасон и конопено семе, предварително счукани на ситно - в 600 г вода на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда; или пък:

б) домашна лимонада: във водна чаша се изсипва 1/2 чаена лъжичка лимонтозу или пък 1 чаена лъжичка лимонов сок и 1 чаена лъжичка пудра захар, върху тях се налива чиста вода най-много до 2/3 от чашата, след това се разбърква добре, докато захарта и

лимонтозуто се разтопят и тогава в чашата се изсипва и 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат, внимателно се разбърква и като престане да шуми, се изпива наведнъж или на няколко пъти.

Забележка. Количеството на течността не трябва да надминава средната мярка около 1 л дневно.

III. Два часа след ядене за засилване на сърцето болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, три месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 50 г кафе от фий или уров.

IV. Десет минути след сместа при високо съдържание на урея в кръвта без повръщане да изпива 1 чашка от 120-150 г отварка от изтравниче (цялата билка с корените) и магарешки трън (цвят) по 50 г от всяка. От всяка смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. В останалите случаи болният да изпива 1 чашка от 120-150 г отварка от боб (шушулки), жълта тинтява (корени), ангелика горска (корени), кора от бреза, мента пиперита (листа и цвят), исландски лишей и подбел (листа) по 40 г, обикновена коприва (листа и цвят), троскот (корени) и орехови листа по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка конопено семе, счукани на ситно, се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда, засилва се със сока на 1 лимон и се подслажда с малко мед или захар.

V. Вечер преди лягане при високо съдържание на урея в кръвта без повръщане всяка вечер се прави топла клизма с 1 л содов разтвор (на 1 л топла преварена вода 2 супени лъжици сода бикарбонат); клизмите в този случай се правят от високо. С нормализиране на съдържанието на уреята клизмите се спират. В останалите случаи 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек - клизма с 1/2 л от същия чай, последвана както при висока урея без повръщане, така и в останалите случаи от налагане на областта на бъбреците: *едната вечер* - с торбичка, напълнена с топъл

(35°C) пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Торбичката от вътрешната страна леко се намазва с малко мед. *Втората вечер* бъбреците се налагат с торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 12 сини сливи (от тези за компот), киснали малко в топла вода да набъбнат и смачкани без кокичките, и 1 чаена лъжичка пудра захар. Ако лапата е влажна, поръсва се с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага.

Едновременно и в двата случая се прави коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), или пък се попарва един зелен лист прясно зеле с вряща вода или мляко, за да омекне, увива се на руло, поизстисква се и се слага на корема, отгоре се слага вестник и вълнен пояс. На тила се поставя торбичка от тънко хасе, напълнена със същия квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, на ситно настъргани, или пък с корени от полски бъзак, счукани на каша. При главоболие всяка вечер на цялата глава се слага „шапка" от същия квасец, засилен с 10 супени лъжици настъргани диви кестени или корени от полски бъзак, счукани на каша, отгоре се слага друга вълнена шапка и се държат до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Освен това през целия ден в областта на бъбреците да се носи парче мушама от хаваджива, върху която се тропосва друго парче от тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Мушамата се носи 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова (рецептата й е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. Ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация топли лапи на кръста не се поставят.

Важни добавки:

1. При задържане на урината на болния да се дава да пие само отварка от лешникови кори (5 супени лъжици кори в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути и се прецежда).

2. Болният да се предпазва от всякакви видове дразнения, които действат вредно върху бъбреците и кръвното налягане.

3. Да избягва всякакви телесни и психични свръхнапрежения.

4. След оздравяването винаги да се носи вълнен пояс за предпазване от други бъбречни заболявания.

Отравяне при бъбречна недостатъчност (уремия)

Уремията е състояние на самоотравяне на организма в резултат на нарушена отделителна функция на бъбреците.

Причини. Среща се при остър (по-рядко) или хроничен нефрит, при сбръчкване на бъбреците, при хипертрофия на простатната жлеза и др. Накъсо, дължи се на задържали се в кръвта отрови.

Признаци. Тази болест може да се развие много бързо или пък по-бавно и започва с главоболие, отпадналост, умора. Болните са сънливи през деня, а нощем имат безсъние. Нямат желание за работа, отслабват, безразлични са към всичко. Кожата им е суха и се лющи. Имат сърбеж по цялото тяло. Нямат апетит, имат лош вкус в устата, гадене, повръщане. Зрението е смутено. Могат да настъпят и гърчове на отделни мускули. Дишането е дълбоко, забавено или учестено, от устата излиза дъх на урина. Накрая болният изпада в безсъзнание.

Предсказание. При хронични страдания уремията продължава седмици и месеци. Тя има лоша прогноза, която е свързана с основното заболяване.

Лечение. Болнично.

Първа помощ:

1. При влошаване на състоянието, ако болният е вкъщи, до идването на лекаря може да му се поставят няколко пиявици.

2. След това да му се направи топла клизма (40°С) най-добре с чай от лайка.

3. Да се направи и обикновена цяла гореща баня (40°С) за 10-15 минути или още по-добре баня с отварка от трина и овесена слама, последвана от сухо увиване, за да се предизвика изобилно изпотяване.

4. В случая помага и опушването с ориз (вж. том I), последвано след препотяването от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина и овесена слама.

Вътрешно за усилване на уринирането сутрин, обед и вечер на гладен стомах болният да изпива по една кафена чашка сок от суров магданоз или лилов чай, или отварка от корените на магданоза, или чай от изтравниче: 10 г от билката се запарват като обикновен чай в 100 г вряща вода; пие се по 4-5 чаши на ден. За усилване на сърцето да му се дава отварка от исландски лишей, валериана, ленено семе, мащерка и маточина (вж. том III, книга първа, „Сърдечна астма").

Диета. При остра уремия болният се оставя на глад и жажда. При хронични бъбречни заболявания на болния се дават само подсладена вода, плодови сокове или лимонада - до 1,5-2 л дневно.

Припадъци при бъбречна недостатъчност

Причини. При някои остри и хронични бъбречни заболявания, при бременност могат да настъпят характерни гърчове, без да има предварителни прояви за бъбречна недостатъчност.

Признаци. При леките случаи болният може да има само главоболие, сънливост, причерняване пред очите. При по-тежки случаи внезапно настъпват гърчове, които могат да се повторят много пъти, след което болният е унесен или е в безсъзнание. Кожата му е влажна.

Лечение. Болнично.

Първа помощ. До идването на „Бърза помощ" на болния трябва веднага да се направи топла клизма (40°С), а след нея хладка задръжна клизма (30°С). След това трябва да му се осигури пълно спокойствие в легло и с много чист въздух - отворени прозорци. Да му се поставят студени компреси (20°С) на главата, а между

краката да се поставят бутилки с гореща вода, увити в кърпа, за да не го изгорят.

Когато мине припадъкът, на болния да се направи обща гореща баня (40°C за 10 минути) и сухо увиване за продължаване на изпотяването, последвано от студена фрикция (20°C) на краката, а след нея да се поставят топли бутилки.

Вътрешно. Горещ липов чай за усилване на изпотяването и отделянето на урина. След преминаване на припадъка да се лекува основната болест, която го предизвиква.

Пясък и камъни в бъбреците (нефролитиаза)

Пикочните камъни се състоят от вещества, които урината съдържа в естествено или неестествено състояние. Те имат различна форма, големина и състав: уратни, оксалатни, фосфатни и смесени. Уратните камъни са твърди, гладки и с кафяв цвят. Оксалатните са грапави и много твърди. Фосфатните камъни са белезникави, по-големи от останалите и лесно трошливи. Камъните могат да се намират в самия бъбрек, в бъбречното легенче, в пикочопровода или в пикочния мехур. Срещат се повече във втората половина на живота и по-често у мъжете, отколкото у жените.

Причини. За образуването на камъните имат значение различни фактори: нервната система, обмяната на веществата, възпалителни заболявания на пикочните пътища. Причина могат да бъдат преяждането, седящият живот, затлъстяването, употребата на твърда вода за пиене. Освен тези причини могат да се посочат още и артритната диатеза, т. е. предразположение към боледуване от ревматизъм, подагра, затлъстяване, захарна болест, екзема, невралгии и др. Наследствеността също има важно значение.

Признаци. Някои болни с години изкарват пясък с урината си, без да имат някакви особени болки и без да се образуват камъни. Други пък отделят от време на време камъчета с различна големина, при което имат много силни болки, известни под името бъбречни колики. Болките в този случай се дължат на дразненето, което камъните упражняват върху легенчето на бъбрека и на пикочопровода, когато минават по него, както и на свиването, което

прави бъбрекът с цел да ги изтика. Такъв пристъп може да дойде без никаква видима причина или да настъпи след вдигане на тежест, скачане, яздене на кон и т. н. Болният чувства силни присвиващи болки, които се излъчват от гърба по протежение на пикочопроводите към мехура и слабините. Едновременно с това изпитва болезнен напън за уриниране и отделя кръв с урината си.

В много случаи присъствието на камък в бъбреците не се проявява никак, особено когато е във вътрешността на бъбрека. Често обаче той се проявява чрез тъпи болки в страната, които карат лицето да наляга с ръка болната си страна. Когато камъкът не е в самия бъбрек, а е в легенчето на бъбрека, болките са по-изразени и са придружени често с кървава урина. Кръвотечението може да бъде значително, особено след скачане, тичане, яздене на кон и т. н.

Много от камъните, които се образуват в бъбреците, минават по пикочопровода и слизат в мехура, откъдето се изхвърлят навън с урината. Не са редки обаче случаите, при които камъкът застава някъде в пикочопровода и причинява много силни болки, които се дължат на усилието на пикочопровода да избута надолу камъка. Когато болките спрат, значи е минал надолу. Понякога камъкът остава в пикочопровода и така го запушва, че урината от този бъбрек не може да слиза в мехура и поради това бъбрекът се разширява от прекомерното набиране на урина в него и вътрешността му се уврежда. Камъкът, след като е слязъл в мехура, може да се изхвърли навън незабелязано или пък много болезнено с напъни и кръв в урината.

Усложнения. Пиелит, разширение на бъбречното легенче, спиране на урината, увреждане (атрофия) на бъбреците.

Предсказание. Обикновено е благоприятно. Честите кризи и усложненията утежняват заболяването.

Предпазване. Преди всичко трябва да се въведе природосъобразен начин на живот - повече чист въздух, редовна гимнастика или умерен спорт, плуване. Когато плуването не е възможно, да се използват фрикциите на цялото тяло с хладка вода и слънчевите бани. Храната също да е природосъобразна (млечно-растителна), да не се претоварва нервната система.

Лечение извън пристъпите:

А. При оксалатни и по-големи у ратни камъни

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена чаена лъжичка от следната смес: 25 г чист пчелен восък, 25 г чист бял тамян, 50 г чиста бяла дъвка (сакъз) и 100 г чист маслинен зехтин.

Приготовление: Зехтинът се сгорещява на тих огън, след това се прибавят восъкът и счуканите на ситно бяла дъвка и бял тамян и непрестанно се бъркат, докато сместа се сгъсти като мехлем, но без да завира. При вземането сместа винаги да се поставя по-далече от зъбите, защото ги поврежда.

II. Заедно със сместа да се изпива една чашка от 120-150 г отварка от лилов цвят, мечо грозде (листа), златник (листа и цвят), коса от царевица, полски хвощ (листа и стебла) и троскот (корени) по 100 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена лъжица ленено семе (предварително леко препечено) и 1 супена лъжица семе от обикновена метла, счукано на ситно, с 20 шипки, разрязани на две, се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Б. При уратни и фосфатни камъни

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да изпива по 1 ракиена чашка отварка от 150 г корени от магданоз с 500 г лимони, нарязани на тънки филийки - в 1 л вода на тих огън се вари 30 минути и веднага се прецежда чрез изстискване. След това в получената отварка се прибавя 500 г чист маслинен зехтин и се разклаща да стане хубава смес.

II. Двадесет минути след вземане на отварката да се изпива 1 винена чашка от 100 г отварка или:

а) от троскот (корени) 100 г, шипки (плод) 100 г, пъпешово семе 25 г, ленено семе 25 г, коса от царевица 100 г, полски хвощ 50 г и лешникови черупки 250 г: черупките, лененото и пъпешовото семе предварително се счукват на прах и заедно с останалите билки се варят в 3 л вода да остане наполовина и се прецежда. Или:

б) 1 чашка от 150-200 г отварка от една пита слънчоглед, но без семките, добре запазена и разрязана на 8 парчета, с прибавка на по 4 пълни супени лъжици мечо грозде и полски хвощ, 50 шипки, разрязани на по 2 части, и 2 лимона, също разрязани - в 3 л вода на тих огън се варят 30 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се пие подсладено с мед или сироп по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол, тютюн - не! Също да се отбягват киселецът, копривата, лападът, спанакът, сините сливи и сините патладжани. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и по малко от другите любими салати с винен оцет и лимонов сок и чист маслинен зехтин по вкус, може да изяжда и 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1 лъжица сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, особено печена или варена тиква и компот с малко ръжен хляб. Непосредствено след обяд и вечеря болният да изпива по 100 г брезнишка минерална вода, подсладена с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода и като клокне три пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа).

III. Два часа след ядене и при двата случая болният да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 20 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа да се разбърка добре, защото се утаява на дъното.

IV. Заедно със сместа да изпива 1 чашка отварка за оксалатни камъни (вж. точка II) и за уратни и фосфатни (вж. същата точка, отнасяща се до тези камъни).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане областта на бъбреците при оксалатни камъни с торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан на ситно, полуизстискан и засилен с 2 супени лъжици пудра захар и 1 чаена лъжичка рафинирана сяра и малко царевично брашно (леко препечено) за отнемане на излишната влага на лапата. При уратни камъни - или същата лапа, или пък торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), ушита на тегели по 1 см широки, напълнена със смес от 6 пълни супени лъжици готварска сол и 2 супени лъжици рафинирана сяра (от аптеката). Едновременно се прави и компрес

на корема от 4 бархетни парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода и се варят още 5 минути; като изстине, се прецежда), а отгоре се слага сухо хасено парче.

На главата - „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, а при главоболие - „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 9-10 супени лъжици пресни млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. При хроничен запек добре е преди заспиване болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на брашно; при липса на майчин лист може да се взема 30 г ревент на прах или пък кори от франгула, също стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра - всичко от аптеката. При вземането й сместа да се разбърква добре, защото се утаява.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", а при криза с формулата: „Минава, минава...". Следва фрикция на подмишниците, корема, половите органи и кръста с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата. През целия ден се носи в областта на бъбреците мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и след това се заменя с друга (рецептата е дадена в дом I, „Домашна аптека").

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко с изключение на билките и диетата. Ако се налага, лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Лапата от кромид лук може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля, а солта със сярата се сменя на две седмици веднъж.

2. При криза от камък в пикочопровода болният веднага да легне на легло по корем и на гладен стомах да изпие смес от 100 г глицерин и сока на 1 лимон. Заедно с това да сложи на кръста си и болното място (пикочопровода) 2 торбички от тънко хасе, напълнени с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, поръсен за двете торбички с 2-3 супени лъжици пудра захар, отгоре вестник, вълнен пояс и грейка с гореща вода и така да лежи, докато камъчето слезе в пикочния мехур. Освен това 1 час след като изпие глицерина и всеки 2-3 часа да изпива и по 1 чашка от 150 г топла отварка от корените на магданоз (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецежда). Щом болният почувства, че камъчето се е размърдало, да стане от леглото и няколко пъти подред да се друсне или ако квартирата му има стълби, да започне да слиза бавно и тежко по тях, за да подпомогне по-бързото падане на камъка в пикочния мехур.

Забележка. При липса на корени от магданоз може да се пие запарка от шипки.

3. Между това болният трябва да води колкото може по-спокоен живот, но не седящ, а с привикване към по-усилени движения, разходки, екскурзии и разумен спорт - плуване, яздене, колело и др. Да избягва кафенетата и кръчмите и да спи по възможност при отворен прозорец.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на пикочните органи и лечението на колики в бъбреците.

Възпаление на бъбречните легенчета (пиелит)

Причини. Възпалението се причинява от микроорганизми, които могат да преминат от червата, а и чрез кръвта при някои заболявания (колит, апендицит, холецистит и др.). Възникването на заболяването се улеснява от простуда, задръжка на урината при камък в бъбрека, запек, бременност и други. Различаваме остър и хроничен пиелит.

Признаци. При острия пиелит болният чувства болка в пояса (кръста), която се увеличава при притискане и мърдане (у мъжете болката достига до яйцата). Той има треска, температурата му се покачва, пулсът става бърз. Болният няма охота за ядене, повръща.

Уринира повече, и то мътна урина. Пикочта е лигава или гнойна. При хроничен пиелит болният от време на време има втрисане с температура и болки в кръста, запек. Тези прояви обикновено настъпват след простуда, ангина, бременност и др. Понякога хроничният пиелит протича без особени оплаквания.

Предсказание. Благоприятно за острия пиелит - той обикновено оздравява. Хроничният пиелит е упорит и изисква системно лечение.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Провежда се от лекар, особено на острия и хроничния изострен пиелит.

Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при липса на температура болният да взема по 1-3 хапчета, големи колкото царевични зърна, от следната смес: 25 г чист бял тамян, 15 г бяла дъвка (сакъз) и 1 пълна чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката).

Приготовление: Тамянът и дъвката се счукват на прах и се разбъркват с по малко катран, докато сместа стане на гъсто тесто. От него се правят хапчета с големина на царевични зърна, овалват се в царевично брашно и се нареждат в подходяща кутия.

Употреба: Първия ден се взема по 1 хапче - всичко 3 хапчета, втория ден се вземат по 2 хапчета - всичко 6 хапчета, и така се продължава да края на лечението.

Забележка. На деца да не се дават, а юношите до 18 години да вземат не повече от 1 хапче, или 3 хапчета на ден.

При температура болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от семето на копър (1 супена лъжица счукано семе се запарва с 300 г вряща вода и се вари още 10 минути; като изстине, се прецежда).

II. Непосредствено след вземане на хапчетата или 10 минути след изпиване на отварката от копъровото семе болният да изпива и 1 чашка от 100-150 г (за деца наполовина) отварка от еньовче, мечо грозде, полски хвощ, шипки (плод), царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка копривено семе, счукано на брашно, се запарват с 600 г вряща вода, кисне 30 минути и след това се поставя на тих

огън да се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък отварка от гръмотрън (цялата билка с корена), слез, троскот, бреза (листа) и овчарска торбичка.

Приготовление: От общата смес (приготвена по равни части от всяка) се вземат 4 супени лъжици и в 2 л вода се варят 10-15 минути.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет, или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не!

Преди обяд и вечеря добре е болният да изяжда по 1 глава печен кромид лук със захар (без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с прибавка на листа от магданоз по равни части, залята с чист маслинен зехтин и винен оцет или лимон по вкус. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - безмесна храна: кисело или прясно мляко, зеленчукови и тестени ястия и компоти с леко препечен хляб. А след ядене да взема смес от по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и шипков мармалад и след това да изпива по 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с малко плодов сок, вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. При висока температура прясното мляко да се намали, вместо него да се дават плодови сокове и гроздова захар (от аптеката). Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие прясно сварено мляко до 1 литър на ден или отварка от ленено семе: 2 супени лъжици ленено семе (предварително леко запечено върху тиган, за да не пачосва отварката) в 500 г вода се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 600 г гликоза или чист пчелен мед, 30 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 300 г лимони, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите и месото, но без семките.

IV. Веднага след сместа да изпива 1 чашка от 100-150 г (за деца наполовина) или отварка от мечо грозде, полски хвощ, троскот, царевични коси, черешови дръжки и шипки - по 50 г от всяка: от тази смес 4 супени лъжици с прибавка и на по 1 изравнена супена лъжица ленено семе и червена хвойна (зърна), 1 малка глава бял крем, разрязана на две, и 2 супени лъжици мед в 1500 г вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда; или пък отварка от ленено семе 1 супена лъжица и мечо ухо (листа) 3 супени лъжици - запарват се с 1 л вода, оставя се да ври в закрит съд на тих огън 10 минути, след което веднага се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парен компрес на кръста (областта на бъбреците) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 10 минути. След това същата област се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах - от аптеката), като торбичката от вътрешната страна леко се намазва с чист пчелен мед. Едновременно се прави и компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от полски хвощ (3 супени лъжици листа и цвят се запарват в 500 г вряща вода и се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда). На тила се слага торбичка със същия квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. При главоболие на главата се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен със 7-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Ако болният е на легло, 1-2 часа след закуска да повтори казаното за преди лягане, като държи лапите 4-6 часа. Ако не е на легло, да си направи сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, след това да си постави на кръста мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, след което се заменя с нова (рецептата й е дадена в том I, „Домашна аптека"). Освен това полезно е дълбокото дишане - сутрин, обед и вечер преди

ядене по 10-20 вдишвания през носа и толкова издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VII. Лятно и есенно време болният може да замени дадените му отварки за пиене със сок от диня, и то така: сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене - по половин-един литър сок (за деца според възрастта). Освен това добре е през есента да се храни по-често с варена или печена тиква, която в случая е много полезна.

Неделя. При криза лечението продължава по плана. При липса на криза - почивка от всичко, пият се само билките, пази се диетата и се носи мушамата от хаваджива.

При менструация парни компреси на кръста не се правят.

Важна добавка. Болният да не вдига тежки предмети.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за болестите на пикочните органи, така и казаното за колики в бъбреците. След оздравяването да се помни, че не трябва да се употребяват спиртни питиета, кафе и чай. Също да се избягват за дълги години тежки и мъчносмилаеми зеленчуци, като фасул, леща и сухи зеленчуци, а в продължение най-малко на две години постоянно да се носи фланелен пояс.

Спиране на урината (анурия)

Анурията е смущение, при което или бъбреците не отделят урина, или има препятствие в изтичането й от бъбречните легенчета. Понякога единият или двата бъбрека престават да отделят урина. Това е много тежко разстройство и може да причини смърт от уремия (отравяне от набиращите се в кръвта отрови).

Причини. Остро възпаление на бъбреците (остър нефрит), операции на пикочната система, камъни и тумори в отделителните пътища. Среща се и при някои отравяния с увреждане на бъбреците - с фосфор, живак и др., при някои силни нервни разстройства, като истерия.

Признаци. Зависят от причината. Във всичките случаи обаче количеството на урината е много намаляло, дори липсва. Езикът е сух и обложен, дъхът тежък. Когато бъбреците са престанали съв-

сем да отделят урина, дишането става тежко, болният повръща, хълца, унася се и умира след няколко дни.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично, и то спешно.

Вода в бъбрека (хидронефроза)

Хидронефрозата е разширение на легенчето на бъбрека със задръжка на урина поради пречка в отичането й.

Причини. Явява се при запушване на пикочопровода - урината се задържа в легенчето и силно го разпъва. Запушването може да се причини от камък, който е спрял в пикочопровода и не може да слезе към мехура. Може да се дължи и на прегъване на пикочопровода при подвижен бъбрек, на стеснение на самия пикочопровод или на притискане отвън, при увеличена простатна жлеза и други.

Признаци. Когато количеството на задържаната урина не е голямо, мнозина не забелязват, че имат такова разстройство. В много случаи обаче бъбрекът се увеличава, достига големи размери и представлява една голяма еластична буца, която лесно може да се напипа от самия болен в дясната или лявата горна половина на корема. Някои от болните се оплакват от тежест в корема, болки в кръста, особено след ходене и движение. Понякога болките са силни, прилични на криза при пясък или камък в бъбреците, количеството на урината намалява. Болките могат да спрат изведнъж - например когато запушването се дължи на камък или на прегъване на пикочопровода, може да настъпи отпушване от само себе си, като се отмести камъкът или се изправи прегънатият пикочопровод и бъбрекът се изпразни напълно. В такъв случай болният отделя много урина за късо време и забелязва, че буцата изчезва, за да се появи при повторно запушване. Отделената урина може да съдържа кръв. При продължително заболяване може да настъпи инфекция и урината да съдържа гной.

Лечение. В зависимост от състоянието на болния по лекарска преценка лечението може да бъде оперативно или с медикаменти. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък

чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 100 г отварка от бяла бреза (листа), гръмотрън (корени), лешникови листа и кори, мечо грозде, полски хвощ, троскот и царевична коса - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 20 шипки, разрязани на две, се запарват в 700 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна или пък обикновена без свинско, говеждо и овнепжо и консервирани меса и риби, китайски чай, кафе, какао, фасул, леща, грах и гъби, да се отбягват черен пипер и бахар.

На сутрешна закуска болният да изяжда по 1 чиния печени картофи без хляб и сол или пък по 1 чинийка овесени ядки, сварени с мляко и подсладени с мед. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 2-3 глави печен кромид лук без захар или 1 чинийка салата от суров кромид лук с листа от магданоз по равни части, с малко винен оцет и олио. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и малко младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, печена или варена тиква, печени плодове и пр.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от корените на магданоз - 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 20 минути и веднага се прецежда. Това е отлично средство при спиране на урината.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане - гореща (40°C) клизма с 500 г вода или пък болният да вземе 1 изравнена супена лъжица английска сол (от аптеката), разтворена в 300 г топла вода. От нея едновременно с изчистване на червата се освобождава и набралата се урина. Ако болният не е запечен и не чувства натиск от набралата се урина, може да не си прави клизма и да не взема английска сол. След това да се наложи областта на бъбреците и долната част на коре-

ма, включително и пикочният мехур, с 2 торбички от тънко хасе, напълнени с топла (39°С) лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 2 супени лъжици ситна захар и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно и засилен с 3 супени лъжици готварска сол; отгоре се слага вестник и вълнена шапка и така се спи.

V. Сутрин. Самовнушение (вж. „Гнойник във и около бъбрека"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, кръста, корема и половите органи, сухо изтриване и носене през целия ден на бъбреците парче (25 на 15 см) мушама от хаваджива, с тропосано отгоре й парче от тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата, и фланелен пояс. Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. При липса на болки и тежест в областта на бъбреците и долната част на корема - почивка от всичко с изключение на билките и мушамата от хаваджива.

При менструация топли бани на кръста и долната част на корема не се правят.

Важни добавки:

1. Топлите лапи от печен кромид лук и квасецът могат да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят, а квасецът след това се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Кромидият лук може да се замени с праз лук, на който бялата част се нарязва на малки парченца и се задушава, докато се изпари водата му.

3. Ако засегнатият бъбрек с казаните средства не може да се освободи от водата, тогава болният при пиенето на отварката, дадена му за два часа след ядене, да засилва всяка чашка и с четвърт чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

4. Болният да не вдига и да не носи тежки предмети, да избягва

да стои дълго прав, да избягва удари и натиск на болния бъбрек, а също да следи краката си винаги да са топли и сухи.

Гнойно възпаление на бъбреците (пионефроза)

При гнойното възпаление на бъбреците чашките на легенчето са разширени и изпълнени с гной.

Причини. Най-честата причина са бъбречните камъни, туберкулозата, хидронефрозата.

Признаци. При остро нагнояване болният има силна треска с висока (40°C) температура и болки в поясната част. Отпаднал е, няма апетит. Уринира често мътна урина с гной. При хронично протичане заболяването се развива бавно с отпадналост, леки втрисания и невисока температура. Болният няма апетит, слабее, има храносмилателни смущения.

Предсказание. Сериозно - болестта е много опасна.

Предпазване. За предпазване от нагнояване на бъбреците е необходимо да се лекува всяко възпалително заболяване на пикочните органи навреме и правилно. Ако се образува пречка за отделяне на урината, налага се навреме да се вземат мерки за отстраняването й.

Лечение. Болнично.

Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1-2 хапчета с големина на царевични зърна от следната смес: 50 г бял измирски тамян, 25 г бяла дъвка (сакъз) и боров катран (приготовление и употреба - вж. при пиелит, точка I).

II. Двадесет минути след вземане на хапчетата да изпива чаша от 200 г отварка от ечемик - 120 г в 2 л вода се вари на тих огън 20 минути, прецежда се и в същата отварка се слагат 50 зърна шипки, 3 супени лъжици слез (цялата билка с корена) и 3 супени лъжици здравец (корени). Вари се още 20 минути и преди снемането й от огъня в нея се изсипва 1,5 супена лъжица смляно ленено семе. Като клокне 3 пъти, се сваля и се прецежда през тънка кърпа.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и

зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овче и консервирани меса и риба; при това слабо солена и подкиселена с малко лимон. Люто, алкохол и тютюн - не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (яде се без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар кромид лук с прибавка на листа от магданоз и настъргана целина по равни части с малко лимонов сок и чист маслинен зехтин. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска) с леко препечен хляб. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени храни и компот с хляб. След ядене да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от дръжките на бели череши или вишни и царевични коси - по 2 супени лъжици, и ленено семе 1 супена лъжица в 1500 г вода на тих огън се вари 30 минути и веднага се цеди. Държи се на студено да не вкисне.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чаша от 200 г (за деца наполовина) отварка от кората на корените на глога: една шепа корени в 500 г вода се варят на тих огън половин час; прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене и преди лягане по 1 чаша. Или пък отварка от койло, хмел, изсипливче, мечо грозде, полски хвощ, троскот, камилско сено, корени от магданоз и птиче жито: от общата смес (приготвена от по равни части от всяка билка) се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода се варят, докато остане 500 г отварка; прецежда се и се пие.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, топла (38°C) клизма с 500 г вода, последвана от парен компрес в областта на бъбреците (кръста) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен 10 минути, за да се използва 2-3 пъти подред) или пък с търпимо гореща готварска сол, с продължителност около 20 минути.

След това същата област се налага *едната вечер* с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа

и преди да се постави, поръсен с половин чаена лъжичка нишадър на прах - от аптеката), едновременно съчетана с компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от полски хвощ - листа и цвят (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 15 минути; като изстине, се прецежда), а на тила - торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 1-2 супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ. *Втората вечер* се слага торбичка, напълнена или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или пък с топла лапа от праз лук, сварен с 10-15 сини сливи и 100 г мляко - вари се, докато стане гъста лапа като тесто, която преди поставянето се поръсва с 1 супена лъжица пудра захар. На корема и тила се слага квасец, както по-горе.

При главоболие на главата да се сложи цяла „шапка" от същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък със 7-9 лъжици пресни корени от полски бъзунек. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин се прави фрикция на кръста, корема и половите органи с хладка вода. В областта на бъбреците се поставя мушама от хаваджива, която се носи през целия ден. След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с 10-20 издишвания през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря (подробности вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация се прави всичко с изключение на парните компреси на кръста.

VI. Лятно време преди обяд, от 10 до 12 часа, се прави или слънчева баня на кръста със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност от 30 до 60 минути, или пък слънчево-пясъчна баня, зарит в горещия пясък, с глава, покрита със зелени

листа или чадър, за да не слънчаса, а на сърцето - студен компрес от 4 ката. Лежи се така зарит 10-15 минути или докато е приятно на болния, последвано от поливане с хладка слънчева вода, хубаво изтриване и почивка.

Важни добавки:

1. Ако болният не е на легло, добре е през целия ден да носи на кръста си мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

2. Ако болният е на легло, тогава да приложи, и то 1-2 часа след сутрешната закуска, лечението, дадено му за вечерта, като компресите и налаганията се държат 5-7 часа.

Самовнушение. По същия начин, изложен за пиелит. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Гнойник (абсцес) във или около бъбрека

Причини. Абсцес в бъбрека или около него може да се образува след нараняване, като усложнение от гнойно възпаление на легенчето или на самия бъбрек, или след инфектиране чрез кръвта и по съседство.

Признаци. Настъпва бавно, почти без болки отначало. По-късно страната се втвърдява и става болезнена при движение или натискане. Болният лежи със свит крак, за да облекчава болките, а когато се опита да ходи, изкривява се така, че тежестта на тялото да пада върху крака на здравата страна. В някои случаи телесната температура е повишена.

Лечение. Болнично - оперативно.

От народната медицина се прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от чист маслинен зехтин с билки - в 1 л чист маслинен зехтин се слагат 3 супени лъжици червен и жълт кантарион (цвят), ранилист (листа и цвят) и цариче (листа и цвят) и във водна баня се варят 1 час, а като престои 1-2 дни, се прецежда. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от мечо грозде, полски хвощ, троскот, червен и жълт кантарион,

бял и жълт равнец, салвия и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 супена лъжица ленено семе в 600 г хладка вода на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При кръвоизлив 30 минути преди ядене болният да изпива по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряла вълна (може и непрана), с прибавка на 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно. Двадесет минути след белтъка да изпива 1 чашка от 75 г или:

а) отварка от бяла върба (листа), жълт кантарион, мечо грозде, мечо ухо, червено подъбиче, смрадлика (листа) и царевични коси - по 50 г от всяка: от тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути; като изстине, се прецежда, или пък:

б) по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от къпинови листа, кори от млад дъб, дебела мара (листа), малинови листа, овчарска торбичка, полски хвощ и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици в 500 г хладка вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, като се предпочита повече студена и течна храна. Преди обед и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 глава печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), а непосредствено след ядене да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед, гликоза или захар и малко плодов сок или вода - да стане гъсто и сладко като боза). Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие, и то най-малко 500-600 г на ден, отварка от ечемик (зърна), шипки (плод), алтея (корени) и ленено семе.

Приготовление: В 2 л вода се изсипват 125 г ечемик и се оставя на тих огън да се вари 20 минути, след това се прецежда и в получената отварка се изсипват 50 г шипки (зърна) и 2 супени лъжици корени от алтея, оставят се да се варят още 20 минути и

преди да се снеме от огъня, в същата отварка се изсипват още 3 супени лъжици смляно ленено семе. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Два часа след ядене при висока температура болният да взема по 1 прах от 2 г (за деца според възрастта от 1/2 до 1 г) от следната смес: индийско орехче (мускатно) 6 г, нишадър на прах 6 г и лимонтозу (от аптеката) 6 г, счукани на ситно. От тази смес се правят 9 праха по 2 г всеки. Заедно с праха да изпива и 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 1 обелена ябълка, 2 супени лъжици листа от червен кантарион, 3 супени лъжици листа от къпина и 3 супени лъжици листа от горска ягода. В 1 л вода се варят 10 минути, а като изстине, се прецежда.

При кръвоизлив или кръвопикане да се взема по 1 чаена лъжичка (за деца според възрастта) или от сместа, дадена в точка I (при кръвоизлив); или пък от следната смес: 300 г чист пчелен мед, 6 индийски орехчета, стрити на прах, и 3 супени лъжици пепел.

Десет минути след сместа болният да изпива или:

а) по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от широколистен живовляк (20 листа от живовляка в 250 г хладка вода на тих огън се варят 2 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец, дебела мара, кори от млад дъб, малинови листа, къпинови корени, овчарска торбичка, полски хвощ и хмел (шишарки) по 50 г; от тази смес 2 пълни супени лъжици в 600 г вода се варят 20 минути и веднага се прецежда; или:

в) при липса на кръвоизлив или кръвопикане да се изпива по 1 чашка отварка от мечо грозде, полски хвощ и пр. (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред да се прави топла клизма (36°C) с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда). След това винаги при запек - клизма с 1/2 л от същия чай. За деца клизмите се правят според възрастта с 200-500 г чай. При липса на кръвоизлив и кръвопикане следва меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти).

На кръста в областта на бъбреците се слага *едната вечер* топла (36°C) лапа или от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи (от тези за компот), киснали в

малко вода, за да набъбнат и смачкани без кокичките, и след това поръсена с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата и с 1 супена лъжица захар, или пък лапа от пресен топъл селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със сини сливи, както лапата от печения кромид лук), поръсена с 1 чаена лъжичка пудра захар. *Втората вечер* областта на бъбреците се налага или с торбичка, напълнена с топъл (36°C) селски хлебен квас, засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от вътрешната страна торбичката да е леко намазана с мед), или с торбичка, напълнена с топла (36°C) прясна и несолена извара, или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 10-15 сини сливи и 100 г прясно мляко - на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, а преди поставянето й се поръсва с 1-2 чаени лъжички захар.

При кръвоизлив или кръвопикане на кръста (областта на бъбреците) да се слагат торбички, напълнени *едната вечер* с хладък пресен селски хлебен квасец, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), като от вътрешната страна торбичката се намазва леко с мед, *втората вечер* - или с хладка лапа от 12 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 4 супени лъжици готварска сол и 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или пък с хладка лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, и със 100 г прясно мляко, сварен до гъстотата на лапа от ленено семе, а преди поставянето поръсен с 1 чаена лъжичка пудра захар. Едновременно се поставя на главата цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или със 7-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Забележки:

1. При студени крака винаги да се слага шише с топла вода на стъпалата.

2. Ако по кожата на кръста се появят много пъпки от кваса, 1-2 вечери подред да се слага торбичка с прясна топла извара или пък

топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко, поръсена с 1 чаена лъжичка пудра захар.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, кръста, корема и половите органи с хладка вода.

След това в областта на бъбреците се поставя мушама от хаваджива (вж. в том I, „Домашна аптека") или мушама от мурова борова смола: мурова борова смола 100 г, чист пчелен восък 10 г и бяла дъвка (сакъз) 5 г - прави се, както и мушамата от хаваджива. Или пък мушама за дълбок гнойник: чист бял пчелен восък 50 г, бяла дъвка (сакъз) 20 г, колофон или чамсакъз 50 г, чист бял тамян 20 г, чист маслинен зехтин 100 г, краве масло 30 г и стопена овча лой 30 г. Всички смоли предварително се счукват на ситно и след това заедно с другите продукти в чист съд и на тих огън се варят 10 минути, като през всичкото време се бърка, без да завира, защото се пресича и губи лековитостта си. Когато се сгъсти, в тази смес се потопява едно парче прано хасе или американ (50 на 25 см) и се обръща няколко пъти с помощта на дървена лъжица, докато хубаво и равномерно се напои. След това се изважда и се изпъва и ако в съда е останало още малко от сместа, отново се потопява, изпъва и т. н., докато напълно се изразходва сместа. След последното опъване мушамата се поръсва с 1 супена лъжица счукан небетшекер и се оставя да изсъхне. При всяка употреба мушамата предварително се затопля, поставя се на голо и стои до вечерта. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки:

1. При продължителен кръвоизлив и непрекъснато кръвопикане болният веднага да легне в кревата и да изпие сместа от белтъка от яйце и пр., дадена в точка I. Едновременно с това да се постави на кръста или торбичка, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, на ситно нарязан и забъркан със сол (3 супени лъжици лук, 1 супена лъжица сол), или пък компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина. Компресът се сменя всеки 2 часа.

2. При температура болният да вземе хинин или пирамидон по указание на лекаря.

3. Ако болният няма температура в продължение на 5-7 дни, може да прави малки разходки от 5 минути сутрин, а след обяд 15 минути с увеличаване на времето за разходка по 1 минута на ден и всеки ден сам да полива цветята си.

4. Болният старателно да избягва лошото настроение (вж. том I, „Природосъобразен живот").

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Язва в бъбреците

Причини. Пясък и камъни в бъбреците, рак, алкохолизъм и други.

Признаци. Силни болки в областта на бъбреците, стигащи понякога до нетърпимост и често последвани от кръвопикане, а понякога и от кръвоизлив от бъбреците.

Лечение. Общо и по начина за основната болест. Освен това, ако причината не е известна, да се приложи лечението за абсцес на бъбрека.

Подвижен бъбрек

Под подвижен бъбрек се разбира онова състояние, при което бъбрекът се е изместил от своето нормално положение и е слязъл повече или по-малко в коремната кухина. Десният бъбрек по-често пада по-ниско от нормалното си положение. Това заболяване по-често се среща у жените, отколкото у мъжете.

Причини. Чести раждания, скачания от високо, вдигане на тежести, бързо измършавяване на тялото. Удар в областта на кръста може също да го причини. Изглежда, че подвижен бъбрек се явява главно у лица, при които бъбреците вродено не са добре фиксирани. Доста често подвижният бъбрек е само част от общото спадане на коремните органи.

Признаци. Често при подвижен, спаднал бъбрек могат да липсват всякакви признаци. В други случаи болните се оплакват от тъпи болки в областта на кръста. Те се засилват при друсане, езда, тичане, а преминават след почивка. Понякога има тежест в

корема, гадене, оригване. Всички оплаквания у болни с подвижен бъбрек се усилват при ходене, тичане, яздене, скачане и т. н. и намаляват при лежане.

Предсказание. Благоприятно. В някои случаи може да настъпи като усложнение хидронефроза.

Предпазване. Необходимо е слабите хора да се стремят да понапълнеят. Те не бива да вдигат тежки товари. След раждане жената трябва още в леглото да прави подходящи коремни гимнастически упражнения.

Лечение. Болните със спаднал бъбрек да не правят силни движения, при които се изисква бързо навеждане и изправяне, да не скачат, да не тичат много, нито да вдигат тежки предмети. Помага и носенето на еластични колани. Необходимо е и пълноценно хранене и продължителна почивка. При по-силни болки до оказване на лекарска помощ болният трябва да лежи в легло и да се увие с топли чаршафи или одеяло около кръста. Дава се и горещ липов чай.

Лечението е общо с цел да се засили организмът:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки: 1 л чист маслинен зехтин с по 3 пълни супени лъжици червен и жълт кантарион (листа и цвят) и изтравниче (цялата билка с корена) във водна баня се варят 1 час, престоява 2-3 дни и след това се прецежда.

II. Десет минути след настойката болният да изпива 1 кафена чашка отварка от агримония, синя тинтява, червен кантарион, мента пиперита, бял и жълт равнец и подъбиче - по 50 г от всяка, и пелин (листа и цвят) 30 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън ври 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Пълноценна храна, млечно-растителна с повече мазнини, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет, или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани месa и риби. Алкохол, люто и тютюн - не!

Сутрин на първа закуска болният да изпива по 1 -2 пресни кокоши яйца или сварени по следния начин: пускат се във вряща вода и след като клокнат, се държат в нея само 1 минута. Преди обяд

и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (яде се без хляб) или пък салата от кромид лук с листа от магданоз и червени домати по равни части с малко и от други любими салати с винен оцет и олио по вкус. Останалата храна да се готви с повече мазнина и всеки залък да се дъвче по 20 пъти. Освен това супата и течните храни да се ядат по-гъсти - чорби, попари, каши и пюрета.

Непосредствено след закуска, обяд и вечеря болният да взема като десерт по 1 купичка домашно ашуре за усилване, приготвено от овес 120 г, жито, ръж и царевица по 60 г, просо и сладки жълъди по 30 г. Всички тези продукти вечерта се заливат с 4 л хладка вода и киснат захлупени цяла нощ, на сутринта към тях се прибавят 5-10 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 1 супена лъжица чубрица, 1 счукан тебешир и 1 лимон, разрязан на 4 части. Всичко това се вари до пълното разваряване на зърната. След това се подслажда с 400 г карамелизирана захар, с която се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда чрез изстискване. Или пък по 1-2 чаени лъжички от следния крем за усилване: 100 г прясно краве масло, 100 г чист пчелен мед, 4 пресни жълтъка от кокоши яйца, 1 супена лъжица жълъдово кафе, 1 супена лъжица бадемово кафе (опечени и счукани бадеми), всички разбъркани в сурово състояние до гъстотата на крем. След това се изпива 1 чашка от 50-75 г домапша боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Добавки:

1. Добре е болният през целия ден непрекъснато да си хруска или печено ленено семе (овлажнено с малко вода, поръсено с малко пудра захар и след това веднага така опечено, че да наподобява опечени бадеми), или пък тиквени семки и семки от слънчоглед, лешници, бадеми, орехи и други подобни, които са много хранителни.

2. При липса на апетит непосредствено преди обяд и вечеря добре е да взема по 1 супена лъжица хининово вино (от аптеката) или пък по 1 чаена лъжичка чиста сливова ракия. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие по 1 кафена чашка

отварка от ленено семе, глогинки и смокини (листа) - по 1 супена лъжица от всички с прибавка на 1 чаена лъжичка семе от анасон в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1-2 чаени лъжички крем за усилване на сърцето, приготвен от по 150 г прясно краве масло и чист пчелен мед, по 100 г сурово тиквено семе (обелено и счукано в дървен хаван на кашица) и ориз, препечен до бежов цвят и смлян на кафе, и 50 г кафе от фий, всичко добре разбъркано.

IV. Двадесет минути след крема да изпива 1 кафена чашка чай от черна метла (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 300 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и се прецежда, или пък отварка от мента пиперита, жълт кантарион, пелин, салвия, полски хвощ и цикория (листа и клонки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парни компреси на кръста (областта на бъбреците) и на горната част на корема (от пъпа нагоре, гдето именно наляга спадналият бъбрек) с торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 15-20 минути. След това се слага коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от полски хвощ (листа и цвят): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда. Едновременно се поставя на тила торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). При главоболие всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или корени от полски бъзак. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея." След това в легнало положение се приповдига спадналият бъбрек, и то така: лежейки по гръб със свити колене и приповдигнат таз, с помощта на лек масаж с двете

шепи се загребва коремът от долу на горе и заедно с това се повдига нагоре и спадналият бъбрек. След това се поставя на корема отдолу и отпред нещо за попълване - топка от памук или малка възглавничка (10 на 10 см), напълнена с птичи пух, или гумена възглавничка, напълнена с въздух. На самите бъбреци се слага мушама от хаваджива (25 на 25 см), върху която се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да може кожата по-добре да диша (мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна). След това болният си поставя ластичен колан, или още по-добре памучен пояс, подобен на този, който носят родилките. Най-добри са памучните пояси, изплетени с чорапна плетка, широки 25-30 см и дълги 2,5 м, с две връзки накрая, дълги около 60 см, за да може с тях поясът да се превърже долу на корема. След обличането се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките и се пази диетата.

При менструация парни компреси на кръста и долната част на корема не се правят.

Важни добавки:

1. При прищипване на изместения бъбрек болният трябва да лежи на леглото в хоризонтално положение и да слага в областта на бъбреците и долната част на корема парни компреси, като през това време се стреми посредством внимателни натискания и поглаждания на корема отдолу да натъкми изместилия се от мястото си бъбрек в неговото естествено положение.

2. През време на лечението и след оздравяването си болният да не вдига тежки предмети, защото това пречи на оздравяването, а може и да върне болестта отново. Той трябва да се приучи на правилен естествен начин на живот (вж. том I, „Природосъобразен живот"), който да изключва тежката физическа работа и вдигането на тежести.

3. При много тежки случаи, когато бъбрекът се е смъкнал и има задръжка на урината, се налага оперативно лечение, за да се повдигне бъбрекът и зашие на мястото му.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Възпаление на пикочния мехур (цистит)

Циститът е възпаление на лигавицата на пикочния мехур. Среща се самостоятелно или в съчетание с пиелит. Бива остър и хроничен.

Причини. Дължи се на инфектиране с болестни микроорганизми. Заразата може да проникне с кръвта или лимфата, или пък по съседство - от бъбречното легенче или от половите органи, особено у жените. Нерядко инфекция се внася при манипулации, изследвания, наранявания, особено от невежи лица. Значение имат и бъбречните камъни, застоят на урината, простудата и др. Заразата може също да премине от простатната жлеза при остро или хронично възпаление. По-често е заболяването при възпаление на бъбречната чашка, постоянен застой на урината, стесняване на пикочните тръби, парализа на пикочния мехур, дразнене на мехура от остри пикочни камъни, от присъствието на някои лекарства в кръвта, голямо количество алкохол, от простуда и от студено къпане на открито, много продължителни студени седящи бани, люта и кисела храна, развалена бира и други. Хроничният цистит най-често е усложнение на острия. Може да възникне и като хронично заболяване.

Признаци. Острият цистит се проявява с болки в долната част на корема, които се усилват при натиск. Болният има чести позиви за уриниране, парене и болки при уриниране. Болките са силни, особено към края на уринирането. Урината е в малки количества, мътна, дори кървава. Понякога болният има температура, която може да се повиши значително, и втрисане. При спазми на мускула, който затваря мехура, болките стават нетърпими. При хроничния цистит болките са по-слаби, непостоянни. При изостряне оплакванията се засилват. В началото здравето на болния не е засегнато, но ако възпалението продължи по-дълго време, той отпада поради неспокойния сън (понеже е принуден да става често през нощта) и поради токсините (отровите), които се образуват от микробите.

Предсказание. Обикновено острият цистит завършва благоприятно - при правилно лечение преминава за 1-2 седмици, без да оставя следи. Хроничният цистит е упорит и иска продължително лечение.

Предпазване. Преди всичко трябва да се избягват причините, които пораждат цистита. Освен това да се избягва употребата на лютиви и дразнещи храни, да се спазва необходимата лична хигиена.

Лечение. Болният трябва да остане на легло и да спазва подходяща диета с повече течности. Лечението е насочено към основното заболяване и към премахване на заразата. Освен това народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин 30 минути преди ядене болният да изпива смес от 1 супена лъжица чист маслинен зехтин със сока на 1 цял лимон.

II. Двадесет минути след това и по същото време преди обяд и вечеря да изпива 1 чаша от 150 г отварка от зайча стъпка (цялата билка с корена), изтравниче (листа и цвят), ниския повет (клематис ректа - листа и цвят), маточина (корени), мащерка (листа и цвят), мечо грозде (листа), медуница (листа), пача трева (листа и цвят) и царевична коса - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на по 1 пълна чаена лъжичка ленено и конопено семе, счукани на ситно, се запарват със 700 г вряща вода и на тих огън се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда. При пиенето всяка чашка да се засилва с по 1 чаена лъжичка гликоза.

Диета. Същата, както при пиелит (възпаление на легенчето на бъбреците).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие или:

а) отварка от ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката): от него се взема 1 пълна супена лъжица и в 500 г вода се вари 10 минути; като изстине, се прецежда; или:

б) отварка от шипки - плод: 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода, като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене се взема 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии или сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 пълна супена лъжица просо, смляно на ситно.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чаша от 150 г или:

а) отварка от живовляк широколистен (листа), мечо грозде (листа) и корени от обикновена коприва - по 50 г от всяка: от тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе се запарват със 700 г вряща вода и захлупено се вари 20 минути; като изстине, се прецежда; или:

б) отварката, дадена в точка I от плана.

При пиенето отварките да се засилват с течна гликоза.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или пък с чай от лайка. След това жените да си направят топла влагалищна промивка (38°C) с 1 л отварка от акация (цвят), жълт кантарион (листа и цвят), лайка (цвят) и слез (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от всяка се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се вари 5 минути; като изстине до 39°C, се прецежда и се използва. След това и жените, и мъжете да наложат областта на бъбреците и пикочния мехур (кръста и ниско корема) с две торбички от тънко хасе с размери 25 на 15 см, напълнени с топла лапа от печен кромид лук или пък от печен праз лук (бялата му част), обелен, нарязан и полуизстискан и засилен с 1 супена лъжица ситна захар и малко леко препечено царевично брапшо за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат вестник и фланелен пояс: на главата - шапка от сурови картофи, настъргани едро в един съд и полети с 50 г прясно мляко - киснат в него 1/2 час и добре се изстискват; или пък шапка от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре - вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение (както при пиелит), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане. Един-два часа след закуската, ако болният не ходи на работа и напъните за уриниране са нетърпими, може отново да си постави същите лапи на пикочния мехур и бъбреците, както през нощта, и да ги държи 4-6 часа.

Неделя. Ако няма криза, почивка от лапите. Пият се само билките и се пази диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация влагалищна промивка и топли лапи не се правят.

Важни добавки:

1. Лапите от кромид лук и праз лук може да се използват два пъти подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. Добре е всяка вечер, преди да постави лапите и пр., болният да направи гореща баня на краката (42°C за 10 минути). Освен това да се пази от разтърсвания (пътуване с каруци, велосипед и езда) и от полови сношения.

3. При хроничен цистит освен казаното болният трябва да се облича топло, особено краката, да носи фланелей пояс, да се движи умерено на открит въздух и да се храни повече с млечна храна.

Задръжка на урината

Когато болният не може да отделя набралата се урина в пикочния мехур, казваме, че има задържане на урината. В такъв случай има напъни за уриниране, но всичко остава напразно, той се измъчва, усеща силни болки в долната част на корема, който се подува. Задържането на урината в мехура е твърде тежка болест, която се среща често като усложнение на различни болести в пикочния апарат. Има два вида задръжка на урината: остро и хронично.

Причини. Най-често това състояние се среща при възрастни мъже със заболяла простатна жлеза. Причина могат да бъдат и други заболявания, при които се създава пречка в уринирането: тумори, възпалителни процеси със стеснение на пикочния канал, някои нервно-паралитични заболявания и други. При жените това състояние се среща рядко - при бременност, рак на половите органи и пикочния мехур, камък в пикочния канал, притискането му отвън и други.

Признаци. При остра задръжка на урината болният не отделя урина, поради което се явява подутост и напънатост в долната предна част на корема, и то дотолкова, че се напипва отвън като гладка кръгла буца. Болният се опитва да уринира, но не може. Едновременно с това усеща и болки в областта на мехура поради разтягането му. Устата му съхне, езикът се облага, настъпват и други разстройства, като гадене, повръщане и т. н. Много често

състоянието се усложнява от употребата на спиртни питиета, особено бира. При хронична задръжка на урината болният има чести напъни за малка нужда и при всяко уриниране отделя малко количество, без да може да изхвърли всичката събрана урина. Поради това той е принуден да излиза често по малка нужда, особено нощно време, и когато уринира, струята е тънка и слаба, а често и само капе по малко.

Предсказание. Заболяването е сериозно и налага навременно лечение от лекар-специалист.

Първа помощ. При остра задръжка урината трябва да се източи от лекар с помощта на специален катетър. Народната медицина препоръчва болният да остане в спокойно, легнало положение, за да се премахне стягането на пикочния канал. Трябва да му се направи гореща клизма (40°C) за опразване на червата, парни компреси на болното място или гореща обща баня (40-42°C за 10-20 минути). Или пък коремната област се налага с печен кромид лук (топъл). При възпалителни явления може да се направи хладка коремна баня (26°C за 10-20 минути) или да се постави кръстосан компрес, натопен в хладка отварка от овесена слама или във вода. Държи се 2-3 часа.

Вътрешно. Сок от суров магданоз (по една чашка всеки час) или отварка от корените на магданоза: 4 супени лъжици корени в 1 л вода се варят, докато остане 1/2 л. Пие се по 4-5 чаши на ден. Или отварка от жълта лайкучка: 8 цвята се попарват с малко вода (една кафена чаша) и след като поврят 1 минута, водата се оставя да изстине и се пие всеки 1/2 час по 2 супени лъжици (урината се отделя най-малко след два часа). Или отварка от паричка: 3 парички се варят 5 минути в 2-3 кафени чашки вода, докато остане една чашка; пие се по 3-4 кафени чашки на ден. Или чай от корените на полски бъз: няколко корена от полския нисък бъз се варят 5 минути в 1/2 л вода, прецежда се и се пие като чай по 1-2 чаши на ден (може и с мед). Или пък се взема черна ряпа, настъргва се, изцежда се и се пие сокът й вместо вода 3-4 пъти на ден със или без малко мед за вкус.

Диета. Лека природосъобразна храна, предимно плодове, никакви спиртни напитки.

Лечение. При острата задръжка то е болнично. Във всички случаи трябва да бъде насочено и към основната болест. При

хронична задръжка също трябва да се отстрани първопричината.

В тези случаи народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от тиква: взема се 1 тиква, отрязва се капакът й, изчиства се от салото и семето, догоре се напълва със ситна захар и се захлупва със същия капак. Стои 48 часа, изцежда се сиропът, а самата тиква се сварява и се изяжда като храна.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 3 супени лъжици ечемик (зърна) и 3 супени лъжици корени от магданоз - в 2 л вода на тих огън се варят 20 минути; след това се прибавят по 2 супени лъжици лайка (цвят), лешникови листа и царевични коси и по 1 изравнена супена лъжица семена от пъпеш, магданоз и ленено семе, всички счукани на ситно. Вари се още 10 минути и веднага се прецежда. При пиенето добре е всяка чашка да се засилва с 1/4 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката).

Диета. Същата, както при пиелит, с добавка след закуска и вечеря болният да взема по 1-2 супени лъжици кромидово вино: към 300 г суров нарязан кромид лук се прибавят 600 г чисто натурално бяло вино и 200 г чист пчелен мед; кисне 5 дни и се прецежда. Това вино подпомага уринирането. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие дневно 250-500 г отварка от ечемик - зърна (2 пълни супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минута и отварката веднага се прецежда). От тази отварка най-напред урината се увеличава, а след това при честото уриниране бързо се изхвърля навън.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане се прави гореща (40°C) клизма с 1 л вода (за деца според възрастта), последвана от гореща седяща баня (40°C за 20 минута) в дълбок леген, в която щом болният почувства позиви, може да уринира. След банята да се направи сухо увиване с 2-3 одеяла за по-добро изпотяване. Или пък на кръста и в областта на пикочния мехур да се поставят две подходящи торбички от

тънко хасе, ушити с юргански шев и напълнени със сухи и търпимо горещи трици, или пък, и то още по-добре, с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вълнен пояс. Едновременно се поставя цяла „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната му страна с малко оцет, отгоре - вълнена шапка, и така се спи.

V. Сутрин. При силни болки при уринирането да се повтори казаното за преди лягане. При липса на болки при уринирането през целия ден болният да носи на кръста си мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша кожата свободно, отгоре се слага фланелен пояс. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с друга (рецептата й е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя. Ако няма болки при уринирането, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата. Ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация гореща седяща баня и горещи налагания на кръста не се правят.

Самовнушение. По същия начин, даден за пиелит. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Разрив на пикочния мехур

Причини. Става като последица от външни влияния, например удар в областта на пикочния мехур, падане от значителна височина и други. По-рядко е вследствие на извънредно разширяване на пикочния мехур, например при задържане на пикочта и парализа на пикочния мехур.

Признаци. Пострадалият изпитва такива страшни болки, като че ли му се е разкъсала долната част на корема и губи съзнание.

Предсказание. Много сериозно, често свършва печално.

Лечение. Трябва да се предостави изцяло на опитен хирург.

Парализа на пикочния мехур

Парализата на пикочния мехур е тежко заболяване, при което той не е в състояние да изхвърли навън събралата се в него урина.

Причини. Предизвиква се както от заболяване на самия пикочен мехур и на съседните му органи, така и от болести на главния и гръбначния мозък.

Признаци. Те са различни в зависимост от основното заболяване. Във всички случаи в пикочния мехур се събира голямо количество урина, която го преразтяга.

Първа помощ. До оказване на бърза лекарска помощ преди всичко трябва да се направи на болния или хладка коремна баня (18-20°C за 8-10 секунди), или цяла топла баня (37°C за 50-60 минути), или пък да се налагат коремът и кръстът с топла лапа от лук и газ или от прясно зеле (вж. при спиране на урината).

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага следното лечение:

I. (Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка пчелен мед, забъркан с толкова дървени въглища, скълцани на прах (добре е въглищата да са от липово дърво).

II. Заедно с това да изпие 1 чашка от 50-100 г отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, луличка (див лен) и полски хвощ (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и след това на тих огън се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, слабо солена. Люто, кисело, алкохол и тютюн - не!

Първите три сутрини подред болният вместо закуска да изяжда по един белтък от яйце, разбъркан с 1/4 чаена лъжичка прах от трицветна теменуга, подсладен с малко мед или сироп. Един-два часа след тази закуска да взема друга закуска - например филия хляб, намазана с масло и посолена с копривено брашно и др. На обяд и вечеря да изяжда по 1 чинийка овесени ядки (квакер), сварени с малко захар, а след обяд и вечеря да изяжда и по 10 зърна медуница (птиче просо), счукано на ситно. При липса на такова просо може да взема и обикновено просо, но в двоен размер. Вмес-

то вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева и слез по равно - 2 супени лъжици от тази смес в 500 г вода се варят 5 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се само по 1 кафена чашка наведнъж.

III. Два часа след ядене болният да пие 1 кафена чашка отварка от живовляк (тесен), медуница (птиче просо) и хмел (шишарки) по равни части. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и след това се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък една от отварките, дадена при „Задръжка на урината".

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла (37°C) клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда). След това само при запек се прави клизма с 1/2 л чай от лайка. В областта на кръста се залепва следната мушама: 1 чаена лъжичка чист бял тамян на прах, 1 чаена лъжичка счукана бяла дъвка, 2 чаени лъжички пудра захар, 1 прясно яйце (жълтъка и белтъка), 40 г гроздова ракия или пък спирт за горене и 2-3 супени лъжици бяло брашно - всичко изброено, бавно и хубаво се разбива (като брашното се поставя последно и по малко), за да стане бял мехлем, който се намазва на парче американ и се поставя на кръста. Отгоре се поставя по-дебела хартия и се превързва с бинт. Така се стои 2-3 дни, след което се поставя нова мушама - може да се повтори до три пъти.

След снемане на мушамата *(понеделник, сряда и петък)* се прави парен компрес на гръбнака с торбичка, напълнена с горещ полусварен ечемик или с горещо сварено и смачкано прясно зеле, за 20 минути. Следва налагане на гръбнака с торбичка, напълнена с топъл (36°C) пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с 3 супени лъжици суров кромид лук, 1 супена лъжица сол и 1/2 чаена лъжичка счукан синап). Едновременно се прави и компрес на корема (отпред) във вид на торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. На главата

се поставя цяла „шапка" от същия квасец, засилен с 9-12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно с корите, или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3 супени лъжици готварска сол. В областта на щитовидната жлеза (отпред на шията) се поставя торбичка с чист квасец.

Във *вторник, четвъртък и събота* се прави разтривка на гръбнака с камфоров спирт (2-3 пъти), последвана от налагането му с торбичка, напълнена с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и 1 супена лъжица захар, или с топла лапа от прясно счукан синап и сол - по 7 супени лъжици, царевично брашно 3 супени лъжици, топъл оцет - колкото поеме. Това се съчетава с коремен компрес, цяла „шапка" с квасец, а в областта на щитовидната жлеза - торбичка с чист квасец, както по-горе. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на подмишниците, гръбнака, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането да се направят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Един час след закуска да се повтори всичко, дадено за вечерта.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко - пият се само билките и се пази диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси на гръбнака не се правят.

Важна добавка. При студени крака на стъпалата да се държи постоянно шише с топла вода или топла тухла, увити в кърпи, за да не изгорят стъпалата.

Самовнушение. С формулата: „Минава, минава..." (подробности вж. в том I „Психолечение"). При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Кръвопикане

Кръвопикането не е самостоятелно заболяване, а отделна проява, при която в урината се съдържа повече или по-малко кръв. Тя може да идва от бъбреците, от пикочопроводите и от пикочния мехур.

Причини. Най-често причините са в самите бъбреци: остри възпалителни заболявания (остър и огнищен нефрит), понякога и хронични, при камъни в бъбреците или в пикочния мехур, рак или туберкулоза на бъбреците. По-рядко причините са извън бъбреците - например при наранявания, продължително яздене на кон, сътресение при пътуване с кола, напрягане при вдигане на тежести, при борба, усилено ходене и др.

Признаци. При всички случаи наред с проявите на самото заболяване в урината на болния се съдържа различно количество кръв. Понякога това дори не променя цвета на урината, но може тя да придобие розов цвят (като вода, в която е мито месо) или пък да се оцвети съвсем червено. Ако кръвта изхожда от пикочния мехур, то първите порции на урината излизат светли, а последната при болезнено усилие за изпразване на мехура има кървав цвят и съдържа дори няколко капки ясна кръв. Когато кръвта изхожда от бъбреците, тя е примесена равномерно във всички порции на урината.

Предсказание. Сериозно - зависи от заболяването и от общото състояние на болния.

Лечение. Насочено е към самото заболяване, а и за спиране на кървенето. Провежда се задължително от лекар. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица (за деца 1 чаена лъжичка) настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки: в 1 л чист зехтин се слагат по 4 супени лъжици червен и жълт кантарион и ранилист (листа и цвят) и във водна баня на тих огън се варят 1 час, оставя се да почине 2 дни и се прецежда; или:

б) по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена овча вълна (може и непрана) с прибавка на 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и четвърт чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно. На деца тази смес се дава според възрастта им - наполовина и даже по-малко.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 100 г отварка от бяла върба (листа), къпинови листа, дебела мара (листа), бял равнец (цвят), малинови листа, овчарска торбичка,

полски хвощ и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода, на тих огънври 20 минути и веднага се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена. Люто, алкохол и тютюн - не!

Ако болният е изтощен и анемичен, сутрин на първа закуска в продължение на 1-2 седмици да изпива по 200 г боза, в която от вечерта е киснало парче (20-30 г) прясна хлебна (козуначена) мая. На сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка прясна или суха бирена мая, копривено и шипково брашно (от аптеката). Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, а след ядене да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или чист пчелен мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпива 1-3 чаени лъжички (според възрастта на болния) пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и овнешко и консервирани меса и риби. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100-150 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие отварка от ечемик, шипки (плод), алтея (корени) и ленено семе: в 1 л вода се изсипват 60 г ечемик и 1 супена лъжица корени от алтея и на тих огън се варят 20 минути. След това в получената отварка се прибавят 25 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица ленено семе и се оставят да се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне.

III. Два часа след ядене да взема или:

а) по 1 бучка захар с 15 капки от следната настойка (на деца не се дава): 100 г чист аптекарски спирт (45°) и 3 супени лъжици диви кестени, обелени и настъргани на ситно без кората - в подходящо шише, добре захлупено, стои на слънце 40 дни. Или:

б) по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) от следна-

та смес: 300 г чист пчелен мед, 6 индийски орехчета, стрити на прах, и 3 супени лъжици пепел от изгорена овча вълна (може и непрана).

IV. Десет минути след едно от казаните средства болният да изпива 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от бяла върба (листа), живовляк широколистен (листа), жълт кантарион, мечо грозде, червено, подъбиче, мечо ухо, троскот п царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Забележка. Ако болният има и албумин в урината, при всяко варене на тази отварка да й прибавя и 1 супена лъжица счукано семе от коноп.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода (36°С), последвана от налагане на кръста (областта на бъбреците) и долната част на корема (от пъпа надолу) с торбички, напълнени: *едната вечер* - с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен на двете места с по 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката), като от вътрешната страна торбичките леко се намазват с *мед. Втората вечер* се поставя хладка лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и поръсен за всяко място поотделно с 1 супена лъжица захар и царевично брашно, колкото поеме (за да отнеме излишната влага на лапата), или хладка лапа от праз лук, сварен със 100 г прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, преди поставянето й поръсена с 1 супена лъжица захар.

Едновременно и в двата случая на тила се поставя торбичка, напълнена със същия хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с 1-2 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). При главоболие на главата да се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена със същия пресен селски хлебен квасец, засилен с диви кестени или пресни корени от полски бъзак в троен размер от даденото количество. Държи се цяла нощ или докато досади на болния.

Забележка. Ако на кожата излизат пъпки от действието на квасеца, тогава 1-3 вечери подред на същото място да се слагат

торбички, напълнени с прясна топла и несолена извара, или пък млечни компреси от 2-4 парчета, натопени в топло сурово мляко, и да се държат до сутринта.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи за около една минута и сухо изтриване. След това на кръста да се сложи мушама против кръвопикане (30 на 15 см), приготвена от 100 г корени от хаваджива и 300 г овча лой (вътрешна). Начинът на приготовлението й е същият, както на мушамата за изкълчена става (вж. том I, „Изкълчвания"). Върху мушамата се тропосва парче тънък найлон, добре набодено с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Лапите на кръста и на корема при желание може да се заменят през ден или два с коремен компрес, натопен в хладка отварка от бял равнец (2 супени лъжици цвят и листа се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути; като изстине, се прецежда).

2. При по-силно кръвопикане болният да лежи на легло, като му се слагат на бъбреците и пикочния мехур две торбички, напълнени с хладка лапа от стар червен кромид лук, на ситно нарязан и посолен с готварска сол в пропорция на 3 супени лъжици лук 1 супена лъжица сол. Всеки 8 часа лапата се сменя с нова. Или пък на същите места да се слагат компреси от 6 парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина - сменят се всеки 2-3 часа. При това лежането в кревата да продължи, докато кръвта не спре. През това време в зависимост от силата на кръвопикането болният да пие дневно 1-3 пъти сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене или пък 2 часа след ядене по 1 пресен белтък от кокоше яйце и пр. (вж. точка I, буква б от плана); или пък да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 кафена лъжичка) кафе от леща (пече се и се смила като турско кафе), забъркано с малко чист пчелен мед.

3. Болният трябва да ограничи половите сношения и да не употребява спиртни питиета.

4. Ако е навикнал на заседнал живот, трябва всеки ден да прави разходки поне по 2 часа. Мъжете трябва да избягват язденето на кон.

Самовнушение. С общата формула „Всеки ден във всяко отно-

шение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея." При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

Гной в урината

Причини. Гной в урината може да се яви при различни заболявания: гнойни процеси в бъбреците или пикочните пътища (пиелит), цистит, цистопиелит, трипер, при туберкулоза на бъбреците, гнойно възпаление на пикочния канал, гнойник, който е в коремната кухина с пробив в мехура както при гноен апендицит и други.

Признаци. Освен другите признаци на заболяването в урината на болния се съдържа гной. Урината е мътна и след като престои, образува утайка. Утайката невинаги се дължи на гной; невинаги и мътната урина е гнойна; най-често мътилката на урината и утайката се дължат на пикочни соли.

Лечение. Насочено е към самото заболяване. Ако причината не е известна, да се лекува по начина, изложен за гнойно възпаление на бъбреците, с прибавка: при силни болки в долната част на корема и на кръста да се поставят парни компреси (най-добре с горещ сварен ечемик) с продължителност половин-един час, последвани от млечни компреси с извара.

Вътрешно. Отварка от червена хвойна (плодове). Всеки ден се счукват на едри парчета в хаван 16 плода от хвойна. В съда за варене се поставят две водни чаши вода заедно със счукания плод на хвойната и се вари, докато остане 3/8 от всичката вода (значи от водата извират 5/8). Прецежда се и след това се оставя да изстине.

Употреба: Вечерта преди лягане отварата от хвойновите плодове се разбърква с една чаена лъжичка мед и се изпива. Повтаря се всеки ден, докато болният оздравее. Или пък отварка от полски хвощ, слез, шипка, коса от царевица, черешови дръжки, мечо грозде, метлено семе и горчив корен: от общата смес (приготвена от по равни части от всяка билка) се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода се варят 20 минути; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша от 150-200 г.

Пясък в урината

Нормално урината съдържа различни соли, но в разтворено състояние. Такива са пикочината, пикочната киселина, натриеви, калиеви, амониеви, калциеви, магнезиеви и други соли. Понякога те кристализират в бъбрека и предизвикват дразнене.

Причини. Причините за образуването на пясък в бъбреците не са още напълно изяснени. Предполага се, че болният има вродена наклонност към това страдание и кръвта му съдържа тези соли в по-голямо количество. По-често се образуват кристали от урати, оксалати и фосфати.

Признаци. Болки в бъбреците, често уриниране и други някои разстройства.

Лечение. Общо и по начина, изложен за пясък и камъни в бъбреците.

Камъни в пикочния мехур

Причини. Често пъти пясъкът и камъните, които слизат от бъбреците, се задържат в мехура и стават причина да се напластяват около тях допълнително различни соли. Това се случва особено при възпаление на мехура, стеснение на пикочния канал, увеличение на простатната жлеза и др. Камъни се срещат обикновено у възрастни и по-стари хора и у хора, които водят седящ живот, а по-рядко у деца. Много по-често са при мъжете, отколкото при жените, което се дължи и на късия пикочен канал у жените. Камъните могат да имат различен брой и големина, различен състав, подобно на бъбречните. У децата камъните обикновено са единични, у възрастните могат да бъдат 2, 3, 4 и повече. Колкото камъните са по-многобройни, толкова големината им е по-малка. Срещат се камъни, които тежат 100 г и повече. Обикновено те са овални и гладки, обаче има камъни с различна форма, грапави с шипове, с различна твърдост и цвят. Най-твърди са оксалатните камъни, по-малко твърди са уратните, а фосфатните са лесно трошливи. Камъните могат да заседнат на едно място, а могат да бъдат и подвижни.

Признаци. Много често болните нямат никакви оплаквания. В други случаи имат тъпи болки ниско в корема, които понякога

могат да се изострят значително. Болките са присвиващи, съпроводени са с гадене и повръщане, с позиви за често уриниране. Урината е примесена с кръв. В някои случаи във време на уриниране (когато камък навлезе в пикочоизводящия канал) пикочната струя отведнъж прекъсва. След това при изменение положението на тялото тя отново се възстановява. Когато камъните достигнат известна големина, те са много болезнени и могат да причиняват и задържане на урината. Често пъти те са причина и за възпалителни заболявания на пикочния мехур и канал.

Предпазване. То се състои във водене на природосъобразен живот.

Лечение. Провежда се по начина, изложен за пясък и камъни в бъбреците. Освен това за препоръчване е варовита вода да не се пие. Най-добре е тя да се замени с дестилирана или с минерална вода, а и с плодови сокове.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става", а при криза с формулата: „Минава, минава..." При лечението да се имат предвид общите упътвания за болестите на пикочните органи. При по-големи камъни и настъпили усложнения се налага оперативно лечение.

Спазми на пикочния мехур

Причини. Болестта често е спътник на други коремни страдания (маточни болести, колит, употреба на силни лекарства и др.). Може да бъде самостоятелно заболяване, което настъпва при простуда на долната част на тялото (седене на влажна и студена земя) и на краката или вследствие на психически възбуждания, особено при нервни личности, пиене на прясна и недобре отлежала бира. Понякога спазмите на пикочния мехур имат чисто нервен произход.

Признаци. Спазматичното състояние се проявява със силни болки ниско в корема в областта на пикочния мехур, които често бързо изчезват, но могат да продължат и повече. Болките се разпростират до седалищните мускули, след това малко отслабват, за да се засилят отново. Такива пристъпи се повтарят често. При това болният има постоянни напъни за уриниране, но във време на болките урината излиза само на капки. Спазмите на пикочния

мехур често биват съпровождани от запек. Ако по време на пристъпа уринирането се прекъсне, то след него урината излиза обикновено в голямо количество, при това светла и чиста.

Първа помощ. Болният се поставя на легло. След това в областта на пикочния мехур се правят парни компреси (с отварка от полски хвощ или пък с отварка от трина, а още по-добре е да се налага със самия попарен хвощ или трина) с продължителност половин-един час или пък парна баня на краката. След препотяването се прави коремен компрес с хладка отварка от полски хвощ или от трина (държи се 2-3 часа) или пък гореща коремна баня (може и цяла баня - 39-42°C) за 10-20 минути, последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след него и от хладка фрикция на цялото тяло. След преминаване или отслабване на спазмите на болния се прави и топла клизма (39°C), последвана от кръстосан компрес.

Вътрешно. Горещ чай от ленено семе или пък от конопено семе (вж. „Остро възпаление на бъбреците"). Пият се по 3-4 чаши на ден. Или отварка от блатен розмарин: 1 чаена лъжичка листа и клонки се попарват с 300 г вряла вода, кисне 1 час и се пият по 3-4 винени чашки на ден.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна.

Самовнушение. С формулата: „Минава, минава..." След преминаване на спазмите - общо лечение на основната болест, която ги предизвиква.

Слабост на пикочния мехур

Причини. Среща се при някои нервни състояния, нервна слабост, хипохондрия, хистерия, особено у жени.

Признаци. Болестта се характеризира с чести позиви за уринираме. Мехурът не издържа и най-малкото количество урина, с което се пълни, и ако не последва бързо изпикаване, болният чувства болки в областта на пикочния мехур и често се появява неволно изпускане на урината.

Лечение. Общо укрепване на организма и на нервната система. Ако причината е някакво друго заболяване, лечението е насочено към него. Народната медицина прилага лечение, както при зад-

ръжка на урината. Освен това към вътрешните средства може да се добавят и следните отварки:

а) отварка от жълт кантарион: 4 супени лъжици от цялата билка се варят в 1 л вода 10 минути; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка;

б) отварка от бял равнец - приготовление и употребление както първата отварка (буква а);

в) отварка от листата на черни боровинки: 1 супена лъжица листа се попарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша.

Напикаване (напикване)

Среща се по-често у децата. При възрастните е проява на някакво заболяване.

Причини. Най-често е проява на заболявания на главния или гръбначния мозък, атеросклероза. При жените се среща неволно изпускане след много раждания поради слабост на затварящия пикочния мехур мускул.

Признаци. Мъчно задържане на урината, особено при смях, кихане, напъване и други.

Лечение. Лекува се първичното заболяване. Ако причината не е известна, тогава да се приложи лечението, дадено за попикаване нощем у децата, със следните добавки:

а) нормите, посочени за децата, в този случай да се приложат в двоен или троен размер;

б) към вътрешните средства може да се прибави и следното: отварка от полски хвощ и червена хвойна (плодове); приготовление, както при „Задръжка на урината"; отварка от листата на черната (планинска) къпина - 2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 5 минути; пие се както първата отварка; отварка от дива ружа (корени), едър босилек и магданоз: от общата смес (приготвена по равни части от всяка билка) се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода се варят, докато отварата остане наполовина; пие се както първата.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна. Люто, солено, кисело и алкохол да се отбягват. Болният да вечеря рано, и

то не с воднисти яденета, като супи, ошав и др., а с гъсти каши, пюрета и др.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на пикочните органи.

БОЛЕСТИ НА КРЪВТА

Общи упътвания

Кръвта е течна тъкан, която постоянно циркулира в кръвоносната система и идва в допир с всички органи и тъкани на организма. Чрез нея става обмяната на веществата между околната среда и тъканите. Към кръвотворните органи спадат костният мозък, лимфната тъкан и далакът.

Кръвта служи за пренасяне на газовете: кислорода до клетките и въглеродуокиса от клетките навън. Тя участвува в храненето на клетките, пренася хранителните вещества, има важно значение за защитата на организма, участвува в кръвосъсирването и т. н. Важна нейна съставка са и някои минерални вещества, особено натрият, калцият и желязото. Желязото е важна съставна част на хемоглобина (оцветителната съставка на кръвта) и служи при пренасянето на кислорода от вдишвания въздух до клетките. Обеднее ли кръвта на натрий и желязо, ощетява се обмяната на газовете в организма. Калциевите соли играят важна роля в цялостната обмяна на веществата. Затова трябва да предпочитаме ония хранителни материали, които са богати на минерални вещества (минерални соли), каквито са плодовете, а от зеленчуците особено салатите и картофите, след тях мляко, млечни продукти, черен хляб.

Малокръвие (анемия)

Малокръвието е болест, при която са намалени съдържанието на хемоглобина и броят на червените кръвни телца в 1 куб. мм

кръв. Количеството на червеното кръвно вещество (хемоглобина), което именно дава червения цвят на кръвта, е средно 14,5 %, т. е. 14,5 г за 100 куб. см кръв - у мъжете малко повече, у жените малко по-малко. Средното съдържание на хемоглобина в кръвта на мъжете се приема за 100 %. Когато спадне под 90 % за мъжете и под 80 % за жените, се приема, че вече има анемия. Броят на червените кръвни телца (еритроцитите) е средно 5 млн. при мъжете и 4,5 млн. при жените в 1 куб. мм кръв. Когато спаднат под 4,5 млн. за мъжете и 4 млн. в 1 куб. мм кръв за жените, се приема, че вече има анемия.

Причини. Те са най-различни. В едни случаи анемия настъпва при голяма загуба на кръв, в други е резултат на повишено разпадане на кръвта. Анемия може да настъпи и при липсата на някои вещества, от които зависи образуването на червените кръвни телца и хемоглобина. Срещат се и анемии, които се дължат на увреждане на костния мозък. Някои инфекции и интоксикации, недоимъчно хранене, смущения в храносмилането и злокачествени тумори също могат да причинят анемия.

Така във връзка с различните причини съществуват и различни видове анемии. Например т. нар. училищни анемии, които се познават по бледия цвят на учениците, сърцебиене, болки в сърдечната област, лесна умора (физическа и умствена), променливо настроение, липса на апетит, запек, замайване, главоболие и др., които бързо преминават при почивка на чист въздух, здрава плодово-зеленчукова храна, лека гимнастика, слънчеви бани, прекарване сред природата и летните лагери и пр.

Признаци. При острата кръвоизливна анемия болните са с бледа кожа и лигавици, сънливи, имат шум в ушите, замайване, понякога губят съзнание (особено при ставане). Те се изпотяват, причернява им пред очите. При хронично малокръвие болният се оплаква от отпадналост, замайване, главоболие. Лесно се уморява, има сърцебиене и задух, особено при телесни усилия. Слизестите ципи (лигавиците) и кожата му са бледи. Крайниците са студени. Понякога му причернява пред очите. В някои случаи се появяват отоци по краката.

Предсказание. То е различно и зависи от вида и степента на заболяването.

Предпазване. Състои се в избягване на причините, които го създават, и във водене на природосъобразен живот.

Лечение. При остра анемия от кръвоизлияние преди всичко трябва да се спре то и да се възстанови загубената кръв. За тази цел се търси лекарска помощ. Най-доброто животоспасяващо средство е кръвопреливането. При хронично малокръвие лечението е специфично според самото заболяване. Във всички случаи лечението е и общо за засилване на организма, обаче трябва да се нагоди съобразно състоянието и особеностите на организма.

За целта при силно малокръвие е необходимо болният да лежи в хоризонтално положение, за да може мозъкът да получава достатъчно количество кръв. Твърде опасно е да се минава внезапно от хоризонтално във вертикално положение. През деня, ако е топло, малокръвните да стоят цял ден на чист въздух, да се движат и правят лека гимнастика и излети, но умерено. Когато работят, често да си почиват. Освен това да прекарват много време на чист и пресен въздух, никога да не се обличат с дрехи, които мъчно пропускат въздух до тялото и задържат топлината му. Такива болни трябва да избягват застоялия въздух.

При намален хемоглобин сутрин, 1 час преди да стане от леглото си, болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г чисто натурално червено вино или вино тип малага (от аптеката), 500 г пудра захар, 2 зърна карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах. На тих огън във водна баня се вари 30 минути и се употребява на следния ден от приготовлението й. След това:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс: от него се вземат 10-15 зелени листа с общо тегло 150 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, след това към кашата се прибавят по 300 г чисто натурално червено вино или вино тип малага и чист пчелен мед и на водна баня се вари 30 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, върбинка (листа и цвят), глухарче, медуница, мента пиперита, пелин (листа и цвят), полски хвощ, овчарска торбичка, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути.

Като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна, с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не! Вредно е да се пие и пуши в стаята на болния.

Сутрин на първа закуска от голяма полза за болния е да изпива следната смес: 200 г боза, в която от вечерта е киснала прясна хлебна мая 20 г (за деца наполовина). Сутрин се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно. На втора закуска (1 час след първата) добре е да изяжда следната смес: 1 жълтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 супена лъжица прясно краве масло и 1 чаена лъжичка копривено брашно, залети с 200 г горещо мляко, подсладено с 1-2 чаени лъжички чист пчелен мед. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от аперитив (1 глава печен кромид лук - яде се без хляб), може да изяжда 100-200 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с малко леко препечен хляб. А след обяд и вечеря да изяжда и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие овесено мляко (3 супени лъжици очистен овес се варят в 1 л вода, докато напълно се разпукат зърната, след това се прецежда през кърпа чрез изстискване и се подслажда с мед) или пък брезнишка минерална вода.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона - захлупено кисне 3-4 дни, докато черупките се разтворят. След това с вилица се разбъркват, за да се извадят ципите, и допълнително се прибавят 50 г чист винен коняк и 200 г небетшекер, счукан на ситно, и се разбъркват добре. Държи се на студено да не вкисне.

IV. Двадесет минути след настойката болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 3 супени лъжици корени от обикновена коприва - в

2 л вода се варят 15 минути, след това се добавят 3 пълни супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бял равнец, джоджен, жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), исландски лишей, росопас, синя тинтява и червена хвойна (зърна) по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути, прецежда се през кърпа и се подслажда с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма от 1 л вода или чай от лайка (за деца според възрастта), последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. Коремът се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба и напълнена с топла лапа или от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 25-35 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и поръсен с малко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата или пък с топла лапа от 300 г ориз с прибавка на 25-30 сини сливи, смачкани без костилките, и 3 супени лъжици ленено семе - в 900 г вода се вари да стане като тесто. На главата се слага „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукали), а отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня в областта на черния дроб и далака се носят парчета мушама от хаваджива с размери около 24 на 12 см с тропосан върху им тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. А след обличането да се направят и 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова издишвания през устата - повтарят се преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко с екскурзия в планината.

При менструация топла лапа на корема не се поставя.

Важни добавки:

1. Лапите от печения кромид лук, ориза и квасеца могат да се

използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечерта се затоплят. Квасецът се засилва с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация. При това за децата същите лапи да се засилват наполовина.

2. Мушамите от хаваджива се носят 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

3. Лятно време се спи на отворен прозорец, а в хладно и студено време в добре проветрена стая и в добре затоплено легло - с топли шишета, тухли и пр.

4. На съня да се обърне особено внимание, защото е важен, както храната. За целта болният да си ляга в 21-22 ч и да става в 7-8 ч. При това и след обяд задължително да почива 2 часа, и то на легло.

5. Промяната на климата, горският или морският въздух също са прекрасен фактор за лечение на анемията, особено високите планински курорти са чудесен дразнител на кръвообразователните органи и на апетита.

Малокръвните да помнят, че са застрашени от лесно заболяване, тъй като защитата им е намалена и затова винаги и продължително трябва да се лекуват, като знаят, че най-важни фактори за лечението са храната, въздухът, слънцето и здравата, калена кожа.

Вторична анемия

Причини. Тя настъпва при загуба на равновесието между образуването и изразходването на кръвта, както е при кръвоизливи, отравяне, паразити, тумори и др. Най-често вторични анемии се появяват при кръвоизливи от белия дроб, стомаха, бъбреците, матката, червата; при тумори, както и след боледуване от коремен тиф, петнист тиф, остър ставен ревматизъм, сифилис, туберкулоза. Малокръвие може да се появи и при лошо хранене, липса на чист въздух и др.

Признаци. Заболелите обикновено са бледи, като и слизестите ципи на очите и устните им имат блед цвят. Оплакват се от обща слабост, лесно се изморяват, сънливи са, при най-малко умствено напрежение се изморяват, оплакват се от болки в очите, треперене

на ръцете, шум в ушите, сухост на езика и устата, замайване, главоболие. Пулсът в повечето случаи е учестен и лесно се ускорява. Дишането също е ускорено. При по-тежки случаи от анемия може да се повиши температурата или да настъпи т. нар. анемична треска, при която особено вечер температурата се покачва. Броят на кръвните телца намалява, хемоглобинът също.

Предсказание. То зависи от причината, предизвикала заболяването. Когато тя се отстрани, болният често бързо възстановява здравето си.

Лечение. Общо за засилване на организма. Начинът на лечение зависи от причината на заболяването. Ако не е известна, тогава да се приложи начинът, указан за средиземноморска анемия с добавка: болният да избягва тлъстините. Млякото в случая не е толкова за препоръчване. Добре действат жълтъците на яйцата, спанакът, морковите, соковете от плодове и др. Много е полезно да се употребяват печени ябълки с престояли в тях гвоздеи (вж. "Хлороза").

Хлороза (младежко малокръвие)

Хлорозата е анемия, която се появява най-често у жени на 12-18-годишна възраст по време на пубертета или след него. При мъжете се среща много рядко. Напоследък хлорозата се среща извънредно рядко поради широкото разпространение на спорта, гимнастиката, туризма, слънчевите, водните и въздушните бани и засилената промяна в храненето с много зеленчуци и плодове.

Причини. Смутена дейност на яйчниците, нехигиеничен живот, недостатъчно хранене, хроничен запек и други. Хлорозата се развива понякога внезапно вследствие на силни душевни вълнения или спиране на менструацията, или пък се развива бавно и постепенно поради умствена преумора, скръб, телесни изтощения, разстройство на жлезите с вътрешна секреция, слаба дейност на яйчниците и др.

Признаци. Признаците, по които може да се познае болестта, са следните: болната изгубва охота за ядене, отпада, при незначителни телесни усилия се уморява. Има главоболие, световъртеж, ръцете и краката са постоянно студени. Обикновено такива момичета са

добре развити. Характерна е бледността на болните с въззеленикав оттенък. Понякога имат отоци по краката. Обикновено вечер се чувстват по добре, отколкото сутрин. Понякога на върха на главата заедно с болката се усеща и натиск. Чувствата отслабват, особено зрението и слухът. Умствените сили (паметта и вниманието) намаляват. Равнодушието овладява болната.

Предсказание. Заболяването продължава с години, но обикновено към 25-годишна възраст изчезва.

Предпазване. Още от детство да се вземат мерки за правилното физическо развитие на момичетата. Те трябва да се упражняват с весели игри и гимнастика на чист въздух и слънце, да се хранят с разнообразна и витаминозна храна. Особено полезни са екскурзиите в планината.

Лечение. Болната трябва да бъде постоянно на чист въздух, да прави леки телесни упражнения и малки излети, но да не се изморява много.

В подробности начинът на лечението е както изложения за малокръвие, като към вътрешните средства се прибави и отварка от бенедиктински трън (1 чаена лъжичка от него се попарва с 200 вряща вода и кисне цяла нощ - пие се за усилване сутрин и вечер 1 час след ядене по 1 чашка) и „вино" от моркови с портокал по равни части от двата сока се смесват заедно. Пие се след ядене като вино.

Анемията се повлиява благоприятно и от лечение с желязо. Най-практично и в естествен вид то се приема по следния начин: взема се една кисела ябълка, набождат се в нея 5-6 гранави (цигански) гвоздея, после се слага в пещта и като се опече, изваждат се гвоздеите, полива се ябълката с мед и се дава на болната. Трябва да се изяждат по 1-2 такива ябълки на ден. Болните може да употребяват лимон и кисели плодове (ябълки, портокали и др.) и мляко по 1/2-1 л на ден.

Забележка. Хлорозата не пречи на брака. Често брачният живот я прекратява.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути пред ядене болната да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс (трионче).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца

наполовина) отварка от агримония, върбинка (листа и цвят), глухарче (листа и цвят), медуница, мента пиперита, пелин (листа), полски хвощ, овчарска торбичка, цикория (корени) и хмел (шишарки) по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън врят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна, слабо солена и умерено подкиселена с лимон (или чист винен оцет). Люто, алкохол и тютюн - не! В стаята на болния не бива да се пуши. Освен това сутрин, обед и вечер непосредствено преди ядене да изяжда, и то в продължение на 5 дни подред, по 2 ядки от сладки бадеми. След това 3 дни почивка, пак 5 дни с по 2 ядки от бадеми и т. н., докато оздравее. На първа сутрешна закуска да изпива на глътки 1 чаша от 150-200 г боза, в която от вечерта е киснало парче от 30-50 г прясна козуначена (хлебна) мая - на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно.

Един час след първата закуска може да се направи втора закуска, състояща се или:

а) от 2 пресни сурови кокоши яйца, разбити със захар и малко жълъдово кафе по вкус, с прибавка по желание на сварено мляко, чай със сирене и т. н.; или:

б) от 2 супени лъжици овесени ядки, от вчера запарени с 200 г вряща вода - киснат захлупени цяла нощ и на сутринта им се прибавя по 1 супена лъжица смлени сладки бадеми, орехи или фъстъци и чист пчелен мед по вкус; или:

в) от 1/2-1 чаена лъжичка копривено брашно, 1 пресен жълтък от кокоше яйце, 1 супена лъжица прясно краве масло и 1 супена лъжица чист пчелен мед, предварително добре разбъркани и след това залети с 1 чаша прясно мляко (сварено) или с толкова гореща вода; или:

г) от 250 г сварено мляко, засилено с 1 супена лъжица прясно краве масло, 1 чаена лъжичка жълъдово кафе и захар по вкус; или пък:

д) от покълнало жито с чист пчелен мед и смлени орехи или фъстъци: 2/3 от водна чаша се напълват с очистено жито, което

се залива с хладка вода и кисне захлупено 48 часа, след това се прибавят 1 супена лъжица смлени орехи или фъстъци и 1-2 чаени лъжици мед и се изяжда с малко лимон; или:

е) от 3 пресни жълтъка от кокоши яйца, разбъркани с 1 супена лъжица захар или чист пчелен мед и 1 кафена чашка чисто натурално (домашно) червено вино или още по-добре малага (от аптеката).

Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда или по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), или салата от върховете на люцерна с листа от магданоз, моркови, настъргани на ренде, и пресен кромид лук - по 1 супена лъжица с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. При липса на апетит да взема 1 ракиена чашка хининово вино (от аптеката) - за деца според възрастта. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата, може да изяжда и по 100-150 г младо месо, осолен и леко опечен черен дроб от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. При това препоръчва се по-често да се яде сушена коприва, спанак и маслини, останалите яденета да се солят с препечени трици или пък с болус алба (бяла пръст - от аптеката).

След обяд и вечеря като десерт болният да изяжда или:

а) по 1 купичка домашно желе за усилване: овес 80 г, жито, ечемик, ръж и царевица по 40 г, просо, сладки жълъди и фий по 20 г от вечерта се заливат с 3,5 л хладка вода и киснат захлупени цяла нощ, на сутринта към тях се прибавят 10 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 1 супена лъжица чубрица, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1 супена лъжица счукан тебешир; в закрит съд се варят, докато напълно се разварят всички житни семена, след това се снема от огъня и се подслажда с 250 г чист пчелен мед (но не и гликоза, защото от нея почернява желето) или пък с карамелизирана захар и като изстине, се прецежда чрез изстискване; или:

б) по 1 -2 чаени лъжички смес от 250 г чисто краве масло и 500 г чист пчелен мед с прибавка на 1 кафена чашка жълт и бял равнец, стрити на прах, и сока на 1 лимон; или:

в) по 1-3 чаени лъжички от следния крем за усилване: 100 г прясно краве масло, 6 супени лъжици чист пчелен мед и по 1 чаена лъжичка кафе от печени бадеми, бял фий и сладки жълъди; след това добре е да се взема по 1 драже витамин С (от аптеката); или:

г) по 1 супена лъжица рибено масло; или:

д) по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад, разбъркан с 1/2 чаена лъжичка яйчени черупки и толкова кафе от бял фий, а след това да изпие или 1 чашка домашна боза (направена от по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, 1 пресен жълтък, малко мед и 2 супени лъжици плодов сок, айрян или вода, добре разбъркани, с прибавката и на 2-3 супени лъжици пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа - отново се бърка добре да стане гъсто като боза), или 1 кафена чашка отварка от 4 супени лъжици ечемик, 4 смокини и 2 супени лъжици стафиди - в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути; като изстине, се прецежда чрез изстискване, или 1 чашка от 75-100 г вегетарианско вино, направено от сока на изстискани моркови, ябълки и месести чушки по равни части с малко мед или захар, или пък 1 чашка от 50 г чиста малага.

Важна добавка. Ако болният на обяд и вечеря яде по малко месо или пък прясна речна риба, и то печени или варени, но не и пържени, да спазва правилото: месната храна да бъде 1/5 от цялата му храна.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие или:

а) домашна боза, приготвена от 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1-2 чаени лъжички бирена мая, 1/4 чаена лъжичка козуначена мая, малко плодов сок или сок от моркови с мед или захар да стане гъсто и сладко като боза); или:

б) отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 6 супени лъжици от външните люспи на кромид лук, гръмотрън (корени) 2 супени лъжици и корите на 1 лимон и 1 портокал - в 2 л вода на тих огън се варят 30 минути и веднага отварката се прецежда; или:

в) отварка от хмел (шишарки) - 2 супени лъжици в 500 г вода

се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда; или пък:

г) брезнишка минерална вода.

Средиземноморска анемия

Среща се в Гърция, Италия, България и някои други средиземноморски страни. Проявява се обикновено в ранна детска възраст, но макар и рядко, се среща и у възрастните. Отнася се за наследствено обременени деца.

Признаци. Заболяването се развива 1-2 години след раждането на детето. Болните имат характерен монголоиден израз и сивкаво-жълтеникаво оцветяване на кожата. Коремът е подут. Те изостават в телесно и душевно развитие. Два са най-характерните признака: прогресираща анемия и вълнообразно повишаваща се температура.

Лечение: Провежда се от лекар. Народната медицина прилага следното за общо засилване на организма:

I. Два часа след ядене, ако болният има повишена температура, да взема по 1 прах от 2 г индийски орехчета, нишадър и лимонтозу (винена киселина) на прах - по равни части (от аптеката). Щом температурата спадне, праховете се спират.

Десет минути след праховете да изпива 1 чашка от 75 г отварка от христово око 50 г, исландски лишей 40 г, бял глог (плод и цвят) от двете по 30 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени) и мащерка - по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При липса на повишена температура да взема или:

а) по 1 супена лъжица сироп от борови връхчета (40 връхчета в 2 л хладка вода на тих огън се варят 30 минути, след това се прибавят 1 супена лъжица семе от копър и 1 чаена лъжица захар, варят се още 10 минути; като изстине, се прецежда през цедка); или пък:

б) по 1 супена лъжица (за деца 1 чаена лъжичка) смесен сок от 3 черни репи, обелени, смлени на машинка за месо и добре изстискани, разбъркани със сока на 1 лимон.

II. Десет минути след сиропа или смесения сок да изпива 1 ви-

нена чашка от 75 г отварка от агримония, жълт кантарион, зайча стъпка (листа) и кървав здравец (корени) по 60 г, бял равнец (листа и цвят), магданоз (листа), имел и смил (листа) по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Забележка. При пиенето билките се подслаждат с мед, както е казано по-горе, защото медът в този случай е много полезен.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда). След това при запек се прави клизма с 1/2 л пак чай от лайка. За деца клизмите се правят според възрастта със 150-300 г от същия чай. Следват парни компреси на далака, и то едновременно отпред и отзад, с торбички, напълнени с търпимо горещ и полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред) или с търпимо гореща сол с продължителност 20-30 минути, последвани от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. След това целият гръбнак се налага или с мушама от хаваджива (60 на 10 см) с тропосано върху й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата, или пък с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 7 супени лъжици сурови диви кестени, на ситно настъргани с кората (при липса на кестени със 7 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак).

Едновременно на целия корем се поставя торбичка от същия тензух, ушита на три джоба, напълнена:

а) едната вечер - с пресен селски хлебен квас, засилен с 15 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 15 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 20-30 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат и смачкани без кокичките;

б) втората вечер - или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 20-30 сини сливи, преди поставянето й поръсена с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане

на излишната влага на лапата, или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 2-3 супени лъжици ленено семе, 20-30 сини сливи и 150 г прясно мляко - вари се да стане гъста лапа.

Едновременно на главата се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен (според възрастта на болното) с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 5-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак - за деца наполовина), а на гушата и на гръдната кост - торбичка с квасец, засилен с 2-3 сини сливи, смачкани без костилките. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

IV. Сутрин. Болни над 15-годишна възраст още с отварянето на очите да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти, последвано от фрикция с хладка вода на корема, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

V. Един-два часа след закуска в тежки случаи на далака да се постави топла лапа от листа от прясно зеле, попарени със 150-200 г врящо мляко и добре изстискани, или пък коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла вода и оцет наполовина. Отгоре се поставят вестник, вълнена обвивка и грейка - държат се 4 часа. През целия ден да се носят на далака, лакътните и пищялните кости подходящи парчета мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). В леки случаи през целия ден само на далака се носи парче мушама от хаваджива.

Неделя. Ако болният не е добре, лечението продължава по плана. Ако е добре, почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация парни компреси на корема и топли бани не се правят.

VI. Лятно и есенно време преди обяд от 10 ч до 12 ч от голяма полза за болния е да поседи на спокойствие под зелени дървета. За целта избира здраво дърво без никакви сухи клони по него, сяда до дънера, облегнат с гръб към стеблото и с лице към слънцето,

и в това положение седи, като чете или рисува нещо примерно от 10 ч до 12 ч. След това се правят поне 10 дълбоки вдишвания с бавни издишвания. Привечер към 19-20 ч вместо дадените по плана приложения (налагания) да му се направи цяла топла баня (37-38°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзак (цялата билка с корените без плодовете) и борови клони - по 2-3 хватки или снопчета. С тях се напълва казанът до половината, след това се прибавят и по 1-2 двойни шепи корени от магданоз и девесил (селим), здравец (цялата билка с корена), орехови листа и хмел (шишарки) и заедно се варят 30 минути. Като изстине до 39°С, се прецежда и излива във ваната. След банята се прави сухо увиване с помощта на хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването - фрикция на цялото тяло с хладка чиста вода.

Забележка. С една и съща отварка се правят бани 3 вечери подред - примерно понеделник, вторник и сряда. След това се сварява друга отварка. Такива бани се правят 30-40: всеки ден, през ден-два и даже три дни в зависимост от здравното състояние на болния. Добре е след всеки 6 бани да се дава 1 седмица почивка.

Важна добавка. Добре е слаботелесните и изтощените болни всеки два часа да вземат по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) крем за усилване, приготвен от 2 кафени чашки шипково брашно, 1 кафена чашка листа и цвят от бял равнец, 1 кафена чашка листа и цвят от жълт кантарион, 1 кафена чашка жълт равнец - листа и цвят (всички стрити на прах), 300 г прясно краве масло и 600 г чист пчелен мед.

Приготовление: Маслото с меда се слагат във водна баня на тих огън да се разтопят. След това се махат от огъня и се прибавят шипковото брашно и стритите билки и всичко се бърка в порцеланов съд с дървена лъжица (металната унищожава витамините) в продължение на 1 час.

Забележки:

1. Преди да се стрият билките на брашно, добре е да се сложат в една торбичка от марля и да се държат върху парата на тенджера, пълна с вряща вода, за да се дезинфекцират.

2. При липса на шипково брашно то може да се приготви и от сушени шипки: за целта се изваждат семките на шипките, а месото се изсушава, стрива и се пресява.

3. Кремът може да се повтори и потрети, докато се постигне целта.

4. Болният може да яде и печен черен дроб на младо животно: агне, теле, гъска и пр., или пък да пие запарка, приготвена от 200 г пресен телешки дроб или прясно телешко месо: поръсва се с малко черен пипер или магданоз и се попарва с 600 г вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и се прецежда, като това количество се изпива през деня вместо вода.

Перициозна анемия

Перициозната анемия е заболяване, което засяга най-често възрастните между 30 и 50, а по-рядко и 60 години.

Причини. Заболяването може да е самостоятелно, а и да се дължи на други причини: бременност, стомашно-чревни заболявания, сифилис, малария. Причина за него е липсата на витамин B^{12} - било в храната или пък от смутеното му приемане в стомаха.

Признаци. Заболяването започва бавно и незабелязано. Болните се чувстват отпаднали, лесно се заморяват. Нямат апетит, понякога повръщат, имат диарии. Оплакват се от парене на езика, особено след ядене на дразнещи, лютиви храни. Кожата им е бледожълта с жълтеникав оттенък, лигавиците също. Понякога имат отоци по краката, мравучкане, сърцебиене и задух. Езикът е зачервен, разранен, а по-късно става гладък като огледало. Дъвкането и говоренето са затруднени. Болните имат смущение в чувствителността, несигурност при движение. Температурата понякога достига до 38°C. Черният дроб и далакът са увеличени.

Предсказание. Сериозно и зависи от причината, която го е предизвикала, а и от навременното и правилно лечение.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист и се състои в даване на чернодробни препарати, витамин B^{12}, диетолечение, а при нужда и кръвопреливане.

Народната медицина препоръчва промяна на въздуха, на обикновената среда, пълно спокойствие, дълга почивка, стоене на чист и свеж въздух. Болните да употребяват храна, богата на белтъчини (месо, черен дроб, риба, яйца, мляко, сирене, хайвер), а също и различни плодове и зеленчуци (смокини, фурми, сухо грозде, зърнени храни, кайсии).

Идеалът чрез храната да се взема лекарството по естествен начин трябва да се следва упорито и само така ще се създадат здрави хора, които да противостоят на заболяванията. Освен това съветваме болния след всяко ядене да взема по 2-3 чаени лъжички от домашния крем за усилване: по 100 г смлени бадеми и орехи и същото количество прясно масло и варен мед (врял във водна баня 10 минути) се разбъркват в обща смес и се държи на хладно място. Или пък 1-3 бонбончета, приготвени от 500 г чист пчелен мед, 100 г шипково брашно и 50 г суха бирена мая (от аптеката). Всичко това добре се разбърква да стане гъсто тесто и от него се правят бонбончета, които се овалват в малко пудра захар, за да не се слепват, и се държат в подходяща кутия. Всяка вечер болният да оставя до леглото си по 1 л мляко, което да изпива през нощта на малки порции.

Хемофилия

Хемофилията е наследствено заболяване със смутено и забавено кръвосъсирване, което причинява упорито кървене при незначително нараняване. Боледуват само мъжете, но се предава по женска линия. Много рядко боледуват жените, като в такъв случай менструацията е обилна, имат и кървене от носа.

Признаци. Болните имат най-често нежен, блед и прозрачен цвят на лицето и нежна кожа. Още от ранно детство проявяват склонност към кръвоизливи дори и след малки наранявания. Често имат и кръвоизливи от носа, венците, след изваждане на зъб. По-редки са вътрешните кръвоизливи - в белия дроб, бъбреците, стомаха и червата. Характерни са кръвоизливите в ставите - колянна, лакътна и др.

С течение на времето (след 20-30-годишна възраст) кръвоизливите стават по-редки.

Предсказание. Сериозно. Зависи от продължителността на периодите на кървене. Състоянието се влошава от евентуални операции. Често настъпват и ставни изменения.

Предпазване. То има голямо значение. Болните трябва по най-акуратен начин да се пазят от всякакви наранявания, да избягват спорта.

Лечение. При кръвоизлив лечението е болнично. В периодите между кървенето народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 3 пресни сурови кокоши яйца, измити и сложени в подходящ буркан и залети със сока на 9 лимона така, че да ги покрие с около 1/2 см. Захлупени киснат 3 денонощия, след това се разбъркват с вилица, за да се извадят ципите им, подир което се добавят 1-3 супени лъжици (според възрастта) чист винен коняк и 200 г небетшекер (лята захар). Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пипериче 100 г, жълт кантарион, жълт равнец, листа от смрадлика, листа от широколистен живовляк, троскот, корени от репей, синя тинтява и мъртва коприва (корени) - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подкиселена с лимон и с малко мед по вкус.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не!

Сутрин на първа закуска добре е болният да изпива по 1 -2 пресни кокоши яйца. Преди обяд като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от червен кромид лук с магданоз (листа) по равни части и по малко друга салата с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. На обяд заедно с другата храна да изяжда и по 100-150 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1 супена лъжица сурова настъргана целина, мляко с ориз, грис, крем, зеленчукови и тестени ястия, ядки от бадеми, лешници и орехи и компот с леко препечен хляб. След ядене да изяжда следната смес: 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или чист пчелен мед, засилена с 1 изравнена чаена лъжичка прах от изгорян картоф, 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1-2 дражета витамин С.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от ечемик 100 г и 4-5 смокини: в 1 л вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед, 20 листа от индрише (за деца се вземат само 10 листа) и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 изравнена супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 100 г, глог - плод и цвят по 70 г, бъзов цвят, буков мъх, мащерка и балканска чубрица по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. По желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от обличане на „мокра риза" (най-добре бархетна нощница), натопена в топла отварка (37°C) от дъбови кори и листа от смрадлика. За нея се вземат от дъбовите кори 500 г, от смрадликата 100 г и в 500 г вода се вари 30 минути и се прецежда. Съчетава се със „сухо увиване", и то увит добре до шията, с 1-2 одеяла. Така се лежи 2 часа, след което болният внимателно се отвива, изтрива се до сухо, преоблича се със суха нощница и се поставя на главата му „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При главоболие се слага „шапка" от тънко хасе или тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени със 7-9 супени лъжици суров настърган кромид лук и отгоре шапка от чорап. Така се спи до сутринта.

Забележка. За по-бързо отстраняване на кръвоизливите по тялото местата, откъдето тече кръвта, може да се налагат през нощта с пресни зелени листа от зеле или с торбичка със сурови картофи, леко поръсени със сол, и да се бинтоват с фланелени бинтове.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обличане, последвано от 10-20 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата. Добре е дълбокото дишане да се повтори преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Самовнушение. *С* общата формула.

Неделя (и при менструация) пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата.

VII. Лятно време. Слънчеви бани да не се правят, защото са вредни, а само поливане с хладка вода, в която от вечерта са киснали 1 шепа орехови листа със стиска морска сол.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив от устата, носа и ануса сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да изпива следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, 1 чаена лъжичка прах от изгорена вълна (може и непрана) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки (за деца наполовина). В продължение на 2-3 дни да не яде топла храна.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният без шапка да не ходи, а при хубаво време по 2-5 часа да е на чист въздух.

3. Да не ходи на екскурзии и летуване на места, по-високи от 750 м.

4. Лечението със студена вода под каквато и да е форма е вредно. Ако краката са студени, болният всяка вечер да им прави топля баня с 1 стиска морска сол.

Тромбопенична пурпура

Тромбоцитите са кръвни плочици - третият елемент на кръвта освен еритроцитите (червените кръвни телца) и левкоцитите (белите кръвни телца). Те участват при кръвосъсирването и кръвоспирането. При намаляване на броя им в кръвта настъпва заболяването тромбопенична пурпура, което се характеризира с кръвоизливи.

Причини. Наследствено предразположение към тази болест.

Признаци. Периодична неедновременна поява на несиметрично разположени с различна големина кожни кръвоизливи и кръвоизливи на лигавиците, неправилни и различно оцветени: ясночервени, тъмночервени, жълти, зелени, виолетови. Срещат се и кръвоизливи от устата, венците и носа. До появата им болният се чувства здрав. Кръвоизливи в ставите няма.

Предсказание. Сериозно, особено при острите кръвоизливи. Хроничната форма е по-благоприятна.

Усложнения. Вторично малокръвие.

Лечение. При кръвоизливи лечението се провежда от лекар. В интервалите без кървене са необходими правилен режим и правилно пълноценно хранене. Народната медицина препоръчва освен казаното за хемофилия: сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чаша бира, в която от вечерта са сложени 20 г прясна хлебна (козуначена) мая - кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се разбърква добре и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха или течна бирена мая и шипково брашно. На втора закуска може да изпие 1-2 пресни кокоши яйца или пък чаша мляко с 1 жълтък от прясно кокоше яйце, подсладено с мед или захар, и мляко с парче хляб, леко препечен. На обяд и вечеря - както при хемофилия. След обяд и вечеря болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад или пък мед, засилен с по 1 чаена лъжичка прах от картоф, изгорен до черно, и 1/2 изравнена чаена лъжичка от яйчени черупки. Вечер преди лягане при невъзможност да се облече „мокра риза" вместо нея да постави на корема си компрес от 2-3 бархетни парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят в 600 г вода се варят 5 минути), а под компреса в областта на далака се поставя торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от пресен селски хлебен квасец, засилен с 2-4 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 5-9 сини сливи, смачкани без кокичките, или пък торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от 250 г ориз с прибавка на 1 пълна супена лъжица ленено семе или ленено брашно и 20 сини сливи - в 800 г вода се вари като пилаф, след това се смачква на тесто, като се махат костилките.

Сутрин след изпълнение на казаното за хемофилия болният да носи през деня в областта на далака парче мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоден с дебела игла, за да диша свободно кожата. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки:

1. За нормализиране на хемоглобина при анемия - сутрин, 1 час преди да стане от леглото, болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г малага или чисто домашно червено вино, 500 г пудра захар, 2 карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах.

На тих огън във водна баня се варят 30 минути. Употребява се на следния ден от приготовлението й.

2. При ускорено утаяване на кръвта сутрин, обед и вечер 10 минути след настойката, дадена в плана за хемофилия (вж. точка I), болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани заедно с черупките на каша и вързани в марличка, с прибавка на 3 супени лъжици овес (зърна) и по 2 супени лъжици корени от магданоз, обикновена коприва, къпина и цикория - в 3 л вода на тих огън се вари 20 минути. След това се прибавят още по 2 супени лъжици борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, троскот и хмел (шишарки) и 1 лимон, разрязан на четири части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Забележка. Отварката от орехи замества отварката от пипериче и пр., дадена в плана за хемофилия (вж. точка II).

Еритремия

Еритремията е заболяване, което се характеризира с увеличен брой на червените кръвни телца (еритроцитите), повишен хемоглобин, увеличено количество на кръвта и увеличен далак.

Причини. Не са изяснени.

Признаци. Болният прави впечатление с вишневочервеното оцветяване на кожата на лицето, на ръцете и тялото, а също и на лигавиците. Поради силното кръвонапълване на съдовете болните страдат от главоболие, виене на свят, шум в ушите, кръвотечения от носа, венците и др. Далакът е увеличен, понякога се наблюдава високо кръвно налягане. Силно увеличен е и хемоглобинът. Съществува склонност към тромбози и емболии.

Усложнения. Кръвотечения, тромбози, апоплексия.

Лечение. Провежда се от лекар, особено при кръвоизливи и други сериозни усложнения. Народната медицина прилага следното:

А. При увеличено съдържание на хемоглобин

I. Сутрин, 1 час преди да стане от леглото си, болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 500 г малага или чисто натурално червено вино, 500 г пудра захар, 2 карамфилчета и 1 чаена лъжичка канела на прах - на тих огън във водна баня се вари 30 минути.

Като изстине, се прецежда и се употребява на следния ден от приготвлението й.

Десет минути след настойката, 10 минути преди обяд и вечеря да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и вързани в марличка, с прибавка на 3 супени лъжици овес (зърна) и по 2 супени лъжици корени от магданоз, къпина, обикновена коприва и цикория - в 3 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, троскот и хмел (шишарки) и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладено с мед или сироп.

Б. При нормално съдържание на хемоглобин

II. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица смесен сок от 3 черни репи, смлени на машинка за месо, след това добре изстискани със сока на 1 лимон. Десет минути след изпиване на смесения сок болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, бударица (листа и цвят), магданоз (листа), червен кантарион (листа и цвят), зайча стъпка (листа), овчарска торбичка (листа и цвят), селим (листа и корени) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка и кисел трън (плод) 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, дадена за хемофилия.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк (тесен), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа и плод) по 40 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 15 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене за засилване на сърцето да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машина за месо заедно с корите, но без семките, по 10 г валерианова тин-

ктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей и зайча стъпка по 80 г, бял глог (плод и цвят) по 60 г от двете, бъзов цвят, буков мъх, маточина и мащерка - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред - топла клизма с 1 л чай от лайка: 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути, като изстине, се прецежда. След това при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака (от долу на горе във вид на малки кръгчета спираловидно) с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, и налагане на гръбнака с торбичка (ушита от тънко хасе с широчина на горната част 10 см, а долната част се разширява подобно на триъгълник, за да обхване тазовите кости), напълнена с пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с 10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода и на ситно нарязани. Подир това се налагат гръдната кост, лакътните кости (от китките до лакътя) и пищялите (от глезена до под коленете) с подходящи за целта парчета мушама от хаваджива, прикрепена с бинтове.

Едновременно се поставя и компрес на корема във вид на торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени със същия квасец, засилен с 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, а на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или пък с 9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-

добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема, половите органи, лакътните кости и пищялите с хладка вода, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания (вж. том I, „Дихателна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Забележка. При болки в черния дроб и далака през целия ден върху тях се носят парчета мушама от хаваджива.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко - пият се билките и се пази диетата. Ако има криза, лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Ако болният има възпалени очи, всяка вечер да си слага върху тях компресчета, натопени в топло сурово мляко, и да ги държи до сутринта.

2. Болните, които са свикнали на месна храна, могат 2-3 пъти седмично на обяд да изяждат по 1 парче агнешки или телешки далак, и то напълно опечен.

3. Болните, които и през деня страдат от главоболие и замайване, да си слагат цяла „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли, полети с малко оцет и добре изстискани. Държат се, докато мине главоболието.

4. При кръвотечение от венците и носа те да се жабуркат с отварка от смрадлика: 2 супени лъжици листа се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. При кръвотечение от червата до оказване на бърза лекарска помощ болният да изпие 1 белтък от прясно кокоше яйце, засилен с 1 чаена лъжичка пепел от чиста или непрана овча вълна, с прибавка и на 5-10 зърна бяла дъвка, счукана на прах, а след това да пие по 1 чашка от 50 г отварка от червено подъбиче (вари се като отварката от смрадлика).

5. При сърбеж на тялото всеки 3-5 часа на болния да се прави фрикция със солена вода или с отварка от полски хвощ и листа от смрадлика - по 50 г от всяка. От тази смес се вземат 3 супени лъжици и в 600 г вода на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица морска сол

и оцет. Или да измива местата на сърбежа с памуче, натопено в ракия или спирт.

6. Болният да отбягва да се притеснява и ядосва за дребни неща, а през всичкото време да си тананика весели мелодии.

Намаляване броя на белите кръвни телца (левкопения)

Причини. Левкопенията не е самостоятелно заболяване, а признак, съпътстващ други заболявания. Характеризира се с намаляване броя на белите кръвни телца (левкоцитите) под 5000 в 1 куб. мм кръв. Развива се при много вирусни и други инфекциозни болести, при различни отравяния, остра лъчева болест, кръвни болести, разрушаване на лимфни възли, болести с увеличаване на слезката (далака) и т. н.

Признаци. Покриват се с признаците на основната болест, предизвикваща левкопенията.

Предсказание. В общи линии добро - зависи от основното заболяване.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение цели общо засилване на организма, както при левкемия, със следните добавки:

1. Два часа след ядене, ако болният има повишена температура, да взема 1 прах от 2 г от следната смес: 6 г индийско орехче, 6 г нишадър и 6 г лимонтозу (винена киселина от аптеката), стрити на прах, смесени заедно и разделени на 9 праха по 2 г всеки.

Забележка. На деца да не се дават. При по-големи деца се намаляват на четвъртина или наполовина.

Освен това болният може да взема и по 1 изравнена чаена лъжичка див кестен, настърган с кората на ситно ренде и разбъркан с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед. Заедно с праховете да изпива или:

а) по 1 чашка от 75-100 г (за деца според възрастта) отварка от кората на плода на дивия кестен (1 супена лъжица кори в 300 г вряща вода се варят 20 минути; като изстине, се прецежда); или:

б) по 1 чашка от 75-100 г (за деца според възрастта) отварка от пелин (листа) и червен кантарион (листа и цвят): по 1 супена

лъжица от двете в 300 г вода се варят 5 минута, като изстине, се прецежда; или:

в) по 1 кафена чашка (за деца според възрастта) отварка от пелин (листа), орехови и бадемови ядки, счукани на ситно - по 1 супена лъжица от трите в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда; или пък:

г) по 1 чашка от 100 г отварка от пелин, червен кантарион (листа и цвят) и жълт равнец (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от всички се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда.

2. Ако болният няма повишена температура, да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, върбинка (листа и цвят), глухарче (листа), медуница, мента пиперита, пелин (листа), овчарска торбичка, полски хвощ, селим (листа), цикория (корени) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се вари още 20 минути. Като изстине, се прецежда.

3. При наличност на горчива вода в стомаха, 5 минута преди да обядват, по-възрастните от 15 години болни да използват следната смес: 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), разбъркан със 150 г чисто натурално (домашно) червено вино, 30 г чист маслинен зехтин и 6 бучки захар.

4. При висока температура (до 40°С), придружена от тръпки, на болния да се направи хладка клизма (35°С) с 1 л разтвор от сода бикарбонат (на 1 л хладка вода 1 супена лъжица сода). След това тялото му да се намаже със следната смес: 1 пресен белтък от яйце, 1 супена лъжица ракия, 1 супена лъжица сода бикарбонат, 1 супена лъжица оцет и 1 супена лъжица счукан чесън. Увива се с 2-3 одеяла и след като се препоти, му се прави фрикция с вода и оцет наполовина, а на главата му се слага „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полета с 50 г оцет, в който киснат 1/2 час. На далака се поставя торбичка, напълнена с квасец, засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, или с топла лапа от печен лук, засилен с 9-12 сини сливи, смачкани без костилките, или пък прясно зеле, сварено с толкова мляко, за да стане гъста лапа.

Забележка. Разтриването може да се прави 3 пъти на ден.

5. При липса на апетит всеки 3 часа да се дава на болния по 1

супена лъжица отварка от пелин (1 супена лъжица пелин в 200 г вода се вари на тих огън 5 минути).

6. При болки в сърцето да се слага отпред в областта на сърцето млечен компрес от 2-3 парчета, натопени в топло сурово мляко, а отзад - торбичка с пресен хлебен квасец, засилен с 2-4 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и да се държат, докато мине болката.

7. През летния сезон за предпочитане е кестените, с които се засилва квасът, да се заместват с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, настъргани на ренде.

Левкемия

Левкемията е прогресиращо кръвно заболяване, при което се образуват незрели форми на белите кръвни клетки (левкоцитите). Има няколко вида левкемии. Освен това различават се остри и хронични форми.

Причини. Все още не са напълно изяснени. Значение имат някои инфекциозни заболявания, отравяния (с бензол, арсен и др.), увреждане от рентгенови и радиеви лъчи и др.

Признаци. Различни и зависят от вида на заболяването. Острата левкемия най-често започва внезапно с висока температура, втрисане, болки в гърлото, ставни болки, подуване и разраняване на венците, сливиците, устата, небцето. Болните имат неприятен дъх от устата. Често имат кръвоизливи от венците, стомаха, а и по кожата.

Проявите на хроничната левкемия се определят от нейния вид. Обикновено заболяването започва бавно и незабелязано. Болните се оплакват от отпадналост, умора, главоболие, задух, сърцебиене. Нямат апетит, сънят им е неспокоен. Черният дроб и далакът са увеличени. При други случаи се увеличават лимфните възли по тялото. Могат да настъпят и редица усложнения.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица или сироп от алое арборесценс, или пък

сироп от узрелите зърна на полския бъз (вж. том III, книга трета, „Акне").

II. Десет минути след един от сиропите да изпива 1 чашка от 75 г (за деца според възрастта) отварка от агримония и волски език по 50 г, зайча стъпка, здравец, мечо грозде, невен, пача трева, ранилист и синя тинтява по 40 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайкучка, мента пиперита и мащерка по 20 г. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и след това на тих огън в закрит съд се варят още 20 минути, за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладено с мед и се държи на студено, за да не вкисне.

Диета. Същата, както при средиземноморска анемия, със следната добавка: на закуска болният да пие на глътки смес от 1 пълна чаена лъжичка копривено брашно, 1 пресен жълтък, 1 супена лъжица прясно масло и 1 супена лъжица чист пчелен мед, предварително добре разбъркани и след това залети или с чашка горещо мляко, или пък с гореща вода. Преди обяд и вечеря лятно време като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от млади букови листенца с малко винен оцет и олио по вкус, а след обяд и вечеря като десерт да взема по 1-3 супени лъжици от народното сладко за усилване. За него се вземат 3 чаени лъжички тахан за халва и по 1 чаена лъжичка мед, сладък червен пипер и шипково брашно, разбърква се добре и след това се прибавя и по 1 чаена лъжичка бирена мая (която се държи на студено). Или пък от следната смес: 3 чаени лъжички бъзов мармалад с 1 чаена лъжичка мед и по 1/2 лъжичка прах от яйчени черупки и копривено брапшо. След това да изпие 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и подсилен с 1/4 от изравнена чаена лъжичка козуначена мая, 2 чаени лъжички шипково брапшо, 1 пресен жълтък, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо сода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки за пречистване на кръвта: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк широколистен (листа), малинови листа, листа от горска ягода, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа) и червена хвойна (зърна) по 30 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода, на тих огън се

варят 10 минути и като изстине, се прецежда. Или пък брезнишка минерална вода.

III. Два часа след ядене да взема по 1-2 чаени лъжички от сладкия „домашен крем за усилване", приготвен от 100 г краве масло, 4 пресни жълтъка, 4 супени лъжици мед и по 1 супена лъжица печени и счукани бадеми, орехи, кафе от бял фий и жълъдово кафе.

IV. Двадесет минути след него да изпива 1 чашка от 75 г отварка (за деца наполовина) от исландски лишей 40 г, глог (плод и цвят) по 30 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени), мащерка, бударица по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това при нужда клизма с 1/2 л от същия чай, последвана *едната вечер* от парни компреси на черния дроб, далака, големите пищяли (от коляното до глезена) и лакътните кости (от китката до лактите) с торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност около 20 минути; разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти; коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда), засилен на черния дроб и далака с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа и засилен на двете места с по 3-5 сушени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, и двойно сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките). Едновременно пищялите и лакътните кости се налагат с торбички, напълнени със същия хлебен квас, засилен с 5-7 супени лъжици дави кестени, настъргани с кората, и толкова сини сливи, смачкани без костилките. На тила се поставя торбичка, напълнена със същия квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, на сливиците и челото се слага торбичка с чист квасец и на носа - питка с чист квасец, а отгоре книжка. Държат се цяла нощ.

Втората вечер се прави компрес на гръдната кост с торбичка,

напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик, както по-горе, последвана от налагане на същото място с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2-4 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и двойно сини сливи, смачкани без костилките. След това се прави коремен компрес (отпред) с отварка от трина, едновременно съчетан с разтривка на лакътните кости и пищялките със смес от зелен столетник (агава американа) и камфоров спирт по равни части и налагане на тила, челото, носа и сливиците както е казано по-горе. При главоболие най-добре е да се слага цяла „шапка" от тензух, която да покрива главата от веждите до тила, напълнена със същия квасец, засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре й по-добре се чувствам и в най-скоро време ще оздравея" . Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти - подробности вж. в том I, „Внушение и самовнушение", последвано от сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, фрикция на под мишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Дълбокото дишане се повтаря преди обяд и вечеря.

Един-два часа след закуска, ако болният е на легло, на целия корем да се сложи торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, смачкан, полуизстискан и поръсен с по 1-2 супени лъжици захар и царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, засилен с 20 сини сливи, смачкани без костилките, а на всеки пищял и лакътна кост - торбичка със същата лапа, засилена с по 10 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка захар - държат се от 5 до 7 часа. След свалянето на лапите на същите места да се направи фрикция с хладка вода.

Ако болният не е на легло, през целия ден да носи върху лакътната кост и пищялите т. нар. мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Върху нея се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата. Използва се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Забележка. Вместо кромид лук лапите може да се приготвят

с праз лук (бялата му част), сварен с малко мляко, и преди поставянето да се поръсват с по 1 чаена лъжичка захар.

Неделя. Ако болният е добре, се прави пълна почивка от всичко с изключение на диетата. Ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси на корема и гръбнака, а също и горещи лапи на тези места не се правят.

Важни добавки:

1. При липса на апетит всеки 3 часа да се дава на болния по 1 супена лъжица отварка от пелин (1 супена лъжица в 300 г вода се вари на тих огън 5 минути; като изстине, се прецежда).

2. При слабо сърце след закуска, обяд и вечеря болният да взема и следната смес: 3 чаени лъжички гликоза, 1 чаена лъжичка кафе от фий и по 1-2 ядки от бадеми.

3. При болки в сърцето в сърдечната област отпред се слага млечен компрес от 2-3 ката, натопен в топло сурово мляко, а отзад - торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 2-4 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората - да се държат, докато мине болката.

4. При температура два часа след ядене сутрин, обед и вечер болният да взема заедно с дадената отварка и по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър и винена киселина (лимонтозу) - по 6 г от всяка, стрити на прах и разделени на 18 праха.

5. През летния сезон по-добре е кестените да се заместват със същото количество пресни корени от полски бъзак, настъргани на ренде и напръскани с малко ракия.

6. При агранулоцитоза е полезно лечението с лимони (вж. том I). Вместо вода болният да пие отварка от боровинки или шипки - 1 шепа от едните или от другите в 1 л вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда през кърпа.

Инфекция на кръвта (сепсис)

Причини. Най-често това става като усложнение на съществуващо гнойно огнище (остеомиелит, цирей, флегмон, рана, гноен отит и др.).

Признаци. Протича с висока температура (39-40°C), придруже-

на от треска, изпотявания, отпадналост, сухост на езика, ускорен пулс, кожни изриви с разнообразен характер, увеличен далак.

Предсказание. Сериозно - ако не се лекува правилно и своевременно, може да завърши зле.

Лечение. Провежда се задължително в болнично заведение. От народната медицина се прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша. Преди всяко вземане се разбърква, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чаша от 100-150 г гореща като чай отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, орехови листа, обикновена коприва, пача трева, розов цвят (листенца), слез, спирея, росопас, цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода и след това на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. При липса на апетит често да се пие с малки чашки сок от плодове (особено от портокали) и зеленчуци; лека вегетарианска храна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, съдържащи повече витамин А (спанак, салати, моркови, домати и др.). При температура да се отбягва прясно мляко; киселото мляко и прясното несолено сирене в случая са много полезни.

Полезно за болния е да се придържа към следния режим на хранене: сутрин на първа закуска да изпива 1 чашка от 200 г (за деца наполовина) боза или безалкохолна бира, в която от вечерта се слага 30 г прясна козуначена мая (за деца според възрастта). Кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно и се изпива наведнъж или на два пъти. Един час след тази закуска се прави втора (по желание). Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-3 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде с хляб) или пък по 1 чинийка

салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргани моркови и целина по равни части, с малко домати, чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус.

Освен това добре е през време на яденето да глътва със сдъвканата храна и по 1 детско хининче (от аптеката), а след обяд и вечеря като десерт да изяжда и по 1 купичка „домашно желе за усилване". За него се вземат овес 120 г, жито, ечемик, ръж и царевица по 60 г, просо и сладки жълъди по 30 г, заливат се с 4 л вода и кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се добавят 5-10 ореха, счукани с ядките и черупките, 1 супена лъжица чубрица, 1 супена лъжица тебешир, счукан на ситно, и 1 лимон, разрязан на 4 части. На тих огън се вари 30 минути и като изстине, се прецежда през цедка. След това за по-възрастните от 18 години се препоръчва да изпиват и по 1 чашка от 50-100 г чисто натурално старо червено вино, а по-младите да вземат по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с чист пчелен мед и 1/3 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. След това да изпиват по 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода, чист пчелен мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие топла отварка от бял равнец, борови връхчета, гръцка коприва, миризлива лазаркиня, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, малинови листа и листа от френско грозде - по 50 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряла вода, след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при температура болният да взема по 1 прах от 2 г (за деца 0,5-1 г) от следната смес: 6 г индийско орехче, настъргано на ситно, и по 6 г нишадър и лимонтозу (винена киселина) на прах (от аптеката), обвити в капсули от аптеката, за да не киселеят. Заедно с праха се изпива 1 чашка от 75-100 г (за деца според възрастта) отварка от агримония и т. н. (вж. точка II). При слабо и нервно сърце се взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавки на 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени

на машинка за месо без семките, и по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

Забележка. За деца и юноши листата от индрише се вземат според възрастта им: например ако детето е на 7 години - 7 листа, ако е на 9 години - 9 листа, и т. н.

Десет минути след сместа при нервно сърце болният да изпива 1 чашка от 100 г (за деца според възрастта) отварка от исландски лишей 80 г, глог (плод и цвят) по 60 г от двете, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени) и мащерка по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. При хепатит да изпива 1 чашка от 75 г (за деца според възрастта) отварка от синя тинтява, червен и жълт кантарион, мента пиперита и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 25 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода (за деца наполовина). След това, ако болният има температура над 38°С въпреки вземането на праховете, да се направи изтриване на цялото тяло със смес от 2 белтъка, 2 супени лъжици ракия, 2 супени лъжици сода бикарбонат, 2 супени лъжици оцет и 1 супена лъжица счукан чесън (за деца сместа се взема наполовина), последвано от сухо увиване, засилено с 3 шишета, напълнени с търпимо гореща вода - едното поставено на стъпалата, а останалите две от двете страни на бедрата, и то помежду второто и третото одеяло, за по-добро изпотяване. След препотяването да се направи и фрикция на цялото тяло с хладка вода и оцет наполовина, а след това да се постави на главата „шапка" от тънко хасе, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 1/2 кафена чашка оцет - киснат в него 20 минути и се изстискват добре. Едновременно на гърлото се поставя торбичка с квасец, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах, а на носа - питка от същия квас със залепена книжка отгоре му. Държат се до сутринта или пък докато досадят на болния.

Ако болният няма температура, да направи парна баня на краката си с продължителност, докато добре се изпоти, последвана от сухо увиване с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването - сухо изтриване и поставяне на коремен компрес, натопен

в хладка отварка от бял равнец (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода) или пък във вода и оцет наполовина. На тила се поставя торбичка със сурови картофи, полети с малко мляко. Киснат в него 20 минути и се изстискват добре, отгоре - шапка от чорап, и се държат до сутринта или докато досадят на болния.

Важни добавки:

1. При главоболие всяка вечер на главата да се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестен, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани.

2. Добре е под коремния компрес в областта на черния дроб и далака да се поставят 2 торбички, напълнени с чист пресен селски хлебен квас, засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и толкова сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и счукани без кокичките, или пък още по-добре с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен за двете места с по 9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано при висока температура от всички приложения, дадени преди лягане. При липса на температура се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания през носа и толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Преди обяд, ако болният има температура, повтаря се казаното за сутринта. Ако няма температура и е на легло, да му се постави само коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина и да се държи 2-3 часа. Ако ли се чувства добре и не е на легло, да пие само билките и да спазва диетата през деня, а вечер да се лекува по плана.

Забележка. При тази болест колкото повече болният пие горещи отварки (във вид на чай), толкова повече ще се поти и толкова

по-бързо ще оздравее. При отравяне с химикали лечението е както при сепсис, с добавка всяка вечер на засегнатите места по кожата да се правят или компреси от кисело мляко, или пък торбички, напълнени с пресен селски хлебен квасец, забъркан с топло мляко вместо с топла вода, и да се държат до сутринта.

БОЛЕСТИ НА НОСА

Общи упътвания

Носът е орган на обонянието (мириса). Той е разделен с хрущялна преграда на две кухини - дясна и лява. Във всяка от тях се намират по 3 носни костни черупки (миди, издатини). Носните кухини стоплят и овлажняват въздуха, който дишаме, и ни предпазват да не вдишваме прах и бактерии, които се полепват по отделяната слуз и след това се изхвърлят навън при изсекването.

Чрез входове (канали) с носа са свързани и съседните кухини (околоносните синуси) - челюстни, челни и на решетъчната кост. В носа се отварят и слъзните канали. Там, където носната кухина преминава в глътката, се отварят евстахиевите тръби, които свързват носните кухини с лявото или дясното средно ухо. От това става ясно, че болестите на носа могат да преминат в съседните на носа кухини, средното ухо и очите.

Хрема

Възпалението на носната лигавица се нарича хрема. Тя бива остра и хронична.

Острата хрема може да бъде самостоятелно заболяване или пък проява на някои общи заболявания: дребна шарка, скарлатина, грип, епидемичен менингит и др. Съществуват и т. нар. специфични хреми - при сифилис, дифтерия, гонорея и други. Две са главните причини на обикновената остра хрема - вирусна инфекция и простуда.

Хроничната хрема се развива обикновено след често повтарящи се възпалителни дразнения на носа от различни вещества: прах, цимент, въглища, тютюн. Значение за това имат и някои изменения в носа - например изкривена носна преграда. Хроничната хрема може да се дължи и на някои инфекциозни заболявания.

Признаци. Обикновената остра хрема се среща най-често през есента и пролетта - появява се след простуда, особено когато времето е влажно и променливо. Тя започва с неразположение, главоболие, особено около очите, кихане. От двете ноздри се отделя голямо количество секрет, носът е запушен, поради което болният диша през устата, обоняението намалява. Нерядко болният има и леко повишена температура. Това състояние трае няколко дни и постепенно настъпва пълно оздравяване.

При хроничната хрема болните имат много секрети, носът е запушен и дишането е затруднено. Обоняението намалява или липсва. Тази хрема е упорита и продължителна.

Усложнения. Болните с хронична хрема често страдат от възпаление на горните дихателни пътища, на ухото, на синусите или на слъзната торбичка. От хремата, ако не се лекува, често може да се възпали слизестата ципа на очите или каналът, по който слизат сълзите от окото в носа; да се възпалят средното ухо, синусите, да се получи миризлив нос (озена). Понякога след възпалението на горните дихателни пътища може да се развие бронхопневмония.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме. Когато лекуваната хрема не премине и след две седмици, вероятно заболяването е преминало в околоносните празнини (синузит) - слизесто-гнойният секрет излиза от тях, дразни постоянно лигавицата на носа и хремата не престава.

Предпазване. Да се избягват причините, особено простудата на краката. Добре е да се промиват ноздрите, както преди, тъй и след заболяването със солена хладка (25°C) вода (1 изравнена супена лъжица морска сол в един литър вода). Стомахът винаги да бъде редовен, краката топли. Да се избягва употребата на студени напитки. Когато предполагате, че ще добиете хрема, трябва 2 пъти дневно да изпивате по една чаша топъл чай от орехови черупки (вж. при кашлица). Да се избягва контакт с хремави хора.

Лечение. При обикновена хрема още същата вечер на болния

да се направи топла клизма с 500 г топла вода, последвана от нагряване на челото му с обикновена електрическа крушка или електрически котлон с продължителност, докато му е приятно. След това се налагат гърбът на носа и челото с две компресчета от по 4 парчета марля, натопени в спирт за горене, добре изстискани, за да не попадне спирт в очите. За предпазване от такава изненада предварително върху очите се слага памук. Двете компресчета леко се бинтоват и така се спи.

Ако в продължение на 1-2 дни болният не се отърве от хремата, тогава да продължи лечението с парна баня на главата, която всекидневно вечер преди лягане да се повтаря (при желание за по-бързо излекуване може да се повтори и на обяд), за да се предизвика обилно изпотяване. При невъзможност да се направи парна баня на главата тя може да се замени с гореща баня на краката (42-45°C) с прибавка на 50 г синапово брашно или морска сол. Щом тялото се препоти добре от парната баня, трябва да се направи коремна баня (30-26°C за 10-20 минути) или пък коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или в хладка вода (25°C). Банята и компресите се правят по 2 пъти на ден. Вечер преди лягане да се постави на болния коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или във вода (25°C). Добре е още да се намокри леко косата на главата с топла вода и след това да се завие с пешкир. След такива топли увивания хремата бързо минава.

Външно. Добро средство против хремата е вътрешността на носа да се намазва с боров вазелин или с чисто несолено краве или пък растително масло. Това цели да отпуши носния проход. Още по-добре действат честите промивания на носа (ноздрите) с гореща (38-40°C) солена вода (вж. том I, „Баня на носа"). Правят се няколко (2-3) пъти на ден. След тази баня ноздрите се отпушват и се усеща голямо облекчение. Скъсява се и траенето на хремата. При хронична хрема същите промивания се правят с хладка солена вода 30°C. Във водата, с която се промива носът, вместо сол може да се постави лимонов сок (10-15 капки на чаша вода).

През деня по-често да се прави гаргара с хладка лимонена вода (10-15 капки лимонов сок на чаша вода).

Вътрешно. Болният да пие или:

а) отварка от цариче: 2 супени лъжици от билката се варят

в 1/2 л вода 10 минути, прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка; или:

б) бял равнец, градински чай и жълт кантарион: взема се от всяка билка по 25 г и от общата смес 1 супена лъжица се вари в 250 г вода за 5 минути; употребява се топла по 1 кафена чашка на обяд и вечер преди ядене; или:

в) отварка от бъз (свирчовина), подбел, цвят от лопен и пирински чай: приготовление и употреба както по-горе; или:

г) чай от ленено семе: 1 супена лъжица семе се вари в 1/2 л вода на слаб огън 10 минути; за подобряване на вкуса със семето се вари кората на 1 ябълка или няколко сушени сливи. Чаят се пие с мед и сока на 1/2 лимон. Пие се по две винени чаши на ден.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна, предимно плодова, пюрета от зеленчуци и черен хляб. Кафето, алкохолът и тютюнът да се изхвърлят. Супи да не се ядат, също и пиенето на всякакви течности през време на лечението да се намали до минимум. Глътка вода, подкиселена с няколко капки лимон, или пък малко мляко сутрин и когато се усили жаждата, са достатъчни за през деня.

За страдащите от бъбречни болести не се препоръчва въздържането от пиене на течности.

Самовнушение. С общата формула „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

При лечението на хремата трябва да се запомни добре, че носът трябва да се секне правилно, за да не премине заразата в ушите или синусите. Затова най-напред се изчиства едната ноздра, после другата, без да се духа силно. Много загноявания на средното ухо (среден отит) се дължат па неправилно секнене. Освен това се препоръчва движение на чист въздух, а в топло време да се спи при отворен прозорец. Ако болният има възможност, през лятото да прави речни или морски бани. Те също подпомагат лечението както на острата, тъй и на хроничната хрема, особено когато са съчетани със слънчеви бани на лицето (а при желание и на цялото тяло) със зелени листа. През останалото време от голяма полза е да се правят два пъти седмично, и то вечер, парни бани на главата.

За да се избегне замърсяването на възглавницата, под главата на хремавия се поставя пешкир. Освен казаното, добре е да се

избягват тесните яки и шията да е свободна. Острата хрема минава, щом изтичащите през носа секреции се сгъстят и дразненето престане.

При обикновена хронична хрема освен казаното за острата хрема трябва да се добави и следното: клизмите да се правят 2-3 вечери подред, за да се отстранят всякакви следи от запека. Парните бани на главата да се правят с чай от лайка. Всяка вечер след парната баня на главата да се правят меняваща баня на краката и коремен компрес. Едновременно се поставят цяла „шапка" на главата и малка торбичка, покриваща целия нос, напълнени с хладък селски хлебен квас - държат се цяла нощ. От голяма полза е и честото (3-5 пъти) смъркане през деня на хладък чай от лайка или още по-добре на хладка отварка от трънка (плодове), дъбова кора, листа от праскова и лайка: от общата смес (приготвена с равни части от всички билки) се взема 1 супена лъжица и в 1/2 л вода се вари 20 минути. След това се прецежда и се употребява.

Ако от носа на болния тече жълт секрет, тогава вечер на главата да се слага топла лапа от смлян и сварен бял боб. Държи се цяла нощ.

Лечението на специфичната хронична хрема вследствие сифилис, дифтерия, туберкулоза, проказа и пр. става по начина, изложен за самата болест.

Употребата на ментови бонбони и пастили за дезинфекциране на дихателните органи или ментолови пасти и ментолов вазелин за намазване на възпалените ципи на носа е вредно, особено за деца.

Катар в носа

Той може да бъде остър и хроничен.

Причини. Най-често се среща у скрофулозните, а след това у работещите в химически заведения и работилници.

Признаци. Вонящи носни секрети.

Лечение. Общо за засилване на организма. Ако е последица от скрофулозата, да се лекува самата болест. В противен случай да се лекува по начина, изложен за хронична хрема.

Външно. Ако секретите са вонящи, тогава всяка сутрин носът да се промива (смърка) в продължение на 20-30 дни с отварка от

церови кори: вземат се 1 двойна шепа вътрешни (не външни) кори от цер (дъб) и се варят в 2 л вода, докато остане 1 л. Отварката се използва топла.

Вътрешно. Болният да пие:

а) отварка от бял равнец, градински чай и жълт кантарион - от всички се взема по 1 супена лъжица и се вари 5 минути в 1/2 л вода, пие се по една кафена чашка сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене;

б) отварка от хвойнови плодове и живовляк - взема се по 1 супена лъжица от червена хвойна (плодове) и от живовляк и сместа се вари 10 минути в 300 г вода, пие се по 1 кафена чашка сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." При лечение да се имат предвид и общите упътвания за болестите на носа.

Сух нос (сух катар на носа)

Причини. Постоянно дишане на сух, прашен и задимен въздух, на изпарения от киселини и основи, прекарани инфекциозни заболявания, анемия, туберкулоза и др.

Признаци. Постоянна и много неприятна сухота в носа и гърлото. От носа се отделя гъст секрет, който лесно засъхва. Обоянието намалява.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. От народната медицина се използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: 500 г чист пчелен мед (предварително варен във водна баня 10 минути, за да не дразни глътката), 50 г прясно и несолено краве масло и 5-10 зърна чиста бяла дъвка, счукана на прах - всичко се разбърква добре, за да стане като крем.

II. Десет минути след сместа болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, градински чай, лайка, невен, пача трева и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази

смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол - не! Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирани меса и риби с добавка преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба - речна или океанска), винаги придружено от любимата салата с винен оцет и олио по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и подир това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода, мед или захар - да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от алтея (корени и цвят), бъзов цвят, борови връхчета и подбел - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе в 500 г хладка вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода и кисне захлупено 20 минути. Като изстине, се прецежда. След това при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. За деца клизмите се правят с 200-500 г от същия чай според възрастта на болното. Следва парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, а след нея меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти), коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 10 минути; като изстине, се

прецежда). След това се прави промивка на носа с топла отварка от алтея (корени) и лайка - 1 супена лъжица корени от алтея в 500 г вода се варят 20 минути, след това в същата отварка се сипват 2 супени лъжици лайка (цвят) и като клокне веднъж, се снема от огъня. Вътрешността на носа се намазва с кибритена клечка, увита с памук, натопен в настойка от 250 г чист маслинен зехтин, сварен с по 1 супена лъжица жълт и червен кантарион (листа и цвят): на водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. След него на челото се поставя торбичка с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 2 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и очукани в дървен хаван на кашица), а на гърлото се слага торбичка със същия квасец, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с кората, или с 1 супена лъжица пресни корени от полски бъзак, или пък с 3-5 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките). На носа се слага питка от същия квасец, засилен с 1 синя слива, смачкана без костилката, със залепена отгоре книжка. Държат се цяла нощ.

Важна добавка. При главоболие, синузит или трета сливица вместо на челото да се слага на цялата глава „шапка", напълнена с хладък пресен селски квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени със 7-10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак), с прибавка и на 1/4-1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и обличане. След измиването се прави промивка на носа (както е казано по-горе). Добре е тя да се повтори и преди обяд със същата отварка.

Неделя. Почивка от всичко, пази се само диетата. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд от 10-12 ч - слънчева баня на лицето със зелени листа (от репей, слънчоглед или тиква) за 30-60 минути, последвана от измиване на главата с хладка слънчева вода

или от къпане в река, море и други места, придружено от плуване за 10-20 минута.

Забележки:

1. След всяка парна баня, ако е студено, болният в продължение на 5 минути да диша през вълнена кърпа или шал.

2. При болни сливици (възпалени или гнойни) сутрин и вечер преди ядене да им се правят масажи с помощта на палците: 15 пъти откъм ухото до брадата и 15 пъти в обратната посока.

3. За по-скорошно оздравяване болният да отбягва опушените помещения - от тютюн или други дразнещи газове.

Смрадлив нос, зловонна хрема (озена)

Озената се среща най-често между млади хора, и то повече у жените, отколкото у мъжете. Няколко души от семейството могат да страдат едновременно.

Причини. Недостатъчно изяснени. Може би значение имат болестотворните микроорганизми, прекараната хрема при скарлатина, дифтерия, грип, сифилис и др., а и липсата на витамини.

Признаци. Започва като обикновена хрема, като от носа изтича обилен секрет - отначало течен, а после гъст и жилав. Носът е запушен, отделя гъсти носни зловонни секрети. По-късно се изпълва с жълто-кафяви кори, които пречат на дишането, а се отделят много трудно. Болният не усеща миризмата на носа си.

Усложнения. Тази болест довежда до меланхолия поради това, че болният трябва да избягва хората заради вонящия си нос. Освен това честото поглъщане на носните секрети може да доведе до възпаление на стомаха и други разстройства.

Лечение. Общо според болестта, която го предизвиква. Освен това добре е да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по една чашка от 75 г отварка от агримония, жълт кантарион, жълт равнец, лавандула, невен, пача трева, ранилист (листа и цвят) и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, след това се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при сух нос, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка

прах от яйчени черупки и подир това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед или плодов сок - да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари още 5 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (4 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда). След това при нужда се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка, за 5-10 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарва с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), и промивка на носа с топла отварка от алтея (корени) и лайка (вж. „Сух нос") или пък с топъл разтвор от алое (карасабор) и печена стипца (от аптеката). От алоето се взема 1 зърно, голямо колкото лещено, а от стипцата 1/2 изравнена кафена лъжичка и се разтварят с 200 г хладка вода. Подир тези промивки носът отвътре се намазва с памуче, увито на кибритена клечка и натопено добре в настойка от чист маслинен зехтин, сварен с жълт и червен кантарион във водна баня (вж. „Сух нос"). Едновременно се слага „шапка" на главата с пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с 9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). На носа се слага питка от същия квасец, засилен с 1-2 сини сливи, киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без кокичките, а отгоре му се залепва книжка - държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре

и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След обличането и измиването се прави промивка на носа или:

а) с хладък разтвор от алое и стипца (вж. по-горе); или:

б) с отварка от вътрешните кори на дъба (цер или горун) - 6 супени лъжици вътрешни кори, нарязани на ситно, в 1 л вода се варят 30 минути, или пък:

в) с отварка от смрадлика (листа) и жълт кантарион (листа и цвят): по 1 супена лъжица от двете се запарват с 400 г вряща вода и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Добре е промивката да се повтори и преди обяд. След нея да се направят и 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

V. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч се прави слънчева баня на лицето със зелени листа (от репей, слънчоглед, тиква и др. подобни) с продължителност от 30 до 60 минути, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали двойна шепа орехови листа и 1 стиска морска сол, или коремообтривна баня (30-25 °С за 10-20 минути) с формулата: „Аз ще оздравея."

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се пази диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. Тази болест е упорита и затова трябва да се постоянства 2-3 месеца.

Загуба на обонянието

Обонянието може да бъде намалено, да липсва или да бъде болезнено повишено.

Причини. Хронична хрема, туберкулоза на носа, сифилис и **др-**

Лечение. При лека форма 1-2 вечери подред на болния да се направят топли клизми (36°С) и на плещите му да се слага синапова лапа със сол и оцет. При тежка форма лечението трябва да е общо за засилване на организма. За целта първите една-две вечери подред на болния да се направят топли клизми (37°С) най-добре с чай от лайка. След това винаги при нужда - обикновена клизма.

Всекидневно сутрин се прави парна баня на главата с чай от лайка (10-20 минути), последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или във вода. Държи се 2-3 часа.

Преди обяд плещите на болния се налагат със синапова лапа, направена със сол и оцет (държи се 3-5 часа), едновременно съчетана и с коремен компрес както сутринта. Държат се 2-4 часа.

Вечер преди лягане през вечер - *понеделник, сряда и петък,* парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или във вода, а на челото и на носа се слагат торбички с хладък селски хлебен квас. Държат се до сутринта. През вечер - *вторник, четвъртък и събота,* парна баня на главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес (както сутринта), съчетан със селски хлебен квас на челото и на носа, както в понеделник вечер.

Вътрешно. Отварка от хвойнови плодове и от живовляк - по 1 кафена чашка сутрин, обед и вечер преди ядене (по 1 супена лъжица плодове от червена хвойна и живовляк се варят в 300 г вода 10 минути).

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." След възвръщане на обоняението да се лекува основната болест по начина, указан в книгата.

Полипи в носа

Полипите са месести нарастъци по лигавата ципа на носа. Прикачени са обикновено за нея с тънко краче.

Причини. Всички хронични дразнения на лигавата ципа на носа могат да бъдат причина за образуването на полипи, но най-често те са резултат на остро и хронично гнойно възпаление на околоносните кухини - т. нар. синуси.

Признаци. Заболяването се развива бавно и постепенно. Когато полипите са малки, не причиняват особени смущения. При нарас-

тването им носът се запушва и дишането през него е затруднено. Носът отделя повече секрети, понякога примесени с гной. Запушването на ноздрата принуждава болния да диша повече с устата. Обоняението намалява. Болните често се оплакват от главоболие. Понякога много големите полили разширяват носа.

Усложнения. Тъй като полипите запълват носната кухина, причиняват хрема, главоболие, лош сън и кашлица. А понякога вследствие налягането, което полипът упражнява върху преградата на носа, тя се изкривява.

Лечение. Хирургично. Едновременно с това се лекуват заболяванията на синусите.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, живовляк широколистен (листа), зайча стъпка, лавандула, невен, пача трева, слез и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при сух нос. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от орехови листа - 5 листа в 600 г вода на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, отварката се прецежда.

II. Два часа след ядене болният да взема по 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода (за деца според възрастта - от 250 до 500 г), последвана или от:

а) парна баня на главата с чай от лайка с продължителност около 5-10 минути; или пък от:

б) парен компрес на носа с продължителност 10-15 минути с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик, варен само 10 минути (за да може да се използва 2-3 пъти подред), последвани от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с

горещата и се свършва с хладката. След това се правят сухо изтриване на краката, коремен компрес и компрес на шията, натопени в топъл чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено 1 час; като изстине, се прецежда). На носа се поставя питка от пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко вода, за да набъбнат, и след това смачкани на кашица без костилките и накрая леко поръсени на върха на ножа с пудра захар), увита в марличка, и се закрепя с памук и бинт. На челото и гърлото се слагат 2 торбички от тензух, напълнени с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен също за двете места с по 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 5-7 сини сливи, смачкани без костилките. Преди поставянето от вътрешната страна торбичките леко се намазват с малко чист пчелен мед и се закрепват с фланелей бинт. Държат се цяла нощ.

Забележка. При главоболие всяка вечер на цялата глава да се слага „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората (при липса на кестени със 7-9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

IV. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и обличане. След това непременно носът да се полее отвън (откъм веждите надолу), и то повече откъм болната страна, с пълна чаша чешмяна вода (20°C), след което да се изтрие до сухо и да смръкне разтвор от морска сол (1 супена лъжица сол се разтваря в 500 г преварена вода). Смъркането да се повтори и преди вечеря. Накрая да се направи опит за правилно и дълбоко дишане през носа с издишване през устата.

Преди обяд от 10 до 12 ч се прави баня на носа (вж. том I) с топла отварка (37°C) от полски хвощ (2 супени лъжици листа и цвят в 600 г вода се варят 15 минути; като изстине, се прецежда) или пък с топла солена вода (на 250 г преварена вода се слага 1 пълна чаена лъжичка морска сол). Наконечникът на гумен балон (тулумбичка) се вкарва в едната ноздра, като болният стои с наве-

дена напред и надолу глава над умивалника. Със слаба струя се промиват носните кухини. Това се повтаря ту с едната, ту с другата ноздра. Добре е банята да се прави два пъти дневно - преди обяд и преди вечеря. В последния случай не се прави смръкването със солена вода.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Много е полезно сутрин, обед и вечер преди ядене болният да си прави и сух масаж на сливиците с двата палеца: първо откъм ушите докъм брадата 15 пъти и обратно също 15 пъти, последван от гаргара с лимонов разтвор (1 чаена лъжичка лимонов сок в една чаша преварена вода).

2. Страдащите от гъгнив говор през деня да правят и упражненията за правилен говор.

Туберкулоза (лупус) на носа

Лупусът е най-честата форма на носната туберкулоза. Развива се бавно и постепенно. Болният има затруднено дишане от натрупалите се сухи жълти кори в носа, които при чистене кървят. По-късно се явяват възли по кожата на носа и лицето.

Лечение. Местно и общо с противотуберкулозни лекарства.

Сърбеж в носа

Причини. Много са причините, които могат да предизвикат сърбеж в носа. Всички заболявания на лигавата ципа, като хрема, ранички (за предната част на носа), заболяванията на околоносните кухини (синузит), полипи и др., могат да бъдат причина за сърбежа. Той може да се дължи и на заболявания извън носа. Хора, болни от глисти в червата, захарна болест, невроза, често се оплакват от сърбеж в носа.

Признаци. Неприятен и често продължителен сърбеж в носа.

Лечение. Според причината, която предизвиква сърбежа. Освен това може да се приложи и лечението, изложено за „Сух нос".

Екзема на носа

Причини. Най-често се дължи на хронична хрема. Понякога може да бъде проява на обща екзема.

Признаци. При мокрещата екзема кожата във входа на носа се зачервява, подува, появяват се малки мехурчета, които се пукат. По-честа е сухата форма, при която кожата се зачервява, надебелява, покрива се с люспи, появяват се и цепнатини, има и сърбеж.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Най-напред трябва да се отстрани причината на заболяването. Освен това първите 1-2 вечери подред на болния да се прави топла клизма (37°С) с чай от лайка. След това винаги при нужда обикновена клизма.

Всекидневно сутрин да се прави парна баня на главата с чай от лайка за 5 минути, последвана след препотяването от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина (държи се 2-3 часа) или от коремна баня (32-28°С за 10-20 минути). Преди обяд, ако е лятно време, се прави слънчева баня на лицето със зелени листа за 20-30 минути (при желание може и на цялото тяло за 30-50 минути), последвана от коремен компрес или коремна баня както сутринта. Вечер преди лягане се прави парна баня на главата с чай от лайка, последвана от коремен компрес както сутринта. Държи се пяла нощ,

Външно. Сутрин и вечер след парната баня или пък и без нея носът да се намазва отвън с домашния мехлем за суха екзема (вж. том III, книга трета, „Суха екзема").

Вътрешно. Болният да пие отварката от 12-те билки (вж. том I).

Диета. Природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Рани в носа

Причини. Одраскване и нараняване с остри предмети (клечки, моливи, игли), чоплене на носа, изскубване на косми, хрема и други болести.

Усложнения. Инфектиране на раните, менингит и др.

Лечение. Никога не бива да се пипа с ръка вътре в носа. Най-напред трябва да се измият ръцете хубаво със сапун и вода. Леките рани сутрин, обед и вечер се промиват (чрез смъркане) с топъл чай от лайка или борова вода. След това върху раната се поставя памуче, натопено в същата вода. Гнойните рани се промиват сутрин и обед с отварка от жълт кантарион (1 супена лъжица листа и цвят се запарва с 250 г вряща вода и захлупено се вари 5 минути; като изстине, се прецежда). Вечер преди лягане непременно да се направи парна баня на главата с чай от лайка (за 10 минути), последвана от промиване на носа с отварка от жълт кантарион и втикване в носа на памуче, натопено в същата отварка от жълт кантарион или в сладък мехлем. Накрая се поставя коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или във вода. Държи се цяла нощ.

При запек винаги да се прави топла клизма (37-38°C). Ако раните са последица на някоя болест, то след измиването им да се намазват със сладък мехлем, с боров катран или с чисто краве масло, като при това се лекува и самото заболяване.

Полезно е всеки два часа да се капват в болната ноздра и по няколко капки от 30-40 % захарен разтвор в чай от лайка.

Вътрешно. Както при екзема на носа.

Диета. Лека природосъобразна храна.

Рани отвън на носа

Причини. Удар по носа, падане, одраскване, нараняване и др.

Лечение. Ако раната е от удар и носът се е подул, веднага да се сложи по-дебел компрес (6-8 ката), натопен в хладка вода и поставен като превръзка на очите. През деня компресът да се сменя 3-5 пъти, а вечерният да остане за през цялата нощ. Или да се сложи питка от пресен селски хлебен квасец с дебелина около 1 см със залепена отгоре му мека книжка. Държи се, докато засъхне, след което се сменя с нова, докато изчезнат следите от удара. Ако раната е обикновена, да се лекува по начина, изложен в том I за лечение на рани.

Цирей на носа

Това заболяване се среща често и се дължи на попадане на гнойни микроби в мазните жлези или космените торбички на носа при разчесване.

Признаци. Болният се оплаква от болки в носа и подуване. Кожата на носа е зачервена, напрегната и болезнена. След 4-5 дни се появява жълт връх, от който изтича гной.

Предсказание. Сериозно, защото може да се усложни с менингит.

Лечение. Цирея в никакъв случай не бива да се изстисква. Първите 1-2 вечери подред да се направи топла клизма (37°С) най-добре с чай от лайка. След това винаги при запек се прави клизма с 500 г топла вода. Освен това добре е всяка сутрин болният да си прави парна баня на главата с чай от лайка за 10 минути, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, съчетан с компрес на врата. Държат се 2-3 часа.

На обяд преди ядене носът отвън да се наложи с топла лапа от ленено семе или с лапа от попарена лайка с продължителност около 1/2-1 час, последвана от същите компреси, както сутринта. Държат се пак 2-3 часа. Вечер преди лягане - гореща баня на краката (45°С за 10 минути), последвана от коремен компрес, натопен в отварка от трина или пък във вода и оцет наполовина. Едновременно да се наложи носът отвън с топла лапа от ленено семе или пък с питка пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките, а отгоре да се залепи мека книжка. Държат се цяла нощ.

Външно. Сутрин, обед и вечер след парната баня на главата носът да се промива с топла отварка от жълт кантарион и след това да се постави в него малко памуче, натопено в сладък мехлем.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея."

Кръвоизлив от носа

Носните кръвоизливи се срещат доста често. В повечето случаи те са проява, а не самостоятелно заболяване.

Причини. Те са различни - местни и общи. Към местните причини спадат разширените венички в носа, нараняването, чопленето на носа, чужди тела в него, туберкулоза, полили в носа, тумори и др. От общите причини най-чести са повишено кръвно налягане, при продължително стоене на слънце, изкачване със самолет, някои кръвни и инфекциозни заболявания.

Признаци. Обикновено започва внезапно или след чоплене и нараняване на носа. Понякога болният усеща тежест, виене на свят, притъмняване, бучене в ушите, сърбеж в носа, който го кара да се чеше и да киха. След това кръвта започва да тече. Повечето пъти тя идва от предната част на носа, но понякога и от задната и влиза в глътката. Последното обикновено става, когато болният лежи по гръб. Понякога кръв тече само от едната ноздра, а друг път от двете. Може да тече обилно и силно или пък да сълзи и капе, да престава и пак да започва.

Предсказание. Общо взето благоприятно, особено при повишено кръвно налягане. Когато то е често и продължително, причинява анемия.

Предпазване. Предразположените към носно кръвотечение хора лятно време да не ходят на слънце без шапка. Освен това на носа да се прави всеки ден душ със студена вода, като се слага нависоко съд (вж. том I), в който се поставя черво, а на края на червото има изострен стъклен накрайник, който се държи 3 см под ноздрите. Така се впръсква в носа около един литър хладка вода (20°C). При тази процедура главата трябва да се навежда над легена. Душът може да се замести и със смъркане или на чаша вода без или с 1/2 чаена лъжичка лимонов сок или с 1/2 чаена лъжичка стипца, или с отварка от полски хвощ, или пък с отварка от дъбови кори (вж. „Хемофилия").

Първа помощ. При по-силен кръвоизлив веднага да се търси бърза лекарска помощ. До идването на лекаря пострадалият трябва:

1. Да запази спокойствие и неподвижност.
2. Дрехите около шията му да се разхлабят съвършено.

3. Около шията му да се увие кърпа, за да не се зацапат дрехите.

4. Пострадалият да седне и наклони главата си малко назад.

5. Да диша през устата си, а двете ноздри да се притискат отвън за 5-10 минути.

6. Ръцете му да се повдигнат и поставят зад главата и там да се задържат за по-дълго време.

7. На челото, плещите (между лопатните кости), върху носа и половите органи да се поставят студени компреси и същевременно гърдите му да се разтрият с оцет. Или пък вратът да се обвие с 2-3 шепи овчарска торбичка (ако няма такава, взема се обикновена трева).

8. Краката да се държат в гореща вода (40°C).

9. Да му се дава да смърка студена солена вода или вода със стипца, или още по-добре да се приготви разтвор от винен оцет (1 чашка) с една супена лъжица сол, който се налива бавно в ноздрите, като се изплюва из устата.

10. Да му се даде да смръкне малко кафе, приготвено от черна бакла.

11. Да се сложи под горната устна на пострадалия чиста марля (платно или памук), увита във вид на цигара, така че да легне върху жлебината над венците на предните му зъби (резци) и с палеца отвън (под носа) да се натиска силно и продължително това място.

12. В ноздрите да се втикне памук, натопен в чист лимонов сок или в кислородна вода.

13. Ако всичко това не помогне, да се вземе парче марля, дълга около 50 см и широка 2 см (предварително напоена в разтвор от готварска сол) и внимателно и плътно да се натъпче в носната кухина, като се остави краят малко навън, за да може лесно да се извади.

14. Никога да не се позволява на лицето да се навежда над леген или друг съд, нито да се секне.

Лечение. Лекува се самото заболяване. При склонност към силно кръвотечение от носа е необходимо пълно спокойствие на болния и лежане няколко (10-15) дни подред след спиране на кръвоизлиянието, и то по гръб в легло. Най-добре е да се правят компреси със студена вода (10-20°C) и да се слагат на най-горната

част на носа под очите. Те трябва да се сменят на всеки 5 минути. Освен това на болния да се слага сутрин, обед и вечер студен компрес (20°С) на корема и да се държи 2 часа.

При загуба на кръв всяка вечер да се прави и гореща клизма (42°С) със сол (на един литър вода се слага една супена лъжица ситна сол). Самият иригатор се държи високо, а накрайникът му да бъде от мек каучук. Дълбокото дишане в случая е много полезно, обаче да се прави бавно и без напрежение (вж. том I, „Дихателна гимнастика").

Външно. Много е полезно вечер преди лягане да се капват в носа на страдащия по 1-2 капки чист маслинен зехтин. За целта болният да легне на здравата си страна, за да може зехтинът да се капне при външния край на носа, а не при вътрешния - до устата.

Вътрешно. В продължение на 6 седмици болният да взема варова вода 3 пъти дневно по 1 супена лъжица (вж. том III, книга първа, „Остър бронхит"). През деня да вземат с вода черупките на 2-3 яйца, предварително опечени и смлени във воденица за кафе (вж. том III, книга първа, „Воден плеврит").

Полезно е още да изяжда дневно 50-100 г хрян (корен), настърган и размесен с чист мед. Да се яде, докато престане кръвотечението. Полезно е и да изпива дневно по един лист желатин, разтворен в чаша вряла вода, и към него да се прибави (за вкус и отнемане на миризмата на туткал) 1 чаена лъжичка плодов сироп. Също са полезни и всички отварки, дадени при кръвоизлив от белите дробове (вж. том III, книга първа).

Диета. Един ден - пълен глад, а след това лека природосъобразна, млечно-растителна храна. Крушите са много полезни.

Самовнушение. При кръвоизлив с формулата „Минава, минава...", а в останалото време с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Червен нос

Причини. Зачервяването на носа се среща при някои стомашно-чревни заболявания, при кръвни заболявания, при много голяма горещина или силен студ. Зачервява се носът и при прекалена употреба на алкохолни напитки.

Признаци. Кожата на носа е зачервена и надебелена. По нея се

виждат тънки червени жилки - разширени капиляри. Заболяването е неприятно от естетична гледна точка.

Лечение. Общо и според причината.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машина за месо заедно с корите.

Забележка. За деца и юноши листата от индрише се вземат според годините им: например ако детето е на 10 години - 10 листа, и т. н.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея (корени) и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при сух нос.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от жълт кантарион, живовляк широколистен (листа), жълт равнец, синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и кисне захлупено 1 час.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда), последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-7 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици се запарват в 1 л вряща вода и се варят още 5 минути, като изстине, се прецежда). На главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени със 7-10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Едновре-

менно се поставя на носа *едната вечер* питка от пресен селски хлебен квасец, забъркан с топла отварка от дъбова кора вместо с топла вода (4 супени лъжици вътрешна кора от дъб, на ситно нарязана, в 1 л вода на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда), поръсена на върха на ножа с нишадър на прах (от аптеката); отгоре се залепва книжка. *Втората вечер* се слага питка от същия квасец, засилен с 1-3 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат и да се извадят костилките, счукани на кашица. *Третата вечер* - същата питка, но засилена с 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани, на ситно нарязани и поръсени на върха на ножа с печена стипца на прах (от аптеката) и пак отгоре - книжка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (вж. том I, „Психолечение"), последвано от сух четкое масаж на пялото тяло, включително и носа, и то с по-мека четка, за 5 минути, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания с бавни издишвания с формулата: „Сила, живот, здраве, младост, бодрост, красота". След тоалета носът леко се масажира със сок от печен кромид лук или пък с чист маслинен зехтин. Масажът се прави в продължение на 1 минута, и то едновременно с показалците на двете ръце от гърба на носа в посока към ушите, без да се масажират бузите. След това носът леко се напудря с оризова пудра.

Неделя и при менструация - пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Много е полезно сутрин и вечер преди лягане да се прави промивка на носа с хладка отварка от полски хвощ (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода и ври още 10 минути; като изстине, се прецежда).

2. Ако болният е принуден в студено време да излезе навън, добре е преди това да намаже леко носа си с аптекарски спирт, ракия или чист маслинен зехтин.

3. През време на лечението и след оздравяването да спазва казаното в том I (вж. „Козметика" - грижи за носа).

Изкривен или стеснен нос

Причини. Последица от лошо падане или удар по носа. В някои случаи се дължи и на полили или тумор в носа. Понякога изкривяванията са от само себе си.

Признаци. Дишането е едностранно, затруднено. Често настъпват хреми, синуити, възпаление на ухото.

Лечение. То е само оперативно. При счупен, лошо зараснал и изкривен нос народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 3 пресни сурови кокоши яйца, добре измити, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона, който да ги покрие 1/2 см. Стоят на светло и проветриво място 3-4 дни, за да се разтворят черупките им, и след това с вилица се разбъркват, изваждат се ципите, прибавят се 50 г чист винен коняк и 150-200 г лята захар (небетшекер), счукана на ситно, за да не вкисне настойката.

II. Двадесет минути след настойката да изпива една чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк (тесен), листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладено с мед и с лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби с добавка и за двата случая преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от пресен или стар кромид лук с листа от магданоз и настъргана целина по равни части с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или пък чист пчелен мед, забъркан с рафинирана сяра на прах - на върха на ножа (от аптеката).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или пък от парен компрес на носа с торбичка от марля, напълнена или с търпимо горещ и полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), или пък с търпимо горещи картофи, сварени на пара и смачкани с люспите на пюре, с продължителност 10-20 минути. След това пострадалият нос се налага:

а) ако е скоро счупен - с топла питка от пресен селски хлебен квас, забъркан отпреди 4 часа и засилен със смес от 1/4 чаена лъжичка рафинирана сяра на прах и на върха на ножа нишадър на прах (от аптеката), като преди поставянето питката на носа леко се намазва от вътрешната страна с малко чист печен мед или зехтин, отгоре се слага книжка и лека превръзка;

б) ако е лошо зараснал и изкривен - с топла питка от същия квасец, засилен с 1-3 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, смачкани с люспите на кашица и поръсени с на върха на ножа сяра на прах;

в) ако носът е счупен и деформиран по-отдавна и вече е позакостенял, тогава се налага *едната вечер* с питка от хлебен квас, засилен с 1-2 чаени лъжички сурови диви кестени, настъргани на ситно с кората, с прибавка и на 1-2 сини сливи, а също и със сяра, нишадър и мед, както по-горе (вж. точка III, буква а), *втората вечер* - с парче сурово агнешко или телешко месо, отрязано на тънка филийка и леко поръсено с малко чист счукан бахар или черен пипер и прикрепено на носа с бинт и памук.

Едновременно във всички случаи се прави компрес на врата от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода и захлупено кисне 20 минути, след което се прецежда). Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (вж. том I, „Психолечение"), последвано от 1-2 смръквания на хладка солена вода (1 чаена лъжичка морска сол на 250 г преварена вода) или пък на отварка от полски хвощ (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда).

Преди обяд се повтаря смъркането на хладната солена вода или пък на отварката от полски хвощ. Същото смъркане се повтаря и вечер преди лягане. След това е много полезно да се направи и друго смъркане като на енфие - приготовлява се от 50 г семе от черен кимион (нигела сатива) и в някакъв съд се залива с чист винен оцет да го покрие и така кисне 24 часа. След това се изцежда, оставя се да изсъхне добре, счуква се на прах и се държи в подходяща кутия. За едно смъркане се взема с върха на ножа.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив от носа веднага да се втъкне в него едно фитилче, направено от памук и натопено в лимонов сок. След това отгоре на носа и отдолу на ноздрите да се сложи студен компрес от 4-8 парчета, натопени в оцет и добре изстискани. Държи се, докато спре кръвотечението. Едновременно с поставянето на компреса на носа да се даде на пострадалия да изпие 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгоряна непрана (серива) вълна с прибавка на 5-10 зърна от бяла дъвка, счукана на ситно, и 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Тридесет минути след белтъка да се даде на болния да изпие и 1 чашка от 75 г отварка от полски хвощ и червен кантарион (по 1 супена лъжица от двете се запарват с 300 г вряща вода и на тих огън се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда). Добре е същата отварка да се пие всеки 3 часа, докато кръвоизливът спре.

2. При често кръвотечение от носа вечер да се капват във всяка ноздра по 2-3 капки настойка от 250 г чист маслинен зехтин, сварен с 1 супена лъжица червен и жълт кантарион и червено подъбиче - във водна баня се вари на тих огън, почива 24 часа и се прецежда през кърпа чрез изстискване.

3. При рани в носа добре е сутрин, обед и вечер те да се мажат с мехлем, приготвен от прясно краве масло и чист пчелен мед по равни части - бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

4. При болки в носа сутрин и вечер се прави парна баня на главата с чай от лайка, последвана от намазване на носа отвътре и отвън с боров вазелин (от аптеката).

5. При силни болки в челото и носа да се сложи върху тях торбичка, напълнена с хладка лапа от 6 супени лъжици суров кромид

лук, настърган на ситно ренде и забъркан с 2 супени лъжици готварска сол. Държат се, докато мине болката.

6. След като хрущялът на счупения нос се заздрави, сутрин, обед и вечер преди парната баня на главата или промивката с помощта на двата показалеца на пръстите едновременно се прави лек масаж от гърба на носа към ушите, и то в продължение на 1-2 минути, за да му се даде исканата форма, като при масажирането носът се натиска много леко, за да се чувства приятност, а не болки от масажа.

7. Лапите на носа у децата до 10 години се засилват наполовина от даденото за възрастните. При стеснен нос лечението е същото.

Чуждо тяло в носа

Причини. Среща се най-често при децата, склонни да поставят в носа си всякакви попаднали в ръцете им предмети: боб, царевица, грах, камъче, костилка, копче, клечка и др.

Признаци. Обикновено чуждото тяло дразни носната лигавица, тя се подува, носът се запушва. Отделя се секрет, който може да стане гноен. Понякога се образува и рана.

Първа помощ. Чуждото тяло се изважда от лекар. До идването му на болния се дава да смръкне с другата ноздра малко енфие, което произвежда кихане и чуждото тяло може да излезе. Болният не трябва да лежи по гърба си, за да не навлезе тялото по-навътре.

Възпаление на околоносните кухини (синуит)

Възпалителните заболявания на околоносните кухини са чести. Те биват остри и хронични.

А. Остър синуит

Причина. Най-честа причина е преминаването на възпалителния процес от носните кухини при хрема - обикновена или грипна. Заболяването може да настъпи и като усложнение на инфекциозни болести: брусница, скарлатина, дифтерия. Понякога заразата преминава при силно смъркане на носния секрет. Синусите могат да се заразят и отвън при нараняване. Доста често надчелюстният

синуит се дължи на пробив на гранулом в горните кътници. Силното секнене на носа, особено когато се затварят и двете ноздри едновременно, може да стане причина да преминат материи, носещи зараза от носа в синусите и да причинят гноен синуит.

Признаци. В по-леки случаи болният се оплаква от силна хрема, запушен нос, главоболие, придружено от вечерно покачване на температурата до 37,2-37,4°C. Секрецията от носа е слузна.

Когато възпалението на синуса е гнойно, болният е отпаднал, с намалена работоспособност, без апетит, има температура и силно главоболие. Освен това явяват се и болки обикновено в областта на заболелия синус - в челото и веждата при челния синуит, на бузата или в зъбите при надчелюстния, в тила или в корена на носа при задни синуити.

Обикновено носът с запушен и обоняението е намалено. От ноздрата изтича слузно-гнойна или примесена с кръв отлъчка. Синуитът, който се явява като усложнение на брусницата и скарлатината, протича много тежко. У деца при гнойно възпаление може да се подуе веждата при челния синуит и бузата при надчелюстния.

Усложнения. Острият синуит понякога може да премине в хроничен. По-рядко могат да настъпят очни или вътречерепни усложнения - абсцес или менингит.

Предсказание. При правилно лечение обикновено острият синуит преминава за 1-2 седмици.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват, и да се вземат мерки за каляване на изнежените деца и възрастни (вж. том I).

Б. Хроничен синуит

Причини. Най-често настъпва след остро, особено повтарящо се възпаление.

Признаци. При хроничния синуит общото състояние на болния е слабо засегнато. При надчелюстния синуит има болки в лицето и очниците. От носа изтича гноен и миризлив секрет. Обоняението е намалено, а в повечето случаи носът е запушен. При челен синуит болният има тежест или болки в челото. Постоянно или от време на време от носа изтича гной. Гнойният секрет при заден синуит се стича в гърлото.

Усложнения. Както при острия синуит.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. При остра, продължителна хрема и болки в синусите болният трябва да пази стаята, а при температура - леглото.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, босилек, жълт равнец, лешникови листа, живовляк широколистен (листа), листа от горска ягода, невен (листа и цвят), подбел и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица леко препечено ленено семе и 1 изравнена чаена лъжичка анасон се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при „Сух нос". Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие липов чай.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей и полски хвощ по 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица мед се запарват с 500 г вряща вода и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек - клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка и 1 изравнена супена лъжица сода бикарбонат. Парната баня, за да бъде ефикасна, да се направи с електрически чайник и фуния от вестник, така че парата да бие право в лицето с продължителност около 20 минути. Следват влажно и сухо изтриване на лицето и главата и меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), започва се с горещата и се свършва с хладката, сухо увиване на главата за около 30 минути. След това на главата се поставя цяла „шапка" от тензух, напълнена с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 6-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 1 чаена лъжичка смлян синап, за да не студи квасецът. Поставя се така, че да покрие изцяло челото и главата до тила, а отгоре - вестник и вълнена шапка. На носа от веждите до края на очите се залепва питка от същия квасец, засилен с 2-3 сини сливи, смачка-

ни без костилките и поръсени на върха на ножа със смлян синап. Отгоре се поставя вестник. Едновременно на корема (отпред) се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопен в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се вари 5 минути). Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Забележка. След като болният легне в леглото, да си намаже ноздрите отвътре с памуче, навито на кибритена клечка и натопено с малко от следната смес: чист пчелен мед и пудра захар по 1 чаена лъжичка от двете и 10 капки чиста валерианова тинктура - симплекс (от аптеката).

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствам и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След измиването и обличането при синуит с хрема е полезно да се смръкне като енфие, и то на върха на ножа, прах от черен кимион (нигела сатива): 50 г семе се залива с чист винен оцет, за да се покрие, и кисне в него 24 часа, след това се изцежда, оставя се да изсъхне добре и се счуква на прах - държи се в подходяща кутия. При наличност и на полили в носа 3 пъти подред да се смръкне хладък разтвор от 200 г преварена вода и 1 чаена лъжичка морска сол. И в двата случая полезно е същото да се повтори преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. На дъжд, вятър, студ и сняг болният без шапка никога да не ходи.

2. При фарингит всяка вечер гърлото да се налага с торбичка от марля, напълнена с квасец, засилен с 5 сини сливи, смачкани без костилките.

3. При възпалени и увеличени сливици сутрин и вечер се прави сух и лек масаж с двата палеца: 15 пъти напред от под ушите към брадата и толкова пъти в обратна посока.

БОЛЕСТИ НА УШИТЕ

Общи упътвания

Ухото е орган на слуха. Той се състои от три части: външно ухо, средно ухо и вътрешно ухо.

Външното ухо се състои от ушната мида и от слуховия проход. Ушната мида стърчи отстрани на главата и прилича на широка фуния. Тя обикновено се нарича ухо и е покрита отвътре с продължение на кожата, но колкото отива по-навътре, кожата все повече изтънява и най-после се слива с тъпанчевата ципа.

След външното ухо иде външният слухов проход, едната половина на който е направена от хрущял, а другата, вътрешната - от кост. Подир него дохожда тъпанчевата ципа, която е обтегната в края на прохода.

Средното ухо се състои от тъпанчето, тъпанчевата кухина, слуховите костици и Евстахиевата тръба, която свързва тъпанчевата кухина с гърлото.

Вътрешното ухо на слуховия орган се намира в т. нар. камениста част на слепоочната кост и се нарича лабиринт. То се състои от три части: преддверие, охлюв и три полукръгли канала. Кухината на всички тия части се пълни с лабиринтна или слухова течност и по стените им се разклонява слуховият нерв.

Външното ухо е предназначено да приема, събира и усилва въздушните вълни. Те се събират в ушната мида, минават през външния слухов проход и срещат обтегнатата тъпанчева ципа, която чрез трептенето си ги предава в тъпанчевата кухина. Оттук по веригата на слуховите костици звуковите вълни отиват в лабиринта, дето се чувстват от слуховия нерв. Всяко възбуждане, произведено в слуховия нерв, се предава на мозъка в главата - така се улавя звукът.

Хигиена на ухото

Ухото заема важно място сред органите на нашите пет чувства. Голям брой от глухонемите са получили този недостатък след раждане поради боледуване на ушите. Затова който не иска да изгуби слуха си, нека спазва следните хигиенни правила:

1. При къпане дръжте главата си над водата и запушете ушите си с памуче, натопено в някакво масло.

2. Пазете ушите от силно течение (особено ако действа отстрани), от страничен силен дъжд, виелица и др. В тези случаи поставете в тях памуче, натопено в някакво масло.

3. Избягвайте целувки по ухото, ръкопляскания пред ухото, силен гърмеж близо до ухото, теглене на ушите и удар по тях, защото всичко това може да повреди слуха чрез пукване на тъпанчето.

4. Избягвайте вредния навик да чешете ухото си и да го разклащате за облекчаване на сърбежа в него, защото това може да доведе до възпаление на слуховия канал и да се наранят стените му.

5. Помнете, че звукът, който е приятен за ушите, е и полезен за тях и, обратно - звукът, които не е приятен за ушите, не е полезен за тях.

Лечение на болестите на ушите

Възпалението на ушите се съпровожда със запушване, бодежи, гнойно течение от ухото, а понякога и от прояви на треска. Оздравителният процес трябва да се подкрепи чрез топли процедури, които усилват прилива на кръв. За тази цел платнена торбичка се напълва със смачкани горещи и сварени картофи или моркови и се поставя на ухото. Или пък тухла се нагорещява добре, след което се полива с вряла вода и оцет наполовина, увива се в парче вълнен плат и се поставя под ухото като възглавница. От парата болките много скоро минават и болният спи спокойно. Същото въздействие оказват парните компреси и парните бани на главата (ушите). Предизвиканият от топлината кръвоприлив смекчава болките и улеснява оздравяването. При треска болният непременно да почива на легло.

Гаргара. Често да се прави гаргара с хладък чай от лайкучка или лимонена вода. Тя е особено важна при болестите на ушите, понеже почти винаги са придружени от възпаление на Евстахиевата тръба. Когато болестните признаци започнат да изчезват, да се ограничи броят на лечебните процедури.

При хронично възпаление и започващо притъпяване на слуха да се правят парни бани на главата с чай от лайка, съчетани с ко-

ремен компрес, натопен в хладка отварка от бял равнец (4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода и врят 5 минути) или пък във вода - държат се 2 часа. А помежду тях да се правят топли налагания с печени картофи или моркови (1-1,5 часа).

Ако ухото тече, сутрин внимателно да се промива отвън само ушната мида и входът в канала с топъл чай от лайкучка, като се внимава течност да не попадне в самия канал, а през деня да е леко превързано или запушено със свитък чист памук.

Страдащите от болести на ушите да лежат така, че болната страна да е отгоре. Но ако има гноене, да се лежи обратно, за да се улесни изтичането на гнойта. Ако са възпалени двете уши, да се лежи по гръб.

Наред с частичното лечение да се предприеме и общо с цел да се подпомогне организмът. Това се постига чрез природолечението и като се употребява растителна храна, главно плодове. Алкохолът, чаят, кафето, шоколадът и тютюнът да се изхвърлят. Да се правят редовно въздушни бани (5-30 минути), за да се кали организмът. Да се диша дълбоко и често да се изплаква устата. Да се регулира също изхождането по нужда и да се сгряват краката. Всяка неделя да се прави обща топла баня (37°C) за чистота. Долните дрехи и чаршафите често да се сменят. Лечението на ушите е трудно и затова се изисква търпение и постоянство.

Болки в ухото

Причини. Болките в ухото са признак най-често на ушно заболяване, а по-рядко на друго (например на зъби).

Лечение. Насочено към самото заболяване. Освен това за успокояване на болките на болния трябва да се пречистят червата с топла клизма (30°C). Всеки ден по един път болният да се изпотява чрез парна баня на главата или на краката, последвана от сухо увиване на главата, съчетано с коремен компрес, натопен в топла отварка от трина или пък в хладка вода. По 2-3 пъти през деня на болния може да се поставя коремен компрес. Добре е вечер преди лягане парната баня на главата да се замени с парни компреси най-добре с торбичка горещ сварен ечемик или пък с гореща тухла, полята с вряла вода и оцет наполовина и обвита във вълнено парче. Тухлата

се поставя под ухото като възглавница. От парата болките бързо минават и болният спи спокойно. Вместо тухла може да се приложат и торбички, напълнени с нагорещени трици или с нагорещена морска сол, а също бутилки с топла вода, или пък до болното ухо да се държи запалена електрическа крушка от 25 свещи, увита в плат, за да не пари (държат се 20-25 минути).

Външно. Ако болките не намаляват от тези средства, тогава към тях да се прибави и следното: взема се стрък праз лук, очиства се добре и така се заравя в гореща пепел, докато омекне добре, или пък се изпържва в чист тиган без масло и каквито и да било други неща. След това се изстисква сокът и докато е още топъл (негорещ), с чаена лъжичка се капват (при силни болки два пъти в денонощието, а при слаби един път в денонощието, ако тъпанчето не е пробито, т. е. не изтича гной) в болното ухо (уши) по 2-3 капки, които се държат 10-15 минути в ухото. Освен това от изстискания праз се прави лапа и се връзва на ухото (ушите). След като изстине, лапата се сменя с нова топла. При липса на праз лук в болното ухо може да се капнат 2-3 капки топъл сок от печен кромид лук или от ябълки, като същевременно се използва и получената от печенето им лапа. Лапата от ябълки се получава така: взема се една по-голяма ябълка, разрязва се напречно на две половини, всяка половина се набожда с 3-4 малки бучки тамян, след това двете половини се слепват, здраво се завързват с канап и ябълката се заравя в гореща пепел. Като се изпече, се използва, както и лапата от праз лук.

При липса на праз, кромид лук и ябълки може с успех да се приложат и следните средства: 2-3 капки топла гроздова ракия, размесена с 2-3 капки сок от седефче, или 2-3 капки чисто дървено масло, приготвено с червен и жълт кантарион (вж. том III, книга първа, „Язва в стомаха"), или пък бадемово масло. С голям успех може да се използват и следните средства: вземат се 2 зърна бял тамян (големи колкото грахово зърно), увиват се добре в памуче, след което се натопяват в чист спирт (ракия) и се втикват в двете уши. Или пък вместо тамян се вземат 2 такива зърна камфор, увиват се в памучета и без да се топят в спирт, се втикват в двете уши. От тези прости средства болките бързо минават и ушите се предпазват от загнояване.

В по-тежки случаи добре е върху ухото да се поставя и млечен

компрес с прясна несолена извара. Докато болките преминават, добре е болният няколко дни да бъде на легло.

Вътрешно. Чай от маточина - 1 супена лъжица се попарва с 300 г вряла вода, кисне 1 час и се пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по една чашка от 100 г.

Диета. Лека природосъобразна храна, предимно плодова.

Самовнушение. С формулата: „Минава, минава™" При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на ушите.

Шум или бучене в ушите

Шумът в ушите не е самостоятелна болест, а показва, че има някакво разстройство в ушния апарат или някъде по-далеч от него.

Причини. Обикновено се подразделят на две групи: болести на слуховия апарат и болести вън от ухото, които влияят косвено.

Към първата група спадат възпалението на Евстахиевата тръба и на средното ухо. Шум и заглъхване на ухото може да настъпи и при запушване на ухото от ушна кал. Запушването може да се дължи и на някаква течност, гной, чужди тела и др. При обикновена хрема човек често има шум или пищене на ушите. Постоянен и разнообразен е шумът при ушното заболяване отосклероза.

Във втората група се включват заболявания извън ухото: внезапна промяна в кръвното налягане, каквото наблюдаваме при силна загуба на кръв, промяна в атмосферното налягане при летци, парашутисти, водолази, атеросклероза, някои нервни болести и др.

Признаци. Болните се оплакват от шум в ушите, който може да бъде много разнообразен: като гайда, цвъртене на птички или щурец, някои го наподобяват на пищенето на чайник, когато ври, или на мъркането на котка и т. н. Понякога шумът е кратковременен, а понякога никак не престава и това много безпокои болния. Страдащите от кръвно налягане и от атеросклероза чуват и биенето на пулса в ушите си. Тези пък, които страдат от ушно възпаление, чуват пулсирането на кръвта във възпалената част.

Лечение. Състои се в премахване на причината, която лекарят ще открие. Добре е да се приложи и следното лечение:

В леки случаи. Понякога шумът изчезва след продължителна

разходка на чист въздух или при редовни разходки за известно време. Масажът на врата и шията също е полезен - прави се сутрин и вечер, последван от фрикция с хладка вода и сухо изтриване и дълбоко дишане - всекидневно (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Освен това носът се запушва с два пръста и се духа така, че да нахлуе въздух в ухото. Или една капка топло маслинено масло се капва в ухото и се запушва с памук. И най-после натопено в сок от печен праз лук парче памук се вкарва в ухото - също е добро средство при шум в ушите, особено ако се съчетае вечер с налагане на ушите с платнена торбичка, напълнена със затоплени житни трици. Държи се през нощта.

В тежки случаи лечението е общо. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, и по 12 г валерианова тинктура симплекс (чиста), тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек, жълта комунига, клинавче, лавандула, липов цвят, маточина, мента пиперита, риган и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица кори от портокал и по 3 зелени листа от здравец и лимон се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, слабо солена и подкиселена с лимонов сок или чист винен оцет, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирани месa и риби. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата с червен кромид лук, листа от магданоз, домати и други салати по желание с малко винен оцет или лимон и маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени

ястия и компота с хляб. След обяд и вечеря да взема и по 1 драже витамин B^1 (от аптеката) с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие следната запарка: 25 шипки (счукани в дървен хаван на кашица) с прибавка на 2 супени лъжици лайка се изсипват върху 500 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема следната смес: 1 чаена лъжичка кафе от фий (опича се до бежов цвят и се смила като кафе), разбъркано с 1 чаена лъжичка мед.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 2 супени лъжици корени от троскот и по 1 супена лъжица корени от обикновена коприва, репей и спирея и по 1 чаена лъжичка корени от дилянка и кори от зърнастец (франгула) и 1 малък див кестен, разрязан с кората на 4 части - в 1600 г вода на тих огън се вари 30 минута и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л чай от лайка, засилен с 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, последвана от парни компреси на тила заедно с ушите с торбички, напълнени с търпимо горещ и полусварен ечемик (вари се само 10 минути, за да се използва 2-3 пъти), с продължителност около 10 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), започва се с горещата и се свършва с хладката, и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (2 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути), а отгоре се слага сухо хасено парче и вълнен пояс. Във всяко ухо се поставя по 1 зърно камфор, увито в памуче, а на главата - цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива и ушите, напълнена в *понеделник и вторник* с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа гъсто), засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, и 1 чаена лъжичка нишадър на прах, отгоре - вестник и вълнена шапка; в *сряда* - с топла лапа от 12 супени лъжици прясно смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол, 6 супени лъжици житни трици или леко препечено царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъсто като тесто,

отгоре вестник и вълнена шапка (държат се цяла нощ или докато досадят на болния); в *четвъртък и петък* - или със сурови картофи, едро рендосани и засилени с 9-10 супени лъжици диви кестени, или с квасец, както в понеделник и вторник. Картофите са много полезни, особено при бучене в главата, но след като се настържат на ренде, трябва хубаво да се изстискат и тогава да се засилят със сурови кестени, настъргани добре с кората им.

В *събота* - както в сряда.

Неделя. Ако болният е добре, почивка от всичко, при нужда лечението продължава по плана.

VI. Сутрин. Самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Добре е да се повторят преди обяд и вечеря.

Важни добавки:

1. Квасецът за „шапката" може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено място, а вечер се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация и се затопля до 36°С. По желание за по-бързо оздравяване добре е преди поставянето на „шапката" във всяко ухо да се капват и по 2-3 капки от следната настойка: по 3 супени лъжици седефче (листа), лайка (цвят) и жълт кантарион (цвят) в шише с 500 г чист маслинен зехтин се оставя на слънце да стои 40 дни; или пък капки от чисто бадемово масло или чист маслинен зехтин, а след това болното ухо се затъква с парче памук.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи.

3. Ако шумът е от атеросклероза, да се лекува основната болест.

4. При желание болният може да се лекува само с една от „шапките", дадени в точка V.

5. При липса на диви кестени квасецът може да се засилва и със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан и засилен с 3 супени лъжици готварска сол.

Ушна кал

Във външния слухов канал има жлези, които отделят восъкообразна леплива материя - ушна кал, чието назначение заедно с влакната е да запазват тъпанчевата ципа от прах, насекоми и др. Тази материя понякога е по-малко, а друг път повече. Сухостта на канала обаче зависи най-често от вътрешни увреждания на ухото, а не от намаляването на упшата кал.

Причини. Образуващата се ушна кал се изтласква навън от движението на ушния хрущял при дъвчене и говорене. Когато отделянето на ушната кал е затруднено или у хора, които постоянно чистят ушите си, в резултат на което се образува повече ушна кал, тя се натрупва във външния ушен канал и може да го запуши напълно. От това може да настъпи загуба на слуха.

Признаци. При набрана в повече ушна кал хората се оплакват от заглъхване на ушите, бучене, намален слух до пълна загуба, а понякога повръщане, главоболие и виене на свят.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Тапите от ушна кал трябва да се премахват с промивка на ушите от лекар. Тя се прави с топла преварена вода или с топъл наситен разтвор от 2 % боракс, или пък с 1-2% разтвор от сода бикарбонат (прави се в течение на 1-2 дни). Ушната кал се отстранява с умерено силна струя от течността.

По-твърдата ушна кал се смекчава бързо и леко, като промивките се предшестват 2-3 вечери подред от парни компреси на запушеното ухо с продължителност 30 минути, като всеки 3 минути се сменят. След всяко напарване на ухото в него се капват и по 5-6 капки или топъл чист маслинен зехтин, или бадемово масло, или пък смесен разтвор от сода бикарбонат 50 г, глицерин 10 г и дестилирана вода 50 г (от аптеката). Капките се държат в ухото 10 минути, след което то се избърсва и се запушва с топче памук, натопен в чист глицерин без сода. След 1-3 дни и най-твърдата тапа омеква и тогава с топла преварена вода се прави промивка. Честото промиване има своите лоши страни.

Промивка не се прави при спукано тъпанче. За да не се образува отново много ушна кал, болният след измиването да приложи лечението, изложено за шум или бучене в ушите.

Кръвоизлив в ушната мида

Причини. При удар, нараняване се разкъсват кръвоносните съдове на ушната мида, в резултат на което се получава кръвоизлив, който може да има форма на подутина. Заболяването се среща по-често сред пияниците, а и при душевноболните.

Признаци. Раните на ухото са твърде леки. Пробиването на ушите у малките деца за обици е твърде проста операция, но е необходимо иглата да е абсолютно чиста. В противен случай раната нагноява. Дори и откъснато късче от ухото, ако се зашие, лесно зараства.

Лечение. При нараняване с кръвотечение най-напред се прави превръзка, за да се спре по-нататъшното кръвоизлияние. При всяка рана на ухото трябва обиците, ако ги има, да се изваждат. Самото лечение да става по начина, указан в том I, „Лечение на рани". Образуваната подутина се лекува хирургически от лекар.

Сърбеж и екзема на ушите

Екземата на ушите е сравнително често заболяване.

Причини. Понякога се дължи на дразнене - например чесане, дразнене с фуркет или при изваждане на чуждо тяло от канала, или пък от изтичащата гной при остро или хронично възпаление на средното ухо. Дразненето може да се дължи и на метален прах или химикали. При децата се среща като проява на други заболявания - например скрофулоза, а при възрастните - при диабет или подагра.

Признаци. Сърбежът е често нетърпим и кара болният да се чеше, особено жените с фуркети, куки за плетене и други предмети, които не са чисти и предизвикват още по-голямо раздразнение на кожата. В резултат на това кожата се зачервява, подува, отделя секрет, а често се образуват пукнатини по повърхността. Намиращите се по нея бактерии се внедряват вътре и предизвикват образуването на циреи, които са много болезнени. Друг път кожата на канала задебелява, гнои, дава неприятна миризма, често и болки, заглушаване и бучене в ушите, слухът намалява. При това състояние на болестта възниква възпаление на външното ухо, което може да бъде остро и да премине скоро в продължение на един

месец. То често обаче се повтаря и става хронично. Появяват се пъпчици в канала, даже вън от ухото - екзема, която е упорита и мъчно се лекува. Възпалението може да проникне към костта. Понякога болните имат температура и дори разтрисане. Може да се получи подуване на лимфатичните възли около ушите и на шията и картината на болестта да стане тежка.

Предсказание. В леки случаи - благоприятно, в тежки - сериозно.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. То е общо за засилване на организма и според причината, която го предизвиква. Например ако сърбежът се дължи на захарна болест, артритизъм, скрофулоза и смущение в храносмилането, тогава наред с местното трябва да се лекува и вътрешното страдание. При неизвестна причина лечението да се проведе по следния начин.

Всекидневно сутрин при суха екзема - парна баня на главата с чай от лайка, а при мокра екзема - с цветовете на метличина, последвана от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трила и съчетан с такъв на врата. Държат се два часа. Преди обяд в тежки случаи може да се повтори същото както сутринта. Вечер преди лягане при запек - топла клизма с чай от лайка, последвана от парна баня на главата както сутринта, след нея веднага меняваща баня на краката и коремен компрес, съчетан с компрес на врата както сутринта. На тила се слага торбичка от тънко хасе, която да покрива и ушите, напълнена с житни трици, леко напръскани с гореща вода, за да се овлажнят, отгоре се слага шапка от чорап. Държи се цяла нощ или докато досади на болния. Важно условие е също да не се чеше и дразни ухото.

От голяма полза за болния е ежедневно да прекарва поне по два часа на чист въздух.

Външно. Помежду баните и другите приложения при сухата екзема да се намазва с мехлема, даден при маясъл на кожата, а мократа екзема да се маже с мехлема, даден при мокра екзема (вж. том III, книга трета).

Вътрешно. Отварката от 12-те билки за прочистване на кръвта - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша. Или отварка

от живениче - 4 супени лъжици в 1 литър вода се варят 10 минута (пие се както отварката от 12-те билки, но по винена чашка).

Диета. Лека природосъобразна, безмесна храна, като се избягват непресните храни, консерви, солени храни и пр. Люто, алкохол и тютюн - не! Всичко трябва да е прясно, стомахът да е редовен. А за това е необходима по-честата употреба на сурови храни: моркови, чушки, домати, плодове. Добра храна са и несоленото сирене, кашкавалът и киселото мляко. Да се избягват маслото, тлъстините, кафето, шоколадът и преяждането, защото поддържат екземата. Храненето да става бавно с добро дъвчене.

Самовнушение. Както при „Шум в ушите". При лечението да се имат предвид и общите упътвания за ушните и кожните болести.

Чуждо тяло в ушите

Опасностите от присъствието на чуждо тяло в ухото зависят отчасти от свойствата на това тяло, отчасти от неговото положение в ушния канал. Най-голяма е опасността обаче от грубите и невнимателни действия за извличането му от ухото.

В ушите, особено на децата, когато играят, могат да влязат всевъзможни неща: грах, боб, черешови костилки, копчета, мониста, камъчета и пр. В ушите на възрастните обикновено се срещат случайно попаднали там неща, като например парчета от зъбни клечки и кибрит, с които си почесват ухото или отстраняват ушната кал. Често в ушите могат да влязат и насекоми - бълхи, дървеници, комари, мушици.

Признаци. От чуждите тела може да се предизвиква нараняване и възпаление на кожата на ушния канал, виене на свят, бучене, главоболие, силно повръщане, даже и конвулсии. Щом се извади чуждото тяло, всичко минава.

Когато каналът е много извит или тесен, събира се повече (ушна кал) и последиците са лоши. От запушване на канала слуховите вълни не могат да стигат до тъпанчевата ципа и слухът отслабва. Понякога човек изведнъж оглушава временно, когато от страните на канала се отдели топче кал и запуши ухото - то предизвиква бучене в ушите, главоболие, повръщане и др. Често ушите заглъхват и подир баня, когато в тях попадне вода, от която ушната кал или чуждият предмет набъбват и запушват канала.

Лечение. Чуждите тела се вадят от лекар-специалист. За изваж-

дане на насекоми да се налее в ухото (при хоризонтално положение на главата, и то така, че пострадалото ухо да бъде обърнато нагоре) малко хладък чист маслинен зехтин или бадемово масло, или пък глицерин (от аптеката). Това се прави 2-3 пъти на ден, от което насекомото изплува удавено над маслото. След това като се наведе главата встрани, то излиза навън заедно с маслото.

Възпаление на външния слухов канал

Възпалението на външния слухов канал може да бъде ограничено или пък общо.

Причини. Най-честата причина е нараняването, което става от разчесване при сърбеж било с нокът или пък с кибритена клечка, фиба или клечка за зъби.

Признаци. При повърхностно възпаление болният усеща сърбеж, парене на ухото, а после болка и шум. В канала се натрупва мека материя, която при засъхване образува корички. Кожата е зачервена и отекла. При дълбоко възпаление се образува цирей, който може да запуши слуховия канал. Цирея е много болезнен, понякога затруднява отварянето на устата.

Предсказание. Възпалението преминава обикновено за 5-8 дни. Възможни са и усложнения, при които се засяга дори и костта.

Лечение. Преди всичко трябва да се прегледа внимателно външният ушен проход и ако има чуждо тяло, да се извади. Разбира се, това е работа на лекаря. В останалите случаи ухото се промива с възтопъл чай от слез или с макова вода: 2-3 макови глави се варят 10 минути в 200 г вода (вж. том I). Може да се промива ухото и с топличка вода (чай от лайкучка).

Ако тъпанчето е пробито, ухото не се промива. Ако възпалението е силно, се поставят 2-3 пиявици пред козленцето на ухото, последвани от компреси на корема и шията, натопени или в хладък чай от трина, или в хладка вода (25°C), съчетани едновременно с млечен компрес с топла прясна несолена извара на болното ухо (уши). Компресите да се поставят сутрин и вечер. При запек се прави цяла топла клизма.

Ако ухото нагноява, да се турят непрекъснато топли лапи от праз лук или от ленено семе и да се лекува по начина, изложен за цирей на ухото.

Вътрешно, диета и самовнушение - вж. „Болки в ухото". При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на ушите.

Възпаление на Евстахиевата тръба

Причини. Остра и хронична хрема, аденоидни разраствания, тумори на носоглътката, ангина, увеличени и гнойни сливици, закриващи просвета на Евстахиевата тръба и др., които нарушават правилното функциониране на средното ухо.

Признаци. Заглъхване, шум и тежест в ухото.

Предсказание. Благоприятно в леките случаи и сериозно в тежките.

Лечение. Да се отстрани основната причина, която предизвиква възпалението, а и общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, живовляк широколистен (листа), зайча стъпка, невен и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и с лимон по вкус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от листата на касис (2 супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани на две, се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути; като изстине, се прецежда).

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане се прави парен компрес с продължителност около 10 минути на засегнатото ухо (уши) с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо гореща готварска сол, отгоре се слага тънко парче найлон и фланела, последван от капване в съответната ноздра по 5 капки от следната настойка: 250 г чист маслинен зехтин (не олио), сварен с 2 супени лъжици живовляк широколистен (листа) и по 1 супена лъжица жълт кантарион и невен (листа и цвят) на водна баня. На тих огън се варят 30 минути и като престоят 24 часа, се прецеждат чрез изстискване.

Забележка. Капването да става в кревата в легнало по гръб положение без възглавница. След капването в продължение на 1-2 минути болният да диша дълбоко и подир това в заглъхналото ухо

да си сложи топченце памук с увито в него малко зърно (колкото лещено) чист бял тамян, топнато в спирт. Освен това никога да не се спи върху болното ухо, а така, че то да бъде свободно. На тила и двете уши да се постави торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец, засилен с 5 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно, отгоре вестник и вълнена шапка и така се спи.

IV. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и капване във всяка ноздра пак по 5 капки от дадената по-горе настойка. Преди обяд - за трети път капване във всяка ноздра по 5 капки.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи.

2. При желание през деня може да носи в ушите топчета с тамян.

3. Щом се отпушат Евстахиевите тръби и заедно с това изчезне шумът в ушите, а също и чувството, че има вода в ушите, лечението може да се прекрати. При него да се имат предвид и общите упътвания за ушните болести.

Невралгия на ухото

Невралгията на ухото никога не се явява като самостоятелно заболяване, а винаги като последица на друго някакво болестно състояние на организма.

Причини. Лицева невралгия, ревматизъм, подагра, хипохондрия, истерия и т. н. имат много често като последица нервна болка в ухото - невралгия.

Признаци. Невралгията на ухото се характеризира със силни, теглещи, разкъсващи или дълбаещи болки в ухото, които се отличават от възпалителните с това, че не се усилват постепенно, а отведнъж се проявяват с цялата си сила. Често светкавична, дърпаща болка се чувства в бузите, зъбите, слепите очи, а понякога и в другото ухо и почти винаги е съпроводена с тежко чуване и обща възбудимост.

Предсказание. Обикновено благоприятно.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болеет, която го предизвиква. Ако не е известна или пък искаме по-скоро да се отървем от много неприятните болки, тогава да се приложи лечението, дадено за мастоидит, с добавка: в по-тежки случаи да се прибегне и до пялата „шапка" на главата с квас (вж. „Парализа на лицевия нерв").

Цирей в ухото

Причини. При нараняване на външния слухов канал най-често от разчесване проникват микроорганизми и причиняват ограничено възпаление - цирей.

Признаци. Цирейте се развиват повечето пъти във външната част от ушния канал, предизвикват местна червенина, подпухналост и причиняват много силни чукащи и въртящи болки в ушния канал, които се увеличават при пипане на ухото, при дъвчене и говорене. Понякога има и умерена треска. Това състояние обикновено трае 4-5 дни, докато цирейт се отвори и образувалата се гной се излее навън във вид на няколко капчици. Тези цирей имат наклонност да се повтарят през по-малки или по-големи промеждутъци. Малките цирей могат понякога да се разнесат и без да се отварят.

Усложнения. Понякога се образуват гнойници пред и зад ухото.

Лечение. Местно и общо за засилване на организма. За целта до отварянето на цирея всяка вечер се прави по една топла клизма (38^{C}C) най-добре с чай от лайка.

Всекидневно сутрин и обед се прави или парен компрес на болното ухо най-добре с горещ сварен ечемик с продължителност 2-3 часа, или пък ухото постоянно да се налага с топла лапа от ленено семе или праз лук (вж. „Болки в ухото") за по-скорошно разнасяне или пробиване на цирея. От голяма полза е горните приложения да се съчетават и с коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина или вода. Освен това сутрин и вечер преди парните компреси или налаганията с лапи да се измива ушният канал с хладък чай от слез (1 супена лъжица цвят се попарва с 400 г вряща вода) или пък с преварена вода. Вечер преди лягане се прави парна баня на

главата с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, както по-горе, съчетан с една от казаните лапи. Държат се до сутринта. Кислородна вода да не се налива, защото благоприятства образуването на нови циреи и не намалява болките.

При гнойно течение кожата се намазва с боров вазелин, за да я предпази от разраняване. При много силни болки е наложително да се разреже образувалият се цирей от лекар. Щом се отвори цирея т, той се лекува като обикновен цирей със следната добавка: в ушния канал предпазливо се вкарва влажен фитил от памук или марля, който се оставя да стои дълго време и след това се подновява.

Вътрешно. Чай от слез: пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една чаша.

Диета. Лека природосъобразна, безмесна храна.

Самовнушение. Както при „Болки в ухото". При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на ушите.

Възпаление на средното ухо

Възпалението на средното ухо е много често страдание, особено у децата. То бива остро и хронично.

Причини. Острото възпаление се явява най-вече в края на острото възпаление на носа, гърлото, околоносните кухини, като се разпространява и върху средното ухо. Това става най-често при грип, простуда от течение на въздуха, пътуване в отворен автомобил и т. н. При кихане и кашляне гнойни частички също могат да достигнат в средното ухо и там да предизвикат остро възпаление. При заразни болести (скарлатина, шарка, грип, дифтерит, тифус, възпаление на дробовете) възпалението на средното ухо се среща често. Уголемяването на сливиците в гърлото, полипите и подуването на слизестата ципа в носа дават тласък за възпаление в средното ухо. Нараняването на тъпанчето с житно стебло, разкъсването му поради плесница по ушите и др. могат да доведат до възпаление на средното ухо.

Хроничното възпаление се развива като последица на острото възпаление на средното ухо. При кърмачета и малки деца още от начало може да се развие хронично възпаление.

Признаци. При острото възпаление се усещат силни болки в

ухото и около него, които ту минават, ту избухват изведнъж. Болката може да обхване и съответната половина на главата. Болният е отпаднал, има температура, понякога световъртеж и повръщане. Слухът намалява, болните се оплакват от шум в ухото. При спукване на тъпанчето от ухото изтича гной, след което общото състояние се подобрява. Този е, може да се каже, най-благоприятният изход. В други случаи обаче, когато температурата продължава да бъде покачена, настъпват усложнения - загнояване на мастоидната кост, абсцес, менингит и др., откъдето гнойта може лесно да нахлуе в мозъка и да предизвика менингит, сепсис (инфекция на кръвта) и др.

Хроничното възпаление протича с гнойно течение от ухото и намален слух, болка не се усеща, има само малък сърбеж. Това възпаление е най-честата причина за глухотата.

Предсказание. И в двата случая е сериозно.

Предпазване. Да се следи за нормалното състояние на гърлото и носа - докато те са здрави, ухото рядко заболява. Да се избягва неправилното секнене, както се върши от повечето хора, които запушват и двете ноздри и духат с носа изведнъж. При такова секнене събралият се въздух в носа нахлува в Евстахиевите тръби и оттам в средното ухо, като завлича със себе си и частици от носните секреции, които съдържат микроби. Като попаднат в средното ухо на човек с намалена защита, те предизвикват възпаление.

Лечение. Провежда се от лекар. От народната медицина се използва следното:

1. В продължение на 1-2 вечери подред на болния се правят топли клизми (39°C), а след това при запек винаги хладки (30°C) клизмички. При липса на иригатор на болния да се даде веднага очистително от рициново масло, английска сол, майчин лист и **др-**

2. Всекидневно сутрин се прави парна баня на главата най-добре с чай от лайка, последвана веднага от меняваща баня на краката, а след нея и от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода. Едновременно се поставя на болното ухо топла лапа от ленено семе или млечен компрес с топла прясна извара, или топъл селски хлебен квас (от тези лапи и налагания тъпанчето лесно се пробива и гнойта изтича). Коремният компрес

се държи 2-3 часа, а налаганията - до следната парна баня. При липса на ленено семе, извара и квас ухото се налага непрекъснато с торбички, напълнени с горещ и полусварен ечемик или с гореща морска сол, или пък с гореща тухла (шише) и пр.

На обяд преди ядене в тежки случаи се повтаря всичко, казано за сутринта, а в леки случаи се правят само налаганията с лапи или с топли грейки. Вечер преди лягане се повтаря всичко, казано за сутринта, с добавка: компресът на корема при желание може да се съчетае и с компрес на шията. Държат се цяла нощ.

3. При силно възпаление болният да лежи в дома си на спокойствие, на чист въздух и никога да не преяжда.

4. Болният да носи през време на лечението памук в ухото си, да не се секне силно, да не кашля. Обикновено и по-големи разкъсвания на тъпанчето завършват с пълно зарастване.

5. Ако гнойта е гъста, да се слагат в ухото влажни свитъци (фитили) от марля, дълги 5 см и широки 1 см. Да се сменят 2-3 пъти дневно, като с друго памуче, навито на фитилче и потопено в чай от лайкучка, се избърсва лекичко каналът.

Външно. Сутрин и вечер след парните бани да се капват в болното ухо по 5-6 капки топло маслинено масло (по-добре, ако е приготвено с жълт кантарион по начина, указан при „Язва в стомаха", том III, книга първа), или пък по 3-4 капки пресен сок от листата и стеблата на босилека (при условие, че тъпанчето не е спукано).

Вътрешно. При остро и хронично възпаление на ухото добре е болният да пие или:

а) отварка от 12-те билки за пречистване на кръвта (вж. том I), или пък:

б) отварка от ветрогон (цялото растение с корена) - 1 супена лъжица в 400 г вода се вари 10 минути. Пие се по кафена чашка сутрин, обед и вечер преди ядене.

Диета. Лека природосъобразна, безмесна храна, но суха, без всякакви супи. Още по-добре е да се приложи суровоядство (вж. том I). Пиенето също да се ограничи до минимум. Жаждата да се уталожва или с гаргара, или с дестилирана вода.

Самовнушение. При болки с формулата: „Минава, минава...", а иначе с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-

добре и по-добре ми става." При лечението да се спазва казаното при общите упътвания за болестите на ушите, а също и казаното в том I за треска у деца и възрастни и наставленията за гледане на болни деца и възрастни.

Възпаление на цицковидния израстък (мастоидит)

Причини. Това е най-честото усложнение на острото гнойно възпаление на средното ухо.

Признаци. Болният има висока температура (39-40°C), чувства се отпаднал и усеща силни болки зад ухото, главоболие, виене на свят. Гнойното течение през ухото се засилва, слухът намалява.

Предсказание. Сериозно, защото болестта може да се усложни с мозъчен абсцес или сепсис.

Предпазване. Да се лекуват своевременно ушните възпалителни заболявания.

Лечение. То е местно и общо и се провежда от лекар-специалист. Народната медицина прилага следното:

1. Първите 1-2 вечери подред на болния да се направят топли клизми с 1 л вода. След това винаги при запек клизма с 500 г топла вода.

2. Всекидневно сутрин, обед и вечер - парна баня на главата най-добре с лайка или парни компреси в продължение на 1/2 час, последвани от компреси на корема и шията, натопени в хладка отварка от трина или в хладка вода и оцет наполовина, едновременно съчетани и с цяла „шапка" на главата, ушита от тънко хасе, и то така, че да покрива изцяло ушите и тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен със смес от 9 супени лъжици суров и на ситно настърган кромид лук и 3 супени лъжици готварска сол), отгоре вълнена шапка - държат се цяла нощ или докато досадят.

3. До преминаване на възпалението болният да пази стаята, в противен случай може да се усложни болестта.

4. При висока температура отварките преди ядене да се засилват с 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, лимонтозу и нишадър (от аптеката), стрити на прах и по равни части.

Външно: В болното ухо да се капват сутрин и вечер (след парната баня) по 2-3 капки топъл сок от печен праз лук (вж. „Болки в ухото") или в същото ухо да се постави парченце бял тамян или камфор, натопен в спирт и увит в малко памук (вж. „Болки в ухото").

Вътрешно. Както при „Болки в ухото".

Диета. Лека природосъобразна безмесна храна с избягване на всичко люто, солено и кисело.

Самовнушение. Вж. „Болки в ухото". При лечението да се имат предвид както общите упътвания за ушните болести, така и „Хронично гноетечение от ухото".

Възпаление на вътрешното ухо

Причини. Острото възпаление на средното ухо, а и хроничното може да се разпространят към вътрешното ухо. Възпалението на мозъчната ципа и ушните слюнчени жлези, грипът, възпалението на дробовете също може да се усложнят с възпаление във вътрешното ухо.

Признаци. Намален до пълно загубен слух, повръщане, световъртеж, нарушено равновесие.

Предсказание. Сериозно. Възможни са мозъчни усложнения, а и настъпване на глухота.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина прилага лечение както при възпаление на средното ухо с добавка вечер преди лягане вместо лапите на болното ухо по-добре е да се постави на главата цяла „шапка" от хладък селски хлебен квас, която в този случай да покрива и ушите. Държи се цяла нощ. Когато ушното възпаление е усложнение на друго заболяване, то се лекува успоредно с него. При лечението да се спазват и общите упътвания за болестите на ушите.

Нараняване (пробиване) на тъпанчето

Причини. Най-често е последица на силно въздушно налягане на тъпанчето отвън (при удар с плесница, експлозии, топовни гърмежи или къпане, ако тялото при скачане във водата от високо място се удари диагонално на водната повърхност) или пък на

невнимателно чистене на ушния канал с игли, фуркети, кибритени клечки и други остри предмети. Счупванията на костите в основата на черепа почти винаги се придружават с пукване на тъпанчевата ципа. Тя се пробива понякога и изкуствено от лекар, когато се е образувала гной в средното ухо, за да изтече навън.

Признаци. При пробиване на тъпанчето се чува различно силен звън, след което слухът намалява и се явява шум в ухото. Понякога има световъртеж, повръщане, нарушено равновесие. Обикновено разкъсаното тъпанче зараства напълно.

Усложнения. По-големи разкъсвания могат да останат постоянни.

Лечение. То цели да не се позволи през спуканото тъпанче да премине зараза. За целта преди всичко плътно се запушва упшият канал с топче (фитилче) стерилен памук. Раненият трябва да пази ухото си от вода, докато тъпанчето зарасне. След това се прави топла клизма (38°C) за избягване на запека. Болният трябва да пази стаята, като избягва следващите дни силното секнене, кихане, надуване. Ако разкъсването остане постоянно, цял живот болният не трябва да позволява в ухото му да влиза вода, като при миене, къпане, дъжд и др. слага в него памук, намазан с вазелин.

Диета. Същата, както при шум и бучене в ушите за по-бързо зарастване на тъпанчето. При лечението болният да се ръководи и от общите упътвания за болестите на ушите.

Възпаление на тъпанчето

Причини. Възпалението на тъпанчевата ципа става от настинка, особено при морски бани, от невнимателно чистене на ухото, от разлагане на изсъхналата набрана ушна мас, от удар по главата и от ненадеен и близък топовен гърмеж или взрив. То е спътник на възпалително поражение на външния ушен канал и на средното ухо.

Признаци. Обикновено възпалението започва внезапно и човек, който вечерта си е легнал здрав, се събужда посред нощ с шум в едното ухо, звънтене, парене, чукане и стрелкаща болка. Ако се допре нещо до ципата на ухото му, болният усеща силна болка и слабо чува. След 2-3 дни, ако възпалението има благоприятен

изход, болката престава и всичко минава. Когато възпалението стане гнойно, от болното ухо изтича отначало жълта или лигава, сетне гнойна течност. Понякога възпалението става хронично - тогава гнойта, която изтича, е зловонна. Слухът е намален в различна степен.

Предсказание. Сериозно, болният може да оглушее.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Ако възпалението е твърде силно и има болка, да се приложи следното общо лечение:

1. Да се поставят отпред до ушите 3-4 пиявици.

2. Слуховият канал да се измие с малко възтопла 2 % борова вода или пък с отварка от лайкучка и да се изчисти, ако вътре има съсирена кръв.

3. Болният да носи всякога топчета (фитили) от памук в ухото си, да не се секне силно, да не кашля, за да не разтреперва болната ципа. Освен това трябва да седи у дома си на спокойствие.

4. Да си направи 1-2 вечери подред топли клизми (39°C) и след това при запек винаги хладки клизмички.

5. Сутрин и вечер да си прави гореща баня на краката (42-45°C), последвана от компреси на корема и врата, натопени в хладка вода (20°C) и съчетани с млечен компрес с прясна несолена извара на болното ухо. Дневните компреси се държат 2-3 часа, а вечерните цяла нощ.

6. Болният да лежи на здравото си ухо, а в болното да се капе слезова отварка (вж. „Възпаление на външния слухов канал" и „Цирей в ухото"), която да се капва и с по няколко (3-5) капки глицерин или сок от печен праз лук.

Диета. Както при нараняване на тъпанчето. При лечението да се помни, че болният може да оглушее, затова се изисква медицинска помощ.

Хронично гноетечение от ухото

Причини. Хроничното гноетечение от ухото е признак на хронично възпаление на средното ухо.

Признаци. Гнойта, която изтича, в началото е без миризма, но при задръжка придобива силна, неприятна миризма. Слухът е раз-

лично намален. Обикновено болки в ухото, повишена температура и главоболие няма.

Лечение. То се провежда от лекар. Народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 капки тинктура валериана симплекс (чиста) и тинктура кратеги (от глогов цвят) и 10 капки олио мента (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, лавандула, лепка, невен, пача трева, ранилист (листа и цвят), слез, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и с лимон по вкус.

Диета. Същата, както при шум или бучене в ушите.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки (плод): 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и с лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). Сместа преди всяко вземане се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от жълт равнец, обикновена коприва (листа), жълта комунига, лайка (цвят), маточина, страшниче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън ври 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави

клизма с 1 л топла вода (за деца според възрастта от 200 г до 500 г), последвана от парни компреси с търпимо гореща готварска сол, сложена в торбички от тънко хасе, а отгоре парче от тънък найлон и фланелен бинт - с продължителност около 10-20 минути. След това на юношите и възрастните се правят меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда), отгоре се слага вестник и вълнен пояс. В болното ухо се капват по 5 капки (за деца по 2-3 капки) топла настойка от лайка (цвят), жълт кантарион (листа и цвят) и седефче (листа и цвят): по 1 супена лъжица от всяка се запарват с 200 г вряща вода и захлупено се вари, докато остане само 50 г отварка. След това се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 2 супени лъжици чист маслинен зехтин (но не олио). Тези капки се слагат в продължение на 30 дни, едновременно съчетани с цяла "шапка" на главата от тънко хасе, която да покрива изцяло ушите и да е напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици според възрастта на болния диви кестени, настъргани с кората, и 10-20 сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките и поръсени с 2 супени лъжици пудра захар (за деца наполовина). Отгоре се слага вълнена шапка, на гърлото - торбичка с квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени (за деца 1 супена лъжица), а на носа - питка от същия квасец със залепена книжка отгоре, държат се до сутринта или докато много досадят на болния.

VI. Сутрин. Самовнушение с общата формула, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците и корема и сухо изтриване. Гнойта в ухото се измива с памуче, натопено в камфоров спирт, или пък с отварка от жълт кантарион (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. След това в болното ухо (уши) се капва пак по 1 капка от настойката от жълт кантарион, лайка и седефче (вж. точка IV) и в ухото се поставя топче от чист памук.

Важни добавки:

1. При менструация меняваща баня на краката не се прави.
2. Набраната в ухото гной трябва внимателно да се изчиства,

но не с промиване, защото водната струя може да вкара част от гнойта навътре и да се получат усложнения. Най-добре е да се почиства с памук, навит на малка пръчица и натопен в отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). След това в канала се поставя тънка марля, за да изтегля гнойта. Или пък да се приложи следната мушамичка за изтегляне на гной от ушите: 10 г чист пчелен восък се слага в алуминиев съд и се загрява на слаб огън да се разтопи, след това се взема хасено парче (15 на 10 см), потопява се в разтопения восък и като застине и се вкорави платното, свива се във вид на фунийка, чийто тесен край се втиква много внимателно в ушния проход (и то в седнало положение), а горният край се запалва и се оставя да гори само докато наближи до ухото, след което се изважда. Ако ухото е брало, гнойта се е изтеглила във фунийката. След това добре е да се постави на ухото топла лапа от печен праз лук и три пъти на ден (сутрин, обед и вечер) да се капват по 2-3 капки от сока на печения праз лук (вж. „Болки в ухото"). Вместо праз лук може да се употреби топла лапа от ленено семе.

3. Гнойта да не се измива с кислородна вода.

4. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи, за да не се влоши болестта.

Полипи в ушите

Причини. Дълготрайно хронично възпаление на лигавицата на тъпанчевата кухина.

Признаци. Разрасналата и задебелена лигавица под формата на полипи преминава през отвора на тъпанчето. Понякога ушният полип може да изпълни целия външен слухов проход и дори да се подава извън него. От присъствието му болният изпитва пълнота, натиск, тежест и напрежение в ухото, понякога гадене, виене на свят, болки. Слухът е намален.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народното лечение е общо, както при възпаление на средното ухо.

Болест на Мениер

Болестта на Мениер е невъзпалително заболяване на вътрешното ухо.

Причини. Може да се дължи на атеросклероза, кръвоизлив в засегнатото ухо, нервни смущения и др.

Признаци. Най-често изведнъж болният чувства виене на свят, бучене в ушите и притъмняване пред очите, лицето му побледнява, повръща, понякога не може да се държи на крака, залита, не може да пази равновесие. Това продължава няколко минути, половин час или няколко дни, след което пристъпът минава. В някои случаи пристъпите са по-слаби, но често се повтарят. Слухът намалява до пълна глухота.

Лечение. Общо засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: тинктура от валериана (чиста) 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от костилките на кайсии 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 25 капки.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек (листа и цвят) и страшниче - по 100 г, леонурус (листа и цвят), жълта комунига, лавандула, липов цвят, маточина, риган, синя тинтява, хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка стрити на прах портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне цяла нощ, а на сутринта се прецежда.

Забележка. Ако болният страда от високо кръвно налягане, в запарката да прибавя и по 3 карамфилчета на зърна и 1/2 чаена лъжичка стрита на ситно кора от канела.

Диета. Същата, дадена при шум и бучене в ушите. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка, подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, брезови листа, живовляк широколистен (листа), френско грозде (листа), невен (листа и цвят), орехови листа и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и захлупено се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода, сухо изтриване, разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. Следва коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре се слага хасено парче и фланелей пояс, а на главата - цяла „шапка" от тънко хасе (която да покрива изцяло челото и тила и здраво да опира на задушните кости), напълнена *едната вечер* с пресен селски хлебен квас (гъсто забъркан отпреди 4 часа и засилен с 10-12 супени лъжици млади корени от полски бъзак, на ситно рендосани, а при липса на корени от полски бъзак с 10-12 супени лъжици диви кестени, рендосани с корите). *Втората вечер* се налага тилът (от ухо до ухо и два пръста над ушите) с торбичка от същото хасе, напълнена с хладка лапа от 4 супени лъжици прясно смлян синап (от аптеката), 4 супени лъжици готварска сол, 2 супени лъжици леко препечено царевично брашно или пък житни трици и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша като лапа, или пък цяла „шапка", както първата вечер, и т. н., отгоре се слага вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано още в кревата със сух масаж на сливиците - прави се с двата палеца 15 пъти напред от под ушите към брадата и 15 пъти в обратната посока. След това се прави сух масаж на слънчевия възел (пъпа) с помощта на показалеца и средния пръст във вид на кръг по посока на часовниковата стрелка с продължителност около 1 минута, последван от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Ако през деня болният получи силно замайване на главата, веднага да легне в кревата и да постави на главата си „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 1 кафена чашка оцет - киснат в него 1/2 час, изстискват се хубаво, отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и се държат, докато мине замайването.

Неделя. Ако болният е добре - пълна почивка от всичко. Ако не е добре, лечението продължава.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. При ненадейно влошаване да се лежи в леглото при пълно спокойствие: отстраняване на всякакъв шум или силна светлина. Всички посещения и забавления да се оставят настрана и да се направи казаното в точка V за силно замайване на главата.

2. При силна болка в ухото да му се сложи торбичка с топла лапа от печен праз лук, като от него се изстискват 2-3 капки сок, който се капва на болното ухо, преди да се наложи с лапата. Държи се, докато болката мине.

3. Квасецът на главата може да се използва две вечери подред, като се засилва с 1 супена лъжица нов за нова ферментация.

4. На слънце, вятър, дъжд и студ болният по никакъв начин да не ходи без шапка - влошава се болестта.

5. През лятото - почивка в планината до 1000 метра височина.

При лечението болният да има предвид и общите упътвания за болестите на ушите.

Неврит на слуховия нерв

Причини. Най-често се явява след травми, сътресения на ухото (при падане или удар), след внезапен силен шум (взрив, топовни гърмежи) и след силни душевни вълнения и продължително раздразване на слуховите нерви. Понякога се явява след тежки трескави болести (тифус, скарлатина, родилна треска) и някои хронични нервни болести (истерия, хипохондрия), след употреба на хинин и салицилова киселина, алкохол и тютюн.

Признаци. Отслабване на слуха, ушите пищят, като че ли болният се намира на палубата на параход.

Лечение. Общо и според причината, която го е предизвикала. При неизвестна причина да се лекува общо за засилване на организма по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от сместа с валерианова тинктура симплекс (чиста) 20 г и пр. (вж. „Болест на Мениер").

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно - в 1200 г вода се варят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици хмел (листа и клонки) и френско грозде (листа), 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се още 15 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

Диета. Същата, както при шум и бучене в ушите.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 2 супени лъжици лайка се изсипват върху 500 г вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа). Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек (листа и цвят) 100 г, лавандула, липов цвят, маточина, жълта комунига, риган, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено цяла нощ и на сутринта се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата или с отварка от сварен боб (4 супени лъжици в 2 л вода се варят 20 минути), или пък с чай от мащерка, риган и пелин (по 1 супена лъжица се запарват с 1 л вряща вода и се вари 5 минути) с продължителност 5-10 минути. Следват сухо увиване на главата, меняваща баня на краката, разтривка зад ушите с памуче, натопено в камфоров спирт, и поставяне в болното ухо на 1 зърно (колкото лещено) чист бял тамян, натопено в спирт и увито в топче памук. Едновременно се поставя „шапка" на главата, която да е ушита от тънко хасе или тензух, така че да покрива изцяло челото със слепите очи, двете уши и тила и да е напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша; отгоре се слагат вестник и вълнена шапка, а на корема - компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода, вари се 5 минути; като изстине, се прецежда). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение с общата формула, последвано от сух четкое масаж на пялото тяло за около 5 минути и след него - фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). След това в болното ухо се капват по 2 капки настойка от чист маслинен зехтин, сварен с живовляк, жълт и червен кантарион (вж. „Възпаление на Евстахиевата тръба") и се запушва с памуче. През деня, ако болният почувства силно пищене или пък шум в ушите, да си сложи на главата „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети в един съд със 100 г прясно мляко - киснат в него 1/2 час и се изстискват добре. Отгоре се поставят вестник и вълнена шапка. Или пък във вид на „шапка" се слага „каска", ушита от две хасени парчета на елипсовидни тегели от по 3 см широки, напълнени с еднакви на големина цели сурови диви кестени. Те не се сменят през цялата година. И двете „шапки" се държат, докато мине пищенето или шумът в ушите.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният без шапка да не ходи, особено от 10 до 16 ч.

2. За да действат „шапките" по-ефикасно, болният непременно да си намали косата: жените да се филират, а мъжете да се подстрижат с машинка нула номер или 1.

3. Квасецът за главата може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечерта се засилва с още 2-3 супени лъжици нов квасец, за да се предизвика нова ферментация.

При лечението болният да има предвид както общите упътвания за ушните болести, тъй и тези за нервните болести. Жените през време на менструация да не употребяват никакъв алкохол, кафе и тютюн.

Глухота. Отосклероза

Причини. Глухотата най-често се дължи на възпалителни или

травматични заболявания. Понякога причина за нея могат да бъдат увреждания при заразни заболявания или от някои химически препарати. Намаляването на слуха до пълна загуба се среща и при заболяването отосклероза. То засяга повече жените, и то в пубертета или при първата бременност. Причините за заболяването засега са неизвестни. Слухът намалява и при продължително лечение със стрептомицин, при отравяне от хинин, силна травма или удар по главата с твърд предмет и др.

Признаци. Глухотата започва обикновено с постепенно намаляване на слуха. При отосклерозата най-характерният признак е постоянният, упорит и с най-разнообразен характер шум в ушите.

Лечение. Лечението на глухотата е различно в зависимост от причините, които я предизвикват. То е насочено срещу самата причина, а и общо за подобряване на слуха. Провежда се от лекар.

А. Лечението на отосклерозата, използвано в народната медицина, е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 25 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 25 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка на следната аптекарска смес: 12 г валерианова тинктура симплекс (чиста), 12 г тинктура от глогов цвят (кратеги), 1 г камфор на прах и олеум мента 15 капки.

Забележка. Ако болният страда и от високо кръвно налягане, в същата смес се прибавя и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от кисел трън (плод), полски хвощ (листа и цвят) и смил - по 100 г, бъзов цвят, имел (листа и клонки), диви кестени (плод), добриче (плод), липов цвят, пача трева, полски бъзунек (корени), сапунче (корени), орехови листа и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и със сок от портокали по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) и

зеленчуци или пък обикновена храна, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или винен оцет, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирани меса и риби. Люто, алкохол и тютюн - не!

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо: агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска), винаги придружени от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и по малко от други салати с чист винен оцет и олио по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови, тестени ястия и компота с ръжен или черен тричав хляб. След ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с по 1 драже витамин B^1 и витаминен комплекс (вземат се в продължение на 1 месец, почива се 2-3 месеца и пак се вземат и така се повтаря 2-3 пъти подред).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно - в 1 л вода се вари 30 минути и се прецежда. Пие се подсладена с портокалов сок.

III. Два часа след ядене да взема 1 бучка захар с 20 капки настойка от чесън - 50 г очистен и набоцкан с игла чесън се залива със 100 г чиста сливова ракия, престоява на слънце или до гореща печка 15 дни.

IV. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. След нея - парна баня на главата с отварка от орехови листа с продължителност 5-10 минута, сухо изтриване на лицето и главата, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), коремен компрес с 4 хасени парчета, натопени в отварка от орехови листа, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. Едновременно се капват във всяко ухо по 2 капки настойка от чесън със сливова ракия и праз лук: 50 г очистен и набоцкан чесън се залива със 100 г чиста сливова ракия с прибавка на 25 г сок от бялата част на праз лук

(обелен и изстискай): в запушено стъкло стои на слънце или до гореща печка 10-15 дни. На главата се слага „шапка" от тънко хасе, която плътно да опира до задушните кости, напълнена с пресен топъл (36°С) и гъсто замесен селски хлебен квасец, забъркан вместо с топла вода с топла отварка от орехови листа (6 листа в 500 г вода се варят 10 минути) и засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка, а на носа - питка от същия квасец, засилен с 1-2 сини сливи, смачкани без костилките, отгоре - вестник, и така се спи.

VI. Сутрин. Самовнушение с общата формула, последвана от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова бавни издишвания през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). След това добре е да се капне във всяко ухо по 2-3 капки смес от прясна свинска жлъчка с гроздова ракия по равни части: налива се в шишенце и се разклаща добре. Държи се на студено, за да не вкисне и да се замъти. Вместо капките през деня болният може да носи във всяко ухо памуче с увито в него малко парче камфор (от аптеката).

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се пази диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи.

2. Да не прави гимнастика със стоене на главата прав и вдигнати крака нагоре.

3. Тази болест е упорита и изисква продължително лечение.

Б. При глухота от удар по главата или след лечение със стрептомицин и други народната медицина препоръчва следното лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) - от него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят по 400 г чисто натурално червено вино и чист пчелен мед. На водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г

отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, зайча стъпка, невен (листа и цвят), очанка и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 5 минути, като изстине, се прецежда и се държи на студено, за да не вкисне.

Диета. Същата, както при отосклероза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от листата на касис (2 супени лъжици листа в 500 г вода врят 5 минути).

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен - клизма с 500 г топла вода, последвана от парен компрес на тила (от темето надолу, който да опира в задушните кости и да стига до тила) с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ и полусварен ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 10-20 минути, последван от меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти). След това се ляга в кревата настрана и в болното ухо се капват 2-3 капки от следната настойка: 2 глави необелен чесън заедно с люспите се счукват в дървен хаван и се изсипват в пръстена чашка или гърненце, отгоре им се доливат 9 супени лъжици чист винен оцет, 1 жлъчка от овен, 8 супени лъжици вода и на тих огън се бърка, докато заври. След това се захлупва, капакът се замазва с тесто и се оставя да ври още 30 минути, за да остане само жлъчката. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез леко изстискване и се излива в подходящо стъкло, добре захлупено, което се държи на студено място. При всяко капване се лежи настрана по 5 минути, за да навлязат капките дълбоко. Подир това две вечери подред главата се налага с цяла „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да минава през слепите очи и да покрива раменете, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан отпреди 4 часа и засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени - с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, на ситно настъргани). На гръбнака се поставя торбичка от същото хасе, напълнена с квасец, засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени или корени от полски бъзунек, а на корема (отпред) се слага компрес от 4 парчета, натопени в топ-

ла отварка от листата на полски бъзунек (1 шепа листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Отгоре се слагат сухо памучно парче и фланелен пояс, държат се цяла нощ или докато много досадят на болния. Следващите две вечери подред се поставя „шапка", напълнена с топла лапа от 400 г ориз, сварен с 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без кокичките - в 900 г вода се вари да стане на тесто. Половината от него се използва за налагане на гръбнака. На корема (отпред) се поставя компрес, натопен в топла отварка от листата на полски бъзунек - държат се, както е казано за първата вечер, и т. н.

Забележка. Седмично може да се капват само четири пъти капки в ушите - останалите дни са за почивка.

V. Сутрин. Самовнушение (вж. „Шум или бучене в ушите"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с толкова издишвания през устата.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

VI. Лятно време от 10 до 11,30 ч е полезно болният да прави пясъчно-слънчева баня, зарит до шията в горещия пясък със студен компрес на сърцето и бяла кърпа на главата, за да не слънчаса. Лежи се 20-25 минути, тялото се изтрива със сух пясък и се полива с 1-2 кофи слънчева вода (затоплена на слънцето).

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният да не ходи без шапка - влошава се болестта.

2. Квасецът и лапите може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят, а квасецът се подсилва и с 1-2 супени лъжици нов за нова ферментация.

3. Ако през деня болният почувства главоболие, да си сложи „шапка" от сурови настъргани картофи, полети в съд с 1 кафена чашка оцет - киснат в него 30 минути, изцеждат се добре и се поставят на главата, а отгоре - друга шапка.

В. При атрофия на ушния нерв лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да изпи-

ва по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. по-напред).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, маточина, невен, пача трева, полски хвощ, синя тинтява, слез и цикория (листа и стебла) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при отосклероза, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 2 дражета витамин B^1 с 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от орехови черупки (5 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда).

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял глог (плод), мента пиперита, мечо грозде, прозориче, росянка (листа и цвят), червена хвойна (зърна) и хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на по 1 чаена лъжичка зърнастец (кори), дилянка (корени) и анасон (от аптеката) на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка, докато е приятна на болния, или от парни компреси на ушите с торбички от тънко хасе, напълнени с търпимо гореща морска сол, с продължителност 10-20 минути. Следват меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят): 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят още 5 минути. Като изстине, се прецежда. На главата се слага „шапка" от тънко хасе, която плътно да допира до веждите и да покрива ушите, напълнена две вечери подред с пресен селски хлебен квас (забъркан отпреди 4 часа), засилен с 10-15 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, и 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Следващите две вечери се поставя или топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, изстискай и засилен с 1 чаена лъжичка

боров катран (от аптеката) и 1 чаена лъжичка захар и накрая поръсен с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или с топла лапа от праз лук (бялата му част) на ситно нарязан, и 25 сини сливи (от тези за компот), сварени със 100 г мляко до гъстотата на лапа от ленено семе. Едновременно и в трите случая се капват в ушите (ако тъпанчето е здраво): в *понеделник, вторник, четвъртък и петък* - по 2 капки или:

а) настойка от 250 г чиста сливова ракия, 2 ядки от праскова, счукани с обвивката, 1 супена лъжица зелени кори от бъз (свирчовина): от зелените му клонки, по които има мъзга, 1 парче, дълго около 4-5 см, от бялата част на 1 стрък праз лук, нарязан на дребно, и 5 зелени листа от дебела мара (тлъстига), смачкани на каша - слагат се в подходящо стъкло и стои на слънце или до печката 40 дни. Или:

б) настойка от кромид лук, сварен с ленено масло (от аптеката): 1 средно голяма глава лук се нарязва на ситно и се залива със 100 г ленено масло и във водна баня се вари 1 час, почива 1-8 дни и се прецежда чрез изстискване през платно (капването да става с капкомер, като капките предварително се изливат в затоплена лъжичка и оттам се изсмукват с капкомера). *Сряда, събота и неделя* - почивка.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се пази диетата.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

V. Сутрин. Още в кревата да се направи самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа и толкова издишвания през устата. След това болното ухо (или уши) леко се изтрива отвън с памуче, натопено в малко газ (петрол), а отвътре с памуче, леко натопено в камфоров спирт, добре изстискало.

При запазени тъпанчета в ушите се поставя по 1 зърно (колкото лещено) камфор на кристали или пък чист бял тамян, предварително намокрен с малко спирт и увит в малко памук.

При спукани тъпанчета за усилване на слуха в пострадалото ухо се поставя по 1 топче памук, натопено в течен парафин, добре изстискало.

Преди обяд, от 11 до 12 ч, ако болният има възможност, добре е да си прави цяла топла баня (37-38°С за 10-15 минути), последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване - лежи се в него 1 час, или пък да си слага „шапка" на главата с цели диви кестени, ушита във вид на „каска". Държи се, докато е приятно.

VI. Лятно време преди обяд, от 10 до 12 часа, добре е болният да прави слънчево-пясъчна баня, зарит до шията в пясъка и с глава, покрита с чадър или с бяла кърпа, за да не слънчаса, с продължителност, докато е приятно. След това цялото тяло се облива с хладка слънчева вода или пък болният набързо да се изкъпе в морето или реката, а после вкъщи да си сложи в ушите малки тампончета от увити зелени листа на широколистен живовляк (като цигарки) и да ги държи 2-3 часа.

Важни добавки:

1. Ако болният се съмнява в здравината на тъпанчетата си, непременно да провери това при ушен лекар.

2. При гноетечение да си постави на ушите парни компреси с гореща морска сол за 20 минути, последвани от капване в болното ухо на 1-2 капки от сока на дебела мара, и след това да сложи торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 чаена лъжичка пудра захар или с 1 супена лъжица сурови листа от широколистен живовляк, счукан на ситно и поръсен с 1/2 чаена лъжичка пудра захар. Държат се цяла нощ.

3. Ако тъпанчетата на ушите са пробити, да не се капват никакви капки в ушите.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за ушните болести.

Глухонемота

Пгухонемотата е недъг, при който говорът е загубен вследствие на частична или пълна загуба на слуха поради вродени или придобити заболявания. Следователно немотата се дължи на глухота. Обикновено органите на говора при глухонемите са правилно развити, но говор липсва поради липса на слух.

Причини. Като причина за вродена глухонемота се смятат прекарани вътреутробно възпалителни заболявания на ушите или пък смущения в развитието им. Глухонемотата може да се дължи и на

затруднения при раждането. Придобитата глухонемота е последица от заболявания на ушите, травма, менингит, заушка и др.

Лечение. У нас глухонемите се обучават в специални институти от съответно подготвени учители. Народната медицина препоръчва лечение както при децата, но с по-големи количества за възрастните. Всяка вечер езикът и гърлото да се налагат с топла лапа от печен кромид лук, засилен за двете места с 10 сини сливи, смачкани без костилките.

БОЛЕСТИ НА ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА И НА ЖЛЕЗИТЕ С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ. НЯКОИ АВИТАМИНОЗИ

Общи упътвания

При нормални условия в организма и внасянето на достатъчно хранителни вещества в него процесите, които служат на обмяната на веществата, се извършват без смущения и организмът е здрав и напълно работоспособен. Когато обаче в червата или стомаха всмукването на хранителните вещества не се извършва напълно, то клетките получават по-малко, отколкото им е необходимо, и организмът страда. Тогава говорим за недохранване на тялото. Но организмът може да страда и от това, че всмукнатите нормално хранителни вещества не достигат до всички клетки, които имат нужда от тях, или пък самите клетки не могат поради причини, лежащи в самите тях, да ги използват така, както трябва. В такъв случай имаме някакво заболяване на обмяната на веществата, като може да бъде смутена обмяната на един или друг вид, или пък на всички видове хранителни вещества.

Най-честите болести на обмяната са захарната болест, подаграта, затлъстяването и измършавяването. При липса на витамини се пораждат болести, наречени авитаминози, в зависимост от вида на липсващия витамин (A, B, C и др.). Рахитът например се дължи на липсата на витамин D. Някои болести на обмяната на веществата

се дължат същевременно на смущения във вътрешната отлъчка, например диабетът. Затлъстяване може да се появи и само по "вътрешни причини", без болният да е прекалявал с храната. Затова условието за сигурно излекуване е, освен правилното дишане с издишване през носа, и консумирането на много плодове, орехи, пресни зеленчуци, корени и мед, както и въздържане от захарни изделия. Следва ли се това, лекуването настъпва самостоятелно, от само себе си, но не без болезнени лечебни кризи, чернодробни и жлъчни колики и т. н.

Преддиабет (непроявена захарна болест)

Дълго време, понякога с години, разстройството в обмяната на въглехидратите може да остане скрито, непроявено, без да се установява захар в урината или повишено съдържание на захар в кръвта. Разпознаването на преддиабета е трудно поради оскъдните и нетипични признаци за смущения от диабетичен тип. Оплакванията могат да бъдат най-обикновени - отпадналост, намалена работоспособност, упорито главоболие и пр. Понякога към тях се прибавят пристъпи с рязко настъпващо отмаляване, подкосяване на краката, сърцебиене, горещи вълни и изпотяване. Тези явления изчезват, ако в момента се вземе малко захар. В този период на заболяването са много чести проявите от страна на кожата - възпаление, дребни гнойни пъпчици, цирей, абсцеси и други. При голям процент от болните първа проява на диабета е упоритият сърбеж, особено около половите органи. Чести са възпаленията по лигавиците, най-вече на половите органи.

Особено тежко могат да бъдат увредени зъбите - оголват се и се разклащат много рано, после изпадат, възпаляват се венците и т. н.

Затлъстяването или отслабването също могат да бъдат ранни, а понякога единствени прояви на преддиабета, особено когато се развиват бързо. За подозрителни се смятат и упоритите неврити и невралгии, плексити, ишиас, невралгия на черепните нерви, междуребрените невралгии, мигрената, главоболието и други.

Чести показатели са проявите на аномалии от страна на половите органи, бременността и раждането: полова слабост у мъжете и полова студенина у жените, смущения при извършване на половия

акт при мъжете, разстройства в менструацията при жените и други. Много характерни за диабета са честите, неясни и безпричинни аборти в първите месеци на забременяването, раждането на много едри деца, мъртвите раждания, аномалии в развитието на плода. Едри могат да са децата не само на майките диабетички, но и на диабетно болните бащи.

Всички тези прояви обаче невинаги означават диабет или преддиабет, а само насочват към тях. За да се докаже съществуването на диабет, трябва да бъдат извършени допълнителни изследвания.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: 400 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 лимона, смлени на машина за месо с корите, но без семките.

Забележка. За деца листата от индрише да се слагат според възрастта им. Например, ако са на 5 години - 5 листа, на 7 години - 7 листа, на 9 години - 9 листа и т. н.

II. Десет минути след сместа болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от галега (листа), къпина (листа) и бяла черница (листа и дръжки) по 100 г, пелин (листа и цвят) и цариче (листа и цвят) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка семе от кимион се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна. Освен това преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без хляб или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с настъргана целина и моркови по равни части и с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус, или пък по 1 чинийка кисело мляко.

На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100-150 г младо месо: агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна

или океанска). Позволява се и по 1 рохко яйце на ден, гарнирано с пюре от моркови, спанак и други гарнитури от зеленчуци.

Дневно болният да изяжда по 100-150 г препечен хляб, 1-2 печени картофа, малко прясно мляко, сирене или кашкавал. Освен това много е полезно всеки ден да яде по малко овесени ядки, приготвени по рецептите, отпечатани на самата им опаковка. Освен това полезно е 2-3 пъти седмично на обяд да се дава на болния да яде и малко сух фасул, сготвен по манастирски с първата вода, с малко сол и корени от моркови и други такива корени, но без всякакви тлъстини, при това бобът да не е съвсем доварен и да бъде подправен с малко чист винен оцет. Като десерт да изяжда по една купичка домашно желе за усилване (вж. "Хлороза"). Много е полезно на вечеря да изяжда по 200-250 г кисело мляко, разбъркано с 1-2 супени лъжици копривено брашно, или пък 1 чинийка прясна несолена извара - сурова или леко препържена, а след закуска, обяд и вечеря да взема по 1/2 чаена лъжичка бяла пръст - болус алба (от аптеката), предварително изпечена, за да стане като гипс, стрита на прах и разтворена в 1 чашка вода, или 1-2 чаени лъжички бирена мая. Също много полезно в края на яденето е да изяжда по половин кисела ябълка.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа) или пък отварка от корените на обикновена коприва (4 супени лъжици корени в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда).

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от клончетата на боровинки 100 г и ленено семе 50 грама.

Приготовление: От клончетата се вземат 2 супени лъжици, а от лененото семе 1 пълна супена лъжица и се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода; като клокне 3 пъти, се снема от огъня, стои захлупено 20 минути и се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с

половин литър от същия чай. За деца клизмите се правят с 200-500 г от същия чай според възрастта им (вж. том I, "Клизми").

През лятото и есента след клизмата се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, а целият корем се налага със зелени листа от прясна зелка, попарени с вряща мляко, за да омекнат, леко изстискани и приятно затоплени. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, а на главата - цяла "шапка" от суров зелен лист от зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре друга лека шапка.

През останалите сезони на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бъз (свирчовина - цвят): 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено, докато изстине, след което се прецежда.

Едновременно се слага и цяла "шапка" от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на капшца). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележки:

1. Количеството на кестените е според възрастта на болния.
2. Дебелината на квасеца да не е повече от 1 см.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години да си правят самовнушение с формулата: "Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти - подробности вж. в том I, "Лечение с внушение" и "Лечение със самовнушение"), последвано от фрикция на корема, подмишниците и половите органи с хладка вода и изтриване до сухо.

През деня в горната част на корема болният да носи мушама от хаваджива с тропосано върху й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да може кожата свободно да диша. Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, "Домашна аптека"). След обличането да се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване с формулата: "Сили, живот, здраве, младост, красота".

Важна добавка. Ако болният в продължение на 2-3 месеца не

се почувства здрав, тогава да приложи лечението, дадено по-нататък за захарна болест.

Захарна болест (диабет)

Диабетът е заболяване на обмяната на въглехидратите (захарите), при което в урината се появява захар (нормално няма), а съдържанието на захар в кръвта се повишава. Нормално човешката кръв съдържа около 80-120 мг захар в 100 г кръв. При захарната болест кръвната захар се увеличава на 150-200-300-400 мг и повече, което е пропорционално на поетите въглехидрати.

Причини. При много болни съществува наследствено предразположение. За възникване на заболяването освен това благоприятстват и прекомерното угаждане в храната, смущенията в жлезите с вътрешна секреция, обременяването на нервната система. След тях идват вредните влияния на умствената преумора, душевните сътресения (уплаха, ядосване, страх, радост, грижи и др.), нараняването на черния дроб, удар на главата и т. н. Значение има и злоупотребата със захарни изделия.

При бременните жени вследствие смущение на жлезите с вътрешна секреция може да се появи временно диабет, докато трае бременността. В някои случаи диабетът се появява и като семейна болест, особено ако има и други смущения в обмяната на веществата - затлъстяване, артрит, подагра и други.

Признаци. Болестта започва бавно и незабелязано. Увеличава се количеството на урината, която има светъл цвят. Болният има сух език и усеща мъчителна жажда (понякога изпива повече от 5-6-10 л вода в денонощие). Изпитва постоянен глад и има апетит, храни се добре и в много случаи слабее, а в други - затлъстява. Венците омекват и постоянно кървят. Зъбите се разклащат. Зрението отслабва и често вижда хвърчащи мухи пред очите си. Кожата му е суха и по нея се появяват цирей, пъпки, които трудно заздравяват. Страда понякога от запек, безсъние, главоболие, мъчителен сърбеж по кожата. По-късно се появяват и различни усложнения: невралгия, атеросклероза, гангрена (най-често на краката), повишено кръвно налягане, бъбречно увреждане, сърдечна слабост и други. Много тежко усложнение е диабетичната кома.

Нашият народ определя диагнозата на захарната болест с помощта на мравките - като се постави в плитък съд урина до мравуняк, ако урината е от болен, мравките започват да се събират, да налитат на нея и да я консумират. Колкото числото на мравките е по-голямо, толкова болестта е по-напреднала, и обратното. Ако урината обаче е от здрав човек, тогава мравките и всички насекоми бягат от нея.

Предсказание. Изходът на болестта зависи не само от правилното и своевременно лечение, но и от това, в каква възраст се е появила, до каква степен наследствеността има значение, както и от типа на заболяването. Във всеки случай това е сериозно страдание, на което не трябва да се гледа леко, а навреме да се вземат сериозни мерки.

Предпазване. Състои се главно във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар-специалист, и то при постоянно наблюдение и изследване.

В първия стадий на болестта народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива или:

а) по 2 зърна бяла дъвка (сакъз), големи колкото житени зърна, счукани на ситно и засилени със сока на 1/2 лимон, 10 капки обикновена валерианова тинктура (от аптеката) и 1/2 кафена чашка вода; или пък:

б) по 1 ракиена чашка настойка от 60 зелени орехчета без образуваните в тях ядки - в 1 л чиста гроздова ракия стоят на слънце 15 дни, след което се използват.

II. Десет минути след едно от горните средства болният да изпива 1 чашка от 150 г отварка от широколистен живовляк (листа), бяла черница (листа), черни боровинки (листа) и усойче (брунела вулгарис - листа и цвят) по 100 г от всяка, гал ега (листа), къпина (корени), метличина (цвят), полски хвощ (листа и цвят), перуника (ирис - корени), цикория (цялата билка с корена), червен кантарион (листа и цвят) и фасул (сухите му шушулки) по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица черни боровинки и 20 шипки, разрязани на две, се запарват с 1 л вода. На тих огън се вари 20 минути и веднага се прецежда през тънка кърпа.

Забележка. При пиенето към всяка чашка да се прибавя 1/2 изравнена чаена лъжичка бяла пръст (от аптеката), опечена до бежов цвят и стрита на брашно.

Диета. Тя има голямо значение. Сутринта на първа закуска болният да изяжда 20 сурови фъстъка, счукани на каша, с 300 г кисело мляко, поръсено с 1/2-1 чаена лъжичка сода бикарбонат, или пък да изпива 1 чаша от 150-200 г нискоалкохолна бира, в която от вечерта е киснало парче от 20 г прясна хлебна (козуначена) мая - сутринта се разбърква и засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Един час след първата закуска по желание може да се направи втора закуска.

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 чинийка салата от кълновете на овеса (отгледан във влажен пешкир).

На обяд и вечеря менюто му трябва да бъде разнообразно и редовно да приема по един или два от следните продукти: мляко и млечни произведения, месо от млади животни (без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба), птици, прясна риба - речна или океанска, яйца, варива, ядки, мазнина, зарзават, в това число и кисело зеле (сурово или готвено). Ако болният го понася, може всеки ден да изяжда по 1 чинийка, както и често да пие зелева чорба, чеснов лук по 2-5 скилидки, а червен кромид лук често, защото действа като инсулина.

От сезонните плодове да се предпочитат само киселите и винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали. Количеството на храната зависи от работата на болния, без да се мери на везни. А старателното дъвчене на всеки залък, докато се втечни в устата, има голямо значение за по-бързото му подобряване.

На вечеря, макар и през вечер, да се изяжда по 1 чиния кисело мляко, засилено с 1 супена лъжица смляно семе от дива коприва. След ядене болният да изпива или:

а) по 1 чашка от 30 г настойка от 10 стръка праз лук (бялата му част с коренчетата), на ситно нарязани - в 2 л чисто натурално (домашно) червено вино кисне 10 дни и е готово за употреба; или пък:

б) по 1 кафена чашка сок от моркови и кисела ябълка по равни части.

Люто, алкохол и тютюн - не!

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от цвета на обикновената коприва (2 супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода; кисне цяла нощ) или отварка от суха бамя (50 парчета в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецежда).

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка II, като при пиенето й всяка чашка се засилва с 1/4 изравнена чаена лъжичка индийско орехче, стрито на прах.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от налагане на горната част на корема (от пъпа нагоре) с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени две вечери подред с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен според възрастта на болния с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 15-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките.

Следващите две вечери подред - с топла лапа от 200-300 г ориз и толкова праз лук (бялата му част, на ситно нарязана), сварени с 15-30 сливи, смачкани без костилките. В 600-900 г вода се вари да стане гъста лапа, която преди поставянето се поръсва с 1/2-1 чаена лъжичка нишадър на прах.

Едновременно това място се налага откъм гърба с торбичка (30 на 15 см), напълнена със същата лапа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя "шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 6-9 супени лъжици диви кестени, или пък зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележка. През летния сезон всички тези приложения може да се заменят, и то с голям успех, с цели топли бани (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзак (цялата билка с корена, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат). От него се вземат 7-10 коренища, прибавя се едно снопче борови клончета заедно с иглите и шишарките и в един казан с вода се варят 20 минути. След това се добавят и по две двойни шепи листа от черница, орехови листа и трина и 1 шепа здравец. Вари се още 10 минути и като поизстине до 38°C, се прецежда. Подир банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване и препотяване, като се лежи в

него 1-2 часа. Освен баните добро въздействие има и обличането на мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка, последвана от сухо увиване. Лежи се така около 2 часа, докато челото престане да се поти.

Такива бани (или обичане на мокра риза) може да се направят 30-40 дни подред в зависимост от здравината на сърцето, и то всеки ден, през ден или пък през два с неделна почивка. Една и съща вода може да се използва 3 вечери подред, като се затопля до казаната температура.

Забележка. Ако болният страда от хроничен запек, всяка вечер преди заспиване да взема и по 1 супена лъжица от следната смес: 250 г чист пчелен мед или гликоза и по 5 г чиста бяла дъвка, чист бял тамян, рафинирана сяра и зърнастец (франгула - кори от аптеката), всички стрити на прах и добре разбъркани, за да не се утаяват на дъното.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: "Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (казва се бързо и волево 20 пъти - подробности вж. в том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден в горната част на корема се носи мушама от хаваджива (30 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Ако болният няма повишено съдържание на захар в кръвта, може да изяжда дневно и по 1-3 ментови бонбончета.

2. За намаляване на захарта да изяжда по 1 малка купичка кисело мляко с 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат и 1-2 супени лъжици счукани сурови фъстъци.

3. За намаляване на честото уриниране 2 часа след ядене вместо дадените билки да пие отварка от широколистен живовляк с корени от обикновена коприва - по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода се вари 20 минути и се прецежда. Всяка чашка се засилва преди пиенето с 1 чаена лъжичка семе от просо, счукано на ситно.

4. Ако се появи ацетон, веднага да се потърси лекарска помощ,

за да се отстрани. След това в продължение на 1-2 седмици подред, сутрин, обед и вечер преди ядене болният да изпива по 1 кафена чашка чист маслинен зехтин. Втората седмица по същото време да изпива по 1 чаша от 150 г неподсладен чай от лайка. Третата седмица - пак зехтин, и т. н., докато ацетонът се изгуби. Едновременно с това продължават да се прилагат и останалите приложения по плана.

5. Ако болният се е лекувал с инсулин или други специалитети, да не ги спира отведнъж, а в продължение на 1-3 месеца, и то под наблюдението на лекаря, който да се увери, че захарта се е нормализирала.

6. Ако от това лечение захарта не намалява, а се увеличава, то да се спре и болният да премине към предишното лечение под контрол на лекуващия го лекар.

7. По време на лечението да води природосъобразен живот (вж. том I).

8. Лапите от квасец и ориз могат да се използват 2 вечери подред. През деня се държат на студено, а вечерта се затоплят и квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

9. Плодолечението и гроздолечението да се използват непременно през сезона (като гроздето се кисне 1/2 час във вода с малко оцет, за да се изчисти от синия и зеления камък, и след това се измива в още няколко води). Да се предпочитат немного сладките плодове и грозде (вж. том I).

10. При кома е необходимо незабавно болнично лечение. След преминаването й се правят цели бани с постепенно повишаване на температурата (от 36 до 42°C за 15-30 минути), последвани от цяло сухо увиване. При това на болния всеки 3-4 часа да се правят хладки клизми (25°C), последвани от хладки задръжни клизми (20°C с 200-250 г вода).

11. Болният да води спокоен живот, като избягва, доколкото може, ядовете и тревогите, които засилват болестта.

Затлъстяване

Затлъстяването може да бъде признак на много заболявания, а също и на самостоятелно заболяване при смущения в обмяната

на веществата. Трябва да се помни правилото, че всеки организъм не трябва да тежи повече от нормата плюс 2-3 кг и че всяко по-голямо тегло показва само увеличаване на подкожната тлъстина около корема, шията, гърдите и вътрешните органи, и то най-много булото, което покрива червата и ципата, свързваща го със задната част на корема (мезентериум), без да пощади черния дроб, сърцето, далака и други важни органи.

На затлъстяването в никой случай не бива да се гледа като на нарастване на костите, нито като на мускулно усилване. Затлъстелият човек носи на гърба си като раница при своята всекидневна работа и при всяко ставане, ходене и пр. толкова килограми излишно тегло, колкото тлъстини притежава тялото му. Това лесно може да се узнае, като от ръста на тялото се извади 100 (например 165 - 100 = 65), т. е. полученото число показва килограмите, които трябва да има.

Затлъстяването може да се яви във всички възрасти, дори и у децата, но то е най-често след 40-ата година, когато настъпват известни промени в тялото, особено у жените, и когато човек води по-малко подвижен живот. В тази възраст то е така често, че мнозина го смятат за нормално явление и малко се тревожат, освен ако не им причинява някои неприятности, като тежест, лесно заморяване и други.

Причини. Склонността към затлъстяване често е наследствена. Тя може да бъде последица от неправилна обмяна на веществата, от разстроено храносмилане (прекомерна употреба на храна, особено мазнини, захари, тестени изделия - хляб, макарони, ориз, картофи), някои заболявания на мозъка и др. Надебеляването на жените след критическата възраст се дължи на хормонални смущения, а също и на прехранване при намалена подвижност.

Затлъстяване се наблюдава и при заболяване на щитовидната жлеза, на надбъбречните жлези и други.

Признаци. Те зависят от вида и степента на затлъстяването. Обикновено се засягат всички тъкани, но в някои области то е по-силно изразено: бедрата, гърдите, корема.

Тялото общо се деформира. Затлъстяването може да бъде и частично, при което се натрупват мазнини в определена област. Най-тежките усложнения на затлъстяването са сърдечните: умора при

изкачване и дълго ходене, запъхтяване при най-леките движения, сърцебиене, задух. Често се увреждат бъбреците и черния дроб.

Предсказание. Сериозно поради усложнения, които го съпровождат и заплашват живота на болния, особено при отслабване на сърцето.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I), като се обърне сериозно внимание на храненето. Необходимо е да се намалят значително, дори да се забранят хлябът, картофите, оризът, захарта, тестените храни, безалкохолните напитки. Не трябва да се ядат тлъстини, тлъсто месо, бонбони, сладкиши и пр. Добре е всяка заран болният да става рано и да изминава от 4 до 8 километра път. Солта и течностите също трябва да се намалят.

Всяка седмица предразположеният към затлъстяване трябва да се мери. Ако теглото му намалява и здравето не се засяга, нека да следва същата диета, но ако теглото не намалява, необходимо е да намали храната.

Лечение. То зависи от причината на затлъстяването. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или течна гликоза, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, листа от черница, мечо грозде, орехови листа, спирея (цялата билка с корена) и росопас - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с малко сироп и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнепжо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на закуска болният да изпива 1 чаша овесено мляко - 3 супени лъжи-

ци очистен овес, 2 супени лъжици корени от гръмотрън, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 15 шипки, разрязани на две, в 1250 г вода се варят, докато се разварят зърната. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване, подслажда се с мед или захар и се изпива с парче ръжен хляб и 1 ябълка или парче суров алабаш. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук, магданоз, домати и пр. с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус, може да изяжда и по 50 г младо месо от агне, теле, птица или прясна нетлъста риба (речна или океанска). За десерт - несладки плодове, но не и сладкиши. На вечеря - овесено мляко (както на закуска), защото не дава никакви тлъстини, или пък зеленчукови пюрета, компот от сливи, плодове и ръжен хляб. След ядене болният да изпива по 1 чаша домашна лимонада от 1 чаена лъжичка сода бикарбонат и толкова захар и 1/4 изравнена чаена лъжичка винена киселина (лимонтозу).

Забележка. При спазване на тази диета добре е да се ограничи употребата на тестени, кисели и други висококалорични и пикантни храни. Хлябът да се сведе до 150 г на ден. Разбира се, трябва да се съобразяваме с характера на работата и изразходваната енергия. При хора на умствения труд режимът на хранене трябва да бъде по-строг, а при хора на физическия труд - не така строг, за да не ги изтощава.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният пие отварка от 20 шипки, разрязани на две, и корите на 1 лимон - в 600 г вода се варят 15 минути.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, гръмотрън (корени), жълт кантарион (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), жълт равнец (листа и цвят), синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с кората на 1/2 лимон в 600 г вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода или пък се взема 1 супена лъжица карлсбадска сол (от аптеката), разтворена в 100-120 г топла вода. Следват парна баня на главата с отварка от орехови листа (10 листа в 2 л вода се варят 10 минути) с продължителност около 10 минути, сухо изтриване на лицето, разтривка на гръбнака

от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от орехови листа (5 листа в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), засилена с 1 супена лъжица сода бикарбонат. Отгоре се слагат сухо памучно парче и вълнен пояс.

Едновременно гушата (щитовидната жлеза) се налага със зелен лист от прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и след това добре изстискай, или пък с торбичка от марля, в която се нареждат 3 реда зелени листа от бъз (свирчовина), попарени с вряща вода, за да омекнат, и добре изстискани преди поставянето им. Зелевите листа и листата от бъз се поръсват с 1/4 чаена лъжичка сода бикарбонат. Отгоре се слага фланелен бинт.

На главата при главоболие се поставя "шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова супени лъжици млади пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша), а при липса на главоболие - лист от прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележки:

1. При хроничен запек вечер преди заспиване се взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г кори от зърнастец (франгула), стрити на ситно и пресети като брашно, и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

2. През лятото на главата вместо зелев лист може да се слагат 10 зелени листа от орех, напръскани с оцет.

V. Сутрин. Добре е да се направи едно от следните приложения:

а) Сух четкое масаж на цялото тяло за 5-10 минути, последван от фрикция с хладка вода на корема.

б) При изпъкнал корем - коремен масаж с дървена топка (вж. том I, "Масаж на корема"): прави се 50 пъти подред - 25 кръга навън и 25 кръга навътре; след него - 50 пощипвания с палеца и показалеца, като тлъстините се хващат надълбоко и леко се натискат. Следва фрикция на корема и половите органи.

в) Коремна баня (30-25°С за 10-20 минути).

г) Цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) със соден разтвор

- за банята са необходими 100 г сода бикарбонат или пък фрикция на подмишнипите, корема и половите органи с хладка вода, последвана от сухо изтриване, обличане и гимнастически упражнения за премахване на тлъстините, без да се получи отпускане на мускулатурата и поява на бръчки от отслабването. Най-подходящи са следните упражнения:

Първо упражнение. Ходене на пръсти с долепени колене, между които се поставя вестник за контрол, и с ръце на кръста, поставени така, че палците да се допират един до друг, а дланите прилепени върху таза. Придвижването става само с 2-3 см напред, докато настъпи лека умора. След това се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата с формулата: "Сила, живот, здраве, младост, красота."

Второ упражнение. Ходене на четири крака подобно на мечка, и то така, че дланите да опират на пода, а краката леко подплати. Движението е: дясна ръка, ляв крак и т. н. до лека умора.

Забележка. Много дебелите, които не могат да ходят на четири крака, първоначално да пълзят като бебета на ръце и на колене. След като свикнат към пълзенето, да пристъпят бавно към ходене на четири крака.

Трето упражнение. Застава се прав пред маса или бюро, като се допират петите и се изправя на пръстите на краката. От това положение се кляка и се става 10-20 пъти подред, като при кляканото се издишва, а при ставането се вдишва.

Четвърто упражнение. Ляга се хоризонтално по гръб на пода или кревата и от това положение с краката се изпълняват движения, наподобяващи каране на велосипед, като се издишва правилно и спокойно.

Добре е тези упражнения да се повтарят преди обяд и вечеря до лека умора, особено първите две.

Освен гимнастическите упражнения полезни са още полският труд, цепенето на дърва, карането на велосипед, туризмът, изкачването на височина, чести дълбоки вдишвания през носа с издишвания през устата и т. н. С всичко това не трябва да се прекалява, като се има винаги предвид, че сърцето на пълните хора се затруднява.

Всекидневно трябва да се ходи пеша по час-час и половина.

По време на лечението болният да се движи на чист въздух, да упражнява всички видове спортна гимнастика, да спи при отворен прозорец или в добре проветрена стая и от време на време да предприема дълги и продължителни излети, и то пеша, а не с превозни средства. Да отбягва почивките в легло и да не спи повече от 7-8 часа в денонощие.

Важна добавка. При слаб мастит (възпаление на млечните жлези) гърдата (гърдите) да се налага със зелев лист, попарен с вряща мляко, или пък с 3 слоя попарени с вряща вода листа от бъз (свирчовина).

При лечението болният да се ръководи от таблицата за нормално тегло.

Мъже		**Жени**	
Височина (см)	Тегло (кг)	Височина (см)	Тегло (кг)
156	55	146	43
160	60	150	46
164	63	154	49
168	66	158	52
170	67	160	55
172	69	162	57
174	72	164	60
176	74	166	62
180	79	170	67
184	81	174	70

Теглото на човека има голямо значение за здравето, поради което хората трябва постоянно да го контролират и регулират. Добре е всеки да се претегля най-малко два пъти в годината. Допуска се малка разлика в отношението между височината и теглото. Няколко килограма (от 2 до 5) повече от нормалното тегло не оказват особено влияние. Обаче разликата от 10-15 кг вече е вредна.

Измършавяване (силно отслабване)

Измършавяването е състояние, при което организмът губи своите хранителни запаси и телесното тегло намалява значително.

Причини. Често пъти няколко или всички членове на едно семейство са слаби, без да имат някакво заболяване. В този случай това е семейна особеност, която се проявява още от детството.

Измършавяването може да се дължи и на различни заболявания на обмяната на веществата, тежки и изтощителни болести (туберкулоза, гастрит, стомашна язва, рак и др.). То може да настъпи и след продължително недохранване или пълно гладуване.

Признаци. Телесното тегло намалява непрекъснато, болният е отпаднал, сънлив, лесно се уморява, усеща постоянен студ. Чувства глад, често има болки в костите, бузите са хлътнали, ръцете и краката са костеливи, коремът е отпуснат и хлътнал, а ребрата са силно изпъкнали.

Предсказание. Зависи от причината, от степента на измършавяване и от своевременното лечение. В по-тежки случаи е сериозно.

Предпазване. Да се спазва разумен хранителен режим, да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар и е насочено срещу причината. Народната медицина цели общо засилване на организма. Ако причината не е известна, тогава препоръчва следното лечение:

I. (Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, 4 лимона, смлени на машинка за месо, по 12 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 15 капки.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките заедно на каша, по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и цикория и 3 супени лъжици борови връхчета или зелени шишарки - в 2 л вода се варят на тих огън 15 минути, след това се прибавят и по 1 супена лъжица исландски лишей, спирея, росопас и хмел (шишарки). Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с гликоза и мед.

Диета. Същата, както при средиземноморска анемия. Освен това след ядене като десерт болният да изяжда по 1 купичка манастирско сладко. За него се вземат по 1 супена лъжица овес, ръж, ечемик, жито, царевица и ориз и се варят в 1 л вода с малко сол, докато остане 1/2 л. Прецежда се и се яде подсладено с мед.

След това болният да изпива и чашка домашна боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза, а подир него 1 кафена чашка кафе от жълъди, опечени и смлени на кафе, подсладено със захар или мед по вкус.

Добавка. Болните, които чувстват глад, добре е да вземат всеки час по 1-2 чаени лъжички от следния крем за усилване: две кафени чашки шипково брашно, 1 кафена чашка бял равнец (цвят), 1 кафена чашка жълт равнец (цвят) и 1 кафена чашка жълт кантарион (цвят) - всички стрити на прах и пресети като брашно, 300 г нетопено краве масло и 600 г чист пчелен мед.

Приготовление: Маслото и медът се слагат във водна баня на слаб огън, за да се разтопят, след това се свалят от огъня и към тях се прибавят шипковото брашно и стритите, пресети билки. Всичко се бърка с чиста дървена лъжица в порцеланов съд в продължение на 1 час.

Ако болният страда от сърце, след като изяде 1 доза от крема за усилване, да вземе 1-3 дози и от крема за усилване на сърцето. За него са необходими 150 г прясно масло, 150 г мед, 100 г тиквено семе (сурово, обелено и смачкано), 100 г ориз (опечен до бежов цвят и смлян) и 50 г кафе от фий (уров), всичко добре разбъркано. Употребата е както на първия крем.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от мащерка и чесън (2 супени лъжици мащерка и 1 чаена лъжичка обелен чесън в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а в тежки случаи на измършавяване - чернодробна запарка (200 г пресен телешки черен дроб и толкова прясно телешко месо се поръсват с малко чер пипер и магданоз и след това се попарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено, докато изстине, и се прецежда). Това количество се изпива за 1 ден.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смлени на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша. Преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява.

IV. Десет минути след сместа да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, червен и жълт

кантарион, росопас, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 30 минути и се прецежда), а след това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. Следва цяла топла баня (37-38°С за 15-20 минути) с отварка от борови клонки и черничеви листа: 2-3 стиски борови клонки и 1 стиска черничеви листа в 1 казан с вода се варят 30 минути; излива се във ваната и ако има нужда, се долива още топла вода. След банята тялото се увива с хавлия и 2-3 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода и оцет наполовина. Вместо цяла топла баня може да се правят парни компреси на щитовидната жлеза (гушата) и на надбъбречните жлези (областта на кръста) с торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути, последвани от изтриване на кожата до сухо и от коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в същата топла отварка от борови клончета и черничевите листа. След това щитовидната жлеза се налага с торбичка, напълнена с пресен хладък селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица сурови диви кестени, настъргани с кората (а при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 3-5 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките. Добре е тялото да се разтрива с чист маслинен зехтин, забъркан с 1 изравнена чаена лъжичка прясно смлян синап. Едновременно във всички случаи се слага цяла "шапка" на главата, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ или докато досядат на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: "Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо,

шепнешком и волево 20 пъти - подробности вж. в том I, "Лечение с внушение", "Лечение със самовнушение"), последвано от сух четкое масаж на пялото тяло за 5 минути, фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, "Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация топли бани не се правят.

VII. Лятно време преди обяд от 11 ч до 12 ч вместо вечерните приложения може да се направят слънчево-пясъчни бани със зарито до шията в горещия пясък тяло за 10-20 минути (или докато са приятни на болния), със студен компрес на сърцето и главата, покрита с чадър или бяла кърпа, за да не слънчаса болният. След това цялото тяло се полива с хладка слънчева вода (в която от вечерта са киснали 1 двойна шепа орехови листа и 1 стиска морска сол) или пък се прави речна или морска баня за 5-10 минути.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за спазване на природосъобразния начин на живот, които изискват повече чист въздух, да се избягват опушените кафенета и пр. След обяд - пълна почивка на легло най-малко 1 час при отворен прозорец или в добре проветрена стая. Достатъчен нощен сън - от 22 ч до 8 ч сутринта (10 часа).

Подагра

Подаграта е болест, при която е смутена обмяната на пикочната киселина и се проявява с пристъпи от силни болки и подуване на ставите. Заболяват по-често мъжете между 35-50-годишна възраст.

Причини. Заболяват хора, които водят сит и застоял живот. Наследствеността има голямо значение, като създава благоприятни условия чрез установените привички в начина на хранене и на живот - употреба на изобилна храна, особено на месо, на животински вътрешности и алкохол. Влияние има и състоянието на нервната система, на психиката.

Признаци. Болестта протича остро или хронично, като обикновено острата форма преминава в хронична. Характерен е острият

подагричен пристъп, който много често настъпва след обилно нахранване, след психично вълнение или физическо усилие. Болният се събужда през нощта, на разсъмване, с ужасни болки в големия пръст на крака, които се разпространяват по целия крак. Ставата се подува, зачервява и е много чувствителна при допиране. Явява се и температура, болният е неспокоен, понякога има сърцебиене, болки в корема. Към сутринта болките затихват. Тези пристъпи продължават 6-8 дни, но постепенно силата им намалява и болният се възстановява. Ставата остава дълго време болезнена при ходене. След различно дълго време (до 2 години) се появява нова криза. Може да се засегнат глезените и коленните стави. Постепенно в кожата на ставата, а и по ушите и на други места, се явяват плътни възелчета. Почти всички органи могат да бъдат засегнати от болестта.

Усложнения. Бъбречно възпаление, сърдечна слабост, възпаление на вените, чернодробни смущения, гастрит и др.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. По време на кризата е необходимо болният да остане в леглото, като заеме удобно за болната става положение. На болното място (става) се поставя парен компрес или пък се прави гореща баня, след което се завива с компрес с мед - на парче платно се намазва пласт мед и се увива. След време медът се всмуква от кожата и платното остава почти сухо. Тогава компресът се подновява отново с нов мед.

Ако болният не понася влажната топлина, тогава се слагат торбички с горещ пясък или трици.

Подир изпотяването на болния да се направи в леглото фрикция на цялото тяло със студена вода (20°C).

Когато кризата премине, се провежда общо лечение за усилване на организма:

I. Сутрин 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на кашица заедно с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинк-

тура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след това да изпива 1 чашка от 100 г отварка от зайча стъпка, пача трева, полски хвощ, синя тинтява и троскот (листа и стебла) по 100 г от всяка, бял равнец (цвят), глухарче (листа), маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, овчарска торбичка и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 20 шипки (плод), разрязани на две, и по 1 чаена лъжичка корени от гръмотрън и резене (семе) се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се, като всяка чашка се засилва непременно с 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок и малко мед по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци (картофи, домати, краставици, репи, целина, коприва и др.) и повече течности. В случая много полезни са картофите. Да се избягва употребата на тлъсто месо и риба, черен дроб, мозък, бъбреци, яйца, фасул, алкохолни напитки, консерви. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с радика и листа от магданоз по равни части и с малко от другите любими салати с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, болният може да изяжда и по 50-100 г младо нетлъсто месо - агнешко, телешко, птица, винаги варено или печено, но не и пържено. На вечеря - безмесна храна: кисело мляко с 2-3 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко ръжен хляб, при това всичко много добре сдъвкано. След ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г мед и 20 г рафинирана сяра (от аптеката): сместа да се разбърква преди всяко вземане, защото сярата се утаява на дъното.

Вместо вода, ако дадените отварките са недостатъчни, болният да пие отварка от бял равнец (цвят), черни боровинки (листа) и целина (листа): по 1 супена лъжица от трите се запарва с 600 г вряща вода. Вари се захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон.

III. Два часа след ядене да взема 1 изравнена супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени

на кашица, 100 г чесънчета (обелени, сварени на пара и смачкани на каша) и 50 г семе от копър, смляно на кашица.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г от следната отварка: 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес в 2 л вода на тих огън се варят 15 минути. След това се добавят по 1 супена лъжица борови връхчета, исландски лишей, росопас, спирея и хмел (шишарки) и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа. Пие се подсладено с мед или сироп по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от разтривка на всички болни стави с памуче натопено в следната настойка: 250 г сурови диви кестени, настъргани с кората, и 2-3 супени лъжици листа от зелен столетник (чисто зелен без никакви бели и жълти ивици по него), на които се махат бодлите и се счукват на каша, се заливат в подходящ буркан (от 1 кг) с 500 г спирт за горене и 2 супени лъжици лавандула (листа и цвят) и стоят на слънце 7 дни. След това се прибавят по 1 изравнена чаена лъжичка камфор на прах, нишадър, салицил и рафинирана сяра и бурканът се разклаща няколко пъти на ден. След 2 дни се прибавят 3 супени лъжици терпентин (от аптеката) и сместа е готова. Щом кожата добре попие настойката, ставите се увиват с подходящи торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 1-2 супени лъжици (според големината на ставата) ситна захар и по 1-2 чаени лъжички рафинирана сяра и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат вестник и фланелей бинт. Едновременно се поставя и компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец, а на главата "шапка", ушита от тънко хасе, напълнена при главоболие с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите на ситно. При липса на главоболие "шапката" да е напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде заедно с корите и полети със 100 г прясно мляко - киснат в него 30 минути и се изцеждат добре. Главата може да се налага и със зелен лист прясно зеле, леко напръс-

кан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре се слага вълнена шапка; държат се до сутринта или докато много досадят.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: "Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I, "Лечение с внушение" и "Лечение със самовнушение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмипшиците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том I, "Домапша гимнастика"). Повтарят се преди обяд и вечеря.

Ако през деня има болки в ставите, болният да лежи в леглото и да си сложи компрес на тях с торбичка от тънко хасе, напълнена с прясна топла несолена извара или пък с топло (36°C) кисело мляко, добре изцедено и поръсено с нишадър на прах и рафинирана сяра на върха на ножа (по равни части), закрепена с фланелени бинтове. Държи се, докато болката премине.

Освен това може да се направи и казаното за лечението на кризата.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При криза лечението продължава.

Важни добавки:

1. Ако болният не понася влажната топлина, да налага болните стави с торбички, напълнени или с горещ пясък, смесен наполовина с готварска сол, или пък с горещи трици. Понякога болката минава и само със студени компреси.

2. Подир изпотяването на болния да му се направи в леглото фрикция на цялото тяло с хладка солена вода (на 500 г вода 1 супена лъжица сол).

3. Масажите, леката гимнастика и екскурзията трябва да бъдат нагодени според силите на болния.

4. Лимоновото лечение е полезно, обаче трябва да се внимава да не причини разстройство на храносмилането, ако се вземат повече от 2-3 лимона на ден.

Полезно е да се гладува, и то един ден в седмицата, като се вземат само билките по плана.

Намалена функция на хипофизната жлеза

Причини. Освен функционалните заболявания хипофизната жлеза може да заболее от органични болести, например атрофия, тумори, сифилис и пр., поради което се развиват тежки органични промени, при които имаме признаци на намалена функция понякога от страна на всичките дялове на жлезата.

Признаци. Тежко главоболие, замайване на главата, потиснато настроение, намаляване на паметта, стигащо до загубата й, плешивост, стигаща до пълното окапване на косата или до преждевременното й побеляване, затлъстяване или силно отслабване и др.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс. Вземат се 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша. Прибавят се по 400 г малага или чисто натурално червено вино и чист пчелен мед и във водна баня се варят 1 час. Като изстине, се прецежда. Или пък сироп от полски бъзак - узрели зърна се нареждат в буркан от 5 кг: един ред с дебелина 2 см зърна, един ред със същата дебелина ситна захар и т. н. догоре, като най-горният ред е ситна захар с дебелина 6 см. След това бурканът се завързва с парче тънко хасе и стои на слънце 3-4 седмици, докато захарта се стопи. Прецежда се през тънка кърпа и се налива в бутилки, завързани с кърпички. Държи се на студено, за да не ферментира.

II. Десет минути след един от сиропите болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), орехови листа, ранилист (цялата билка с корена), росопас и цариче - 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при лимфаденит. Освен това добре е след ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад и да изпива по 1 кафена чашка сок от червено цвекло.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибав-

ка на 2 супени лъжици овес и 1/2 портокал заедно с кората - в 1 л вода врят 25 минути и веднага се прецеждат.

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на кашица заедно с корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след сместа да се изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек и страшниче - по 100 г, дяволска уста (леонурус), лавандула, липов цвят, маточина, комунига, риган и хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от орехови листа за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и сухо изтриване. Гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, а на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в чай от бял равнец (3 супени лъжици цвят се запарват в 600 г вода). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Главата се налага с "шапка" от тънко хасе, която да стига до раменете, напълнена в *понеделник и вторник* с пресен селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа), засилен с 10-14 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша. В *сряда и четвъртък* - с топла лапа от печен кромид, обелен, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без кокичките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. В *петък и събота* - с топла лапа от 200 г ориз с прибавка на 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - в 600 г вода ври, за да стане на пилаф, след това се прибавя 1 супена лъжица ленено брашно, разбърква се и се вари още 10 минути, отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Щитовидната жлеза (гушата) се налага

с попарен лист от орех, привързан с бинт. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележка. При желание може да се използват само една или две от казаните три "шапки" по избор. При това същата лапа може да се използва две вечери подред, ако през деня се държи на студено място, а вечер се затопля до 36°С. Ако лапата е от квасец, да се засилва с още 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

VI. Сутрин още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмипшиците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. Ако през деня болният получи силно главоболие, да си постави на главата "шапка" от сурови настъргани картофи, полети с 50 г оцет - киснат 30 минути и се изстискват добре. Отгоре се слагат вестник и друга шапка.

Неделя. Ако няма криза, почивка. Ако има криза, главата се налага с "шапка", напълнена с лапа от 10 супени лъжици смлян синап, 10 супени лъжици готварска сол, 5 супени лъжици царевично брашно или трици (не обикновено брашно) и оцет, колкото поеме, да стане гъсто като тесто.

При менструация жените не правят меняваща баня на краката.

Важни добавки:

1. При болки в очите върху тях да се поставят млечни компреси с прясна несолена извара, отгоре памук и бинт.

2. За да действат по-добре "шапките", болният да се подстриже по-късо.

3. Боядисването на косата е много вредно.

4. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният да не ходи без шапка.

Незахарен (безвкусен) диабет

Причини. Мозъчен тумор, нараняване на главата с мозъчно сътресение, силно психично изживяване.

Признаци. Най-главните прояви са мъчителната жажда и отделянето на голямо количество урина. Болните стават нощно

време, за да пият вода. Кожата им е суха и се лющи. Урината не съдържа захар.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва болният да пие по-често, но по малко, и то вместо обикновена вода, предимно дестилирана вода с лимон.

I. Сутрин 20 минути преди ядене болният да изпива, и то само в продължение на три дни, по 1 кафена чашка от следната настойка: от кланица се взема т. нар. реза, която се намира в жлъчката на теле или вол, и се слага да престои два дни в сока на 6 лимона.

II. Десет минути след настойката и 10 минути преди обяд и вечеря да изпива 250 г отварка от галега, жълт кантарион, гръцко сено (тригонела фенум грекум), кисел трън (плод), меча стъпка, черни боровинки (листа и плод), къпина (корени), синя тинтява и чубрица - по 100 г от всяка. От тази смес 5 супени лъжици и корите на 1-2 лимона се запарват с 1500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при диабет (захарна болест). При анемия след обяд болният да изпива 1 чашка боза, в която от вечерта е киснало 1 парче от 20 г прясна козуначена мая, преди пиенето засилена с 1 чаена лъжичка копривено брашно. Освен това е полезно на обяд и вечеря да изяжда по 1 чинийка салата от червен кромид лук с прибавка на бяла или черна ряпа (настъргана 1/2 час преди лягане, за да не дава оригвания) и листа от магданоз по равни части с малко лимон и чист маслинен зехтин по вкус. А след закуска, обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка бяла пръст (болус алба) от аптеката, изпечена до бежов цвят, стрита на прах и разтворена в чаша вода или в дадената отварка.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от корите на лимона (корите на 4 лимона се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а пък при голяма жажда - чай от чубрица (2 супени лъжици чубрица - листа и цвят - се запарват с 500 г вряща вода; захлупено кисне цяла нощ).

III. Два часа след ядене да изпива 250 г отварка от коприва (листа), исландски лишей, листа от черни боровинки, листа от черница, синя тинтява, червен кантарион, цариче и цикория (листа) и шушулки от боб - по 100 г от всяка. От тази смес 6 супени лъжици с 2 супени лъжици ленено семе и 1 пълна чаена лъжичка

дилянка (корени) се запарват с 1500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание може да се подслади с малко чист пчелен мед.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана в *понеделник, сряда и петък* от парен компрес на горната част на корема (от пъпа нагоре) с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред). Отгоре се слагат мушама и вълнен пояс - държи се, докато поизстине. След компреса същата част на корема и областта на бъбреците се налагат с две торбички от тънко хасе, напълнени с топъл, гъсто замесен пресен селски хлебен квасец, засилен с 10-15 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 20-30 сини сливи, смачкани без костилките. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя и цяла "шапка" на главата от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората; отгоре се слага вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ. *Вторник, четвъртък и събота* целият корем и бъбреците се налагат с две торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 25-35 сини сливи, смачкани без костилките и поръсени с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, а на главата се слага "шапка", както по-горе.

V. Сутрин. Фрикция на корема с хладка вода и сухо изтриване. През целия ден в горната част на корема и в областта на бъбреците се носят две мушами от хаваджива с тропосани отгоре им две парчета от тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла. Носят се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя. Почивка - пият се само билките и се носи мушамата от хаваджива.

Забележка. Тази болест се лекува мъчно и затова се иска голямо търпение и постоянство.

Акромегалия

Причини. При тумор в областта на хипофизната жлеза, кръвоизлив, сифилис, инфекциозни заболявания със засягане на предния

й дял, при което се повишава функцията й, настъпва заболяване, наречено акромегалия.

Признаци. Тази болест се изразява в прекомерно нарастване на ръцете, краката, долната челюст, надебеляване на устните и езика, смущение на зрението, повишаване на кръвното налягане, психични смущения, понякога диабет. Болните имат и полови разстройства. В младата възраст се проявява с усилен растеж до гигантизъм.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от борови връхчета: 300 г борови връхчета в 2 л вода на тих огън се варят, докато остане 1 л, след това се добавя 1/2 кг захар и 1/2 кг мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да се изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, росопас, черница (листа), исландски лишей, орехови листа и спирея - 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при намалена функция на хипофизната жлеза. Освен това сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чаша овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес в 600 г вода се вари, докато зърната се разпукат, след това се прецежда през кърпа), подсладено с малко мед или захар и лимон по вкус, заедно с парче тричав хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно - в 1 л вода с прибавка на 3 супени лъжици корени от коприва се варят 30 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 бадема, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бударица, исландски лишей и полски хвощ - по 60 г, обикновена коприва (листа и цвят), пача трева

(листа), цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) по 100 г. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парни компреси на главата (от челото до темето) и на щитовидната жлеза (гушата), а на жените и на долната част на корема (матката и яйчниците) с торбички, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути. Следва разтривка на гръбнака от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, и налагане на главата с цяла "шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с кората. На гръбнака се поставя торбичка със същия квасец, засилен с 8 супени лъжици смлени диви кестени и 4 супени лъжици магданоз (листа), попарен, изстискай и на ситно нарязан; на щитовидната жлеза (гушата) - торбичка със същия квасец, засилен с 6 супени лъжици диви кестени, и на корема (отпред) - компрес, натопен в хладка отварка от орехови листа. Държат се до сутринта или докато много досадят на болния.

Забележка. Ако крайниците са много подути, да се обвиват с компрес от 4 парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина. Отгоре се слага фланелено парче.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Два часа след закуската се облича мокра риза, натопена в топла отварка от борови клонки с иглите, полски бъзак (цялата билка), корени от магданоз, листа от черница и орехови листа - по 1 двойна шепа, и 1 стиска здравец (листа). Вари се 30 минути. След обличането се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла и се лежи така 2 часа, за да се препоти болният.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките. Добре е ежедневно да се прави разходка на чист въздух най-малко за два часа.

Гигантизъм

Причини. Дължи се на повишено функциониране на предния дял на хипофизната жлеза, започнало още в млада възраст.

Признаци. Прекомерно голям ръст при напълно нормален във всяко отношение организъм.

Лечение. Общо и по начина за акромегалия с добавка върху щитовидната жлеза (гушата) да се слага всяка вечер торбичка с квасец, засилен с 3-5 маслини, счукани с костилките на каша.

Джуджешки ръст

Причини. Намалена функция на предния дял на хипофизната жлеза в млада възраст.

Признаци. Прекалено малък ръст, неотговарящ на възрастта на болния, при напълно нормален организъм. Всички части на тялото са малки, а умственото развитие е нормално.

Лечение. Общо и по начина за увеличаване на ръста на тялото с 10-15 см (вж. том I, "Други здравни съвети").

Затлъстяване с полово разстройство

Причини. Тумор, възпаление, травма в областта на хипофизата, при което функцията й се понижава.

Признаци. Болестта се изразява с особено затлъстяване предимно в долната половина на корема, седалището, хълбоците и бедрата. Половите органи остават недоразвити, вторичните полови белези липсват, половото влечение намалява. Кожата е бледа, гладка и мека. Понякога има смущения в растежа, психични промени и др.

Лечение. Общо и по начина за лечение на болестта, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се лекува по начина, даден за намалена функция на хипофизната жлеза и за затлъстяване.

Хипофизно измършавяване

Причини. Дължи се на разрушаване или отстраняване на хипофизната жлеза.

Признаци. Общо отслабване до силно измършавяване. Подкожната тлъстина изчезва напълно. Кожата става бледа, набръчкана и космите изпадат. Болните се оплакват от липса на апетит, тежест в корема, а често и от болки.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо, по начина, изложен за измършавяване.

Тиреотоксикоза

Заболяването настъпва при смущение във функцията на щитовидната жлеза.

Причини. Нервно раздразнение, силна възбуда, уплаха, тежко изживяване, някаква инфекция, грип, бременност и др.

Признаци. Отслабване, сърцебиене, неспокойствие, отпадналост, леко повишена температура. Апетитът е запазен, често се явяват упорити, изтощаващи диарии. Болните лесно се дразнят, бързо се изтощават, имат безсъние.

Предсказание. Благоприятно в началото на болестта и сериозно в напредналите случаи. Може да се обърне в Базедова болест или да спре растежа на младите.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване и пречистване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от плодовете на бялата или черната черница, без значение.

Приготовление: В буркан от 5 л се нареждат един пласт от 2 см черници, над него 1 пласт от 2 см ситна захар и т. н. догоре на буркана, като за последен пласт остава захарта, и то не по-малко от 6 см, за да не вкисне. Бурканът се завързва с кърпа и се оставя на слънце, докато се стопят черниците, и се прецежда през кърпа и чрез изстискване. Сиропът се налива в бутилки, завързани с кърпички, а не с тапи, и се държи на студено място, за да не вкисне. Или пък по 1 супена лъжица боров сироп - 300 г борови връхчета и 100 г черупки от стари орехи в 2 л вода на тих огън се варят 20 минути. След това се прибавят 10 листа от лимон и по 500 г чист

пчелен мед и ситна захар и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от ирландски мъх (морски кадаиф) и мехурчесто водорасло (фукус) - по 100 г, агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), орехови листа, полски хвощ, росопас и спирея - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при лимфатизъм. Освен това добре е след обяд и вечеря болният да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие прясно мляко или пък отварка от 5 орехови листа - в 500 г вода се варят 5 минути.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките на каша и вързани в марличка, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна): в 2 л вода се варят 20 минути, след това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: бъзов цвят, буков мъх, борови връхчета, исландски лишей, мащерка и мента пиперита - по 50 г, и 1-2 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с отварка от орехови листа (10 листа в 2 л вода се варят 5 минути) с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти). Започва се с горещата и се свършва с хладката вода. След това се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла

отварка от орехови листа, и "шапка" на главата от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно с корите. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Едновременно областта на щитовидната жлеза (гушата) се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с квасец, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах, като торбичката от вътрешната страна леко се намазва с мед; а *втората вечер* с компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от дъбови кори и орехови листа (по 3 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 30 минути). Отгоре се слага фланелен бинт и се държи цяла нощ.

Забележка. Ако болният страда от синузит, на носа му се залепва питка от квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, а отгоре й се залепват книжка от вестник и така се спи.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, "Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. През лятото вечер на гушата вместо казаните по-горе лапи в торбичката може да се слагат 5 реда попарени листа от бъз (свирчовина), добре изстискани и поръсени със сода бикарбонат, а отгоре вестник и фланелен бинт.

Гуша

Увеличението на щитовидната жлеза се нарича гуша. То може да засяга отделни хора, а понякога се наблюдава масово в някои планински селища.

Причини. Още не са изяснени напълно, обаче появата на болестта има връзка с питейната вода на местността и с почвата. Значение има недоимъчното хранене, особено откъм белтъчини и витамини, а и наследствеността.

Признаци. Гушата се увеличава повече или по-малко, ограничено или дифузно. Когато увеличението е малко, не причинява

особени неприятности. Когато гушата се увеличи значително (понякога колкото главата на малко дете), натиска гръкляна, трахеята, пречи на дишането и причинява задух. Може да наляга и върху кръвоносните съдове и да причини застой на кръвта, да притиска съседните нерви. Уголемяването на гушата става твърде бавно, тя се развива обикновено за няколко години. Може да се съчетае с повишена функция на щитовидната жлеза и смущения от типа на Базедовата болест. През време на менструация, бременност и трудно раждане тя взема големи размери.

Предсказание. Зависи от вида, големината и възможните усложнения.

Предпазване. За предпазване от гуша, особено в засегнатите райони, е необходимо да се подобрят хигиената, храненето, да се употребява йодирана сол и да се пие дъждовна или дестилирана вода.

Лечение. То е комплексно. Народното лечение е общо за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) от следната смес: 50 г пепел от изгорена морска гъба - сюнгер (така, че да стане на въглен и след това счукана на прах), разбъркана с 250 г чист пчелен мед, за да стане гъста като мармалад. Или по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) от следната смес: 50 г пепел от млади пръчки от кошничарска върба (ракита), добре изгорени на въглен, стрити на прах и разбъркани с 500 г чист пчелен мед, като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото пепелта се утаява на дъното. Или пък по 15 капки (за деца 5-7 капки) настойка от зелени орехчета, които още нямат ядки, наредени в буркан: един ред орехчета, един ред ситна захар с дебелина 1 см и т. н., най-отгоре се слага слой захар с дебелина 5-6 см. Така престояват 40 дни и се изстискват през тънка кърпа.

II. Десет минути след вземане на едно от казаните средства да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей, мента пиперита, орехови листа и спирея (цялата билка с корена) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при тиреотоксикоза. Трябва да се предпочита храна, съдържаща повече йод: зеле, моркови, ябълки, лимони, чеснов лук (по няколко сурови скилидки на ден), коприва, маруля, особено кочанът й. Люспите на картофите също съдържат йод - картофите да се измиват с четка и заедно с люспите да се варят, а с тази вода да се готви. Плодовете и салатата да се ядат сурови. Жаждата да се утолява с плодове или с дестилирана вода.

Като десерт добре е след ядене да се взема по 1-2 чаени лъжички мармалад от моркови.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани на ситно заедно с черупките, по 1 супена лъжица корени от обикновена коприва и овес (зърна) и 1 лимон, разрязан на 4 части - в 2 л вода се вари 30 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа индрише (за деца 5-10 според годините им) и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на кашица заедно с корите, но без семките, 10 г обикновена валерианова тинктура (от аптеката).

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея, росопас и смил - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода или чай от лайка, последвана от парна баня на главата с отварка от орехови листа (10-15 листа в една тенджера с вода се варят 10 минути) с продължителност 5-10 минута, гореща баня на краката до под коленете (42°С за 10 минути) с отварката, останала от парната баня, а след нея сухо изтриване и обуване на топли чорапи. На корема се поставя компрес от 4 парчета старо хасе, натопени в топла отварка от орехови листа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Гушата се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топъл (36°С) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани

на ситно с корите и поръсени с 1/2 изравнена чаена лъжичка (за деца 1/4 лъжичка) нишадър на прах (от аптеката), или пък с топла лапа от 50 г ориз и 1 чаена лъжичка ленено брашно, сварени в 150 г вода на пилаф и преди поставянето поръсени с 1/2 чаена лъжичка пудра захар. Едновременно на малкия мозък (на тила) се поставя торбичка от същото хасе, напълнена със същия хлебен квасец, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре вестник и вълнена шапка. При тежко главоболие на главата се поставя цяла "шапка" от същото хасе, която да покрива главата от веждите до тила, напълнена със същия квасец, засилен със 7-10 супени лъжици настъргани кестени. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня, ако болният не е на работа, добре е да носи на гушата си във вид на компрес зелен лист прясно зеле, отгоре вестник и фланелена превръзка. Освен това препоръчва се на болните от гуша сутрин, обед и вечер преди ядене да си правят методически и систематически прозевки - по 6-10 пъти една след друга.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. Квасецът може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля и се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Ако водата на мястото, където живее болният, е причина за гушата, повече да не се пие, а да се замени с отварка от орехи или пък да се пие горнобанска минерална вода.

Базедова болест

Базедовата болест е сравнително често заболяване, което се среща повече у жените, отколкото у мъжете.

Причини. Заболяването се дължи на повишена дейност на щитовидната жлеза, което възниква обикновено след нервно пренапрежение, уплаха, силно изживяване.

Признаци. Трите главни признака на Базедовата болест са изпък-

нали, широко отворени очи, които рядко мигат, гуша и сърцебиене. Увеличаването на щитовидната жлеза е по-малко, отколкото при обикновената гуша. Сърцето бие усилено до 120-140 пъти в минута и повече. При умора или вълнение пулсът може да достигне до 200. Ръцете на болният треперят, а често и езикът, клепачите.

Заболелите от Базедова болест са много чувствителни, неспокойни, лесно променят настроението си, лесно се възбуждат. Дишането е учестено, понякога имат задух, смущение в менструацията. Кожата им е влажна, обилно се потят, често имат усещане за топлина. С напредването на болестта те стават малокръвни, изгубват гласа си, а жените и менструацията си, силно отслабват, лесно заболяват от други страдания, особено инфекциозни.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Необходима е специализирана лекарска помощ. Народната медицина цели общо засилване на организма. За целта болният трябва да лежи на легло - в първите стадии на болестта 4 недели, а в по-тежки случаи до 2 месеца, при хубаво време на открито. При това да избягва всякаква преумора. След това:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 чаена лъжичка смес от 1 кг чист пчелен мед и 250 г честа бяла борова смола - на водна баня се вари 10 минути и като изстине, се изсипва в подходящ буркан; или пък:

б) по 1 бучка захар с 15 капки сироп от малки орехчета - 1 кг малки орехчета без формирани ядки и 1,5 кг ситна захар се нареждат в подходящ буркан: един ред орехчета, един ред захар, като най-горният пласт е от захар, и то с дебелина 6 см, за да не вкисне. Така стои на слънце 40 дни.

II. Десет минути след едно от горните средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, мента пиперита, изправен повет - клематис ректа (цвят), орехови листа, спирея (цялата билка с корена) и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине,

се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимонов сок по вкус.

Диета. Както при гуша, с добавка на закуска болният да изпива по 1 чашка отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 3 супени лъжици корени от коприва и овес (зърна): в 2 л вода се варят 20 минути, след това се прибавят по 1 супена лъжица жълт кантарион (листа и цвят), черница (листа) и хмел (шишарки). Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон, с 1-2 филийки ръжен хляб с прясно масло, сирене или кашкавал. След ядене болният да взема 1 супена лъжица крем за усилване, приготвен от 100 г прясно краве масло, 100 г пчелен мед, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца и 1 супена лъжица кафе от фий.

Забележка. По-изтощените може да употребяват и смокини, накиснати в зехтин (вж. "Белодробна туберкулоза"), също и средствата, посочени в том III, книга трета, за малокръвие (анемия).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварката от орехи (дадена за сутрин) или пък отварката от орехови листа и листа от черница - по 1 супена лъжица от двете и 15 шипки, разрязани на две, се запарват с 600 г вряща вода. Ври захлупено 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят, 1 г камфор на прах и 15 капки олио мента.

IV. Двадесет минути след тази смес, ако няма температура, болният да изпива пак 1 чашка от 75 г отварка от агримония и пр. (вж. точка II). Ако има температура, добре е заедно с отварката да изпива и по 1 прах от 1 г от следната аптекарска смес: индийско орехче (мускатно), нишадър и лимонтозу на прах по равни части. Щом температурата спадне, спира се и вземането на праховете.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с отварка от орехови листа с продължителност 5-10 минути, изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата вода и се свършва с хладката. Краката се подсушават,

обуват се в топли чорапи, а гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти.

Ако ръцете треперят, се налагат с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс, а на гушата се слага първата вечер торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах, като торбичката от вътрешната страна се намазва леко с мед. Втората вечер се прави или коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от дъбови кори и орехови листа - по 4 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецеждат; или пък се поставя торбичка от тензух, напълнена с топла лапа от 4-5 реда листа от бъз (свирчовина), попарени с вряща вода да омекнат, добре изстискани и поръсени с малко сода бикарбонат, а отгоре се прави вълнена превръзка. На очите се поставя млечен компрес с прясна топла извара, а на главата - "шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение с формулата: "Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (казва се бързо и шепнешком 20 пъти - подробности вж. в том I, "Лечение с внушение" и "Лечение със самовнушение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том 1,"Домапша гимнастика").

Неделя и при менструация пълна почивка - пият се само билките.

Важни добавки:

1. Квасецът може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се подсилва с 2 лъжички нов квасец за нова ферментация.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи.

3. При силен сърбеж да изтрива тялото си с отварка от смрадлика (листа): 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с 2 супени лъжици морска сол.

4. Ако водата в мястото, където живее болният, е причина за заболяването, да пие горнобанска вода или пък отварка от орехови листа: 5-6 листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед или захар и подкиселена с лимонов сок по вкус.

5. Помежду компресите добре е на корема да се поставя и грейка (топло шише, тухла и пр.), а при неспокойно сърце - студен компрес на сърцето с вода и оцет.

6. Лечението дава добри резултати, когато се провежда на високо място (около 1000 м над морското равнище), където водата не е "гушава".

Микседема

Причини. Дължи се на намалена функция на щитовидната жлеза, в някои случаи до пълна липса. Среща се много по-често у жените, отколкото у мъжете. Най-честа причина са някои инфекциозни заболявания (грип), лошо хранене, операция на щитовидната жлеза, недоразвитост или старческа атрофия.

Признаци. Болните се оплакват от слабост и лесна умора. Те лесно напълняват. Кожата им надебелява, загрубява и изглежда като подута, обаче при натискане с пръст по нея не се образува трапчинка, както при някои бъбречни или сърдечни болести. Лицето съвършено се изменя, подува се и добива старческо изражение. Устните надебеляват, ноздрите и носът се разширяват и изглеждат сплеснати. Гласът е дрезгав, слухът намалява. Болните изпитват постоянен студ. Те са бавни, апатични, паметта им отслабва.

Когато болестта настъпи в детските години, растежът спира и юношата изглежда като малко дете, умственото развитие изостава.

Предсказание. Сериозно - болестта се развива много бавно и трае от 10 до 15 години.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение цели общо засилване на организма и нормализиране дейността на щитовидната жлеза:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени на кашица, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани също на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на ситно. Преди всяко вземане сместа да се разбърква, защото се утаява.

II. Десет минути след това да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, черница (листа), спирея, орехови листа и росопас - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката) и 1 изравнена чаена лъжичка анасон (от аптеката) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Ако болният има температура, всяка чашка с отварка да се засилва с 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър и лимонтозу (от аптеката) по равни части от всяко, стрити на прах. При желание отварката може да се пие подсладена с мед или сироп.

Диета. Същата, както при тиреотоксикоза, с добавка след ядене болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от лимонови кори и ленено семе - корите на един изстискай лимон и 1 изравнена супена лъжица ленено семе се запарват с 1 л вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед и се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка

за месо без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и камфор на прах 1 г.

IV. Десет минута след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г от отварката, дадена в точка II, или пък отварка от бял равнец, бяла бреза (листа), жълт и червен кантарион (листа и цвят), лайка (цвят), мента пиперита (листа и цвят), овчарска торбичка и пача трева - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка черни боровинки (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с продължителност 5-10 минути с отварка от орехови листа (7 листа в 2 л вода се варят 5 минута), сухо изтриване на лицето, гореща баня на краката (42°С за 10 минути) със същата отварка и сухо изтриване на краката. Гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти, а коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа и полски хвощ (по 3 супени лъжици от двете се запарват с 1 л вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя "шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно с корите, или пък "шапка" от 6-7 зелени листа от орех, леко напръскани от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слагат вестник и памучна шапка. Едновременно гушата (щитовидната жлеза) се налага с торбичка от тензух, напълнена с пресен топъл селски хлебен квасец, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или пък с 5-7 маслини, счукани на каша заедно с костилките. Държат се до сутринта.

Забележка. При умствена недоразвитост тимусната жлеза (гръдната кост) да се налага с торбичка, напълнена с квасец, засилен, както е казано за гушата.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, "Домашна гимнастика").

Важни добавки:

1. Добре е вечер болният да спи с малко приповдигнати на възглавница крака.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не ходи.

Мускулни гърчове (тетания)

Причини. Намалена дейност на околощитовидните жлези, обедняване на организма откъм калций при тежки повръщания и диарии, при стомашни заболявания, бременност и др.

Признаци. Повишена склонност към гърчове на отделните части или на цялото тяло при запазено съзнание. Гърчовете обикновено настъпват след някакво дразнене или преумора. Придружават се от затруднено дишане, сърцебиене, болки в корема, главоболие. Болните са нерви, разсеяни, косите им оредяват, ноктите стават чупливи.

Предсказание. Зависи от причината и тежестта на заболяването.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I), предпазване от рахит, от стомашно-чревни заболявания и др.

Лечение. Насочено е към първопричината. Пристъпите от гърчове изискват спешна лекарска помощ. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 3 цели кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона, така че да се покрият поне с 1-2 см сок. Киснат покрити с кърпа 3-4 денонощия, за да се разтворят черупките на яйцата. След това с вилица се разбъркват и се изваждат ципите, прибавят се 50 г чист винен коняк (за да не вкисва бързо) и 200 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно. Държи се на студено, за да не вкисва бързо.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка отварка от агримония, борови връхчета, бударица, исландски лишей, орехови листа, пача трева, полски хвощ, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, дадена по-горе за тиреотоксикоза, с добавка на обяд и вечеря заедно с другата храна задължително да изяжда по 1 чинийка овесени ядки, сварени с мляко или вода, и плодови сокове, а след ядене да взема като десерт следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, чист пчелен мед и шипково брашно, 1 чаена лъжичка суха бирена мая и 1 -2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Забележки:

1. Болният може да осигурява повече калций на организма си, като поръсва храната си с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от печен джолан - 1 телешки джолан за супа се разрязва на две парчета и се оставя да се пече на силна жар. Щом едната половина побелее като вар, се изважда от огъня, а другата се оставя още да се пече, докато добие сив цвят; след като изстинат, се стриват на прах и заедно се разбъркват.

2. Болният може да употребява в печено състояние повече черен дроб от агне или теле, ако изпитва нужда от повече витамин D.

3. Никога да не преяжда - това влошава състоянието му.

4. По време на пристъпите да не се дава на болния храна, защото може да се задави.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие овесено мляко - 3 супени лъжици овес се варят в 700 г вода до пълно разпукване на зърната. След това се прецежда чрез изстискване и се пие подсладено с мед или захар.

III. Два часа след ядене при краткотрайни припадъци болният да взема по 1 супена лъжица сироп от седефче - 10 листа от него се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 500 г чист пчелен мед и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек 80 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, глогов цвят, дилянка (корени), лавандула, липов цвят и риган - по 40 г. От тази смес 2

супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цял нощ и сутринта се прецежда.

При слабо или нервно сърце болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед с 3 месести лимона, нарязани, изстискани и смлени на машинка за месо без семките, и 1 пълна супена лъжица мащерка на прах. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка отварка (вж. точка II).

При диария се взема 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка нишесте и винена киселина (лимонтозу) на върха на ножа.

При повръщане се взема 1 белтък от кокоше яйце, добре разбъркан с 1 супена лъжица чист коняк и сока на 1/2 лимон.

IV. Десет минути след едно от казаните в точка III средства при диария болният да изпива 1 кафена чашка отварка от ленено семе и смрадлика (листа) по 1 супена лъжица от двете, и анасон (семе) 1 чаена лъжичка - в 600 г хладка вода на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

При повръщане да пие 1 кафена чашка отварка от жълт равнец (листа и цвят), дъбови листа и маточина (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва с 200 г вряща вода и на тих огън се вари, докато отварката остане наполовина. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка: 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и се прецежда. По-нататък винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След клизмата първата вечер се поставя парен компрес на целия гръбнак с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 10-20 минути, последван от налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша), с прибавка и на 4-6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно на главата се слага цяла „шапка" с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен

селски хлебен квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а на щитовидната жлеза се слага торбичка, напълнена със същия хлебен квас, засилен с нишадър на прах на върха на ножа (от аптеката). Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (7 листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Втората вечер се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти, последвана от налагане на гръбнака, главата, корема и щитовидната жлеза със същите средства, дадени за първата вечер. Държат се, както вече е казано.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от сух четкое масаж на цялото тяло за 5 минути, хладка фрикция на гръбнака, подмипшиците, корема и половите органи с отварка от морски водорасли или от смрадлика (2 супени лъжици от едната или другата в 500 г вода се варят на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда) и 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси на гръбнака не се правят.

VII. Лятно време преди обяд от 11 до 12 часа болните, които чувстват тежест в гръбнака и краката си, да правят слънчева баня на същите места със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода. Вечер преди лягане шапката на главата и налагането на щитовидната жлеза при желание може да се заменят с налагане със зелени орехови листа, напръскани с оцет.

Важни добавки:

1. Преди започването на лекуването да се опише състоянието на болния, главно неговата подвижност, а след това всеки месец да се сверяват получените резултати. Ако след 1-2 месеца те са добри, лекуването да продължи по плана за още по-добри резултати.

2. Добре е болният през целия ден да носи на гръбнака си мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

3. При силни болки в коленете вечер да се налагат с торбичка, напълнена с топло, добре изцедено кисело мляко, поръсено със синапово брашно на върха на ножа. Отгоре се слага фланелен бинт.

Намалена функция на надбъбречните жлези

Надбъбречните жлези отделят адреналин, който в нормално количество регулира кръвообращението, някои чернодробни функции и др.

Причини. Неприродосъобразен начин на живот, злоупотреба с месна храна, алкохол и тютюн, възпаление, атрофия на жлезите и др.

Признаци. Отпадналост, главоболие, липса на апетит с гадене и повръщане, повишено кръвно налягане и др.

Лечение. Общо за засилване на организма и подмладяване на жлезите.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взима по 1 супена лъжица сироп от плодовете на черницата - бяла или черна (вж. рецептата при тиреотоксикоза).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, росопас, спирея и смил - по 50 г, и черничеви листа 150 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна, при която само на обяд може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле или прясна риба (речна или океанска). При това храната да е умерено солена и подкиселена с чист винен оцет. Алкохол и тютюн - не!

Храната на болния трябва да бъде разнообразна - например за първия ден 150 г хляб, 300 г прясно или кисело мляко, 100 г масло, 100 г картофи, 50 г моркови, 1-2 яйца, 50 г сирене и до 200 г

ябълки или круши и зеленчуци, винаги варени. Забраняват се сухи плодове, бобови растения, орехи, какао, хайвер и шоколад. Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 -2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргана целина по равни части и с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. След обяд и вечеря да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с чист пчелен мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки или пък 1 -2 чаени лъжички крем за усилване, приготвен от 100 г прясно краве масло, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца, 4 супени лъжици чист пчелен мед, 1 супена лъжица бадемово кафе (от бадеми, опечени и счукани на кафе) и 1 супена лъжица жълъдово кафе. Подир това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от черничеви листа (4 супени лъжици в 1 л вода врят 20 минути; като изстине, се прецежда) или отварка от стари орехови черупки (1 шепа орехови черупки в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецеждат), или домашна лимонада, приготвена от 1 чаена лъжичка пудра захар и 1/4 изравнена чаена лъжичка винена киселина (лимонтозу), добре разтворени в 150 г вода, и 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат.

III. Два часа след ядене да взема по 2 зърна, на големина колкото царевични, от следната смес: 50 г чист боров катран от аптеката (предварително измит в 10 води, за да получи жълтеникав оттенък, като всяка вода се сменя веднага, след като разбърканият катран се утаи на дъното), 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра (също от аптеката).

Приготовление: Изброените продукти се бъркат в чист съд, като по малко се прибавя и кафе от фий, за да стане сместа на тесто, от което се правят зърната. След това получените зърна се овалват в малко царевично брашно, за да не се слепят помежду си, и се нареждат в подходяща кутия.

IV. Заедно със зърната болният да изпива и 1 винена чашка от

75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка: 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда (след това при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай); последвана от парен компрес на кръста (областта на бъбреците и надбъбречните жлези) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. След изтриване на кожата до сухо кръстът (областта на надбъбречните жлези) се налага първата вечер с торбичка, напълнена с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка и на 1 китка магданоз, също на ситно нарязан, 1 чаена лъжичка ситна захар и 100 г прясно мляко - на тих огън се вари да стане гъста лапа, която преди поставянето се поръсва с 1-2 чаени лъжички царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. На главата се поставя шапка от селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с 5-10 маслини, счукани на каша заедно с костилките, или пък с 10 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Едновременно на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от 6 орехови листа - в 1 л вода се варят 10 минути и като изстине, се прецежда. На щитовидната жлеза (гушата) се слага торбичка, напълнена със селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, а на главата - цяла „шапка", напълнена със същия квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Втората вечер кръстът се налага с торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, изстискай и засилен с 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката) и 1 супена лъжица царе-

вично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, накрая поръсена с 1 чаена лъжичка пудра захар, или с лапа от пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано по-горе. Едновременно се правят и другите приложения, изброени за първата вечер. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Самовнушение, фрикция и дълбоко дишане (вж. „Базедова болест").

Лятно време преди обяд от 11 до 12 часа - слънчева баня със зарито до шия в горещия пясък тяло с продължителност, докато е приятна, със студен компрес на сърцето и глава, запазена от слънцето с бяла кърпа или слънцебран. След това тялото се изтрива до сухо и се полива с хладка слънчева вода или пък се прави речна или морска баня за 5-10 минути.

Неделя и при менструация почивка от всичко - пият се билките и се спазва диетата.

Важна добавка. За по-бързо оздравяване болният през целия ден да носи на кръста си мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Бронзова (Адисонова) болест

Причини. Най-често се дължи на туберкулозно поражение на надбъбречните жлези. Причина може да бъде и увреждането им при кръвоизлив, тумор, атеросклероза и др.

Признаци. Болестта започва постепенно, неусетно, с обща слабост, лесна умора, виене на свят, шум в ушите. На болния често му прилошава, има тежест в корема, повръща. Няма апетит, често има запек или пък диария и бързо отслабва. Много е характерно потъмняването на кожата, която понякога става като бронзова. Често потъмнява и лигавицата на клепачите и на устата.

Усложнения. Значително отслабване, лесна податливост към други заболявания, сърдечносъдова слабост.

Предсказание. Сериозно. Болестта държи най-много около 2 години и често има лош край.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Болнично, насочено към основното заболяване.

При неизвестни причини народното лечение е общо.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема едно от следните средства:

а) по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче): вземат се 15-20 зелени листа, махат се бодлите им и се смилат на каша (премерват се, за да бъдат 200 г), към нея се прибавят по 400 г чист пчелен мед и чисто натурално (домашно) червено вино; във водна баня се вари 30 минути, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа; или:

б) по 1 бучка захар с 20 капки настойка: 80 планински кокичета (листа и цвят) без главичките се заливат с 500 г гроздова ракия; в запушено стъкло стои на слънце 40 дни, след което се прецежда през кърпа и се държи на студено място, за да не вкисне.

II. Десет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бударица (листа и цвят), бял равнец (цвят), водна детелина (листа и цвят), глухарче (цялата билка с корена), жълт кантарион (листа и цвят), жълт смил (листа), иглика (листа и цвят), обикновена коприва (листа и цвят), синя тинтява (листа и цвят), полски хвощ (листа и цвят), трицветна теменуга (листа и цвят), риган (листа и цвят) и червен кантарион (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Както при намалена функция на надбъбречните жлези, с добавка сутрин на първа закуска заедно с другото болният да изяжда и по 10-20 г варена или печена надбъбречна жлеза от агне, теле или овен. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук и листа от магданоз по равни части и по малко от друга любима салата с винен оцет и зехтин по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен хляб. При това храната трябва да бъде посолена, като се дават по 3-6 г дневно каменна или морска сол, а също и по-богата на витамин С, А, В[1]. След ядене болният да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад

с малко мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки или пък бяла пръст (от аптеката), а подир това да изпие 1 супена лъжица пресен селски хлебен квасец, размит с 2-3 супени лъжици хладка вода и малко мед и лимон по вкус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие овесено мляко - 3 супени лъжици овесени зърна (предварително проверени да не миришат на мухъл, да не са горчиви и да са изчистени от праха и пр.) в 1 л вода се варят, докато напълно се разпукат. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се подслажда с мед и лимон по вкус. Това мляко дава голяма сила и енергия на болния.

III. Два часа след ядене при нервно сърце да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят, камфор на прах 1 г и олио мента 10 капки.

При незасегнато сърце да взема 15 капки настойка от зелени орехчета (без образувани ядки): нареждат се в буркан ред орехчета на дебелина 1 см, ред ситна захар със същата дебелина и т. н., като най-горният слой е от захар, и то с дебелина 6 см, за да не вкисне настойката. След това бурканът се завързва с парче тънко хасе и стои на слънце 40 дни. Прецежда се през тънка кърпа чрез изстискване и се държи на студено в бутилки, завързани с кърпички, а не с тапи.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани заедно с ядките и черупките, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна). В 1500 г вода на тих огън се варят 15 минути, след това се прибавят 5 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, росопас и спирея по 50 г от всяка, листа от черница 100 г и 1 лимон, разрязан на 4 части. На тих огън се вари още 15 минути и като изстине, се прецежда. При желание се пие подсладена с мед или сироп по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или пък с чай от лайка, последвана от налагане областта на бъбреците с торбичка от тънко хасе (30 на 15 см), напълнена с топъл пресен селски хлебен квасец (забъркан

преди 4 часа), засилен с 15-20 маслини, счукани в дървен хаван на кашица заедно с костилките, и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). При липса на маслини да се слага топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 1-2 супени лъжици листа от магданоз, също на ситно нарязани, и 100 г прясно мляко - вари се да стане гъста като тесто лапа. Едновременно се слага и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на орех и черница (10 орехови и 10 черничеви листа в 600 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, който да минава и през кръста. Главата се налага с „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квас, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша); отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Самовнушение, фрикция и дълбоко дишане. През целия ден в областта на бъбреците се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Почивка от всичко, съчетана с излет в планината.

VII. През лятото и есента вечерните приложения може да се заменят с цели топли бани (37°C за 15-20 минути) с отварка от полски бъзунек - цялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, защото цапат. От него се вземат 7-9 коренища с прибавка на едно голямо снопче борови клони и по 4 двойни шепи листа от черница и от орех и в един голям съд се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда. Ако отварката е недостатъчна, същите билки отново се варят, но вече 15 минути и преди свалянето от огъня в нея се прибавя и една двойна шепа готварска сол. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване и препотяване, което се познава по изсъхналото чело. При невъзможност да се правят такива бани те могат да се заменят с обличане на мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка, но без сол, последвано от сухо увиване, както е казано по-горе. Лежи се така 2 часа и се облича

суха нощница. Такива бани (или мокри ризи) се правят 20 подред с неделна почивка. След това се прави голяма почивка от 10-20 дни и още веднъж се повтарят.

Важни добавки:

1. Ако болният има афти в устата или рани по устните си, сутрин, обед и вечер преди ядене да намазва афтите със смес от 1 супена лъжица чист пчелен мед, добре разбъркан с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах, а раните по устата - с малко от следната настойка: 250 г чист маслинен зехтин и по 1 пълна супена лъжица жълт и червен кантарион и широколистен живовляк (листа) във водна баня се варят 1 час. Като почине 24 часа, се прецежда през тънка кърпа.

2. Тази болест се лекува мъчно, понякога 2-4 месеца, и затова който няма търпение, да не се залавя с това лечение, а да предпочете болничното.

Обилно изпотяване

Отделянето на пот от повърхността на тялото е съвършено нормално явление. При ниска температура на въздуха то почти не се забелязва, а при повишена рязко се увеличава. Чрез изпотяването се регулира телесната температура и организмът се предпазва от прегряване или изстудяване. Освен това чрез потта се отстраняват вредни за организма вещества. Тя съдържа голям процент вода и значително по-малко соли и продукти от обмяната на веществата.

Работата на потните жлези зависи от дейността на нервната система. Така при силни душевни преживявания отделянето на пот се увеличава. Когато се отделя нормално количество пот, тя се изпарява от кожата и остава незабележима. По-обилното отделяне на пот е очевидно.

Причини. При здравите хора обилното изпотяване може да се дължи на по-топли дрехи, задушен топъл въздух, пиене на много течности, особено на спиртни питиета, употреба на много солена и лютива храна, пушене, преяждане, нервиране, усилена работа идр.

При болни хора с обща слабост, туберкулоза, хронични болести на черния дроб, бъбреците, щитовидната жлеза, неврастения, душевни вълнения, различни инфекции също се наблюдава обилно изпотяване.

Признаци. Лесно и изобилно изпотяване при най-малкото напрягане, а и нощем у някои болни пижамата, чаршафът и възглавницата стават съвършено мокри. Освен това силното изпотяване причинява на лицата, страдащи от него, много неприятности: постоянно мокрите ръце създават неприятни усещания и съзнанието за това още повече усилва отделянето на пот. Тежката миризма от долните дрехи на такива болни се усеща даже на голямо разстояние. Поради постоянното изпотяване болните са податливи на простуда.

Предсказание. Да се излекува бързо тази неприятна болест не може, тъй като е потребно постепенно да се заякчи организмът. Но при известно постоянство може да се постигне значително подобрение.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. За засилване на организма се препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 20 ядки от сладки бадеми или от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на ситно, 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и по 2 супени лъжици корени от цикория и очистен овес - в 1500 г вода на тих огън се варят 15 минути, след това се добавят 5 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, листа от черница, спирея и росопас по 50 г от всяка. Ври още 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп по вкус.

Диета. Същата, както при копривна треска. Освен това добре

е след ядене да се вземат по 2 дражета витамин С и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от листата на широколистен живовляк (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути, като изстине, се прецежда) или пък липов чай (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час).

III. Два часа след ядене да се взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, разбъркан с 20 г рафинирана сяра (от аптеката).

IV. Пет минути след тази смес да изпива 1 винена чашка отварка от агримония, босилек, върбинка, жълт и червен кантарион, лешникови листа, мента пиперита, синя тинтява, сухо грозде, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) в 600 г вода на тих огън се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана или:

а) от цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с разтвор от сода бикарбонат (за една баня са необходими 80 г сода) и сухо увиване с хавлията и 1-2 одеяла; след препотяването, което се познава по изсъхналото чело, се прави бърза фрикция на цялото тяло, и то на части, с отварка от дъбови кори (10 супени лъжици кори в 2 л вода се варят 20 минута) или с разтвор от бръснарска стипца (на 500 г вода 1 чаена лъжичка стипца); или пък:

б) при невъзможност да се правят баните те могат да се заменят с обличане на мокра риза, натопена в топъл разтвор от сода бикарбонат (на 500 г вода 1 супена лъжица сода), последвано от сухо увиване, както е казано по-горе (лежи се така 2 часа за по-добро изпотяване), и фрикция с хладка отварка от дъбови кори.

Едновременно и в двата случая се слага „шапка" на главата с 6-7 зелени листа от орех, напръскани откъм лицевата страна с малко оцет (поставят се върху окосмената част на главата), или пък с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици млади и пресни

корени от полски бъзак, счукани на каша). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. В областта на щитовидната жлеза (на гушата) се поставя компрес с 1-2 зелени листа от орех, попарени с вряща вода да омекнат, леко изстискани и леко забинтовани. Държат се до сутринта или пък докато много досадят на болния.

VI. Сутрин - фрикция с хладен солен разтвор (на 500 г вода 1 супена лъжица морска сол) на цялото тяло, направена на части, или пък само на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Самовнушение. Както при измършавяване и изтощение.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация също пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. При желание баните и мокрите ризи може да се правят денем вместо вечер.

2. Топли бани и мокри ризи може да се правят 20 подред, стига сърцето да не се разтупва, иначе се правят през ден или два. След това се почива 20 дни и ако има известно подобрение, се повтарят.

3. При изпотяване на краката да не се ходи с обувки с гумени подметки или гуменки, а също да не се носят найлонови чорапи.

4. Много е полезно през деня местата, които най-много се изпотяват, да се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт.

5. Болният да спи в студена стая и винаги да се облича леко и с проветриви дрехи.

Бери-бери

Бери-бери е авитаминозна болест, която се среща предимно в Източна Азия.

Причини. Липса или недостиг на витамин B^1 в храната.

Признаци. Болестта започва с обща отпадналост, световъртеж, главоболие, тежест в ръцете и краката, сърцебиене. Походката е затруднена, настъпва и парализа - най-напред на ръцете и краката, а след това и на тялото. Болният има задух. Явяват се отоци.

Предсказание. Сериозно. Болестта се развива бавно, смъртност-

та се увеличава с усложненията от страна на белия дроб (пневмония, бронхопневмония) и сърцето. Оздравяването настъпва след 10-12 месеца, като болният може да оздравее напълно или пък да му остане атрофия на мускулите.

Лечение. Провежда се от лекар, като се дават големи дози витамин B^1 и храна, богата на белтъчини и витамин B^1: яйца, месо, масло, зърнени храни. Народната медицина препоръчва на болния да се направят 2-3 вечери подред топли клизми (37°С) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек да се прави клизма.

Всекидневно сутрин се поставя коремен компрес, натопен при повишена температура в хладка (20°С) вода и оцет наполовина, а при липса на температура в топла отварка от трина или в хладка вода. Едновременно се слагат цяла „шапка" на главата и торбичка, покриваща целия гръбнак (не гърба), напълнени с хладък селски хлебен квас.

На обяд преди ядене, ако времето е лятно и болният няма повишена температура, да му се направи слънчева баня със зелени листа (20-30 минути), последвана от хладка фрикция и коремен компрес, съчетан с „шапка" и торбичка за гръбнака, напълнени с квас, както сутринта. Държат се 3-4 часа или до вечерта. Ако времето е хладно и болният има температура, да му се постави само коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина, а при липса на температура се прави коремен компрес, натопен в хладка отвара от трина, съчетан пак с „шапка" и торбичка за гръбнака, напълнени с квас, както по-горе.

Вечер преди лягане при повишена температура се прави само коремен компрес, натопен във вода и оцет наполовина, съчетан с „шапка" и торбичка за гръбнака, напълнени с квас. Държат се цяла нощ или докато много се стоплят и се сменят с други. При липса на температура се прави парен компрес (за 15-30 минути) на гърба с горещ сварен ечемик, последван от коремен компрес, натопен в топла отварка от трина, съчетан с „шапка" и торбичка за гръбнака с квас. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 100 г чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупено се вари 5 минути и като изстине, се прецежда. При пиенето всяка чашка

се засилва с по 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок и малко вода или сироп по вкус.

Един-два часа след ядене да изпива 1 кафена чашка настойка от сока на 2 лимона, изстискани в чаша, в която са сложени 2 пресни и здрави кокоши яйца (предварително добре измити със сапун) и семките на 1 лимон, предварително изсушени и смлени на брашно. Настойката се оставя на открито да престои 24 часа и след това се пие, без да се чупят яйцата (при това настойката да се пие със сламка, за да не поврежда зъбите). За всяка настойка се вземат по 2 нови яйца.

Диета. Храната трябва да съдържа обилно количество пресни зеленчуци (лук, чесън, репички, коприва, праз, алабаш, зелени чушки), мляко, масло, яйца. Полезни са и кореновите сокове - от сурови картофи, от моркови, червени домати и спанак. Препоръчват се много плодове (грозде, мандарини, сливи и др.), пресни ядки и всички видове зърнени храни, които съдържат витамин В, особено булгур, овес (овесени ядки), покълнали житни зърна, неолющен ориз, боза, кисело мляко, кисело зеле, бира и др. При липса на пресни плодове, плодови сокове и гроздов сок може да се употреби и лимонов сок и мед. Жаждата обилно да се утолява с плодови сокове и домашна лимонада.

Скорбут

Причини. Скорбутът е заболяване, което се проявява с кръвоизливи в резултат на недостиг на витамин С в храната, особено през зимата и пролетта и при оскъдно хранене. Той възниква по-често при дълго пътуване по море, а също във време на война, когато хората са лишени от прясна храна или гладуват.

Признаци. Първите признаци са отпадналост, лесна умора, болки в краката. Скоро венците се подуват, стават синьо-червени и започват да кървят много лесно. Зъбите се разклащат и понякога изпадат. Дъхът от устата става много тежък. Езикът е подут и обложен. Кожата е суха, груба и бледа, покрита с червени точковидни кръвоизливи. Апетитът намалява, болният има запек. Той е угнетен душевно и усеща болки в крайниците.

Предпазване. Употреба на плодове и зеленчуци и на храна, богата на витамин С.

Лечение. При тежки случаи то е болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. Първите 2-3 вечери подред на болния да се прави по една топла (37°C) клизма най-добре с чай от лайка, а след това при запек обикновена клизма. Всекидневно сутрин се прави парна баня на главата с чай от лайка, последвана от коремен компрес, натопен в топла (36°C) отварка от трина или във вода. Държи се два-три часа.

На обяд преди ядене се поставя коремен компрес както сутринта. Държи се също два-три часа. Вечер преди лягане се прави цяла топла баня (38°C за 15-30 минути) с борови клони или парна баня на краката, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването и от коремен компрес както на обяд. Държи се цяла нощ.

Добре е болният да стои повече на чист въздух и слънце. Освен това се препоръчва гаргара с отварка от дъбови кори.

Вътрешно. Болният да пие една от следните отварки:

а) От борови връхчета - една шепа връхчета се варят в 1 л вода на тих огън 15 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

б) От киселец - една шепа листа в 1 л вода се варят 5 минути. Пие се както първата отварка.

в) От пача трева - приготовлява се и се употребява както втората отварка.

Диета. Изключително природосъобразна с пресни плодове и зеленчуци, които съдържат витамин С в голямо количество, особено спанак и пиперки. При липса на тези зеленчуци да се употребява дневно сокът на два лимона. Зиме, когато няма прясна храна, всяко домакинство да се запаси с достатъчно шипки, лук, зеле, керевиз, моркови и пр., а също с повече плодове - ябълки, круши, сливи, дюли и пр.

Латентен скорбут

Изглежда латентният скорбут е често състояние, което обаче рядко се диагностицира. Докато истинският скорбут лесно се познава, латентният дава много, различни и нехарактерни симптоми.

Причини. Латентният скорбут може да се развие при стомашно-чревни заболявания в резултат на едностранчива храна (по-често

при болни от колит, ферментационна диспепсия, хронична диария и по-рядко при язва в стомаха), и у лица, които дълго време са приемали такава храна.

Признаци. Латентният скорбут се проявява с възпаление на венците, но невинаги ясно изразено. Понякога само набъбват междузъбните папили и има наклонност към лесни кръвоизливи от венците. Често има и невротични симптоми - лесна умора, сънливост, чувство на притеснение, ревматични болки. Кожата е суха с наклонност към кожни кръвоизливи.

Лечение. Общо и по начина, изложен за скорбут.

Непоносимост към някои храни (алергия)

Това състояние се среща във всички възрасти и е известно твърде отдавна. Някои хора не понасят определени храни и при приемането им, макар и в малки количества, проявяват болестни признаци. Понякога реакцията може да бъде много силна, дори опасна за живота.

Причини. Най-често се среща непоносимост към млякото, яйцата, рибата, шоколада и някои плодове и зеленчуци (боб, зеле, ягоди) и др. Причината не е в самата храна. Просто лицето е свръхчувствително (алергично) към нея. Понякога тази чувствителност е толкова голяма, че само миризмата на храната може да причини разстройството. Предразположението към това състояние често е наследствено. Лица с наследствена алергия стават чувствителни към един или повече от нейните причинители, като цветен прашец, храна, лекарства и др.

Признаци. Проявите могат да настъпят различно време след приемането на храната. Най-честите оплаквания са от страна на стомаха и червата: повдигане, повръщане, диария, болки в корема. Появяват се сърбеж и обрив по кожата, понякога отоци по клепачите и устните. Възможни са и смущения от страна на бъбреците.

Усложнения. Алергията е причина за много хронични болести: сенна хрема, задух (астма), хроничен бронхит, копривна треска (уртикария), екзема, стомашни и чревни разстройства, бъбречно възпаление, главоболие.

Предсказание. При откриване и отбягване на причината предсказанието е добро. В тежки случаи е опасно.

Предпазване. Състои се в отбягване на непоносимата храна.

Лечение. Най-простото и естествено лечение е да се открие причината и да се премахне. Ефектът просто е поразителен. Когато обаче това е трудно, трябва да се започне с пълно отказване от всякаква храна за ден-два, след което да се премине само към един вид храна - например мляко. Ако то не е причинител на разстройството, се продължава с него, като постепенно се прибавят други храни, една след друга, и то бавно, докато се открие причината. След време организмът може да бъде приучен да приема и тази храна, като се започне с крайно малко количество - просто една хапка или една трохичка, и се увеличава постепенно. Този начин понякога дава добри резултати. Добре е болният да се подложи и на общо лечение според признаците, които дава болестта.

Вътрешно. Пие се отварка от пелин - 1 супена лъжица се запарва с 1/2 л вряща вода. Кисне захлупено 1/2 час. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка.

Диета. Природосъобразна, безмесна храна, като се отбягват непоносимите за организма храни. Често при тази болест дава добри резултати и ежедневната добавка към храната на болния на обяд и вечеря по една малка купичка кисело мляко, разбъркано с няколко скилидки счукан чеснов лук.

Самовнушение. С формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея."

Сенна хрема

Сенната хрема се среща често, и то повече у хора на средна възраст и специално предразположени към нея с т. нар. свръхчувствителност на организма към прашеца от различни треви (вж. том III, книга първа, „Задух - бронхиална астма").

Причини. За причина се смята действието на тичинковия прашец на тревите, на житните растения и някои цветя (ливадни, градински и др.) особено през време на сенокос (май, юни, юли). Освен прашеца на цветовете значение имат различните физичес-

ки атмосферни влияния (топлина, студ, силно слънце), прахът, вдишването с въздуха на разни миризми, парфюм, отровни газове, тютюнев дим, пушек, яденето на ягоди, белтъчните вещества, употребата на някои лекарства и пр. Обикновено се явява няколко часа след проникването на цветния прашец в носа.

Признаци. Сенната хрема се проявява със сърбеж в носа, често кихане, хрема. Лицето се зачервява, очите се насълзяват, сърбят, клепачите се подуват, носът се запушва и отделя секрет като вода. Често се подува горната устна. Тези пристъпи траят известно време, няколко часа и на другия ден се повтарят. Понякога към тях се присъединяват задух, главоболие, сърбеж по кожата с обрив, ставни болки.

Предпазване. Предразположените трябва да избягват дишането на въздух, който съдържа цветен прашец, и особено местата, където се суши косено сено по ливадите; да не живеят на полето във време на сенокос, а там, където във въздуха няма цветен прах. Ако не може да се избегне това, денем и нощем по време на сенокос да държат прозорците затворени и ако се налага да ходят на полето, да носят на носа и устата си маска от марля.

Лечение. Общо за засилване на организма. Тази болест иска временно или постоянно болният да прекарва в голям град, далеч от прашеца на растенията и цветята. Престоят на море и високи планински места също е от полза.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 изравнена чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед или пък течна гликоза с 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от босилек (листа и цвят), бял глог (цвят), широколистен живовляк (листа), лешникови листа, подбел (листа) и обикновена коприва (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Забележка. Ако болният има копривна треска, при варенето

на билките да се прибавя и 1 изравнена супена лъжица счукано семе от фий.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба, при това храната да бъде слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет и зехтин по вкус. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук и магданоз (листа) по равни части и друга любима салата с винен оцет и олио по вкус, може да изяжда и 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с ръжен хляб. След ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от листа от мушмула - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец (цвят), жълт кантарион (листа и цвят), листа от налита конусообразна топола, пача трева, полски хвощ и салвия - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. При повишена температура заедно с тази отварка да взема и по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър и лимонтозу (от аптеката), всички по равно и стрити на прах.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г (за деца според възрастта) топла вода, последвана от парна баня на главата с отварка от копър (листа, цвят и семе) или с чай от лайка с продължителност около 10 минути, като болният вдишва парата през носа. Следва меняваща баня на краката до под коленете (45°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода, и сухо изтриване на краката. Коремът се налага с компрес от 3-4

хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; ври 5 минути), а отгоре се поставят вестник и вълнен пояс. След това се прави промивка на носа с детска тулумбичка (употребява се за клизмички на децата) с топла (37°С) отварка от корените на бяла ружа или от полски хвощ (листа и цвят) - по 2 супени лъжици от всяка се запарват с 500 г вряща вода (първата ври 20 минути, а втората 10 минути) или пък със солена вода - на 200 г вода 1/4 чаена лъжичка морска сол. След промивката се капва с капкомер във всяка ноздра по 1-2 капки пресен, току-що изстискай сок от кромид лук, разреден с чист маслинен зехтин по равно. Накрая на главата се слага „шапка" от тънко хасе (да я покрива изцяло от веждите със слепите очи до тила включително), напълнена с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 5-12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с 5-12 супени лъжици млади пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), или със смес от 5-10 супени лъжици прясно смлян синап, 5-10 супени лъжици готварска сол, 3-5 супени лъжици царевично брашно (но не обикновено) и оцет, колкото поеме, да стане гъста каша като тесто. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Носът се налага с питка от квасец, засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, залепена така, че да покрие изцяло носа, и отгоре парченце вестник. Държи се цяла нощ или докато много досади.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и промивка на носа. Същото се повтаря и преди обяд. След обличането добре е да се направят и 5-10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи.

БОЛЕСТИ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Общи упътвания

Под нервни болести в широк смисъл на думата се разбират болестни разстройства на нервната система. Причините за тях са различни и се намират в околната среда, а и в самата човешка природа, включително и в наследствеността. Външни причини например са различните отравяния, наранявания, професионални вредности. Значение имат и начинът на живот, злоупотребата с тютюн и алкохол.

У жените освен дадените причини влияят честите помятания и изкуственото предпазване от забременяване. Освен това много девойки и млади жени стават нервни било поради недоразумения в домашния кръг, било поради неудовлетворени амбиции, било най-после в случаи, когато младата жена смята, че не е напълно щастлива в брака или че този брак не отговаря на нейния идеал, ипр.

Борбата за предпазване от нервни заболявания трябва да започне много рано - още преди зачатието на детето. Съпрузите трябва да имат предвид, че условията и обстоятелствата, при които става сближаването им, имат голямо влияние върху наследството, което предават на децата си - например нетрезво състояние, телесно неразположение, но и обикновено психическо неразположение.

Хигиена. За да могат болните да подобрят състоянието си или да се излекуват, трябва да водят в продължение на много години редовен и спокоен живот.

Сън. Най-добре е зимно време болният да си ляга вечер в 20 ч, лятно време - в 21 ч, най-късно в 22 ч. При това вечерта не трябва да се занимава с каквато и да е умствена работа.

Чист въздух. На всички е известно значението на въздуха за здравето на нервите. Нервният трябва да диша много чист въздух както през деня, така и през нощта. Затова е необходима системна дихателна гимнастика. Полезно е всеки ден да се правят по 2-3 пъти от 10 до 20 дълбоки дишания съобразно състоянието на организма. Нужно е и продължително да се стои на открито. Много благотворно се отразява и спането на открито.

Хранене. Нервно болният трябва да отбягва всички нервни отрови (тютюн, алкохол) и да предпочита природосъобразната (млечно-растителната) храна с повече плодове и зеленчуци. Всички силни подправки и многото сол да се избягват - храната да се поръсва с малко смляно керевизено семе. От плодовете и зеленчуците да се предпочитат тези, които съдържат повече витамин B^1 (вж. том I). Добре е вечер преди лягане да се изяждат 2-3 чесънчета и 2-3 ябълки. Много е полезно след ядене да се изпива и по 1 чашка доматено вино (сок от домати или разредено пюре от домати се подслажда с 1-2 чаени лъжички варен мед и малко плодов сок). Вместо обикновен чай да се предпочитат чай от лайка или от листенцата на розовия цвят - приготовлява се както обикновения чай. Хлябът също има значение. Нервните трябва да ядат хляб, измесен от прясно смляно брашно, безквасна пита (ако стомахът е редовен) и квасен хляб (ако стомахът е нервен). При това добре е при възможност болните сами да замесват хляба си за възстановяване на нервния тонус.

Въздушни бани и сух четкое масаж. Лете болните трябва да правят по възможност повече въздушни бани на открито, за да се използва едновременно и слънцето, но повече като шарена сянка. Сух четков масаж, ако ги дразни, да не правят.

Слънчеви и парни бани. Нервно болните не трябва да се излагат на силно слънце. Ако обаче могат да понасят слънцето, то за препоръчване е слънчевите бани да се правят от 7 до 9 ч, а още по-добре е да се правят Питагорови слънчеви бани (вж. том I). Парните бани понякога имат голяма полза и затова не бива да се пренебрегват при подходящи случаи.

Водолечение. Ефикасно средство при някои нервни болести е и водолечението. Нервните хора обаче трябва да избягват както много високите, така и много ниските температури. Освен коремните бани полезни са хладките душове и кратките студени изтривания (фрикции) на цялото тяло, и то непосредствено след ставане от леглото, а също и кратките (за 2-5 минути) речни и морски бани.

Общо правило е, преди да се пристъпи към водната процедура, краката да са добре стоплени, а след нея да се вземат мерки за затопляне на тялото. Ако болният иска да стане веднага от леглото след водното приложение, тялото му да се разтрие до зачервяване

на кожата. Предизвиканата от това усилена циркулация на кръвта веднага се усеща като освежаване и доволство. От голяма полза за нервно болните е вечер преди лягане да се разтрива с ръка целият им гръб с отварка от смрадлика - 50 г се вари в 1 л вода, докато остане половин литър.

С всичко това обаче не трябва да се прекалява. Водата изтощава организма, когато се злоупотребява с нея, и вместо полза може да се получи влошаване.

Ходене с боси крака. Полезно за нервно болните е ходенето с боси крака лятно време, а вечер винаги да измиват краката си с хладка вода (30°C), ако не страдат от студени крака. В противен случай по-добре е да се направи меняваща баня на краката.

Работа и почивка. Режимът на работа и почивка трябва да се съобразява със съответното заболяване и с индивидуалното състояние на болния. Най-подходяща за нервно болните е леката градинска и полска работа. Тя не само ги развлича, но и укрепва организма им. Също полезна за заякчаване на нервите е ежедневната разходка на чист въздух, и то до лека умора. За тлъстите и мудни хора е необходимо усилено телесно движение.

Временна промяна на местожителството. При невроза, ако условията позволяват, лечението може да се съчетае (за 1-2 месеца) с отстраняване на болния от средата, в която е възникнала болестта, като лечението продължи с леки разходки, гимнастика, масажи и др. Промяната на местожителството, новите впечатления, новата обстановка, новият начин на живот понякога са достатъчни за подобряване състоянието на болния и съчетани с правилно лечение, имат благоприятни резултати.

Домашна обстановка. След завръщането си у дома болният трябва да се постарае според условията на живота да намали до възможното всичко, което би могло неблагоприятно да повлияе върху състоянието му. Краката му винаги да са топли (това облекчава главата) и половин час преди ядене да си полежава (това успокоява нервите). При нужда да прибягва и до по-продължително лежане.

Пиене на вода. На същите болни се препоръчва да пият слънчева вода вместо обикновена, т. е. вода, стояла на слънце поне 2-3 часа, и то в синьо стъкло.

Душевно спокойствие и весело настроение. От голямо значение

са и душевното спокойствие, бодростта и радостта - те са истинска храна за нервите. Затова, доколкото е възможно, околните на нервно болния трябва да се стремят да пробудят радост у него и самият той да си създава радости. Особено полезен е смехът. Добре действат и новите впечатления. Обаче възбуждащите четива, честото посещаване на театър, буйните разговори, спорове и т. н. трябва да се избягват.

Облекло и чистота. Много плътното облекло и недостатъчните грижи за чистотата на кожата затрудняват дейността й, а това се отразява на общото състояние.

Доверие в лекаря и избрания метод за лечение. Близките на болния трябва да укрепват доверието му към лекуващия лекар, а липсата на успех в лечението понякога се дължи на честата смяна на лечебните средства и на лекаря.

Подкрепващо лечението средство е и билколечението. Много лечебни треви действат твърде благоприятно и затова е добре болните да използват препоръчаните за заболяването им отварки. Особено полезна е овесената отварка - 1/2 кг счукан овес в продължение на 15 минути се вари в 2 л вода. Пие се през деня вместо вода, като при желание може да се подслади с мед и няколко капки лимон.

Също добре действат и различните цветове - например ясносиният успокоява и лесно приспива, зеленият влияе психически добре на болния, а червеният възбужда радост у меланхолиците. Затова в зависимост от душевното състояние на болния добре е стаите, в които живее, да бъдат съответно боядисани и осветлението да бъде съответно нагодено.

Болните никога не трябва да се отчайват, дори при най-сериозните признаци на нервност и въпреки многогодишното безуспешно лечение. Против нервността няма чудотворни средства, но природата разполага с достатъчно лечебни сили. Болните трябва да се насочват към тяхното използване, за да възстановят здравето си.

Невралгия

Невралгията се характеризира с внезапна, силна болка, която протича на пристъпи по дължина на един или няколко нерва и се

дължи на разстройство в дейността или на възпаление на нервните влакна, които образуват нерва.

Причини. Понякога невралгията е с неясна причина. По-често се дължи на възпаление, причинено от вирус, или пък е вторична проява на някакво друго заболяване (грип, сифилис, отравяне с олово) и на процеси по хода на нерва (тумор). Невралгията може да се дължи и на простуда, ревматизъм, подагра, захарна болест и пр.

Признаци. Те са различни в зависимост от това, кой нерв е засегнат. Обикновено започва с леко изтръпване по хода на болния нерв, което се последва от болки, различни по характер: ту силни и стрелкащи, ту като заливане на болното място с топла вода, ту пронизващи и късащи. Най-често те се появяват и изчезват, пак се появяват и изчезват, и то в различни области, за да се върнат отново към изходния си пункт. Кожата по протежение на болния нерв е много чувствителна и болезнена при пипане и при движение. Понякога се появяват подутост, зачервяване и даже пъпки. Болката трае няколко секунди, минути до няколко часа или дни. Може да се повтаря в различни интервали. Особено разпространена е невралгията на лицевия нерв. При нея болките обхващат половината на лицето, често са придружени от сълзене, треперене в ъглите на устата, шум в ушите.

Предсказание. Според причините на заболяването предсказанието е различно.

Предпазване. Да се избягват причините, които предизвикват болестта. Слаботелесните да подобрят общото си здравословно състояние (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. То трябва да е насочено към отстраняване на основната болест. Ако не е известна, тогава лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 500 г чист маслинен зехтин и 200 г суров настърган хрян.

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бъзов цвят, жълт кантарион (листа и цвят), клинавче (листа и цвят), мащерка, липов цвят и седефче (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с

500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус и поръсена с прах от сух карамфил (на който предварително се отстранява главичката) на върха на ножа.

Диета. Същата, както при безсъние. Добре е след ядене да се вземат по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, розова вода 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 10 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива 1 чашка отварка от жълт смил (листа и цвят), иглика (корени), лайка (цвят), комуника, маточина, овчарска торбичка, трепетлика (листа и пъпки) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на болното място със зелен лист от хрян (може и бакалска хартия), намазан с мед и поръсен със сол, или с торбичка от тензух, напълнена с топла прясна несолена извара или с топла лапа от картофи, сварени на пара, смачкани на каша и засилени с 3-7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, или пък със съгряващ компрес от 4 парчета старо хасе, натопени в затоплен спирт за горене и след това добре изстискани. Отгоре се поставят вестник и някакво парче от трико. Едновременно се прави и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят) - 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда. Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски

хлебен квасец, засилен със смес от 9 супени лъжици настърган суров кромид лук и 3 супени лъжици готварска сол. Отгоре се слага друга шапка според сезона и се държи до сутринта.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на гръбнака, подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от 10-20 дълбоки вдишвания през носа и бавно издишване през устата. Два часа след закуската да се повторят същите приложения, дадени за вечерта, но без клизмата, в продължение на 6-8 часа и повече.

Важни добавки:

1. За намаляване на болките добре е болният да носи в джобовете си по 5 сурови кестена, които се сменят веднъж на месец. Също от голяма полза е такива болни да спят на дюшек, под който са наредени диви кестени, без да се сменят цяла година.

2. За облекчаване на болките всяка сутрин болният да посипва помежду пръстите на краката си рафинирана сяра (от аптеката) и ако е принуден да излиза навън, да обвива болните части с неправа вълна от овце, тропосана върху парче плат и леко напръскана с камфоров спирт.

3. Много е полезно в топло време и ходенето с боси крака по мокра от росата трева.

4. Често промяната на климата (най-добре в планината) облекчава и най-тежката невралгия.

Самовнушение. С формулата: „Болката минава" или с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (подробности вж. в том I, „Психолечение").

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Невралгия на седалищния нерв (ишиас)

Ишиасът е често заболяване на седалищния нерв, който започва от седалищната област, върви по цялото продължение на крака отзад и стига до стъпалото.

Причини. Те са различни: заразни болести (грип, тиф, малария, туберкулоза, сифилис и др.), ревматизъм или подагра, простуда,

ангина, диабет. Причина могат да бъдат и някои отравяния с алкохол, арсен и др. Разположени в съседство тумори, които притискат нерва, също предизвикват ишиас.

Честа причина за заболяването са костните шипове на гръбначните прешлени в областта на кръста. Най-честа причина обаче е т. нар. дискова херния, при която междупрешленен хрущялен диск в поясната област се изкълчва от мястото си, прешлените се приближават и притискат седалищния нерв.

Признаци. Болният се оплаква от силни болки в кръста, които продължават по задната част на крака до петата. Болките отначало са по-слаби, тъпи, но скоро се засилват толкова много, че измъчват болния. Особено силни са нощно време, болният чувства крака си тежък като олово и не знае какво положение да заеме, за да отслабне болката. Болките са силни и в изопнато положение на крака, а по-слаби, когато е свит в коляното.

Обикновено ишиасът протича остро и завършва с оздравяване за 2-4 седмици. Понякога обаче преминава в хронична форма, като периодически се изостря или привидно оздравява за дълго време, но след това изведнъж се появява. Когато болестта е станала хронична, мускулатурата на засегнатия крак атрофира и той видимо е по-слаб от другия.

Предсказание. Благоприятно за острата форма и сериозно за хроничната форма, защото е упорита и иска голямо търпение при лечението.

Лечение. Провежда се от лекар-невролог. При остро заболяване народната медицина препоръчва внезапно силно изтегляне на болния крак с най-различни способи. Наред с това на крака да се прави съгряващ компрес с 4 хасени парчета, натопени в затоплена ракия или спирт за горене и след това добре изстискани. Добре е по дължината на заболелия нерв да се поставя торбичка от тънко хасе, широка 12 см, напълнена с прясна топла несолена извара. Отгоре се слага вестник и се обуват мъжки гащи от трико или пък вълнени. Добре действа и топла лапа от червени лютиви чушки с каолин (бял трошлив минерал) - 100 г ситно смлени семки от чушки се разбъркват с 500 г каолин на прах. Смесването става в сухо състояние и след това се прибавя топла (37°C) вода, за да се получи гъста като тесто каша. Тя се разстила в торбичка (подобна на тази за изварата) и се поставя по дължината на болния нерв, а

болният се завива с вълнено одеяло. Налагането трае 1,5 часа и през това време болният чувства най-много леко парене, обикновено само приятно сгряване. От това се появява леко изприщване, което 1 час след отстраняването на лапата изчезва, докато чувството на сгряването продължава няколко часа. Такива налагания се правят 3 пъти седмично. Друго средство е налагането на нерва (крака отзад) с дълга кърпа, широка 12 см, намазана със смес от 2 супени лъжици чист пчелен мед и 1 супена лъжица прясно смлян синап - държи се на болното място дотогава, докато хубаво се зачерви. Ако се държи повече, кожата може да изгори от синапа и състоянието да се усложни.

Изброените приложения се съчетават с коремен компрес, натопен в топъл чай от лайка или вода, и с „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При главоболие се поставя „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно, и 3 супени лъжици готварска сол. Отгоре се слага вълнена шапка и така се спи. На болния може да се направи и половин или цяла топла баня (38-42°C за 15-20 минути) с цвик (от млечна централа) или пък с отварка от борови клони, орехови листа, трина и морска сол, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване и препотяване.

Сутрин 1-2 часа след закуската върху болния крак се поставя съгряващ компрес със спирт за горене или пък кракът се налага с топла извара, както вечерта. Едновременно се поставя и компрес на корема, натопен в топъл чай от лайка. Държат се, докато мине болката.

При хроничен ишиас е добре лятно време от 11 до 12 ч да се правят слънчеви бани със зелени листа с продължителност, докато са приятни, последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от кратка речна или морска баня (за 5-10 минути).

След оздравяването зиме и лете да се носят топли гащи. Във всеки джоб да се носят по 2-3 сурови кестена, надупчени с игла, като се сменят всеки месец с нови. Също от голяма полза е такива

болни да спят на дюшек, под който са наредени диви кестени, без да се сменят през цялата година. Освен това полезни са и планинските излети. Понякога един излет (при условие, че ако болният е изпотен, се преоблече в сухи дрехи и не почива седнал на влажна и студена земя и при течение) въпреки големите болки в началото може да помогне много на болния.

Невралгия и възпаление на раменния нерв

Причини. Същите, както при ишиаса.

Признаци. Внезапно, най-често едностранно, се явява болка, която започва от шията, раменната става и плешката и слиза по ръката до пръстите. Болката е силна, често непоносима, засилва се при някои движения.

Лечение. Вътрешното лечение и диетата са както при ишиас. Освен това вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. След това гръбначният стълб се налага с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица), и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно болният нерв на ръката се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла прясна извара, или се обвива със загряващ компрес от 4 парчета старо хасе, натопени в слабо затоплен спирт за горене, отгоре се слагат вестник и ръкав от стара фланела. Още по-добре е болната ръка да се обвие в мушама, приготвена от бархет, напръскан с топла ракия и намазан със следната смес: 2 белтъка от пресни кокоши яйца се разбъркват на майонеза с калъпче бебешки сапун, стрит на ситно. Преди поставянето се затопля добре и тогава се залепва. Стои, докато падне сама. Ако болката продължава, залепва се втора и трета. Добре е в този случай всяка вечер дланта на болната ръка да се налага и с торбичка от тънко хасе, напълнена със смес от 5 чесънчета, необелени, счукани на кашица, по 1 чаена лъжичка

готварска сол и царевично брашно, 1/2 чаена лъжичка олио и топъл оцет, колкото поеме, за да стане като тесто. Отгоре се слагат вестник и фланелей бинт. На корема (отпред) се слага компрес от 4 парчета хасе, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят): 5 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. Захлупено се вари 5 минути и като изстине, се прецежда. На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При главоболие „шапката" трябва да е ушита във вид на торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато не досадят.

Сутрин. Фрикция с хладка вода на гръбнака, подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

Един-два часа след закуската при силни и нетърпими болки да се повторят същите приложения, дадени за вечерта, но без клизмите, и да се държат 6-8 часа и повече.

Невралгия на лицевия нерв

Причини. Най-честата причина е вирусната инфекция, особено при простуда. Заболяването може да се появи и при грип, коремен тиф, скарлатина, възпаление на ухото, заушка и болни зъби. При нараняване възпалителният процес също може да засегне лицевия нерв.

Признаци. Характеризира се с болки в едната лицева половина, изтръпване, засилена слюнна секреция, сълзотечение, светобоязън.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от борови връхчета: 100 г борови връхчета в 2 л вода на тих огън се варят 30 минути. След това се добавят 500 г захар и 500 г чист пчелен мед и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от богородиче и ранилист (листа и цвят) - по 100 г, лай-

ка, мента пиперита, мащерка, страшниче и съсънка (листа и цвят) - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял и жълт равнец и лайка (цвят) - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

IV. Десет минути след нея да изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек (листа и цвят) 100 г, маточина 80 г, върбинка (листа и цвят), глог (плод и цвят), риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 чаена лъжичка дилянка (корени) и кори от портокал от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне цяла нощ и се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. След това при остра невралгия *първата вечер* се прави парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути и изтриване до сухо, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти). На главата от веждите до тила се слага „шапка" с пресен селски хлебен квасен (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. На болната буза се слага торбичка от тензух, ушита във вид на полумаска, за да я покрива до носа, края на устата и половината брада, напълнена със същия квасец, засилен с топла лапа от ленено семе, сварено с мляко и поръсено с пудра захар. На носа се поставя питка от същия квасец, засилен с 1 синя слива, смачкана без костилката, а отгоре парче вестник. На болното око се прави компрес с 1 чаена лъжичка несолена извара и се покрива с фланелени превръзки, а на корема - компрес с чай от лайка и отгоре вълнен пояс.

Втората вечер на главата се слага „шапка" от тензух, напълнена с 12 супени лъжици прясно смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол, 6 супени лъжици царевично брашно и топъл оцет, за да стане гъста каша, на лицето - същата топла лапа, наполо-

вина от лапата за главата, на носа - питка с квасец, на окото - извара и коремен компрес (вж. по-горе). *Третата вечер* се поставя „шапка", ушита на тегели на разстояние 1 см, напълнени със суха готварска сол, леко затоплена и напръскана с малко вода, както се пръска прането за гладене. На бузата - торбичка с топла лапа от магданоз (листа), леко запържен с малко олио и поръсен със синап на върха на ножа, на носа - питка от квасец, на окото - същата извара, и коремен компрес. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

При хроничната невралгия се прави парна баня, и то върху печена сол - на котлона се поставя алуминиев съд, на дъното на който се слага овлажнена морска сол. Съдът се покрива с марля, за да не позволява на солта да изскача от съда и да наранява лицето. Банята се прави с покрита глава, както при парна баня на главата, с продължителност, докато е приятна. След това главата се налага с цяла „шапка" с квасец, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. На болната буза *първата вечер* се слага торбичка с топла лапа от прясно смлян синап 4 супени лъжици, сол 4 супени лъжици, царевично брашно 2 супени лъжици и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша. *Втората вечер* се налага с топла лапа от ситно нарязан магданоз, леко запържен с олио и поръсен със счукан синап на върха на ножа.

Забележки:

1. Ако здравата страна е затвърдяла и пречи на нормалното изражение на лицето, да се налага с топла лапа от прясно зеле или праз лук, сварен с 5-7 сини сливи и малко мляко на лапа. Държи се цяла нощ.

2. Щом лицето се нормализира, може да се правят и масажи от специалист-масажист.

VI. Сутрин. Лицето се измива с хладка вода, изтрива се до сухо и се прави лек масаж на челото, веждите и носа по посока на ушите, на бузите във вид на кръгове, а на брадата наляво и надясно за 3-5 минути.

Неделя. Ако няма кризи, почивка от всичко. Иначе лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При силни болки болното място да се налага с топла лапа

от печен праз лук, смачкан на лапа и поръсен с 1 лъжица пудра захар.

2. Добре е през деня болният да носи у дома си шапка като „каска" със зашити в нея цели сурови диви кестени.

Невралгия на междуребрените нерви

Причини. Обикновено е във връзка със заболявания на вътрешните органи (на дробовете), на гръбначния стълб (спондилит) и др. Нерядко се появява при простуда, а у жените през време на бременност.

Признаци. Характеризира се с остри болки в едно или няколко междуребрия.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или течна гликоза, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от кайсии или от сладки бадеми (счукани в дървен хаван на кашица), 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пача трева, полски хвощ и целина (листа и клонки) - по 100 г от всяка, бял равнец (цвят), глогов цвят, гръмотрън (корени), маточина, мента пиперита, мечо грозде и миризлива теменуга - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) и червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от бял равнец, липов цвят и шипки (плод): по 1 супена лъжица от трите се запарва с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, разбъркан добре с 250 г червен лук, стрит на ситно - успокоява нервите.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек 100 г, лавандула, липов цвят, жълта комуни-

га, къпина (листа) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка семе от копър, счукано на ситно, се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка, последвана от разтривка на гръдния кош с длан, натопена в следната настойка: със сурови диви кестени, настъргани с корите, се напълва 1/2 буркан (от 1 кг), прибавят се 2-3 супени лъжици каша от счукан лист от зелен столетник - агава американа (който трябва да бъде от двете страни чисто зелен, без бели или жълти ивици), 2 супени лъжици лавандула (листа и цвят) и догоре се заливат със спирт за горене. Така стои на светло място 3 дни. След това се прибавят по 1 лъжичка камфор на прах, нафталин, нишадър на прах, салицил и рафинирана сяра и в продължение на 24 часа бурканът се разклаща добре, и то 5-6 пъти на ден, като се обръща с отвора си надолу, за да се разтвори съдържанието изцяло. Накрая се прибавят и 3 супени лъжици терпентин (от аптеката). След разтривката гръдният кош се налага отпред и отзад с торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от:

а) 300 г ориз и 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - в 900 г вода се вари, докато стане на тесто; или:

б) печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30 сини сливи, смачкани без костилките; или:

в) праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, 30 сини сливи и 1 китка магданоз, на ситно нарязани - със 150 г мляко и 1-2 супени лъжици ленено семе се вари, докато се сгъсти на лапа.

Или пък се облича жилетка от 2 парчета мушама от хаваджива с тропосани отгоре й 2 парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата добре, а отгоре се слага фланела. Едновременно се прави и компрес на корема с 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка. На главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък торбичка със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети със 100 г прясно мляко - киснат 1/2 час и се изстискват добре, а отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, гръдния

кош, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата. При болки върху болното място се поставят 2 парчета мушама от хаваджива или пък 2 парчета бакалска хартия, леко намазани с мед и поръсени със сол. Държат се до вечерта.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Важни добавки:

1. Болестта е упорита и затова е необходимо постоянство.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният без шапка да не ходи.

3. Лапите от ориз, печен кромид лук и от праз лук може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до 37°C.

Възпаление на нерва (неврит)

От възпалителен процес може да се засегне изолирано само един нерв или пък да пострадат няколко, дори всички нерви. Заболяването може да бъде остро или хронично.

Причини. Заболяването може да се дължи на инфекция или интоксикация, на нараняване или да придружава някои други заболявания - грип, коремен тиф, дизентерия, туберкулоза.

Признаци. Те са различни и зависят от това, кои нерви са засегнати. Явява се болка по хода на нерва, която се засилва при натиск и движение. Смутено е усещането. Възможни са и парализи на различни мускули и органи.

Предсказание. Благоприятно в леките случаи и сериозно в тежките случаи с парализа и атрофия на мускулите.

Предпазване. Състои се в своевременно лечение на съответното заболяване.

Лечение. Провежда се от лекар. То трябва да бъде насочено към отстраняване на основната болест, която го предизвиква. Ако е последица от нараняване, да се приложи местно лечение (вж. том I, „Лечение на рани"). В останалите случаи, при които още не е настъпила атрофия на мускулите, лечението трябва да е общо и по начина, изложен за невралгия, със следната добавка: засегнатата част да се държи в спокойно положение; ако са засегнати ръцете или краката, те да бъдат в по-издигнато положение.

Радикулит

Радикулит се нарича възпалителното заболяване на коренчетата на гръбначните нерви.

Причини. Най-често е последица на остра инфекция при грип, ангина, ревматизъм и пр. Честа причина са костни шипове на прешлените в кръстната област, дискова херния, тумори и някои гинекологични заболявания.

Признаци. Заболяването може да се прояви в остра форма с повишаване на температурата, слабост, унилост и т. н. Освен това болните усещат постоянни или пристъпни болки в кръста, които може да се разпространяват в единия или в двата крака. Болката се засилва при кашлица и движение. Болният заема принудително положение, леко извит настрани със сгънат крак.

Предсказание. В леките случаи е благоприятно - болестта може да премине за няколко седмици, в тежките и хроничните случаи - сериозно.

Лечение. Общо и според основната болест, която го предизвиква.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 20 г рафинирана сяра. Преди всяко вземане сместа да се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от целина (листа) - 3 пълни супени лъжици листа в 600 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда. Или пък отварка от бял равнец (листа и цвят) - 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Захлупена, се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. И двете отварки да се пият засилени с 1/2 чаена лъжичка лимонов сок и чист пчелен мед по вкус.

Диета. Същата, както при невралгия.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки (плод): 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица от следната

смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят с 1 чаена лъжичка канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от отварката, дадена при невралгия на междуребрените нерви, точка II.

V. Вечер преди лягане се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки спирали с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти, последвана от налагане на долната част на гръбнака (от ребрата до опашката) и на крака от гръбнака до тазобедрената става с две торбички от тензух, широки по 12 см и закрепени във вид на буквата Г, обърната наопаки, напълнени за двете места с топла лапа от 150 г ориз с прибавка на 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 2 супени лъжици ленено семе - в 450 г вода се вари, докато стане на тесто. Едновременно с това се налага и самият нерв на болния крак (задната част на бедрото) с торбичка от тензух, напълнена с прясна топла и несолена извара, или пък се прави съгряващ компрес с 4 хасени парчета, натопени в затоплен спирт за горене и добре изстискани, отгоре се слага вестник и се обуват кюлоти от трико или пък вълнени. На корема се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка (цвят), а отгоре хасено парче и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при главоболие - „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган, и 3 супени лъжици готварска сол). Отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Добавка. През студените месеци вместо лапи на гръбнака и таза може да се залепва т. нар. зимна мушама.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на гръбнака с таза, подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване. През целия ден на гръбнака и таза се носят две парчета мушама от хаваджива, широки по 10 см всяко, с тропосано отгоре парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата

свободно. Мушамите се използват 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Важни добавки:

1. До пълното оздравяване болните да отбягват резки движения и гимнастика на кръста.

2. По желание лапата с ориз може да се замести с пресен селски хлебен квасец, засилен за двете места с 12-14 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно заедно с корите.

Самовнушение. Виж том I.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Някои професионални нервни заболявания

У хора, които всекидневно по няколко часа правят еднообразни движения с ръцете, постепенно настъпва бърза умора, а по-късно и болки в отделните мускули, сухожилията или ставите. Болките са дотолкова силни, че затрудняват и не позволяват тези движения да продължават. В някои случаи болният става неспособен за този вид работа. Такива заболявания се срещат у машинописци, цигулари, флейтисти, пианисти, шивачи, масажисти, телеграфиста, тъкачи и др. Характерно за това заболяване е, че заболелите мускули могат правилно да изпълняват всички движения, освен тези, които са присъщи на професията на болния.

А. Писарски спазми на пръстите

Тъй като тази болест е наблюдавана най-напред у писарите, е наречена писарски спазми.

Причини. Продължително писане на ръка или на пишеща машина.

Признаци. Спазмът започва само тогава, когато мускулите трябва да извършват еднообразна работа. По време на писането или при изпълняването на други привични движения отведнъж някой от пръстите отказва да слуша, болният губи способност да извършва необходимите движения. При писането обикновено най-напред отказва палецът, поради което пишещият не е в състояние да държи повече писалката или пък правилно да пише. При

по-нататъпно развитие на болестта спазмът се разпространява и в останалите пръсти на ръката, тъй че цялата ръка се вдървява и като че ли временно се парализира.

Предсказание. Сериозно. Заболяването се лекува мъчно и затова е необходимо голямо търпение и постоянство от страна на болния.

Предпазване. Предразположените към тази болест трябва през време на работата си да се наблюдават и щом почувстват, че ръката им почва да подскача, да оставят за малко писалката или инструмента и да си починат за 2 до 5 минути. Освен това при работа да избягват да стискат ръката си и да натискат с нея силно, а да пишат леко, като че ли се боят да не замърсят хартията. Ако при това са налице вече началните признаци на заболяването, достатъчно е да се почине от писането или привичната работа за 2-3 дни.

Лечение. Същото, както при треперене на различни части на тялото. Освен това на засегнатите мускули е нужно пълно спокойствие и почивка: в леки случаи - няколко дни, а в тежките - няколко седмици или месеци.

Засегнатите сухожилия може да се лекуват и по начин, даден за тендовагинит, или пък двете лечения да се съчетаят в едно.

Б. Музикални спазми на пръстите

По своя характер те са близки до писарските спазми на пръстите.

Признаци. При това заболяване на първо място отслабва мускулатурата на китката и палецът подпухва.

Лечение. Общо и по начина, изложен за писарски спазми на пръстите. В този случай се забранява напълно свиренето и само след пълна почивка от 3-4 седмици се позволява свиренето на прости неща за не повече от половин час през деня, и то с паузи. Гимнастиката тук е много важна (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Парализа на лицевия нерв

Причини. Най-честа причина са болестите на мозъка (мозъчен тумор, удар), болести на костния канал, през който минава нер-

вът, нараняване, възпаление на лицевия нерв, простуда (от силно течение), ревматизъм, гнойно възпаление на околоушните жлези идр.

Признаци. Страната, на която е парализиран нервът, е неподвижна, от което лицето става несиметрично. Кожата на парализираната лицева половина е гладка, бръчките изчезват, окото е по-широко отворено и не се затваря напълно. Различието в двете страни на лицето изпъква особено силно, когато пострадалият се опита да се засмее. Тогава засегнатата страна остава неподвижна и това прави особено впечатление на околните. Свиренето с уста е невъзможно. Говорът остава незасегнат. Болки почти няма. Когато парализата се дължи на мозъчно увреждане, тя се съчетава с парализа на едната половина на тялото.

Предсказание. Зависи от болестния процес, предизвикал парализата. Когато се дължи на възпаление на самия нерв, прогнозата е благоприятна. Обикновено трае 2-4 седмици и изчезва постепенно, като не остава никаква следа. Предсказанието е сериозно, когато парализата се дължи на мозъчно заболяване.

Предпазване. Да се избягват причините, които предизвикват заболяването. Особено да се пази лицето от студено течение.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо и по начина, изложен за болестта, която го предизвиква. Ако не е известна, да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 пълна супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) - вземат се 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, след това се прибавят по 400 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино; във водна баня на тих огън се вари 1 час, почива 24 часа и се прецежда, държи се на студено, за да не вкисне. Или пък:

б) по 1 пълна супена лъжица боров сироп - 100 малки зелени шишарки от бор и 25 г седефче (листа и цвят) в 2,5 л вода с 1,5 кг захар на тих огън се варят 20 минути; като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

II. Двадесет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа),

жълт кантарион (листа и цвят), гръмотрън (корени), невен (листа и цвят), пача трева, росопас и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при Паркинсонова болест.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки - 30 зърна се счукват в дървен хаван на кашица, изсипват се в 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 2 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на каша и вързани в марличка, и по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна). В 2 л вода се варят 20 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с топлата и се свършва с хладката вода. Следва разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти, и налагане с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с топъл пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряла вода, за да омекнат, изстискани и на ситно нарязани, и 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Едновременно се поставя компрес на корема от 3 бархетни парчета и цяла „шапка" на главата от тънко хасе (ушита така, че да покрива главата от веждите до раменете включително, за да се допре с торбичката на гръбнака), напълнена със същия квасец, засилен с 9-12 супени

лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган и засилен с 3 супени лъжици готварска сол. Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. На засегнатите по лицето места се поставят торбички от марля, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен за всяко място с 3-7 сини сливи, смачкани без костилките, а отгоре се слага малко памук и леко се бинтова; или пък една от лапите (по избор), дадени при невралгия на троичния нерв. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

VI. Още с отварянето на очите се прави самовнушение по начина, изложен при невралгия, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и лек масаж на засегнатите места с пръсти, натопени в чист маслинен зехтин, с продължителност 2-3 минути. Първият масаж да се покаже от специалист-масажист.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се билките и се спазва диетата. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. След като болният почувства значително подобрение от лечението, може да премине и към вечерен масаж на парализираната страна. Той се прави преди вечеря по казания вече начин или пък с помощта на трите средни пръста, леко натопени в следната смес: 100 г чист маслинен зехтин, 20 г амоняк и по 10 г камфор и нишадър на прах (от аптеката). Масажираното е бавно и нежно, с кръгообразни движения от долу на горе и обратно по цялата парализирана страна с продължителност 3-5 минути.

2. Гимнастиката на лицето може да започне една седмица след започването на масажите. Тя се прави сутрин преди закуска и преди обяд винаги помежду другите приложения - болният застава пред огледалото и се мъчи правилно да свири с уста, да се смее, да се мръщи или да прави други мимики по желание в продължение на около 5 минути.

3. При силни болки болното място да се налага с млечни компреси с извара.

4. Да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Парализа на ръцете, краката или на половината тяло

Причини. При различни заболявания на гръбначния или на главния мозък (кръвоизлив, тумор, нараняване) може да настъпи парализа на едната ръка или на единия крак, на лявата или дясната половина на тялото или пък на четирите крайника.

Лечение. Провежда се в болница от лекар-невролог. Народната медицина прилага общо лечение и лечение на съответната болест. След като премине началната фаза на заболяването, добре е да се направи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г гликоза или чист пчелен мед, 3 супени лъжици мащерка и 1 супена лъжица чубрица, стрити на прах, 3 месести лимона, разрязани и смлени на машинка за месо заедно с корите и месото, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки (агримония и др. - вж. том III, книга първа, „Абсцес (гнойник) на черния дроб"), по 50 г от всяка. От общата смес се вземат 2 пълни супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при Паркинсонова болест.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от листата и стеблата на целината - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чаша от 75 г запарка от босилек и водна детелина - по 80 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, бял глог (цвят), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 40 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка

на 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, непременно да се направи клизма с 500 г топла вода, последвана от парен компрес на гръбнака с торбичка (дълга според дължината на гръбнака и широка според широчината на гърба), ушита от тънко хасе на тегели, широки по 2 см, напълнена с търпимо горещ морски или речен пясък (ситно пресят и смесен със ситна морска сол - на 1 кг пясък 100 г морска сол). Върху нея болният лежи добре увит с 1-2 одеяла, докато се препоти, което се познава по изсъхналото му чело. След това цялото тяло се изтрива до сухо, а гръбнакът се налага с торбичка от същото хасе, широка 12 см, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 20 сини сливи, смачкани без костилките, и 8 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, добре изстискани и на ситно нарязани. Едновременно се налага и коремът с компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец - 4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода и се варят 5 минути. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от тензух, ушита така, че да стига до раменете (за да се допре до торбичката на гръбнака), напълнена със същия квасец, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица. Отгоре се слага вълнена шапка и така се спи.

Важни добавки:

1. Ако болният има парализа на ръцете и краката, всяка вечер те да се разтриват с памуче, натопено в отварка от лавандула, комунига, риган и синапово семе - по 30 г от всяка в 700 г чист винен оцет на тих огън се вари 15 минути, като изстине, се прецежда чрез изстискване. Или в стопена козя мас, разбъркана с малко олио, за да стане като мехлем. След това разтритите ръце да се увият с фла-

нелени бинтове или да се облече фланелка с ръкави, а на краката да се обуят мъжки кюлоти от трико. Държат се цяла нощ.

2. Ако болният страда от местни спазми (схващания на прасците), всяка вечер засегнатите места да се обвиват с компрес от 4 парчета, натопени в топло сурово мляко и добре изстискани. Отгоре се увиват с вълнена фланела. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (вж. том I, „Психолечение"). Казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти, последвано от лека разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. След това на гръбнака се поставя парче мушама от хаваджива. След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

През деня между 10 и 16 ч от голяма полза за болния еда постои в продължение на 50-60 минути стъпил върху бакър. За целта са необходими две плочки (35 на 45 см) от чист бакър, некалайдисани от двете страни. Върху тях се поставя по едно парче чист вълнен или хавлиен плат, натопено в газ и добре изстискано - върху едната плочка се стъпва с боси стъпала, а върху другата се слагат дланите на двете ръце. След около 50-60 минути дланите и стъпалата се изтриват до сухо, намазват се с малко олио и се слагат ръкавици и вълнени чорапи, които се носят най-малко 2-3 часа.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парен компрес на гърба не се прави.

VI. Лечебната физкултура има голямо значение, но само при условие, че причините за заболяването са напълно отстранени. В такъв случай за бързо възстановяване на подвижността на парализираните крайници се правят следните упражнения:

1. Пасивно раздвижване на всички крайници, които са засегнати и се намират в положение на парализа или пареза (лека парализа).

2. Приучване на болния да пази равновесие при стоене и ходене.

3. Повдигане на гимнастическа тояжка от легнало по гръб положение високо нагоре, съчетано с вдишване, а при снемане - с издишване.

Тъй като упражненията не са шаблонни, а имат строго индивидуален характер, то за всеки случай се подбират най-подходящите в зависимост от общото състояние на болния, от давността на заболяването и от това, доколко е запазена функционалната подвижност в парализираните крайници. Това изисква упражненията да се уточнят от лекар и да се покажат от рехабилитатор.

Важна добавка. Ако болният не е на легло, при хубаво време да излиза на разходка за 1-2 часа, и то с шапка или кърпа на главата, защото без шапка в слънчево време, а така също и при студ болестта се влошава.

Множествен неврит (полиневрит)

Полиневриты е множествено поражение на периферните нерви в остра и подостра форма.

Причини. Самостоятелна инфекция или като усложнение на друго заболяване (грип, коремен тиф), отравяне на организма с вредни за него вещества (алкохол, олово, арсен), липса на витамин B^1 в храната и др.

Признаци. Болните се оплакват от болки по хода на нервите, намаляване на чувствителността, изтръпване, особено на краката. Двигателните разстройства се изразяват с парези или парализи на горните и долните крайници. Може да се развие и парализа на лицевия нерв. Често е смутена походката. В тежки случаи се засягат дишането и сърдечната дейност.

Предсказание. Благоприятно за леките случаи и сериозно за тежките.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Провежда се от специалист-невролог. Народното лечение е насочено към причината, която го е предизвикала. Ако не е известна, тогава лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 600 г гликоза и 300 г лимони, смлени на машинка за месо заедно с корите и месото, но без семките. Или пък да изяжда без хляб по 3-5 консервирани маслини, приготвени така: 250 г маслини се заливат с вряща вода, така че да се покрият. След това, докато са още топли, се изваждат от водата и се заливат с чист маслинен зехтин, който добре да ги покрие. Така стоят 7 дни и са готови за употреба.

II. Десет минути след сместа или маслините да изпива 1 чашка от 75 г или:

а) запарка от босилек 40 г, маточина и портокалови кори - по 30 г, 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени), глог (цвят), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 20 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се прецежда. Или пък:

б) отварка от босилек, дилянка (корени), комунига, мащерка, мента пиперита, корени от магданоз, страшниче и хмел (шишарки) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при Паркинсонова болест. Освен това след ядене болният да взема по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от лавандула, маточина и риган - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, глог - плод и цвят по 30 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени), мащерка и чубрица - по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжци цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и като изстине, се

прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Ако болният може да става от леглото, следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди) и разтривка на гръбнака и другите болни места с памуче, натопено в камфоров спирт или в настойка от 150 г спирт за горене, 100 г чист маслинен зехтин, 1 супена лъжица морска сол и 10 диви кестена, предварително счукани добре - слагат се в подходящо стъкло и след 24 часа настоиката е готова. Или пък в следната смес: 1 глава счукан суров кромид лук, 1 глава обелен и счукан чесън, 1 чаена лъжичка нафталин, 1 чаена лъжичка несолена свинска мас и 1 чаена лъжичка сол. Намазаните места стоят обвити с вълнени парчета в продължение на 24 часа. Това едновременно се съчетава с коремен компрес от 4 парчета хасе, натопени в топъл чай от лайка (цвят) - 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час. Главата се налага с цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Ако болният с прикован от болки на легло, прави се една от следните процедури:

а) Разтривка на гръбнака с камфоров спирт или с едно от другите две средства, последвано от налагане с торбичка, напълнена или с топла лапа от прясно смлян синап 12 супени лъжици, сол 12 супени лъжици, царевично брашно 6 супени лъжици и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъсто тесто, или пък с пресен селски хлебен квас, засилен с 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно се поставят коремен компрес (отпред) и цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с диви кестени, както по-горе. На болните места се правят частични компреси с ракия (правят се както обикновените компреси), които се държат до преминаване на болките или докато могат да се търпят.

б) Цяла топла баня (36-37°С за 10-20 минути) с отварка от борови клонки - 1 казан се напълва до половината с борови клонки,

долива се вода и се вари 30 минути, след това се добавя по 1 двойна шепа здравец, лавандула и маточина и се вари още 10 минути. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването се прави фрикция на цялото тяло на части с хладка вода.

Забележка. Баните могат да се заменят с обличане на мокра риза, натопена в същата хладка отварка от борови клонки. Лежи се така 2 часа.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Болките минават" (вж. том I, „Психолечение"). Повтаря се бързо и шепнешком 20 пъти. След това се прави фрикция на гръбнака с камфоров спирт, както по-горе, последвана от 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). На гръбнака се залепва мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека").

Забележка. Мушамата се носи в продължение на 2 седмици, след което се заменя с нова.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава.

Важни добавки:

1. За намаляване на болките по тялото се препоръчва болният да носи във всеки джоб на панталоните си по 4-5 диви кестена, като ги сменя на всеки 15 дни. Освен това добре е да спи на дюшек, под който са наредени диви кестени, без да се сменят през цялата година.

2. През деня болният да се занимава с обикновените си работи и да не мисли за болестта.

3. През деня, когато е вкъщи, да носи на главата си „каска" с ушити в нея цели сурови диви кестени.

4. На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка да не ходи.

Възпаление на главния мозък (енцефалит)

Мозъчното възпаление може да бъде остро или хронично.

Причини. Те са различни в зависимост от вида на заболяването. За острото възпаление най-честа причина е вирусна зараза, която се пренася главно чрез кърлежи. Заболяването може да настъпи

и като усложнение на редица вирусни или микробни заболявания, след ваксинации, ревматизъм и др. Хроничното възпаление се явява като следствие на острото възпаление или от увреждане на ушите, носа, нараняване на самия мозък поради счупване на костите и др.

Признаци. Според вида на заболяването и мястото на увреждането могат да се наблюдават различни признаци. Обикновено болестта настъпва внезапно и без някаква особена видима причина. Явява се силно главоболие, повръщане, виене на свят, различно висока температура, парализи. Съзнанието на болния се замъглява до пълно безсъзнание. След заразни болести или ваксинации заболяването протича с припадъци, парализи, смущение в ходенето, залитане. То трае различно време и може да завърши със смърт или с оздравяване, при което да останат трайни последици.

Предсказание. В повечето случаи е много сериозно. Тежките случаи с безсъзнание траят от 2-3 дни до 2-3 седмици и завършват със смърт. Може да настъпи обаче и пълно или частично оздравяване.

Предпазване. Да се избягват всички причини за възникване на заболяването.

Лечение. Трябва да се провежда по спешност в болница от лекар-специалист. При хроничните форми лечението със средствата на народната медицина е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от борови връхчета - 100 г борови връхчета в 2 л вода на тих огън се варят, докато остане 1 л, след това се прибавя 1/2 кг захар и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от троскот (корени) 150 г и корени от обикновена коприва, репей (чичак) и спирея - по 50 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 30 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист

винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Храната да съдържа повече витамин С и В (вж. том I) с добавка преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда или по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб), или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз, домати, настъргана целина и моркови по равни части и с чист винен оцет и маслинен зехтин по вкус. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компот с хляб и ядките на 3-5 ореха. А след обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г тиквено семе, обелено и смляно на брашно, се смесва със 150 г чист пчелен мед или гликоза, за да стане сладко. След това да изпие 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или гликоза, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, жълт кантарион, еньовче, мента пиперита, малинови листа, очанка, подбел, риган, салвия, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла (36°С) клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути, след което се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л вода

или със същия чай, последвана в *понеделник, сряда и петък* или от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, или от парен компрес на цялата глава с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 10-20 минути. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, и на главата цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, нарязан на ситно и засилен с 3 супени лъжици готварска сол. На носа се поставя питка от същия квасец със залепена книжка отгоре. Във *вторник, четвъртък и събота* се прави разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 1 -2 пъти, последвана от коремен компрес и „шапка" на главата, напълнена със същия квасец или със суров кромид лук, както по-горе, или пък с хладка лапа от прясно смлян синап 12 супени лъжици, готварска сол 12 супени лъжици, царевично брашно 6 супени лъжици и оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша. На носа се слага питка от същия квасец със залепена книжка отгоре. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея (вж. том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

През деня, ако болният получи силни болки в главата, веднага да си сложи „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети с 50 г оцет - киснат в него 30 минути и се изстискват добре. Отгоре се слага вълнена шапка. Държи се, докато мине болката, и ако има нужда, се повтаря и потретя. Едновременно се поставя

и коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина. Държи се 2-4 часа.

Неделя. Ако има криза, лечението продължава. Ако няма - пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч цялото тяло с главата се полива с хладка слънчева вода и се изтрива. След обяд от 18 до 19 ч - речна или морска баня с продължителност 10-15 минути, последвана от сухо изтриване и разходка.

Важни добавки:

1. Ако болният страда от високо кръвно налягане, парни компреси на главата не се правят, а само меняваща баня на краката.

2. Ако болният страда от изтръпване на краката и отмаляване на ръцете, всяка вечер и на гръбнака му да се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и да се държи до сутринта.

3. Лапата от квас с диви кестени се използва 2 вечери подред, като сутрин се държи на студено, а вечер се забърква отново с малко квас и топла вода, за да втаса наново.

4. На слънце, вятър, студ и дъжд болният да не ходи без шапка.

5. Ако през деня има главоболие, може да слага на главата си и цяла „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде и полети с прясно мляко - тя облекчава болния и той не чувства умствена умора.

6. След оздравяването болният да води природосъобразен живот (вж. том I), за да отстрани причините, предизвикали болестта. В продължение на 3 години подред може да прави речни бани, и то или рано сутрин, или пък надвечер след 18 ч, като не ги съчетава със слънчеви бани, които са вредни за него и могат да върнат болестта му.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Възпаление на мозъчните обвивки (менингит)

Менингит се нарича възпалението на мозъчните обвивки. Най-често се причинява от различни микроорганизми или вируси, които могат да проникнат чрез кръвта, лимфата или пък при нараняване на черепа. Заболяването може да настъпи след някои остри заразни болести (коремен тиф, скарлатина, морбили и др.), при гнойно възпаление на ухото, болести на носа, синузит и др.

Признаци. Независимо от причината и вида на заболяването във всички случаи то има и някои общи признаци. Болният често усеща тръпки по тялото, има висока температура. Оплаква се от силно главоболие, повръща. В някои случаи може да се явят припадъци, парализи, психични смущения и загуба на съзнание. Понякога болният стиска зъби и постоянно скърца с тях. Запичането е обикновено явление. Болният отслабва много бързо.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Провежда се по спешност в болнично заведение. В по-късния период народното лечение цели общо засилване на организма. Преди всичко трябва да се пречистят червата на болния с хладка клизма (30°C), след което той да легне. Стаята му да е хладна и тиха. Лечението е, както при децата (вж. том II), с добавки - дадените приложения в този случай да се увеличат в двоен или троен размер съобразно с възрастта на болния.

За намаляване на болките в главата (ако не е поставена „шапка" с квасец или друга лапа) добре е да се слагат на тила и челото студени компреси (20-10°C), натопени във вода и оцет наполовина и малко сол - отнемат огъня, или лапа от настърган хрян, разбъркан с малко мляко. Вместо хрян може да се поставят тънки компреси, натопени в следната смес: 20 г синапово семе, 20 г камфоров спирт и 2 супени лъжици готварска сол; всичко се разбърква в 1 л вода и на болния се правят 2-3 пъти на ден компреси. Или пък най-добре е да се сложи „шапка" на главата, напълнена веднъж с хладък селски хлебен квас, след него - с лапа от синап, сол и оцет, последвана от прясна несолена извара, и т. н. Тези процедури облекчават мозъка, усилват сърцето и пробуждат отбранителните сили на организма. Около болния не трябва да има никакъв шум,

да се приказва само шепнешком. Прозорците да се покриват с тъмни пердета, защото светлината го дразни.

Вътрешно. Ако може да пие, на болния да се дава само студена лимонова вода.

Диета. Ако може да се храни, да му се дава само плодов или зеленчуков сок (вж. том I), естествена лимонада, плодови супи и кисело мляко.

Внушение и самовнушение. Да се използват според случая по начина, изложен при треска у деца и възрастни, и с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става." След оздравяването лятно време да не се ходи без шапка.

Арахноидит

Арахноидиты е възпалително заболяване на меката мозъчна обвивка.

Причини. Дължи се на вирусна инфекция, туберкулоза, а понякога и на травма, мозъчен тумор или разпространение на възпалителен процес от съседни органи.

Признаци. Те са различни и зависят от причината и мястото на засягане. Началото на заболяването обикновено е остро, с температура (37-38°С и по-висока), главоболие, често повръщане, гърчове, парализи, разстройство на зрението и др. След като премине острият период, понякога заболяването става хронично.

Лечение. Провежда се по спешност в болнично заведение. В хроничния период народната медицина прилага следното общо лечение за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1-2 супени лъжици сироп от алое арборесценс: вземат се 15-20 зелени листа с общо тегло около 150 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят по 50 г корени от бял оман и ранилист, на ситно нарязани, и 2 л натурално червено вино, засилено с 500 г чист пчелен мед - във водна баня се вари 1 час и веднага се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец (листа), широколистен живовляк (листа),

листа от горска ягода, миризлива лобода (хеноподиум амброзиоидес) листа и цвят, невен (листа и цвят), жълта и синя тинтява (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 2 супени лъжици корени от млада къпина се запарват с 1 л вряща вода и на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда. По желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали). Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на първа закуска болният да изпива 200 г боза или плодов сок, в които от вечерта е киснало парче хлебна мая (30 г). Сутрин се разбърква добре и се засилва с 1 супена лъжица бирена мая (може и суха, която се продава по аптеките) и 1 чаена лъжичка семе от коприва, смляно на брашно. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без хляб или пък по 1 чинийка салата от суров кромид лук с листа от магданоз по равни части и малко друга любима салата с олио и винен оцет по вкус. Ако болният е на обикновена храна, тогава на обяд заедно с другата може да изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба - речна или океанска), варено или печено, а не пържено. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен хляб, ядки от бадеми, лешници и орехи с хляб. След ядене да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и 3 супени лъжици овес (зърна) - в 2 л вода се варят 15 минути. След това се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, босилек, бударица, исландски лишей, листа от бяла черница, мента пиперита, очанка, риган, пача трева и росопас - по 50 г от всяка, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 лъжици мед. Вари се още 15 минути, а като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване на лицето, меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода, и сухо изтриване на краката. След това гръбнакът се разтрива 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, и се налага с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с пресен селски хлебен квасен (забъркан преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, 5 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, за да омекнат, добре изстискани и на ситно нарязани, и 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Едновременно на главата се поставя „шапка" от същия квасец, засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани на каша, или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан и засилен с 3 супени лъжици готварска сол). Отгоре се слага вълнена шапка. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец, отгоре вестник и вълнен пояс. Държат се цяла нощ.

Забележка. При двойно виждане преди заспиване на очите да се поставят млечни компреси с 1 супена лъжица хладка прясна несолена извара, увити в марличка.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, обличане и

10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). След това (преди измиване на лицето) очите се наплискват със стайна вода, и то така: дясното затворено око с дясната длан - 12 пъти, след него лявото с лявата длан - 12 пъти, подир това дясното 13 пъти и лявото 13 пъти. Същото наплискване задължително се повтаря и вечер преди лягане.

Преди обяд, ако болният е на легло, да му се сложи компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладък разтвор от вода и оцет наполовина - държи се 2-4 часа. Едновременно се съчетава с „шапка" на главата, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде и полети с по 50 г оцет или пък сурово мляко. Киснат в него 30 минути и се прецеждат. Държат се, докато мине болката.

Неделя. Ако няма болки, почивка от всичко. Ако има, лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VII. Лятно време от голяма полза е на разсъмване (когато започне да се оформя дискът на слънцето) да се направи ултравиолетова баня на очите, при което те да са затворени, с продължителност, докато е приятна, последвана от такава баня и на гърба с продължителност 1/2 час.

Важна добавка. На слънце, вятър, дъжд и сняг да не се ходи без шапка - влошава се болестта.

Мозъчна анемия

Причини. В едни случаи кръвта, дори и пълноценна, не достига в мозъка в достатъчно количество. Това най-често се дължи на обилна загуба на кръв (кръвоизлив) или на смутено кръвообращение (при страх, уплаха, нервно напрежение). Мозъчната склероза също може да бъде причина. В други случаи мозъчната анемия може да бъде проява на общо заболяване на организма - различни видове анемия и др., при които кръвта е с променен състав.

Признаци. Малокръвието може да настъпи бързо или бавно. При бърза загуба на много кръв болният става бледен, притъмнява му пред очите, усеща виене на свят и бучене в ушите, безчувствен

е към всяко външно дразнене, кожата му става студена и лепкава, постепенно губи съзнание. При бавно настъпващо малокръвие мозъкът постоянно се лишава от количеството кръв, нужно за извършване на неговите функции. В такъв случай болният страда от главоболие, виене на свят, сърцебиене. Такива болни са винаги раздразнителни, лесно се уморяват и отпадат. Кожата и лигавите им ципи са бледи. Виенето на свят и повдигането се усеща по-малко, когато болният лежи по гръб с ниско сложена глава, защото при такова положение кръвта постепенно отива в мозъка. Затова той инстинктивно предпочита да спи без възглавница.

Първа помощ. При бързо настъпване на мозъчно малокръвие на мозъка трябва да се осигури колкото е възможно повече кръв, като за целта болният се постави легнал по гръб на ниска възглавница и дори без възглавница. Тялото му да се увие в топли дрехи и да се сложат топли шишета (грейки) по различните части на тялото му. Ако болният не може да си вдигне главата, без да му прилошее, да му се поставят на главата студени компреси и да му се дава да помирисва амоняк.

Вътрешно. Да се дава на болния да пие Хофманови капки (от аптеката) - по 10-15 капки 4 пъти на ден.

Лечение. Бързо настъпващото малокръвие се лекува спешно от лекар. При мозъчна анемия, настъпваща постепенно, се лекува причината на заболяването. Освен това може да се приложи и лечението за възпаление на мозъка.

Прилив на кръв в мозъка

Когато се увеличи натискът на кръвта в мозъчните артерии, в главата става мозъчен прилив. Той бива остър и хроничен.

Причини. Прилив на кръв към мозъка настъпва при излагане на много висока температура, при изкачване на високи места, пиянство, нощна работа, усилено умствено занятие, душевно вълнение. Прилив настъпва при натиск върху кръвоносните съдове или запушване на някоя артерия. Когато пълни хора с малко коса ходят през големите летни горещини без шапка, често стават жертва на слънчев удар.

Признаци. Приливът бива три вида - лек, силен и апоплектичен (във вид на мозъчен удар). Когато приливът е лек, болният усеща главоболие, което се увеличава от шум и движение, ушите му бучат, тъмнее му пред очите, не може да спи или пък спи неспокойно. Когато приливът е силен, предизвиква виене на свят, повръщане и отслабване. На такива болни сърцето бие често и лицето им бива червено и подпухнало. Среща се често при онези, които обичат много да ядат и да пият спиртни напитки. Може да продължи от няколко часа до няколко дни и често се повтаря. Апоплектичният (тежкият) прилив настъпва изведнъж или пък след лягане. При него главоболието е по-силно и придружено с халюцинации (измама във възприятията). Болният е неспокоен, тръшка се насам-нататък, покрива се с обилна пот, а подир това заспива дълбок сън. После постепенно в разстояние на 24-48 часа дохожда на себе си.

Предпазване. Онези, които са склонни към прилив, не трябва да се занимават с усилена умствена работа, нито да употребяват спиртни напитки, кафе и чай. Да избягват трудно смилаеми ястия, стомахът им да бъде редовен, а не запечен. Да избягват нощна работа, силна умора, да спят немного и в по-хладна стая, на твърдо легло, а не на пухени възглавници. Когато са запечени, да си направят клизма.

Първа помощ. Щом се появи силен или тежък прилив, до идването на лекаря да се постави болният на легло с повдигнати възглавници, да не говори много, да не дохождат при него посетители. На главата му да се сложат студени компреси, мокри чорапи на краката и на ръцете до лактите, всички натопени в студена вода, наполовина размесена с оцет. След това да се сложат 1-2 пиявици зад ушите. Да му се направи и една хладка клизма (22°C), като болният се изходи по нужда в подлога. След преминаването на кризата да се лекува и самата болест.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина прилага същото лечение както при мозъчен удар (вж. том III, книга първа, "Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла, апоплексия).

Запушване на мозъчните кръвоносни съдове (мозъчна емболия и тромбоза)

Запушване на мозъчните кръвоносни съдове може да стане от образуваните в тях тромби (кръвни съсирени) при мозъчна атеросклероза, при мозъчен сифилис или други възпалителни заболявания на мозъчните артерии. При мозъчната емболия кръвоносните съдове се запушват най-често от кръвни съсиреци, идващи от сърцето при болни от сърдечен порок или от други органи при съответно заболяване, например от матката, от краката при тромбофлебита и др.

Признаци. Мозъчната тромбоза настъпва обикновено у болни с атеросклероза, и то най-често нощем. Те се оплакват от слабост в ръцете и краката, изтръпване, затруднен и неясен говор. Постепенно настъпват парализи, но съзнанието е запазено.

Мозъчната емболия настъпва внезапно - без предварителни смущения се развива частична или пълна парализа, смутен говор, понякога гърчове, загуба на съзнанието. При по-тежки случаи болният може да умре за няколко часа или дни. При леки случаи признаците на болестта често след 2-3 дни могат да покажат обратно развитие, докато при тежките случаи за това понякога е потребно много време. За правилното разпознаване на емболията трябва да се ръководим от следните отличителни признаци: тя се явява обикновено у тези, които страдат от сърдечни болести - по-млади хора на възраст от 25 до 35-40 години. Предвестници на болестта, като повръщане, конвулсии и т. н., обикновено съвършено липсват. След пристъпа болният често е лишен от говор и едната или двете му ръце са парализирани. Апоплектичният удар повечето пъти се явява у възрастни хора с червендалесто лице и с явленията, изложени за признаците на тази болест (вж. том III, книга първа „Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла, апоплексия").

Предсказание. Сериозно, защото често завършва със смърт или пък с тежки усложнения.

Първа помощ. До оказването на бърза лекарска помощ болният трябва да бъде оставен в пълен покой. Пренасянето му е забранено. Той се поставя на легло, където веднага и добре се разтриват краката му с ръце или със сух вълнен плат и след това на стъпалата и

отстрани на краката се поставят шишета, напълнени с топла вода и обвити във влажни кърпи. Да се внимава водата да не е много гореща и да изгори кожата, защото често тя е нечувствителна.

Лечение. Провежда се по спешност от лекар-специалист. След преминаване на острата фаза народната медицина прилага следното:

А. При мозъчна емболия

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене за усилване на сърцето на болния се дава по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед с листа от индрише, лимони и пр. (вж. том III, книга първа, "Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла, апоплексия").

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, великденче, гръцка коприва, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, жълт равнец, листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа и френско грозде (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червени хвойнови зърна се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Първите дни на болния се дават само течности. След това се препоръчва суровоядство (вж. том I) или пък вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), умерено солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет по вкус. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда или по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, или пък по 1 чинийка салата от суров кромид лук с листа от магданоз и настъргана целина по равни части, с малко домати и друга любима салата с чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. А след ядене да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с по 1 ядка от сладък бадем и подир това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от слез и лайка - 2 супени лъжици слез (листа и цвят) се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят още 5 минути, след това се прибавят и 2 супени лъжици лайка (цвят). Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, розова вода 15 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 10 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 80 г, бял глог (плод и цвят) по 60 г от двете, бъзов цвят, буков мъх, мента пиперита, мащерка и чубрица - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, задължително се прави клизма с 1/2-1 л топла вода. След около две седмици (при условие, че болният може да се обръща) след клизмата се прави внимателно меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с хладката вода, а след това сухо изтриване на краката и разтривка на гръбнака във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, а след него и на парализираните крайници. Още по-добре е разтривката да се прави със следната настойка: комунига, лавандула, риган и синапено семе, счукано на прах - по 30 г от всяка се заливат в подходящ буркан с 1 л оцет. Кисне захлупено и на светло място 7 дни. След разтривката се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени във вода и оцет наполовина, отгоре вестник и вълнен пояс, а на главата - цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен или с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган и засилен с 3 супени лъжици готварска сол. Отгоре се слага друга шапка според сезона, а на стъпалата

- топло шише или грейка. Държат се цяла нощ или пък докато досадят на болния.

Добавка. Ако парализираните крайници не се поддават на разтривки, тогава всяка вечер на гръбнака да се поставя торбичка от хасе, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. На главата се слага „шапка", напълнена или със сурови картофи, настъргани с люспите на ренде за дюли и полети с 1 чашка мляко - киснат в него 20-30 минути и след това се изстискват добре; или пък със селски хлебен квасец както по-горе - държи се 7-9 часа и се сваля. На сърцето (отпред и отзад) се поставя мушама от хаваджива (25 на 20 см) с тропосани върху й подходящи парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно - държи се до вечерта. Мушамата се използва 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. След това се сменя с друга.

Забележка. Щом болният дойде в съзнание и започне да мисли и говори, да прилага и самовнушението с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствам и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. Ако се налага, лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Ако болният е в тежко състояние и не може да се обръща на леглото, вечер да не му се прави меняваща баня на краката, нито пък на гръбнака да му се слага каквато и да е лапа.

2. Болният да отбягва всякакви друсания, които могат да влошат положението му.

Б. При тромбоза на мозъка

Същото лечение, както при емболия, със следните добавки:

1. През вечер да се слага на главата на болния „шапка" от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот, киснали в малко хладка вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките), поръсени с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Държи се, както другите шапки.

2. Ако е засегнато окото, всяка вечер се налага с торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара, която се държи цяла нощ.

3. Полезни са и масажите на раменете, които се правят сутрин и вечер преди ядене по 3-5 минути.

4. Лапите на главата да са приятно топли, но на краката да не се слагат топли шишета.

5. По указание на лекаря на болния може да се дават и витамини - Bi, Bб и С

Гнойник (абсцес) в мозъка

Както в другите органи, така и в мозъка може да се образува гнойник.

Причини. Обикновено възниква при пренасяне на инфекция в мозъка чрез кръвта от някое гнойно огнище в организма. Най-често това става от съседните органи - уши, синуси и др.

Предпазване. На всяко заболяване на ушите да се обръща сериозно внимание и правилно и навреме да се лекува.

Лечение. Заболяването с много сериозно и трябва да се лекува от лекар-специалист.

Размекване на главния мозък

При мозъчното размекване е нарушен нормалният строеж на мозъка.

Причини. Размекване на мозъка възниква обикновено след тромбоза или емболия на кръвоносен съд на мозъка. То може да настъпи и след спазъм на мозъчните съдове. Тромбозата най-често се

явява при мозъчна атеросклероза, а и при възпаление на мозъчните артерии. Емболията е най-честа при порок на сърцето.

Признаци. Заболяването се проявява с признаците на мозъчната тромбоза или емболия.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Необходимо е да се вземат предпазни мерки срещу развитието на мозъчната склероза, на сърдечния порок и други предразполагащи заболявания.

Лечение. Провежда се специализирано лечение от лекар.

Парализа на черепномозъчните нерви

Черепномозъчните нерви инервират различни мускули: на клепачите и на очните ябълки, дъвкателните мускули, гълтачните, лицевите мускули, мускулите на гръкляна (гласните струни) и др. При увреждане на тези нерви настъпва парализа на съответните мускули.

Причини. Туберкулозен менингит, енцефалит, мозъчни тумори, атеросклероза, детски паралич, някои отравяния и др.

Признаци. Различни в зависимост от мястото на увреждането, от засегнатия нерв, а и от самото заболяване - в едни случаи спада клепачът, очната ябълка се извърта навън или навътре, болният вижда двойно. В други настъпва парализа на лицевите мускули, разстройство в дъвченето или гълтането, смутен говор до пълна невъзможност да се говори.

Предсказание. Според вида и тежестта на страданието предсказанието може да бъде благоприятно или пък много сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-невролог. Народната медицина прилага лечение както при мозъчен удар (вж. том III, книга първа, „Мозъчен кръвоизлив, удар, дамла, апоплексия").

При парализа на езика на болния да се слага торбичка със селски хлебен квас - под глътката, на шията и на мястото на сливиците, а при парализа на гласните струни да се слага торбичка с квас на шията, засилен и за двете места с по 5 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките.

Изгубване на паметта (амнезия)

Причини. Силен удар в главата, мозъчно сътресение и др.

Признаци. Болният не може да си спомни различно дълги периоди от времето преди заболяването или пък много бързо забравя някои скорошни неща и събития.

Лечение. Насочено е към самото заболяване.

Вътрешно. Пие се отварка от очанка, самобайка, страпшиче, комунига, къпина, дилянка, маточина и хмел. Смесват се заедно (по равни части) и от цялата смес се вземат 3 супени лъжици за 1 л вода. Вари се 10-15 минути. Пие се 3 пъти на ден по една малка винена чашка, и то преди ядене.

Внушение. Проведено от опитно лице, често дава много добри резултати.

Слаба памет и разсеяност

Причини. Мозъчно сътресение, удар и нараняване на главата, умствена преумора, прекарано мозъчно възпаление, мозъчна атеросклероза и др.

Признаци. Отслабване на вниманието, разсеяност, безразличие, намалена памет.

Предсказание. Обикновено е благоприятно - зависи от естеството на заболяването.

Лечение. Насочено е срещу основната болест, която го предизвиква. Народното лечение е както при кръвонатрупване в мозъка, със следните добавки:

1. Голямо значение за засилване на паметта има редовното и правилно дишане - сутрин, обед и вечер преди ядене по 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

2. Редовно да се прави домашна гимнастика (вж. том I).

Вътрешно. Болният да пие чай от орехови черупки (вж. том II, „Остро възпаление на бронхите - бронхит у децата") или чай от исландски лишей. Първият чай се пие сутрин, обед и вечер преди ядене по една винена чашка, а вторият - 2 часа след ядене.

Диета. Лека природосъобразна, млечно-растителна храна с аперитив (преди обяд и вечеря) салата от настъргани корени от

магданоз, хрян и кромид лук по равни части, с повечко чист маслинен зехтин и лимонов сок. И на всеки обяд и вечеря да се изяждат ядките на 3-5 ореха.

Възпаление на гръбначния мозък (трансверзален миелит)

При това заболяване възпалението на гръбначния мозък се явява на ограничено място, най-често в гръдната или поясната част.

Причини. Вирусна зараза, която се улеснява от простуда при лежане на влажна земя, падане в ледена вода и др. Понякога се среща и при нараняване на гръбначните прешлени, при някои заразни болести (едра шарка, тиф), а също при алкохолизъм, недостатъчно хранене и др.

Признаци. Болестта обикновено започва внезапно с повишена температура, болки в кръста, изтръпване на краката. След това се развива парализа. Болните имат усещане за пълзене на мравки по краката, смутено е уринирането. Оздравяването е бавно и постепенно, като може да настъпи почти пълно възстановяване. Понякога това става много бавно и незначително, болните се залежават и завършват с усложнения.

Предсказание. Много сериозно. Болестта е упорита, продължава месеци и даже години.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Провежда се в болнично заведение. След преминаване на острото състояние народната медицина препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, розова вода 15 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 15 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, широколистен живовляк (листа), исландски лишей, маточина, мента пиперита, невен (листа и цвят), жълта комунига (листа и цвят), очанка и цариче

- по 100 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Засилва се със сока на 1 лимон и малко мед по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и по 100 г младо месо (агнешко, телешко, пилешко или прясна риба). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб, най-добре от ръжено брашно. След ядене да взема по 1-2 супени лъжици бъзов мармалад.

Вместо вода да пие овесено мляко - 4 супени лъжици очистен овес в 1 л вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

III. Два часа след ядене да пие 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смачкват на каша. Към нея се прибавят по 300 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино. Във водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда през кърпа. Държи се на студено, за да не вкисва.

IV. Десет минути след сиропа да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака и таза с памуче, натопено в камфоров спирт, и налагане на същите места с торбичка (ушита от тънко хасе във вид на буквата Х обърната наопаки, с широчина 12 см и височина според височината на гръбнака, така че да покрие таза до тазобедрените стави), напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 16 супени лъжици млади корени от полски бъзунек, счукани на кашица (при липса на такива корени се слага същото количество сурови диви кестени, настъргани с корите, или пък 20 сини сливи, от тези за компот, смачкани на каша), с прибавка и на 16 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, за да омекнат, след това изстискани и на ситно нарязани. На корема (отпред) се

прави компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, а отгоре - сухо хасено парче и вълнен пояс. На главата се слага „шапка" от тънко хасе (която да покрива главата от веждите до раменете), напълнена със същия квасец, засилен с 10 супени лъжици корени от полски бъзунек (счукани), а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I). След това се прави фрикция с хладка вода на корема и половите органи и сухо изтриване на гръбнака и таза с длан, натопена в следната настойка: взема се 1 буркан от 1 кг и наполовина се напълва с диви кестени, настъргани с корите, и 1 малък лист от зелен столетник (агава американа), счукан на каша. Залива се догоре със спирт за горене и кисне на светло място 7 дни, след което се прибавят по 1 чаена лъжичка камфор на прах, нафталин, нишадър, салицил и сяра на прах и в продължение на 2-3 дни се обръща по 5-6 пъти нагоре-надолу за по-бързото им разтваряне. Накрая се прибавят 3 супени лъжици терпентин (от аптеката) и отново добре се разклаща, за да стане хубава смес.

Един-два часа след разтривката върху гръбнака и таза във вид на буквата Т се превързват 2 мушами от хаваджива, широки по 12 см, с тропосани отгоре им две парчета тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Едновременно се слага и „шапка" на главата от сурови картофи, настъргани на едро ренде и полети със 100 г прясно мляко - киснат 1/2 час и се изстискват. Отгоре се слага друга шапка. Държат се до вечерта или докато много досадят.

Неделя. Ако се налага, лечението продължава по плана. В противен случай пълна почивка от всичко, като се пият само билките и се спазва диетата. Вечерта преди лягане се прави синапов масаж - 2 супени лъжици синапено семе се счукват (смилат) на брашно и се връзват в тънка кърпа на топка. В една чаша се налива колкото два пръста оцет и в него от вечерта се потапя синапената топка, като се оставя да кисне в оцета в продължение на около 2 часа. Преди лягане с нея (предварително леко изстискана) се масажира първоначално само гръбнакът от тила до опашката за 3-5 минути, но без много натискане, а след това едната, после другата половина на целия гръб. Масажирането в този ред продължава, докато

тялото попие пялата течност, която е била в чашата. След масажа болният облича фланела и ляга да спи. От този масаж може да излязат много пъпки по гърба. При желание може да се прави 2-3 пъти седмично.

Важни добавки:

1. През лятото много полезни за болните са т. нар. Питагорови слънчеви бани (вж. том I).

2. До оздравяването си болният да лежи и спи на твърдо легло, а не на пружина, и то в положение, което му е най-удобно.

3. При задръжка на урината да се направи казаното за това, а ако не помогне, да се извика лекар.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за нервните болести. Гръбнакът да не се разтрива с чист терпентин, защото силно дразни подкожната тъкан и предизвиква абсцеси. Лапите от квасеца може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и засилват с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация (втасване).

Възпаление на обвивките на гръбначния мозък

Възпалението на обвивките на гръбначния мозък е рядко самостоятелно. Повечето пъти то придружава възпалението на обвивките на главния мозък, а и на самото мозъчно вещество.

Признаци. Заболяването се проявява с белезите на основното страдание и на преобладаващото увреждане и зависи от неговата локализация. Явяват се и смущения в усещанията, изтръпване на крайниците, парализи.

Лечение. Заболяването е сериозно и е необходима квалифицирана лекарска помощ. Народната медицина прилага общо лечение, както при мозъчното възпаление, със следните добавки: едновременно с налаганията на гръбнака да се слага на главата на болния цяла „шапка", напълнена или с лапа от кромид лук и сол, или със селски хлебен квас, или с прясна несолена извара, или пък с лапа от синап, сол и оцет.

Освен това болният да пази абсолютно спокойствие, да не прави никакви движения, да лежи на равно и твърдо легло, и то настрани или по корем, а не на гърба си, и да избягва всякакво душевно вълнение. При силни болки се изисква да се отвлече кръв

от гръбнака с няколко вендузи или още по-добре е да се облече мокра риза. За парализата по-късно се правят масажи, последвани от коремни компреси и поливане на тила и гръбнака с 1 кана вода (20°C). Добре е да се направи казаното за прогресивна атрофия на мускулите.

Диета. Лека природосъобразна, безмесна храна, предимно плодова (вж. том I, „Диетолечение").

Затвърдяване (склероза) на гръбначния мозък в задната му част

Тази болест се среща повече у мъжете, отколкото у жените, и то между 30-50-годишна възраст.

Причини. Заболяването най-често се дължи на прекаран сифилис, но се благоприятства от простуда, преумора, алкохолизъм. Може да се дължи и на преживяна травма.

Признаци. Болният усеща от време на време пронизваща, стрелкаща като мълния болка, която захваща от една точка на гръбнака и отива към краката, бързо минава и пак се повтаря. Той инстинктивно притиска онази част на тялото, през която минава болката. Освен това има и друга болка, която като пояс опасва гърдите му - болният усеща тук-там по тялото си невралгични болки. Често има пристъпи на силни болки във вътрешните органи - стомашни и чревни кризи, жлъчни колики, напъни за уриниране. Постепенно се явяват смущения в походката - тя е нестабилна, особено при затворени очи или нощем. Болните се оплакват от отслабване на зрението, което по-късно може да стигне до пълна слепота. Засягат се костите и ставите, космите, ноктите и зъбите. Образуват се рани. Болните отслабват и се изтощават.

Предсказание. Много сериозно - болестта се лекува бавно и трудно и е съпроводена от тежки последици.

Предпазване. Да се отбягват причините, които предизвикват заболяването.

Лечение. Насочено е срещу самия сифилис, а и срещу отделните прояви на болестта и се провежда от лекар.

Затвърдяване на предните и страничните снопчета на гръбначния мозък

Причини. Тази болест се явява в средна възраст и се дължи вероятно на токсично или инфекциозно увреждане на гръбначния мозък.

Признаци. Парализата засяга долната половина на тялото. Възпалителният процес е хроничен и вървежът му е бавен. Преминава през няколко фази. Отначало болният лесно се уморява и когато ходи, изкривява краката си, които тежко падат на земята. Във втората фаза той едва ходи, влачи краката си и ги държи обикновено раздалечени, за да може да запази равновесие. В третата фаза долната половина на тялото е неподвижна. Болният лежи, защото не може да се държи на краката си и мускулите му атрофират. Има смущения и в усещанията - мравучкане, изтръпване и т. н.

Предсказание. Болестта продължава няколко години и завършва с различни усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар-невролог. Народното лечение в началото на заболяването е, както при възпаление на гръбначния мозък. В по-късните фази се лекува по начина, изложен за прогресивна атрофия на мускулите. Болният не бива да лежи само на една страна, а да се обръща, като се разтрива, за да не се разрани кожата му. При лечението му да се има предвид и казаното в том I за гледане на болни деца и възрастни.

Множествена (разпръсната) склероза

Множествената склероза е сравнително често хронично заболяване на нервната система, което засяга възрастта между 20 и 40 години и води до тежки увреждания, като приковава болния към леглото.

Причини. Те не са напълно изяснени. Предполага се, че причината има инфекциозен, вирусен характер.

Признаци. В началото болните усещат временни пристъпи на слабост в единия или в двата крака. По-късно се явява парализа, която може за известно време да премине почти напълно. При след-

ващите пристъпи тя остава постоянна. Променя се походката на болния (става отсечена), смутено е равновесието, има треперене, световъртеж. Разстройва се и зрението, явява се двойно виждане. Понякога настъпват и психични смущения. Заболяването най-често протича на пристъпи с периоди на значително подобряване и ново влошаване и има хронично развитие.

Предсказание. Много сериозно. Болестта е трудно излечима и е необходимо голямо търпение и постоянство от страна на лекуващия се, и то не за месеци, а години.

Предпазване. Да се отбягват причините, които я предизвикват, като се води природосъобразен живот (вж. том I). Необходима е компетентна лекарска помощ.

Лечение. Народното лечение е общо за засилване на организма. Добре е да се приложи лечението, дадено за прогресивна атрофия на мускулите, със следните добавки:

1. Ако има паралитични прояви от страна на краката, всяка вечер те да се налагат с торбички от тънко хасе, напълнени с топла лапа от кромид лук, сварен с газ - 300 г кромид лук, ситно нарязан, се вари в 200 г газ и като се свари, както за ядене, хубаво се изстисква, за да не стават мехури, след което се поръсва с 1 супена лъжица пудра захар за всяко място, а газта се запазва, за да се използва и друг път. Държи се цяла нощ или докато досади на болния.

2. За по-бързо оздравяване добре е всяка сутрин от 10 ч до 12 ч или пък следобед от 16 ч до 17 ч болният да постои прав или седнал върху бакърена плочка, калайдисана от двете страни, с размери 45 на 45 см, върху която се слагат две парчета от хавлия или чист вълнен плат, натопени в газ и добре изстискани. Върху плочката стои 50-60 минути с боси стъпала, а върху друга такава плочка поставя дланите си. Първия ден болният стои 30 минути и всеки ден увеличава времето с 5 минути, докато стигне до 60 минути. След това стъпалата добре се изтриват до сухо, леко се намазват с малко олио и се обуват чорапи. При студено време добре е под плочката, върху която са сложени краката, да се постави топла тухла. Прави се в продължение на 30 дни, подир това 15 дни се почива и т. н.

3. През студените месеци болният може да замени налаганията на гръбнака със залепване върху него и тазобедрените стави на

две т. нар. зимни мушами (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека")- Носят се 14 дни и се свалят. Ако има пъпки по гръбнака, в продължение на 2-3 вечери върху него се слагат торбички с прясна топла несолена извара, а след като изчезнат, се слагат казаните лапи в продължение на 1-2 седмици и се залепват мушамите и т. н. Ако кожата на болния не понася тези мушами, да се лекува само с лапите.

4. Болният може да се спре на една или две от изброените лапи по желание.

5. Масажи и гимнастика може да се правят, след като болният се почувства по-добре.

Парализа от притискане на гръбначния мозък

Причини. Заболяване на прешлените, тумори, множествена склероза и др.

Признаци. Обикновено те се засенчват от проявите на основната болест, но нерядко се наблюдава и обратното явление - симптомите на парализата засенчват признаците на основното страдание. В повечето случаи може ясно да се установят предвестниците на заболяването - болки, и то точно на определено място на гръбначния стълб, а също и вдървяване на тила и гърба. Болките се усилват с развитието на болестта. Наред с това се наблюдава намаляване или липса на чувствителност, чувство на пълзене на мравки и т. н. Началото на болестта се проявява още с чувство на слабост и вдървяване на единия, а след това и на двата крака. В зависимост от мястото на засягането на гръбначния стълб настъпват различни парализи - само на долните крайници или на горните и долните. Нерядко се нарушава и дейността на пикочния мехур и правото черво, което в началото на болестта се проявява със задръжка на урината, а впоследствие с непроизволно изпускане. При засягане на диафрагмата и дихателните мускули дишането е тежко смутено.

Предсказание. Сериозно. Изходът на болестта зависи изключително от характера на основното страдание.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо лечение по начина, изложен за основната

болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се приложи лечението, дадено за прогресивна атрофия на мускулите.

Изсъхване на гръбначния мозък (табес дорзалис)

Това е хронично заболяване на гръбначния мозък - късна проява на заболяване от сифилис (5-15 години след първичното заболяване).

Причини. Заболяване от сифилис, което може да бъде улеснено от простуда, преумора, алкохолизъм, нараняване и др.

Признаци. Обикновено болестта преминава през няколко периода. В първия (начален) период болните се оплакват от внезапно появяващи се стрелкащи, режещи болки, които опасват гръдния кош и се разпространяват по крайниците. Разни болки може да се появят под лъжичката или като жлъчни и чревни колики. Постепенно настъпват смущения в усещането, особено на болка, изтръпване и мравучкане по крайниците. Във втория период на болестта се появява разстройство в движенията, което във всички случаи засяга долните крайници. Развива се характерна, нестабилна походка. Болният ходи с разкрачени крака, като ги изхвърля напред и встрани, вдига ги високо и силно ги удря в пода. При ходене изпитва чувство, като че ли ходи по килим или гума. Когато затвори очите си, тялото му е нестабилно и ако не се подкрепи, ще падне. Важно място между признаците заема и разстройството на мускулното чувство. Щом болният затвори очи, губи представа за своите части. Ставите му отичат и се подуват, обикновено коленните, нарушена е дейността на пикочния мехур, на правото черво и половите органи, разстроено е зрението. Вторият период продължава понякога много години, преди да настъпи третият, през който болният се намира в най-жалко състояние. Той е силно изтощен, закован за леглото поради тежко смущение в равновесието. Почти винаги страда от тежки разстройства на пикочния мехур и бъбреците, разранявания и т. н.

Предсказание. Много сериозно. Болестта е тежка и упорита и рядко се поддава на пълно излекуване.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот и избягване на случайни познанства.

Лечение. Необходимо е своевременно и квалифицирано лечение, насочено срещу сифилиса и отделните прояви.

Тежка мускулна слабост (миастения)

Миастенията е болестна мускулна слабост с голяма уморяемост, без да има парализа.

Причини. Неизяснени.

Признаци. Болезнено повишена уморяемост на мускулите до пълна мускулна слабост, която временно изчезва след неколкоминутна почивка и при движение отново се появява. Засягат се лицевите мускули, дъвкателните, гълтателните, мускулите на ръцете и др.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение и по начина, даден за миозит. Ако вечер преди лягане не може да се приложи лечението с топли бани или пък с мокри ризи, тогава те да се заменят със следните приложения: *понеделник, сряда и петък* се прави парен компрес на целия гръбнак с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), или пък с торбичка, напълнена с търпимо горещ солен пясък (на 5 кг чист речен пясък, пресят през сито, се слага 1/2 кг ситна морска сол), с дебелина на пясъка около 3 см, като пясъкът се затопля върху капака на голяма тенджера с вряща вода, с продължителност около 20 минути. Следва фрикция на гръбнака с хладка вода и налагане с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9 до 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, нарязани ситно и счукани в дървен хаван на кашица), и 20-30 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките. Преди употребата се прибавят и 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и ситно нарязани. На главата се слага цяла „шапка", която да покрива и слепите очи, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак), а на тимусната

жлеза (под гръдната кост) - торбичка от тънко хасе, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с пресни корени от полски бъзак и 1-2 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно се поставя компрес на корема (отпред) от 4 ката, натопени в топла отварка от орехови листа и трина - по 2 супени лъжици от двете в 600 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Добавка. Ако болният има студени крака, на стъпалата му да се поставят торбички от тензух, напълнени с топла лапа от 4 супени лъжици прясно смлян синап, 4 супени лъжици готварска сол и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша. Отгоре се слагат вестник и вълнени чорапи. Държат се до сутринта.

Вторник, четвъртък и събота се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 минути, последвана (при студени крака) от меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), налагане на гръбнака, главата и тимусната жлеза с торбички, напълнени с квасец, и компрес на корема отпред, както по-горе. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележки:

1. Ако болният мъчно гълта, на хранопровода си през целия ден да носи мушама от хаваджива, широка 10 см и дълга според индивидуалната дължина, а вечер да слага на същото място торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките.

2. Зимно време при липса на условия това лечение може да се замени със залепване на т. нар. зимна мушама на гръбнака, която се държи най-много две седмици и се сваля. Ако по гърба има пъпки, той се изтрива с камфоров спирт. Лечението продължава с една от дадените по-горе лапи, последвана от зимна мушама и т. н. (рецептата на мушамата вж. в том I, „Домашна аптека").

Важни добавки:

1. Преди започване на лечението болният да опише състоянието си, главно подвижността, и ако получи подобрение, да продължи лечението.

2. Ако болният не се лекува със зимна мушама, добре е през целия ден на гръбнака си да носи мушама от хаваджива или т. нар. дневна мушама (вж. том I).

3. При задух вместо вода болният да пие отварка от босилек, лешникови и тополови листа - по 1 супена лъжица от трите в 500 г вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Прогресивна дистрофия на мускулите

Тази болест е хронична и забележителен неин признак е постепенната атрофия на мускулите. Среща се предимно в детската и юношеската възраст.

Причини. Те не са още достатъчно изяснени. Значение имат наследственото предразположение, увреждането от някои вещества, инфекциозните заболявания и др.

Признаци. Заболяването настъпва бавно и постепенно. Отначало болният усеща само умора при ходене, затруднение при тичане и изкачване на стълби. В зависимост от засегнатите мускули са затруднени или невъзможни различен вид движения. Могат да бъдат засегнати раменните мускули, мускулите на мишниците, бедрата и подбедриците, дори и на лицето. Променят се изразът на лицето на болния, позата му при стоене, походката. Постепенно с течение на годините болните стават инвалиди и се приковат към леглото.

Предсказание. Много сериозно - болестта постепенно напредва и се лекува трудно и продължително.

Предпазване. Да се отбягват причините, които предизвикват болестта. Сериозно да се гледа на всяко по-лошо падане на гърба, като веднага се налага с лапа от кромид лук и сол.

Лечение. Необходимо е продължително лечение от лекар-невролог. Народното е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г гликоза, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 4 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва, овес (зърна) и оризови люспи - в 2 л вода на тих огън се варят 15 минути. След това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: исландски лишей, жълт нарцис (листа и цвят), спирея, синя тинтява и смил (листа и цвят) - по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа.

Диета. Същата, както при затвърдяване на предните и страничните снопчета на гръбначния мозък.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие запарка от шипки (плод) - 30 зърна, счукани в дървен хаван на ситно, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 пълна чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 20 г рафинирана сяра, като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото сярата се утаява на дъното.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей, полски хвощ и бударица - по 50 г, обикновена коприва (листа и цвят), пача трева и росопас - по 100 г. От общата смес 2 пълни супени лъжици с 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода. След това в *понеделник, вторник, сряда, четвъртък и петък* се прави разтривка на гръбнака 2-3 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в следната настойка: 1 буркан от 2 кг се пълни до половината с цвят от диви кестени или пък със самите кестени, настъргани с корите, с прибавка на 3 супени лъжици листа от зелен столетник (агава американа), на ситно настъргани без бодлите, и по 2 супени лъжици овчарска торбичка и цариче (листа и цвят). Всичко това се залива догоре със спирт за горене и така стои на слънце 7 дни, след това се прибавя по 1 пълна чаена лъжичка камфор на прах, нафталин, нишадър, салицил и рафинирана сяра (от аптеката) и в продължение на 2 дни 3-5 пъти дневно се обръща надолу и нагоре, за да проникнат праховете навсякъде. На *деветия ден* се

прибавят 3 супени лъжици терпентин (от аптеката) и още веднъж хубаво се разклаща, за да стане истинска смес. След разтривката гръбначният стълб се налага с торбичка от тънко хасе, широка 12 см (ушита във вид на буквата Х но обърната наопаки с крачето нагоре, като краищата на долната част на буквата покриват изцяло тазобедрените стави), напълнена с пресен топъл (36°С) селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 10 супени лъжици диви кестени, на ситно настъргани, а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша, с прибавка и на 8 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. Едновременно се прави компрес на корема отпред от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят се запарват в 600 г вряща вода и се варят 5 минути). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка", ушита от тънко хасе така, че да покрива изцяло главата от веждите до раменете включително, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държи се до сутринта.

В *сряда и събота* гръбнакът се налага с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 25 сини сливи, смачкани без костилките, и малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата), или пък с топла лапа от 12 супени лъжици смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол, 6 супени лъжици леко препечено царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, за да стане лапа, гъста като тесто. Едновременно се слагат и коремният компрес, и „шапката", както по-горе. Във всички случаи коленете се налагат с кърпички, намазани с мед и поръсени със смлян синап на върха на ножа, или пък се обвиват със сурови листа от прясно зеле и след това с вълнен бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение (вж. том I), последвано от сух четкое масаж на пялото тяло за 5 минути и от разтривка на гръбнака, таза, ръцете и краката с даде-

ната вече настойка. През целия ден на гръбнака се носи мушама от хаваджива, широка 12 см и дълга според неговата дължина, с тропосано върху й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Вместо разтривка може да се направи топла баня (36°С за 10 минути) с отварка от полски бъзунек (корени, стебла и листа) и борови клони - по 500 г, и 100 г орехови листа - вари се 30 минути и накрая се засилва с 1 шепа сол. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, като болният лежи завит като бебе с хавлия и 1-2 одеяла в продължение на 1-2 часа, докато се препоти, което се познава по изсъхналото чело. Такива бани може да се направят от 20 до 40, не повече.

Неделя. Почивка от всички приложения. При менструация също почивка и без всякакви топли бани.

VII. През лятото от 10 ч до 12 ч може да се правят и слънчеви бани, но със зелени листа или пък като се покрие тялото със зелен тензух с продължителност, докато е приятно. Главата се запазва от слънцето с чадър, за да не слънчаса. След банята тялото се полива със слънчева вода и се изтрива.

Важни добавки:

1. Всички лапи може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до казаната температура, като квасецът се засилва и с 2-3 супени лъжици нов квасец за ново втасване.

2. Отварката за баните може да се използва 6 вечери подред, като през деня се покрива, за да се запази от запрашване, а вечер се затопля до казаната температура.

3. Добре е веднъж в седмицата (най-добре сутрин) вместо другите приложения болният да налага гръбнака си с хладка лапа от настърган хрян, брашно, сол и оцет (вж. том I), а крайниците си с лапа от кромид лук с газ. Държат се от 1 до 3 часа. Веднага след това се налагат с прясна несолена извара, която се държи 2 часа.

Добре е болният да спазва и следното:

1. Да се научи да ходи с по-големи крачки.

2. През свободното си време (най-добре сутрин преди закуска) да прави и следните лечебни гимнастически упражнения:

а) Лягане по корем, от което положение да изпъва назад ръцете и краката си, колкото може.

б) Изхвърляне на ръцете нагоре от право или седнало положение.

в) Вдигане на краката подред на едно стъпало, качвайки се по стълба.

г) Люлеене на халки с изопнати или свити ръце.

д) Изкачване и слизане по шведска стълба и други по желание, но всички до лека умора и под контрол на лекар.

3. Ако болният е жена, да не бърза да забременява, преди да са изминали три години от оздравяването й.

Неволни мускулни движения (атетоза)

Те се появяват веднага или скоро след раждането в резултат на различни причини и заболявания.

Причини. Увреждане на мозъка по време на раждането, прекарано мозъчно възпаление в ранно детство, прекарана тежка жълтеница след раждането и др.

Признаци. Най-често се засягат ръцете и лицето и много рядко краката. Те извършват неволни вълнообразни, червеобразни бавни движения, особено на пръстите, които се усилват по време на волеви движения. Когато е засегнато лицето, то се обхваща от своеобразни гримаси на насилствен плач, смях и др.

Предсказание. Обикновено е сериозно - зависи от причината.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава лечението е както при треперене на различни части на тялото. В този случай масажът е много полезен.

Хорея (свети Битово хоро)

Тази болест се среща най-често при децата от 6 до 15 години, и то повече при момичетата.

Причини. Вероятно се дължи на мозъчно възпаление на ревматична основа или пък от вирусен причинител.

Признаци. В повечето случаи появяването на болестта се предшества от такива предвестници, като отсъствие на апетит, запек, неспокоен сън, продължителни болки в крайниците, виене

на свят, раздразнителност, нервност, апатия към всичко и пр. Болестта е характерна с особените гримаси и неволни, неправилни, странни движения на очите, главата, краката и ръцете. Детето става несръчно - изпуска предметите от ръцете си, пише разкривено. Движенията се засилват при вълнение. Понякога не може да ходи, лесно се изморява, отслабва. У някои болни вниманието значително отслабва.

Предсказание. Заболяването продължава няколко месеца и обикновено завършва с оздравяване. По-рядко може да протече тежко и да завърши със смърт.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица и забъркани с 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо без семките, и по 10 капки обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след вземане на тази смес да изпива отварка от босилек и върбинка - по 80 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, бял глог (плод), дилянка (корени), лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ, а на сутринта се прецежда.

Диета. Същата, както при неврастения. Освен това, ако болният има слабо сърце, да взема и по 1 супена лъжица от следната смес: 300 г лимони, разрязани на две, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и разбъркани с 500 г пудра захар.

Ако не е склонен към затлъстяване, да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода или плодов сок и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка - 2 супени лъжици лайка се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 30 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 20 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бъз - свирчовина (цвят), копър (листа), лавандула, дяволска уста, маточина, пача трева, страшниче и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с 1 чаена лъжичка анасон (семе) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и се прецежда (след това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай). Следва парен компрес на малкия мозък (на тила) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути, последван от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, и налагане на гръбнака с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Коремът се налага с компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина - 3 супени лъжици трина се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда. В областта на черния дроб (в дясното подребрие на корема) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). На главата се слага цяла „шапка", напълнена със същия квас, засилен с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак,

на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държи се цяла нощ или докато досади на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика") и толкова кръстосани дишания за отстраняване на умствената умора (вж. том I). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко - най-добре излет в планината.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Лятно време е добре болният да отиде в планината за 1-2 месеца сред природата и там сутрин в топло време да ходи с боси крака по росата 2-5 минути, а след това да изтрива краката си до сухо.

2. Винаги да носи дрехи с отворен врат.

3. При вятър, студ и дъжд без шапка да не ходи - влошава се болестта.

4. Да се избягват извънмерните умствени напрягания и всякакъв вид душевни вълнения. Понеже движенията прекратяват във време на сън, болният да се оставя да спи повече дълбок сън, като се следи краката му да са винаги топли и никога да не страда от запек.

При лечението болният да се ръководи и от общите упътвания за нервните болести.

Епилепсия

Епилепсията е комплекс от болестни прояви от страна на нервната система, най-важните от които са гърчовите припадъци.

Причини. Заболяването може да се дължи на различни болестни процеси в нервната система: мозъчно увреждане при трудно раждане, мозъчна травма, контузия, тумор в мозъка, туберкулоза,

прекаран енцефалит, мозъчна склероза, сифилис. Значение имат и хроничният алкохолизъм, оловното отравяне, тежката бременност, диабетът. В тези случаи епилепсията не е основното заболяване.

При доста болни епилепсията се проявява, без да има някакъв друг болестен процес - т. нар. генуинна епилепсия. В тези случаи голямо, несъмнено значение има наследствеността.

Признаци. Най-честата, характерна проява на епилепсията са пристъпните припадъци. Обикновено малко преди да настъпи припадъкът, болният изпитва различни бързопреходни смущения: изтръпване на пръстите, вижда искри пред очите си, има слаб шум в ушите, леко задушаване. Всичко това трае късо време, след което губи съзнание и пада долу, като че е пронизан, без да има време да се задържи за нещо. Цялото му тяло се изпъва и втвърдява, а главата се извива назад за няколко секунди. След това мускулите на цялото тяло започват да играят, да правят разни несвързани движения, да треперят и да се гърчат. Лицето посинява, болният може да прехапе езика си, появява се пяна в устата, изпуска се по малка нужда. След 1-2 минути движенията изчезват и болният остава в дълбоко безсъзнание. Постепенно дишането се възстановява и съзнанието се изяснява. Припадъците може да се случат и нощем, без болният да знае за това. На сутринта може само да забележи, че се е напикал в леглото, прехапал си е езика и има главоболие.

Освен този голям припадък се среща и т. нар. малък припадък. Той се проявява чрез внезапна, краткотрайна загуба на съзнанието. Така например страдащият, както се храни на трапезата, изпуска изведнъж лъжицата, лицето му побледнява и погледът се втренчва в някой предмет. Това трае само един миг, след което отново подема разговора и продължава да се храни, като че ли нищо не се е случило. В други случаи околните наблюдават у него неуместно сваляне на дрехите, търкане на брадата или лицето, заглеждане встрани, мляскане с уста, преглъщане. Всичко това се придружава от пребледняване и уплаха. Понякога това се изживява на крака, друг път поради притъмняване пред очите и замъгляване болният пада. Това трае около 1 минута. Случва се през ден-два, месец или повече.

Гърчовете могат да бъдат и местни, ограничени, като засягат отделни мускули на лицето, ръката, крака или едната половина на тялото.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се отбягват причините, които предизвикват епилепсията. На всеки удар и падане на главата да се обръща сериозно внимание.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина прилага следното:

Генуинната епилепсия се лекува по начина, даден за деца в том II. Всички приложения там, включително и отварките за юношите и възрастните, да се удвояват или утрояват според възрастта им.

Симптоматичната епилепсия се лекува по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат десетина зелени листа с общо тегло 150 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, прибавят се ранилист (корени) 50 г, широколистен живовляк (листа), мащерка (листа) и леонурус (листа) - по 2 супени лъжици от всяка, 1 изравнена супена лъжица просо, счукано на ситно, 300 г натурално червено вино и 300 г чист пчелен мед. Във водна баня се вари на тих огън 1 час и като изстине, се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек и страшниче (листа и цвят) - по 100 г, бреза (листа), бял пелин (листа и цвят), върбинка (листа и цвят), жълт кантарион (листа и цвят), жълта комунига (листа и цвят), имел (листа и плод), лавандула, маточина, мента пиперита, френско грозде (листа), полски хвощ и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и

тютюн - не! Да се избягват също киселите и солените храни и чесънът. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата според сезона, болният може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици счукали орехови ядки, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко препечен хляб. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, поръсен с прах от яйчени черупки на върха на ножа, и по 1 драже викомплекс (от аптеката). След това да изпива 1 чаена лъжичка прах от въглен (добит от здраво дърво от липа, изгорено до въглен и счукано на прах), разтворен в 100 г прясно мляко, плодов сок или вода.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от риган (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бенедиктински трън (корени) 150 г и корени от горска ангелика, троскот и млади шипки - по 100 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед или захар и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана в *понеделник и вторник* от парен компрес на цялата глава с торбичка, ушита на тегели, по 3 см широки, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик, с продължителност около 10 минути. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), а след нея на главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, която да стига до раменете, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен според възрастта с 6-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша), и 10-25 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с малко брашно, за да се сгъсти добре лапата.

В *сряда и четвъртък* главата се налага с топла лапа от ориз (100-300 г), сварен заедно с 15-30 сини сливи, смачкани без костилките, в 300-900 г вода, да стане на пилаф, след това се прибавят

1-3 супени лъжици ленено брашно; разбърква се и се вари още 10 минути, след което се смачква на тесто.

В *петък и събота* се слага или една от дадените лапи по избор, или пък топла лапа от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и засилен с 15-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1 супена лъжица сплит от чесън, нарязан, попарен и добре изстискай, и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Едновременно се поставя и компрес на корема от 2-4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, а отгоре - сухо парче и вълнен пояс. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Забележки:

1. Освен казаното от голяма полза е преди заспиване болният да взема 1 супена лъжица разтвор от английска сол (на 100 г дестилирана вода 1 чаена лъжичка английска сол).

2. Лапите от квасец, ориз и печен кромид лук може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят до казаната температура, а квасецът се засилва и с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема, половите органи и гръбнака. Тялото се изтрива до сухо и се облича. Следва масаж на сливиците с двата палеца - 15 пъти от под ушите към брадата и толкова пъти обратно, и лек масаж на пъпа с показалеца и средния пръст в посока на часовниковата стрелка (с радиус 10 см) в продължение на 1 минута. Добре е същият масаж да се прави и вечер преди лягане. След това да се направят и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). През деня при болки в главата се поставя „шапка" със сурови картофи, настъргани и в един съд полети с малко оцет, киснат 20 минути и се изстискват добре. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи, докато мине болката.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч цялото тяло се полива с хладка слънчева вода (без да се прави каквато и да е слънчева баня, която в случая е вредна) или пък се прави цяла хладка баня (30^{C}C за 10-15 минути) със слънчева вода, в която са киснали 1 шепа орехови листа с 1 стиска сол. Банята се прави винаги в присъствието на второ лице. Следобед от 17 ч до 18 ч от голяма полза е газенето в корито, пълно с хладка вода, последвано от изтриване на краката до сухо и обуване на сухи чорапи.

Важни добавки:

1. Първата помощ при припадъка е следната: болният се поставя на земята и се слага нещо меко под главата му. След това се разкопчават дрехите му и се наплисква със студена вода. Между зъбите му се слага 1 нагъната кърпа, за да се предотврати прехапването на езика, а пред носа му - кърпа, натопена в одеколон или амоняк. В устата не трябва да се налива вода и да се разтриват задушните кости. Двете китки на ръцете се разтриват, докато болният дойде в съзнание. След това се оставя да спи.

2. Предотвратяването на припадък може да се постигне по два начина. *Първи начин* - ако родителите или близките на болния разберат за настъпването на припадъка, веднага да сложат в устата му една сурова вътрешна люспа от кромид лук или пък едно парченце от същия лук, отговарящо на възрастта на болния. *Втори начин* - в случаите, когато болният усети, че идва припадък, и успее да легне и да лежи в пълно спокойствие, да глътне 1-2 глътки подсладена вода, която трябва винаги да носи в себе си в малки шишенца, или пък бързо да седне и да започне да прави кръстосаното дишане с формулата: „Няма да ми стане лошо". Повтаря се бързо и непрекъснато. След като болният дойде на себе си от припадъка, да му се даде да глътне 1-2 глътки отварка от цикория (цялата билка с корена): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

3. Ако болният се напикава, всяка вечер да му се прави разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти, последвана от налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен

квас, засилен с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката) и с 3-6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с пресни корени от полски бъзак, счукани на ситно.

4. Ако през деня болният има силни болки в главата, да му се слага цяла „шапка" със сурови картофи, настъргани, полети с прясно мляко или оцет, киснали 20-30 минути и след това добре изстискани. Държи се, докато мине болката.

5. Болният да не играе футбол и други подобни игри, които изразходват много енергия, а също и игри, които го нервират.

6. По време на пубертета болестта обикновено се засилва. Добре е през този период да се слага и на щитовидната жлеза (гушата) торбичка с пресен селски хлебен квасец, която да се държи до сутринта.

7. За да бъде лечението по-успешно, налага се момичетата и жените да се подстрижат по-късо, а момчетата и мъжете да се острижат ниско.

8. През време на лечението болният да води природосъобразен живот без умствена и физическа преумора, рано да ляга (21-22 ч) и рано да става (6-8 ч). Безсънието и преумората влошават положението. Ежедневно да излиза на разходка независимо от времето поне за 2 часа, а в празнични дни и за цял ден в полето или планината заедно с близки или приятели, защото усамотяването е вредно (вж. том I, „Природосъобразен живот").

9. Болният на слънце, дъжд, вятър и студ без шапка да не ходи.

10. Добре е, ако е ученик, в началото на лечението поне за 1 месец да не ходи на училище.

11. Ако черепът на болния е отварян оперативно, да не се прилага това лечение.

При лечението да се имат предвид както общите упътвания за нервните болести, така и следните общи правила, необходими за по-бързо оздравяване на епилептика:

1. Лечението да се извършва с постоянство и оптимизъм, като се спазва забраната за умствена и физическа преумора и абсолютната забрана за употреба на алкохол, тютюн и месна храна.

2. Всичко онова, което от опит болният знае, че предизвиква припадъци и влошава състоянието му, трябва да се избягва. Това

става най-добре чрез водене на природосъобразен живот (вж. том I) и избягване на душевните сътресения.

3. Внезапно явяващите се припадъци носят за болния риска да попадне в огън, във вода, в урви. От това се налага винаги да се придружава от второ лице и да избягва близостта с опасни места.

4. Болните трябва често да се къпят, и то винаги в присъствие на второ лице. Вечер да измиват краката си с хладка вода (30°C), това облекчава.

5. Добре действа целесъобразното редуване на спокойствие, занятие и развлечение - продължително прекарване сред природата, лека градинска работа, възможно ободряване чрез подходящи разговори и събеседници. Често болни от епилепсия могат значително да се подобрят, като променят начина си на живот (например неподвижният начин на живот да се промени с работата на градинар, земеделец и пр.).

6. Болният да не допуска да има запек, защото от него се влошава болестта.

7. Половите възбуди действат вредно и затова трябва старателно да се избягват.

8. Болният винаги да се стреми да пази силите си: да почива сутрин преди и след нахранване, да почива или да спи след пладне, да отбягва уморителните развлечения и неумерените амбиции, които нарушават нервното му спокойствие.

9. Понякога и промяната на климата от по-студен на по-топъл действа много благоприятно и силно разрежда припадъците.

10. До пълното си излекуване епилептиците не трябва да се женят.

Прогресивна парализа

Заболяването е късно усложнение на сифилиса с увреждане на главния мозък.

Признаци. В началото болните са раздразнителни, имат главоболие, лесно се уморяват. По-късно тези оплаквания се засилват, болните лесно сменят настроението си, вършат безцелни, необичайни постъпки, губят паметта си. Не могат да запаметяват но-

вото, забравят предишни неща и навици, като достигат до пълно слабоумие. Отслабват, говорът им става неясен, размазан. Ръцете, устните, езикът треперят, понякога имат припадъци.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Болнично.

Паркинсонова болест (паркинсонизъм)

Причини. Най-често се явява в напреднала възраст като последица на атеросклероза на мозъка или други старчески промени. Причина може да бъде и прекаран летаргичен енцефалит (сънна болест).

Признаци. Болестта обикновено започва с треперене на ръката, дори на отделни пръсти, като постепенно обхваща китката, цялата ръка, а след това другата ръка, краката и главата. Движенията са ритмични, равномерни, бързи и наподобяват преденето с пръсти. Те са непрекъснати и спират само по време на волевите движения или при много дълбок сън. Поради втвърдяване на мускулите се променя позата на тялото - главата на болния е наведена към гърдите, горната част на тялото е наведена напред, коленете са сгънати, а ръцете леко свити в лактите. Движенията са сковани и бавни. При ходене скованата поза се запазва. Лицето придобива вкаменен маскоподобен израз. Често болните получават мускулно вцепеняване на различни части и заспиват в такава поза.

Предсказание. Сериозно. Болестта продължава десетки години и може да стигне до тежко инвалидизиране.

Предпазване. Да се отбягват причините, които предизвикват болестта, и да се живее природосъобразно (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. Общо за засилване на организма и нервната система. Лечението на леките случаи е както при треперене на различни части на тялото. Друг начин на лечение е следният:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от

горчиви бадеми или от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискали и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от маточина 100 г, водна детелина, глогов цвят и риган - по 50 г, безсмъртниче, иглика, имел и лазаркиня - по 40 г, глухарче, комунига, седефче и червен кантарион - по 30 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка анасон и дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чаша от 200 г боза или плодов сок, в която от вечерта се слага 10 г прясна хлебна (козуначена) мая. Захлупено кисне цяла нощ, сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Втората закуска е по желание, но след 1 час. Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, придружена от салата от кромид лук и магданоз (листа) по равни части и с малко друга любима салата с чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот или пък ядки от орехи, бадеми и други с черен тричав хляб. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и 1 драже витамин B^1.

Забележка. При силно треперене на някоя част на тялото след вечеря болният да изпива и 1 чашка от 50 г отварка от 2 супени лъжици овчарска торбичка и 1 глава градински или див мак (счукани в дървен хаван на ситно). Запарват се с 600 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 20 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица очанка - в 1 л вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша. Преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното.

IV. Десет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от босилек, водна детелина, жълта комунига (листа и цвят), лавандула, леонурус, маточина, мента пиперита, страшниче, цикория (листа и стъбла) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка маково семе се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 500 г вода или чай от лайка. След това при незначително треперене на ръцете се поставя парен компрес на гръбнака с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути или пък се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в следния разтвор: 125 г камфоров спирт, 10 листа от зокум, счукани на каша, и 1 чаена лъжичка салицил - стои на слънце или до горещата печка 10 дни. Щом кожата попие разтвора, гръбнакът се налага две вечери подред с торбичка от тензух, широка 12 см, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, смлени на каша) и поръсени с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах. Следващите две вечери на гръбнака се залепва мушама от американ, намазана със следната смес: 4 белтъка, 4 супени лъжици готварска сол и 1 супена лъжица брашно. Едновременно се слагат коремен компрес, натопен в чай от лайка, и „шапка" на главата, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи цяла нощ или докато много досади.

При силно треперене на ръцете вместо парен компрес на гръбнака болният да си направи гореща баня (42°С за 10-15 минути) на ръцете до лактите с вода, засилена с двойна шепа дървена пепел и 10 люти чушки. Гръбнакът се разтрива с камфоров спирт. Това се съчетава с казаните по-горе други приложения. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея". Казва се бързо и волево 20 пъти (вж. том I, „Психолечение"). Следва фрикция с хладка отварка от морски водорасли (1 шепа в 1 л вода се вари 10 минути) или пък с отварка от смрадлика (листа). Вари се както отварката от морски водорасли. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата, които се повтарят преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко.

Важна добавка. Докато треперенията не намаляват, болният да отбягва уморителните разходки и екскурзии. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Нервност (невроза)

Неврозата е заболяване на нервната система, при което е смутена нейната дейност, без да се установяват органични промени. Болните са раздразнителни, имат безсъние, губят охота за ядене, лесно се изморяват при физическа или умствена работа, страдат от главоболие, запек, имат сърцебиене и пр. Заболяването може да бъде самостоятелно или пък да бъде признак на най-различни заболявания, някои от които са доста опасни, особено ако не се вземат навреме мерки. Нервност може да се появи при умствена преумора, епилепсия, малокръвие, тумор в мозъка, възпаление на бъбреците, спадане на стомаха, заболяване на матката, на яйчниците, недостатъчно хранене, живеене при лоши условия, заболяване на гръбначния или главния мозък, на сърцето и пр.

Всяко заболяване от невроза изисква общо лечение след консултация с лекар-невролог. То трябва да е системно и продължително, за да има резултат.

Главоболие

Главоболието е един от най-честите признаци както на неврозата, така и на различни други заболявания. Само по себе си то не е болест, а симптом, признак на болест. Душевните вълнения (тревоги, ядове и пр.) са най-честата причина за него. Често пъти то се дължи и на разстройство в зрителния апарат (късогледство, далекогледство, астигматизъм, двойно виждане и др.), на физическа или умствена умора, повредени зъби, възпаление на околоносните кухини (синуси), простуда и хрема. В много случаи се дължи и на болести на стомаха и червата, на малокръвие, болести на бъбреците, атеросклероза. Една от честите причини е запекът, при който в червата се образуват много отрови, които чрез кръвта стигат до мозъка и предизвикват главоболие. Предизвикват го и други отрови, които попадат в тялото - спирт, тютюн, развален въздух, непрегорели въглища. Главоболието се появява още при боядисване на косата с отровни бои и при повечето заразни болести (коремен тиф, брусница, скарлатина, заушка, пневмония, грип, менингит и др.). Епилептиците често се оплакват от главоболие, при неврастениците то е един от важните признаци. При кръвоизлияние и кръвонатрупване в мозъка също има главоболие.

Най-после не трябва да се забравя, че много често то се дължи на нехигиеничен и нередовен живот - преумора (главно умствена), недоспиване, живеене и работене в непроветрени и задушни помещения. Ето защо на него не бива да се гледа леко и да се лекува с прахчета против главобол. Необходимо е да се потърси лекарска помощ и след подробен преглед и изследване да се предприеме необходимото лечение.

Признаци. Когато главоболието се дължи на отслабване на очите, то започва от училищна възраст. Характерно за него е, че се явява през деня, след работа, докато сутрин при отпочинали очи то липсва.

Анемичното главоболие започва обикновено в пубертета. Болните се оплакват от главоболие още сутринта, веднага след ставане от сън, понякога даже се събуждат от сън поради главоболие. През деня намалява. У жени през време и след менструация се увеличава.

Атеросклеротичното главоболие е много мъчително. То се явява сутрин още при събуждане, увеличава се при навеждане, кашляне, секнене, напъване на коремните мускули. Понякога се придружава от повдигане и виене на свят. Обикновено засяга цялата глава. Кръвното налягане може да не е повишено.

Гастритното главоболие е последица от разстройство на стомаха и обикновено е съпроводено с оригване, гадене, обложен език, лош вкус в устата, загуба на апетит и т. н. Болката е съсредоточена в челото и очните падини с чувство на тежест и натиск в главата.

Ревматичното главоболие се изразява с дърпащи, късащи болки, които се явяват при движение на кожата на главата или на самата глава и се ограничават главно в тила. От студ болките се влошават, топлото им действа добре.

Неврастеничното главоболие обикновено не е истинско главоболие, а чувство на тежест и стягане в главата. Увеличава се от нервиране, ядосване, умствена преумора.

Често повтарящото се главоболие е много упорито, понякога съществува цял живот с малки колебания и паузи. За него няма ясна причина. Болният чувства болезненост при натиск на очните ябълки.

Предсказание. Повечето пъти е благоприятно - с отстраняване на причината и главоболието преминава.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват, особено постоянните тревоги и ядове.

Първа помощ. До откриване и премахване на причината, на която се дължат болките, болният да предприеме следното:

1. Да си направи веднага топла клизма (37°C) или пък да вземе очистително (вж. том I).

2. След клизмата да си направи едно или две от изброените по-долу приложения:

а) парен компрес на главата с продължителност 10-20 минути, последван веднага от меняваща баня на краката;

б) студен компрес на главата с вода и оцет наполовина, едновременно съчетан с меняваща баня на краката (ръцете);

в) да налага темето си с намокрени зелени лозови листа (може и с листа от кисело зеле), едновременно съчетано с коремен компрес, натопен в хладка вода, наполовина размесена с оцет;

г) да налага челото и слепите си очи с парчета лимон (може само да ги натърка добре с лимон) или с парчета суров картоф, натопени в чисто мляно кафе, или пък с торбички, напълнени с хладка кашица от чубрица, всичко едновременно съчетано с коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина;

д) да постави на малкия мозък (тила) хладка лапа от счукан чесън (държи се, докато може да се търпи) или лапа от синап със сол и оцет, съчетани едновременно с такава лапа на стъпалата - вж. том I, „Синапени (хардалови) компреси";

е) да си постави цяла „шапка" на главата от селски хлебен квас (вж. „Възпаление на мозъчните обвивки, менингит"), съчетана с коремен компрес, както по-горе;

ж) да си постави глинен компрес на главата, съчетан с коремен компрес, както по-горе.

3. При желание коремният компрес да се съчетае и с мокри чорапи. Държат се, докато мине главоболието.

4. В стаята на болния да се пази пълна тишина, прозорците да са засенчени, въздухът да е чист, да не се пуши.

Вътрешно. Болният да изпие една от следните течности:

а) сока на 1 лимон, изстискай в топло кафе;

б) отварка от жълт кантарион (1 супена лъжица листа и цвят се запарва с 250 г вряща вода и захлупено се вари 5 минути; като изстине, се прецежда); пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка;

в) отварка от мащерка - приготовление и употреба както отварката от жълт кантарион;

г) отварка от комунига, игличе и хмел - по 1 чаена лъжичка от всяка билка в 300 г вода се вари 5 минути; пие се по 1 кафена чашка сутрин, обед и вечер преди ядене.

Диета. Или пълен глад, или пък лека природосъобразна храна с повече плодове, зеленчуци и никакъв алкохол.

Самовнушение. С формулата: „Минава, минава..."

Лечение. След преминаване на главоболието трябва да се пристъпи към общо лечение, насочено срещу причината, която го предизвиква. Ако главоболието е от неизвестен произход, лечението е общо за засилване на организма. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема

по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента - 10 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек, клинавче, повет (клематис виталба) и страшниче - по 100 г, бял равнец, дяволска уста (леонурус), жълта комунига, лавандула, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 пълна чаена лъжичка кори от портокал от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено цяла нощ. Сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед или захар и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата с кромид лук, магданоз (листа) и домати по равни части и с малко друга любима салата с винен оцет и олио по вкус, може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко ръжен хляб. Храната да се дъвче до пълното й ослюнчване. След ядене да взема по 1 пълна супена лъжица бъзов мармалад.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка и липов цвят - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка по 2 супени лъжици корени от магданоз и овес (зърна), предварително очистен - в 1500 г вода се варят 15 минути, след това се прибавят по 1 супена лъжица борови връхчета и исландски лишей. Вари се

още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, и коремен компрес (отпред) от 4 парчета, натопени или във вода и оцет наполовина, или пък в хладък чай от лайка. На главата се слага „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа), засилен с 9-10 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек или с толкова супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно с корите, или пък със смес от 9 супени лъжици настърган кромид лук с 3 супени лъжици сол, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще се отърва от главоболието си" (вж. том I, "Лечение със самовнушение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

През деня при главоболие се носи „шапка" от тензух, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и в един съд полети с 1 кафена чашка оцет - киснат 1/2 час и се изстискват добре, или „шапка" от зелени листа от полски бъзак или прясно зеле, леко напръскани от вътрешната страна с малко оцет; отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Едновременно се прави и коремна баня (28^{C}C за 20 минути) или пък коремен компрес, натопен във вода и оцет наполовина. Държат се, докато мине болката.

Важни добавки:

1. При безсъние болният да спи на войнишка възглавница от тънко хасе (30 на 40 см), напълнена с по 100 г босилек (листа и цвят), мъжка папрат (листа) и хмел (шишарки) и по 50 г жълта комунига, върбинка (листа и цвят), здравец (цялата билка) и лайка (цвят). Сменят се веднъж на 2-3 месеца.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не ходи, ако иска да се отърве от главоболието.

3. Да води природосъобразен живот, за да бъде винаги здрав, бодър и весел.

4. Квасецът в „шапките" може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля и засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за ново втасване.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Мигрена

Мигрената е извънредно силно главоболие, обикновено едностранно (в едната половина на главата), което идва на кризи, трае няколко часа, придружава се от повръщане и често е свързано с разстройство на зрението. Отличава се от обикновеното главоболие по това, че не е признак за някоя болест, а основен признак на самата мигрена.

Причини. Болестта е често наследствена и се среща в няколко поколения едно след друго. Освен това може да се дължи и на душевни вълнения, запек, стомашни и чревни разстройства, горещо време, малокръвие, усилена умствена работа, развален въздух, отровни газове, болести, придружени с треска и огън, употреба на спиртни питиета и тютюн, недостатък в зрението, хрема, ухобол, нервни болести и разстройства, глисти, отравяния (остри и хронични) с храна и лекарства, онанизъм, стягане с корсет, носене на високи яки, които пречат на правилния приток на кръв към главата, тесни обувки, умора и пр.

Признаци. Те са особени и лесно се разпознават. Явяват се обикновено от време на време периодично, и то обикновено сутрин. Болният предчувства появата па кризата още вечерта или през нощта: има неразположение, прозяване, оригване, безапетитие, болки в стомаха, промени във вкуса и мириса, в слуха и зрението, тежест в стомаха и др. Той усеща болка в едната половина на главата, която се придружава с общо неразположение, повдигане, болки в стомаха, понякога повръщане, запек и липса на апетит. Болката трае часове и дни и свършва обикновено с повръщане или обилно уриниране. По време на криза болните са извънредно чувствителни към светлината и шума.

Предсказание. Сериозно. Заболяването може да се повтаря с

години, а понякога, нелекувано навреме и правилно, може да трае цял живот. В повечето случаи престава след 50-ата година.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Първа помощ. При криза от мигрена болният да приложи казаното за главоболие със следните добавки:

а) да легне в леглото с повдигната глава;

б) коремният компрес да се съчетава не само с мокри чорапи, но и с топли шишета на стъпалата;

в) „шапката" на главата с квас за по-силно действие може да се засили още с 1-2 супени лъжици настърган хрян, размесен с квас; държи се от 1 до 3 часа;

г) в продължение на 3-5 минути болният да прави и т. нар. индийско дишане за отстраняване на умствената умора (вж. том I).

Вътрешно. Към изброените средства в случая се препоръчва още и следното: ако стомахът е пълен, изпразването му чрез повръщане е от голяма полза и затова болният да изпие една след друга 2 големи чаши хладка вода с 1/2 чаена лъжичка сол във всяка една от тях. Ако това не предизвика повръщане, болният може да го предизвика, като погъделичка гърлото си леко с перце или бръкне с пръсти. След това на всеки 1/2 час да изпива по една чаша гореща вода.

Диета. Не трябва да се приема никаква храна, докато не мине главоболието.

Лечение. Народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г и т. н. (вж. „Главоболие", точка I).

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, дяволска уста (леонурус), широколистен живовляк, листа от горска ягода, иглика, клинавче (цялата билка с корена), комунига, невен (листа и цвят), синя тинтява и червен кантарион (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при „Главоболие".

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 ракиена чашка настойка от 1 л чисто натурално или домашно червено вино, 1/2 кг портокали, 150 г хрян и 300 г небетшекер (лята захар). Портокалите се нарязват на филийки заедно с корите, хрянът се настъргва на ситно ренде, а небетшекерът се счуква на ситно и заедно с виното на водна баня и на тих огън се вари 1 час. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

IV. Десет минути след настойката да изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек 100 г, маточина и портокалови кори - по 80 г, глогов цвят, лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1/2 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ, на сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути. След нея се прави меняваща баня на краката до под коленете (45°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва със студената вода. Следват сухо изтриване на краката, разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени във вода и оцет наполовина, и „шапка" на главата от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на кашица. „Шапката" може да се напълни и със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно, засилен с 3 супени лъжици готварска сол и 1 чаена лъжичка нишадър (от аптеката). Отгоре се слага друга шапка, и то според сезона, и се държи цяла нощ.

VI. Сутрин и през деня се правят приложенията, дадени за главоболие.

Неделя. Ако няма болки, почивка от всичко. Ако се налага, лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки: Дадените при главоболие със следното допълнение:

1. Едновременно с това лечение болният да води природосъобразен живот, да не се преуморява с умствена и физическа работа, да спи на отворен прозорец и да не се ядосва за щяло и нещяло.

2. От голяма полза е и гимнастиката (вж. том I), а лятно време ходенето с боси крака по мокра от росата трева.

3. При треска да се направи казаното в том I.

4. *Външно.* Да се смърка хладка вода през носа, като се изхвърля през устата - прави се 2-3 пъти на ден, и то между другите приложения. Или пък да се смърка прах от кората на дивия кестен - също 2-3 пъти на ден по веднъж и по малко (на върха на ножа).

Виене на свят (световъртеж)

Световъртежът е чувство на движение в различни посоки - нагоре, надолу, встрани, или на въртене около собствената ос, или пък като че ли околните предмети се въртят или движат в различни направления. Световъртежът може да бъде самостоятелна болест, а често пъти се явява като признак на друго заболяване.

Причини. Виенето на свят най-често е резултат от разстройство и заболяване на нервната система, особено на мозъка. То може да настъпи като признак на прилив на кръв в мозъка, като предвестник на апоплектичен удар, може да бъде и последица на заболяване на отделните части на мозъка, особено на малкия. Най-често обаче се появява при нараняване и повреда на ушния лабиринт, който е главният орган на равновесието. Това обикновено става при попадане на чуждо тяло в ухото, от ушна кал, промивка на ухото, гноене на ухото, полили в него и др. Хронични заболявания на лабиринта може да настъпят и вследствие атеросклероза, сифилис, туберкулоза, отравяне с хинин, салицил, алкохол и тютюн. Причина могат да бъдат и увреждане на ушния нерв, нервни разстройства (хипохондрия, истерия и др.), бременност, болести на

сърцето, малокръвие и т. н. Най-после световъртеж може да се яви и у нормален човек при гледане от голяма височина надолу, по време на танцуване, при пътуване във влак, автомобил и автобус с гръб към посоката на пътуването, а също по време на пътуване със самолет или по море, при продължително въртене или клатене, напрягане на очите и др.

Признаци. По време на световъртежа някои болни изпитват чувството, че главата им е съвършено куха или като че в нея се надигат черни, притискащи облаци. Други пък разказват, че усещат почвата под краката им да се клати и като че всички окръжаващи ги предмети се въртят около тях. Болните имат двойно виждане, проблясъци на искри пред очите, притъмняване, гадене, понякога и повръщане, шум в ушите, треперене. Те побледняват, клатушкат се, занасят се наляво и надясно, назад, наподобявайки пиян човек, при което може да изгубят равновесие и да паднат на земята.

Предсказание. Зависи от самото заболяване. В леки случаи е благоприятно, в тежки случаи (при тумор в мозъка) е сериозно.

Предпазване. Доколкото е възможно да се отбягват причините, които го предизвикват. При пътуване със самолет добре е да се затварят очите, особено когато самолетът каца.

Лечение. То трябва да е насочено към отстраняване на основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс. От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят по 400 г чист пчелен мед и малага или чисто натурално червено вино. Във водна баня се вари 1 час. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Държи се на студено, за да не вкисне. Или пък смес от 1 кг чист пчелен мед, 1 кг чисто прясно краве масло и 1 супена лъжица бяла мурова смола. От меда и маслото се вземат по 1 супена лъжица и се бъркат добре, докато стане хубава смес. След това към нея се добавя 1/4 изравнена чаена лъжичка смола и пак се бърка, докато стане хубава смес. След първата порция по същия начин се приготовлява втора, трета и т. н., докато свърши цялата смес. При всяка употреба сместа се разбърква добре.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от страпшиче 100 г, агримония, широколистен живовляк (листа), жълта иглика (листа), жълта комунига, листа от горска ягода, листа от френско грозде, невен (листа и цвят), листа от орех, ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при главоболие, с добавка след ядене болният да изяжда следната смес: 1 супена лъжица шипково брашно и по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, пресен селски хлебен квасец и мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от джоджен (листа): 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах. Или 1 чашка от 75 г отварка от троскот (корени) 150 г и корени от обикновена коприва, репей или чичак, слез и спирея - по 50 г. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода на тих огън се варят 30 минути. Веднага се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус. Или пък 1 чашка от 75 г запарка от босилек (листа и цвят) 100 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, лавандула, липов цвят, мента пиперита, риган и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода. След това при световъртеж се слага парен компрес на малкия мозък (тила) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-15 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката, изтриване на краката до сухо, разтривка

на гръбнака от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от джоджен. Отгоре се слагат сухо парче и вълнен пояс. На главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно, и 3 супени лъжици готварска сол, или пък с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи цяла нощ.

При невроза лечението вечер е същото с добавка след разтривката на гръбнака да се направи разтривка и на сърдечната област, а след това на гръбнака да се сложи торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа - 200 г ориз, 2 супени лъжици ленено семе и 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, в 600 г вода се варят, докато стане като тесто. На гушата се слага торбичка със селски квасец, засилен с 4-5 маслини, счукани с костилките, и се бинтова с фланелей бинт. Държат се цяла нощ.

Забележка. Торбичката на гръбнака да е широка 12 см и дълга според дължината на гръбнака. Шапката да покрива изцяло челото и слепите очи.

V. Сутрин. Самовнушение (вж. „Главоболие"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, а след обличането - от 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата. При световъртеж и главоболие през деня на главата да се сложи „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети с 50 г оцет - киснат в него 30 минути и се изстискват добре. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи, докато мине болката.

Неделя. Ако няма болка в главата, почивка от всичко - пият се само билките. Ако се налага, лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки. Дадените при „Главоболие" важат и при тази болест.

Замайване на главата

Причини. Увеличаване обема на кръвта в мозъка, високо кръвно налягане, нервни разстройства и малокръвие. Среща се често и при умора от четене, подготовка за изпити, нервно напрежение (конкурси) и др. Също при продължително дишане на нечист въздух (в кръчми, кафенета и нощем в спални и др.). Често се среща замайване при настинка, грип, както и при разстройство в червата и голямо изтощение.

Признаци. При навеждане, изправяне или при обръщане в леглото болният постоянно чувства замайване на главата.

Предсказание. Благоприятно. При навреме взети мерки минава доста бързо.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, да се приложи изцяло лечението, дадено за виене на свят (световъртеж).

Безсъние

Безсънието е признак на много нервни и душевни разстройства и други болести, но понякога приема самостоятелно значение. За някои хора са напълно достатъчни 4-5 часа в денонощието, за да се чувстват през останалото време бодри и свежи.

Причини. Най-често се среща при телесна и нервна преумора, малокръвие, болки в тялото, претоварен с храна стомах, лошо храносмилане, болести с висока температура, голяма психична възбуда, студени крака, атеросклероза, сърдечна слабост и др. Безсънието често произхожда и от някакво безпокойство. Най-после и причини, които са извън нас, като необикновен шум, скърцане, лошо облекло за спане и неудобно легло, много влияят на съня.

Причини. Болният лежи дълго време буден, не може да заспи и се оплаква от безпокойство или пък заспива и се събужда, сепва се в съня си, който е неспокоен, сънува и се обръща понякога много пъти. Сънят не го освежава, а сутрин се чувства потиснат и уморен.

Предпазване. Състои се в отстраняване на причините, които възбуждат нервната система, като тютюн, алкохол, силно кафе и чай преди заспиване, продължително четене или разговор вечерно време. Малокръвието и други болести, които могат да предизвикат безсъние, да се лекуват. Да се води природосъобразен живот - умерено хранене предимно с растителна храна, рано да се вечеря, да се правят телесни движения, игри и разходки на чист въздух, а нощният сън да бъде седем или осем часа. Един час сън повече не само не докарва никаква вреда, но е и от голяма полза, защото дава възможност на мозъка да отпочине и да се възстанови. Затова тези, които заради професията си или за разни забави (театър, кино и пр.) спят системно по-малко, увреждат здравето си.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се приложи следното:

I. Сутрин обед и вечер 20 минути преди ядене е добре болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 1 г камфор на прах (предварително настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт, иначе не се разтваря), по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след вземане на сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, върбинка, жълт кантарион, иглика, комунига, лайка, лавандула, маточина, мента пиперита, невен, потайниче, риган, страшниче, цариче и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 20 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! С добавка: преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и черна ряпа (настъргана 1/2 час преди употреба, за да не дава оригване) по равни части и с малко винен оцет и

чист маслинен зехтин по вкус. Освен това храната да се посолява с малко прах от мащерка. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риби. На сутрешна закуска болният да изпива 1 чашка от 100-150 г отварка от 1 глава кромид лук, разрязана на 4 части - в 500 г краве мляко се вари, както за ядене, след което се прецежда през цедка. Подслажда се с мед или захар и се изяжда с парче препечен хляб. На обяд заедно с казаните салати и другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот или пък ядки от орехи, лешници и бадеми с хляб. След ядене при колики в стомаха от погълнат въздух и газове болният да взема по 1/2 чаена лъжичка прах от овъглен картоф, разбъркана с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад. За усилване на нервите да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 250 г тиквено семе, обелено и опечено, се смачква на каша, която се засилва с 1-2 супени лъжици пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), 1 пълна супена лъжица чист пчелен мед, 1 чаена лъжичка шипково брашно и 2 дражета витамин B[1]. Държи се на студено място, за да не вкисне. При пиенето сместа се разрежда с малко плодов сок или с вода, да стане гъста и сладка като боза.

Забележки:

1. Полезно е на обяд храната да се посолява с 1/4 чаена лъжичка синапово брашно. Болният никога да не преяжда, ако иска да има добър сън. Винаги след обяд и вечеря да взема по 1/2 чаена лъжичка бял прах (вж. том I, „Домашна аптека").

2. Преди лягане да изяжда и 1-2 ябълки - предизвикват спокоен сън. На нощната масичка болният да оставя 1 чаша мляко (добре покрито) и през нощта колкото пъти се събуди, толкова пъти да глътне по 1-2 глътки от него.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от жито и овес (зърна): по 1 супена лъжица от двете в 600 г вода се вари, докато само пукнат зърната, и веднага се прецежда. Или пък чай от лайка - 2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена 30 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 бучка захар с 15-20 капки (според възрастта на болния) от следната смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 10 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива пак 1 чашка отварка от босилек и пр. (вж. точка II от плана).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, който зле влияе на съня, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парен компрес на малкия мозък (на тила) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час и се прецежда). Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. Едновременно на главата се поставя цяла „шапка", ушита от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша, а отгоре вълнена шапка. На сърцето се прави фрикция с вода и оцет наполовина. „Шапката" и коремният компрес се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

Важни добавки:

1. Ако болният страда и от студени тръпки, тогава всяка вечер на далака (в лявото подребрие под коремния компрес) да слага и торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или със 7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Държи се до сутринта.

2. При изтощително и тежко безсъние преди заспиване да се сложи и на гръбнака торбичка, широка 10 см и дълга според дължината на гръбнака, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3-4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Болният да взема и по 1 чаена лъжичка маков

мармалад - 200 г семе от бял мак, 300 г чист пчелен мед, 300 г захар и 2 л вода се варят така: медът и захарта се разтопяват във водата и след това в получения разтвор се изсипва и макът (предварително смлян с мелничка за захар). Оставя се на тих огън да ври, за да се сгъсти като мармалад. През време на варенето да се внимава да не изгори мармаладът, затова непрекъснато да се бърка с дървена лъжица. Щом го вземе, болният се завива и се мъчи да заспи, без да приказва. След употребата на този мармалад се почива 15 дни и след това, ако сънят не е още възстановен, болният да взема или по 1 супена лъжица от следната смес: 1 супена лъжица мед и 1 глава червен кромид лук, счукан на ситно, добре разбъркани (тази смес успокоява нервите); или пък да изяжда по 1 малко парченце захарно цвекло.

3. За по-лесно заспиване, щом легне в кревата, болният да вземе 1 бучка захар с 10-20 капки настойка от диви кестени, нарязани на ситно с корите, опечени до бежов цвят и залети с 200 г сливова или гроздова ракия - стоят на слънце или до горяща печка 10 дни. Или пък 1 чашка от 50-75 г отварка от салата (маруля): взема се 1 маруля и се залива с 1 л вода с прибавка на 2 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

4. Ако болният има газове, които му пречат да спи, да изпива 1 чашка от 50 г отварка от анасон - 1/2 чаена лъжичка семе в 100 г вряща вода се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

5. Болният да спи на войнишка възглавница (30 на 40 см), напълнена с босилек, див кестен (цвят), мъжка папрат и хмел (шишарки) - по 100 г, здравец (листа и цвят), жълта комунига, лайка, лавандула, майоран, маточина и миризлива лазаркиня - по 50 г.

6. През лятото „шапката" с квасец може да се замени с „шапка", направена от сурови листа от репей или пък от прясно зеле, леко напръскани от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага памучна шапка.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I, „Психолечение"), последвано от душ на цялото тяло с хладка вода или пък от фрикция на гръбнака, подмишниците, корема и половите органи, а

след обличането и от 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата и дишане на йогите за отстраняване на умствената умора (вж. том I, „Домашна гимнастика")- Същите упражнения да се повторят преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко със задължителен излет в планината. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VII. Лятно време на разсъмване се прави Питагорова слънчева баня (вж. том I), а преди обяд от 10-12 ч - поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали двойна шепа орехови листа и 1 стиска морска сол.

Важни добавки:

1. При лош сън, придружен от бълнуване, стряскане и кошмари, да не се спи в тъмна стая, а в слабо осветена и всяка вечер на стъпалата да се превързва по 1/2 прясна маруля, срязана надлъж. Да се държи до сутринта.

2. Освен това болният трябва да помни, че най-доброто лекарство за сън са ползотворно прекараният ден и употребата вечер на лека и безмесна храна. През деня болният да не спи, а вечер да си ляга рано - 21-22 ч най-късно.

3. Покрие ли се веднъж болният със завивката, не бива да се страхува от безсъние. Който се страхува, че няма да заспи, той вече е наполовина обречен на безсъница. Напротив, нужно е човек да убеди себе си, че сънят скоро ще дойде. Това самовнушение почти винаги дава резултат.

4. За да бъде сънят сладък, болният трябва да не спи денем (само половинчасова почивка е достатъчна) и да прекара всички часове на деня в работа и прилежание. Безделието е враг на съня.

5. Лягайте при първото доспиване и ставайте веднага след събуждането сутрин.

6. Избягвайте да вземате успокоителни лекарства.

7. Някои болни често се оплакват, че лесно заспиват вечер, но се събуждат още в ранните утринни часове и след това твърде трудно се унасят в сън. На тях препоръчваме да придобият навик да не отварят очите си, щом се събудят.

8. Не трябва да се забравя, че 10 нощи, прекарани в добър сън, не могат да заменят една безсънна нощ, затова на безсънието трябва да се гледа като на сериозно заболяване.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Кошмар (тежък и неспокоен сън)

Кошмарът е състояние на неспокоен сън с лоши и неприятни сънища.

Причини. Неудобно положение в леглото, пълен стомах, който натиска диафрагмата, набиране на газове в корема, хроничен запек, глисти, прилив на кръв в корема. Значение имат и физическата или психическата умора през деня, четенето на вълнуващо четиво преди заспиване, нервна слабост, лошо храносмилане, боледуване от тежка болест, отравяне от алкохол.

Лечение. То трябва да бъде насочено към отстраняване на основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се приложи начинът на лечение, даден за страхова невроза. Освен това полезни са и вечерните топли бани (37°C за 10 минути) с корени от дилянка (валериан) или с ангелика, или пък с чай от лилов цвят. Полезно е седмично да се прави по едно опушване (вж. том I) на тялото с билката бабух (стахис италика).

Строго да се спазва посочената диета, като не се яде по-късно от 7 ч вечерта, и то леки ястия. Пухените постелки да се избягват. Да се спи настрани с леко подплати крака към корема, като се предпочита по-твърдо легло и леки завивки, и да не се става по-късно от 7 ч сутринта. През деня да се следи за редовното ходене по нужда.

По възможност болният по-дълго време да бъде на чист въздух - най-малко 2 часа денем, а нощем в топло време да спи на отворен прозорец или в добре проветрена стая. От голяма полза е ходенето в топло време с боси крака по мокра от росата трева.

Неврастения (нервна слабост)

Неврастенията е обща слабост на нервната система, проявена чрез намалена умствена и телесна дейност.

Причини. Най-честа и важна причина са неприятните психични изживявания, силни душевни вълнения - голяма скръб, разочарова-

ние в любовта, семейна несполука, умствена и физическа преумора, злоупотреба с алкохол, тютюн, упоителни лекарства, полови излишества, онанизъм, боледуване от тежки болести (тиф, дизентерия). Значение има и нередовният живот с недостатъчен сън.

Признаци. Болните се оплакват от различни смущения - почти всеки болен по своему. Те започват да се уморяват по-бързо както от физическа, така и от умствена работа. Има болни, които не могат да извършат дори най-обикновена умствена работа, вниманието им бързо се разсейва. Чувстват се отпаднали, особено сутрин след ставане от сън, без желание за работа и без настроение. Те са крайно неспокойни, не могат да стоят на едно място, дразнят се от нищо, нетърпеливи и невъздържани. Оплакват се от тежест в главата, главоболие, безсъние, а когато спят, сънят е неспокоен. Други болни се оплакват от особени болки някъде по тялото - кожата, очите, мускулите, ставите, сърцето или коремните органи. Постоянно се самонаблюдават и се безпокоят от най-малкото разстройство, което забелязват у себе си. Те са най-редовните пациенти на лекарите и вечно са недоволни от нещо. Най-малкото противоречие ги хвърля в смущение и ги кара да мислят, че са пренебрегнати. Много от тях са постоянно загрижени и очакват, че ще ги сполети нещо лошо.

Много неврастеници се оплакват от сърцебиене и болки в областта на сърцето. Най-малката възбуда кара сърцето им да бие силно и бързо и да мислят, че е болно. На тази възбуденост на сърцето се дължи и туптенето под лъжичката, което смущава твърде много болния и той си създава най-чудновати обяснения. А то не е нищо друго, освен усилените пулсации на коремната част на аортата. Болните се оплакват от тръпки по цялото тяло, последвани от горещи вълни, обилно изпотяване дори при леки усилия.

Неврастениците често чувстват стягане в главата, като че ли носят тясна шапка. Понякога главоболието (особено сутрин) се придружава от виене на свят. Усещат главата си празна или като че нещо се движи в нея. Въпреки доброто хранене винаги се чувстват отпаднали. Никога не могат да се похвалят със спокоен сън. Често се зачервяват и побледняват.

Предсказание. Добро. Болестта е излечима, но при желание и постоянство от страна на болния.

Предпазване. Да се избягват причините, които предизвикват заболяването, което се постига лесно чрез природосъобразния начин на живот (вж. том I). Предпазни мерки трябва да се вземат още в детската възраст особено при деца, които проявяват такива признаци. Още в най-ранна детска възраст трябва да се закали характерът им, като се научат да устояват на различни трудности и несполуки. В никакъв случай, даже и в най-ранното детство, не бива да се угажда на всички желания и да се отстъпва пред прищевките, нито да се обръща голямо внимание на незначителните оплаквания. Разбира се, това много зависи от примера на родителите. Ако майката е вечно недоволна, капризна и постоянно се оплаква, то и детето й не ще бъде по-различно от нея в това отношение. Внезапните избухвания от страна на родителите също влияят вредно на чувствителното дете и оставят тежък отпечатък върху нервната му система. Някои деца обичат да избухват и с плач да налагат желанията си. В такъв случай най-добре е детето да се сложи в леглото и да се накара да спи, а ако продължава да капризничи, да му се направи хладка баня (35 °C за 10 минути), след което пак да се сложи в леглото. Хладката баня го успокоява и докарва съня.

Лечение. Общо с цел да се засили организмът и укрепи нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, розова вода 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 15 капки.

Или пък настойка от диви кестени по 10 капки 3 пъти на ден: 5-6 диви кестена, опечени до бежов цвят, обелени и счукани на прах, се слагат в 250 г аптекарски спирт (45°) или силна ракия и стоят на слънце или до печката 5-6 дни, като от време на време се разклащат.

II. Десет минути след капките или настойката да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от корените на гръмотрън, див зловонен здравец, сар-сапарила и цикория - по 60 г, бял глог (цвят), хмел (листа и клонки), обикновена коприва (листа и цвят) и бял оман (корени) - по 40 г, жълт кантарион (цвят), ирис (коренището), полски хвощ (листа и цвят) и цариче - по 30 г, царски синчец (листа), бреза

(листа и кори), пчелник (листа и цвят) и мента пиперита (листа и цвят) - по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 20 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при Паркинсоновата болест. Освен това след закуска, обяд и вечеря болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г необелено тиквено семе, опечено до кафяв цвят и счукано с люспите, за да стане на брашно, се забърква със 100 г бъзов мармалад и 1 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, за да стане гъсто като маджун. От тази смес трябва да изяде 5 дози. След вземане на сместа да изпие и 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. Които обичат магданоз, добре е да го ядат повече със салата, защото е много полезен и успокоява нервите.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда) или овесено мляко (4 супени лъжици очистен овес в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда чрез изстискване).

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 1 г камфор на прах (предварително настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт), по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, върбинка, комунига, лавандула, маточина, мащерка, мента пиперита, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Следва парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или пък парен компрес на главата с торбичка, напъл-

нена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. Лицето и главата се изтриват до сухо, след което се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди- 5 пъти), разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 3 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина - 3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда. На главата се поставя цяла „шапка" (от веждите до раменете), ушита от тензух и напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 1-2 супени лъжици босилек, стрит на прах. Носът се налага с питка от същия квасец, отгоре се залепва книжка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение").

Условия, необходими за по-бързото оздравяване:

1. Преди всичко трябва да се отстранят всички причини, които водят към отслабване на нервите. Личната хигиена има извънредно голямо значение за нервните хора. Те трябва да водят напълно спокоен живот, да не се вълнуват, да се пазят от преумора, особено умствена, и да избягват всичко, което възбужда нервната система. Тютюнът, спиртът, кафето и силният чай като възбудители са вредни за всекиго, а особено за неврастениците. Леките физически упражнения, игрите и умереният спорт са отлично средство за зак-

репване на слабата нервна система. Промяната на обстановката оказва благотворно влияние. В такъв случай най-добре е болният да отиде в някое планинско място (не по-високо от 1000 м), където ще намери не само чист въздух и изобилие на слънце, но и пълно спокойствие, което е много важно за разклатените нерви.

2. Болният да уреди работата си така, че да има достатъчно отдих и сън, най-малко 8-9 часа на ден, като повече време прекарва на чист въздух. В топло време е добре да ходи с боси крака по мокра от росата трева (вж. том I). Да живее и се храни природосъобразно с млечно-растителна храна.

3. На отпадналите и отслабнали болни с тежки храносмилателни разстройства, безсъние, понижено настроение, замайване и тежест в главата помага продължителното лежане. Ако здравият човек трябва да лежи дневно 8 часа, на неврастеника са необходими 10-12 часа, а в тежки случаи и повече.

4. Необходимо е да се въздейства и върху психиката на болния, за да се възстанови душевното му спокойствие. Той трябва да изучи изкуството да живее правилно и да понася трудностите. Да избягва да говори за болестта си, да избягва също мрачните настроения. Добре е да се заобиколи с по-весели хора.

5. Много важно е болният да има работа, която да погълне всецяло вниманието и времето му, та да няма кога да се отдава на мрачни мисли, да не се занимава постоянно със себе си. Лятото да прекарва отпуската винаги в планината, да стане турист, защото планината и полето със своята красота, слънце и чист въздух са най-добрите лекарства. Затова вместо в кафенето или в кръчмата - сред природата! Там няма тревоги, грижи и разправии. Поне един път в седмицата болният да намери време за това.

6. Да си ляга рано, да не чете в леглото, да спи нощем на отворен прозорец. Постепенно сънят ще се възстанови. Нека бъде убеден, че тези прости и естествени средства не отстъпват на лекарствата.

7. Ако условията позволяват, временно да се откъсне от професията си и от средата, в която живее, като през цялото време нищо не чете и не пише и изобщо не се интересува от нищо освен от препоръчания му режим и от красотата на природата. Такъв живот възстановява и най-разклатените нерви.

8. В полово отношение болните трябва да бъдат въздържани.

9. От голямо значение за болния е доброто държане на околните - те не бива да го нагрубяват, а с благост и умение да го отклоняват от мрачните му мисли. Нежността често извършва чудеса в това отношение.

10. За неврастениците няма нищо по-полезно от работата. Тя трябва обаче да им е по сърце, да отговаря на склонностите им, за да я вършат с охота и да се чувстват радостни (защото смехът у неврастениците е признак на оздравяване). Градинският и полският труд са много подходящи.

11. За развличане болните да се разхождат, но не напред и назад в стаята или в двора, а навън в полето, да правят лека гимнастика, да яздят.

12. По време на лечението да се острижат ниско, за да може „шапките" с квасеца да се поставят по-плътно, а на слънце, дъжд, вятър и студ без шапка да не ходят - влошава се болестта.

13. Ако страдат от безсъние, да спят на войнишка възглавница от миризливи билки (вж. „Безсъние").

При лечението болният да се ръководи от общите упътвания за нервните болести и да помни, че стават неврастеници само ония, които се оставят да ги надвие болестта.

Психастения

Психастенията е една от трите форми на неврозата.

Причини. Явява се предимно у хора със слаб тип нервна система най-често във връзка с телесно или психическо изтощаване, прекарани психични травми и др.

Признаци. У такива болни настъпват промени в характера. Те правят впечатление с болезнените си мъдрувания. Не са уверени в себе си, не са способни да предприемат никаква дейност, докато не обмислят всички подробности. У някои се развива неоснователен, натрапчив страх (от заболяване, заразяване, тясно пространство, остри предмети и др.) или пък натрапчиви действия (да броят етажите на къщите, да минат по точно определена улица и др.).

Предсказание. Благоприятно в леките случаи и сериозно в тежките.

Предпазване. Много са важни предпазните мерки, особено в детската възраст, ако се открият черти на психастеничен характер (нерешителност, тревожност и др.). В този случай е особено важна физкултурата.

Лечение. Общо и по начина, изложен за страхова невроза. В случая много важно е възпитанието.

Истерия

Истерията е разстройство на нервната система, което се явява у хора с повишена емоционалност. Среща се значително повече у жените.

Причини. Много голямо значение имат условията на околната среда, които предизвикват психично напрежение: силни душевни преживявания, като продължителна скръб, страх, непрестанни безпокойства, грижи, несполуки, любовни разочарования, лош семеен живот. Освен това влияние оказват полът, възрастта и нервната система.

Признаци. Болните се отличават със своеобразен характер: повишена възбудимост, променливо настроение, лек преход от плач към смях и обратно, лесна внушаемост, стремеж към изпъкване в обществото. Обикновено те преувеличават своите страдания и се мъчат да събудят съчувствие у другите към себе си. Под влияние на силни преживявания, болести, алкохол и др. това състояние може да се усили и да доведе до припадъци, наречени истерични.

Често болните се оплакват от ненадейно пламване на лицето от прииждаща кръв и стягане в главата, като че ли имат желязна каска, от чувство на някаква топка в гърлото, даже задушаване, безсъние и др. Характерна пристъпна проява са истеричните припадъци. Обикновено настъпват след душевни разстройства. Могат да настъпят внезапно или да бъдат предшествани от променлив плач и смях, и то без особена причина. Болният започва да плаче или да се смее, казва, че нещо го души в гърлото и че не може да диша, ръцете и краката му изтръпват, след което се отпуска на стола или в леглото и тялото му се изпъва в гърч с извита назад глава. Съзнанието обикновено е запазено, но може да бъде и пом-

рачено. След това започват конвулсии (гърчения), които засягат горната част на тялото (главата, гръдния кош и ръцете) и са без никакъв ред. Това трае 2-3 минути, след което престава и болният се свестява. Понякога изпада в сънливо състояние, което може да трае с часове. След свестяването той е много изморен, лежи отпаднал на леглото с полузатворени очи.

Много често заболяването се проявява с най-разнообразни разстройства, които могат да симулират различни болести - може да се засегне всеки орган в тялото: храносмилане, говор, зрение, чувствителност на кожата, дишане, сърдечна дейност и т. н. Известни са случаи, при които едната страна на тялото се парализира, така че болният не може да си служи с ръката и с крака с месеци, без да има някакво органично увреждане, или ослепява и не вижда нищо, макар че очите му са напълно здрави. Понякога се появяват обилно потене, повръщане, хълцане или истерична кашлица, която трае със седмици и месеци, без да има причина за това. Въобще проявленията на истерията са много и разнообразни. Много интересно е, че тези тежки болезнени състояния могат изведнъж при някакъв особен случай да изчезнат. Така „неми" проговарят изведнъж, „слепи" проглеждат, куци хвърлят патериците и т. н.

Предсказание. Не е лошо, защото болестта, лекувана навреме и сериозно, винаги минава и никога не довежда до тежки разстройства.

Предпазване. Да се отбягват причините, които я създават.

Лечение. Истерията е тежка невроза, затова на лечението и на внушението трябва да се обърне особено внимание. Вън от това с болното лице трябва да се постъпва кротко и търпеливо, като същевременно не се отдава голямо значение на истеричните му прояви.

Лечението се провежда по начина, даден за безсъние, със следните добавки:

1. В свободното време болният да повтаря една или няколко от формулите, дадени в „Природосъобразен живот" (том I), подпомагащи усвояването на нови навици. Това може да се съчетае с приятна разходка или работа (вж. „Неврастения").

2. Да избягва излишни полови възбуди.

3. В спалнята си да държи две саксии с босилек, които сам да полива, или пък 1-2 букета сух или пресен босилек.

4. Към оплакванията на истериците трябва да бъдем сдържани, не трябва да им съчувстваме много, защото ще усилим болестните им представи. От друга страна не бива да ги оставяме безпомощни. Където съществува доверие, помощта е възможна, липсва ли доверие, всичко е напразно. При истеричните припадъци, които настъпват с плач, хълцане или силен смях без видими причини, да се внимава болният да не се нарани. Всички приятели и доброжелатели на истеричния да се отстранят. Той сам ще се свести, когато види, че положението му не извиква у никого тревога.

Когато загуби съзнание от нервния припадък, ръцете и краката му да се увиват във влажни (добре изстискани) кърпи, като до тях се поставят топли тухли, а на тила и корема - студени компреси (20°C). При лечението болният да спазва и общите упътвания за нервните болести.

Меланхолия

Меланхолията е състояние на понижено настроение и постоянна потиснатост.

Причини. Физическо или психическо напрежение, нервна слабост, сътресение, тежко боледуване с изтощение и др.

Признаци. Болезнена натъженост, потиснатост, лошо настроение. Болният се смята за нещастен, към когото другите са извънредно добри. Той е мълчалив, особено сутрин, мрачен, води повече заседнал живот, няма апетит. Отговаря бавно и след неколкократни запитвания. Обикновено бездейства. Не иска да го смятат за болен. Проявява често желание за самоубийство.

Предсказание. Зависи от причината на самото заболяване.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Общо и за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на

кашица, 3 смлени месести лимона, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка запарка от босилек, върбинка и страшниче - по 100 г, бреза (листа), лавандула, липов цвят, лайкучка (цвят), маточина, мента пиперита, ранилист (листа), риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена кисне цяла нощ. Сутринта се прецежда и се пие.

Диета. Същата, както при неврастения.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от бял равнец, липов цвят и радика - по 1 супена лъжица от трите се запарва с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час. Пие се подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка по 1 супена лъжица корени от магданоз, кисел трън, цикория и очистен овес (зърна) - в 1500 г вода се варят на тих огън 15 минути, след това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бял равнец, жълт кантарион, исландски лишей, очанка, синя тинтява и червена хвойна (зърна) по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути и се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и налагане на корема с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнени с топла лапа от праз лук (при липса на праз лук с прясно зеле), 6 супени лъжици листа от магданоз, на ситно нарязани, 3 супени лъжици ленено брашно и 150 г прясно мляко - на тих огън се вари да стане гъста лапа, след това се маха от огъня и се прибавят 20-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Главата се налага с цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрие слепите очи и ушите, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с

толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отваряне на очите се прави самовнушение (вж. „Неврастения"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, а след обличането от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Повтарят се преди обяд и вечеря.

През деня при главоболие да се сложи на главата „шапка" със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г оцет - киснат в него 1/2 час и добре се изстискват, или пък „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с оцет, а отгоре вълнена шапка. Държат се, докато мине болката.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко с екскурзия в планината. При нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. За да има болният добър сън, добре е да спи на войнишка възглавница (вж. „Безсъние").

2. На студ, вятър, дъжд и сняг без шапка да не ходи - влошава се болестта.

3. Ежедневно да прави разходки на чист въздух по 2 часа, като през цялото време си тананика весели мелодии.

Най-доброто средство за болестта е трудът.

Що се отнася пък до близките на болния, те от своя страна са длъжни да му осигурят по-голямо спокойствие, като същевременно го поощряват в свободното време повечко да чете на глас кратки стихове по свой вкус и да слуша концерти с лека и забавна музика. Изобщо трябва да се обърне повече внимание на разнообразието, за да се прогонят неприятните мисли на болния.

Хипохондрия

Хипохондрията не е самостоятелно заболяване, а болестна проява, при която вниманието на болния постоянно е насочено върху състоянието на собственото му тяло.

Причини. Среща се при различни психични заболявания: ши-

зофрения, циклофрения, прогресивна парализа, старчески психози, неврози и др.

Признаци. Болният се интересува много за своето здраве, като е склонен да си приписва болести, които няма. Стане ли нещо дребно с него, веднага мисли за най-страшни болести: заболи ли го глава, мисли за възпаление на мозъка; заболи ли го малко коремът, страхува се да не е заболял от възпаление или преплитане на червата и т. н. С една дума, всяка област на тялото му е в по-голяма или по-малка степен предмет на постоянни наблюдения. Поради тази си болезненост той става песимист, недоверчив, раздразнителен. За него хората са винаги злонамерени. Мисълта му е всецяло погълната от „тежко болното му тяло". У него се развива безграничен егоизъм, който стига и до ненавиждане на най-близките хора. Непрекъснато се съветва с лекари, които постоянно сменя. Накрая си внушава, че е неизлечимо болен.

Предпазване. Да се спазват обикновените хигиенни правила (вж. том I, „Природосъобразен живот"), като особено подходящо е всяка сутрин да се прави хладка фрикция (20°C) на гърба, подмишниците и корема.

Лечение. Общо за засилване на организма. В подробности начинът на лечението е същият, както при меланхолия. В този случай много полезни са клизмите с отварка от глухарче (корени), лайка (цвят), лопен (цвят) и сиротица (цвят) - по 1 супена лъжица от всички в 1 л вода се вари 5 минути. Като изстине до 38°C, се прецежда и се използва.

Страхова невроза

Страховата невроза е заболяване, което се среща у хора със слаба нервна система.

Причини. Значение има индивидуалната особеност на нервната система. Заболяването се явява у слабия тип при наличие на различни неприятни изживявания: катастрофа с кола, влак и др. или пък узнаването за такава катастрофа, ненадеен удар, падане от високо, прекарване на жесток побой, някакво заболяване, силна уплаха във време на сън и др.

Признаци. Непреодолим, натрапчив страх от различни неща; преминаване на река по мост, стоене на висок балкон или отворен

прозорец, страх да не се замърсят дрехите, страх от качване или слизане по стълба, страх да спи сам в легло, страх от смъртта, страх от зараза, от животни, от дяволи, от хора. Познат е особено натрапчивият страх от тъмнина, появяващ се обикновено още от детинство. Изобщо болните в зависимост от страха чувстват смътно безпокойство, отпадналост, главоболие, понякога затруднено дишане, възбуда, гадене, настръхване, треперене, сърдечно притискане, сърцебиене, безсъние, изпотяване и др.

Предсказание. Благоприятно за леките случаи и сериозно за тежките.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го създават. Необходимо е да се обърне сериозно внимание на телесното развитие (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Лечение. Общо за засилване на организма и укрепване на нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г и пр. (вж. „Главоболие", точка I).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек и страшниче (листа и цвят) - по 100 г, върбинка (листа и цвят), глог (плод и цвят), леонурус, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 чаена лъжичка портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при невралгия.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от лайка (цвят): 2 супени лъжици лайка и 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, 1 г камфор на кристали или пък на прах (предварително настрана разтворен с няколко капки аптекарски спирт, иначе остава неразтворен), по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 пълна чаена лъжичка канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, гръмотрън (корени), жълт кантарион, жълта комунига, хмел (листа и клонки), иглика, леонурус (листа и цвят), мечо грозде, мента пиперита, очанка, полски хвощ, троскот, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и налагане с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена две вечери подред с топла лапа от 150 г ориз, сварен с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - в 450 г вода се вари, за да стане като тесто. Следващите две вечери подред с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 4 супени лъжици листа от магданоз (предварително попарени с вряща вода, за да омекнат, изстискани и на ситно нарязани). Едновременно се прави и компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от тензух, напълнена с квасец, засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, счукани на кашица. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Забележка. Лапите за децата се правят с половин доза от всичко, същото се отнася и за дивите кестени в „шапките" за главата.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Аз съм здрав". Казва се бързо и волево 20 пъти. Следва фрикция с хладка вода и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том Г, „Домашна гимнастика").

Ако болният през деня има главоболие, да му се сложи „шапка" със сурови настъргани картофи, полети с 1 кафена чашка оцет - киснат 30 минути и се изстискват добре, а отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се, докато минат болките.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. Ако болният изпитва страх да спи сам и на тъмно, да оставя през нощта да свети нощна лампа.

2. Ако има безсъние, да спи на войнишка възглавница, напълнена с миризливи билки (вж. „Безсъние").

3. Ако страда от хроничен запек, преди заспиване да взема по 1 изравнена супена лъжица смес от 500 г пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на прах) и 25 г рафинирана сяра (от аптеката).

4. Лапите с ориз и квасец може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят, а квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец.

5. На слънце, вятър, дъжд и сняг болният без шапка да не ходи.

6. До оздравяването да отбягва резките гимнастически упражнения. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Гризане на ноктите

Гризането на ноктите е лош навик у деца и възрастни при нервно или напрегнато състояние. Това, от една страна, е много нехигиенично, а от друга, обезобразява ноктите.

Лечение. Общо за засилване и укрепване на нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г и пр. (вж. „Главоболие").

Забележка. На деца капките се дават според годините им.

II. Двадесет минути след това се изпива 1 чашка от 75-100 г (за деца наполовина) отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и вързани в марличка, по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна) и 2 супени лъжици корени от цикория. В 2 л вода на тих огън се варят 15 минути, след това се

прибавят 4 супени лъжици от следната смес от билки (държат се в отделен пакет): борови връхчета, босилек, жълт кантарион (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), синя тинтява (листа и цвят), спирея (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка, и заедно с 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1-2 супени лъжици мед се варят още 15 минути. Като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при невралгия.

III. Два часа след ядене се взема пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки спирали с памуче, натопено в камфоров спирт, 1 -2 пъти и коремен компрес с 2 бархетни парчета, натопени в хладък чай от лайка или вода, или пък с 1 зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и изстискай. Отгоре се слагат вестник и фланелей пояс. На главата се поставя „шапка" от суров лист от същото зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре вълнена шапка. При главоболие главата се налага с „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на каша). Държат се до сутринта.

Забележка. При хроничен запек преди заспиване се взема и по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г мед, 30 г шушулки от майчин лист (предварително леко запечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане сместа да се разбърква, защото се утаява на дъното.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обличане, последвано от 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Провежда се и самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствам и в най-скоро време ще се отърва от лошия си навик" (вж. том I, „Психолечение").

При лечението болният да има предвид, че ако ноктите му винаги и при това внимателно са изрязани и гладко изпилени, у него се премахва желанието да ги гризе. А до постигането на този резултат всяка сутрин и следобед да намазва ноктите си с разтвор от хинин.

Заекване и пелтечене

Заекване се нарича появяващата се периодически невъзможност да се започне говоренето или то да продължи плавно. Това състояние не се обуславя от болестно изменение на органите, които вземат участие в акта на говоренето: устни, език, гърло и бели дробове. Отсъствието на каквито и да било видими анатомически изменения в органите на говора и само периодическата невъзможност да се говори гладко са характерните признаци, които отличават заекването от другите недостатъци на говора - гъгнене, фъфлене и т. н. По едно и също време заекващият може да произнесе плавно, без да заеква, нещо, което малко по-късно изговаря, като заеква. Болните, които страдат от други разстройства на говора, всеки път говорят със същите недостатъци и без всякакво спазматично напрежение.

Причини. Най-често се среща при лабилна нервна система след натоварване или изживени душевни сътресения (страх и др.). По-рядко е последица от някакво заболяване или удар по главата. Много често заекването се развива при децата от предучилищна възраст от подражание.

Признаци. Болният заеква, като се запъва на някоя сричка било в началото, било в средата или края на думата. От това болните се смущават, вълнуват се пред другите.

Предсказание. Сериозно. Необходимо е голямо търпение и постоянство в лечението.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Провежда се от лекар логопед. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма и нервната система. Начинът на лечението е както при заекване у децата (вж. том II).

След като проведе лечение в продължение на 2-3 месеца, болният да го продължи, като обърне особено внимание на самовнушението.

А. Предупредителни мерки при говоренето

1. Болният да не говори без въздух в дробовете си. Всъщност говоренето без въздух е невъзможно, обаче често се случва говорещият да напряга дробовете си, за да завърши някоя фраза, което изтощава както самите дробове, така и мускулите, които движат гласните връзки, и ги прави лениви и възприемчиви към различни гърлени заболявания.

2. Да говори полека и бавно, за да спазва логическото ударение на мисълта, която изговаря.

3. Да не бърза, докато говори, защото при бързането човек неволно се увлича и изпуска цели срички.

4. Да спазва тактовете на говора, което ще рече при разговор всяка фраза да бъде изказана така, че да проличават нейните препинателни знаци, точки, запетайки и др.

5. Да не се нервира и никога да не спори, за да не изпадне в смешно положение и с това още повече да влоши недъга си.

6. Когато говори, заекващият да гледа събеседника си право в очите.

7. Да не се увлича в дълги разговори, за да не започне да заеква повече от обикновеното.

8. На заекващия не бива да се напомня, че заеква. Когато заекне, не бива да се спира и поправя, допуска се само да му се каже да говори по-бавно, но след като е спрял да говори.

9. Да се избягват срещи и разговори със заекващи.

Б. Всекидневни упражнения, които трябва да се изпълняват дълго време след оздравяването

Сутрин след душа, фрикцията или водната баня най-добре е да се направи:

1. Гимнастика за 5-10 минути.

2. Дълбоко дишане за 2-3 минути, последвано от упражнения за развитие на гласа (вж. том I).

3. Упражнения за изработване на правилен говор.

По време на тези артикулационни упражнения болният да спазва следните правила за говора:

а) Да сяда на стола удобно, облегнат назад, отпуснат, за да диша спокойно с корема без напрягане на говорните органи, да говори леко, да изговаря гласните букви, да изговаря съгласните без напрягане, когато говори, да не изпуска въздуха напразно, да се старае да изговаря повече думи при едно издишване, да изговаря изречението изразително и мелодично, без да се страхува от звуковете и думите - те са еднакви, лесни.

б) Да брои в такт 2 до 5 минути. Това упражнение трябва да стане така: брои се до 4, като при изговарянето на 1 се натъртва, 2 се изговаря без ударение, 3 - е ударение, но по-слабо от първото, и 4 пак слабо, като по този начин се стреми да брои еднообразно, както при маршируване на войници. След това броенето продължава от едно до десет, като се изговорят числата поотделно и след всяко число се прави пауза, удължават се гласните, особено ударените. На ритъма са отделя голямо внимание.

След първото упражнение се изговарят месеците на годината и дните на седмицата. При ясен изговор и спокойно държане при тези упражнения се пристъпва към удължаване на издишваната струя с изговора на две и после на три числа: *едно-две, три-четири, пет-шест, седем-осем, девет-десет. Едно-две-три, четири-пет-шест, седем-осем-девет.* Паузата се прави след изговаряне на две или три числа.

в) Да произнася подред буквите на цялата азбука за 5-10 минути: *а, бе, ве, ге, де, е, же* и пр. След това се изговарят с проточен (провлечен) глас следните комбинации: *аба, ауа, аеа,* като се прави ударение и същевременно гласните малко се удължават.

г) След обяд да чете къси стихове. Към това упражнение се пристъпва, след като предишните упражнения са напълно овладени. За целта се избират къси стихове. Постепенно изреченията се усложняват с четири вместо с три думи:

Грее ясно слънце. Гроздето е много сладко. Духа слаб вятър.

Нашето училище е хубаво. Иван чете урок. Ученикът е за пример.

Най-после се преминава към по-сложни изречения:

Който се учи, той ще сполучи.

Небето е облачно, скоро ще вали.

Свърши безгрижната лятна ваканция.

д) След упражненията със стихове се преминава към изговаряне на поговорки, пословици, гатанки и къси разкази с римувани изрази. Това упражнение трае 5-10 минути, като се спазват предупредителните мерки при говоренето. То е полезно не само за заекващите, но и за нормално говорещите. При него трябва да се внимава гласните букви да се изговарят ясно и да не се допуска съскане. Изговарянето на скоропоговорки трябва да започне с ясен глас, в началото да бъде много бавно, като постепенно се ускорява.

Вечер тези упражнения се повтарят набързо по един път и в продължение на 10-20 минути се четат на глас драми.

Важни добавки:

1. За да се постигне пълно излекуване, решаващо значение има болният да си изработи твърд характер чрез постоянното изпълнение на казаните упражнения. Воля и упоритост се достига чрез изпълняване на дневната програма. Тези волеви навици ще подпомогнат ученика в изправяне на говора му.

2. Много полезно както за заекващия, така и за всеки здрав човек е да повдигне вярата в собствените си сили (вж. том I, „Природосъобразен живот"). Тези упражнения увеличават самоувереността и помагат бързо и завинаги болният да се отърве от недъга, за да се чувства пълноценен човек в обществото и насаме.

3. Болният трябва да заучи и да прилага винаги следните правила: да си помисли предварително какво ще каже; да си поеме въздух; да говори бавно, спокойно и плавно; да говори изразително; да има смело държание.

4. Спортуването също е полезно за заекващите, особено плуването, туризмът, бягането на къси и дълги разстояния, играта на пинг-понг, карането на ски, кънки и др. Тези видове спорт развиват гръдния кош и дишането, закаляват и действат успокоително. На такива болни не се препоръчва футбол, бокс и други такива видове, които са съпроводени с напрежение на нервната система и я изтощават силно.

5. За отвличане на вниманието от недостатъка е добре да се създаде някакъв силен интерес у заекващото дете. Като се използват неговите наклонности, да се насочват мислите и дейността му към такъв вид занимания, при които то постепенно ще превъзмогне чувството си за малоценност.

6. Болният да не се бие по главата. На слънце, дъжд, студ и вятър без шапка да не ходи.

7. Учителите в училищата трябва да подготвят учениците си да не се присмиват на заекващите деца, защото такъв присмех може да засили заекването и да доведе заекващия ученик до невъзможност да говори. Отзивчивото отношение на другарите може да облекчи страданието на заекващия другар и да го подпомогне постепенно да изживее недостатъка. Учителите също трябва да са внимателни и да подпомогнат децата при затруднение, като не ги прекъсват, когато говорят, не им обръщат внимание на заекването и търпеливо изпитват заекващия.

8. Лечение на пелтеченето (недостатък в произнасянето на звуковете р, л, с, з, ч, и, ш и др.)

След едномесечно прилагане на плана, общ за лечение на заекването и пелтеченето, за да оздравее напълно от пелтеченето, болният трябва задължително да спазва и следните правила:

а) предупредителни мерки при говоренето - те са същите, както при заекването;

б) всекидневни упражнения, които трябва да се спазват дълго време след оздравяването. Тук се включват същите упражнения, дадени в точка а, б и в от плана за заекването.

По време на тези артикулационни упражнения да се спазват следните правила:

1. Пелтечещият да седи удобно на стола, да се облегне назад и да се отпусне, да диша спокойно с корема, да не напряга говорните си органи, да говори леко, да изговаря изреченията при едно издишване, да удължава малко гласните звукове, да изговаря съгласните без напрягане, когато говори, да не изпуска въздуха, да изговаря изречението бавно, изразително и мелодично, без да се страхува от звуковете и думите - те са еднакви и лесни.

2. *При пелтечене на р.* Обикновено този звук се явява най-късно в речта на децата поради трудностите при неговото произнасяне. В някои случаи неправилното произнасяне на р се обуславя от специфични органични причини, като твърде къса подезична връзка, прекомерно дебел или къс език, прекомерно високо и тясно небце, деформация на езика поради травма и пр.

За лечението на този недостатък освен изброеното вече добре е всяка вечер на сливиците и под езика (на гушата) да се постави

торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 3-7 сини сливи, смачкани без костилките, която да се държи до сутринта.

През деня да се слагат под езика две валчести речни камъчета, на големина колкото големи грахови зърна (добре измити), и с тяхна помощ болният да се старае да изговаря звука *р*. Щом успее да го произнесе, по 10-20 пъти да повтаря сричките *ри, ра, ро, ру, три, тре, тро* и други по избор, а след тях и някои скоропоговорки:

Прела Пена, плела Пена, па наплела три вретена.

След това да се упражнява с думите *три, трима, триста, трева, трябва, дрехи, Трифон* и т. н.

3. *При пелтечене на л.* Това в много случаи се среща като самостоятелен недостатък, но твърде често и с пелтеченето на звука *р*.

Освен лечението, дадено за пелтечене на звука *р,* сутрин, обед и вечер в продължение на 5 минути болният да прави следното упражнение с помощта на палеца и показалеца на дясната си ръка: леко притиска горната и долната си устна и в същото време се мъчи да изговаря звука л. Щом сполучи да я произнесе, по 10-20 пъти да повтаря *ли, ле, ля, льо, лю* или пък *ла, ло, лу, ала, ало, лула, лапа, кола, пола, лопата, лошо, лост, луна, клуб* и пр.

4. *При пелтечене на с, з и и,* което народът нарича фъфлене, освен лечението, дадено за пелтечене на звука *р,* сутрин, обед и вечер в продължение на 5 минути болният да прави следните упражнения: да стисне зъбите си така, че горните и долните резци плътно да се допират едни до други, и да се помъчи да произнесе звука *с*. Успее ли да постигне правилното му произношение, ще има основа за правилното произнасяне и на буквите *зиц.*

За правилното произношение на звука *з* е необходимо вечер преди лягане торбичката с квасеца, която се слага на сливиците, да се продължи и върху цялото гърло.

За правилното произношение на звука *и* да се произнасят непосредствено едни след други звуковете *тис,* докато се получи чистият звук на *ц*.

Щом болният сполучи да произнася правилно *с, зиц,* да повтаря следните срички и думи: *си, се, са, су, иси, есе, аса, асо, усу,*

Симо, сиво, сила, синьо, семе, сее, сега, сетне, салам, салата, Сава, сапун, сок, сос, сопа и други подобни.

Същите сричкови упражнения се правят със *з* и *ц*. Например за звука *з: зи, зе, за, зо, зу* и т. н. , след което се преминава към упражнение с думи: *зима, зеле, коза, зора* и т. н. За звука *и: ци, це, ца, цо,* ^ и т . н . , а след това с думи: *ципа, цепи, цапа, цепна, нацупи* и пр. Накрая се казват цели изречения, в които често се срещат думи с тези звукове: *синьото цвете цъфна; сивата маца спи; в мазето има каца със зеле.*

5. *При пелтечене на ш, щ, ж и ч.* Понеже при произнасянето на звуковете *ш, жич* езикът е издърпай навътре в устната кухина, тези звукове се упражняват най-напред в съчетание със звука *у,* при който езикът също е издърпай навътре в устната кухина. За тази цел освен лечението, дадено за пелтечене на *з,* сутрин, обед и вечер в продължение най-малко на 5 минути да се повтарят следните срички: *шу, шо, ша, ши; жу, жа, жо, же, жи; чу, чо, ча, че, чи.* След тях се преминава към следните думи: *шума, шуба, шоп, кош, кокошка, шоколад, шапка, шава, шепа, шие; жуми, Жоро, жаба, жътва, жито; чука, човек, чаша, червили, чинии* и пр.

6. *Пелтеченето на к и г* се среща по-рядко, отколкото другите видове пелтечения, и често с напредването на възрастта изчезва от само себе си. В този случай освен лечението, дадено за пелтечене на с, сутрин, обед и вечер в продължение най-малко на 5 минути да се прави следното упражнение: с показалеца на дясната ръка, предварително добре измит със сапун или със спирт, се притиска върхът на езика надолу (под резците) и постепенно се избутва навътре в устната кухина, като се произнася сричката *та-та-та,* а след това, когато езикът е още по-навътре и гърбът му се опре на небцето, се произнася многократно сричката *ка-ка-ка.*

За произнасянето на *г* постъпваме по същия начин, като вместо сричката *та* се произнася сричката *да.*

След като се получи правилно произнасяне н а к и г , те се комбинират. След това се преминава към произнасяне на думи и фрази: *кука, кон, кака, леке, кино, кукувица кука на зелена бука* и т. н.

Причини. Нервно напрежение, слаба воля и неувереност в себе си и своите познания.

Признаци. Едно от най-честите и обезпокоителни явления, които придружават изпитната треска, е продължителното главоболие. Болките се чувстват ту в челото и лицето, ту в тила, а понякога в цялата глава. По-често са ограничени в една определена част на главата. Характерът им е твърде различен. Едни ги описват като пробождане, други като режещи. На някои главата като че ще се пръсне, други я чувстват като в преса. Често болките не са тъй значителни, дори има само чувство на натиск върху главата. По-късно се явяват повдигане, липса на апетит и неразположение. Твърде често учащият е неспособен за работа. Особено пагубно влияние за изпита има безсънието. Страдащите от него не са в състояние да си отпочинат, да се отморят и да се освежат.

Лечение. Общо за засилване и укрепване на нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (ментови капки) 15 капки.

II. Десет минути след сместа се изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек (листа и цвят) и страшниче - по 100 г, жълта комунига, лавандула, леонурус, липов цвят, маточина, очанка и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка портокалови кори от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се прецежда.

Диета. Същата, както при главоболие.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от лайка, подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), невен (листа и цвят), орехови листа и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се захлупена

10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма е 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с хладката, сухо изтриване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. Коремът се налага с 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, а отгоре се слагат хасено парче и фланелен пояс. На главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива изцяло челото и тила и здраво да опира в задушните кости, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици пресни млади корени от полски бъзунек, счукани на каша (при липса на такива корени 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан, и 3 супени лъжици готварска сол). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и се държат до сутринта.

V. Сутрин. Още в леглото на сливиците се прави сух масаж с двата палеца: 15 пъти напред от под ушите към средата и 15 пъти в обратна посока. След това се прави сух масаж на слънчевия възел на корема (около пъпа) с помощта на показалеца и средния пръст във вид на кръг по посока на часовниковата стрелка за около 1 минута, последван от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (подробности вж. в том I „Домашна гимнастика"). През деня, ако учащият се има много да учи и иска всичко да запомни, без да го заболи главата, да си сложи „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 1 кафена чашка оцет - киснат в него 1/2 час и се изстискват добре. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и се държат, докато свърши учението.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Самовнушение. Учащият в продължение на 1 месец да прилага според случая следната формула: „От ден на ден ставам по-спокоен, подготвянето на изпита ми доставя удоволствие и върви леко,

много по-леко, отколкото преди. Спокойствието ми се усилва постоянно и в деня на изпита ще съм тъй спокоен, както никога досега не съм бивал в живота си. Аз съм добре подготвен и излизам на изпита с пълно хладнокръвие и с пълна увереност в себе си и в благоприятния изход" (подробности вж. в том I, „Психолечение").

Независимо от всичко той трябва да пристъпи към подготовката си планомерно:

а) Никога да не се стреми да зазубри точно написаното в книгата. Да се стреми да свърже ученото сега с наученото по същия въпрос по-рано, тъй че една дисциплина да се изучава системно, като се започва от най-простите и се стигне до най-сложните й принципи.

б) Знанията не са нужни само за изпита и в никакъв случай не бива да се учи непосредствено преди него. Толкова по-лесно и по-добре се запомня, колкото по-рано от датата на изпита започне подготовката. По време на изпита добре ще бъде, ако докато дойде неговият ред, кандидатът се занимава с друга работа, нямаща нищо общо с изпита. Това го отвлича от неприятни мисли.

в) Изпитът никога не бива да бъде напрежение, неприятно очакване и волево усилие.

Важни добавки:

1. Добре е често да се предприемат разходки или ръчна работа поне за 2 часа на ден, но без всякаква преумора.

2. Квасецът на главата може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се засилва с още 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация (втасване).

3. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи.

4. През лятото да се правят чести излети, придружени с къпане в реката или морето, с плуване или гребане на лодка.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Мускулни гърчове (тикове) на лицето

Тази проява често съпътства някои нервни заболявания. Освен това се среща и при излагане на студ, нараняване, повреден зъб,

процеси в лигавата ципа на носа и устата, очни болести, коремни болести, заболявания на костите на черепа, мозъка и др.

Признаци. Те характеризират самото заболяване. Освен това някои мускули на лицето неволно се свиват, от което се образуват различни гримаси. Обикновено конвулсиите биват на едната половина на лицето, а понякога и на двете страни. Болният не е в състояние с усилие на волята си да ги потисне. Такива конвулсии често стават в клепачите, та болният мига или постоянно, или при малък повод. Колкото повече прави усилия да спре мигането, толкова повече то се увеличава и спира само по време на сън.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако тя не е известна, тогава се лекува по начина, изложен за невралгия на лицевия нерв. В този случай е полезна и отварката от обикновен здравец: 1 супена лъжица листа и цвят се запарва с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда. Пие се в продължение на 40 дни сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чашка от 50 г, подсладена с мед и лимон по вкус. Тази болест минава бавно, затова болният трябва да се въоръжи с търпение и постоянство.

Треперене на различни части на тялото

Причини. Предимно заболявания на гръбначния и главния мозък. Среща се у алкохолици, при страдащи от мозъчни и нервни болести хора и у изтощени. Тази болест е чест признак на тежко заболяване на нервите (Паркинсонова болест и пр.).

Признаци. Временно или постоянно треперене на главата, на ръцете, понякога до такава степен, че болният не може сам да се храни или пък да изпие чаша вода.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Насочено е срещу самото заболяване. Ако причината е неизвестна, лечението е общо за засилване на организма и укрепване на нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди лягане болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес:

обикновена валерианова тинктура 20 г и пр. (вж. „Изпитна треска", точка I).

II. Десет минути след капките да изпива една винена чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, борови връхчета, водна детелина, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), невен (листа и цвят), орехови листа, синя тинтява и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се заливат с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при главоболие. Освен това след ядене болният да взема и по 1 супена лъжица бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от овес (зърна): 2 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, прибавят се и 2 супени лъжици шипки, срязани надлъж наполовина. Като клокне 3 пъти, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек 100 г, маточина, глогов цвят, комунига, лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 пълна чаена лъжичка кори от портокали се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена, кисне цяла нощ, на сутринта се прецежда. Пие се също подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. След това гръбначният стълб се налага с торбичка от тънко хасе, широка 12 см, напълнена с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, 20 сини сливи (от тези за компот, смачкани без костилките) и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно се поставя и компрес на корема (отпред) от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от лайка, а отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от същото хасе, която да я покрива от веждите до раменете, напъл-

нена със същия квасец, засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (вж. том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня на гръбнака се носи мушама от хаваджива, широка 12 см и дълга според дължината на гръбнака, с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Важни добавки:

1. Квасецът за главата и гръбнака може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечерта се затопля и засилва за всяко място с по 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. На слънце, вятър и дъжд болният без шапка да не ходи.

3. При хубаво време всеки ден най-малко по 2 часа да се разхожда на чист въздух, тананикайки си весели мелодии.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за нервните болести.

Невроза на слънчевия сплит

Признаци. Силни и продължителни болки под лъжичката и в посока на гръдния кош, придружени със силен страх, главоболие, топлина, изпотяване, непрекъснато хълцане и др.

Предсказание. Благоприятно в леките случаи и сериозно в тежките.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на каша, 4 месести лимона, смлени на машинка

за месо с корите, но без семките, по 12 г валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г запарка от босилек, лавандула, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от лук, магданоз и домати по равни части с винен оцет или лимон и зехтин по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, пилешко, телешко, и прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с ръжен хляб. След ядене да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка (цвят), подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и налагане на горната част на корема с торбичка от тънко хасе или тензух, ушита на три джоба, напълнена с топла лапа от 300 г ориз и 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - в 900 г вода се вари, докато стане на пилаф, след което се прибавят 3 супени лъжици ленено брашно и се вари още 10 минути. В областта на гръдната кост до лъжичката се слага парче мушама от хаваджива (30 на 12 см) с тропосано отгоре й тънко парче найлон, надупчено с дебела игла, за да диша кожата свободно. Главата се налага с

пресен лист от зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре се слага шапка от чорап и така се спи.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение по начина, даден при главоболие, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата - повтарят се преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Добре е болният през целия ден да носи под лъжичката (над пъпа) 1/2 глава прясно срязан кромид лук и напречно закрепен с две лепенки. През целия ден ще се чувства спокоен.

Важни добавки:

1. Болният да отбягва физическите упражнения и работата, при които се притиска горната част на корема, а също и да не го пристяга.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка да не ходи.

3. Да отбягва грижите и ядовете, особено ненужните.

4. При силно хълцане всеки 2-3 часа да взема 1 бучка захар с 10 капки чист винен (плодов) оцет.

Болезнена срамежливост

Признаци. Обикновено такива хора при най-незначителни разговори, срещи с познати и непознати хора, при влизане в заведение, в което има много посетители, при запознаване, особено с лица от противоположния пол, чувстват, че кръвта нахлува в главата им, лицето и ушите им се изчервяват, очите сълзят, гласът изчезва и мисълта спира. Всяко тяхно движение е неестествено, като че ли са сковани, и често единствено спасение от това положение е навеждането на главата. В такова състояние понякога в продължение на половин до един час чувстват топлина в очните ябълки, което ги дразни и спомага за ново изчервяване.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо за засилване на нервната система.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 600 г гликоза или чист пчелен мед, 300 г лимони, разрязани, изстискани и смлени на машинка за ме-

со заедно с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура (обикновена) и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минута след вземане на тази смес при липса на болки под лъжичката и гърдите да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял петолистник (листа и цвят), синя тинтява, червен кантарион, бял и жълт равнец, дилянка (корени) и мента пиперита - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

При болки в областта на жлъчката и гърдите да взема през нощта между 24 ч и 1 ч, сутринта между 5 ч и 6 ч и след сутрешната закуска между 8 ч и 9 ч по 1 супена лъжичка от следната смес: 1/2 кг чист маслинен зехтин, 1/2 кг чист пчелен мед, 3 пресни кокоши яйца, 10 супени лъжици цвят от жълт кантарион, стрит на прах, и 3 месести лимона, настъргани с кората, но без семките.

Приготовление: Най-напред се разбиват яйцата - белтъците и жълтъците заедно, докато станат на пяна, след това се прибавя медът (ако е захаросан, да се стопи във водна баня), подир него се слага цветът на жълтия кантарион и се бърка постоянно, докато стане гъста маса, изсипват се и настърганите лимони заедно с корите и сока и отново се бърка цялата смес, за да стане равномерна, накрая се сипва зехтинът капка по капка, както се прави майонеза, та сместа свободно да поеме всичкия зехтин.

Диета. Същата, както при невроза на слънчевия сплит. Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 -2 глави печен кромид лук без захар и без хляб или по една чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с прибавка на листа от магданоз и радика по равни части с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. След вечеря като десерт да взема и следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед и 1 ядка от кайсия или праскова, стрита на ситно.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от лайка - 2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек 80 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, глогов цвят, риган и хмел (шишарки) по 40 г, дилянка (корени), лавандула и липов цвят - по 40 г. От пялата смес 2 супени лъжици с прибавка

на 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 400 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След това в леки случаи се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, а коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка - 4 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 600 г вряща вода; ври 5 минути, кисне 1/2 час и се прецежда. На малкия мозък (тила) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ или пък докато досадят на болния.

В тежки случаи със силно главоболие, горещи вълни и други подобни се прави парен компрес на гръбнака с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност около 20-30 минути, последван от налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. На корема се слага торбичка, напълнена или с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсен с 2-3 супени лъжици ситна захар и толкова царевично брашно, за да отнеме излишната влага на лапата, или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с царевично брашно и захар, както лапата от праз лук, или пък с топла прясна извара. Едновременно се поставя цяла „шапка" на главата с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а на щитовидната жлеза- торбичка с чист квасец. Държат се цяла нощ.

Добавки:

1. При силно изпотяване на тялото на корема (отпред) се слага компрес от 4 парчета, натопени в топъл чай от лайка, а в област-

та на черния дроб - торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 10 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките.

2. При непрестанно хълцане на корема се слага компрес, натопен в топъл чай от лайка, а в областта на пъпа - торбичка, напълнена или с топла лапа от 6 супени лъжици прясно смлян синап, 6 супени лъжици сол, 3 супени лъжици царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъсто тесто, или пък с прясна топла извара.

V. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти. А при хълцане - с формулата: „Минава, минава.»" (подробности вж. в том I, „Психолечение"). След това в леглото се прави масаж на слънчевия възел (в областта на пъпа в диаметър 5-10 см) леко с дланта на дясната ръка, и то от долу на горе, а след това с лявата длан в същото направление 10 пъти - този масаж успокоява нервната система. След него върху лъжичката и пъпа се поставя дебел компрес с кърпа, сгъната 8-10 пъти, натопена в хладка вода, след което се изтрива до сухо. Под лъжичката и над пъпа се превързва 1/2 глава суров кромид лук, разрязан напречно и поръсен с камфор на прах на върха на ножа (държи се до вечерта), или пък торбичка от тънко хасе (10 на 10 см), ушита на тегели по 1 см, напълнена с готварска сол, която се сменя веднъж в месеца. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване. Повтарят се преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Забележка. Ако от носенето на суров кромид лук по кожата излизат пъпки, 1-2 вечери на същото място се слага или млечен компрес от 4 парчета, натопени в топло сурово мляко, или пък торбичка, напълнена с топла прясна извара, а докато минат пъпките, през деня вместо лук се носи торбичка, ушита на тегели, напълнена с 1 -2 супени лъжици пресни диви кестени, настъргани с корите.

Неделя. Почивка - пият се само билките, пази се диетата и се правят дълбоки дишания.

При менструация парни компреси на гръбнака и топли лапи на корема не се поставят, а вместо тях се слага коремен компрес, натопен в топъл чай (36°C) от лайка - 3 супени лъжици лайка се запарват с 400 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

Важни добавки:

1. При непрекъснато хълцане добре е да се взема и 1 чаена лъжичка ситна захар, разбъркана с 1 чаена лъжичка чист винен оцет, или пък 1 кафена чашка сок от суров кромид лук, настърган на ситно ренде, изстискай и подсладен с пчелен мед или захар. Освен това през нощта да се свият пръстите на дясната ръка на юмрук, да се сложат над пъпа и така да се легне върху него - от това хълцането обикновено минава.

2. При повръщане непосредствено след ядене да се изпива 1 кафена чашка отварка от жълт равнец, див джоджен, метличина и дъбови кори - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 400 г вода. Ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

Вегетативна невроза (вегетативна дистония)

Признаци. Изгубване на силите и енергията, посиняване на пръстите на ръцете и краката, чувство на постоянен студ, понякога горещи крака и други подобни безпокойства и вълнения.

Предсказание. Обикновено благоприятно.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят.

II. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял и жълт равнец, зайча стъпка, невен (листа и цвят), ранилист (листа и цвят), червен кантарион, мента пиперита, орехови листа - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при неврастения. Освен това желателно е да се дават повече пюрета и кашава храна. След ядене болният да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад, а след него, ако не е склонен към затлъстяване, да взема 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза. Освен това всеки залък на храната да се сдъвква добре.

Забележка. Ако болният страда от набиране на газове в корема, тогава с бъзовия мармалад да взема и по 1 чаена лъжичка прах от изгорен картоф.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе и смрадлика (листа) - по 1 супена лъжица от двете и 1 чаена лъжичка анасон в 1 л вода на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се топла, защото се пачосва.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек 80 г, маточина и портокалови кори - по 60 г, глогов цвят, лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) по 40 г от всяка. От тази смес 1 супена лъжица и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 250 г вряща вода. Кисне цяла нощ и на сутринта се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Подир нея *първата вечер* следва парна баня на краката, а след нея сухо увиване за по-бързо изпотяване и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. След разтривката гръбнакът се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 3 супени лъжици листа от магданоз, попарени и на ситно нарязани. Едновременно на корема (отпред) се поставя

торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано и сварено със 100 г прясно мляко (да се сгъсти като лапа от ленено семе), преди поставянето поръсено с 1 супена лъжица захар. Тази лапа може да се замени с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина - 3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда. На главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак), а на сърцето се прави фрикция с хладка вода и оцет наполовина. Лапите се държат цяла нощ или докато досадят на болния. *Втората вечер* лечението е както първата вечер, но без парна баня на краката и сухо увиване. Ако болният страда от студени крака, вместо парна баня на краката да прави меняваща баня (45°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода.

Важна добавка. Ако пръстите на ръцете и краката са подути, всяка вечер да се увиват с прясна топла извара или пък с листа от кисело зеле. Отгоре се слагат вестник и вълнени бинтове и се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти- подробности вж. в том I, „Психолечение"). Следват сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, разтривка на гръбнака с камфоров спирт 1-2 пъти и фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се правят преди обяд и вечеря. Добре е през целия ден болният да носи в джобовете си диви кестени. Ако страда от горещи крака, добре е през целия ден да носи на гръбнака си мушама от хаваджива, прикрепена с лепенки (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се пази диетата. При менструация парни бани на краката не се правят.

VI. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч болният да облива

цялото си тяло със слънчева вода или да прави речна или морска баня с продължителност 5-10 минути, придружена с плуване. След това бързо да се облече и да напусне плажа, защото стоенето на плажа и на слънце е вредно. От 18 ч до 19 ч - речна или морска баня с продължителност около 10-30 минути, съчетана с плуване.

Важни добавки:

1. През зимния сезон лапите на гръбнака може да се заменят с мушама от хаваджива. Използва се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

2. Ако на болния постоянно му е студено, добре е да си прави сух четков масаж, както е казано по-горе, преди обяд и вечеря.

3. На слънце, вятър, студ и дъжд без шапка да не ходи.

Циклофрения (маниакално-депресивна психоза)

Тази психоза протича в две напълно противоположни в колебанието на настроението фази, разделени от периоди на пълно здраве. Жените боледуват повече от мъжете. За възникване на заболяването голямо значение имат наследственото предразположение, а и някои външни фактори: идването на менструация, пубертет, бременност, раждане, климакс, някои инфекциозни заболявания и др.

Признаци. Болестта протича с редуването на две фази с абсолютно противоположни прояви - на повишено настроение и на потиснатост, меланхолия. По време на фазата на меланхолия болните са с понижено настроение, лошо самочувствие, апатия, забавена мисловна дейност и движения. Съзнанието им е запазено, но не могат да спят добре, нямат апетит, често имат сърцебиене, лесно плачат, въздишат, говорят тихо и бавно. Смятат се за много виновни, отказват да ядат, дори правят опит за самоубийство.

След различно дълъг период на възстановяване настъпва другата фаза - маниакалната. Тогава те са с повишено настроение, жизнерадостни, бързи, подвижни. Често са неспокойни, лесно раздразнителни. Мисленето им е винаги ускорено, болните лесно се отклоняват, прескачайки от една мисъл на друга, и затова самата им реч е бърза и има безпорядъчен характер. Често се захващат за различна работа, енергични и неуморими. Присъствието им

навсякъде е шумно, крещящо, суетливо и всява безпорядък. С това поведение бързо уморяват околните, без самите те да се чувстват уморени.

Предсказание. Благоприятно в началото на болестта и сериозно в напредналите случаи.

Лечение. Провежда се в болнично заведение. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма и укрепване на нервната система. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 25 капки.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от мимулус (цвят и млади листа), череша (цвят), желтак - скална роза (цвят), трепетлика (цвят и млади листа), червен питомен кестен (листа, цвят и млади издуващи се пъпки) и прищеп - див фасул (цветове) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. От голяма полза е лечението да започне с неколкодневно гладуване (вж. том I, „Лечение с глад"). След това се препоръчва вегетарианска храна (подробности вж. при „Неврастения"). Освен това полезно е на вечеря болният да изяжда 1-2 чесънчета, а след ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г тиквено семе, обелено и опечено до кафяв цвят, счукано като брашно и разбъркано с 250 г чист пчелен мед, 100 г бъзов мармалад и 50 г прах от яйчени черупки. След това, ако не е склонен към затлъстяване, да взема 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отвари са недостатъчни, да пие чай от глогов цвят и лайка - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, върбинка (листа и цвят), комунига, маточина, маруля, жълта иглика, мента пиперита, омайниче, самобайка, страпшиче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка по 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) и червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. Кисне 20 минути и се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След нея се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или пък парен компрес на пялата глава и тила включително с торбичка от тензух, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10-20 минути. Следват гореща баня на краката (45°C за 10 минути) с водата, останала от парната баня на главата, и коремен компрес от 4 парчета, натопени в чай от трина - 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Едновременно на главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка босилек, стрит на прах, 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/2 чаена лъжичка каменарски барут. На носа се слага питка от чист квасец, а отгоре книжка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

Важна добавка. При болки в гръбнака всяка вечер да се прави разтривка от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и след това да се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 4-5 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и толкова супени лъжици диви кестени, настъргани с корите.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение мислите ми стават

все по-здрави, по-бодри и оптимистични и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти, последвано от фрикция на гърба, подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а на гърба - с отварка от смрадлика: 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

През деня при слаба нервна криза на тила да се сложи торбичка, напълнена с хладка лапа от хума, забъркана с вода и оцет наполовина, и да се изпие 1 чашка от 50-75 г чай от лайка (разбъркан с 1 чаена лъжичка захар и 1 житно зърно чист бял тамян, счукан на ситно). Ако болният повръща, да носи в областта на слънчевия възел (под лъжичката) 1/2 глава суров кромид лук, поръсен с камфор на прах на върха на ножа.

Неделя. Почивка от всичко с излет в планината или полето. При менструация горещи бани на краката не се правят.

VI. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч цялото тяло да се полива с хладка слънчева вода или болният да прави морска или речна баня за 10-15 минути, придружена с плуване.

Важни добавки:

1. Ако болният има неспокоен сън, винаги да спи в слабо осветена от нощна лампа стая, и то на войнишка възглавница (вж. „Безсъние").

2. Ако страда от периодична тъга, за отстраняването й пред работната му маса от двете страни да се поставят по 1 торбичка от 50 г сяра на прах.

3. Ако болният се смее ненормално, цялото му тяло да се полее с хладка вода, да се изтрие до сухо и на главата да се сложи „шапка" със сурови картофи, настъргани на едро и полети с оцет - киснат 20 минути и добре се изстискват.

4. В спалнята му да се поставят 2 саксии с босилек и върбинка, които да полива самият той.

5. Первазите на прозорците и вратите в спалнята му 2 пъти в месеца да се поръсват със син камък.

6. Нощем болният да не спи в тъмна стая, а в слабо осветена, и под възглавницата си да държи 1 глава необелен чесън и 1 торбичка с 10-20 цели диви кестена.

7. Ако болният се противи на лечението, към него да се пристъпи постепенно - например в началото да се започне само с билките и диетата, а след това да се премине към компресите, докато се стигне до цялостното изпълнение.

8. Лятно време от голяма полза за болния е рано сутрин да ходи по росата с боси крака за 3-5 минути, след което хубаво да ги изтрие до сухо и да обуе сухи чорапи.

9. Ако заболяването е съчетано с нередовна менструация, когато наближи времето за появата й, 2 часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от сплита на червения кромид лук. От сплита се вземат 200 г и в 2 л вода се вари на тих огън, докато остане 1 л отварка. След като изстине, се прецежда, прибавят се 10 г счукан карамфил и 5 г нишадър (от аптеката) и се оставя да поври още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Десет минути след изпиването на тази отварка да изпие отварката от босилек и пр., дадена в точка III.

Параноя (първично умопобъркване)

Параноята е психично разстройство, което често се развива у хора с неуравновесена нервна система под влияние на трудна жизнена ситуация и конфликти. Параноични прояви се срещат и при някои други заболявания: епилепсия, алкохолизъм, атеросклероза и др. Значение има и наследствеността, която често още в ранна възраст се проявява с особеността на характера. Нерядко случайни причини, като злоупотреба с алкохол и силни душевни преживявания, могат да предизвикат заболяване у лица, отличаващи се с високо самомнение, желание за налагане, невъздържаност в обноските. Тази болест се проявява между 30-40-годипша възраст.

Признаци. Началото на болестта започва незабелязано, и то в продължение на много години. Почти винаги, преди да се развие болестта, болният е недоверчив, подозрителен, конфликтен. Постепенно у него се развива високо самочувствие, което не се покрива с общественото мнение. Смята се за особено ценен, развива фантастични идеи за мнимо величие, мними успехи, изобретателност. Но от друга страна е подозрителен, мисли се

за постоянно онеправдан, преследван, несправедливо обиден. Постоянно търси начин да защити правата си, като стига дори до съдействието на съда.

Тези страдания на болния често са придружени от лош сън, безапетитие, потиснато настроение и пр.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. То се състои във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. С душевноболния не трябва да се отнасяме като към човек с лоши намерения и зла воля - той се нуждае от много внимателни обноски. Докато може да остане вкъщи, близките трябва да се отнасят към него с много любов, любезност и търпение. Ако има възможност, добре е да бъде изпратен при познато семейство, най-добре на село, за по-дълго време. Това е от голямо значение, защото често има една особена раздразнителност към близките.

Ако се забележат у болния желание за самоубийство или други подобни опасни прояви, той трябва да бъде изпратен в болница за душевноболни. На него винаги трябва да се казва истината, че той е болен от душевно разстройство. След това се пристъпва към общо лечение за засилване на организма и на нервната му система. За целта трябва да се приложи даденото за страхова невроза със следните добавки:

1. При възбуденост болният да почива на легло и да му се направи топла клизма и след нея цяла топла баня (35°C за 20-30 минути) или да му се облече мокра риза, в която да полежи 1 час (ако заспи в нея, да не се буди), или пък да му се постави коремен компрес, съчетан с обуване на мокри чорапи и поставяне на цяла „шапка" на главата с квас.

2. Общи правила, чието спазване подпомага лечението:

а) Много е важно въздействието на околните - те винаги трябва да са нежни и търпеливи към болния, да не му възразяват, за да спечелят неговото доверие (така болестта е наполовина излекувана). Неразумното лечение прави болните упорити и отмъстителни и не дава добри резултати.

б) Ако болният не е опасен за околните, да му се дава възможност да общува с близките си, да работи според силите си, да слуша музика и да посещава театър в компания с близки.

в) Болният да отбягва да спи на гръб и лятно време никога да не ходи на слънце без сламена шапка, защото от горещината болестта се влошава. В спалнята му да има винаги вързоп от сух или пресен босилек.

г) Добре е болният да се подтикне към лека градинарска или полска работа, да се събуди у него желанието за действие.

д) Полезно е всяка вечер под сливиците му (отвън на шията) да се поставя и една малка торбичка, напълнена с квасец, засилен с 3-5 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките.

При липса на апетит много полезни са дните на суровоядство (вж. том I), които същевременно намаляват раздразнителността на болния и спомагат за редовното изпразване на червата, което е извънредно важно в случая.

Шизофрения

Шизофренията е прогресиращо психическо заболяване, което се среща във всяка възраст и има разнообразни прояви.

Причини. Не са напълно изяснени. Голямо значение има наследствеността. За възникване на заболяването спомагат околната и битовата обстановка, някои инфекции (туберкулоза, чревно възпаление), а и мозъчна травма.

Признаци. Най-характерният признак е прогресиращата промяна в личността на болните - затвореност, отчуждение от хората, странни, необичайни постъпки. Болните стават хладни, безучастни към всичко, апатични и не възприемат нормално околния свят. Мисленето им също е разстроено - разкъсано, несвързано, нелогично. Често мисълта им се прекъсва, отвлечена е и неразбираема, фантастична. По външния си вид болните правят впечатление на автомат с резки движения. Често имат слухови и зрителни халюцинации. Интелектът обаче не е засегнат, съзнанието е запазено, разумът е относително по-малко разстроен; схващането, запомнянето и паметта са незасегнати, като само разсъдителната способност е чувствително ощетена.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват, особено женитба с човек, в чийто род е имало душевноболен.

Лечение. Провежда се от лекар-психиатър. Народната медицина препоръчва общо лечение и по начина, изложен за параноя.

Трескава лудост

Причини. Понякога при заболявания с висока температура (тиф, възпаление на белия дроб), особено у деца и алкохолици, настъпват промени в психиката, дори замъгляване на съзнанието с различни психични прояви. Това зависи от общото състояние на организма, от неговата нервна система и от силата на болестта.

Признаци. В началото у болния се явява неясно мислене, неспособност да управлява вниманието си, тревожно настроение, неспокоен сън. При повишаване на температурата съзнанието се помрачава, той вижда разни фигури по стената, чува несъществуващи викове, тайнствен разговор, пеене, струва му се, като да го турят в лед или в разтопено желязо или че е станал лек като перушинка и др.

В скоро време болният още може да отличава сънуването от действителността, познава окръжаващите го, но по-късно и това не може да направи. Той живее между лъжливи и бързо сменявани фантастични идеи. Струва му се, че го колят, улавят в плен и той се стреми да избяга, замерва с каквото намери в стаята. Ако болестта продължава, възбудата обикновено намалява и болният изпада в състояние на изтощение. Температурата е висока, пулсът е слаб и бърз, крайниците отслабват и треперят, езикът е пресъхнал, устата миришат. Когато температурата започне да спада, съзнанието се прояснява и лудостта престава.

Колкото температурата е по-висока, толкова и лудуването е по-силно. Някои хора, особено деца, бълнуват и се унасят при малко повишаване на температурата, а други при 40°C са спокойни.

Първа помощ. При силна възбуда на болния да се облече мокра риза, натопена във вода и оцет наполовина, а на главата да се сложи „шапка" от тензух, напълнена със сурови картофи, настъргани на едро и полети със 100 г оцет - киснат няколко минути, изцеждат се добре и с една „шапка" от чорап се прикрепят на главата му. След 1-2 часа, ако има нужда, се повтаря.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болеет, която го е предизвикала.

Остро безсмислие

Причини. Тази болеет се явява у хора с лабилна нервна система, у наследствено предразположени и в младата възраст, когато неустойчивоетта е твърде голяма. Повод за появата могат да бъдат различни болести, които изтощават организма, като тиф, ревматизъм, възпаление на белия дроб, раждане, помятане, психическо или физическо изтощение, отравяне и др.

Признаци. В началото на заболяването болният усеща от време на време скръб, има натрапчиви мисли, че е в опасност, след това му минава и той пак започва да се държи добре, но скоро пак се повтаря. С напредването на болестта постъпките му стават все по-чудновати, говори несвързано. Настроението му бързо се сменя: ту плаче, ту се смее без причина, дори не помни какво го е накарало да прави това. Заболяването завършва с оздравяване в приблизително половината от случаите.

Лечение. В началото на заболяването на болния е необходимо спокойствие - както физическо, тъй и душевно. Добре е той да се остави на легло, като се отстрани всякакъв повод за възбуждане. Ако има висока температура, да се поставят студени компреси на главата му или пък „шапка" със сурови картофи, полети с оцет - киснат 20 минути и добре се изстискват. Когато болестта премине в унесено състояние, да не се слагат. В подробности начинът на лечението е същият, както при параноя.

При възстановяването е важно болният да не се изморява. Такива болни да не се извеждат на улицата, додето не са добре оздравели, защото може болестта им да се повтори.

Периодично побъркване

Причини. От тази болест заболяват хора, наследствено предразположени или понесли удар по главата, а също и децата на пияниците.

Признаци. Заболяването започва обикновено в периода на половото развитие, понякога в първата седмица след оженването или

след първото раждане, след помятане, а понякога при прекратяване на половата дейност. При тази болест настъпва такова душевно разстройство, при което се явяват от време на време пристъпи от душевни прояви, например меланхолия, мания, безсмислие или умопобъркване. Понякога те се явяват в определени времена, например веднъж в годината - всяка пролет или всяка есен. Щом се свърши боледуването, болният се поправя до нов пристъп и така продължава с години.

Между пристъпите той може външно да изглежда съвършено здрав, да изпълнява своите задължения, да бъде умен и производителен, но и тогава не е напълно здрав. По време на пристъпа болният има особен характер - избягва хората, търси уединение, има странни прояви, натрапени идеи и е твърде впечатлителен и склонен към афекти.

Ако припадъците се повтарят често, явява се слабоумие.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-психиатър. Народната медицина препоръчва общо лечение и по начина, изложен за параноя. При това между пристъпите болният да води природосъобразен живот и да се храни природосъобразно (вж. том I). Ако това състояние е придружено от някакво друго телесно заболяване, лечението да бъде насочено своевременно към него.

Старческо слабоумие

Това заболяване се явява във връзка с прогресивна склероза на мозъка в напреднала възраст.

Признаци. Настъпват промени в характера на заболелия - той става капризен, упорит, егоистичен. Умствените му способности намаляват. У едни се явяват ту своеобразна мания, ту меланхолия, ту халюцинаторни изживявания, а у други има само отпадналост и умствено затъпяване. Заедно с това възникват и телесни смущения: треперене на крайниците, виене на свят, припадъци, има разстройство в уринирането, старчески сърбеж по кожата, общо разстройство в храненето. Смъртта дохожда или от изтощение, или от кръвоизлияния в мозъка, или от случайни причини, каквато е пневмонията.

Понякога старческото слабоумие продължава така 2-3 години. Болният често е обзет от натрапчив страх от преследване. Вечер той не ляга да спи, додето не обиколи навсякъде. Често смесва стари събития със сегашни, забравя много лесно, особено скорошни събития.

Предсказание. Обикновено старческото слабоумие се задълбочава и завършва със смърт.

Лечение. Общо за засилване на организма. Полезно е 2-3 пъти седмично да се прави на болния по една топла баня с трина и борови клончета (36°C за 10 минути) и да се укрепва организмът му с млечни храни и плодови и зеленчукови сокове. Да се пази сърцето на болния, като му се дава след обяд и вечеря по 1 чашка чай от исландски лишей и ленено семе - по 1 супена лъжица в 500 г вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Ако е запечен, да му се правят хладки задръжни клизмички (30°C) и да се държи чист.

Алкохолна лудост

Причини. Продължително увреждане на мозъка с алкохол. Заболяването настъпва у хора, които пият и препиват често. Може да се случи и когато пиенето прекъсне изведнъж, при някое произшествие или остро заболяване (например пневмония).

Признаци. При настъпване на болестта болният е неспокоен, угнетен, не спи добре - нещо, което го кара да взема по-голямо количество алкохол. След ден или два започват особените прояви на болестта. Болният говори постоянно и несвързано и не се спира на едно място. Има слухови и зрителни халюцинации - чува думи, които никой не говори, и вижда неща, които не съществуват. Вижда животни в стаята си - мишки, плъхове, змии, въобразява си, че пълзят по стените, по тялото му. Това го хвърля в ужас, той е неспокоен, вика, чупи, каквото намери, заплашва лицата, които са при него. Ръцете му треперят, краката не го държат, езикът е силно обложен.

Предсказание. В благоприятни случаи подобрението настъпва към четвъртия ден - болният заспива и спи продължително време. При събуждането му халюцинациите изчезват.

Първа помощ. Болният да се постави веднага на легло, а на главата му да се сложи студен компрес, но недобре изстискай. Щом се стопли платното, да се натопи повторно. Той да бъде пазен денем и нощем, за да не избяга от къщи или да скочи от прозореца, подгонен от страха. Не бива да се връзва обаче за леглото, което най-добре трябва да бъде с мрежа, за да не се нарани. В много тежки случаи може краката му да се овържат с чаршаф, насукан като въже.

Ако температурата му е повишена, да се направи студена фрикция (20°C) на цялото тяло с вода и оцет наполовина. Това ще го облекчи твърде много и ще го успокои. В тежки случаи да се направи топла клизма, която да се повтаря всеки ден до свършването на припадъка.

Вътрешно. При сърцебиене да се дава отварка от валериан и седефче (вж. том III, книга първа). За успокояване и добър сън да пие настойка от хмел, както при туберкулоза на гръбначния стълб.

Диета. Важно е да се дават големи количества течности, особено мляко или мляко с кафе, липов чай, безалкохолни плодови сокове. Изобщо храната да е вегетарианска с повече плодове и зеленчуци и с малко тлъстини и белтъчини. Никакво месо, люти или солени храни.

За да не се поднови болестта при спиране употребата на алкохол, на болния да се дава пак алкохол до 100 г дневно, като се капва в него 10-15 капки обикновена валерианова тинктура (от аптеката).

Лечение. След преминаване на буйството лечението да продължи по начина, изложен за пиянство или хроничен алкохолизъм (вж. том I).

БОЛЕСТИ НА ОРГАНИТЕ НА ДВИЖЕНИЕТО

Мускулни болки (миалгия)

Заболяването обикновено се появява внезапно и засяга отделен мускул, група от мускули или целия организъм.

Причини. Простуда, грип, ревматизъм, някои нервни болести, мускулна преумора, плоско стъпало и др. Излагането на студено течение, особено при стоене между два срещуположни прозореца, след усилена работа, когато човек е изморен, допринася много в това отношение.

Признаци. Най-често внезапно след простуда или преумора се явяват мускулни болки и слабост, поради което болният не може да движи заболелите части. Понякога болките са много силни и придружени от вцепеняване и схващане на засегнатия мускул. Те се местят - изчезват и се появяват на нови места. Заболяването трае 2-5 дни, след което преминава, понякога болките са по-продължителни и се появяват наново при промяна на времето. Най-често се засягат раменните мускули, шийните, поясните и гръдните.

При миалгия на раменните мускули цялата област на раменете е болезнена, ръцете мъчно се движат.Болките в междуребрените мускули се усилват при кашляне, кихане, силно вдишване, издишването е болезнено. При болки в шийните мускули е болезнено и затруднено движението и обръщането на главата. При лумбаго болният усеща болки в кръста, самото място е доста чувствително, навеждането и завъртането наляво и дясно са болезнени, ограничени.

Предсказание. Боледуването трае няколко дни, но често се повтаря. Има случаи, когато продължава със седмици.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват, и да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Общо и по начина, изложен за остър ставен ревматизъм. Поставянето на пиявици (3-6) в областта на болните мускули често дава бързо облекчение (вж. том I). Добре действа и поставянето на сухи вендузи (за 10-15 минути), след което да се прави масаж, съчетан с компрес на корема. При схващане на прасците

едновременно с коремния компрес да се обуват и мокри чорапи, натопени в хладка отвара от трина. Добре е болният да се движи повече и ако движението причини изпотяване, тялото да се изтрие и преоблече. Масажите са полезни, но трябва да се правят много внимателно, като преди тях мястото се нагрее с помощта на парен компрес или суха грейка.

Слънчеви бани със зелени листа да се правят през летния сезон, но с последващо сухо увиване, като след препотяването бъдат последвани от коремни бани или компреси.

Ако болката е ограничена, парните компреси може да се заменят с намазване със следната смес: обикновена бакалска хартия се намазва с мед. Върху него се насилва леко синап, счукан на брашно, и така приготвена, сместа се поставя на болното място. Държи се, докато преминат болките.

Вътрешно. Полезно е болният да пие и една от следните отварки:

а) чай от корените на керевиз - нарязват се на парченца и се варят, докато се размекнат, след което отварката се подслажда с мед и се пие сутрин и вечер преди лягане по 1 кафена чашка;

б) чай от листа на коприва и реси от черна топола - по 1 супена лъжица от двете се варят в 1/2 л вода, докато остане наполовина. Отварката се пие три пъти на ден преди ядене, докато болният оздравее.

Диета. В този случай особено добре действа плодолечението с ягоди, грозде, френско грозде и други плодове. Целината трябва да се употребява ежедневно като салата с дървено масло и лимонов сок. Ако поради липса на пресни плодове се употребяват сушени, те трябва предварително да се размекнат във вода. Както суровите, така и сушените плодове трябва добре да се сдъвкват.

Хронични мускулни болки

В този случай мускулните болки са по-продължителни, макар и по-слаби, и се появяват често, особено при простуда, при влажно и променливо време.

Признаци. Заболяването не настъпва внезапно и не се придру-

жава от толкова силни болки, както при острите случаи. Болките могат да бъдат постоянни или временни. Общото състояние не се засяга.

Предсказание. Сериозно, лекува се бавно.

Предпазване. Както при острите мускулни болки.

Лечение. Общо и по начина, изложен за хроничен ставен ревматизъм. Освен това при инфекциозните форми, придружени от гнойни сливици, гнойни зъби и др., успехът на лечението зависи от това, доколко бързо ще може болният да се справи с тях. Масажите и тук са необходими, обаче трябва да се правят не на ограничено място, а на цялото тяло.

При вдървяване на врата, гърба или друг някой член от тялото да се поставят парни компреси в продължение на 1/2 час, след това същите места да се разтрият със смес от камфоров спирт и лимонов сок, взети по равно, и да се покрият с фланелено парче. На болния да се постави и коремен компрес, натопен в топла отварка от трина.

Възпаление на мускулите (миозит)

Причини. Удар, падане, нараняване, разпространяване на възпаление от съседни части, грип, ревматизъм и др.

Признаци. Болки в мускулите, особено при движение, подуване. Често в тях се образуват малки възелчета.

Лечение. Общо и според причината, която е предизвикала заболяването. Ако е от удар, неловко движение или падане, на болното място да се поставя парен компрес за 20-30 минути, след него на същото място да се направи лек масаж (по посока на сърцето), като пръстите на тази ръка (ръце), с която се масажира, се топят в чист зехтин, сварен с жълт кантарион (вж. том III, книга първа, "Язва на стомаха"). Ако причината не е известна, да се лекува по начина, изложен за остри мускулни болки.

Мускулен ревматизъм

Причини. Грип, остри катари на дихателните пътища, нараняване и контузия на мускулите, пресилване, инфекция.

Признаци. Местни болки, напрегнати мускули, чувствителни при пипане и движение.

Лечение. Общо и според причината, която го е предизвикала.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, смилат се на кашица и се прибавят 50 г корени от ранилист и по 600 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино. Във водна баня на тих огън се вари 1 час. Като изстине, се прецежда през кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от обикновена коприва (листа), полски хвощ и пача трева - по 100 г, агримония, бял равнец, върбинка (листа и цвят), гръмотрън (корени), дилянка (корени), жълт кантарион, мента пиперита и миризлива теменуга - по 50 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка резене (семе) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при деформиращ артрит.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от широколистен живовляк (листа): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при температура и нормална утайка да взема 1 супена лъжица смес от 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на брашно.

При нервно или слабо сърце да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на каша заедно с корите, но без семките, по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах (от аптеката).

IV. Десет минути след едно от тези средства да изпива 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и вързани в торбичка от тензух, и по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна): в 2 л вода на тих огън се варят 15 минути, след това се добавят и 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, бяла черница (листа), спирея, червен

кантарион, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка, и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед или сироп по вкус.

Добавка. Ако температурата е по-висока от 37°С, всяка чашка от отварката да се засилва и с по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър и лимонтозу (от аптеката) по равни части, всички стрити на прах, а индийското орехче настъргано.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от:

а) цяла топла баня (36-37°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корена, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат). Вземат се 7 коренища, нарязват се на ситно и им се прибавя по 1 снопче борови клонки с иглите, мъжка папрат (цялата билка с листата и корена), млади клонки и листа от върбата ракита и по 1 двойна шепа орехови листа и корени от джоджен. В 1 казан с вода се вари 30 минути, снема се от огъня и се засилва със 100 г морска сол и 50 г рафинирана сяра и след 1 час се прецежда. Подир банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла и се лежи така 1-2 часа, докато болният се препоти. Или пък:

б) обличане на мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка и добре изцедена. След това се прави сухо увиване за 2 часа. Болният се изтрива до сухо, преоблича се и в двата случая ляга да спи с шапка или от сурови картофи, настъргани на ренде и полети със 100 г прясно мляко - киснат 1/2 час и се изцеждат добре, или от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При тежко главоболие се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите.

Добавка. Ако болният няма възможност да се лекува с топли бани или пък с мокри ризи, вместо тях да приложи лечението, дадено по-долу за тежка мускулна слабост.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Болните мускули се разтриват леко със следната настойка: 1 буркан от 1 кг се напълва наполо-

вина с диви кестени, ситно настъргани с корите, прибавят се 2-3 супени лъжици счукани листа от зелен столетник (агава американа) и догоре се заливат с камфоров спирт. Бурканът се завързва с кърпичка и стой на светло място 5 дни, след това се прибавят по 1 чаена лъжичка нафталин, салицил, нишадър и рафинирана сяра (от аптеката) и се оставят още 2 дни, като 3 пъти на ден бурканът се разклаща добре, за да се разтворят прибавките, а накрая се добавят 2 супени лъжици терпентин (от аптеката). Силата на казаните прибавки може да се използва 2 пъти, като се долее нов спирт.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация също пълна почивка.

Самовнушение. Както при подагра.

Важни добавки:

1. Топли бани (или мокри ризи) може да се направят от 40 до 60, докато болният се излекува. При това една и съща отварка може да се използва за 6 бани, като се затопля до казаната температура. Ако болният страда от слабо сърце, баните може да се правят по съвета на лекаря - през ден или през два. Освен това може да се правят през деня вместо вечерта. След като се направят 20 бани, се почива 10 дни и през това време вместо баните и мокрите ризи сутрин и вечер болните места се разтриват леко с дадената настойка. Ако от това болният се почувства по-добре, може да се повтори и даже да се потрети.

2. През време на лечението болният да се пази от простуда и преумора на мускулите и повече да почива.

3. През деня изпотените части на тялото да се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт.

4. Ако по кожата излизат пъпки, да се мажат с чист маслинен зехтин.

5. При по-силни болки (ако няма язва в стомаха или дванадесетопръстника) може да се взема и по 1 аспирин на ден.

Изкривяване на шията

Изкривяването на шията се среща доста често в остро и хронично състояние.

Причини. Скъсване на шийни мускули при раждане, боледуване на шийните прешлени, поражение на гръдно-ключичните мускули, простуда на шийните мускули, нервни болести, изгаряне на кожата, след оздравяването на която се образува голям ръбец.

Признаци. Главата е наклонена към рамото. Когато това трае по-дълго време, настъпват изменения не само в лицето, но и в гръбначния стълб. Засегнатата страна на лицето става по-малка поради атрофия на частите (меки и твърди), деформира се, става несиметрична. Както шията, така и целият гръбначен стълб се изкривяват.

Лечение. При простуда добре е да се направи парна баня на главата или да се сложат парни компреси за 20-30 минути, последвани от лек масаж на шията. В по-тежки случаи след парната баня на главата да се направи меняваща баня на краката, последвана от масаж на врата и поставяне на коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода. Вратът се налага с торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас или пък с лапа, направена от синапено брашно, сол, царевично или обикновено брашно и оцет (вж. том I, „Синапизми - хардалови лапи").

Ако изкривяването е вродено или пък се дължи на други неизвестни причини, лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по 1 чаша от 75 г отварка от 12-те билки за въздействие върху кръвта (вж. том III, книга първа „Еритремия").

Диета. Същата, както при деформиращ артрит, с добавка след ядене болният да изпива и следната смес: 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, 2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода или плодов сок и чист пчелен мед, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час, прецежда се и се пие.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, иглика, лайка, радика, репей (корени) и червена хвойна (зърна) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени

лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 40 минути и се прецежда. След това при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Следват парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 7-10 минути, меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и масаж на врата в посока от тила към сърцето с помощта на следната смес: чист винен оцет 100 г, чисто дървено масло 50 г и 3 глави (средно големи) чеснов лук, предварително счукани много добре и разбъркани с маслото и оцета. След това гръбнакът се разтрива с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и вратът и гръбнакът се налагат с торбичка, напълнена *първата вечер* с пресен селски хлебен квас, засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак и 20 сини сливи, киснали в малко вода, за да набъбнат), и 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. *Втората вечер* - или с топла лапа от прясно смлян синап 14 супени лъжици, сол 14 супени лъжици, царевично брапшо или трици 7 супени лъжици и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша, или с топла лапа от пресни зелени листа от полски бъзак, врели 5 минути, изстискани и ситно нарязани, или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи, смачкани без костилките, леко поръсена с малко царевично брашно или житни трици (за да се отнеме излишната влага на лапата). Отгоре се слагат вестник и стегната фланела. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 ката хасени парчета, натопени в хладка отварка от трина (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда), а на главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележка. През зимата това лечение може да се замени със залепване на врата и гръбнака на т. нар. зимна мушама (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става". Казва се бързо и шепнешком 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на врата, подмишниците, гърба и корема с хладка вода, обличане и 7-10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). През целия ден на врата се носи мушама от хаваджива или пък т. нар. дневна мушама (вж. том I, "Домашна аптека").

V. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч - слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло и глава, покрита с чадър или бяла кърпа, за да не слънчаса. След банята цялото тяло се полива с хладка слънчева вода.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Лечението изисква постоянство.
2. Ако косата пречи на „шапките" от кваса, да се остриже.
3. Щом болният почувства подобрение, да започне да прави сутрин и вечер гимнастика - навеждане на главата встрани и напред.

Гърчове (спазми) на прасците

Спазмите на прасците обикновено продължават кратко време. Те се явяват на често нощно време.

Причини. Голямо напрежение на мускулите на прасците, последица от продължително ходене, танцуване, плуване и др., а също и разстройство на кръвообращението, някои инфекциозни заболявания и др.

Признаци. Кракът в областта на мускулите на прасците болезнено се вдървява. След преминаване на спазмите остава обикновено чувство на натегнатост и умора.

Предпазване. Добре е краката вечер да се поставят по-високо и преди лягане да се правят масажи на прасците (вж. том I, „Масаж").

Първа помощ. Препоръчва се прасците леко да се разтрият с цялата ръка или да се намажат и разтрият с камфоров спирт.

Същевременно се правят опити да се обтегне кракът или пък второ лице да хване схванатия под митниците, и то откъм гърба, и в това положение да го влачи из стаята няколко минути, докато кракът се отпусне.

Лечение. Общо за засилване на организма. Първите 1-2 вечери подред да се правят на болния топли клизми (38°С), а след това само при запек. Всекидневно сутрин - сух четков масаж на краката до коленете, последван от фрикция на корема и половите органи с хладка вода или от коремна баня (30-25°С за 10-20 минути). *Първата вечер* се прави меняваща баня на краката, а *следващата* - масаж на краката (прасците), последван от коремен компрес, съчетан с обуване на мокри чорапи, натопени в хладка отварка от трина (26°С). Един път седмично се прави парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес.

Полезна е и всекидневна гимнастика (за 5-10 минути), съчетана с 15-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Вътрешно. Болният да пие чай от маточина (1 супена лъжица листа и цвят се попарват с 500 г вряща вода; кисне 1/2 час и се прецежда). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чаша. Или пък отварка от копър (1 супена лъжица семе от копър се вари 15 минути в 500 г вода, а след това се прецежда). Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафена чашка.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове и зеленчуци.

Самовнушение. С формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Болки в кръста (лумбаго)

Болките в кръста (лумбаго) се срещат повече у мъжете, отколкото у жените, и то между 40 и 50 години.

Причини. Болките в кръста често пъти са признак само на умора. Те могат да бъдат признак и на редица заболявания: пясък и камъни в бъбреците или в жлъчния мехур, женски болести, болести на поясните прешлени (туберкулоза, шипове, счупване), радикулит и др. Мускулните болки в кръста (лумбаго) може да се дължат на

умора, простуда, шипове на прешлените, възпаление на нервните коренчета и др.

Признаци. Лумбагото може да се прояви с тъпи, поносими болки в областта на кръста, които се усилват при движение. Често пъти обаче болките са внезапни, силни и сковават болния неподвижен. Обикновено се появяват при някое рязко движение или вдигане на тежки предмети. Най-малкото движение или кашлица причиняват силни болки. Болният заема характерна поза, която малко облекчава състоянието му. Това положение трае няколко часа или дни, след което болният започва да се чувства добре.

Предсказание. Сериозно - необходимо е бързо и правилно лечение.

Предпазване. Както при острите мускулни болки.

Лечение. Когато болките в кръста са причинени от друго заболяване, лечението е насочено срещу него.

Лечението на лумбагото се провежда по два начина:

Първи начин. Ако болките се дължат на явно прищипване (прехапване), болното място енергично се търка със суха кърпа (памучна или вълнена), докато се зачерви и болката се изгуби. Често пъти от това болките минават. Ако болката упорства, тогава да се разтегли болното място по следния начин: болният ляга на пода с лице към него, друг човек с двете си ръце здраво улавя мускулите около болното място, и то отляво с едната си ръка и отдясно с другата, и след това силно ги изтегля нагоре или пък заставя болният да увисне на висока врата и в увиснало положение да се размърда от кръста надолу.

За намаляване на болките може да се направи едно от следните приложения:

1. Болното място да се налага с лапа от кромид лук и сол (вж. том I). Държи се, докато болката намалее.

2. Върху кръста да се залепят 1-2 зелени листа от хрян (може и бакалска хартия с големината на болното място), намазани с пчелен мед и посолени с готварска сол, или лист от хрян, предварително намазан с мед и посипан с чер пипер, след това се превързва с вълнен пояс. Това силно сгрява и често болката минава.

3. На болното място да се постави съгряващ компрес с мушама,

като мократа подложка се натопи в сока на един лимон, нагрят до 40°С. Държи се, докато болката отпусне.

4. На същото място да се залепи мушама от чам-сакъз. Парче обикновена бакалска хартия се намокря с чист спирт и се поръсва добре с прах от счукан чам-сакъз (колофон). Върху тази мушама (якия) се увива вълнен пояс и се държи, докато болката отпусне.

5. Кръстът да се налага с лапа от кисело мляко със синап. Държи се също до отпускане на болката.

6. Може да се поставят един след друг 6 парни компреса с продължителност 1 минута за всеки или торбичка с горещ сварен ечемик за 1/2 час, последвани от млечен компрес - най-добре с прясна несолена извара. Държат се, докато болката отпусне.

7. На болното място да се поставят 1-2 обикновени вендузи. Резултатът ще е още по-добър, ако се поставят и млечни компреси с прясна извара. Държат се, докато болката отпусне.

8. На кръста се поставя торбичка с квасец - селски или фурнаджийски, напръскан с малко терпентин. След това се превързва с вълнен пояс и се държи, докато може да се търпи, но не повече, защото при ненавременно сваляне се образуват мехури.

9. Болното място да се налага с топла лапа от кромид лук, предварително нарязан на ситно и сварен с газ (1/2 кг лук и 1 супена лъжица газ), изцежда се и се държи цяла нощ. Добре е след тази лапа 1-3 вечери подред на същото място да се поставя или лапа от бамя, сварена с мляко и захар (вж. том I), или пък млечен компрес с прясна несолена извара.

След преминаване на болката за предпазване от нова се препоръчва (особено на жените със слаб кръст) да се носи известно време на кръста т. нар. мушама за слаб кръст.

Приготовление: 60 г терменте, 25 г борова смола и 15 г чам-сакъз се разтопяват в чист тиган, докато се загуби пяната им. След това се изопва парче американ (30 на 30 см) и върху него на тънък пласт се размазва получената смолиста маса.

Употреба: След като мушамата изсъхне, от нея се отрязва едно парче, което добре да покрие болното място или пък целия гръбнак (от шията до опашката), с ширина 8 см. Отрязаното парче, за да се залепи към тялото добре, се затопля хубаво над печката и след това се залепва добре по гръбнака, като с топла ютия се заг-

лажда отгоре. Мушамата се носи, докато падне сама. След това мястото, на което е била залепена, се измива с чист спирт и ако има нужда, се повтаря.

Втори начин - основно лечение. То е общо за засилване на организма и се провежда по начина, изложен за мускулни болки, със следните добавки:

1. В този случай са от полза и вечерните цели топли бани (37°C за 15-20 минути) с отварка от трина, полски бъз, орехови листа и морска сол или пък със суроватка, последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването и от млечен компрес на гърба с топло сурово мляко. Така се спи.

2. Помежду баните и компресите добре е болният да носи на кръста мушама от хаваджива и лой (вж. „Кръвопикане").

3. След подобрението болният може лятно време преди обяд да прави вместо парни компреси слънчева баня със зелени листа, последвана от коремна баня (30-25°C за 10-20 минути).

4. В тежки случаи, когато болният е принуден да лежи дълго време, лечението може да се съчетае и с намазване с домашния мехлем за лумбаго - 100 г чист сапун се настъргва на ситно, прибавя се 1 жълтък, залива се със силен спирт (90°) и се бърка, докато стане мехлем. Намазва се една кърпичка и се налага болното място. Държи се, докато засъхне.

Вътрешно. По избор една от отварките, дадени за мускулни болки.

5. Щом болният започне да излиза навън, добре е да прави поне сутрин (за 2-5 минути) гимнастика (упражнения за кръста) и постоянно да носи широк пояс с парче заешка кожа, покриващо болното място, а в двата си джоба - по 3 сурови диви кестена, предварително добре набоцкани с по-дебела игла. Сменят се всеки 20 дни.

Артрит

Причини. Дължи се повечето пъти на микроби, които стигат до ставата направо от вън - както при травми, които нарушават целостта на ставата (нараняване и т. н.), така и косвено, т. е. чрез кръвта. Професор Златаров ги отдава още и на неправилен режим на хранене чрез голяма употреба на месо, най-вече на престояло;

недостатъчна употреба на зеленчуци и плодове; чрез навика вечер да се яде много и силна храна; при злоупотреба с тлъста храна, алкохолни напитки и тютюн; прекомерна употреба на чай и кафе. А д-р Линосие го отдава и на смущения в действието на жлезите с вътрешна секреция, особено на щитовидната жлеза.

Признаци. Много силни болки, и то при най-слабо допиране или при раздвижване на ставата. Тя отича и се изпълва с течност, която скоро става гнойна. С течение на времето гнойта пробива навън или дълбае по пътя на сухожилията и отива нагоре към бедрото и надолу към прасеца, ако е засегнат, например от коляното. Болният търси най-удобно положение за болната става.

Усложнения. Често в такива случаи имаме пристъпи или на астма, или на подагра, чернодробни или бъбречни колики, мигрена, екзема и т. н.

Остро възпаление на ставата (остър артрит)

Артритът е възпаление на цялата става: костта, хрущяла и обвивките й. Заболяването се среща през всяка възраст и може да протече остро или хронично.

Причини. Те са много и различни: инфекциозни, токсични, травматични и др. Ревматизмът (заболяване с най-тежки усложнения) засяга предимно младата възраст и децата. В напреднала възраст се среща деформиращият артрит, а инфекциозният полиартрит засяга млади и възрастни. Много инфекциозни заболявания дават ставни поражения: туберкулоза, сифилис, дизентерия. При различни гнойни възпалителни процеси в организма също могат да се засегнат ставите.

Признаци. Ставното възпаление протича по различен начин според причината, която го предизвиква. Може да се засегнат една или няколко стави. Обикновено болната става се подува, тя е болезнена и с намалена подвижност. Общото състояние е увредено, температурата се повишава. При неревматичните артрити сърцето не се засяга.

Усложнения. Често процесът става хроничен, засегнатата става се деформира, понякога остава неподвижна.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Насочено е срещу основната причина с антибиотици

и специфични средства. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. В началото на лечението крайникът се повдига и се оставя неподвижен, като се постави в шина (но не в гипс), и то в такова положение, че ако по-късно настъпи анкилоза, болният да може да си служи с него - да не се оставя например кракът да се свие в коляното или пък ръката да бъде изправена в лакътя, защото със свито коляно никой не може да ходи, нито пък с изправена ръка може да си служи така добре, както когато е свита в лакътя.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза (течна) или пък чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми или пък от кайсии (счукани в дървен хаван на кашица), 4 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, гръмотрън (корени), иглика, маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, пача трева и полски хвощ - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук и листа от магданоз по равни части и по малко друга любима салата с винен оцет, лимон и чист зехтин по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След ядене да взема и 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и след него да изпива 1 чашка от 75 г сок от целина, размесен със сок от ябълки поравно.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от бял равнец или пък отварка от целина - 3 супени лъ-

жици листа и стебла в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II), като в този случай всяка чашка се засилва и с по 1/2 чаена лъжичка лимонов сок.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от разтривка на целия гръбнак и на болните стави със следната настойка: един буркан за компот (от 1 кг) се напълва до половината с настъргани с корите диви кестени и се долива догоре със спирт за горене. Стои захлупен на слънце или до горяща печка 7 дни. След това се прибавят по 1 чаена лъжичка нишадър на прах, нафталин, салицил и рафинирана сяра и 2 г камфор на прах. В продължение на 2 дни буркан-ът се обръща по няколко пъти дневно надолу и нагоре, за да се разтворят праховете, и на 10-ия ден се прибавят 2 супени лъжици терпентин (от аптеката). След разтривката болният ляга и спи с бархетна нощница и със стави, увити във фланелени парчета. Едновременно при болки в сърцето то се налага (отпред и отзад) с 2 мушами от хаваджива (20 на 20 см) с тропосани отгоре им 2 парчета от тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. На корема (отпред) се слага компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина или пък в хладка отварка от бял равнец (листа и цвят): 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Отгоре се слагат сухо хасе и фланелей пояс. При липса на главоболие на главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при главоболие - „шапка", ушита от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, счукани на каша). Отгоре им се поставя вълнена шапка и така се спи до сутринта.

Забележки:

1. При увеличени, гнойни сливици всяка вечер да им се прави сух масаж с двата палеца - 15 пъти от долния край на ушите към брадата и 15 пъти обратно, а след това да им се сложи като компрес 1 белтък от твърдо сварено яйце, настърган и поръсен

с 1 чаена лъжичка пудра захар, или пък ракиен компрес, добре изстискай и поръсен с малко сол. Отгоре се слага фланелен бинт и така се спи.

2. При хроничен запек всяка вечер преди заспиване болният да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист - шушулки, предварително леко запечени и стрити на брашно (при липса те могат да се заменят с 30 г ревент на прах или пък с кори от зърнастец (франгула), стрити на прах), и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). При всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното. Ако от тази смес болният започне да ходи по 2-3 пъти на ден, да намали дозата на 1 чаена лъжичка дневно.

V. Сутрин. Разтривка на сърцето отпред и отзад с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти, последвана от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Ако болният е на легло, 1 час след закуската на болните стави да се поставят торбички от тънко хасе, напълнени с малко от следната смес: 150 г кисело мляко, добре изцедено и разбъркано с по 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах и рафинирана сяра. При неподвижни, схванати крайници да се налагат с прясна и несолена извара или с филии от прясно несолено сирене. Превързват се с вълнени бинтове и се държат, докато мине болката.

Неделя. Ако няма болки, почивка от всичко. При болки лечението продължава по плана.

Самовнушение. При силни болки с формулата: „Минава, минава", а при липса на болки с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (подробности вж. в том I).

Важни добавки:

1. За да се намалят болките в ставите, добре е болният да носи във всеки джоб на панталоните си по 4 сурови диви кестена и да спи на дюшек, под който са наредени също диви кестени, които не се сменят през цялата година.

2. Болният да следи краката му винаги да са сухи и топли, като за целта през зимата всяка сутрин поръсва табаните на чорапите си със синапено брашно (от аптеката).

Остър ставен ревматизъм

Острият ревматизъм е ставно заболяване, което засяга младите хора - между 10 и 40-годишна възраст.

Причини. Заболяването обикновено настъпва след прекарана инфекция: ангина, грип, скарлатина, болни зъби, болни носни кухини, уши и др. Благоприятстващи причини са студеното и влажното време, лошото облекло и обувки, лошите битови условия, недохранването.

Признаци. Обикновено заболяването започва изведнъж, но може да бъде предшествано от неопределени болки в ставите, леко неразположение или гърлобол с възпаление на сливиците. Понякога има слаби тръпки, последвани от бързо повишаване на температурата. Болките в ставите се засилват много и прикоавват болния на леглото. Ставите са подути, леко зачервени, силно болезнени при пипане и при най-слабото движение. Болката се мести от става на става, като се засягат големите стави на краката, после на ръцете: коляното, глезенът, рамото, китката, лакътят, а после и по-малките стави. Болестта прескача от една става на друга, като болката бързо намалява, за да се засегне следващата става. След преминаването на острия ревматичен пристъп за около 2-3 седмици болният обикновено се възстановява, но съществува склонност към повторни пристъпи. При това ставите не се деформират, не остават трайни ставни промени.

Усложнения. Най-честото и тежко усложнение е засягането на сърцето - във възпалителния процес участвуват и сърдечните клапи, в резултат на което се оформя порок на сърцето. Острият ревматизъм може да засегне и нервната система (енцефалит, хорея), кожата, да причини плеврит, перитонит и др.

Предсказание. То е добро по отношение на ставите, но е сериозно при увреждане на сърцето.

Предпазване. Може да се постигне чрез водене на природосъобразен живот (вж. том I) и предпазване от простуда, като се обръща своевременно внимание на заболяванията, които са във връзка с ревматичния пристъп.

Лечение. Острият ревматичен пристъп се лекува най-добре в болница или в домашна обстановка от лекар-специалист. От народната медицина се прилага следното:

За намаляване на болките подутите и възпалени стави да се налагат със:

а) мъжка папрат, с която се пълнят торбички и се налагат болните места - държи се до преминаване на болката;

б) лапа от праз лук: 2-3 стръка праз лук се опичат на жар, нацепват се на две и леко се посипват със ситна захар, след което с топлата лапа се налага болното място и се държи, докато болката премине; сменя се с нова лапа на 6-8 вечери веднъж;

в) зелен столетник (агава американа): със сока му се намазват болните стави, след което се увиват с вълнени кърпи;

г) тесто от хрян, брашно, сол и оцет: хрянът предварително се настъргва на ренде и се размесва с равни части брашно, сол и оцет; с полученото тесто се налагат болните стави в продължение на 2 часа, след това тестото се сваля и се заменя с торбички, напълнени с прясна извара (вж. том I);

д) лапа от чеснов лук и морска сол: 2 части предварително обелен и счукан чесън се разбъркват с 1 част морска сол и с тази смес се налага болното място, докато може да се търпи;

е) мед и негасена вар: намазва се болното място с мед и след това леко се поръсва с прах от негасена вар, увива се с вълнени парчета и се бинтова, като се оставя така 24 часа (след почивка от 3-4 дни същата процедура може да се повтори);

ж) каша от лютиче: необходимото количество прясно лютиче (клонки, листа и цвят) се нарязва на дребно и се счуква добре. С получената каша се налага болното място, след това се покрива с кърпа, а отгоре се превързва и с вълнено парче като компрес. Държи се не повече от 10-15 минути. Ако болният почувства нетърпими болки, може да го махне веднага. Обикновено 1-3 дни след свалянето му на същото място излиза мехур, пълен с жълтеникава течност. Този мехур се пробива с обгоряла игла в най-долния му край. След това се намазва с прясна несолена свинска мас;

з) смес от говежда жлъчка, спирт, морска сол и газ: взема се съдържанието на 2-3 говежди жлъчки и се разбърква с 250 г спирт (75°), 250 г морска сол и 250 г газ. С тази смес (предварително добре разклатена) всяка вечер преди лягане се разтрива болното място, и то така: намазва се 1 път и се чака кожата да попие, след това се намазва втори път и т. н. 4 пъти. След последното намазване болното място се превързва с фланелей бинт.

След оздравяването добре е болният да носи в този джоб, от страната на който е била болката, 3-6 диви кестена, предварително надупчени с по-дебела игла. Кестените да се сменят с нови на всеки 10-20 дни. Всяка сутрин да поръсва стъпалата на чорапите си с прах от сяра, който предпазва от болки, както кестените. Зиме болният да носи вълнени чорапи, а лете - памучни.

До спадане на температурата болният да лежи в леглото си при отворени прозорци и 3-4 пъти през деня да прави по 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Добре е след сваляне на компресите и след изпотяване да прави хладка (25°C) фрикция на цялото тяло.

През време на лечението болният да се пази от умствена и физическа преумора. Той може да напусне леглото само ако в продължение на 8 дни треската му не се повтори. След минаване на острия период може да се лекува с общи масажи, лечебна гимнастика и сух четкое масаж.

Полезно за болния е да яде керевиз (целина) като салата с дървено масло и лимон или като чай, или пък като чорба - сваряват се 2 големи глави целина, които се ядат, а чорбата се изпива. Също от голяма полза е преди ядене да изяжда по 1 чиниика салата от магданоз и кромид лук по равни части, а след нея картофи. Картофите се варят с люспите и се дъвчат (без люспите) добре. От плодовете са полезни ябълките, гроздето и боровинките. Като питие се препоръчват плодовият сок, овесената вода и чаят от ябълки или от лайкучка. След обяд и вечеря болният да пие сок от печен лимон. Ако сезонът позволява, може да се подложи и на лечение с ягоди и грозде (вж. том I). Полезна е и умерената употреба на чесън.

Хроничен ставен ревматизъм (инфектартрит)

Хроничният ревматизъм е болест на една или повече стави. Много от хората над 40 години боледуват от него. По-често се среща между тези, които са изложени на студ и влага.

Причини. Същите, както при острия ставен ревматизъм.

Признаци. При тази болест заболяват няколко стави. Болните имат ограничена подвижност и болки, които се появяват при

влажно и мъгливо време. Болните стави са слабо зачервени, подути и много болезнени при ходене и движение. Обикновено са засегнати много стави, но не са малко случаите, когато болките са ограничени само в една. Болките са по-силни след почивка, когато болният стане и се опита да ходи. Скоро след това те намаляват и не го смущават до вечерта.

Общото състояние на болния не е засегнато много, но в тежки случаи той отслабва, става блед, нервен, неспокоен, страда от безсъние и т. н.

Усложнения. При дълготраен хроничен ревматизъм се образуват сраствания в ставите, които накрая ги правят неподвижни.

Предпазване. Постига се чрез водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Общо и по два начина.

Първи начин (облекчително лечение). Дава временни, понякога добри резултати. Може да се приложи със средствата, дадени по-горе при остър ставен ревматизъм, или пък с посочените средства:

1. Опича се една питка и докато е гореща, се разрязва надлъж. След това от вътрешната страна се поръсва с терпентин и се превързва на болните стави, като се държи 2 часа. Болките са големи, излизат мехури, които след 24 часа се пробиват с игла, минала през пламък, и след това се лекуват със сладък мехлем.

2. Настойка от петрол (газ) и цвят от латинки: 200 г петрол и 4-5 супени лъжици цвят от латинки се държат в запушено шише на слънце 40 дни. Сутрин и вечер след измиване с топла вода и сапун болните стави се мажат с настойката, а след като изсъхнат, се увиват с фланелени парчета.

3. Настойка от петрол (газ) и зокум (олеандър): 18 листа от зокум се заливат в шише с 250 г газ. Държат се на слънце или до печката на топло 7-8 дни, като от време на време шишето добре се разклаща. Болните места се мажат с тази настойка през вечер преди лягане, а след като изсъхнат, се увиват с фланела. Ако не мине от една доза, повтаря се и се потретя, докато премине. Помежду две дози се прави седмична почивка.

4. Настойка от цветовете на дивия кестен: 25 г пресни цветове от див кестен се нарязват на малки парченца и се поставят в ши-

ше, след това се заливат с 250 г спирт (75°) и се оставят да стоят на слънце в продължение на 3 седмици, след което се прецеждат. С тази настойка се разтриват болезнените ревматични части на тялото.

5. Противоревматична каша: 50 г лютиви арнаутски пиперки (чушки), 200 г чист маслинен зехтин, 50 г корени от пиперки и 1/2 л чисто червено вино се смесват добре и се бъркат, докато стане на каша. След топла баня болните места се мажат с тази каша в продължение на 15-25 дни.

6. Настойка против ревматизъм и лумбаго: 500 г спирт за горене (75°), 4 супени лъжици борови листа (ситно скълцани), 4 супени лъжици листа от коприва (ситно скълцани) и 50 г мравчена киселина (от аптеката) се оставят в едно шише на слънце или при топла печка 7-8 дни. Употребява се както останалите средства, като преди намазването шишето се разклаща добре.

7. Лековита смес против хроничен ревматизъм: по 50 г петрол (газ), свинска несолена мас, нафталин и морска сол се изсипват в шише и се разклащат до пълното им разбиване в една смес. Сутрин и вечер стъпалата се измиват с топла вода и сапун, след което се намазват с тази смес и се сушат до огъня. Сместа може с успех да се комбинира едновременно и с някоя друга.

Втори начин за лечение. То е общо и се провежда по начина, изложен за деформиращ артрит.

Деформиращ артрит

Деформиращият артрит е прогресивно възпалително ставно заболяване с хронично протичане, което в тежките форми причинява деформиране на ставите.

Причини. Различни инфекциозни заболявания, като ангина, синузит, възпаление на ушите, зъбни инфекции. Освен тях още и лошите хигиенни условия на живот, влажни квартири, грижи, повреди на някоя става, недостатъчно хранене, а също и наследственост.

Признаци. Среща се по-често при жените във възрастта между 30-50 години. Започва обикновено бавно и неусетно. Първите признаци са болки в ставите при движение и леко подуване. Найнапред заболяват една или две стави - обикновено малките стави

на ръцете, после китките, лакътните стави, стъпалата, глезените и коленете. Много често ставите се засягат симетрично. Понякога болките са много слаби и първото нещо, което смущава болния, са не болките, а измененията в ставите. Друг път болките са просто нетърпими, особено нощем. Рядко ставите са зачервени, топли, болезнени при пипане, леко подути. Движенията са ограничени. Заболяването протича на пристъпи и постепенно видът на ставите се изменя и деформира. С течение на години болните стават недъгави, съвсем неподвижни, сковани на легло, отслабват много. Мъжете боледуват по-рядко и по-леко.

Предсказание. Сериозно - болестта обикновено напредва. Веднъж развита напълно, тя се лекува много мъчно. По-леките случаи, лекувани навреме и системно, протичат благоприятно.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин 20 минути преди ядене болният да изпива сока на 1 глава целина, от вечерта настъргана и поръсена с 1 пълна супена лъжица пудра захар - кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се изстисква през тънка кърпа, засилва се със сока на 1-2 лимона или на 1-2 червени домата и малко мед по вкус.

Забележка. Сокът от целина може да се получи и сутринта с машинка за изстискване и след това да се засили със захар, лимон или доматен сок.

Двадесет минути преди обяд и вечеря да взема и по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките и пр. (вж. „Остро възпаление на ставите - остър артрит", точка I).

II. Десет минути след тези средства да изпива 1 чашка от 100 г отварка от пача трева, полски хвощ, синя тинтява и троскот (листа и стебла): по 100 г от всяка, бял равнец (цвят), маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, хмел (шишарки) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 20 шипки (плод), разрязани на две, и по 1 чаена лъжичка корени от гръмотрън, дилянка и резене (семе) се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изсти-

не, се прецежда. Пие се, като всяка чашка непременно се засилва с 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок и малко мед по вкус.

Диета. Същата, както при остър артрит. В случая не се препоръчва да се яде много прясно или кисело зеле.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (цвят) и листа от целина - по 2 супени лъжици от двете се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема пак 1 изравнена чаена лъжичка смес от мед с индрише и пр. (вж. точка I).

IV. Заедно с нея да изпива и по 1 винена чашка от отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета, а също и на всички болни стави с памуче или пък с длан, натопени в следната настойка: 250 г сурови диви кестени, настъргани с корите, и 2-3 супени лъжици зелени листа от столетник (които трябва да бъдат чисто зелени, без никакви бели и жълти ивици) без бодлите, счукани на каша, се заливат в подходящ буркан от 1 л с 500 г спирт за горене и 2 супени лъжици лавандула (листа и цвят). Стои на слънце 7 дни. След това се прибавя по 1 изравнена чаена лъжичка камфор на прах, нишадър на прах, салицил и рафинирана сяра (от аптеката) и се разклаща няколко пъти на ден. След 3 дни се прибавят 3 супени лъжици терпентин (от аптеката) и разтворът е готов. Подир разтривката болните стави се увиват във фланелени парчета, а китките на ръцете се пъхат в ръкавици от тънко хасе, ушити без пръсти, всяка напълнена с по 3 супени лъжици готварска сол и 1 супена лъжица рафинирана сяра (тази смес се сменя веднъж на месеца), или се увиват със сурови зелени листа от обикновена зелка и леко се бинтоват с фланелени бинтове, или пък се разтриват със следната настойка: 200 г несчукано семе от татул се поставя заедно с 20 накъсани на дребно люти арнаутски чушки в 1 л спирт (75°) и се държи в запушен съд на слънце или край печката 7-8 дни, като често се разклаща. След като приеме цвета на коняк, към тази смес се прибавят 50 г камфор на кристали и 50 г сапун на прах и се разбъркват, за да се разтворят. С натопен памук се

намазва болното място два-три пъти всяка вечер или пък през вечер, и то преди лягане, като след намазването се увива във вълнени обвивки. Преди новото намазване болното място трябва да се измива с топла вода и сапун. След намазване на болните стави с тази настойка върху тях да не се правят никакви налагания или компреси. За препоръчване е тя да се прилага през вечер, а през вечер да се правят казаните налагания или компреси, съчетани с коремния компрес и другите приложения.

Едновременно коремът (отпред) се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец, а на главата се слага „шапка", ушита от тънко хасе, напълнена при главоболие с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите на ситно. При липса на главоболие „шапката" се пълни със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли заедно с корите и полети със 100 г прясно мляко. Киснат 30 минути и се изцеждат добре. Отгоре се нахлузва вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата. Повтарят се преди обяд и вечеря. Ако през деня има болки в ставите, да се увият с компреси във вид на торбички от тънко хасе, напълнени с кисело мляко, добре изцедено и поръсено с нишадър на прах на върха на ножа, и с толкова рафинирана сяра, закрепени с фланелени бинтове. Държат се, докато болката премине.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Самовнушение. Както при остър артрит.

Полиартрит

Полиартриты е хронично прогресиращо възпаление на ставите, което засяга най-работоспособната възраст (20-50 години), при това жените три пъти повече от мъжете.

Причини. Още не са напълно изяснени. Обвиняват се главно стрептококовите инфекции, които чрез зъбите, ушите, жлъчния мехур и пр. предизвикват възпалителни изменения в ставите. Подпомагащи фактори са студът, влагата и др.

Признаци. Началото на болестта може да бъде остро, с висока температура и с бързо развитие на възпалителния процес в много от ставите. По-нататък болестта прогресира и започват деформациите на ставите и подвижността им непрестанно намалява.

Предсказание. Сериозно. Нелекувано навреме и правилно, заболяването завършва с осакатяване на болния.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица:

а) сироп от алое арборесценс (трионче): 15-20 зелени листа с тегло 200 г без бодлите се смилат на каша, прибавят се по 400 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино - във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване и се държи на студено място, за да не вкисне; или:

б) сироп от узрелите зърна на полски бъзунек - 1 стъклен буркан от 5 кг се напълва догоре така: ред зърна с дебелина 2 см, ред ситна захар и т. н. догоре, като най-горният слой е от захар, и то с дебелина 6 см, за да не вкисва. Отгоре се завързва с парче платно. След това се оставя да стои на слънце или на светло място, докато захарта се стопи, и през кърпа чрез изстискване се изцежда и налива в бутилки, завързани с платно, вместо с тапи.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и цикория и 3 супени лъжици очистен овес (зърна). В 2 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, синя тинтява, спирея, росопас и хмел (шишарки) по 50 г от всяка, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

Диета. Най-добре е да се започне със суровоядство (вж. том I) така: *първите три дни* да се вземат само сокове от плодове и зеленчуци, прясно изстискали, и то непосредствено преди консумацията им, в количество 1,5-2 л на ден без хляб и други продукти. Най-добър е смесеният сок от моркови, целина и ябълки по равни

части. *Вторите три дни* се пие същото количество сокове, като сутрин и на обяд се изяжда и една тънка филийка препечен хляб с малко краве масло и 30-50 г орехи, бадеми и лешници, добре сдъвкани. През *третите три дни* диетата е както през вторите три дни, с прибавка сутрин, на обяд и на вечеря да се взема по малко сметана, мед, орехи и ябълки (предварително добре измити, защото се пръскат с отровни химикали.) *Четвъртите три дни* диетата е същата, като се прибавят 2 филийки хляб, леко препечени, 50-100 г леко изкиснато сирене, а за вечеря - 300 г кисело мляко с 1-3 супени лъжици ситно настъргана целина. След *десетия ден* сиренето може да се увеличи на 100-200 г, а бадемите, орехите, лешниците - на повече от 50 г, и това така продължава, докато станат пълни 40 дни от началото. Едва след този режим на хранене се преминава към употреба на вегетарианска храна, като на вечеря се яде само кисело мляко, засилено с 1-3 супени лъжици настъргана целина, и 1-2 парчета препечен хляб. След ядене, ако болният има температура, да взема 1 хинин и 3 дражета витамин С, а след това 1 супена лъжица пресен селски хлебен квасец от бяло брашно (забъркан преди 4-6 часа), разреден с малко подсладена вода.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от дива шипка - 10 млади клонки без листа, на големина 5 см и дебелина 1/2 см, в 1 л вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от обикновена коприва (листа), пача трева, полски хвощ и троскот - по 100 г от всяка, бял равнец, гръмотрън (корени), маточина, мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и по 1 чаена лъжичка дилянка (корени) и резене (семе) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине,

се прецежда. Пие се, като всяка чашка се подслажда с мед и се прибавя 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок.

Забележка. Ако болният има температура, всяка чашка от тази отварка да се засилва с 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, стрито на прах, нишадър и лимонтозу, също на прах, по равни части от всяко.

V. Вечер преди лягане при запек (който в този случай е много вреден, даже и когато е еднодневен) се прави клизма с 1 л топла вода. Вместо клизма болният може да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко препечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката). След това болните стави се налагат:

а) с торбички от марля, напълнени с кисело мляко (предварително добре изцедено през тънка кърпа), засилено с на върха на ножа от следната смес: нафталин, нишадър, салицил, рафинирана сяра на прах и синапено брашно по 1 изравнена чаена лъжичка от всяка; или:

б) с компрес от глина, забъркан с вода и оцет наполовина; или:

в) със студен компрес от 4 парчета, натопени в студена отварка от орехови листа (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути) или във вода и оцет наполовина. Компресите се закрепват с фланелени бинтове.

Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 парчета от старо хасе, натопени в оцет и вода наполовина или пък в хладък чай от бял равнец. Отгоре се слагат сухо парче и фланелен пояс. Главата се налага с „шапка" от сурови картофи, настъргани на едро и залети с 1 кафена чашка оцет или мляко - киснат 1/2 час и хубаво се изстискват. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

VI. Сутрин. Още с отваряне на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмипшиците, корема и половите органи и сухо изтриване.

Два часа след закуска да се поставят отново същите компреси на корема и на болните стави и да се държат 4 часа. Два часа след обяд отново да се поставят същите компреси и да се държат пак 4 часа. Това се прави, докато изчезне възпалението на ставите.

През свободното време болните места може да се налагат и с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 1 изравнена чаена лъжичка от сместа: нафталин, нишадър, салицил, сяра и синапено брашно (по равно), като едновременно се поставя и коремен компрес. При главоболие се слага „шапка" от сурови картофи, настъргани на едро и полети с оцет или мляко, както е казано по-горе. Държи се 4-6 часа.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Когато болките в ставите заглъхнат, торбичките с квасеца може да се заменят с подходящи парчета мушама от хаваджива или пък с торбички от тънко хасе, ушити на тегели, по 1 см широки, напълнени със смес от готварска сол и рафинирана сяра в отношение на 3 супени лъжици готварска сол 1 супена лъжица сяра на прах. За пръстите е по-удобно да се пъхват в платнени ръкавици без пръсти, напълнени всяка с по 3 супени лъжици сол и 1 супена лъжица сяра на прах. Сместа се сменя веднъж на 15 дни.

2. При температура, ако няма язва в стомаха, болният може да взема и по 1 аспирин (ацетизал).

3. При рани от залежаване лечението да започне след оздравяване.

4. При болни сливици сутрин и вечер в леглото да им се прави сух масаж с помощта на двата палеца в посока от под ушите към брадата 15 пъти и обратно 15 пъти.

5. Ако болният е много изтощен, да не прилага суровоядството, за да не се влоши болестта му, а направо да премине към вегетарианска храна.

Възпаление на тазобедрената става

Възпалението на тазобедрената става обикновено е хронично и се среща повече при децата и в младата възраст, а много рядко при възрастните.

Причини. Най-честа причина е туберкулозата. Значение имат и ударът, падането върху ставата, някои заразни заболявания и др.

Признаци. Най-напред в ставата се усеща дълбока пресеклива болка, която се увеличава при умора, влага и движение, а намалява при спокойствие. Болките се усещат и в слабината от страната на ставата и в коляното. По-късно болният не може да ходи, държи крака си свит, ставата се измества и тазът постепенно се изкривява. При ходене той го влачи след себе си. Ако възпалението премине в гнойно, болките се увеличават, температурата се повишава и болният е принуден да лежи на легло. Често като последица от боледуването остава неподвижност на ставата или пък скъсяване на крака.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. Ако болестта е на туберкулозна почва, да се лекува самото заболяване. В останалите случаи всекидневно сутрин се прави компрес на болната става най-добре с торбичка, напълнена с търпимо горещ сварен ечемик, за 1/2 час, последван от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода, съчетан едновременно с поставяне на торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас, откъм страната на тялото, намазана с мед и леко посипана с прах от нишадър, или пък млечен компрес с прясна извара. Държат се 2-3 часа и повече.

На обяд преди ядене лятно време болният да прави слънчева баня със зелени листа на болната става за 20-50 минути, последвана от налагане с торбичка с квасец или с млечен компрес с извара. В останалото време да се повтори казаното за сутринта.

Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла (38°C) клизма най-добре с чай от лайка (след това винаги при запек обикновена клизма), а болната става се налага с топла лапа от сплитката на чесън, трици, оцет и маслинен зехтин. Една сплитка с дължина 15-20 см се попарва с малко вряла вода, за да омекне, след това върху нея се сипва чашка винен оцет да поври и да се размекне по-добре, подир това се прибавя 1 шепа трици и се бърка, докато сместа стане на гъста каша като тесто или лапа. Тази топла лапа се изсипва в тънка торбичка и се поставя на болното място, като предварително торбичката откъм страната на тялото

се намазва с малко зехтин и отгоре се превързва като компрес. Налагането може да стане и с торбичка с квасец или пък с млечен компрес с извара, както сутринта. Държат се цяла нощ.

Вътрешно. Да се пие една или две от отварките, дадени за остър ставен ревматизъм. При разрушаване на ябълчената кост се препоръчва болният да взема и яйца с лимон.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове, зеленчуци, салати и чер тричав хляб.

Самовнушение. Както при остър ставен ревматизъм.

Добавки:

1. Силните пресекливи болки, които понякога са нетърпими, се отстраняват най-добре чрез поставяне на млечни компреси с прясна извара, които се държат, докато болките преминат, и се сменят на всеки 6 часа.

2. През време на лечението болният крак да се остави неподвижен, като се постави в телена шина или кутия и когато болният е без коремен компрес, да носи мушама за изкълчена става (вж. том I).

3. Масажът и лечебната гимнастика може да ускорят лечението.

4. За лечението на тази болест е необходим помощник, защото изпълнението на приложенията е трудно.

5. След съвет с лекар може да се правят и кални бани в Поморие.

Вода в коляното

Причини. Туберкулоза или последица на удар по коляното, изкълчване, изтегляне на сухожилието, натъртване.

Признаци. В ставната кухина се образува и набира течност, която избутва капачето напред, коляното се подува и деформира. Кожата върху коляното е топла, болният има температура. Свиванията и другите движения са болезнени. След известно време при всмукване на течността описаните явления отслабват или пък процесът напредва и коляното може да остане неподвижно.

Предсказание. Зависи от самото заболяване.

Предпазване. Да се избягват причините, които предизвикват

заболяването. При всеки удар или падане пострадалото коляно да се налага с лапа от счукан кромид лук със сол или пък с торбичка, напълнена със селски хлебен квасец (вж. том I). Държат се, докато изчезне всякаква синевина от колянната чашка.

Лечение. Ако е на туберкулозна основа, да се лекува по начина, изложен за туберкулоза на ставите. В останалите случаи лечението е общо.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 600 г гликоза, 300 г лимони (нарязани, изстискали и смлени на машинка за месо с корите, но без семките) и 30 ядки от кайсии или пък от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани заедно с черупките, с прибавка по 1 супена лъжица счукано семе от дини, пъпеши и тиква - в 600 г вода ври на тих огън, докато стане 300 г, и веднага се прецежда чрез изстискване.

Диета. Същата, както при деформиращ артрит, с добавка след обяд и вечеря болният да изпива по 1/2 кафена чашка сок от черна ряпа, настъргана 1/2 час преди изпиването, за да не дава оригвания, или да взема по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, с малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза, или пък по 1-2 супени лъжици кромидово-медено вино - за него се вземат 300 г суров кромид лук, 100 г чист пчелен мед и 600 г чисто бяло натурално вино и се разбъркват заедно, като лукът предварително се нарязва на ситно и пресова. Преди всяка употреба кромидовото вино се разбърква. Пет минути след изпиването му болният да взема и следната смес: 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка кафе от фий (уров) и 1 счукана ядка от праскова.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от троскот (корени) и полски хвощ - по 1 супена лъжица в 600 г вода на тих огън се вари 20 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива по 1 кафена чашка отварка от гръмотрън (корени), обикновен здравец, троскот, полски хвощ, ливадник и царевична коса - по 1 супена лъжица, червена хвойна (зърна) 20 г и шипки (плод) 30 зърна - в 1200 г вода се вари на

тих огън 20 минути и веднага се прецежда. При пиенето на отварката във всяка чашка се слага с върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парен компрес на болното място (коляното или коленете, глезена, стъпалото, лакътя и пр.) с торбичка, напълнена с търпимо гореща печена морска сол, с продължителност 20 минути. След това ставата се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах, от вътрешната страна намазана с мед. *Втората вечер* се слага топла лапа от печен кромид лук (засилен при печенето с 1 зърно чер пипер), смачкан, полуизстискан и поръсен с 1/2 чаена лъжичка царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата и толкова захар. *Третата вечер* коляното се налага с пресен селски хлебен квасец, засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката. Едновременно при всички случаи налагането се съчетава с компрес на корема (отпред), натопен в топла вода и оцет наполовина, а на малкия мозък се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак). При тежко главоболие вместо на малкия мозък, на цялата глава се поставя шапка от същия квас, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване на същите места. След това, ако болният пази стаята, болната става се превързва с торбичка от тънко хасе, в която равномерно е разстлана топла лапа, приготвена от 3 супени лъжици пресни листа от пелин, леко запържени с 1 лъжица шарлан, или пък с топла лапа от сплита на чесън, сварен с малко вода и 1 супена лъжица трина. След това върху лапата се поставя вълнена превръзка и се носи до вечерта.

Ако болният е принуден да ходи на работа, през целия ден да носи мушама от хаваджива, която изцяло да покрива болната става, върху нея се тропосва парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата, и отгоре вълнен бинт. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките, спазва се диетата и се носи мушамата на болната става.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Самовнушение. С общата формула (вж. том I).

VI. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч на болната става се прави слънчева баня със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на ставата с хладка слънчева вода. След това се поставят коремен компрес и една от казаните в точка IV лапи или пък мушама. Компресите се държат около 3 часа, а лапите или мушамите до вечерта.

Важни добавки:

1. За по-бързото оздравяване голямо значение има болният да се пази както от ненадейни удари, така и от много ходене, защото от това се влошава положението на болната става.

2. Ако водата в ставата мъчно се премахва с казаните вече средства, болният заедно с отварката, дадена за два часа след ядене, да взема и по 1/4 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката. За избягване на лошия вкус на нишадъра след него може да се взема 1 бонбон.

3. При седене или лежане добре е болният крак да бъде приповдигнат на възглавница или столче.

4. Добре е едновременно с налагането на болното коляно на здравото да се поставя обикновен компрес, натопен в хладка вода.

5. При силни болки коляното да се превързва с млечен компрес с извара. След като премине болката, коляното да се налага с една от изброените лапи.

След оздравяването в продължение на 1 година да не се упражнява никакъв спорт, а зимно време да се носи на пострадалото коляно заешка кожа с козината отвътре.

Причини. Може да се развие при силно действащи отвън вредни влияния, като повреди или счупвания на костите на ставите, разкъсване на сухожилията, проникване на чужди тела в ставите (куршум и др.), процеси на нагнояване в близко лежащите до ставата части на тялото и др.

Признаци. Извънредно силни, въртящи, пронизващи и чукащи болки, подуване на ставата и възпалителна червенина на покривната й кожа, повече или по-малко висока температура и пр.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За тази цел всекидневно сутрин се прави парен компрес на болната става най-добре с торбичка с горещ полусварен ечемик с продължителност 1/2 час, последван от коремен компрес с хладка отварка от трина или вода, съчетан едновременно с налагане на коляното с торбичка, напълнена с топъл селски хлебен квас или с топла лапа от ленено семе с мляко. Държат се до обяд. Преди обяд, ако е лятно време, се прави слънчева баня със зелени листа на болната става в продължение на 1/2-1 час, последвана от същите приложения, както сутринта. В останалото време приложенията са същите, както сутринта.

Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) с чай от лайка (след това винаги при запек такава клизма), последвана през вечер от меняваща баня на краката или от парен компрес, както сутринта, и от същите приложения, както сутринта, и през вечер - парна баня на краката, последвана след препотяването от същите приложения, както сутринта.

Щом гнойта пробие навън, да се приложи лечението, дадено за абсцес. По никакъв начин на възпалената става да не се поставя мехур с лед.

Вътрешно и диета, както при ергенски пъпки (том III, книга трета).

Самовнушение. При болки с формулата: „Минава, минава...", иначе с общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става".

Срастване, неподвижност на ставата (анкилоза)

Причини. Възпаление на ставата (обикновено, гнойно или туберкулозно), тежко нараняване и др.

Признаци. Задебеляване, деформиране и неподвижност на ставата.

Лечение. Необходима е квалифицирана помощ от лекар-ортопед. Народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 зърно чист бял тамян, голямо колкото житно, като не го допира до зъбите, защото разваля глечта, и заедно с него да изпива 1 чашка чай от лайка; или:

б) по 1 супена лъжица от следната настойка: 6 млечни пити от слънчоглед се нарязват на ситно и в подходящ буркан се заливат с 1 л гроздова ракия - кисне на слънце 40 дни.

II. Десет минути след тамяна или настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бударица и исландски лишей - по 50 г, полски хвощ 75 г, обикновена коприва (цялата билка с корена) и пача трева - по 150 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при артрит, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и след това, ако не е склонен към затлъстяване, да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от агримония, бял равнец, иглика, радика, репей, спирея, целина (листа) и червена хвойна (плодове) по 50 г и лайка (цвят) 80 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или чист пчелен мед, разбъркан с 3 лимона, смлени на машинка за месо или стрити на ситно ренде заедно с месото и корите, но без семките.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г запарка от гръмотрън и полски хвощ - по 50 г, имел и хмел (шишарки) - по 40 г, бъзов цвят, липов цвят, диви кестени (плод), добриче (плод), полски бъз (корени) и сапунче (корени) по 35 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, след това съдът се захлупва и се оставя да кисне цяла нощ, а на сутринта се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек - клизма с 1/2 л от същия чай.

При налична анкилоза се поставя парен компрес на засегнатата става с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 5 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 20-30 минути. След това ставата се налага *първата вечер* с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1 чаена лъжичка царевично брашно, 1 чаена лъжичка ситна захар и 1/2 чаена лъжичка боров катран от аптеката; *втората вечер* - с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка рафинирана сяра на прах от аптеката, и *третата вечер* - с топла лапа от сварената глава на целина, поръсена с 1/2 чаена лъжичка сяра и 1 чаена лъжичка захар, или с топла лапа от печена хума, стрита на прах и замесена с топъл оцет и вода наполовина и засилена с 2-3 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, и 1/2 чаена лъжичка сяра на прах. Едновременно във всички случаи се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от полски хвощ (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда), а на малкия мозък се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ.

При стара анкилоза лечението е следното:

Първата седмица се прави една от следните процедури:

1. Анкилозираната става се измива с топла вода и сапун, след това се изтрива до сухо и се налага с торбичка, напълнена с тър-

пимо горещ солен пясък (речен или морски - измива се в няколко води, след това се полива със силен солен разтвор: на 1 л вода и 4 супени лъжици морска сол), за около 20-30 минути, последвано от налагане на същата става с торбичка, напълнена с приятно топла лапа от картофи, сварени на пара и смачкани с люспите на пюре, засилена с 1 лъжица газ и 1 чаена лъжичка захар.

2. Анкилозираната става се налага с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик, с продължителност 20-30 минути, последвано от меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти). След това същата става леко се намазва с олио или пък с чист маслинен зехтин и се налага с топла смесена лапа, приготвена от настърган хрян 3 супени лъжици, готварска сол 6 супени лъжици, царевично брашно 2 супени лъжици и топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста каша.

3. Анкилозираната става се увива с парче американ, намазано със следната смес: 50 г рафинирана сяра и 2 туби боров вазелин от аптеката се разбъркват добре да стане като мехлем. Едновременно и в трите случая се слага коремен компрес, натопен в топла отварка от полски хвощ, а на малкия мозък - торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

През *втората седмица* анкилозираната става се измива с топла вода и сапун или се налага с компреси с търпимо горещ полусварен ечемик, последвани от меняваща баня на краката. След това същите стави, без да се намазват със зехтин или олио, се налагат или с топла лапа от картофи, сварени на пара, смачкани с люспите и разбъркани с 20 г газ (предварително вряла във водна баня 30 минути), подир това изстискани и поръсени с 1/2 чаена лъжичка захар (за да не се вдигнат мехури по кожата), или пък с лапа от печена хума, замесена с оцет и вода (както е казано вече) и засилена с 5-7 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Едновременно във всички случаи се слага и коремен компрес, а в областта на малкия мозък - торбичка с квасец, както е казано по-горе. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако от газта излязат мехурчета по кожата, лечението временно се спира и ставите се налагат с млечни компреси с топла прясна извара, които се държат 12 часа, след което се сменят с нови до изчезване на пъпките.

През *третата седмица* на анкилозираната става се прави парен компрес с търпимо горещ полусварен ечемик или пък на дъното на един меден леген (некалайдисан от двете страни) се поставя дебело хавлиено или вълнено парче, от двете страни натопено в газ и добре изцедено, и се стъпва върху него с двете боси стъпала - така се стои 40-50 минути. След това и в двата случая същата става се налага или с печен кромид лук, смачкан, полуизстискан и поръсен с 1 чаена лъжичка боров катран от аптеката и 1 супена лъжица захар, или пък с пресен селски хлебен квас, засилен с 1/2 чаена лъжичка сяра на прах от аптеката. Едновременно се изпълняват и приложенията, изброени по-горе.

През *четвъртата седмица* анкилозираната става се измива с топла вода и сапун и след това се разтрива с памуче, натопено в следната настойка: 200 г семе от татул се поставя в подходящо стъкло заедно с 20 ситно накъсани люти (арнаутски) чушки и се залива с 1 л спирт за горене. Шишето се запушва и се държи на слънце или до печката 7-8 дни, като често се разклаща, докато приеме цвета на коняка. След това се прибавят 50 г камфор на прах и 50 г чист домашен или тоалетен сапун, настърган на ситно, и така стои още, докато всичко се разтвори. След намазването болното място се увива с вълнени парчета, докато кожата хубаво попие. След това на същата става се слагат торбички с топла лапа от сварени диви кестени (варят се във вода, докато се сварят, подир което се смачкват на пюре), забъркани с по 1 супена лъжица газ и захар, или с топла смесена лапа от магданоз (листа), кромид лук и невен по равни части, на ситно нарязани и леко запържени с 1 супена лъжица вода и 1 чаена лъжичка олио. След това лапата се изстисква и леко се поръсва с камфор на прах. Едновременно се правят и другите приложения, както по-горе. Държат се цяла нощ.

През *петата, шестата, седмата* и *осмата седмица* процедурите са същите както съответно през първата, втората, третата и четвъртата седмица и т. н.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Неделя. Пълна почивка.

Важна добавка. През зимата лапите успешно могат да се заменят с поставяне на мушама - чист пран американ или хасе се натопява в топъл оцет, след това добре се изстисква и се поръсва с чист бял тамян, счукан на прах, слага се на болното място и с топла ютия се заглажда, докато се залепи добре. Държи се 7-10 дни, след което тя сама пада. Почива се 1-3 дни и се слага нова мушама.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от измиване на болните стави с топла вода.

Ако болният излиза от стаята, да налага анкилозираната става с мушама за шипове (както при артроза) или с кърпичка, намазана с вазелин, и поръсена с малко сяра на прах, или пък с торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, от по 1 см широки, напълнени със суха сяра. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Важни добавки:

1. При силни болки анкилозираните стави се намазват със следната смес: 1 глава счукан кромид лук, 1 глава счукан чесън, 1 чаена лъжичка нафталин, 1 чаена лъжичка несолена свинска мас и 1 чаена лъжичка готварска сол, добре разбъркани. След намазването се увиват с вълнено парче и така се стои 24 часа.

2. От голяма полза за болния е и лимонолечението: *първия ден* се взема 1 лимон, *втория ден - 2* лимона, *третия ден* - 3 лимона. След това лимоните се намаляват с по 1 всеки ден, докато се стигне до 1 лимон и така всичко се повтаря и потретя в продължение на 30 дни. Лимоните се ядат със захар и заедно с тях се пият в указаното време и дадените отварки.

3. През време на лечението болният може да се движи със или без патерици, като внимателно стъпва на болния си крак.

4. Щом болният почувства подобрение, добре е 3-5 пъти на ден със засегнатия крак да прави гимнастика.

Първо упражнение. На пода се търкаля един неоронен царевичен кочан с помощта на стъпалото на болния крак. Прави се

до лека умора и след почивка от 10-15 минути се пристъпва към второто упражнение.

Второ упражнение. Ляга се по гръб и се слага една възглавница под самото болно коляно. Така се лежи, като се клати по малко болното коляно под тежестта на тази част на крака, която е извън възглавницата. След като се постои 3-5 минути в това положение, под същото коляно се слагат 2 възглавнички една над друга и така се стои, докато се почувства болка.

Трето упражнение. Шиене на крачна машина до лека умора.

Освен това полезни са и упражненията със сгъване и разгъване на крака по неговата дължина пак до лека умора.

5. Когато състоянието на болния се подобри, той може да прибягва само до тези лапи, които намира за по-добри и по-ефикасни.

6. През лятото освен изложеното лечение може да се правят и слънчеви бани (сутрин между 10 ч и 12 ч) със зарито в горещия пясък до шията тяло и студен компрес на сърцето, а главата запазена на сянка, за да не слънчаса. Лежи се, докато е приятно. След това цялото тяло се полива с хладка слънчева вода. Тази баня замества вечерните парни компреси.

Костни шипове (артроза)

При това заболяване най-напред се увреждат ставните хрущяли, а по-късно и костите най-вероятно във връзка с възрастта, с нараняване или при смущения в обмяната.

Признаци. Най-често се засягат тазобедрените стави, колените, гръбначният стълб, глезените, стъпалото. Появяват се болки при движение, при ходене, които са по-силни сутрин и вечер след умора. Нощем и при почивка те се успокояват. Общото състояние на болния е добро.

Предсказание. Заболяването е хронично и намалява трудоспособността на болния.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин 30 минути преди ядене болният да изпива:

а) сока на 1 глава целина, от вечерта настъргана и поръсена с 1 супена лъжица пудра захар - кисне захлупена цяла нощ, на

сутринта се прецежда чрез изстискване и се засилва със сока на 1 лимон. Или пък:

б) да взема по 1/4 чаена лъжичка рафинирана газ (рафинира се през 2 нови, чисти попивателни хартии) и след нея веднага 1 супена лъжица чист маслинен зехтин, а след това 250 г горещо мляко, подсладено с 4 супени лъжици захар. Пие се 20-25 дни подред.

II. Двадесет минути след едно от тези средства и 10 минути преди обяд и вечеря да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пача трева, полски хвощ, троскот и синя тинтява - по 100 г от всяка, бял равнец, иглика, жълт кантарион и маточина - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани на две, и по 1 пълна чаена лъжичка ленено семе и червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при остър артрит.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от листата и стеблата на целина (4 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути) или пък чай от бял равнец (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода; захлупена кисне 1-2 часа, след което се прецежда).

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии или пък от сладки бадеми (счукани в дървен хаван на кашица), 4 месести лимона, смлени с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода. След това, ако шиповете са по гръбнака и раменете, се прави една от следните процедури:

1. Разтривка на гръбнака и раменните стави с настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан с оцет, който да ги покрие 1/2 см. Киснат в него 5 дни, за да се разтворят черупките, след това с вилица се изваждат ципите им и се прибавят 200 г терпентин и 2 супени лъжици газ. След като кожата попие настойката, се налага с торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за целия гръбнак с 4 су-

пени лъжици пудра захар, 1 изравнена супена лъжица рафинирана сяра и 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката).

2. Гръбнакът и ставите се налагат с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица рафинирана сяра, отгоре се слага бакалска хартия и се облича стегната фланела.

3. Гръбнакът и ставите се покриват със зелен лист от прясно зеле, който кисне в газ в продължение на 6 часа, след това се свива на руло и се изстисква добре. Върху него се слага парче бакалска хартия, бинтова се и така се спи или до сутринта, или докато може да се търпи, и се сваля.

4. Същите места се покриват с мушама за шипове, приготвена от 100 г чист пчелен восък и 50 г олио, които в чист тиган и на тих огън се бъркат, за да поври сместа 10 минути. След това се снема от огъня и в нея се натопява 1 парче изпрано хасе (0,5 на 0,5 м), което непрекъснато се обръща, докато много добре се напои. След това мушамата се изважда, изопва се и докато е гореща, се поръсва най-напред с 1 супена лъжица чист бял тамян, счукан на ситно, а след това и с 1 супена лъжица пудра захар. Сгъва се на 4 парчета и отново се потапя в тигана, за да се намокри и попие изцяло тамяна и захарта навсякъде, подир което се изважда и опъва, за да изсъхне. От тази мушама се отрязва необходимото парче, затопля се на огъня и се превързва на болното място. Същата мушама може да се употребява в продължение на 14 дни подред. Едновременно във всички случаи се прави и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда), а отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре се слага вълнена шапка. Стъпалата се разтриват със синапов спирт. Мушамата и „шапката" се държат цяла нощ или докато досадят.

Ако шиповете са в тазобедрените стави, коленете, стъпалата или петите, се прави локална гореща баня (40°С за 15 минути). В първия и втория случай най-добре е седяща баня, а в останалите случаи - до над глезените с пепелива вода, орехови листа и мор-

ска сол в пропорция на 1 двойна шепа дървена пепел по 1 шепа орехови листа и морска сол.

Приготовление: Пепелта заедно с ореховите листа и солта в 5 л вода се вари 30 минути, оставя се пепелта да се утаи, а чистата отварка се отлива в друг съд и докато е топла, се засилва с 1-2 супени лъжици нафталин. Може да се направят 20-30 такива бани, последвани от сухо изтриване и налагане на шиповете с една от лапите или с мушамата, дадена за гръбнака, или пък с подходящо парче пран американ, натопено в топъл оцет, добре изстискано и поръсено с малко чист бял тамян. Отгоре се слагат вестник и вълнен бинт. Петата се налага с топла лапа от праз лук (бялата му част), сварен с малко вода и засилен с 1 чаена лъжичка захар и 1/2 лъжичка сяра, а отгоре - вестник и бинт. Едновременно във всички случаи се правят и другите приложения, както е казано по-горе.

При главоболие на главата се слага „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени или пък с млади корени от полски бъзунек, на ситно счукани с корите. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и налагане на болните места с подходящи парчета от казаната вече мушама, като преди поставянето й болните места се намазват леко с олио.

Неделя. При липса на криза - пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация гореща баня на краката не се прави.

Самовнушение. Както при артрит.

Важна добавка. Много е полезно сутрин, обед и вечер преди ядене да се ходи за 1-3 минути на „четири крака" като мечка (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Бехтерева болест

Заболяването се среща предимно у мъжете, и то в младата възраст - между 20 и 40 години. Протича бавно и постепенно довежда до неподвижност на гръбначния стълб.

Причини. Причините за това нерядко страдание са неизвестни. То се среща след някои заболявания - гонорея, туберкулоза.

Значение имат и смущенията в дейността на жлезите с вътрешна секреция, травмите и др.

Признаци. Болестта започва с различни по сила болки в гърба, по-често в кръста. Болките са по-силни сутрин, а през нощта се успокояват. Засилват се при движение, кашлица, кихане. Постепенно движенията, подвижността на гръбначния стълб се сковават, болният не може да се навежда и да се обръща, прегърбва се напред и се движи като споен. Изобщо тази болест се развива и протича много бавно, с години, и води до инвалидност.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. То е трудно и се провежда от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 зърно, на големина колкото царевично, чиста борова смола или по 1 зърно, на големина колкото житно, чист бял тамян - понеже разваля глечта на зъбите, при вземането му да се слага върху езика по-далеч от зъбите.

II. Заедно със смолата или тамяна да изпива 1 чашка от 75 г отварка от обикновена коприва (листа), пача трева, полски хвощ и троскот - по 100 г, бял равнец, гръмотрън (корени), мента пиперита, мечо грозде, миризлива теменуга, сапунче (корени) и цариче - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с 1 чаена лъжичка резене се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. При пиенето всяка чашка да се засилва с 1/2-1 чаена лъжичка лимонов сок и мед по вкус.

Диета. Същата, както при подагра.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от целина (1 малка глава, разрязана на 2 части с листата и стъблата, в 1 л вода се вари 30 минути и като изстине, се прецежда) или чай от бял равнец - листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час).

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 15 г рафинирана сяра от аптеката.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и вързани в марличка - в 1600 г вода се варят 15 минути. След това се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, спирея, листа от черница и росопас - по 50 г от всяка, и 1

лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Пие се подсладена с мед или сироп.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана в *понеделник* и *четвъртък* от парен компрес на гръбнака с торбичка от тънко хасе, дълга според дължината на гръбнака и широка 20 см, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2 вечери подред). Лежи се върху него 10-20 минути. След това гръбнакът се изтрива и се налага с торбичка от същото хасе с широчина 12 см, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно и поръсени с 1 изравнена супена лъжица рафинирана сяра на прах и 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах.

Вторник и *петък* гръбнакът се разтрива във вид на малки кръгчета от долу на горе с пръсти, натопени в камфоров спирт, 2-3 пъти и се налага с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3 супени лъжици пудра захар, 1 супена лъжица рафинирана сяра на прах, 1 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката и малко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

Сряда и *събота* гръбнакът се налага с торбичка от същото хасе, широка 12 см, ушита на тегели перпендикулярни на гръбнака, широки 1 см и напълнени със следната приятно топла смес: на 3 супени лъжици сол 1 супена лъжица рафинирана сяра и 1 чаена лъжичка нишадър на прах. Отгоре се облича стегната фланелка. Едновременно във всички случаи се слага компрес на корема (отпред), натопен в топъл чай от бял равнец, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение (вж. „Подагра"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След това гръбнакът се разтрива със следната настойка: 3 цели пресни кокоши яйца се заливат в подходящ буркан с винен оцет да се покрият

с около 1/2 см, киснат 4 денонощия, за да се разтопят черупките им, след което се разбъркват с вилица, изваждат се ципите им и се прибавят 100 г терпентин и 1 супена лъжица газ. Когато кожата попие всичко, облича се фланелка.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При нужда се прави същата разтривка с настойката.

Важни добавки:

1. При силни болки в гръбнака или ставите, ако болният няма язва в стомаха, може да взема дневно и по 1 аспирин (ацетизал).

2. Лапите от квасец и печен лук може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено (в хладилник) и вечер се затоплят, а квасецът преди използването му се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

3. Полезно е и лимонолечението (вж. том I), стига болният да не страда от язва в стомаха. Прилага се по следния начин: първия ден се взема 1 лимон, втория ден - 2, третия ден - 3, четвъртия ден - 2, петия ден - 1, шестия ден - 2, седмия ден и нататък - по 1, докато се изпие сокът на 30 лимона.

4. След оздравяването добре е болният да направи и 20 цели топли минерални бани със сярна вода, но с температура не по-висока от 37°C.

Деформираща остеопороза

Причини. Разреждане на костното вещество поради по-усилено всмукване или недостатъчно образуване на нова костна тъкан, което може да бъде частично или общо. Причините могат да бъдат различни: нарушение в общата или местната обмяна, гладуване, авитаминози, диабет, дълъг постелен режим, туберкулоза, менопауза и др.

Признаци. Болки в засегнатите кости (по-често крайниците), спонтанно счупване, различни изкривявания на костите.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 пълна чаена лъжичка сироп от зелени орехчета.

Приготовление: 40 орехчета, на големина колкото лешник, в

2 л вода на тих огън се варят 30 минути. След това се прибавят 10 зърна карамфил и по 500 г чист пчелен мед и ситна захар и се варят още 10 минути. При всяко вземане на сиропа се взема и по 1 сварено орехче.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят) и бяла черница (листа) - по 100 г, агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Болният трябва да се храни пълноценно с повече белтъчини, мазнини, витамини, калций - сирене, мляко, яйца, моркови, лимони, портокали. Сутрин на закуска да изяжда парче ръжен хляб и да изпива 1 чаша от следната отварка: 3 супени лъжици овес (зърна), 2 супени лъжици корени от гръмотрън, 25 шипки, разрязани на две, и 1 лимон, разрязан на 4 части - в 1200 г вода се варят, докато зърната се разпукат. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и с друга любима салата с винен оцет и олио по вкус, може да изяжда и 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. За десерт - плодове, сухи сладкиши и торти. На вечеря - или сутрешната закуска, или пюре от зеленчук в компот от сини сливи с ръжен хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки: 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, и корите от 1 лимон се запарват с 600 г вряща вода и се варят захлупени 10 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 1 супена лъжица сода бикарбонат. Пие се подсладена с мед или захар.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или чист пчелен мед, 25 зелени листа от индрише и 25 ядки от кайсии, счукани на кашица, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура в тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 пълна супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от 3 супени лъжици ечемик (зърна) и 3 супени лъжици корени от магданоз - в 2 л вода се варят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици лайка (цвят), лешникови листа и царевични коси и по 1 чаена лъжичка семе от диня, магданоз, пъпеш и лен, счукано на ситно. Вари се още 10 минути и веднага се прецежда. При пиенето на тази отварка всяка чашка да се засилва с 1/4 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и налагане областта на бъбреците с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10 маслини, счукани на ситно с костилките, и толкова сини сливи (от тези за компот), счукани без костилките. На корема (отпред) се слага компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (5 листа в 600 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с 1 изравнена супена лъжица сода бикарбонат). Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, ситно нарязани и счукани на каша). Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако болният страда от запек, преди заспиване да изяжда 2-3 смокини, които от сутринта са киснали в хладка вода.

VI. Сутрин. Самовнушение (вж. том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден в областта на бъбреците се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосан отгоре й тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Неделя. Ако няма криза, пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Важни добавки:

1. Тази болест се лекува мъчно, затова са необходими постоянство и точно изпълнение на лечението при спазване на природосъобразния начин на живот - рано ставане, рано лягане, ежедневни разходки на чист въздух поне за 2 часа (подробности вж. в том I)-

2. Квасецът за шапките и лапите може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля и подсилва с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

3. При силни болки в кръста добре е обедната и вечерната храна да се поръсва с по 1/4 чаена лъжичка смлени черупки от яйца.

Възпаление на ставната обвивка (синовит)

Синовитът може да бъде остър или хроничен.

Причини. Те са местни (външно нараняване) и общи (ревматизъм, подагра, сифилис, трипер и др.).

Признаци. Ставата се подува и зачервява, става болезнена и гореща на пипане. Движенията й са ограничени, почти невъзможни. Заедно с това се засяга и целият организъм: явяват се тръпки, повишена температура, обща отпадналост, липса на апетит и т. н. Когато възпалението трае по-дълго време, в ставната кухина се набира течност (обикновена или гнойна).

Предсказание. Сериозно - ако не се лекува правилно, ставата може да остане неподвижна.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение по начина, изложен за остър ставен ревматизъм. Ако се набере много течност, тогава до изчезването й да се приложи лечението за вода в коляното.

Околоставно възпаление на раменната става

Може да бъде остро или хронично.

Причини. Удар (лошо падане) върху раменната става, зараза от близколежащо огнище, усложнение при някое инфекциозно заболяване и др.

Признаци. Болестта започва постепенно или внезапно с остра болка в рамото, която е най-силна при вдигане на ръката встрани и при завъртането й навън.

Предсказание. Повечето пъти благоприятно.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Общо за засилване на организма. В острите случаи да се приложи лечението за остър ставен ревматизъм с добавка: ако болният предпочита, вместо топли може да се правят студени приложения. В хроничните случаи да се прави даденото за хронично възпаление на ставите. Освен това полезни са системните гимнастически упражнения, правени под лекарски контрол. Установените часове за упражнения трябва строго да се спазват, за да се получи резултат.

Плоско стъпало

Плоското стъпало се среща по-често между млади хора.

Причини. Постоянно стоене на крака, продължителна маршировка, носене на големи тежести и др.

Признаци. Болки, особено в предната част на стъпалото (най-вече в малките пръсти) и глезените, които са подути, и то след дълго ходене или стоене. Често пъти плоското стъпало причинява болки не само в ставите на краката, но много пъти дава болки в прасците, коленете, бедрените стави и кръста. Затова именно хора, които имат плоски стъпала, лесно се уморяват и често страдат от болки в краката.

Предпазване. Щом се забележи, че стъпалото започва да губи дъгообразната си форма, то се масажира всеки ден по начина, изложен по-долу.

Лечение. Народната медицина препоръчва краката да почиват по-често и повече и да се набавят удобни обувки - широки в пръстите, а токът да бъде малко по-висок от вътрешната му страна, за да бяга стъпалото малко навън. Още по-добре е да се набавят от ортопедичен кабинет специални подложки за обувките - правят се винаги по мярка. При ходене върховете на обувките да гледат право напред и даже малко навътре.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взе-

ма по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 20 г прах от яйчени черупки (предварително врели 5 минути за дезинфекция) и 20 г рафинирана сяра от аптеката. Преди вземането да се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и очистен овес. В 2 л вода на тих огън се варят 15 минути, след това се добавят по 1 супена лъжица борови връхчета, жълт кантарион, жълт равнец и исландски лишей и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се пие подсладена с мед или сироп.

Диета. Както при остър артрит.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 250-500 г топла вода, последвана:

а) от топла баня на стъпалата (38оС за 10-20 минути) с отварка от дъбови кори: 20 пълни супени лъжици на ситно нарязани кори в 5 л вода на тих огън се варят 30 минути; прецежда се и се засилва с 1 супена лъжица нафталин. Или:

б) от топла баня (38оС за 10-20 минути) с пепелива вода: 1 двойна шепа чиста дървена пепел в 5 л вода се вари 30 минути, след това се снема от огъня и след като се избистри добре, водата се отлива в друг съд и в нея се добавя една шепа орехови листа. Вари се още 10 минути, снема се от огъня, прибавят се 4 супени лъжици морска сол и 1 супена лъжица формалин от аптеката.

След банята краката се изтриват до сухо и стъпалата се обвиват *първата вечер* с торбички от тензух, напълнени с хладък пресен селски квасец (забъркан преди 4 часа и засилен за всяко стъпало с 1/4-1/2 чаена лъжичка печена стипца), а *втората вечер* с кърпи, намазани със смес от един пакет тютюн (серт), счукан на прах и разбъркан със 150 г пчелен мед, или пък с торбички, напълнени с тесто, приготвено от средата на стар типов хляб, разрязан и поръсен с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката, след това напръскан с топъл оцет и гъсто замесен. Подир това и в двата случая стъпалата се увиват с вестник и се превързват с широк бинт. Едновременно се поставя коремен компрес, натопен

в хладък чай от бял равнец: 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути, отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако едното или и двете стъпала са изкривени, изцяло се обвиват с казаните торбички, като квасецът се засилва за всяко стъпало с по 2-4 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а върху торбичките се поставят шини от тънка мукава, наподобяващи обувките, и се закрепват с фланелени бинтове.

V. Сутрин. Фрикция на корема, подмипшиците, половите органи и стъпалата с хладка вода, последвана от сухо изтриване. След това се прави лечебна гимнастика на стъпалата и краката с продължителност 3 до 5 минути.

Първо упражнение. От легнало на пода хоризонтално положение, прибрани крака и изпънати на пода ръце, се приповдигат двата крака, изпънати, на около 20 см от пода и в два такта се повдигат петите нагоре и се свалят надолу, като се движат целите стъпала напред и назад до лека умора.

Второ упражнение. От същото положение се приповдига вътрешният край на стъпалото нагоре и се сваля навътре и надолу в два такта до лека умора.

Трето упражнение. Ходи се на пръсти с изправено тяло по войнишки, с ръце на кръста и палци, допрени един до друг, и с прилепени колена до лека умора.

Четвърто упражнение. Ходи се на външния край на стъпалата при същото положение на краката и ръцете (вж. трето упражнение), но без допиране на коленете до лека умора. При всички тези упражнения краката да са извърнати малко навътре.

Пето упражнение. От войнишки стоеж (вж. трето упражнение) се повдига лявото коляно възможно по-високо срещу гърдите със стъпало, изтеглено право към пода, като се следи тялото да не се навежда напред, след това се отпуска кракът надолу и се повдига дясното коляно в такт едно-две до лека умора.

Шесто упражнение. Качване и слизане по стълба с малки скачания, които винаги се правят леко и на пръсти до лека умора.

Важни добавки:

1. Докато се заздравят мускулите на стъпалата, ако се чувстват при ходенето силни болки в стъпалата, непременно да се повдиг-

нат токовете на обувките с 2-3 см (според възрастта на болния), с което се облекчава ходенето и болките намаляват.

2. При изкривени стъпала болният през деня да увива стъпалата си с мушама от хаваджива, която се използва 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, а отгоре им се обуват тънки чорапи. Освен това през целия ден да се носят не половинки, а непременно цели обувки с по-високи токове и да не се вдигат тежки предмети.

Горещи стъпала

Причини. Нервно разстройство, намалена способност за изпотяване, смущения в обмяната на веществата и др.

Признаци. Нетърпима горещина (парене) в стъпалата на краката, тъй че болният предпочита да е бос или по чехли вместо с обувки. Понякога на стъпалата излизат и плюски.

Лечение. Всекидневно сутрин се прави четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на корема и половите органи с хладка вода. След обличането се прави гореща баня на стъпалата до глезените (39-40°C за 10 минути), след което те се потапят в студена вода (20°C), изтриват се и се намазват с гроздова ракия.

Преди обяд лятно време се прави слънчева баня със зелени листа на цялото тяло за 20-30 минути, последвана от поливане със слънчева вода или пък от речна (морска) баня. В останалото време при желание и възможност се прави коремна баня (30-25°C за 10-20 минути).

Преди вечеря 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек. Преди лягане през вечер се прави парна баня на стъпалата или на краката, последвана след препотяването от фрикция на цялото тяло с хладка вода, а след нея от коремен компрес и обуване на мокри чорапи, натопени в хладка отварка от трина или вода. Едновременно тилът се налага с торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас (вж. том I). През вечер се прави меняваща баня на краката, последвана от същия коремен компрес, мокри чорапи и торбичка с квас на тила, както по-горе.

Добавка. В тежки случаи всяка вечер да се прави и разтривка

на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и налагане с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, добре изстискат* и ситно нарязани. Отгоре се облича стегната фланелка и така се спи.

Вътрешно. Добре е да се пие отварката от 12-те билки, както при „Еритремия".

Диета. Същата, както при остър артрит.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Подути (отекли) крака

Причини. Застой на кръвта в краката у бременни жени и сърдечноболни хора, болни с разширени вени, при бъбречни болести, пристягане на краката с ластици, навяхване и изкълчване на глезена и др.

Признаци. Подуването (отичането) на краката се забелязва обикновено и най-често при хора, които дълго време стоят прави. От това краката започват да горят, след това отичат до коленете и болният не е способен за работа. Ако кракът се натисне с пръст, за известно време остава трапчинка на натиснатото място. Отокът при леки сърдечни заболявания след лежане изчезва.

Предсказание. Зависи от болестта, която предизвиква подуването.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Насочено е срещу болестта, която предизвиква подуването (отичането). Ако не е известна, народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми или кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на кашица заедно с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка

от агримония, борови връхчета, исландски лишей, маточина, мащерка, орехови листа, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена, на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при остър артрит. Освен това след ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад и да изпива една чашка сок от моркови и ябълки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от по 2 супени лъжици корени от коприва и овес (зърна) и 1/2 лимон - в 1200 г вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се подслажда с мед по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

IV. Веднага след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пача трева, полски хвощ и целина (листа и клонки) по 100 г, бял равнец (цвят), гръмотрън (корени), мента пиперита, мечо грозде и миризлива теменуга - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани на две, и 1 чаена лъжичка резене се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода. След това при подути стъпала се прави топла баня до над глезените (37оС за 10 минути) с отварка от борови клони. Едно снопче в 5 л вода се вари 30 минути. След това в същата отварка се добавя двойна шепа орехови листа, вари се още 10 минути и преди снемане от огъня се прибавя 1 стиска морска сол. Щом солта се разтопи, отварката се снема от огъня, прецежда се и се използва.

След банята краката се изтриват до сухо и се обвиват или в компрес от 4 ката, натопени в топла отварка от мъжка папрат (корени): 2 супени лъжици корени в 500 г оцет се варят 30 минути и веднага се прецежда. Или пък се обвиват в торбички от тънко хасе, напълнени с топъл (37°С) пресен селски хлебен квасец, засилен за всяко стъпало с по 4 супени лъжици сурови настъргани диви кестени и с по 1 изравнена чаена лъжичка нишадър и рафинирана сяра от аптеката. Отгоре се слагат вестник и вълнен чорап. Следват

разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и коремен компрес от 2 бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехови листа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На сърцето отпред и отзад се поставя по 1 мушама от хаваджива (20 на 25 см) с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно, а на главата се поставя „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка, като се държат до сутринта.

Ако подуването на краката е от горещините, краката може да се наложат и с каша от накълцан здравец. Ако подуването е от удар, мокрите чорапи може да се топят и в куршумена вода (от аптеката). Ако отокът е твърд на пипане, компресите на краката (мокрите чорапи) да се натопяват във вода, в която са възварени 2 лъжици камилско сено, или пък краката да се налагат с пресни листа от мъжка папрат. Ако отокът е с изглед на нагнояване, да се наложи с лапа от сурова тиква. Често от подобни налагания отокът се разнася и болките минават.

VI. Сутрин. Изтриване на сърдечната област с камфоров спирт, фрикция на корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обвиване на стъпалата с подходящи парчета мушама от хаваджива, закрепени с чорапите.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка може да се направят 15 бани.

2. Квасецът може да се използва 2 вечери подред, а мушамите 1 месец.

3. По обяд болният да легне и да вдигне краката си по-високо (на възглавница).

4. Да се носят леки и нестегнати дрехи, без ластици за чорапи.

Подути (отекли) ръце

Причини. Удар, натиск върху вените от тесни връзки, простуда, ревматизъм, ухапване от отровно насекомо (пчела, оса, стършел и др.), инфекция и др.

Признаци. Ръката (ръцете) отича и боли.

Лечение. Общо и според причината, която предизвиква болестта. Ако не е известна, тогава да се лекува по начина, изложен за подути (отекли) крака. В този случай вместо парни бани на краката се правят меняващи бани на ръцете и другите приложения, включително и обвиване на болната ръка (ръце) с попарени листа от слез.

Схванат крак или ръка

Причини. Простуда, лош удар, смазване, заболяване на мускулите или на нервите и др.

Признаци. Силни болки в крака (ръката), а понякога и в двата. Те са схванати подобно на парализирани.

Предсказание. В повечето случаи е благоприятно.

Лечение. Ако е от смазване или лош удар, както при натъртване. В останалите случаи е общо.

Всекидневно сутрин се правят парни или меняващи бани на краката или на ръцете, последвани от масаж (в посока на сърцето) с чист маслинен зехтин, сварен с жълт кантарион (вж. „Язва на стомаха", том III, книга първа), или с чист зехтин, сварен с чесън, и от коремен компрес с отварка от трина или с вода, съчетан с млечен компрес на болните крака (ръце) с топло сурово мляко или пък с обуване на мокри чорапи, натопени в отварка от трина или още по-добре от плаун (горски мъх). Държат се 2-3 часа.

На обяд преди ядене при желание и възможност се повтаря казаното за сутринта. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек, последвана от казаното за сутринта или пък от половин или цяла топла баня с отвара от плаун (вари се 10-20 минути). Добре е болният крак (ръка) да се налага и с едно от следните народни средства:

1. Гореща и недопечена погача (хляб без квас). Разрязва се през средата и се намазва добре с чист боров катран. Щом погачата засъхне, да се замени с нова, намазана пак с катран.

2. Топла лапа от печен кромид лук със сапун: 1 кг кромид лук заедно с люспите се нарязва на ситно и със 150 г доброкачествен сапун за пране се вари и бърка да стане лапа.

3. Топла лапа от лук и газ: 1 кг лук, на ситно нарязан, и 1/2 кг газ (петрол) се поставят в дълбока тенджера на тих огън не да врят, а само бавно да се изпаряват газта и излишната вода на лука, докато всичко стане на лапа. Лапите се намазват на платно и с тях се увива болният крак (ръка), който, така увит, стои цяла нощ. На сутринта от последната лапа често се появяват мехури, които се лекуват по начина, изложен за лечение на рани.

При упорити случаи след сутрешната парна или меняваща баня пострадалият крак (ръка) да се разтрие (масажира) с малко рибено масло (от аптеката) и отгоре да се увие с мушама за схванат крак (ръка). Тя се приготовлява и употребява по същия начин, както и мушамата за изкълчена става (вж. том I).

Вътрешно. Да се пие отварка от горчица, градински чай и чубрица или една от отварките за „пречистване" на кръвта (том I).

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове, без алкохол и тютюн.

Самовнушение. При болки с формулата: „Минава, минава...", иначе с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (вж. том I, „Психолечение").

Студени крака или ръце

Причини. Смущения в обмяната на веществата, нервни смущения, лоша хигиена на краката, носене на тесни обувки и чорапи, малокръвие, болно сърце, плоско стъпало и др.

Признаци. Постоянно студени ръце или крака. Страдащите от студени крака често ходят и по малка нужда.

Предсказание. Повечето пъти благоприятно.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том **D-**

Лечение. Общо, за да се усили кръвообращението. За целта болният 1-2 вечери подред да си направи топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка. След това при запек, даже еднодневен, винаги клизма с 500 г вода. Седмично веднъж се прави парна баня на краката, след препотяването последвана от фрикция на цялото тяло с хладка вода и след нея от коремен компрес с отварка от трина. Всекидневно сутрин след ставане, ако краката са студени,

да им се прави сух четкое масаж до над коленете, като се търкат с кесия или четка, потопени в студена вода (20°С). След това стъпалата се удрят с мокра студена кърпа няколко пъти. Може да се прави и така: едната сутрин - удряне на стъпалата, другата сутрин - студено измиване. След обуването да се направят и 7-10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"), които да се повтарят преди обяд и вечер.

На обяд преди ядене лятно време да се направи слънчева баня на цялото тяло за 20-30 минути,последвана от поливане със слънчева вода или от речна (морска) баня. В останалото време при желание и възможност да се направи коремна баня (30-25оС за 10-20 минути). Вечер преди лягане през вечер се правят меняващи бани на краката (ръцете), последвани от коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина, и през вечер - парна баня на стъпалата (ръцете), последвана от същия коремен компрес. Едновременно се обуват мокри чорапи, натопени в хладък оцет и вода по равни части.

Необходими са ежедневни разходки или игра на чист въздух за 2 часа и ако времето и условията позволяват, да се съчетаят с ходене с боси крака, което е отлично средство за каляване и затопляне на краката. Ходенето с боси крака може да се практикува не само в полето, но и в стаята. Ако от него се почувства изстиване на стъпалата, те да се разтрият силно едно о друго (вж. том I).

Да се носят широки обувки и чорапи от тънка мека вълна. Полезни са и гимнастическите упражнения - навеждане на тялото и изпъване на пръстите на краката, последвани от дълбоко дишане и ходене с боси крака. Болният никога да не си ляга със студени крака. Ако няма възможност да направи меняваща баня на краката, да ги загрее с топла тухла, шише с топла вода или като ги търка със суха четка за загряване. Зимно време болният да посипва чорапите и ръкавиците си отвътре с малко смлян синап - държи топло.

Вътрешно. Чай от горчивче - 1 супена лъжица се попарва с 500 г вряща вода, кисне 1 час и се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка. Или пък една от отварките за „пречистване" на кръвта по избор (вж. том I).

Диета. Лека природосъобразна безмесна храна с повече плодо-

ве, орехи, зеленчуци, салати и чер тричав хляб. От голяма полза е и лечението с глад (вж. том I).

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става."

Изтръпване на пръстите на ръцете и краката

Причини. Някои заболявания на нервната система, атеросклероза, захарна болест и др.

Признаци. Обикновено сутрин при ставане и вечер на лягане болният чувства, че ръцете му са изтръпнали и изстинали и неволно започва да ги разтрива. Понякога има същото чувство и през нощта, когато спи на болната си ръка.

Лечение. Според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава лечението е общо за засилване на организма.

Всекидневно сутрин се прави сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на гръбнака и гърба с хладка (25°C) отварка от смрадлика (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 5 минути) или с вода. На обяд преди ядене лятно време се прави слънчева баня със зелени листа на гърба, последвана от поливане с хладка слънчева вода или от речна (морска) баня за 5-10 минути. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек клизма с 500 г топла вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. Горната част на гръбнака (от врата до плешката) се налага с торбичка от тензух, широка 10 см, напълнена *първата вечер* с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 1 чаена лъжичка нишадър (от аптеката), а *втората вечер* - с топла лапа от 8 супени лъжици прясно смлян синап (от аптеката), 8 супени лъжици готварска сол, 4 супени лъжици житни трици или царевично брашно (но не и обикновено брашно), добре разбъркани и поръсени с топъл оцет, колкото поеме, за да стане гъста лапа. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от орехови листа (4 листа в 600 г вода се варят 10 минути). Отгоре

се слага вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Върху нея се слага друга шапка според сезона. Държат се до сутринта.

Остри болки в палците на краката

Причини. Подагра, артрити, мазоли на ставната повърхност.

Признаци. Болният чувства остри болки в палците на краката, особено когато е обут и при движение.

Лечение. Според болестта, която ги причинява. Ако не е известна, всяка вечер да се прави гореща баня на стъпалата (40°С за 10-15 минути) с отварка от орехови листа (1 шепа в 3 л вода се варят 10 минути), сухо изтриване и обвиване с 2 торбички от тензух, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен за всяка торбичка с по 1 пълна супена лъжица ситна захар и по 1 изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра (от аптеката) и накрая поръсен с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат вестник и вълнен чорап и така се спи.

Вътрешно, диета и самовнушение, както при остър артрит.

Възпаление на венеца на нокътя

Причини. Нараняване на пръста, ниско изрязване или откъсване на кожицата в основата на нокътя и др.

Признаци. Зачервяване, подуване и болки в основата на нокътя, след 2-3 дни се образува гной, която дълбае под нокътя. Болният има силни болки в пръста, треска и се чувства отпаднал.

Предсказание. Сериозно, защото може да доведе до дълбоко нагнояване, ако навреме не се вземат мерки.

Лечение. Провежда се от лекар-хирург. В самото начало на заболяването е достатъчно сутрин, обед и вечер болното място да се налага с памуче, натопено в спирт и след това сгрято на огъня. Яви ли се обаче признак за нагнояване, лечението е местно и общо.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца според възрастта) отварка от ленено брашно, индрише и ябълка (по-добре кисела). Една пълна супена

лъжица ленено брашно, 3 листа от индрише заедно с дръжките и 1 кисела ябълка, разрязана на 2 части, в 500 г вода на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при остър артрит, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от счукани черупки от яйца и след това, ако не е склонен към затлъстяване, да изпие 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, сок от моркови или пък вода и чист пчелен мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне 1 час и се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, синя тинтява, червен и жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), жълт равнец, мента пиперита и мащерка - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 500 г от същия чай.

При възпаление на венеца на нокътя се прави топла баня (39°C за 10 минути) на китките на ръцете с отварка от слез и лайка - 4 супени лъжици слез в 1 л вода се варят 5 минути, след това в същата отварка се изсипват още 4 супени лъжици лайка (цвят). Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през цедка. След това ръцете се изтриват до сухо, като всеки пръст внимателно се изтрива отвътре навън към нокътя. На корема се слага компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, а възпалените венци на ноктите се превързват с марличка, намазана с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - разбиват се до гъстотата на майонеза и след това на тих огън се бъркат до сгъстяване като мехлем, без да завират. Държат се до сутринта.

При загниване на нокътя, а също и при ноктояд, се прави гореща баня (42оС за 10-20 минути) на китките и ръцете до лактите и на стъпалата до глезените с вода, засилена с 5 супени лъжици сода бикарбонат на 1 леген вода, или пък с отварка от смрадлика - 10 супени лъжици листа в 3 л вода на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. След това пръстите се изтриват по казания вече начин и се превързват, като им се нахлузват ръкавици без пръсти, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, 5 сини сливи от тези за компот, киснали в малко вода да набъбнат и смачкани с костилките, и 1 чаена лъжичка захар.

Освен това болните пръсти може да се превързват 2 пъти дневно (сутрин и вечер) с топло варено тесто, забъркано с чист маслинен зехтин и поръсено с малко пудра захар. Тестото се забърква вместо с топла вода с чист топъл маслинен зехтин и малко пудра захар. След това се взема 1 клечка и на нея се поставя къс от тестото, което се топва във вряла вода за 1-2-3 секунди 2 до 5 пъти и като поизстине, се употребява. Налагането може да стане и с топла лапа от средата на бял хляб, киснала в топло червено вино, след което се изстисква добре и се употребява, или с марличка от 2-3 парчета, намазани с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или рибено масло, или пък прясно краве масло - бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. Добре действат и сладкият мехлем, приготвен по начина, даден за цирей (слепок), и стопената зайча мас.

Още по-добра е мушамичката, приготвена от хаваджива (корени) 10 г и стопена козя лой 30 г. В чист съд се разтопява лойта и в нея се изсипва хавадживата, счукана много добре и пресята през ситно сито. Бърка се на огъня, докато се махне пяната. След това в нея се натопява парче американ, дълго 30 см и широко 10 см, и с дървена лъжица се мачка и обръща, докато попие цялата смес. Подир това мушамичката се изопва да изсъхне. От нея се нарязват парчета с големина, достатъчна да се направи напръстник, който добре да покрие болния нокът и възпалената му тъкан, затопля се и се нахлузва на болния нокът. След това върху целия пръст се нах-

лузва торбичка, приготвена от хасе във вид на пръст от ръкавица, напълнена с чист пресен селски хлебен квас. Накрая във всички случаи се поставя и коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина. Държат се цяла нощ.

Забележка. Мушамичките се слагат едната вечер от едната, а другата вечер от другата страна. При подвиг нокът на крака се прави гореща баня на стъпалата до глезените (40°С за 20-30 минути) със сапунена вода, изтриване до сухо и налагане на пострадалия нокът: палецът с подбития нокът се пъхва в дупката на една издълбана глава кромид лук, напълнена със захар и опечена, или пък се превързва с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с малко захар.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден състоянието ми се подобрява и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Лечение с внушение" и "Лечение със самовнушение"), а след това се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и след обличането 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря. Превръзките се държат до вечерта.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

Важни добавки:

1. Ръцете да се мият само с отварка от трина или с отварка от слез и лайка, но не и с вода.

2. Жените при работа с вода да ползват гумени ръкавици (продават се в аптеките).

3. Строго да се спазват и съветите за ноктите, дадени в том I („Народна козметика").

4. Нокти, които имат затвърдели кожички, да не се изрязват с ножички или ножче, а да се намаляват само с пила за нокти.

5. Ако под кожата се появи гной, да се изреже кожичката с чисти ножички, след което пръстът да се превърже с чиста марля, натопена в чай от слез и лайка или в борова вода или намазана със сладък мехлем.

Подвит нокът на палеца на стъпалото

Причини. Тесни, къси или пък много широки обувки, дълбоко и неправилно изрязване на ноктите.

Признаци. В началото се усеща лека болка и се забелязва малка червенина във вътрешния край на големия пръст. Постепенно меките части на пръста отичат, закриват ъгъла на нокътя, има горещина и болка, особено при ходене. Възпалената тъкан отделя и гной, която често издава много неприятен дъх. Понякога се възпалява цялото легло на нокътя, възпаляват се и лимфните съдове на целия крак. При подвиването болката бива понякога силна, щото болният, освен че не може да ходи, но усеща болка при допиране на пръста с чорапа.

Предпазване. Навременно и правилно изрязване на нокътя, да се употребяват удобни обувки с широки върхове.

Лечение. Ако нокътят е малко подвиг, достатъчно е болният да обуе по-широки обувки и да не изрязва на дъга ноктите си, особено ъглите им.

Ако нокътят е повече подвит, изисква се болният да не ходи, а да си направи гореща баня на стъпалото (45°C за 20-30 минути), за да се размекнат ноктите, след което да изреже тази част от нокътя. Или пък сутрин и вечер да се изправя подвитата част на нокътя, като се поставя между месото и нокътя едно късче марля, намазана с боров вазелин. Ако има възпаление, да се слагат студени (20°C) компреси.

При хронично и гнойно възпаление на врасналия в месото нокът много помага стилната, която се употребява по два начина. *Първи:* стрива се на прах и с този прах се посипва раната. *Втори:* прави се стипцова вода (1/2 чаена лъжичка стипца на 250 г преварена вода) и се употребява за измиване на раната, която се налага с местни компресчета, натопени в същата вода. В по-тежки случаи да се приложи лечението, дадено за възпаление на венеца на нокътя.

Смазан нокът

Причини. Удар, смазване.

Признаци. Посиняване на нокътя, придружено от силни болки.

Лечение. За да се избегне падането на нокътя, веднага да се превърже със счукан кромид лук и сол или пък с хладък селски хлебен квасец, засилен със смес от кромид лук и сол. Ако при все това нокътят падне, тогава, за да израсте новият нокът прав, а не крив или на вълни, мястото на падналия нокът се превързва с топъл восък (като напръстник) и се държи, докато израсне нов и прав нокът.

Ноктояд

Ноктоядът е възпаление на меките части около нокътя и под него.

Причини. Отравяне с живак, набиване, удряне, убождане, смазване или нараняване на пръста с нечисти предмети, а понякога се дължи и на заболяване на самия нокът.

Признаци. В началото се усеща сърбеж, после кожата почервенява, мястото затвърдява, боли, отича, набира се гной, смесена с кръв. Болният се чувства зле, не му се яде, езикът му е обложен, има треска и се чувства общо отпаднал. Възпалението понякога обхваща няколко пръста наведнъж или един след друг. Болестта е лека, когато възпалението е само в повърхностните части на кожата, но е опасна, ако е надълбоко в костта.

Предсказание. Сериозно. Възпалението трае дълго и завършва с падане да нокътя, но може да отиде по-дълбоко и да засегне костта на пръста.

Лечение. В леки случаи сутрин и вечер се правят горещи бани (50°C за 15-20 минути) на пръста с обикновена вода или още по-добре с чай от слез, последвани от хладък компрес (30°C), натопен в борова вода (от аптеката). Това често предотвратява нагнояването. Болният крайник да се държи нависоко с помощта на триъгълна връзка. В напреднали случаи да се търси помощта на лекар-хирург. Народната медицина цели общо засилване на организма.

Ако ноктоядът не се дължи на гъбички, да се приложи казаното за възпаление на нокътя с добавка сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка смес от 250 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 10 г рафинирана сяра, и 10 минути след това да изпива поредната отварка, дадена в плана.

Ако ноктоядът се дължи на гъбички, да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, върбинка (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), къпина (листа), невен (листа и цвят), пипериче и полски хвощ - по равни части. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при остро възпаление на ставите (артрит). Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от гореща баня (40°С за 10 минути) на ръцете или краката (в зависимост от това кои нокти са засегнати) с отварка от смрадлика (листа): 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути и като се свали от огъня, се засилва с 1 супена лъжица салицил от аптеката. С една и съща отварка се правят 3-6 бани, като вечер се подгрява до казаната температура. Подир банята засегнатите нокти се изтриват и се намазват с памуче, натопено в смес от 100 г аптекарски спирт (45°) и салицил Юг. След като намазаното място изсъхне, засегнатите нокти се увиват с люспи от печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар) и леко се бинтоват.

IV. Сутрин. Ако има възможност, добре е болният да повтори банята. Иначе само се намазват ноктите с дадената смес, и то с помощта на памуче, увито върху клечка.

Неделя. Пълна почивка от всичко. При менструация горещи бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. Всички нечисти работи, които се извършват с ръцете, като миене на съдове, пране и т. н., да се правят само с помощта на гумени ръкавици, които се продават по аптеките.

2. Когато започнат да растат нови нокти, вечер да се налагат

с топли пластинки от чист пчелен восък, за да бъдат гладки и красиви.

3. Ако ноктоядът е засегнал пръстите на ръцете и по тях има пръстени, те веднага да се свалят, додето възпалението не се е усилило.

4. Ако се е образувал гнойник, трябва да се лекува от хирург.

5. Ако възпалението е по-дълбоко, особено помагат топлите налагания (лапи) с полски хвощ.

Самовнушение. Както при възпаление на нокътния корен.

Възпаление на пръста (панарициум)

Причини. Дължи се на зараза, проникнала през някоя малка пукнатина в кожата около нокътя, одраскване, убождане и т. н.

Признаци. Зачервяване, подуване и болки. По-късно се образува гной, която може да бъде повърхностна - само под кожата, а може да бъде и по-дълбоко в меките части. Най-после тя може да стигне до костта или да се разпространи по цялата длан, при което се засяга и общото състояние на организма.

Предсказание. Сериозно, особено ако възпалението е по-дълбоко или се разпространи.

Лечение. Да се търси помощта на лекар. Народната медицина препоръчва същия начин на лечение, изложен за ноктояд.

Циреи и рани по краката и ръцете

Причини. Неправилна обмяна на веществата, замърсяване и инфекция и др.

Лечение. Общо за засилване на организма по начина, изложен за циреи в отдел „Кожни болести" (вж. том III, книга трета). Освен това, ако раната отделя много гной и не се затваря, един път в седмицата след парната баня болният да си облича и мокра риза, натопена в топла отварка (36 °C) от трина, и да си поставя компрес на краката от сутрин до пладне или от пладне до вечер с плат, натопен в същата отварка от трина (но добре изстискай).

На раненото и лишено от кожа място да се постави сладък мехлем или лапа от сварено камилско сено. Добре е на всеки 2-3 дни болният крак да се връзва за 2 часа с изварена трина, добре

изстискала, топла, но не гореща, и върху нея да се обвива какъвто и да било чист плат.

Ако тези средства при някои застарели рани не помагат, да се прибегне до мехлема от зайча мас (вж. том I, "Стари, дълбоки и трудно зарастващи гнойни рани").

Изпотяване на ръцете и краката

Причини. Смутена обмяна на веществата, неустойчива нервна система, висока или влажна външна температура, употреба на много дебели и топли дрехи, пиене на горещи питиета, физическо пресилване, остри заразни болести. Значение има и употребата на гумени обувки, гумени цървули, обувки с гумени подметки и подложки от нещавена („жива") кожа, които пречат на правилното проветряване на краката, силно запарват и предразполагат към изпотяване.

Признаци. Кожата винаги е влажна и лепкава, със специфичен дъх, дрехите и чорапите са мокри. Пръстите на краката и ръцете по долната повърхност побеляват, кожата подпухва, явява се сърбеж. При носене на обувки с нещавени подложки се появяват бели петна по стъпалата, при това силно болезнени. Ако болният продължава да носи такива обувки, краката се разраняват и непрестанно миришат.

Предсказание. В началото благоприятно, в запуснати случаи сериозно.

Предпазване. Състои се в спазване на необходимата хигиена на краката, която изисква всяка вечер да се мият с топла вода и по възможност по-често да се сменят чорапите. Добре е да се използват два чифта обувки, за да може единият чифт след употребата му да се проветрява.

Лечение. Народната медицина цели общо въздействие върху организма със следните средства:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене да се изпива по 1 винена чашка отварка от агримония, бял равнец, брезови листа, върбинка (листа и цвят), градински чай, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион и цикория (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавя

се 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при остро възпаление на ставата.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от бяла или черна ряпа: 1 ряпа се нарязва на парчета и в 1 л вода се вари 20 минути, прецежда се и се пие, а ряпата се яде като салата. Или пък чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час.

II. Два часа след ядене се изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от борови връхчета, исландски лишей, синя тинтява, мента пиперита, пелин и хмел (шишарки) по 50 г. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода и се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това, ако болният има гъбички, се прави меняваща баня на краката до под коленете и на ръцете до китките (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и сухо изтриване. Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец, а областта на черния дроб - с торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани на каша без костилките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

Ако се потят подмишниците, и на тях се поставят компреси от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от дъбови кори и листа от смрадлика. От корите се вземат 10 супени лъжици, и то на ситно нарязани, а от листата 5 супени лъжици и в 2 л вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда. Отгоре се слагат сухо хасено парче и фланелен бинт.

Ако се потят само ръцете и краката, тогава им се поставят компресите, дадени за подмишниците. Едновременно при главоболие се поставя „шапка" на главата с торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица), а при липса на главоболие - със зелен лист от прясно зеле, леко

напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре се слага друга шапка според сезона. Държат се до сутринта.

При изпотяване с гъбички, което често се среща на краката, всяка вечер на стъпалата до глезена (вместо меняваща баня на краката) да се прави топла баня (37°C за 10-15 минути) с отварка от смрадлика (листа): 12 супени лъжици в 3 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда; последвана от сухо изтриване и леко намазване със смес от 50 г спирт за горене и 1 г салицил на прах от аптеката.

IV. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. При спарване същите места се напудрят със следната пудра (от аптеката): боров прах 5 г и нишесте 50 г.

Важни добавки:

1. При изпотяване на краката от голяма полза е чорапите да се изпират с топла вода с 1 супена лъжица формалин от аптеката и сутрин да се обуват сухи. Също е полезно през деня 1-2 пъти стъпалата да се изтриват с памуче, натопено в камфоров спирт.

2. Чорапите да се сменят всеки ден и в топло време да се ходи със сандали, а когато условията позволяват, с боси крака по мокра трева или поне преди лягане да се ходи из стаята с боси крака.

3. При усилено изпотяване добре е да се употребяват азбестови подложки, от които болният да има два чифта, така че винаги при употреба на единия чифт другият да се проветрява. Освен това миенето на краката със студена вода (под 20°C) да се избягва.

4. За ръцете пък е полезно 1-2 пъти през деня да се измиват и със силен разтвор от стипца (на чаша вода 1/2 чаена лъжичка стипца) или пък с вода и оцет наполовина, а подмишниците 1-2 пъти през деня да се измиват със смес от 2/3 вода, 1/3 оцет и лимонов сок.

5. Носенето на възглавнички под мишниците не е за препоръчване, защото пречат на изпаряването на потта, увеличават количеството и миризмата й и често влекат след себе си екземи. Ако се налага да се носят такива възглавнички, добре е те да са надупчени, направени от марля със зашита в нея хигроскопична вата, която може често да се сменя.

След оздравяването болният да измива краката си всяка вечер преди лягане само с хладка вода (30°C) с малко морска сол и оцет.

Разтегляне на сухожилието

Изтегляне на сухожилието най-често става на пръстите, особено на палеца и ахилесовото сухожилие (на петата).

Причини. Обикновено става от удар, лошо падане или скачане и поради извънредно голямо натоварване (например у дърводелци), у пешеходците се изтегля ахилесовото сухожилие на петата от много ходене, у музикантите (цигулари, виолончелисти, пианисти и т. н.) най-често сухожилието на пръстите.

Признаци. Мястото на изтегленото сухожилие в началото не изменя външния си вид, но скоро подпухва и при всяко движение болният чувства силна болка и хрущене в засегнатото място.

Предсказание. В началото благоприятно, но при усложнение е сериозно.

Предпазване. Да се избягва преумората на крайниците, с които най-много се работи.

Лечение. Преди всичко е необходимо повреденият крайник да лежи спокойно в хоризонтално положение и при това малко приповдигнат.

А. Първа помощ при разтегляне на сухожилието

За намаляване на болките болното място да се наложи веднага:

а) със студен компрес от 4-6 парчета, натопени в студена вода и оцет наполовина или в ракия, или в куршумена вода (от аптеката), които се сменят всеки час. Или:

б) с млечен компрес от 6-7 парчета, който се държи 6-8 часа. Или:

в) с компрес от 4 парчета, натопени в олио и оцет наполовина. Или:

г) с топла лапа от средата на по-стар хляб, натопена в топъл оцет или в мляко и добре изстискана. Или:

д) още по-добре с торбичка, напълнена със смес от кромид лук, на ситно настърган и засилен с готварска сол (в отношение 3 супени лъжици лук и 1 супена лъжица сол). Държат се, докато спадне отокът.

След това пострадалото място се налага с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 3 супени лъжици счукан кромид лук и 1 супена

лъжица сол, докато мястото добие нормален вид. Ако е пострадала ръката, тогава компресите и лапите да са съчетани с триъгълна превръзка, за да й се осигури спокойствие.

Вечер преди лягане във всички случаи пострадалите места да се налагат с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах или с кромид лук и сол, както е казано по-горе. Държат се до сутринта.

Б. Лечение при хронично възпаление на сухожилията

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да взема по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 12-те билки (вж. „Еритремия").

Диета. Същата, както при акне, с добавка след обяд и вечеря болният да взема и по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 50 г прах от яйчени черупки и 50 г рафинирана сяра (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне цял час и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от ранилист (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от следното лечение:

Първи начин. Ако разтеглянето на сухожилието е отскоро и още е в остра форма, добре е да се направи на пострадалия крайник гореща баня (40°C за 10-15 минути) с пепелива вода (1 двойна шепа дървена пепел се слага в 2 л вода и се вари 30 минути, след като пепелта се утаи на дъното на съда, се прецежда и се засилва с 1 стиска морска сол) или със сапунена вода, или с отварка от трина (1 двойна шепа в 2 л вода се вари 10 минути и преди свалянето й от огъня се засилва с 1 стиска морска сол), съпроводена с леко масажиране на засегнатото място, и то под водата.

При невъзможност да се направи една от казаните бани, тя може да се замени с парни компреси, натопени в горещ солен разтвор (на 1 л гореща 50°C вода се слагат 2 супени лъжици морска сол), съпроводени с кратко масажиране на засегнатото място с малко олио. След това пострадалият крайник внимателно се изтрива

до сухо и леко се намазва със смес от 1 супена лъжица несолена свинска мас и по 1 чаена лъжичка нафталин и салицил на прах (от аптеката), докато кожата я попие. Накрая същото място се налага *първата вечер* с компрес от кисело мляко (направен във вид на плик), поръсено с прясно смлян синап на върха на ножа, или с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), поръсен с 1/2 чаена лъжичка смес от нишадър и сяра на прах по равни части или пък с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно с корите. *Втората вечер* мястото се налага с торбичка, напълнена с печена хума, стрита на прах и забъркана с топъл оцет да стане като тесто, или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата и 1 чаена лъжичка ситна захар. След това и в двата случая се прави бърза разтривка на гръбначния стълб с камфоров спирт и коремен компрес (отпред), натопен в хладка отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда). Държат се до сутринта.

Важни добавки:

1. Ако засегнатите сухожилия с близките до тях мускули са втвърдени и не се поддават на това лечение, всяка вечер да се налагат с топла лапа от кромид лук, на ситно нарязан и сварен в газ (вари се само 5 минути), след това добре изстискай и поръсен с 1-2 чаени лъжички захар, за да не се вдигат от него мехури.

2. Ако пострадалото място е силно подуто, вечер да се направи парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 20-30 минути, последван от налагане на същото място с торбичка, напълнена с топла лапа от ориз, сварен с малко вода на пилаф и поръсен с 1 -2 чаени лъжички захар, или с лапа от ориз и праз лук, на ситно нарязан, по равни части, и с малко вода. Вари се да стане гъсто като тесто и преди поставянето се поръсва с малко захар.

3. Ако пръстите на краката са изкривени навътре, всяка вечер на пострадалото сухожилие (зад петата) да се поставя торбичка с топла лапа от кромид лук, сварен с газ, поръсена със захар, или пък с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 -2 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани.

Втори начин. При хронично разтегляне на сухожилията се прави разтривка със синапов спирт няколко пъти, последвана от лек масаж с празно шише, което внимателно се движи напред-назад. След това на същото сухожилие и ставата, за която е прикачено, се слага мушама, направена от изпран американ, върху който се тропосва парче непрана вълна, напръскана с малко ракия и намазана със смес от 1 пресен жълтък, разбъркан с по 1/2 чаена лъжичка бяло брашно и сол и 1/4 чаена лъжичка чер пипер. Държи се, докато сама падне. При нужда лечението се повтаря и потретва.

Ако мускулите са силно втвърдени и не се поддават на това лечение, сутрин и вечер да се намазват със следния домашен мехлем: 1/2 чаена лъжичка чист бял тамян, 1/2 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), 2 чаени лъжички корени от хаваджива, 1 чаена лъжичка стопена зайча мас, 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, 10 г чист пчелен восък и 2 супени лъжици зелени клонки от бъз (свирчовина), счукани на ситно. Предварително тамянът, дъвката и хавадживата се счукват на прах и заедно с другите продукти в алуминиев съд на тих огън се бъркат, докато се сгъстят като мехлем, без да завират, защото се пресича и загубва силата си. След това се сипва в подходяща кутия и се държи на сухо място.

IV. Сутрин. При силни болки още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I, „Психолечение"). След това в тежки случаи се повтаря казаното за вечерта или пък болното място се налага с прясна топла несолена извара, а в леки случаи болното място се налага само с кърпичка, намазана със смес от говежда жлъчка и газ по равни части, или с мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"), или пък болното място плътно се стяга със заешка кожа.

Гнойно възпаление на сухожилието (гноен тендовагинит)

Причини. Обикновено е последица на нараняване и заразяване. Най-често става в китката на ръката и рамото.

Признаци. Засегнатото място е подуто и зачервено с повишена температура. При всяко движение има силна болка.

Усложнения. Различни сраствания и деформации.

Предсказание. Сериозно. Нелекувано правилно и навреме, дава тежки усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма. За целта всекидневно сутрин се прави гореща баня (39-40-42оС за 15-20 минути) с чай от слез и лайка, последвана от измиване на раната със същия чай или още по-добре с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се 10 минути и като изстине, се прецежда, след което раната се превързва със сладък мехлем. Накрая се поставя коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода и оцет наполовина. Компресът се държи 2-3 часа, а превръзката до следващата баня.

На обяд преди ядене при желание и възможност да се повтори казаното за сутринта. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°С) най-добре с чай от лайка, а след това винаги при запек обикновена клизма. Следва парна баня на ръцете (ако е засегнато сухожилието на китката, лакътя или рамото) или на краката (ако е засегнато сухожилието на крака), последвана след препотяването от измиване и превързване на раната, съчетано с коремен компрес както сутринта и с поставяне на „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При главоболие се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 1 кафена чашка оцет. Киснат в него 30 минути и се изцеждат много добре. Отгоре се слага друга шапка според сезона и се държат до сутринта.

Схващане на сухожилието

Причини. Нервни болести, големи наранявания, изгаряния, счупване на кости, простуда, преумора и др.

Признаци. Деформация на крайниците и болки при движение.

Предсказание. Зависи от причината.

Лечение. Според причината, която е предизвикала заболяването. Ако не е известна, тогава в леки случаи е достатъчно няколко

вечери подред засегнатата става да се наложи с топла лапа от печен кромид лук със сапун (вж. „Схванат крак или ръка"), съчетано с коремен компрес, натопен в хладка вода. Държи се цяла нощ.

В по-тежки случаи всекидневно сутрин се прави сух четков масаж на пялото тяло за 5 минути, последван от фрикция на гръбнака с хладка отварка от морски водорасли или пък с хладка (20°С) вода. След това засегнатото сухожилие се налага с топла лапа от печен кромид лук със сол: опичат се 1-2 глави кромид лук, след това се нарязват, изстискват се добре и се посоляват с 1-2 чаени лъжички готварска сол и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Бинтова се с фланелей бинт.

На обяд преди ядене при желание и възможност болното сухожилие се налага с казаната лапа. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38<>С) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек - обикновена клизма. През вечер се прави и парна баня на ръцете или краката (в зависимост от засегнатото сухожилие), последвана след препотяването от налагане на гръбнака с торбичка, напълнена с топъл селски хлебен квасец. Едновременно с това се поставя коремен компрес, натопен в хладка вода, и сухожилието се налага с топла лапа, както е казано по-горе. Държат се цяла нощ. През вечер пък се прави парен компрес на болното сухожилие за 15-20 минути, последван от коремен компрес, съчетан с топла лапа на болното сухожилие, както по-горе. Държат се цяла нощ.

Вътрешно и диета, както при ергенски пъпки (том III, книга трета).

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става".

Контрактура на Дюпюитрен (ръбцово сбръчкване на дланта)

Причини. Неизяснени.

Признаци. Ръбцово сбръчкване на фиброзните снопчета на дланта, което продължава и в кожата. Заболяването протича бавно и безболезнено с образуване на броеницоподобно задебеляване на кожата. Засягат се предимно четвъртият и петият пръст на

едната китка, а понякога и на двете. Заболяването прогресира с постепенно ограничаване на функцията на пръстите до пълното им сгъване.

Лечение. Оперативно. Народната медицина използва следното общо лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 10 капки.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и след това на тих огън се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при възпаление на гръбначния мозък, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад 1/4 чаена лъжичка яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, брезови листа, бял равнец, върбинка, градински чай, жълт кантарион, синя тинтява, цикория (цялата билка с корена) и хмел (шишарка) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това *първата вечер* се слага парен компрес на горната част на гръбнака (от раменете до долния край на плешките) с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 10 минути, след което същото място се налага с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с

толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 3 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода, а на главата цяла „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрие главата от веждите до раменете включително, напълнена със същия квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова лъжици корени от бъзак. Засегнатите длани се налагат с торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 3-5 сухи сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да омекнат, и след това смачкани без костилките и поръсени с 1/2 чаена лъжичка пудра захар. Държат се цяла нощ.

Втората вечер се прави меняваща баня на ръцете до под лактите (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета. Разтрива се и болната ръка от долу на горе с памуче, натопено в смес от 1 среден лист от чисто зелен столетник (агава американа), нарязан на парчета, обелен и счукан в дървен хаван на кашица, и камфоров спирт (от аптеката) по равни части. След това гръбнакът се налага с квасец, слагат се коремен компрес и цяла „шапка", както е казано по-горе, съчетани с налагане на дланта (дланите) на болната ръка с торбичка, напълнена с топла лапа от кромид лук, сварен с газ (в по-дълбок съд се слагат 2-3 глави лук, заливат се с газ, колкото да се покрият, и се варят на тих огън, докато лукът се свари като за ядене). След това лукът хубаво се изстудява, за да не дава мехури. Лапата се обвива с вестник и вълнен бинт и се държи цяла нощ.

Забележка. Ако от лапата с газта по дланите излизат мехури поради недостатъчното й изстискване, тогава 2-3 вечери подред на пострадалите места да се слага или млечен компрес, натопен в топло сурово мляко, или торбичка с прясна топла извара.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на гръбнака, подмишниците, корема и половите органи за 1-2 минути и сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VI. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч се прави слънчево-

пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло и запазена от слънцето глава (с бяла кърпа или зелен лист от репей, слънчоглед или тиква). Лежи се 20-30 минути със студен компрес от 4-6 парчета на сърцето, последван от поливане с хладка слънчева вода.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на ръцете и слънчево-пясъчна баня не се правят.

Възпаление на обвивката на костта (периостит)

Причини. Най-често настъпва след удар или нараняване на костта. Може да придружава и други болести, като ревматизъм, различни заразни болести.

Признаци. Обикновено заболяването започва с тръпки и повече или по-малко висока температура. При това болното място е подуто, надебеляло и болезнено при пипане, особено нощно време или като стои надолу болната част (крак или ръка). Кожата върху болната част е също подута и зачервена, а по-късно става опъната и лъскава, след което, ако периоститы е гноен, се пробива, за да даде възможност на насъбралата се гной да изтече. Понякога възпалението преминава без температура и без да нагнои. Друг път то отива по-дълбоко и обхваща костите под заболялата костна обвивка.

Предсказание. Благоприятно в началото на болестта и сериозно при напреднали случаи.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват, особено преумората и ударите.

Лечение. В леки случаи се препоръчва почивка. Болната част да бъде повдигната нагоре, а на възпаленото място да се поставят 3-4 пъти през деня парни компреси за 1/2-1 час или пък същото място да се налага с торбички, пълни с топла попарена трина или с топъл селски хлебен квас (вж. том I).

В по-тежки случаи лечението трябва да бъде насочено към основната болест, която го предизвиква, и ако не е известна, тогава то е общо.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива

по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, жълт кантарион, исландски лишей, орехови листа, невен, пача трева и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на закуска болният да изпива по 1 чаша прясно мляко, подсладено с мед или захар, и парче черен типов хляб или пък, и то още по-добре е, да яде повече бадеми и прясно, току-що подсирено сирене, което съдържа много калций - 1 л прясно неварено мляко (38°C) се подсирва с 3 капки мая или пък 1 зърно, колкото царевично, сирище от агне; завързано с марличка, се натопява в топлото мляко, изстисква се и след това и в двата случая млякото се разбърква добре и се увива във вълнена завивка, стои 4 часа, развива се и добре се разбърква, изсипва се в платнена цедка, за да се изцеди, и е готово.

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз, настъргани целина и моркови по равни части с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус, а след ядене да взема по 2 чаени лъжички бъзов мармалад, разбъркан с 1/2 чаена лъжичка костен прах - бял и сив, смесени заедно.

Приготовление: Взема се 1 говежди кокал (джолан), разрязва се на две части, които се слагат на силна печка да изгорят - единият бял, а другият сив - и се смилат на брашно по равни части, или пък 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. Ако болният не е склонен към затлъстяване, да изпива и по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г прясно младо месо - агнешко, телешко, пиле, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час, прецежда се и се пие.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда. След това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана или:

а) от парна баня на болното място с вода или с чай от лайка с продължителност 5-10 минути. Или:

б) от парен компрес на същото място с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. Или:

в) от гореща баня на същото място (40-42°C за 15-20 минути) с отварка от пепелива вода - 1 двойна шепа дървена пепел в 1 кофа вода се вари 30 минути. След като пепелта се утаи на дъното, водата се излива в друг съд, прибавя се шепа орехови листа и се вари още 10 минути. След като изстине до 60°C, в нея се слагат 1 двойна шепа сяра и се бърка, докато се разтвори, и 1 стиска морска сол.

След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, последвано от налагане на болните места *първата вечер* с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен според големината на засегнатите места с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша), и 3-7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, с прибавка на 1/2 чаена лъжичка сяра на прах и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). От вътрешната страна торбичката се намазва с мед. *Втората вечер* се налагат с торбичка, напълнена с топла лапа от праз лук (бялата част), сварен с малко мляко и поръсен с 1 чаена лъжичка захар, или с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен със сини сливи и захар (както лапата от

праз лук), преди поставянето й поръсена с 2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или с прясна топла несолена извара. Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (4-5 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда), а в областта на малкия мозък се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова пресни корени от полски бъзак, ситно нарязани и счукани в дървен хаван на каша. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Важни добавки:

1. След банята раната да се измие с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Подир това се налага или със зелен лист от дебела мара или бял крем, на който е обелена външната ципа, или с марличка от 4 ката, намазана с малко от следния домашен мехлем: 100 г чист маслинен зехтин, 8 г чист пчелен мед, 5 г чист бял восък, 15 г терпентин, 8 г бяла борова смола, 1 г чист бял тамян, 1 г бяла дъвка и 1 супена лъжица чисто прясно краве масло. Всичко без терпентина се слага в алуминиев съд и се бърка непрекъснато, докато стане като мехлем, без да завира, след това се снема от огъня и се слага терпентинът. Върху марличката се слага хартия и отгоре казаната лапа.

2. Ако болното място е без рана, смесената отварка, с която се прави банята, може да се използва 5-10 дни подред, като винаги при употреба се подгрява отново до казаната температура. Ако ли пък има гнойна рана, по-добре е всеки ден отварката да бъде прясно сварена.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I), последвано от фрикция на корема, подмишниците и половите органи, както е казано по-горе. Ако няма рана, на болното място се слага кърпичка, намазана със смес от 60 г несолена свинска мас и 20 г камфор на прах, покрита отгоре с пергаментова хартия и увита

с вълнена превръзка, или още по-добре мушама от хаваджива, или т. нар. дневна мушама (вж. том I, „Домашна аптека"). Държат се до вечерта.

Неделя. Ако няма болка, почивка от всичко. Гнойните рани се превързват, както е казано по-горе, без да се слагат над превръзката никакви лапи. Ако няма рана, на болното място да се носи кърпичка, намазана със смес от свинска мас и камфор на прах, или мушама от хаваджива, или дневна мушама. При болки лечението продължава.

V. Лятно време преди обяд от 10 ч до 12 ч добре е болният да прави слънчево-пясъчна баня, зарит до шията в горещия пясък, с глава, покрита с бяла кърпа или зелен лист от репей, слънчоглед или тиква, и студен компрес на сърцето, с продължителност 20-30 минути или докато е приятна. След това цялото тяло се полива с хладка слънчева вода. При гнойни рани се прави слънчева баня на болното място със зелени листа с продължителност 1-2 часа, последвана от измиване и превързване на раната, както е казано по-горе, съчетано с коремен компрес, натопен в слънчева вода. Държи се 2-3 часа.

Важни добавки:

1. Болният крак трябва да бъде в покой и ако няма болки, нежно да се потрие и наложи с млечен компрес - торбичка, напълнена с хладка прясна несолена извара.

2. Болният да не носи тесни обувки и да не пристяга болното си място - това влошава болестта.

При лечението да се има предвид и казаното в общите упътвания за болестите на костите. След оздравяването е добре болният във влажно и студено време винаги да увива пострадалото място (ръка или крак) със заешка кожа, поставена с космите към тялото.

Възпаление на костта и костния мозък (остеомиелит)

Причини. Инфектиране на костта при нараняване, от съседни органи или чрез кръвта при други заболявания.

Признаци. Отначало се появяват дълбаещи, дълбоки, усилващи се при натиск болки в засегнатите кости. Походката на болния

става неуверена, той се движи с голямо напрежение. Костите се деформират, може да се отчупят отделни костни парчета. Ако нагнояването стигне до кожата, отваря се рана, през която изтича гной, а може да излязат и малки костни парченца.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Необходима е специализирана лекарска помощ. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), гръцка коприва, орехови листа и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при периостит. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец - 2 супени лъжици с прибавка на 25 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица овес (зърна) се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица настойка от 3 цели пресни кокоши яйца, залети със сока на 9 лимона (вж. „Мъчно зарастване на пукната или счупена кост").

IV. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това болното място се налага 2 вечери подред с торбичка от тънко хасе (ушита на колело, ако е засегната тазобедрената става) с ширина 10 на 12 см, напълнена с търпимо гореща морска сол, счукана на ситно, с продължителност 10-20 минути. След това същото място се налага с торбичка, напълнена с пресен топъл (36°C) селски хлебен квас (гъсто забъркан

преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, 15-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах. Отгоре се слага вълнена обвивка. Едновременно с това на гръбнака се прави разтривка от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопени в хладък чай от бял равнец. На главата се слага „шапка" със сурови картофи, настъргани и полети със 100 г прясно мляко: киснат 1/2 час и се изстискват добре, а отгоре вълнена шапка.

Следващите 2 вечери подред болното място се налага с топла лапа от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и засилен със сини сливи и нишадър, както по-горе, и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, и 2 вечери подред с топла лапа от 200 г ориз, сварен с 20-30 сини сливи и 1-2 супени лъжици ленено семе в 600 г вода да стане на тесто. Смачква се на каша без костилките и отгоре се поставя вълнена обвивка. Гръбнакът се разтрива с камфоров спирт, а на главата се слага „шапка" от картофи с мляко, както по-горе. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня на болното място се носи мушама от хаваджива с тропосан отгоре тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

VII. През лятото от 10 ч до 12 ч се прави слънчево-пясъчна баня за 30-60 минути, последвана от обливане със слънчева вода.

Неделя. Почивка от всичко. Носи се само мушамата от хаваджива и се пият билките.

При менструация парни компреси не се правят.

Важни добавки:

1. Болният, докато има болки в костта, да лежи.

2. Лапите от квасец, кромид и ориз може да се използват две вечери подред, като *втората вечер* се затоплят и квасецът се засилва с 2-3 лъжици нов квасец.

3. Ако има рана, да се промива сутрин и вечер с отварка от

жълт кантарион: 3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минути и като изстине, се прецежда. След това да се покрие с марличка от 4 парчета, намазана със сладък (благ) мехлем, който може да се набави от аптеката.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на костите.

Мъчно зарастваме на пукната или счупена кост

В такива случаи народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 3 цели пресни кокоши яйца - слагат се в подходящ буркан и се заливат със сока на 9 лимона, за да се покрият с около 1 см, киснат захлупени 3-4 дни, докато черупките им се разтворят. След това се разбъркват с вилица, за да се извадят ципите, и се прибавят 200 г небетшекер, счукан на ситно, и 50 г чист винен коняк. Настойката се държи на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, пача трева, спирея и росопас - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 15 минути на тих огън и се прецежда.

Диета. Същата, както при възпаление на обвивката на костта. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г от долната част на говежди крак (най-добре коляното) се разрязва на две равни части и се опича на силен огън така, че едната част да получи бял, а другата сив цвят. Стриват се на брашно и се прибавят 15 г рафинирана сяра и 3 лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави

клизма с 500 г топла вода. След това лечението продължава по два начина:

Първи начин. Гореща баня на болното място (40-45°С за 15-20 минути) с отварка от пепелива вода: 1 двойна шепа чиста дървена пепел в 1 кофа вода се вари 30 минути и като се утаи пепелта на дъното, чистата вода се излива в друг съд. След това в чистата пепелива вода се прибавя 1 шепа орехови листа и отново се вари още 10 минути. Сваля се от огъня и като изстине до 60°С, се прибавят 1 двойна шепа сяра и 1 шепа сол и се бъркат, докато напълно се разтворят. Подир банята се прави сухо изтриване, последвано от лек масаж на болното място, и то в посока на сърцето, с настойка от риган (листа и цвят): 9 супени лъжици се заливат с 500 г олио, във водна баня се вари 1 час. След него болното място се налага:

а) с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен според големината на засегнатото място с 1-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек), 3-9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1/2 чаена лъжичка сяра на прах и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Преди да се постави, торбичката се намазва леко от вътрешната страна с малко мед, а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Или:

б) болното място се увива с торбичка, напълнена с грънчарска глина, забъркана гъсто с топъл оцет, а отгоре вестник и вълнен бинт. Държат се до сутринта.

Забележка. Ако от тези налагания на болното място излязат пъпки, тогава 1-2 вечери подред да се слагат торбички с топла несолена извара.

Втори начин. Засегнатото място се налага така:

1. Три вечери подред с пресен суров бял дроб от агне, овца или теле, поръсен с чер пипер, бахар и кимион, счукани на ситно.

2. Три вечери подред с парче агнешко или телешко месо, нарязано като за шницел и поръсено със същите подправки.

3. Три вечери подред със смесена лапа, приготвена от 1 парче от сплита на чесън (достатъчно да покрие болното място), нарязан на ситно, по 1-3 супени лъжици житни трици, горена пръст от някое селско огнище и винен оцет. Всичко се вари, докато се сгъсти като лапа.

4. Три вечери подред с парче прясна кожа от току-що заклано агне, поръсена с чер пипер, бахар и кимион, както е казано по-горе.

Забележки: Преди налагането болното място да се разтрие с малко чист зехтин или олио. Ако има нужда, налагането се повтаря и потретва по същия ред, докато мястото оздравее.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (том I), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и лек масаж на болното място с настойка от риган. През деня върху същото място да се носи мушама от хаваджива (том I, „Домашна аптека"), върху която е тропосан тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Мушамата се носи 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и след това се сменя с нова.

Важна добавка. Лятно време на болното място от 10 ч до 12 ч да се прави слънчева баня със зелен лист от репей или слънчоглед с продължителност 30-60 минути, последвана от измиване на същото място с хладка вода.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за болестите на костите.

Гангрена на костта

Причини. Настъпва като усложнение на костното възпаление или от недостатъчно хранене на костта при нарушено кръвообращение.

Признаци. Началните признаци на гангрената на костта са същите, както на периостита. На засегнатото място има болки, подутина и зачервяване. При отворена рана може да има и нагноява не. Болките и раната затрудняват движенията.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. На всяко възпаление на костта трябва да се обръща сериозно внимание и своевременно да се лекува.

Лечение. Болнично.

Повреждане и разкъсване на вътреставния хрущял

Причини. Най-често се засяга хрущялът в колянната става, и то предимно у спортистите, при удар, нараняване, падане или резки въртящи движения в ставата.

Признаци. Силни болки в коляното, особено при ходене, блокиране на ставата, набиране на течност в нея.

Предсказание. Благоприятно, ако навреме се лекува. Сериозно, ако не се потърси своевременна лекарска помощ.

Лечение. Често се налага оперативно лечение. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма. Необходимо е на болния да се осигури покой.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед с по 15 г прах от рафинирана сяра (от аптеката) и прах от яйчени черупки. Преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, орехови листа, спирея и цариче - по равни части. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при деформиращ артрит. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от 25 шипки - счукват се в дървен хаван на кашица и се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне три пъти, се снема от огъня и щом изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, гръмотрън (корени), иглика и мечо грозде - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупено 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от поставяне на парен компрес върху болното коляно с торбичка от тънко хасе, толкова голяма, че свободно да обхваща цялото коляно отгоре и отдолу, и напъл-

нена с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред). Отгоре се обвива с тънък найлон и се държи 10-20 минути. След парния компрес се прави сухо изтриване, последвано от налагане на болното коляно *първата вечер* с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен според големината на коляното с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 5-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, с прибавка на 1/2-1 пълна чаена лъжичка сяра на прах и 1/4-1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), като от вътрешната страна торбичката леко се намазва с мед. *Втората вечер* се налага с топла лапа или от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 5-15 сини сливи, смачкани без костилките и сварени със 100 г прясно мляко, да стане гъста като тесто лапа, отгоре се поръсва с 1/4-1/2 чаена лъжичка рафинирана сяра на прах, 1 -2 чаени лъжички пудра захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 5-15 сини сливи, смачкани без костилките, и 1/2-1 чаена лъжичка сяра на прах. Едновременно се слага компрес на корема от 2 бархетни парчета, натопени в топъл чай от бял равнец, а на тила торбичка, напълнена със сурови картофи, настъргани и полети със 100 г мляко. Киснат 30 минути и се изстискват добре. При главоболие на главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък селски хлебен квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, на ситно настъргани, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствам и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден на същото коляно се носи мушама от хаваджива, закрепена с гумен бинт.

Важни добавки:

1. При силни болки коляното да се наложи с торбичка, напълнена с прясна несолена хладка извара, и болният да почива на легло.

2. До пълното оздравяване да отбягва грубите движения с краката, като клякане, ритане и др.

Болки в стъпалата

Нормално стъпалото не трябва да мирише, да се поти и да има различни нарастъци и изкривявания.

Причини. Болките в стъпалата може да се дължат на тесни, неудобни обувки с остър връх и високи токове, на умора, плоско стъпало, ревматизъм, разширени вени, на обувки от материали, които не пропускат изпарения, и др.

Лечение. Насочено към причината на заболяването. След оздравяването да се носят гумени токове на обувките.

Костни нарастъци

Различаваме доброкачествени и злокачествени костни нарастъци. Освен по костите нарастъци могат да се образуват и по хрущялите.

Признаци. Обикновено нарастъците имат различна форма и големина, затрудняват движението и предизвикват болки, оток, а понякога изкълчване на ставите или счупване на костите.

Предсказание. Сериозно. Заболяването се развива бавно.

Лечение. Необходимо е болният да се прегледа и лекува от лекар. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена чаена лъжичка чист пчелен мед с едно зърно чист бял тамян, голямо колкото лещено. При вземането му да се държи далеч от зъбите, защото поврежда глечта.

II. Едновременно със сместа да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от гръмотрън (корени), пача трева и полски хвощ - по 100 г, бъзов цвят, имел и хмел (шишарки) по 70 г, диви кестени (плод), добриче, полски бъзунек (корени) и сапунче (корени) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена на тих огън 20 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при периостит. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от обикновена коприва (цялата билка с корените): 2 супени лъжици се запарват в 500 г вода, вари се 15 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500

г гликоза или чист пчелен мед, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и 10 г обикновена валерианова тинктура.

IV. Десет минута след сместа да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка П).

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 500 г вода, а след това само при запек, последвана *първата вечер* от поставяне на парен компрес на засегнатото място с торбичка, напълнена с търпимо горещ ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 20-30 минути. След него същото място се налага с торбичка от тензух, напълнена или с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка рафинирана сяра от аптеката, или пък със сурово месо от речна риба, смляно на кайма. *Втората вечер* същото място се налага или с топла лапа от кромид лук, опечен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1-2 чаени лъжички ситна захар и 1/2 лъжичка сяра, или с топла лапа от сварена глава на целина, смачкана на каша и засилена както лапата от кромид лук, или пък с топла лапа от печена хума (до бежов цвят), стрита на прах и забъркана с малко топла вода и оцет наполовина и засилена с 1-2 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова млади и пресни корени от полски бъзак), и 1/2 чаена лъжичка сяра на прах. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в отварка от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути), отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с корени от бъзунек), отгоре вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Самовнушение и фрикция, както при периостит, с добавка през целия ден върху нарастъка да се носи мушама за шипове (вж. „Костни шипове - артроза").

VII. През лятото и есента вечерното лечение може да се замени със същия ефект с цели топли бани (37°С за 15-20 минути) с отварка от полски бъзак, борови клони, орехови листа, бял равнец и морска сол. В един казан се слагат 7-10 коренища полски бъзак

заедно със стеблата и листата, но без плодовете, 1 сноп борови клони с ищите, 2 двойни шепи орехови листа и толкова бял равнец и се варят 30 минути. След това се прецежда във ваната, като се прибавя и една шепа морска сол. Ако отварката е недостатъчна, същите билки може да се сварят отново, но само за 15 минути. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване. Лежи се в тях 1-2 часа.

ПЕТЪР ДИМКОВ

ОБЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

БЪЛГАРСКА НАРОДНА МЕДИЦИНА

Том III

Книга трета

/СГВАМ

ПРЕДИ ДА ПРИСТЪПИТЕ КЪМ ЛЕЧЕНИЕ С ПРЕДЛАГАНИТЕ В КНИГАТА МЕТОДИ И СРЕДСТВА, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР!

ТУБЕРКУЛОЗА

Общи упътвания

Туберкулозата е общо заболяване, при което се увреждат различни органи. Причинява се от туберкулозните бактерии, които малко издържат на слънчева светлина, но дълго се запазват на влажно и тъмно място.

Туберкулозата може да бъде белодробна и извънбелодробна: на лимфните възли (скрофулоза), на гръкляна (ларинкса), на кожата (лупус), на костите (туберкулозен остит), на мозъчните обвивки (туберкулозен менингит), на коремната обвивка (туберкулозен перитонит), на червата (туберкулозен ентерит), на ставите (туберкулозен артрит) и др.

Най-честият начин на заразяване е през дихателната система при кихане, кашляне, говор или чрез прах, в който се съдържат туберкулозни бактерии. То може да стане и през устата с храна или при употребата на мляко от болни крави, а по-рядко чрез пряк контакт (целувки). За възникването на болестта значение имат намалената съпротива на организма (слаб и изтощен организъм), нехигиеничните условия, алкохолизмът, тютюнопушенето и др.

Туберкулозата протича много разнообразно в зависимост от мястото и развитието на болестния процес Лечението се гради на правилното използване на слънцето, водата, диетата, почивката и умереното движение плюс бодрия дух на болния - всичко, което увеличава съпротивителните сили на организма.

Белодробна туберкулоза (охтика)

Белодробната туберкулоза е заразна болест, но заразяването от нея не става така лесно, както при другите заразни болести (скарлатина, брусница, дифтерия, грип и др.). За да се зарази човек от туберкулоза, не е достатъчно да се допре веднъж до болния или неговите предмети, а е нужно да бъде близко до него продължително време и често - например когато живее заедно с болния.

Причини. Простудата сама по себе си не е в състояние да причини туберкулоза. Случайното проникване на туберкулозни-

те бактерии (коховите пръчици) рядко води до заболяване. Те са опасни само за организми с недостатъчни съпротивителни сили. Освен храната значение имат лошите хигиенни условия - влажни и тъмни квартири, прах, пушене на тютюн, тежки грижи, развратен живот, алкохолизъм. Някои отдават болестта и на наследствени причини, т.е. че тя се предава от родителите на децата. Това не е досущ вярно. Ако децата израснат при добри условия, не ще заболеят от туберкулоза, въпреки че родителите им са били туберкулозни.

Занятието (професията) оказва също известно влияние за появата и развитието на тази болест. От нея заболяват повече лица, принудени да работят в затворени помещения, да дишат застоял и развален въздух, т.е. влияе не толкова самата професия, а условията, при които се изпълнява тя.

Общото отслабване на тялото е друга предразполагаща причина. То може да се дължи на загуба на кръв при чести помятания, на продължителна преумора и гладуване, на продължително боледуване и др.

По какъв начин става заразяването? Това е въпрос, който дълго време беше спорен - дали става с капчици (пръски), които излизат от устата на болните при кашлица, кихане, викане и т.н., или с прах. Този спор сега е решен в смисъл, че заразяването става главно с капчиците (пръските), т.е. инфекцията е, както се казва, капкова. Известно, но значително по-малко значение има прахът от изсъхнали храчки, пръски и други заразни материали.

Белодробната туберкулоза има две форми: хронична и остра.

А. Хронична белодробна туберкулоза

Признаци. Началните прояви на хроничната туберкулоза са от общ характер и са неясни. Болният е отпаднал, няма апетит, температурата му леко се повишава. Появява се и слаба кашлица. Има болки в гърдите, особено под ключиците или между плещите и рамената. Лицето е бледо. Вечерно време температурата се покачва до 37,2-37,5°C, рядко повече. Кашлицата става влажна, болният отделя храчки, които отначало са бели, лепкави, а по-сетне жълтеникави, гнойни. Понякога се явяват и храчки с кръв.

Ако не се лекува, болният продължава да отслабва, а кашлицата се усилва все повече и повече. Храчките стават чести и по-обилни,

особено сутрин. Вечер температурата се повишава, болният се изпотява, лицето често побледнява. Появяват се бодежи в гърдите.

При напреднала форма болният може да заприлича на същински скелет, лицето му става бледосинкаво. Той храчи гъсти и жълтеникави храчки, а краката му се подуват. Това е обикновената картина. Тя може да се развие в няколко години или седмици.

Усложнения. Разсейване на болестта със засягане на различни органи. Понякога се появяват силни внезапни кръвоизливи.

Предсказание. За туберкулозата обикновено се мисли, че е много опасна болест. Ако обаче се открие навреме и се лекува правилно със съвременни лекарства, тя може да се ликвидира.

Предпазване. Да се избягват нередовният, нехигиеничен живот, алкохолът и тютюнът, простудата. Винаги да се храчи в плювалници. Болните да се изолират в отделни стаи, като се приучват и задължават да пазят другите от заразяване.

Хигиена. Ако болният не е в лечебно заведение, трябва да живее в хигиенични условия, като си създаде подходяща домашна обстановка. В жилището трябва да има голяма чистота, дворът да бъде винаги пометен, из него да няма нечистотии, които да гният и да развалят въздуха. Стаята и леглото на болния да се подредят съгласно дадените в том I наставления за гледане на болни. Добре е болният да държи в стаята си 2-3 саксии с любимо цвете, и при това сам да се грижи за него, като редовно го полива и му се радва.

Болният трябва да лежи 2-3 часа дневно на открито сред природата или при отворен прозорец, а при лошо време прозорецът да се затваря. Лежането да става при напълно отпуснато тяло и спокойно дишане, с мисли за добро бъдеще и с вяра в скорошното оздравяване. Ежедневно, например сутрин, да се правят за 3 до 5 минути въздушни бани, съчетани с лек масаж на тялото със суха четка или груба вълнена кърпа (вж. том I), но без разтриване на гърдите и гърба.

Болният трябва да носи леки горни вълнени дрехи, които да са светли и проветриви, и да се пази от простуда. Отрупването с много дрехи и шалове е опасно, защото те изнежват. Обувките трябва да са удобни - тесните стягат краката, изпотяват ги и ги изморяват.

Правилното хранене има голямо значение. При липса на апетит болният може да се остави един ден на сокове или на сурово ядене (вж. том I). Да се предпочита младо месо от агне, теле, птица или прясна риба - през ден или всеки ден по 200-250 г. Препоръчва се и природосъобразно хранене с млечно-растителна, зеленчукова и плодова храна, мед, масло, мляко, орехи, булгур, просо, соя, картофи, ориз и т.н., различно сготвени и разнообразно поднесени. Изобилно да се дават плодове и сокове от зеленчуци (при това сурови). Алкохол и тютюн в никакъв случай да не се употребяват.

Не всяко отслабване означава влошаване на болестта, както и напълняването не значи още подобряване - напълняване, съпроводено с чувство на неразположеност, умереност, отпадналост, тежко дишане и т.н., е вредно. В случая най-доброто е да се запази средно тегло.

В никакъв случай болният не бива да отпада духом. Вярата в оздравяването, увличането в приятни умствени занимания и приятен разговор имат голямо значение за бързото оздравяване на болния. Благодарение на такъв дух разните неприятни усещания (безапетитие, безсъние, отпадналост, даже кашлица и бодежи) бързо изчезват или стават поносими веднага след направения прелом в духа на болния.

Туберкулозно болният трябва да спазва строга хигиена. Той трябва да измива ръцете и устата си преди и след всяко ядене, да мие редовно зъбите си и по никакъв начин да не гълта храчките, нито да плюе навсякъде, защото по такъв начин се разнася заразата. Плюването трябва да става в специален плювалник, който да се изварява и в него да се поставя 5 % лизолов разтвор. Болният да се храни в отделни съдове и с отделни прибори, които след ядене да се изваряват. Долните дрехи също трябва да се изваряват. Когато кашля, болният да поставя кърпа (най-добре книжна) или ръката си на устата. Да не пуши, нито да посещава заведения, където въздухът е нечист (кафенета, кръчми). Да бъде по възможност повече на чист въздух, да не е изложен на вятър или течение.

Туберкулозно болният трябва да държи тялото си винаги чисто. Чистотата освежава кожата, ободрява организма и улеснява дишането. Баните за чистота са полезни за онези, които нямат

температура, като продължителността им е около 10 минути, след което болният се изтрива добре и остава в стаята. Фрикциите трябва да се правят бързо (3 минути) и да се спират при кръвохрачене. Половите възбуждания трябва да се избягват.

Полезно за болните е климатолечението в невисоки планински места, но след съвет с лекар. Нашето отечество е богато с такива места. Само като общи насоки ще споменем няколко особености, които да служат при избор на място за климатолечение.

Морският климат не е за препоръчване. Високопланинският климат се препоръчва на болни със запазени сили, без температура, при които болестта е в някоя от фазите на оздравяване. Във всички останали случаи не се препоръчва. Среднопланинският климат е подходящ при почти всички случаи. Полският климат се препоръчва при острите форми на болестта и тези болни се чувстват добре само в полето. Много естествено, той е подходящ като преходно място към среднопланинския и високопланинския климат.

Болният трябва да измерва температурата си сутрин в 7 ч., на обяд в 12 ч., следобед в 4 ч. и вечер в 7 ч. Термометърът се държи 5 минути под мишницата. Ако температурата надминава 37,5°C, болният трябва да лежи. Той може да прави леки разходки, когато температурата му няколко дни подред е по-ниска от 37°C. Обикновено болният трябва да спи 9-10 часа.

Разходки се правят отначало малко, само в двора, като всеки ден се увеличават. Те трябва да прекъсват, щом температурата се покачи или пък завали дъжд, появи се силен вятър или мъгла. Болният не трябва да прави усилени физически упражнения с ръце, да кара лодка, да играе тенис, да кара велосипед, да плува, да тича, да язди кон.

При благоприятно (топло) време през годината много добре действа ходенето с боси крака по росна или мокра трева. Това калява и укрепва тялото.

Жилището на туберкулозно болния трябва да се поддържа чисто. Добре е в стаята му да има окачени по тавана или разхвърляни по пода борови клонки или клонки от елха. Всяка вечер преди лягане боровите клонки да се разтърсват добре, за да излиза ароматичен прашец, който пречиства и засилва дробовете. След 3-4

седмици се заменят с нови. Дрехите на болния често да се излагат на слънце. Приборите за ядене да се изваряват най-малко 1/2-1 час във вода. Близките на болния не бива да спят в неговата стая, трябва да се хранят с отделни прибори, да държат прозорците на стаята отворени, при всяко допиране до болния и неговите предмети (дрехи, постелки, ризи, кърпи, вилици, лъжици) да измиват ръцете си добре със сапун и вода. Да мият ръцете си и преди всяко хранене. Дрехите на болния да се перат отделно.

Лечение. Съвременната медицина разполага със сигурни средства за лечение на туберкулозата - то трябва да се провежда от специалист-лекар, най-добре от съответния диспансер.

Народната медицина използва следното лечение, което може да се прилага като засилващо организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс - от него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша; към нея се прибавят по 200 г чист пчелен мед и вино малага или пък чисто червено вино и във водна баня се варят 1 час. Като изстине, се прецежда и се държи на студено. Или:

б) по 1 супена лъжица боров сироп - вземат се 70-80 зелени борови шишарки и всяка една се разрязва на 4 части, заливат се с 2 л вряща вода, след което се оставят да врят 40 минути; с решетеста лъжица се изваждат шишарките и се изхвърлят навън, а в получената отварка се изсипва 1 кг захар и се вари още 15 минути. Като изстине, се прибавя 1/4 чаена лъжичка лимонтузу, за да не се захароса.

Забележка. При желание може един месец да се пие едната отварка и другия месец другата до пълното оздравяване.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бударица, исландски лишей, росопас и смил - по 50 г, полски хвощ 75 г, пача трева и обикновена коприва (листа и цвят) по 100 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед.

Диета. Както при всички болести, важно условие за лечението на туберкулозата е храната. Диетата на болния трябва да се нареди според храната му, когато е бил още здрав, като отначало тя не е строга, докато болният организъм се засили и започне сам да изисква по-груба храна. Ако болният е свикнал с месната храна, то може на обяд заедно с другата да изяжда и по 200-250 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба, и то варено или печено, но не и пържено.

Храната трябва да е богата и разнообразна с тенденция за ограничаване на въглехидратите и увеличение на белтъчините. Пресни зарзавати, плодове и салати трябва да се дават в изобилие поради съдържанието на витамини. Особено полезни са смокините, ябълките и ягодите; орехите, бадемите и лешниците са много добра храна и подхождат за т. нар. джобно хранене. Болният винаги трябва да има в джоба си от тях и често през деня да яде. От зеленчуците се препоръчват спанак, ряпа, моркови, тиква, картофи, целина, салата (главички), ориз, булгур, хрян и чесън. Киселото зеле, възможно по-слабо солено, е също отлична храна и лекарство за тези болни. Употребата на обикновеното сурово бяло и червено зеле също дава добри резултати.

Медът (особено боровият и балканският) е отлична храна и лекарство, но не суровият, който засилва кашлицата, а вареният. Всекидневно да се вземат по няколко чаени лъжички, а и с него винаги да се подслажда всичко вместо със захар. Той усилва и сърцето. Взет сутрин на гладен стомах, наполовина размесен с прясно краве масло, регулира храносмилането и изпразването на червата. По същите съображения се препоръчва и чистото краве масло. Особено хубава комбинация е препечен хляб с масло, отгоре намазан с мед и поръсен със смлени на ситно орехови ядки. Полезно е сутрин, обед и вечер след ядене болният да взема по 1 супена лъжица чисто ленено масло (от аптеката) с малко лимон и след него една лъжичка копривено брашно с мед или пък за калциране на дробовете смес от яйца с лимони.

Приготовление: В стъклен буркан се слагат 3 цели пресни яйца с черупките. Върху тях се налива сокът и месестата част на 9 лимона без семките и престояват 68 часа, покрити с хартия. След това яйцата се изваждат, ципата им се разкъсва с вилица и се изсипват в един порцеланов съд, като се разбиват, прецеждат

се лимоните и към тази течност се прибавят 250 г небетшекер и 100 г коняк, за да не вкисва. Още веднъж се прецежда и се налива в светло шише, което се държи на студено място. Преди употреба шишето се разбърква.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие цвик или отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с 3 супени лъжици корени от алтея и по 2 супени лъжици корени от цикория и овес (зърна) - в 1500 г вода с 1 лимон, разрязан на 4 части, и 2 супени лъжици мед се вари 30 минути и като изстине, се прецежда през кърпа. Или селска домашна боза - в добре гледжосан пръстен съд се поставят по една шепа ръж, овес и ечемик, заливат се с 1 л вода, в която се размива 1 супена лъжица селски хлебен квас, държи се да престои 4 дни, прецежда се и се пие вместо вода.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 чаена лъжичка) смес от 30 г чист бял тамян и 30 г бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно, 1 чаена лъжичка канела на прах и 1/2 индийско орехче, на ситно настъргано - разбъркват се добре с 250 г чист пчелен мед (предварително варен на водна баня 10 минути) и 100 г чисто ленено масло (от аптеката), а при липса на такова масло с чист маслинен зехтин.

IV. Двадесет минути след тази смес да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад и заедно с него да изпива 1 чашка отварка от меча пита, великденче, волски език, зарастниче, сладък корен, агримония, цариче, сладка папрат, исландски мъх, бяла ружа (корен), подбел, пачина, черна хвойна, градински чай, резене, лопен, анасон, лайка, върхове на бор, бъзов цвят, тесен живовляк, полски хвощ, гръцка коприва и бял слез. Тези треви, смесени добре и поравно (по 10 г от всяка), се варят, като се взема по 1 супена лъжица от общата смес на 1/2 л вода. Отварката се вари около 10 минути.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 1/2 л топла вода или пък с чай от лайка. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), сухо изтриване и налагане на гръдния кош с жилетка, ушита от тънко хасе на четири джоба (от ключицата до края на ребрата), напълнени *първата вечер* с пресен и топъл

(37°C) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всеки джоб със 7-10 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и отгоре фланела, леко забинтована. *Втората вечер* се облича жилетка, напълнена с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен със сини сливи, както и квасецът, или пък с топла лапа от 400 г ориз, сварен със сини сливи, както квасецът, и 2 супени лъжици ленено семе - в 1200 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа. Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят) - 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 5 минути. На тила се слага торбичка с квасец, засилен с 1-2 супени лъжици сурови настъргани диви кестени (при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на капи). При главоболие на главата се поставя цяла „шапка", напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици кестени или корени от полски бъзак, а отгоре вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, гръдния кош и корема, сухо изтриване, а след обличането 10-12 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата, като се държи под носа любимо цвете - здравец, роза, карамфил и др. Дълбокото дишане се повтаря преди обяд и вечеря.

Един час след закуска болният да облече друга жилетка от американ, подплатена с мушама от хаваджива (20 на 25 см), на която отгоре е зашит тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна (вж. том I, „Домашна аптека"). Вечер след снемането кожата се изтрива с камфоров спирт.

Важни добавки:

1. При много горещо време жилетката с мушамите може да се замени с жилетка, ушита от разтегателна хартия.

2. При вземане сместа с тамяна да не се допира до зъбите, защото се разрушава глечта им.

3. При кръвоизлив до идването на лекар болният веднага да легне в кревата и да изпие следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (чиста или серива) и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка, счукана на ситно, а на

корема му да се постави компрес от 4 хасени парчета, натопени във вода и оцет наполовина, отгоре фланелен пояс. Всеки 3 часа да пие по 1 чашка от 75 г отварка от овчарска торбица - 2 лъжици в 400 г вода се варят 5 минути. Като изстине, се прецежда.

4. Болният да се лекува вкъщи само ако има отделна стая, иначе рискува да зарази близките си. Не бива да допуска при себе си болни от хрема, инфлуенца и други заразни болести. Да отбягва посещението на хора с мрачни мисли и лошо настроение. Да не пише дълги писма, нито да води дълги разговори, защото с това се изтощава и пречи на оздравяването си.

5. След оздравяването най-малко 3 месеца трябва да почива и през това време да пристъпи към постепенно каляване на организма, след което да се залови за обикновената си работа.

6. Да спазва природосъобразния начин на живот.

Б. Скоротечна (галопираща) белодробна туберкулоза

Днес се среща крайно рядко. Отличава се от хроничната по това, че води към бързо разпадане (разрушаване) на белите дробове.

Причините са същите, които пораждат хроничната белодробна туберкулоза. Опасни са дребната шарка (брусница, морбили) и магарешката кашлица.

Признаци. Началото на болестта е незабелязано. Често след грип или друго заболяване болният започва да усеща бодежи в гърдите, губи сили, кашля, появява се висока температура. В скоро време той отпада. Пулсът му е учестен, изпотява се обилно, побледнява, има задух, болки в гърдите и мъчителна кашлица. Кашлицата, както и задухът се усилват, температурата се покачва, болният отслабва много и ноктите и устните му посиняват. Той храчи. В храчките му понякога има и кръв. Общото му състояние бързо се влошава и болният съвършено отслабва. Температурата му е постоянно висока, придружена в някои случаи с бълнуване.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Както при хроничната туберкулоза.

Лечение. Изключително болнично.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (подробности в том I).

Милиарна туберкулоза

Днес тя е крайно рядко заболяване. Протича остро с треска. При него се образуват множество малки просовидни туберкули в белите дробове или в другите органи на тялото. Нападнати биват главно мозъкът и неговите ципи, бъбреците, костите, половите органи и др. Лица, в чийто организъм се намират туберкулозни огнища, са особено предразположени към тази форма на туберкулозно заболяване.

Причини. Непосредствените причини, които предизвикват милиарната туберкулоза, са обикновено локализираните в другите места туберкулозни заболявания - поражение на лимфните възли, на костите с образуване на фистули, фистули на правото черво и т.н., които благоприятстват разпространението на туберкулозата в организма.

Признаци. Началото на болестта е незабелязано. Често след грип болният започва да усеща бодежи в гърдите, губи сили, кашля, появява се треска. В скоро време отпада. Температурата му става колеблива, пулсът е учестен, той побледнява, има задух, болки в гърдите и мъчителна кашлица. Кашлицата, както и задухът се усилват, температурата се покачва, болният отслабва доста много и ноктите и устните му посиняват. Той храчи много, понякога и кръв. Общото състояние бързо се влошава и болният много отслабва. Температурата му достига вечерно време до 40°C, придружена в някои случаи с бълнуване. Картината на болестта напомня в много случаи коремен тиф.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично.

Туберкулоза на гълтката и гръкляна

Причини. Среща се много рядко. Тя е последица от хронична белодробна туберкулоза, но има редки случаи, когато се развива като самостоятелна болест. Алкохолизмът, пушенето, напрягането на гласа при наличие на белодробна туберкулоза предразполагат към заболяване.

Признаци. При туберкулоза на гълтката болният усеща топлина и парливост в гълтката и болки при преглъщането. Подчелюстните

му жлези се подуват. Гласът му е дрезгав, а понякога и напълно беззвучен, чувства затруднение в дишането и гълтането. Храчките му са предимно гнойни със зелено-жълт цвят, а понякога и с примес на кръв.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма наред със съвременното противотуберкулозно лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: прясно краве масло 250 г, чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата) 250 г, канела (предварително счукана на прах) 1 чаена лъжичка, 1/2 индийско орехче (предварително настъргано на прах) и 1 супена лъжица костено брашно (от изгорял до бяло пресен говежди джолан и след това стрит на прах).

II. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 100 г топла отварка от алтея (корени), смрадлика (листа) и ленено семе - по 1 супена лъжица, и анасон (семе) и дилянка (корени) - по 1 чаена лъжичка: запарват се с 1250 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Преди снемането на отварката от огъня се прибавят по 1 супена лъжица цвят от алтея (бяла ружа), бъз (свирчовина) и лайка. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед (предварително варен 10 минути) по вкус.

Диета. Както при белодробната туберкулоза с добавка непосредствено след закуска, обяд и вечеря болният да взема по 30 капки на бучка захар от следната смес (от аптеката): чисто ленено масло 150 г, рафинирана сяра 20 г, терпентин 20 г и хвойново масло 5 г.

Приготовление: Лененото масло се слага на тих огън, за да се затопли (но не и да заври), прибавя се сярата и се бърка, докато се разтопи (ако маслото заври, сместа се пресича и си губи лековитостта). След това се снема от огъня и се прибавя терпентиновото масло, разбърква се и най-после се прибавя и разбърква и хвойновото масло. Двадесет минути след капките да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко вода и мед (врял във водна баня 10 минути), да стане като боза.

Полезно е сутрин, обед и вечер преди ядене да се прави гаргара с хладка отварка от анасон - 1 чаена лъжичка семе в 400 г вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе (вж. точка II).

III. Два часа след ядене да изпива 1 кафена чашка от следната отварка: 1 супена лъжица подбел (листа) в 200 г вода с 1 чаена лъжичка мед се вари на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда и се разбърква с 1 чаена лъжичка гудрон (течен боров катран) за пиене (от аптеката). Или пък да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 24-те билки (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV).

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка. След това при запек се прави клизма с 500 г вода, последвана от парна баня на главата с бъзов цвят и лайка за 7-10 минути или от парен компрес на гърлото с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик, за 20 минути. След това се прави меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 5 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец - 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода и се варят 5 минути. Едновременно се налага и гърлото: *първата вечер* с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 9-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, отгоре се слага вълнен бинт. *Втората вечер* се налага с топла лапа от праз лук (бялата му част) или прясно зеле, на ситно нарязани, с прибавка на 9-12 сини сливи, смачкани без костилките, и 3 супени лъжици листа от магданоз, на ситно нарязани - със 100 г прясно мляко се вари да стане гъста като тесто лапа. На тила се поставя торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша). При главоболие се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена с квасец, засилен със 7-9 супени лъжици настъргани диви кестени, а отгоре вълнена шапка и така се спи.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи. Един час след закуска се поставя парен компрес на гърлото, както вечерта, последван от налагане с торбичка от тензух, напълнена с топъл (36°C) селски хлебен квасец, засилен със 7-9 сини сливи, смачкани без костилките, или пък с прясна топла несолена извара. Държат се 8 часа.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата. Ако има нужда, лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При опасност от кръвоизлив болният да не прави парни компреси на гърлото си, а да се лекува само с хладки лапи на гърлото и с другите средства.

2. Да се обърне внимание на мълчанието, което е отлично средство при заболяване на гърлото, както и при белодробната туберкулоза. Колкото повече се въздържа от говорене болният, толкова по-големи изгледи има за по-бързо оздравяване. Той трябва още от самото начало на болестта да свикне въобще да говори малко.

При лечението да се има предвид и казаното за белодробната туберкулоза.

Туберкулозен перитонит

Туберкулозният перитонит е туберкулозно възпаление на коремната ципа.

Причини. Засягането на коремната ципа почти винаги е вторично при друга локализация на туберкулозния процес, но може да настъпи и самостоятелно. Среща се най-често между 20-40-годишна възраст.

Признаци. При хронично възпаление началото на болестта е незабелязано: болният е отпаднал, губи желание за ядене, има жажда, отслабва, често има запек, който се редува с диария, някои болни повръщат. Явяват се тежест и тъпа болка в корема около пъпа, и то повече след ядене. Температурата се повишава. Коремът се обтяга, надува, в него се събира течност.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Трябва да се отбягват причините, които го пре-

дизвикват, и да се лекува навреме туберкулозното заболяване на другите органи.

Лечение. Болнично. Народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка I).

II. Десет минути след настойката да изпива по 1 чашка от 50 г отварка от 25 ореха, счукани с черупките и ядките, и по 2 супени лъжици счукано семе от диня, пъпеш и тиква - в 1 л вода се вари 30 минути и като изстине, се прецежда. Или по 1 чашка от 50 г (за деца наполовина) отварка от гръмотрън (корени), магданоз (корени), гръцко сено, здравец (корени), бъз - свирчовина (корени) и обикновена коприва - по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода заедно с 1 лъжица семе от пъпеш и 1 супена лъжица пепел от лозови пръчки на тих огън се варят 30 минути; веднага се прецежда. При вземане във всяка чашка от тази отварка да се разтваря и по 1 зърно, на големина колкото царевично, нишадър (от аптеката).

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза, с добавка преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар), но без хляб или по 1 чинийка салата от пресен или стар кромид лук с листа от магданоз и черна ряпа (настъргва се 1/2 час преди ядене, за да не дава оригвания) по равни части с малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. Добре е храната да се подправя с дива чубрица. Непосредствено след ядене да взема по 1-2 чаени лъжички от следния крем за усилване: 2 кафени чашки шипково брашно, 1 кафена чашка бял равнец, 1 кафена чашка жълт равнец, 1 кафена чашка жълт кантарион, всички стрити на прах и пресети като брашно, 300 г прясно краве масло и 600 г чист пчелен мед.

Приготовление: Маслото и медът се слагат във водна баня на слаб огън да се разтопят, след това се свалят от огъня и се прибавят шипковото брашно и стритите на брашно билки и всичко се бърка в порцеланов съд с дървена лъжица около 1 час.

Забележки:

1. Добре е билките, преди да се стрият на прах, да се дезинфекцират на пара, след това да се изсушат в тензухена торбичка във фурната и тогава да се стрият на прах и пресеят като брашно.

2. Шипково брашно може да се приготви и от сушени шипки: изваждат се семките, а месото се изсушава и стрива на брашно в дървен хаван, след което се пресява.

3. При приготовлението на този крем да се избягват металните съдове, защото унищожават витамините на шипковото брашно.

4. Вземането на крема може да се повтори, докато се постигне резултат. Вместо него може да се взема по 1-2 супени лъжици кромидово вино - суров кромид лук 300 г, чист пчелен мед 100 г и чисто натурално червено вино 600 г се разбъркват заедно, като лукът предварително се нарязва на ситно и пресова. При всяка употреба кромидовото вино се разклаща добре. Пет минути след него болният да изяжда цялата или половината от следната смес: 3 чаени лъжички гликоза, 1 чаена лъжичка шипков или бъзов мармалад, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка фий (уров) и 2 ядки от праскова. Много е полезно и суровоядството, особено ако болният свикне да изяжда дневно по няколко глави суров или печен кромид лук - с това се увеличава количеството на урината.

Добавка. При липса на апетит 20 минути преди ядене да взема по 1 хапче с големина на царевично зърно, приготвено от 1-2 чесънчета, счукани на ситно, посолени с малко сол и полети с 2-3 капки чист винен оцет, и веднага след него да изпива 1 чашка топло или хладко прясно мляко.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие, и то не повече от 2-3 кафени чашки на ден, отварка от здравец (корени) - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят на тих огън 30 минути, веднага се прецежда; или отварка от троскот (корени) и полски хвощ (листа и цвят) по 1 супена лъжица, червена хвойна 25 зърна и 30 шипки - в 600 г вода се вари на тих огън 30 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене за засилване на сърцето да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г чист маслинен зехтин, 200 г лимонов сок, 12 г обикновена валерианова тинктура, 12 г тинктура от глогов цвят и 1-2 г камфор на прах (от аптеката).

IV. Двадесет минути след сместа да изпива 1 чашка от 50 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 1

пълна супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди ядене 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или пък с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 500 г от същия чай, а още по-добре е болният сутрин, 10 минути преди да вземе отварката от гръмотрън и пр., да взема най-малко 2-3 пъти седмично английска сол, разтворена с 30 г вода.

Забележка. Клизмите за деца се правят според възрастта. След клизмата се слагат парни компреси на корема и на кръста с търпимо гореща морска сол с продължителност 20 минути, едновременно съчетани със сухо увиване с 2-3 одеяла до шията за по-добро изпотяване, като стъпалата, прасците и бедрата се затоплят с шишета, напълнени с топла вода. След препотяването се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода и налагане на целия корем *първата вечер* с торбичка от тензух, напълнена с топла лапа от сплита на чесън (парче, дълго 20 см), който се вари с 5 чаши вода 20 минути, след това се прецежда и нарязва на парченца, прибавя се 1 чаша ориз и 3 чаши отварка от сварения сплит и се вари, докато стане гъста като тесто лапа, снема се от огъня и се полива с 1-2 супени лъжици олио или чист зехтин.

Втората вечер коремът се налага с топла лапа от кромид лук, опечен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага, или пък с топла лапа (37°C) от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-15 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша), с прибавка и на 1-2 чаени лъжички нишадър на прах. Едновременно малкият мозък (тилът) се налага с торбичка от същия квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък корени от полски бъзак, счукани на каша), а при тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен с кестени или бъзак в троен размер. Държат се цяла нощ.

Забележка. Ако по корема излязат пъпки, 1-2 вечери подред

да се слага торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара, и когато пъпките изчезнат, лечението продължава.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти - вж. том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмипшиците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането от 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

В тежки случаи 2 часа след закуска да се повтори казаното за преди лягане, но без парните компреси, като лапите се сменят с нови и се държат 6-8 часа.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 1-2 часа. След това тялото се полива с хладка слънчева вода.

Неделя. Почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация парни компреси не се правят.

Важни добавки:

1. За изхвърляне на водата, ако казаните средства не помагат, болният да взема 3 пъти на ден (и то заедно с казаните отварки) по 1/2 г нишадър на прах, за предпочитане след ядене - това се прави в продължение на 10 дни. Ако през това време водата не се изхвърли, същото да продължи още 2 дни пак 3 пъти дневно, но по 1 г нишадър на прах. За избягване на лошия вкус на нишадъра след него може да се смуче кисел бонбон.

2. При лежане и сядане краката винаги да бъдат приповдигнати на възглавница или столче.

3. При отваряне на гнойна рана сутрин и вечер да се промива с жълт кантарион (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда) и да се превързва със сладък мехлем или с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък, бяло брашно и чист пчелен мед по равни части, с 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или с прясно краве масло - на тих огън се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

4. При газове внимателно да се вкара в ануса на болния каучуковият край на иригатор.

5. Болните, които се лекуват вкъщи, всеки 3 дни да измерват обиколката на корема си и да я записват. Това да става в легнало положение и конецът да минава през средата на пъпа. Щом обемът на корема започне да намалява, болният върви към оздравяване.

6. След оздравяването, ако болният няма увреждане на белите дробове, добре е лятото да прекара на море, за да закрепи здравето си.

Туберкулоза на червата

Чревната туберкулоза най-често придружава белодробната туберкулоза.

Причини. Заразяването обикновено става чрез поглъщане на храчки, които съдържат туберкулозния причинител. По-рядко става от туберкулозно огнище в яйчник, костите, ставите и др. Възможно е заразата да се предаде чрез употреба на мляко от болни животни.

Признаци. Болният се оплаква от подуване, тежест и болки в корема. Често има гадене, лош апетит, диария или запек. Изпражненията са кашави, жълти, със слуз и гной, кървави и миризливи. Диарията бързо изтощава болния. Понякога се последва от запек. Болните са анемични, бледи, общото им състояние е засегнато.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Правилно и навременно лечение на белодробната туберкулоза. Болните не трябва да гълтат храчките си, а да храчат в плювалник. Здравите хора да не общуват с туберкулозни, преди ядене да измиват ръцете си, да не си служат със същите прибори за ядене, когато вкъщи има туберкулозно болен.

Лечение. Болнично със съвременните противотуберкулозни средства. Народното лечение е следното:

А. При туберкулозна диария

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 белтък от прясно кокоше яйце, добре разбъркан с по 1/4 чаена лъжичка лимонтузу и печена стипца (от аптеката), стрити на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, жълт кантарион, мента пиперита, бяло подъбиче (листа), лешникови листа, овчарска торбичка, пача трева, полски хвощ и бутрак (торментила - цялата билка с корена) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка и на 1 супена лъжица черни боровинки (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари захлупена 20 минути и като изстине, се прецежда.

Б. При липса на диария

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка I).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк, (листа), мента пиперита, лайка (цвят), пача трева, пипериче, полски хвощ и салвия - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон (семе) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. При диария е добре болният да яде супи от ориз, овесени ядки, сурови ябълки, обелени и настъргани на ситно без кората и семките, да пие сокове от моркови и възкисели ябълки по равни части или пък сок от черни боровинки с малко препечен хляб. След ядене да изпива 1 чашка от 50 г чай от лайка, забъркан с 1/2 чаена лъжичка прах от липови въглища или животински въглища (от аптеката) и 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено до бежов цвят) и 1 чаена лъжичка семе от анасон (от аптеката) - в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на диария да предпочита лека храна, млечно-растителна, слабо солена и подкиселена с лимон или чист винен оцет, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба, като отбягва суровите плодове и зеленчуци, а ги употребява варени или печени, на сокове или пюрета. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На

обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100-200 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба - речна или океанска. На вечеря - безмесна храна: супи и чорби, гъсто сварени, и пасирани зеленчукови пюрета, сготвена бамя, тестени храни, несолена извара и компот от сини сливи, праскови, пъпеши и черни боровинки (да избягва компотите от череши и ягоди), печени ябълки и други варени плодове, но без семките и корите с малко препечен хляб. При това храната да се дъвче до пълното й втечняване в устата. След обяд и вечеря като десерт да взема по 1-2 чаени лъжички от следната смес: 100 г прясно краве масло и 50 г кафе от фий (уров) - пече се като кафе и се смила, докато е горещо.

III. Два часа след ядене при диария да изпива пак по 1 чашка отварка от бял равнец и пр. (вж. точка II). При липса на диария - по 1 чашка отварка от агримония и пр. (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при диария коремът се налага с торбичка от тензух, ушита на тегели, широки 2 см, напълнени със сухи житни трици, леко напръскани с малко гореща вода, за да се затоплят добре. Отгоре се слагат вестник, вълнен пояс и грейка и се държат пяла нощ.

При липса на диария се правят топли клизми, последвани от налагане на корема отпред и отзад с две торбички от тензух (първата ушита на три джоба, а втората на два), напълнени *първата вечер* с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (37°C) или с лапа от кромид лук, опечен, нарязан и изстискай, засилени и двете лапи, както е казано за туберкулозен перитонит, но в двоен размер. *Втората вечер* - с топла лапа от 500 г ориз, сварен за двете места с 40 сини сливи и 3 супени лъжици ленено семе - в 1500 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа. Едновременно се правят и другите приложения, изброени при туберкулозен перитонит.

V и VI. Сутрин и лятно време, както при туберкулозен перитонит.

Туберкулоза на черния дроб

Причини. Същите, както при туберкулоза на червата.

Признаци. Болки, тежест, увеличение на черния дроб и подуване на корема, може да се появи и жълтеница.

Лечение. С противотуберкулозни средства. Народното лечение е общо за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин със 100 г листа от магданоз, на ситно нарязани, 50 г борови връхчета и 4 месести лимона, нарязани на филийки - на водна баня и на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял пелин (листа), върбата ракита (листа), жълт кантарион, жълт смил, жълта тинтява (корени), мента пиперита, червен кантарион, невен (листа и цвят), полски хвощ, росопас, салвия, синя тинтява, слез, цикория (корени) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) и по 1 чаена лъжичка семе от домашна (обикновена) метла, счукано на ситно, и семе от анасон (от аптеката) се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 25 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Както при възпаление на жлъчния мехур и жълтеница (вж. том III, книга първа). Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс, а 10 минути след него да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец и пр. (вж. „Туберкулоза на червата", буква Б).

IV. Вечер преди лягане приложенията са както при туберкулоза на червата, с добавка от лапата, определена за целия корем, половината да се отдели за черния дроб, а другата - за останалата част на корема.

V и VI. Сутрин и лятно време, както при туберкулозен перитонит.

Туберкулоза на далака

Причини. Същите, както при туберкулоза на черния дроб.

Признаци. Болки, тежест, увеличение на далака и подуване на корема.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Медикаментозно със съвременните противотуберкулозни лекарства. Народното лечение е общо за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бударица, волски език, върбинка, жълт и червен кантарион, овчарска торбичка, пелин и цариче - по 50 г от всяка, и хмел (шишарки) 150 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 2 супени лъжици ленено семе (предварително леко запечено) и 1 чаена лъжичка семе от анасон (от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена, се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна, но без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На първа закуска, ако болният има анемия, да изпива 1 чаша боза или плодов сок, в които от вечерта се слага парче (20-40 г) прясна козуначена (хлебна) мая - кисне захлупена цяла нощ, на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая (може и суха), копривено и шипково брашно (от аптеката). Един час след нея може да направи втора закуска - по желание. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз и ряпа, настъргана 1/2 час по-рано, за да не дава оригвания, по равни части, и с малко винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус) може да изяжда и по 200-250 г младо месо от агне, теле,

птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчуци, тестени ястия и компот с хляб. Освен това на вечеря и обяд заедно със сдъвканата храна да поглъща и по 1 таблетка хинин (от аптеката), а след ядене да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие брезнишка минерална вода или пък запарка от шипки (вж. „Туберкулоза на черния дроб").

III. Два часа след ядене - същото, както при туберкулоза на червата (точка Б). При температура всяка чашка от отварката да се засилва с 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, лимонтузу и нишадър (от аптеката) - по 10 г от всяка, стрити на прах. От тази смес се правят 30 праха, поставят се в капсули (от аптеката) и се държат в подходяща кутия.

IV. Вечер преди лягане лечението е както при туберкулоза на червата, но в случая лапата за далака се слага в лявото подребрие.

V. Сутрин и лятно време, както при туберкулозен перитонит.

Важни добавки:

1. Болният да следи краката му винаги да бъдат топли и сухи.

2. Изпотен никога да не пие студена вода и напитки и да не яде сладолед и студени ястия.

3. Лапите от ориз и квасец може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят, а квасецът се засилва с 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Туберкулоза на кожата

Причини. Заразата се загнездва в кожата направо отвън чрез проникване на замърсени материи в малките й пукнатини или пък се пренася по-често чрез кръвта от отдалечени и недаващи проява туберкулозни огнища.

Признаци. Тя се появява в няколко форми. Една от тях се характеризира с образуване на червени плътни петна, които при натискане изчезват. Тези затвърдявания (петна) имат различна изпъкналост. Срещат се най-много по лицето и краката. Друга форма се характеризира с образуване на възли в повърхностния слой на кожата, които имат кръгла форма и на големина достигат от главичка на топлийка до просено зърно. Възлите отначало са

изолирани, после се събират и образуват неправилно закръглени плаки. Те или оздравяват, или се размекват, разязвяват и образуват ранички, които оздравяват, като оставят белези.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. С противотуберкулозни средства. Народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка I).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, алтея (корени), борови връхчета, бъзов цвят, бял слез, великденче, волски език, градински чай, гръцка коприва, тесен живовляк (листа), лайка, лопен, медуница, пача трева, подбел, полски хвощ, сладък корен и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и по 1 изравнена чаена лъжичка анасон (семе), резене (семе) и черна хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза, с добавка преди обяд и вечеря болният да изяжда и по 1 чинийка салата от червен кромид лук, магданоз и настъргана черна ряпа по равни части и с малко винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. След обяд и вечеря да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов или шипков мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки или пък препечена бяла пръст (болус алба - от аптеката) и подир това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, забъркан с по 1 чаена лъжичка шипково брашно, мед и малко вода да стане гъст като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от жълт кантарион, жълт равнец, малинови листа, миризлива лазаркиня, френско грозде (листа) и орехови листа - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1-2 хапчета на големина колкото царевични зърна от следната смес: 50 г чист боров катран, 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра (от аптеката). Продуктите се бъркат, като се прибавя и по малко кафе от фий, за

да стане гъсто като тесто, от което се правят хапчета, овалват се в царевично брашно, за да не слепват, и се нареждат в подходяща кутия. Първия ден сутрин, обед и вечер се взема по 1 хапче - всичко 3 хапчета, втория ден и нататък по 2 зърна - всичко 6 дневно.

IV. Десет минути след хапчетата да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън с 1 супена лъжица мед се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка, сухо изтриване и меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с хладката вода. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в чай от бял равнец, а лицето се измива с хладка отварка от медуница (1 супена лъжица в 400 г вода се вари 10 минути). След това лицето се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с прясна топла и несолена извара, *втората вечер* - с компрес от 4 парчета, натопени в хладка отварка от медуница или в отварка от лайка, орехови листа и смрадлика (листа) - по 1 супена лъжица от трите в 500 г вода ври 5 минути, и третата вечер - с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/4 чаена лъжичка ситна захар и нишадър на върха на ножа. На главата се слага „шапка" от суров лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - цяла „шапка", ушита от тензух и напълнена със селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша), отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи. След обличането лицето се измива с хладка отварка от медуница или от лайка, орехови листа и смрадлика. Раните се изсушават внимателно с чиста марличка и се намазват - едната вечер с катранен мехлем, приготвен от 1 супена лъжица чист боров катран (от аптеката), 5 г син камък, стрит на прах, 2,5 г нишадър на прах, 1 цяло яйце и 50

г нетопено краве масло - бърка се на тих огън да се сгъсти като мехлем, но без да завира. Втората сутрин се намазват с мехлем за екзема от 100 г маслинен зехтин, 25 г бяла дъвка и 15 г чист бял восък: зехтинът се слага в чист съд да се стопли, прибавя се восъкът и най-после дъвката. Пяната се обира и мехлемът, без да завира, е готов. Или с крем за запазване свежестта на кожата - 15 г чист бял восък и 60 г бадемово масло се слагат в емайлирана чаша, която се държи в съд с вряща вода, докато восъкът и бадемовото масло се разтопят. След това чашата се снема от огъня и съдържанието се бие, докато стане подобно на пяна. Тогава капка по капка се прибавя розова вода, докато сместа поема и се сгъсти като крем. Употребява се като обикновен крем за лице.

Накрая се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата, които се повтарят преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VII. Лятно време преди обяд между 10 и 11 ч. да се прави на лицето слънчева баня със зелени листа от слънчоглед, репей или тиква, а на цялото тяло слънчево-пясъчна баня (със зарито до шията тяло и студен компрес на сърцето), последвани след изтриване от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или къпане за 5-10 минути.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. От голяма полза е болният да приема храни, съдържащи повече витамин D. При ранички в небцето сутрин, обед и вечер преди сиропа да се прави гаргара с хладък чай от жълт кантарион.

2. Меняващата баня на краката може да се замени с гореща баня на краката за 5-10 минути.

Туберкулоза на носа

Причини. Туберкулозата на носа може да е първична (заразяване с пръст при чоплене на носа) или вторична (от каквото и да е друго огнище).

Признаци. Запушване на носа без болки, поява на туберкулозна

язва в предната част на носовата преграда, чието дъно е покрито с корички.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, даден за туберкулоза на кожата, с добавка налаганията с лапи се правят само на носа.

Туберкулоза на прешлените (туберкулозен спондилит)

Това заболяване е честа форма на костно-ставната туберкулоза.

Причини. Туберкулозната бактерия достига до гръбначния стълб чрез кръвта и предизвиква специфично заболяване на прешлените. Предразполагаща причина за него е постоянното натоварване на гръбначния стълб, падане, удар и др.

Разпадането на костната тъкан става така. Туберкулозните бактерии се посяват в един (кой да е) прешлен и образуват характерни зрънца - туберкули, които при своето разпадане причиняват размекване и разрушаване на костното вещество. Възпалението преминава на съседните прешлени и понякога обхваща цяла редица прешлени. Поради обременяване или при случайни повреди размекчените прешлени се смачкват, задният им шип изпъква навън и по този начин се образува гърбица, която не само обезобразява тялото, но го прави неспособно за физически труд.

Признаци. Туберкулозата на гръбначния стълб в началото протича незабелязано със слабо колебливо повишение на температурата, с липса на апетит, общо неразположение и упадък на силите. Болният има болки в областта на заболелия прешлен, които се увеличават при натиск, не може да се навежда. Когато е в покой, не усеща болки, но при раздвижване има болезненост и особено при скачане. Постепенно може да се стигне и до деформация на гръбначния стълб.

Усложнения. Изкривяване на гръбнака, образуване на абсцес и др.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Предпазване и своевременно лечение на белодробната туберкулоза.

Лечение. Болнично. Със средствата на народната медицина лечението е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Белодробна туберкулоза" - хронична) или по 1 супена лъжица мармалад от хрян - 1 кг настърган хрян, 1 кг чист пчелен мед и 1 кг захар се варят около 1/2 час в пръстено гърне, на което капакът се замазва с тесто.

II. Десет минути след това да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 24-те билки (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV) с добавка 1 чаена лъжичка руски чай на 500 г отварка.

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза, с добавка след ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов или шипков мармалад, разбъркан с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка шипково и копривено брашно, малко плодов сок, вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при пясък в бъбреците или жлъчката болният да пие отварка от шипки - 50 г шипки се счукват в дървен хаван на кашица, след това получената маса се изсипва върху 1 л вряща вода и като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа.

В останалите случаи да пие отварка от полски хвощ, росопас и смил - по 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 5 супени лъжици листа в 1 л вода се варят на тих огън 30 минути, след това в същата отварка се прибавят 300 г чист пчелен мед и 1 супена лъжица семе от керевиз, счукано в дървен хаван на кашица. Вари се още 10 минути и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

IV. Десет минути след този сироп да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, бударица, полски хвощ и сар-сапарила (корени) - по 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка, а по-нататък винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След това *първата вечер* се прави парна баня на гърба с търпимо горещ солен речен или морски пясък (ако е речен, се пресява, измива и поръсва с морска сол, докато е още влажен - на 10 кг пясък се слага 1 кг морска сол). Изсипва се в подходящо корито, върху платнище или одеяло, като главата остава отвън. Ако болният има слабо сърце, слага му се студен компрес и лежи в горещия пясък, докато му е приятно. Вместо парната баня може да се направи парен компрес на гръбнака с торбичка, широка 15-20 см, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. След препотяването се прави фрикция на пялото тяло с хладка вода, а гръбнакът се налага с торбичка с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 12-15 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), с прибавка и на 8-10 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, за да омекнат добре, изстискани и на ситно нарязани, и 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани на каша без костилките. Накрая лапата се поръсва с 1 чаена лъжичка нишадър на прах.

Втората вечер гръбнакът се разтрива 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, и се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 25 сини сливи, смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага, или пък с приятно топла лапа от 200 г ориз, 25 сини сливи, смачкани без костилките, и 2 супени лъжици ленено брашно - в 700 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа. Едновременно и в двата случая се слага коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец - 5 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда. На главата се поставя цяла „шапка" във вид на торбичка с пресен селски хлебен квасец, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с толкова

супени лъжици пресни корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти - подробности вж. в том I), последвано от фрикция на гърба, подмишниците, корема и половите органи с хладка солена вода (на 300 г вода 1 чаена лъжичка морска сол).

Един час след закуската добре е болният да повтори казаното за вечерта, като сложи друга лапа, а „шапката" на главата от квас да замени с „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде и полети със 100 г топло мляко - киснат 1/2 час и се изстискват добре, а отгоре се слагат вестник и друга шапка. При невъзможност да се лекува през деня само на гръбнака да си постави мушама от хаваджива, прикрепена с помощта на лепенки (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките, спазва се диетата и се носи мушамата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парен компрес и парна баня на гръбнака не се правят - заместват се с разтривка с камфоров спирт 1-2 пъти, последвана от другите приложения.

Важни добавки:

1. При образуван студен абсцес за по-скорошно оздравяване едната вечер се налага с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с една супена лъжица аптекарски катран - поставя се на болното място, има силни болки, но за 6 часа се образува гнойник. Ако болният се страхува от болките, да постави парен компрес с торбичка, напълнена с търпимо гореща лапа сварени земни ябълки (грудки), смачкани на пюре с люспите, с продължителност около 30 минути, последван от налагане с топла лапа от сурово брашно, забъркано с чисто червено вино и чист маслинен зехтин по равни части - стои цяла нощ, повтаря се и се потретя, докато абсцесът се пробие.

2. Ако се е образувала гнойна рана на гръбнака, да се промива с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици цвят и листа се

запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда; след това се превързва с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък, бяло брашно и чист пчелен мед по равни части, с 1 чаена лъжичка маслинен зехтин - всичко се бърка на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира, а отгоре върху раната се слагат казаните по-горе лапи.

3. При силни болки в гръбнака върху болното място се поставя торбичка, напълнена с търпимо горещ солен пясък, който всеки час се подгрява. Още по-добре е пясъкът да е в две торбички, които да се сменят.

4. При лечението болният да лежи по корем, а не по гръб.

Туберкулоза на ставите

От туберкулоза страдат и ставите - най-често тазобедрената, колянната, пакетната.

Причини. Обикновено заболяват хора, които имат туберкулозно огнище в белите дробове или в някой друг орган.

Признаци. Болестта се развива много бавно. Отначало се явяват болки в заболялата става, и то само при движение. С течение на времето те се усилват, затрудняват движението, болният започва да куца.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от специалист по костно-ставна туберкулоза. Народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка I).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 24-те билки (вж. при "Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV).

Диета. Същата, както при туберкулозен перитонит, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов или шипков мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие даденото при туберкулоза на прешлените, цвик, мътеница или пък айран.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г ядки от орехи, смлени на кашица, 100 г обелени чесънчета, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на брашно.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана *първата вечер* от поставяне на парен компрес на болната става с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност около 20 минути или от парна баня на пострадалото място (коляно, стъпало, лакът и пр.) с продължителност около 10 минути. След препотяването грубнакът се разтрива 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, и болната става се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша), и 5-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и преди поставянето им поръсени с 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах. Торбичката от вътрешната страна леко се намазва с мед. Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (4 лъжици в 1 л вода се варят 5 минути), а на малкия мозък (тила) се поставя торбичка с квасец, засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). При главоболие се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен с кестени в троен размер или с корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ.

Втората вечер болната става се налага с торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 5 до 15 сини сливи, смачкани без костилките, и 1/2 чаена лъжичка захар, накрая поръсена с 1-2 супени лъжици леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Едновременно се правят и другите приложения, изброени по-горе. Държат се цяла нощ.

Ако болният е склонен към затлъстяване, всяка вечер да си слага на гушата торбичка с чист селски хлебен квас, поръсен с нишадър на прах на върха на ножа. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата, тоалет и закуска. Един-два часа след закуската на болната става да се постави торбичка, напълнена или с прясна топла несолена извара, или с квасец, засилен само с нишадър на върха на ножа, съчетана с коремен компрес, както по-горе. Държат се 4-6 часа.

Туберкулоза на тазобедрената става (коксит)

Признаци. Това страдание е доста често. Започва със слаби болки и се развива много бавно. Болките се явяват обикновено при движение, а изчезват при почивка, особено в легнало положение. Когато процесът напредне много, болките се усилват, стават постоянни, затрудняват движението. Болният започва да куца.

Лечение. Провежда се в специализирано лечебно заведение (противотуберкулозен диспансер). Много е важно да се даде пълна почивка на ставата. Това се постига със спокойно лежане в кревата, повече на корем и по-малко на гръб. Заедно с това трябва да се приложи и общото лечение, дадено за туберкулоза на ставите. При невъзможност да се направи едно от казаните сутрешни приложения болната става да се увива с мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека"). Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче), както

при белодробна туберкулоза, точка I, или по 1 супена лъжица билков мармалад, приготвен от агримония, борови връхчета, тесен живовляк (листа), калоферче, бял оман (корени), орехови листа, полски хвощ, седефче и спирея (корени) - по 50 г от всяка. Цялата смес се вари в 10 л вода, докато остане 1 л отварка, и веднага се прецежда. След това само в прецедената отварка се прибавят 2 л чисто натурално червено вино, 1 кг ситна захар, 1 кг чист пчелен мед и 1 кг настъргани ябълки и отново се вари, докато се сгъсти като мармалад или мед. Консумира се бавно. Вместо това може да взема 1 супена лъжица мармалад от хрян - 1 кг настърган хрян, 1 кг чист пчелен мед и 1 кг захар се варят около 30 минути в гърне, на което капакът се замазва с тесто.

II. Десет минути след едно от горните средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 24-те билки (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV).

Диета и вместо вода, както при туберкулоза на прешлените.

III. Два часа след ядене да взема с бучка захар 10 капки настойка от цветовете на див кестен (20 г цвят в 100 г аптекарски спирт 45° кисне на слънце 10 дни) или по 1 супена лъжица смес от мед, орехи, чесън и семе от копър (вж. „Туберкулоза на ставите", точка III).

IV. Десет минути след настойката или сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва, пача трева и сар-сапарила (корени) - по 100 г. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V Вечер преди лягане лечението е както при туберкулоза на ставите. Лапите може да се засилват с двоен размер кестени и сливи, като се слагат в торбичка, широка 12-15 см, ушита във вид на венец (геврек) с тегел по средата, за да не бяга лапата встрани и да обхваща бедрото и отдолу.

Важни добавки:

1. Ако слабинната жлеза е подута и болезнена, да се налага с топла лапа от житни трици, сварени с малко червено вино.

2. Ако болният е склонен към затлъстяване, всяка вечер да си слага и на гушата торбичка с чист хлебен квасец, поръсен с нишадър на прах на върха на ножа. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин. Същото, както при туберкулоза на ставите. Освен

това, ако болният е на легло, да се повторят приложенията, дадени за вечерта, като на болната става вместо лапата се постави торбичка с прясна топла извара, съчетана с коремен компрес, както вечерта; компресът се държи 4 часа, а изварата 8 часа.

Ако болният не е на легло, болната става се увива с мушама от хаваджива или с мушама от борова смола. За нея са необходими мурова борова смола 100 г, бяла дъвка (сакъз) 30 г, чист бял измирски тамян 20 г, чист пчелен восък 100 г, заешка мас (може и от домашен заек) 30 г, терпентин (от аптеката) 3 супени лъжици и едно парче американ (60 на 90 см). Прави се, както мушамата от хаваджива.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се носи мушамата. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката и слънчева баня не се правят, а се заменят с парен компрес на болната става.

VII. Лятно време преди обяд от 9 до 11,30 ч. се правят същите процедури, както при туберкулоза на ставите.

Важни добавки. Същите, както при туберкулоза на ставите. Освен това при силни болки върху ставата да се сложи 1 сребърна монета, която да се превърже и държи, докато мине болката, или пък непрекъснато да стои торбичка, напълнена с търпимо горещ солен пясък, който всеки час се подгрява (може да се използват две торбички, които да се редуват).

Щом болният не чувства повече болки при пристъпването, може да започне да прави опити да ходи в началото с патерица, после с бастун и накрая без помощ.

Туберкулоза на бъбреците

Причини. Разнасяне на туберкулозната зараза от някое туберкулозно огнище (бял дроб) чрез кръвта до бъбреците.

Признаци. Боледуват повече млади хора. Заболяването обикновено се проявява внезапно с отделяне на кървава урина. Рядко има тъпи болки в кръста и тежест. Болният уринира често, понякога с мъчителни напъни.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е следното.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при липса на

кръвопикане болният да взема по 1-3 зърна, на големина колкото царевични, направени от следната смес: 25 г чист бял тамян, 15 г чиста бяла дъвка и 1 изравнена чаена лъжичка чист боров катран (приготвлението и употребата вж. при „Възпаление на бъбречните легенчета - пиелит"). При кръвопикане - по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена овча (прана или непрана) вълна, 1/2 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки и на върха на ножа бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно.

II. Двадесет минути след катранените зърна или сместа с белтък при липса на кръвопикане да изпива 1 чашка от 100 г отварка от 24-те билки (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV). При кръвопикане да взема 1 чашка от 100 г отварка от бяла върба (листа), дебела мара (листа), бял равнец (листа и цвят), къпинови листа, овчарска торбичка (листа и цвят), малинови листа, полски хвощ и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

При спиране на уринирането да изпива 1 чашка от 100 г отварка от парички (вж. "Задръжка на урината") или отварка от корените на магданоз (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути и веднага се прецежда).

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза, с добавка сутрин, обед и вечер заедно с другата храна болният да изяжда и по 1 парче варена или печена тиква, а след ядене да изяжда като десерт 1-2 глави лук, поръсени със захар, след него да взема 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок, кафе от фий, мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от брезови листа, мечо грозде, мечо ухо, полски хвощ и царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка и на 1 супена лъжица шипки (плод), разрязани по на две части, се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица боров

сироп - 70 малки зелени борови шишарки се разрязват по на 4 части, заливат се с 2 л вряща вода и се оставят на тих огън да се варят 40 минути. След това с решетеста лъжица шишарките се изваждат, в получената отварка се прибавя 1 кг захар и се вари още 15 минути. Като изстине, се прибавя 1/4 чаена лъжичка лимонтузу, за да не се захароса.

IV. Десет минути след сиропа при липса на кръвопикане да изпива 1 чашка от 100 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица и кървав здравец - по 70 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От общата смес 3 супени лъжици в 700 г вода на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда. При кръвопикане и при спиране на уринирането да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка II.

Забележка. При слабо уриниране добре е всяка чашка отварка да се засилва и с нишадър на прах на върха на ножа.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, непременно се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парни компреси на кръста (областта на бъбреците) и горната част на корема (от пъпа нагоре) с 2 торбички от тънко хасе, напълнени с търпимо горещ полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), или пък с 2 торбички от тънко хасе, ушити на тегели, по 2 см широки, напълнени с търпимо гореща морска сол, с продължителност 20-30 минути. След това същите места се налагат *първата вечер* с торбички, напълнени с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова лъжици млади пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 12-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Торбичките откъм страната на тялото да бъдат леко намазани с чист пчелен мед. Едновременно главата се налага с цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ.

Втората вечер тези места се налагат с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за

всяко място с по 15 сини сливи, смачкани без костилките и поръсени с по 1 супена лъжица захар, преди поставянето поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. Едновременно и в двата случая на корема (отпред) се слага компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), а на главата се слага цяла „шапка" от селски хлебен квас, както по-горе. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавка. При болки в засегнатия бъбрек на кръста се слага *първата вечер* торбичка, напълнена с топла лапа от кромид лук, на ситно нарязан и сварен с малко мляко, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, преди поставянето поръсена с 1 супена лъжица ситна захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. *Втората вечер* се слага топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан и сварен със 100 г мляко да стане гъста лапа, поръсена със захар и царевично брашно.

При кръвопикане парни компреси на кръста да не се слагат, а лапите да не са по-топли от 36°С.

VI. Сутрин. Самовнушение и пр., както при белодробна туберкулоза.

Два часа след сутрешната закуска, ако болният има възможност, добре е да повтори казаното за вечерта, като торбичките за кръста и горната част на корема се напълнят с една от дадените лапи или с квас и се държат 5-7 часа. Ако няма такава възможност, добре е да носи на кръста си мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Мушамата се използва 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова (вж. том I, „Домашна аптека").

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко - пият се само билките, спазва се диетата и на кръста се носи мушама от хаваджива. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси и горещи лапи на кръста не се правят.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч., ако болният няма кръвопикане, добре е да направи на кръста си слънчева баня със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност,

докато е приятна, или пък слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло, със студен компрес на сърцето и глава, запазена от слънцето с бяла кърпа, за да не слънчаса, с продължителност 15-30 минути. След това и в двата случая цялото тяло се полива с хладка слънчева вода или за два часа се облича мокра риза, натопена в хладка слънчева вода, последвано от бързо сухо изтриване.

Важна добавка. Полезно е болният, ако има възможност, да прави седмично и по 1-2 парни бани на краката с продължителност, докато са приятни, последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване.

Туберкулоза на пикочния мехур

Причини. Същите, както при туберкулоза на бъбреците.

Признаци. Болният има постоянно желание за уриниране, често уринира и урината му е кървава. Кръвта в урината не изчезва, макар той да почива. Урината става мътна и гнойна. Болките са доста силни, особено към края на уринирането. Те се увеличават и при дълго стоене прав или при движение и продължават около 15 минути във вид на криза, а понякога се явяват всеки 5 минути.

Лечение. По същия начин, изложен за туберкулоза на бъбреците.

Туберкулоза на яйцата (тестикулите)

Причини. Същите, както при туберкулоза на бъбреците.

Признаци. Болният усеща болки в яйцето, които се разпространяват към кръста. Кесията се подува и подутостта има възлест вид. Болестта се развива бавно, незабелязано. Болният често я открива случайно. Температурата се покачва до 38°С.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се със специфични противотуберкулозни средства. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс, както при белодробна туберкулоза, или по 1 супена лъжица боров сироп (вж. „Възпаление на главния мозък - енцефалит", том III, книга втора).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, бударица, орехови листа и полски хвощ - по 75 г, обикновена коприва, пача трева и росопас - по 100 г. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при туберкулоза на бъбреците. След ядене болният да взема и по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/2 чаена лъжичка черупки от кокоши яйца, смлени на брашно, а след това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко чист пчелен мед и захар и плодов сок или вода, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки (плод) - 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

III. Два часа след ядене да взема по 1-2 зърна смес от боров катран с нишадър на прах и рафинирана сяра (от аптеката).

Приготовление: 50 г чист боров катран се измива последователно в 9 води да приеме жълтеникав цвят и се размесва с 5 г нишадър на прах и 2 г рафинирана сяра. След това към получената смес се прибавя по малко царевично брашно и се бърка, докато се получи тесто. От него се правят зърна с големина на царевични, овалват се в царевично брашно, за да не се слепват, след което се нареждат в кутия.

Употреба: Първия ден сутрин, обед и вечер се взема по 1 зърно - всичко 3, втория ден - 3 пъти по 2 зърна (всичко 6), и така с по 6 зърна на ден се продължава до края на лечението.

IV. Заедно със зърната от катран да изпива по 1 чашка от 100 г отварка от 24-те билки (вж. при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка IV).

V. Вечер преди лягане лечението е както при туберкулоза на бъбреците. Двете торбички обаче трябва да се съединят в една, за да покриват изцяло тестикулите, и да се напълнят със същите лапи, но засилени в двоен размер.

Забележка. При нервно състояние е добре преди лягане болният да изпие 1 кафена чашка отварка от дилянка (корени), комунига,

лавандула, маточина, страшниче и хмел (шишарки) - по 30 г от всяка. От общата смес 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

Важни добавки:

1. При ранички по кожата на тестикулите през деня върху тях се слага марля, натопена в настойка от чист маслинен зехтин, сварен с червен и жълт кантарион и ранилист (листа и цвят) - 300 г зехтин с по 2 супени лъжици от казаните билки във водна баня се вари 1 час. Почива 1-2 дни и се прецежда. Още по-добре е да се слага восъчна мушамичка, приготвена от парче чист пчелен восък, голямо колкото орех, който се разтопява в чист съд заедно със 7-10 зърна бяла дъвка (сакъз), предварително счукани, след това се прибавя 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин, сварен с жълт и червен кантарион и ранилист (вж. по-горе), бърка се, докато пяната се загуби, без да завира. След това, докато още е топла, в сместа се натопява парче американ (25 на 25 см) и с дървена лъжица се мачка и обръща, докато хубаво се напои, изопва се и докато е още топло, се поръсва с 1 чаена лъжичка лята захар (небетшекер), счукана на ситно. Тази мушама се поставя върху раната винаги топла, като се използва единия ден от едната страна, а другия - от другата. Преди превързването кожата се измива с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

2. При силен сърбеж тестикулите да се налагат с торбичка, напълнена със сварено и смачкано пипериче. Държи се цяла нощ.

3. Болният трябва да се пази от ненадейни удари по тестикулите.

4. През време на лечението е желателно болният да се въздържа от полови сношения.

5. След оздравяването е добре да носи суспензор, и то най-малко една година.

Туберкулоза на яйчниците

Причини. Същите, както при туберкулоза на бъбреците.

Признаци. Болестта започва бавно, незабелязано, с покачване на температурата. Болната е отпаднала, лесно се уморява,

особено при ходене. Оплаква се от тъпи болки ниско в корема. Менструацията обикновено е редовна, но понякога може да бъде по-обилна или да липсва въобще, да бъде по-слаба или по-рядка, често е болезнена.

Лечение. Провежда се от лекар-гинеколог с противотуберкулозни средства. Народната медицина използва следното.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене:

а) При липса на кръвоизлив болната да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). За него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 250 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, към нея се прибавят по 500 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино и 3 индийски орехчета, стрити на брашно. След това във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне. Или по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед (предварително варен във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата, ако има такава), 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, нарязани, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на брашно.

Забележка. Добре е един път да се взема сиропът, след него от сместа и тъй нататък до пълното оздравяване.

Десет минути след сиропа или сместа да се изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бударица, исландски лишей, орехови листа, пача трева, росопас, смил и спирея - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

б) При кръвоизливи по същото време, но 30 минути преди ядене, да изпива 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка пепел от изгорена чиста вълна (може и непрана) и 1/4 чаена лъжичка чиста бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно.

Двадесет минути след тази смес да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от изтравниче, медуница (листа и цвят), маточина, овчарска торбичка, полски хвощ и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза. Освен това след ядене да взема 1 супена лъжица бъзов или шипков мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болната да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и по 2 супени лъжици корени от магданоз, ечемик и овес (зърна) - на тих огън в 2 л вода се вари 30 минути и веднага се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене:

а) При липса на кръвоизлив да взема 1-2 зърна смес от чист боров катран, нишадър на прах и рафинирана сяра (всичко от аптеката): 50 г катран (предварително измит в 9 води, като водата след всяко утаяване на катрана се сменя с нова) се размесва с 3 г нишадър и 2 г рафинирана сяра. След това към получената смес се прибавя по малко кафе от фий и се бърка, докато сместа стане гъста като тесто. От него се правят топчета, големи колкото царевични зърна, които се овалват в кафе от фий, за да не се слепват, и се нареждат в кутии.

Употреба: Първия ден се взема три пъти по 1 зърно - всичко 3, втория ден по 2 зърна - всичко 6, и така се вземат до края по 6 зърна на ден.

Заедно със зърната да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, невен, пача трева и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани на две, се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с гликоза или мед и лимон по вкус.

б) При кръвоизлив да изпива 1 чашка от 100 г отварка от изтравниче, медуница и пр. (вж. точка I, б).

III. Вечер преди лягане:

а) При липса на кръвоизлив и запек, даже еднодневен, се прави топла (37°C) клизма с 500 г вода или с чай от лайка, последвана *първата вечер* от парен компрес на долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред) с продължителност около 20 минути и налагане същата част на корема с торбичка от тънко хасе, на-

пълнена с топъл (36-37°C) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), и 25 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. *Втората вечер* коремът се налага само с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 25 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, накрая поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или пък с лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 25 сини сливи, смачкани без костилките, 3 супени лъжици ленено брашно и 150 г прясно мляко - разбърква се добре и се оставя да ври, за да стане гъста и хубава лапа, подобна на тесто. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Държат се цяла нощ.

б) При кръвоизлив вечер или пък през деня задължително болната да легне в кревата с приповдигнати на възглавница крака, като се налага долната част на корема й с торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно настърган, засилена с 3 супени лъжици ситна сол. Отгоре се слага превръзка. Едновременно и тилът се налага с торбичка от същия тензух, напълнена със сурови настъргани картофи, отгоре се слага шапка от чорап и така се спи.

IV. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня на долната част на корема се носи мушама от хаваджива (30 на 15 см) с тропосано отгоре тънко парче найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

Неделя. При кръвоизлив и при менструация пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. При желание топлата лапа от праз лук може да се замени с лапа от прясно зеле, приготвена по същия начин.

2. Квасецът и лапата може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят до 37°C, а квасецът преди поставянето се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец.

3. През време на лечението жената трябва да се пази от простуда, като носи винаги топли кюлоти.

4. През време на лечението и след оздравяването да води природосъобразен живот.

Туберкулоза на лимфните възли

Причини. От туберкулозния причинител може да се засегнат и лимфните възли по пялото тяло - както вътрешните, така и подкожните.

Признаци. Зависят от мястото на засегнатите лимфни възли. Заболяването започва с повишаване на температурата, отпадналост, липса на апетит и пр. Подкожните лимфни възли се увеличават и втвърдяват.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Необходимо е да се повишава устойчивостта на организма чрез каляване и водене на природосъобразен живот.

Лечение. Противотуберкулозно. Народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20-30 минути преди ядене болният да взема по 1-3 зърна боров катран с нишадър и рафинирана сяра (от аптеката).

Приготовление: Взема се 50 г чист боров катран (предварително измит в 12 води, като водата се сменя веднага след утаяването на катрана) и се размесва с 3 г нишадър на прах и 2 г рафинирана сяра. Към получената смес се прибавя малко кафе от фий и се бърка, докато се получи тесто. От него се правят зърна, големи колкото царевични, овалват се в царевично брашно, за да не се слепват, и се нареждат в кутия.

Употреба: Първия ден се взема по 1 зърно сутрин, обед и вечер - всичко 3 зърна за целия ден. Втория ден се вземат по 2 зърна - всичко 6 зърна, третия ден по 3 зърна - всичко 9, и така с 9 зърна на ден се продължава до края на лечението. Или пък по 1 супена лъжица сироп от борови връхчета: 300 г връхчета в 3 л вода се варят на тих огън, докато остане 1 л отварка, след това в нея се прибавят 1/2 кг захар и 1/2 кг чист пчелен мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

II. Непосредствено след зърната от катран или пък сиропа да изпива и 1 чашка от 100 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От общата смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза. В този случай особено се препоръчват салата от червен кромид лук и лечение с ягоди (през сезона). При липса на ягоди болният може да изпива сока на един лимон заедно с отварката, която пие преди ядене.

III. Два часа след ядене при слабо сърце да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от праскова (счукани в дървен хаван на кашица), разбъркани с 3 лимона, смлени заедно с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, борови връхчета, орехови листа, росопас, смил и спирея - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се заедно с 1 супена лъжица мед 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. При температура всяка чашка от тази отварка да се засилва с 1 прах от 1 г от следната аптекарска смес: по 10 г индийско орехче, нишадър и лимонтузу, стрити на прах. От тази смес се правят 30 праха от по 1 г и се обвиват в тънка хартия.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или пък с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л чай от лайка, последвана от парна баня на главата с отварка от орехова шума за около 10 минути, меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехова шума (10 листа в 1 л вода се варят 10 минути). На гърдите се облича жилетка, напълнена (отпред и отзад) с топла прясна извара или с топла лапа от прясно зеле, нарязано на ситно и сварено с 1 чаша мляко, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, преди поставянето й поръсена с 1 супена лъжица захар, или пък с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени,

настъргани с корите, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах; от вътрешната страна торбичката трябва да бъде намазана с малко мед. Едновременно на малкия мозък (тила) се поставя торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, а при тежко главоболие - цяла „шапка" на главата от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша). Сливиците се налагат с торбичка с чист квасец. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става". Казва се бързо, волево и шепнешком 20 пъти (подробности вж. при „Психолечение", том I), последвано от фрикция на подмишниците, гърдите, корема и половите органи с хладка вода, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се препоръчва слънчева баня на тялото със зелени листа от репей, слънчоглед, тиква и пр. или пък пясъчна баня със зарито до шията тяло в горещ пясък и с глава, покрита с чадър или зелени листа, с продължителност 10-20 минути или докато е приятна. Следва поливане на пялото тяло със слънчева вода, в която от вечерта са киснали 1 двойна шепа орехови листа и 1 стиска морска сол, или пък къпане в реката или морето за 5-10 минути.

Неделя. Пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При кръвохрачене парна баня на главата не се прави.

2. При желание меняващата баня на краката може да се замени с гореща баня на краката за 5 минути.

3. При хубаво време - ежедневна разходка за 2 часа.

Туберкулозен лимфен тумор (лимфома)

Причини. Същите, както при туберкулоза на лимфните възли.

Признаци. Почти същите, както при туберкулоза на лимфните възли, само че в този случай се образува само един тумор, подобен на голям възел.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. С противотуберкулозни лекарства. Народната медицина прилага общо лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче), както при „Белодробна туберкулоза" - хронична, точка I.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от бударица, агримония, борови връхчета, исландски лишей, широколистен живовляк (листа), орехови листа, пача трева, росопас, смил и спирея - по 100 г от всяка. От общата смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, прибавя се 1 супена лъжица мед и на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при белодробна туберкулоза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и по 2 супени лъжици корени от магданоз, ечемик и овес (зърна) - на тих огън в 2 л вода се вари 30 минути и веднага се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица боров сироп: 70 малки зелени борови шишарки се разрязват по на 2 части, заливат се с 2 л вряща вода и се оставят да врят 40 минути. След това с решетеста лъжица шишарките се изваждат, в получената отварка се прибавя 1 кг захар и се вари още 15 минути. Като изстине, се прибавя и 1/4 чаена лъжичка лимонтузу, за да не се захароса.

IV. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка отварка от бударица. агримония и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода или с чай от лайка, последвана *първата вечер* от парен компрес на тумора с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. След това той се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топъл (37°C) пресен селски хлебен квасец (забъркан

преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), и 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. *Втората вечер* се налага само с топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 10-15 сини сливи, смачкани без костилките, 100 г прясно мляко и 1-2 чаени лъжички ленено брашно - разбърква се добре и се оставя да ври, докато стане гъста и хубава лапа, подобна на тесто, или пък с топла лапа от 50 г ориз, 10-15 сини сливи, смачкани без костилките, 1-2 чаени лъжички ленено семе и 150 г вода - ври да стане гъста като тесто лапа. Отгоре се слагат вестник и вълнен бинт. Главата се налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - с цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени или корени от полски бъзак, счукани на каша. Отгоре се слага шапка от чорап. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Забележки:

1. Топлата лапа от праз лук може да се замени с лапа от прясно зеле, приготвена по същия начин.

2. Лапите може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят до 37°C, а квасецът се засилва с 1-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

VI и VII. Сутрин и лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. лечението е както при туберкулоза на лимфните възли.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация пълна почивка от всичко.

Важна добавка. През време на лечението болният да се пази от простуда, а най-много от грип, както и да води природосъобразен живот (вж. том I).

БОЛЕСТИ НА МЪЖКИТЕ ПОЛОВИ ОРГАНИ

Хронично възпаление на семенните мехурчета

Причини. Трипер, обикновено катарално възпаление на пикочния канал или на съседни органи.

Признаци. Често болният не изпитва никаква болка, а само при еякулация забелязва, че има кръвенисто-гнойна семенна течност.

Усложнения. Понякога се развиват полови разстройства: полова слабост, преждевременно или забавено семеосвобождаване и др.

Предсказание. Повечето пъти сериозно.

Предпазване. Състои се в предпазване от венерически болести и навременно лечение, за да не премине заболяването в хронично.

Лечение. Незабавно да се потърси лекарска помощ. Народното лечение е общо и според основната причина. Ако не е известна, тогава лечението е както при епидидимит.

Възпаление на надсеменника (епидидимит)

Причини. Инфекция, която може да бъде занесена в придатъка (надсеменника) с тока на кръвта (при инфекциозни заболявания, грип, тиф, ангина, туберкулоза и т. н.), а може да проникне по пикочния канал, по който минава спермата (най-често при трипер), или пък при нараняване.

Признаци. Подуване и силни болки, покачване на температурата и влошаване на общото състояние. Обикновено заболяването е едностранно. Ако се засегнат и двете страни, може да настъпи безплодие.

Предсказание. Благоприятно, ако навреме се лекува. Сериозно, ако не се лекува.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес: обикновена валериа-

нова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и мента на капки 10 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75-100 г отварка от бял равнец, ечемик (зърна), жълт кантарион, имел (листа и клонки), коса от царевица и мечо грозде - по 100 г, троскот (листа и цвят) 80 г и дръжки от вишни 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици и по 1 чаена лъжичка ленено и конопено семе, счукани на ситно, се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при полово безсилие. На обяд и вечеря заедно със сдъвканото ядене добре е болният да поглъща и по 1 детско хининче (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки: 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне три пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, борови връхчета, гръмотрън (корени), широколистен живовляк (листа), исландски лишей, маточина, невен (листа и цвят), росопас, спирея (цялата билка с корените), цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и на тих огън се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода. След това в *понеделник, сряда* и *петък* тестикулите се налагат с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен със 7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Във *вторник, четвъртък* и *събота* се налагат с торбичка, напълнена с пресен топъл (36°C) селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа), засилен със 7-9 маслини, счукани заедно с костилките, и 1/2 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах. Едновременно и в двата случая се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина,

и отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. При главоболие главата се налага с „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани на ситно с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), и отгоре се слага друга шапка от чорап. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден върху тестикулите се носи мушама от хаваджива (15 на 15 см), прикрепена с подходящ суспензор (продават се в санитарните магазини). Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Важни добавки:

1. Лапите от печен кромид лук и квасец може да се използват 2 вечери подред, като втората вечер се затоплят, а квасецът се подсилва с 1 супена лъжица нов квасец за нова ферментация.

2. През време на лечението тестикулите да се пазят от удар или притискане, да не се носят тежки неща и по възможност болният да има по-редки полови сношения.

Възпаление на яйцата (орхит)

Възпалението на яйцата у мъжете засяга едното или двете и обикновено в този процес участва и надсеменникът (епидидимът).

Причини. Дължи се много често на трипер, на удар, натиск, простуда, на дразнене от чужди тела (сонди и др.) или когато през канала минават пясък и камъчета. Най-често се причинява от някое инфекциозно заболяване (заушка и др.).

Признаци. Болка, оток и горещина във възпаленото яйце, кожата се зачервява и става лъскава. Отокът е яйцевиден, твърд, особено отзад. При най-малкото движение и натискане болният чувства силни болки. За 2-3 дни яйцето става двойно или тройно по-голямо. Рядко заболяват и двете яйца изведнъж, а по-често едното, и то повече лявото, и сетне другото. Понякога има по-ниска или по-висока температура.

Предсказание. Обикновено е благоприятно. При правилно и своевременно лечение възпалението преминава за 8-10 дни.

Усложнения. Хронично възпаление, при което яйцето затвърдява, а може да се образува и течност.

Лечение. Насочено е към самата причина и се провежда на легло, за да се избегнат усложненията. Народното лечение е както при епидидимит. Освен това добре е през деня върху болните яйца да се слагат хладки лапи от попарената сплитка на чесън (вж. при „Заупжа - свинка, епидемичен паротит", том II) или лапа от невен (листа и цвят), сварен с малко мляко, или лапа от сурова настъргана тиква. Едновременно се поставя и компрес на корема, натопен във вода и оцет наполовина. Държат се 2 часа и се заменят с нови.

Вместо вода болният може да пие чай от слез (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре".

Набиране на кръв в обвивките на яйцата (хематоцеле)

Причини. Удар, възпалителен процес.

Признаци. Натрупва се кръв между обвивките на яйцата.

Лечение. Народното лечение е общо, като в по-тежки случаи болният трябва да е на легло. Всекидневно да му се прави по една хладка клизма е вода (30°C).

Сутрин, обед и вечер преди ядене да се поставят кръстосани компреси, натопени във вода (25-20°C). Парчето от компреса, което покрива непосредствено яйцето, да се топи всеки половин час в студена вода (20°C) и оцет наполовина. Дневните компреси да се държат по 2-3 часа, а вечерните цяла нощ.

През деня помежду компресите на болните яйца да се поставя торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 3 супени лъжици суров настърган кромид лук, забъркан с 1 супена лъжица готварска сол. Много добри резултати дава квасецът, ако стои и през нощта.

Вътрешно и диета, както при епидидимит.

След оздравяването известно време болният трябва да носи суспензор (подвръзка), продава се в дрогериите.

Набиране на течност в обвивките на яйцата (хидроцеле)

Причини. Удар по яйцата, хроничен орхит и др.

Признаци. Уголемява се кесията поради набиране на течност. Тя приема форма на круша, обърната с горния край надолу, която не е болезнена и се смесва често пъти с кила.

Лечение. Общо за засилване на организма. Необходимо е в началото болният да бъде на легло.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от гръмотрън (корени), магданоз (корени и листа), гръцко сено и феникъл (резене): по 1 супена лъжица от всички в 1 л вода със 100 г алое на прах на тих огън се вари 25 минути и веднага се прецежда.

Диета. Същата, както при вода в коляното.

Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-3 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълка и се яде без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук и магданоз по равни части с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус, а след обяд и вечеря да взема или по 1 кафена чашка сок от черна ряпа (настъргана 30 минути преди употребата, за да не дава оригвания), засилена с малко бъзов мармалад или мед, или пък 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от жълт кантарион и овчарска торбичка (по 1 пълна супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода) или отварка от троскот (корени) и полски хвощ: по 1 супена лъжица, шипки (плод) 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) - в 700 г вода на тих огън се вари 20 минути и веднага се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от полски бъз (корени) и обикновена коприва (корени) по 1 супена

лъжица и пепел от лозови пръчки 2 чаени лъжички. В 1 л вода на слаб огън се вари 20 минути и веднага се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, оставя се захлупено да кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Следва парен компрес на тестикулите с торбичка, напълнена с търпимо гореща ситна морска сол, с продължителност около 20 минути. След това същото място се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с топла лапа от средата на белия хляб, сварена с червено вино (1 чашка червено вино се оставя на огъня да кипне, след това се оставя настрана да изстине до 38°C и в него се натопяват 1-2 филийки среда от бял хляб и хубаво се изстискват), или с топъл (36°C) пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), преди поставянето му поръсен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката, а торбичката от вътрешната страна се намазва леко с малко мед. *Втората вечер* налагането става с торбичка, напълнена с топла лапа от средата на белия хляб, натопена в топло червено вино, или с попарен сплит на чесън, на ситно нарязан, или пък с топъл пресен селски хлебен квас, засилен както по-горе.

Едновременно и в двата случая се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от овесена слама и трина (1 двойна шепа слама в 1 л вода се вари 25 минути, след това в същата отварка се прибавя 1 стиска трина и се вари още 5 минути; като изстине, се прецежда). Тилът се налага с торбичка, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или с 1/2 чаена лъжичка настърган хрян, а при тежко главоболие на главата да се слага „шапка" от селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Още с отваряне на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден състоянието ми все повече се подобрява и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След това, ако болният не е на работа, да постави на тестикулите си торбичка, напълнена с топла лапа от

средата на белия хляб, натопена в червено вино, или с топла лапа, приготвена от 1 супена лъжица пресни сушени листа от целина (керевиз), леко напръскани с 1/2-1 чаена лъжичка шарлан, или торбичка, ушита с юргански шев, за да не бяга солта встрани, напълнена с топла морска сол. Ако болният ходи на работа, да увива тестикулите си с парче мушама от хаваджива или с т. нар. дневна мушама (рецептите са дадени в том I, „Домашна аптека") и за по-добро закрепване добре е отгоре им да се нахлузи суспензор (от аптеката), взет по мярка, който се носи до вечерта. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

V. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчево-пясъчна баня със зарито до шията тяло в горещия пясък и глава, покрита със слънчобран или бяла кърпа, за да не слънчаса. Лежи се, докато е приятно на болния, след което цялото тяло се полива с хладка слънчева вода.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. При гнойни ранички по тестикулите през деня да се слагат следните мушамички: парче чист восък, голямо колкото орех, се разтопява в чист съд заедно със 7-10 зърна бяла дъвка (счукана на прах) и след това към тях се прибавя 1 супена лъжица чист маслинен зехтин, предварително сварен с жълт и червен кантарион: 250 г чист зехтин с по 2 супени лъжици червен и жълт кантарион във водна баня се вари 1 час, като се бърка, докато пяната изчезне, без да завира, след което в тази смес се натопява парче американ и с дървена лъжица се мачка и обръща, докато платното хубаво се натопи. Мушамата се употребява топла, и то един ден от едната страна, а другия ден от другата.

2. Болният да се пази от удари по яйцата, за да не се влоши състоянието му.

3. Желателно е по време на лечението семейните мъже да се въздържат от полови сношения.

4. След оздравяването добре е да се носи суспензор най-малко още една година.

Разширение на вените на епидидима (варикоцеле)

Причини. Явява се към 15-25-ата година при анатомично несъвършенство на стените на семенните вени от дълго стоене на крака (келнери, продавачи, разносвачи и др.), пресилване при ходене, танци, езда, каране на велосипед.

Признаци. Развива се бавно или по-бързо. Обикновено заболелите се оплакват от тежест в кесията на яйцата, която в едната си половина е с увеличен обем. Когато болестта напредне, болният усеща силни болки, които се разпростират от кесията към кръста. Това безпокои много някои, при все че болестта не е опасна. Смущенията от заболяването не са в съответствие с тежестта му - има случаи, когато грамадно варикоцеле не причинява никакви оплаквания, докато по-незначителни разширения на вените могат да се съпровождат с непоносими болки.

Усложнения. Усложненията се срещат рядко. Понякога се развива флебит (възпаление на вените), който ако не се лекува, може да даде лоши последици.

Предсказание. В повечето случаи е благоприятно.

Предпазване. Трябва да се избягват продължителното стоене, ходене, танцуване, половата преумора, онанизмът. Ако се носи бандаж за кила (херния), той трябва да бъде удобен и да не пристяга много. Освен това да не се язди кон и да не се кара велосипед.

Лечение. Общо и по начина, изложен за "Разширени вени" (том III, книга първа). В този случай да не се правят никакви бани и компреси на краката, а само преди лягане да се обуват мокри чорапи. Едновременно се поставя и компрес на корема, а тестикулите се налагат със зелени листа от зеле или от диви кестени или с хладка лапа от сурови картофи, поръсени със сол, или с компрес от 4 парчета, натопени в хладка отварка от дъбова кора. На главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Държат се цяла нощ.

За да не пречи варикоцелето на ходенето, до излекуването да се носи през целия ден суспензор (подвръзка).

Освен от трипер пикочният канал на мъжа може да се възпали от други микроби: стрептококи, стафилококи, колибактерии и др. Катарите, причинени от такива микроби, са твърде чести. Те могат да бъдат незаразни или да се предават от мъжа на жената или обратно при полово общуване. В много случаи катарите съвсем не са невинно страдание, както смятат някои, а могат да причинят сериозни усложнения, каквито дава триперът.

Причини. Проникване на микроорганизми отвън или чрез кръвта. Предаването на заразата, особено на триперната, много често става при полово общуване.

Признаци. Дразнене и парене в пикочния канал, особено при уриниране.

Усложнения. Често усложнение при триперно възпаление е предаването на заразата на яйцата, на простатната жлеза, възпаление на семенните мехурчета.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо и според причината, която е предизвикала заболяването. Ако е трипер, да се лекува по съответния начин. Ако възпалението не е триперно, лечението е общо по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, счукани на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

II. Десет минути след сместа да изпива 150 г отварка от жълт кантарион, лешникови листа, мечо грозде, полски хвощ и троскот (корени) по 100 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка семе от босилек се запарват със 700 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица

или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот или пък сурови плодове и зеленчуци с малко препечен хляб. Люто, алкохол и тютюн - не!

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец, малинови листа и шипки (плод): по 1 супена лъжица от трите се запарва с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 150 г отварка от ечемик - 60 г ечемик в 1 л вода на тих огън се вари 20 минути, прецежда се и в същата отварка се прибавят 25 шипки (плод), по 1 пълна супена лъжица слез (цялата билка с корена) и обикновен здравец (корени) и 1 изравнена супена лъжица ленено семе. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня - в дълбоко гърне се налива до половината врящ чай от лайка, болният сяда върху него и се завива през кръста надолу с одеяло за около 10 минути. След това се изтрива до сухо и му се поставя кръстосан компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка - 2 супени лъжици цвят се запарват в 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда; засилен върху окосмената част в областта на половите органи с торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, поръсен с нишадър на прах (от аптеката) на върха на ножа. Главата се налага с „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре шапка от чорап. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. Ако болният чувства болки в тестикулите, върху тях да се постави мушама от хаваджива (20 на 20 см), закрепена с помощта на специален суспензор, който се продава в аптеката.

Неделя. Пълна почивка от всичко. Носи се само суспензорът с мушамата от хаваджива.

Важни добавки: Ако възпалението е във връзка с простатната жлеза, тогава да се лекува по начина, даден за простатит. През време на лечението и след оздравяването болният да не се сношава с жени по време на менструацията им.

Стеснение на пикочния канал

Причини. Възпалителни заболявания, особено трипер, хипертрофия (увеличение) на простатната жлеза, силно нервно разстройство и др.

Признаци. Намалена дебелина на струята при уриниране, намалено разстояние при изхвърляне на урината - по-малко от 1 метър. В напреднали случаи се образува двойна струя или пък самото уриниране е болезнено, на малки интервали и в много малки количества, понякога на капки.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот.

Лечение. Общо и според самата причина. Ако тя е неизвестна или пък е нервно разстройство, да се лекува по следния начин: всекидневно сутрин се прави фрикция на половите органи с хладка вода (20°C) или коремна баня (30-25°C за 10-20 минути), или пък кръстосан компрес с отварка от трина за 2 часа, последван след препотяването от 7-10 дълбоки вдишвания с бавно издишване.

Преди обяд при желание и възможност се прави коремна баня както сутринта. Вечер преди лягане първите 1-2 вечери подред се прави топла клизма (38°C) най-добре с чай от лайка, а след това само при запек, последвана от кръстосан компрес от 4 парчета, натопени в топъл чай от лайка, засилен върху половия член с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и поръсен с 1-2 чаени лъжички пудра захар и малко царевично брашно или житни трици (за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се слага вълнен бинт. Тилът се налага с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слага шапка от чорап. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Неделя. Почивка - изпълнява се само казаното за вътрешно лечение и диетата.

Вътрешно и диета, както при възпаление на пикочния мехур (вж. том III, книга втора).

Фимоза и парафимоза

Фимозата и парафимозата се срещат у деца и младежи, които имат дълга и тясна крайна кожа на половия орган. Вследствие на това под кожата се събират нечистотии, които се разлагат и предизвикват възпаление.

А. Фимоза

Фимозата е болест, при която главичката на мъжкия член в нормално положение е закрита с тясна кожичка и не може да се оголи.

Причини. Тя бива вродена или придобита след някакъв възпалителен процес в главичката на половия член.

Признаци. Трудно уриниране с парене и болка, урината излиза на тънка струйка. Често може да настъпи възпаление на главичката.

Усложнения. Оток на крайната кожа, нагнояване, треска и задръжка на урината.

Б. Парафимоза

Парафимозата е притискане на главичката на половия член от завърнатата назад кожа, т.е. кожичката не може да закрива главичката, а само я стяга. Това е обратното на фимоза.

Причини. Заболяването може да бъде вродено или придобито след възпалителни процеси, нараняване и др.

Признаци. Дръпнатата назад тясна и възпалена кожичка не може да се върне в нормалното си положение, притиска главичката, която често е суха със синкав цвят.

Лечение. Необходимо е да се потърси помощта на лекар-хирург. Народното лечение на фимозата е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от лешникови листа, полски хвощ и троскот - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 10 шипки (плод), разрязани на две, и 1 изравнена лъжичка ленено семе се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при възпаление на пикочния канал.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чаппса отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода (за деца според възрастта), последвана от топла коремна баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корена). От нея се вземат цели коренища и в един котел с вода се варят 20 минути, след това се добавят по една двойна шепа листа от смрадлика и пипериче. Вари се още 10 минути и като поизстине до 38°C, се прецежда. С една и съща отварка може да се направят 10 бани. След това тялото се изтрива и в по-леки случаи членът се налага с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 чаена лъжичка пудра захар. В тежките случаи, когато има оток на кожата около главичката, се налага с топла лапа от житни трици, сварени с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето посолени с малко сол, или пък с казаната вече лапа от печен кромид лук със захар. Държат се цяла нощ. Щом отокът спадне, премахват се инфекцията и гнойта.

Забележка. При желание вечерната топла баня може да се замени с коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина.

При парафимоза лечението е същото. След банята възпаленото място се намазва с чист зехтин (не олио) или с боров вазелин.

Баланит и баланопостит

Баланит се нарича възпалението на кожата на главичката на половия член. Когато то обхване и крайната кожа, която го покрива, нарича се баланопостит.

Причини. Лоша хигиена, нараняване, гонорея.

Признаци. Възпалението започва с лек сърбеж, зачервяване и оток. Кожицата не може да се тегли нагоре, за да се открие главичката, явяват се и болки, а под кожицата се образува миризлива гной, понякога и ранички.

Предсказание. При правилно лечение възпалението оздравява за 8-10 дни, но когато болният не вземе мерки, процесът напредва и могат да настъпят различни усложнения.

Лечение. Насочено е към самата причина. Ако се дължи на трипер, да се лекува по начина, изложен за него. В останалите

случаи лечението е общо по начина, изложен за фимоза и парафимоза. Освен това вечер преди лягане да се правят топли бани (за малки деца в леген, а за възрастни може само на члена при 38°C за 10-20 минути) с отварка от борови клони, последвани от сухо изтриване. След него членът се налага *първата вечер* с лапа от печен кромид лук със захар, а *втората вечер* с квасец, поръсен с нишадър на върха на ножа. Освен това възпалената част да се държи много чисто, като се измива 2 пъти на ден с чай от жълт кантарион или лайкучка или с 2 % борова вода. Кожицата да се държи назад, колкото е възможно отделена от главичката, и да се връзва с тъничко платно, накиснато в горния край със същия чай или в борова вода, като превръзката се сменя по 2-3 пъти на ден. Помага също и посипването на възпаленото място с пречистена хума или с бяла глина (от аптеката).

Пластично вдървяване и изкривяване на члена

Признаци. У някои мъже, предимно между 40 и 60 години, при полова възбуда членът по средата е като вдървен и на едно или две места изкривен във вид на дъга.

Предсказание. Повечето пъти сериозно.

Лечение. Общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, да се лекува по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 50 г листа и корени и 50 г корени от магданоз в 1 л вода се варят 20 минути, след това се добавят 4 супени лъжици от трънна ветрогон (цялата билка с корена), 1 супена лъжица семе от керевиз и 1 пълна чаена лъжичка анасон (семе), счукани в дървен хаван на ситно, и 500 г чист пчелен мед. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда през цедка.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, невен (листа) и цвят от цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при полово безсилие.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка: 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода и захлупено кисне 1 час. От тази отварка се пие 3 пъти на ден преди ядене по 1 чашка от 100-150 г.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от 100-150 г отварка от мечо грозде, полски хвощ и троскот - по 100 г, дръжки от вишни и царевични коси - по 50 г. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка на 1 пълна супена лъжица ечемик (зърна) и по 1 чаена лъжичка дилянка (корени) и червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода, последвана в *понеделник, вторник* и *сряда* от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. Областта на пикочния мехур, самият член и тестикулите се налагат с 2 торбички от тънко хасе, като едната от тях се ушива във вид на правоъгълник (25 на 30 см) с отвор, през който да минава членът, и да покрива тестикулите, а втората да може изцяло да обвие члена, напълнени с приятно гореща лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, леко поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре вълнена шапка и така се спи. *Четвъртък, петък* и *събота* на същите места се налагат 2 торбички, напълнени с топъл, гъсто замесен пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с топла лапа от печен кромид лук, както по-горе, и отгоре вълнен пояс. Вместо тези лапи може да се направи топла коремна баня (38°С за 20 минути) с отварка от полски бъзунек.

Приготовление: 2-3 коренища със стеблата и листата, но без плодовете, в 15 л вода се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда. На главата се поставя „шапка" от зелев лист, както по-горе, и така се спи.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмиш-

ниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. През деня е добре половият член да бъде обвит с мушама от хаваджива.

Неделя. Пълна почивка от всичко, а при нужда се повтаря даденото за събота вечер.

Важни добавки:

1. Лапите от кромид лук и квасец може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят. Освен това квасецът трябва да се засили и с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. През време на лечението половите сношения да са по-редки, за да се ускори лечението.

3. С една и съща отварка се правят 3 вечери подред бани, като предварително се подгрява до казаната температура.

Възпаление на простатната жлеза (простатит)

Причини. Възпалителният процес може да бъде остър или хроничен. Острият простатит се среща повече у млади мъже след трипер, но може да се появи и след онанизъм, прекалени полови сношения, заушка, при камъни в пикочния мехур, силна простуда и др. Хроничният простатит обикновено се среща при по-възрастни хора и е усложнение на острия.

Признаци. При острия простатит болният се оплаква от болки в областта на правото черво, в основата на члена и седалищната област. Същевременно има чести позиви за уриниране, понякога с пресичане на струята, явява се слабо белезникаво лигаво течение от канала. При нагнояване температурата се повишава, болките се увеличават. Хроничният простатит често протича скрито. В други случаи причинява полова слабост или обща неврастения с болки в половата област, кръста, ануса, разстройство на уринирането.

Усложнения. При острия простатит може да се образува гноен абсцес, който да пробие в пикочния канал или пък в задното черво. Освен това може да се яви полова слабост или пък болният да остане бездетен.

Предсказание. За острия простатит то е благоприятно. При

навременно и старателно лечение възпалението изчезва за 2-4 седмици. Хроничният простатит изисква продължително лечение.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. За острия простатит то е насочено към причината, която го е предизвикала. Ако не е известна, лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и ментови капки 10 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 100-150 г отварка от мечо грозде 100 г, алтея (корени), бреза (листа), бяла черница (листа), гръмотрън (корени,) жълт кантарион, червен кантарион, златник (листа и върхари), леска (листа и кори от младите клонки), полски хвощ (листа и цвят) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 4 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица корени от магданоз и по 1 изравнена чаена лъжичка ленено и конопено семе, счукани на ситно, се запарват с 1 л вряща вода. Вари се на тих огън 10 минути и се прецежда.

Диета. Същата, както при полово безсилие.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от ечемик (зърна): 100 г зърна в 1 л вода се варят 20 минути, веднага се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка от мечо грозде и пр. (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка, последвана от налагане на окосмената част на половия орган с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, прикрепена с подходяща фланелена превръзка. Едновременно се поставя и „шапка" на главата от зелени листа от диви кестени,

леко напръскани с оцет от лицевата страна, с която се слагат към главата, или от зелен лист прясно зеле, напръскан от вътрешната страна, с която и той се слага към главата. При главоболие болният да спи с „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша). Отгоре се поставя шапка според сезона (памучна или вълнена). Държат се до сутринта.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, а след обличането от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко, а при нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Лапите от печен кромид лук може да се използват две вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. Много е полезно през лятото болният, вместо да пие вода, да яде дини (любеници), които подпомагат уринирането.

3. За уталожване на болките да пие настойка от хмел.

4. За намаляване на болките и за разпускане на канала, когато е свит, помагат горещите коремни бани (42°C за 15-20 минути) с отварка от овесена слама и трина или пък само с вода.

5. Особено важно е при лечението да се спазва хигиена: умерени полови общувания, редовни излети, да не се седи продължително на стол, да не се допуска запек и др. (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Увеличаване (хипертрофия) на простатната жлеза

След 50-годишна възраст простатната жлеза у някои мъже се увеличава и причинява повече или по-малко смущения.

Признаци. Увеличението става бавно, незабелязано и без болки. Първото нещо, което болните забелязват, е промяната в пикочната струя - тя е по-слаба, започва нормално и изведнъж спира, за

да продължи пак след това. Второто нещо е честото уриниране - понякога болният е принуден да става няколко пъти през нощта. След известно време болният не може да изхвърля всичката урина, т.е. част от нея остава в мехура, той се напъва, но без резултат. С течение на времето урината става мътна. Понякога жлезата толкова много се увеличава, че затваря напълно пикочния канал и не позволява на урината да изтича навън (пълна задръжка на урината). Тогава болките при ходене и уриниране, което става капка по капка, са нетърпими.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Провежда се от лекар, особено при спиране на урината. Народното лечение е общо и по начина, изложен за възпаление на простатната жлеза.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки, както при възпаление на простатната жлеза (точка I).

II. Десет минути след капките да взема 1 чашка от 120-150 г отварка от борови връхчета, бял равнец, жълт кантарион, леска (листа), мечо грозде, полски хвощ, троскот и царевични коси - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено, за да не желира отварката) и по 1 чаена лъжичка ечемик (зърна) и червена хвойна (зърна) се запарват в 1 л вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

При кръвопикане да изпива 1 чашка от 100 г овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес в 700 г вода се варят, докато зърната напълно се разпукат; като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване), разредено наполовина със сок от корените на магданоз, или 1 чашка от 100 г отварка от овчарска торбичка (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда).

При повишено съдържание на урея в кръвта да изпива 1 чашка от 100 г отварка от магданоз (листа), мечо грозде и цикория (листа и стебла) - по 1 супена лъжица от трите и 1 изравнена супена

лъжица ленено семе, предварително запечено, се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. При пиене на тези билки добре е всяка чашка отварка да се подслажда и с 1 чаена лъжичка сладко от розов цвят.

Диета. Същата, както при полово безсилие, с добавка храната да е слабо солена и добре сдъвкана. Да се избягват сините сливи и патладжаните, защото пречат на лечението. Полезно е след вечеря болният да изяжда и 1 глава печен кромид лук.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе (1 супена лъжица леко запечено семе се запарва с 500 г вряща вода и се вари 10 минути; като изстине, се прецежда), а при често уриниране - отварка от лешникови листа (2 супени лъжици листа се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда). При задръжка на урината - отварка от 3 парчета млади, още зеленикави кори от лешниково дърво, на големина колкото показалеца. Нарязват се на ситно и заедно с 3 корена от магданоз в 1 л вода се варят 20 минути. Веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене според състоянието си болният да изпива една от отварките, дадени в точка I.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен (който влияе зле на болната жлеза), се прави топла клизма с 500 г вода или с чай от лайка, последвана от парна баня на ануса - болният сяда върху по-дълбоко гърне, наполовина напълнено с вряла отварка от полски хвощ (листа и стебла) и коило (стила пената) - белите му пера. От двете се взема по 1 шепа и в 2 л вода се вари 15 минути, изсипва се в гърнето и болният веднага сяда върху него, като се завива с одеяло през кръста, и така седи, докато му е приятно. След това се прави сухо увиване с 1-2 одеяла в кревата, докато болният се препоти, което се познава по изсъхналото чело. Подир това върху окосмената част на половия орган се поставя торбичка с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, или с топла лапа от 100 г ориз, 10 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка ленено семе - в 300 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа. Отгоре се слагат вестник и фланелен пояс. Едновременно главата се

налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан с оцет от вътрешната страна. При силно главоболие „шапката" се ушива от тънко хасе и се пълни със селски хлебен квасец, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Забележка. При болки в корема лапата се поставя върху него с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, засилена със сини сливи и ленено семе в троен размер, а отгоре вестник и вълнен бинт и така се спи.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

Неделя. Почивка от всичко, при нужда лечението продължава по плана.

Важни добавки:

1. Ако урината спре, болният да взема всеки час по 1 супена лъжица отварка от чист бял измирски тамян - от него се взема 1 зърно с големина на лешник и се счуква в хаван да стане на брашно, прибавя се 1 супена лъжица брашно и сместа се залива с 250 г хладка вода, оставя се да ври на тих огън, докато остане 200 г отварка, сваля се от огъня и се оставя хубаво да се утаи, след което се отлива чистата вода без утайката. Едновременно с употребата на тази отварка върху окосмената част на половия орган и кръста се поставят две торбички, пълни със сухи топли трици или с търпимо гореща лапа от печен кромид лук, поръсена за всяко място с по 1 супена лъжица ситна захар. След като вземе 5-6 пъти от тази отварка, болният да продължи да я взема на 2 часа по 1 лъжица. Когато уринирането се нормализира, продължава старото лечение.

2. Лапите могат да се използват две вечери подред, като квасецът се подсилва с по 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

3. Умерените полови сношения не са вредни.

4. Щом уринирането се нормализира напълно, и то в продължение на 2-3 седмици, и болният не чувства никакви смущения, може да се смята оздравял и да спре лечението си.

5. Лапите от лук и ориз може да се заменят с квасец, засилен за всяко място с по 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите.

6. Болните да се пазят от простуда и облеклото им винаги да е топло.

Камъчета в простатната жлеза

Това е рядко и много болезнено страдание.

Причини. Неизяснени. Често пъти е последица от увеличението на простатната жлеза.

Признаци. Те наподобяват проявите при увеличение на простатната жлеза с чести остри болки.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при кръвоизлив болният да изпива 1 суров белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана), с прибавка на 5 зърна бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно. Десет минути след тази смес да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от бяла върба (листа), малинови листа, овчарска торбичка (листа и цвят) и полски хвощ - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на кръвоизлив 20 минути преди ядене да взема по 1 изравнена супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 250 г ленено семе, опечено до бежов цвят, счукано и пресято като брашно. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 100 г отварка от бял равнец, жълт кантарион, исландски лишей, полски хвощ, троскот (корени), леска (листа), мечо грозде и царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани на две части, и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) на тих огън в 700 г вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Както при пясък и камъни в бъбреците (вж. том III, книга втора).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие овесено мляко: 2 пълни супени лъжици очистен овес в 700 г вода

се варят до пълното разпукване на зърната. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване и се засилва със суров сок от корените на магданоз.

II. Два часа след ядене при липса на кръвоизлив, а също и при кръвоизлив, да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед или течна гликоза, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо без семките, и 1 супена лъжица канела на прах.

III. Десет минути след тази смес при кръвоизлив да изпива пак 1 чашка от 75 г отварка от бяла върба и пр. (вж. точка I). При липса на кръвоизлив да изпива 1 чашка от 100 г отварка от бял равнец и пр. (вж. точка I).

IV. Вечер преди лягане при запек се прави клизма с 500 г топла (36°C) вода. След това при кръвоизлив долната част на корема от пъпа надолу заедно с половия орган и бъбреците се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, на ситно нарязан и забъркан с готварска сол в отношение на 3 пълни супени лъжици кромид лук 1 пълна супена лъжица готварска сол, или пък със студен компрес от 4 хасени парчета, натопени в студена вода и оцет наполовина. Държи се цяла нощ или докато кръвта напълно спре. При липса на кръвоизлив на долната част на корема и кръста (областта на бъбреците) се поставя торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 1 супена лъжица ситна захар и 1 чаена лъжичка рафинирана сяра на прах и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Едновременно и в двата случая се слага „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при главоболие се слага „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слага друга шапка според сезона. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение, фрикция на подмишниците, корема и половите органи и т.н. (вж. „Увеличаване на простатната жлеза").

Неделя. При липса на кръвоизлив почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Неслизане на едното или на двете яйца в торбичката (крипторхизъм)

Крипторхизмът означава липса или закъснение в слизането на тестисите в торбичката. Нормално слизането става до раждането.

Може да бъде едностранен или двустранен. Задръжката на тестикулите може да бъде в слабините или в коремната кухина.

Причини. Хормонални смущения.

Признаци. При опипване торбичката е малка и празна. Неслезлите тестиси остават малки и недоразвити. Такива деца често имат затлъстяване. Половите белези не се развиват.

Предсказание. По отношение на половия живот е благоприятно.

Лечение. Хирургично. Народното лечение е общо и по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца под 9 години по 1 чаена лъжичка) сироп от 5 супени лъжици корени от магданоз, на ситно нарязани, 3 изравнени супени лъжици семе от керевиз, счукано в дървен хаван на ситно, 3 супени лъжици борови връхчета, 3 супени лъжици ветрогон - биволски трън (цялото растение с корена) и 500 г чист пчелен мед. В 1500 г вода на тих огън се вари 30 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, листа от бяла черница, исландски лишей, невен, орехови листа, спирея и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при полова слабост. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от бъзов цвят - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда. Пие се подсладен с мед или захар и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 2 супени лъжици очистен овес и 1 супена лъжица корени от цикория. В 1 л вода се варят 20 минути, след това се прибавят 2 супени лъжици ветрогон (листа, клонки и корени), 1 супена лъжица ленено семе, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1 -2 супени лъжици мед. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за децата според възрастта), последвана в *понеделник* и *вторник* от парни компреси на долната част на корема (от пъпа надолу, включително и на половия орган) и на същата област отзад (откъм таза) с две торбички от тънко хасе, ушити на тегели по 2 см широки, напълнени с търпимо гореща ситна морска сол, с продължителност 10-20 минути. След това същите места се налагат с други две торбички от същото хасе, ушити на по два джоба и съединени с придатък, който да покрива едновременно и тестикулите, напълнени с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани на ренде с корите, 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1/2-1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, подобен на кръстосан компрес, за да покрие тестикулите. *Сряда* и *четвъртък* същите места се налагат с торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен за всяко място с по 15-20 сини сливи, смачкани без костилките и преди поставянето поръсени с 1 супена лъжица ситна захар и 2-3 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се поставят вестник и вълнен пояс. И в двата случая главата се налага с „шапка" от същото хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-9 лъжици диви кестени, а отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ. В *петък* и *събота* процедурите са същите както в понеделник и вторник, и т.н. до пълното оздравяване.

Неделя. Почивка от всичко.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден на тестикулите се носи мушама от хаваджива (10 на 10 см или 15 на 15 см), прикрепена

със съответен суспензор, който може да се достави от санитарните магазини. Мушамата се носи 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова (вж. том I, „Домашна аптека").

VI. Лятно време от 10 до 12 ч. преди обяд е полезно да се правят слънчеви бани най-добре със зарито в горещия пясък до шията тяло, със студен компрес на сърцето и с глава, запазена от слънцето с бяла кърпа или слънчобран. Така болният стои, докато му е приятно и сърцето му е спокойно. След това се прави сухо изтриване със същия пясък и речна или морска баня, придружена от плуване, докато е приятно.

Важна добавка. Както квасецът, така и лапите от печен кромид лук може да се употребяват две вечери подред, като през деня се държат на студено и вечер се затоплят до казаната температура, а квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици за всяко място нов квасец за нова ферментация.

Евнухоидизъм

Причини. Недоразвити от раждането или по-късно при боледуване полови органи.

Признаци. Половите органи на мъжа са както на 7-10-годишно дете, яйцата липсват или пък са по-малки. Липсват мустаци и брада, не са окосмени и местата, които нормално се окосмяват в пубертета. Често болните затлъстяват.

Предсказание. Сериозно. Лечението е хормонално, и то продължително.

Лечение. Народната медицина използва общо лечение за засилване на организма. За целта да се приложи изцяло лечението, дадено за крипторхизъм. Освен това след обяд и вечеря всеки ден или през ден болният да изяжда по един бял бъбрек (тестис) от овен или шиле, опечен на скара, подир него да взема следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а накрая да изпие и 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно и малко плодов сок или вода да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода по-добре е да пие чай от цветовете на ивата (пла-

нинска върба): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 1 час и се прецежда.

Вечер преди лягане за получаване на по-бърз резултат от лечението, в *петък, събота* и *неделя* да се прави цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек и борови клони с иглите. От бъзунека се вземат 3-5 коренища заедно със стеблата и листата, но без плодовете, и 1 снопче борови клони. В 1 казан се варят 20 минути, след това се добавят по 1-2 двойни шепи орехови листа и здравец (цялата билка с корените) и се варят още 10 минути. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване - лежи се в него 1-2 часа. В останалите вечери освен лапите на корема, половите органи и пр. да се постави лапа на щитовидната жлеза (гушата), която се засилва с по 1 лъжичка от казаното за другите лапи.

Сутрин. Юношите над 14 години да се научат да си правят и самовнушение в духа на даденото при полово безсилие.

След подобрението, което се познава по честите ерекции, добре е всяка сутрин и вечер да се прави и гимнастика за засилване на коремните мускули (вж. том I, „Домашна гимнастика").

С една и съща отварка от полски бъзунек и борови клони може да се правят 3 бани подред, като преди всяка баня водата се затопля до казаната температура.

Нарастване на гърдите у мъжа

Причини. Хормонални смущения, удар, притискане, одраскване и др.

Признаци. Нарастване на едната или двете гърди у мъжа. Болки, придружени със зачервяване и оток, може да има, но може и да липсват.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при полово безсилие. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие чай от лайка.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета и пр. (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След клизмата при остро възпаление на гърдите се слага торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от магданоз (листа), сварен в малко мляко и поръсен с 1 супена лъжица захар, или пък топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и преди поставянето поръсен с 1 супена лъжица захар. Държи се до сутринта.

При хронично възпаление се прави парна баня на главата и гърдите с чай от орехови листа и лайка (по 3 супени лъжици от двете в 2 л вода) с продължителност 5-10 минути, последвана от меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес, натопен в топла отварка от орехова шума и лайка (останала от парната баня). На болната гърда *първата вечер* се поставя компрес от 4 парчета, натопени в гроздова ракия или в камфоров спирт (от аптеката), добре изстискани и прикрепени с превръзка, или лапа от слез (листа и цвят) и трици по равни части, сварени с малко прясно мляко, или пък топла лапа само от лайка (цвят): кисне 20 минути, добре се изстисква и се прикрепя с фланелей бинт. *Втората вечер* се поста-вя топла лапа от праз лук (бялата част), нарязан и сварен с малко вода само до омекване и след това леко запържен с 1/2 чаена лъжичка олио, или лапа с пресен топъл селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), или пък топла лапа от прясно зеле, сварено с малко мляко да стане гъсто като лапа и преди поставянето поръсено с 1-2 чаени лъжички захар. *Третата вечер* гърдата се налага с топла лапа от магданоз, сварен с малко мляко и поръсен със захар, или с топла лапа от печен, смачкан и полуизстискан кромид лук, поръсен с 1-2 чаени лъжички царевично брашно за отнемане на излишната влага, или пък с пресен топъл селски хлебен квас, засилен с нишадър (вж. по-горе). Държат се до сутринта.

IV. Сутрин. Сух четкое масаж на цялото тяло с изключение на болната гърда за 5 минути, последван от фрикция на подмишни-

ците, корема и половите органи с хладка вода и обличане, съпроводено с 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). След това на болната гърда да се постави кърпичка с малко от следната смес: 30 г несолена свинска мас и 10 г камфор на прах, добре разбъркани. Отгоре се поставя маслена хартия и се бинтова.

Неделя. При остро възпаление на гръдната жлеза лечението продължава, а при хронично възпаление - пълна почивка, носи се само кърпичката, намазана с казаната смес.

Важна добавка. Ако от цицката тече гной или друга секреция, сутрин и вечер да се промива внимателно с топъл чай от лайка и жълт кантарион (по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода и се вари 5 минути). Гърдите леко се изсушават и им се поставят марлички, намазани със сладък мехлем или пък с домашен мехлем, приготвен с пресен жълтък, бяло брашно и чист пчелен мед по равни части и с 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или прясно краве масло. Отгоре се слагат лапите или кърпичката, намазана със сместа от свинска мас и камфор на прах.

Херпес зостер по главичката на члена

Причини. Вирусна зараза.

Признаци. По венеца около главичката и по самата нея се явяват мехурчета, които са болезнени, изпълнени с бистра течност. Ако се инфектират допълнително и нагноят, температурата се повишава, общото състояние се уврежда.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от широколистен живовляк (листа) и полски хвощ - по 75 г, гръцка коприва, воден пипер и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при полово безсилие.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, бял равнец, жълт кантарион, леска (листа) и мечо грозде - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се

запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане се прави топла баня на члена в по-дълбок съд (37°С за 10-15 минути) с отварка от лайка (цвят) и слез (листа и цвят): по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 5 минути, последвана от сухо изтриване. Главичката се увива с марлички, намазани с домашен мехлем от жълтък, брашно, мед и зехтин (вж. „Нарастване на гърдите у мъжа"). Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути), отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, а на главата „шапка" от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 5-7 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша. „Шапката" може да се напълни и с хладка лапа от сурови картофи, настъргани на едро - в един съд се заливат със 100 г прясно мляко, киснат 30 минути, изстискват се добре и се поръсват с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, а отгоре се слага вълнена шапка и така се спи.

IV. Сутрин се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обличане. След това се прави топла баня на члена и превързване, както е казано за вечерта. Преди обяд е добре да се направи пак топла баня на члена с последващо превързване, както сутринта.

Полюция (семеизхвърляне през време на сън)

Полюцията е свързана с ерекцията и оргазма (най-високата точка на половата възбуда - изхвърлянето на семето).

Полюциите биват нормални и ненормални (болезнени). Нормалните се случват нощно време от 1 до 4 пъти в месеца у хора, които дълго време се въздържат от полов живот. Ненормални са тези, които са много чести, почти всяка нощ.

Причини. Разстроена нервна система, честа полова възбуда, полова слабост, онанизъм.

Признаци. По време на сън съвсем несъзнателно се отделя сперма.

Предсказание. При полово въздържане полюциите облекчават, но са опасни, когато са чести - през 2-3 дни.

Усложнения. Когато болестта напредне, започват да се явяват и дневни полюции, което предизвиква голяма слабост.

Лечение., При ненормалните полюции то е общо и по начина, даден за онанизъм. При тази болест от голяма полза е болният на обяд и вечеря да изяжда по 1 малка чинийка салата от хрян и вечер да не пие много течности, за да не претоварва пикочния мехур. Преди да си легне, трябва да отиде по малка нужда.

Вътрешно. Особено се препоръчва чай от маточина или чай от върхарите на конопа - 1 супена лъжица се запарва с 300 г вряла вода, кисне 1/2 час и се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Неволно семеизтичане (сперматорея)

Сперматорея се нарича изтичането на семенна течност (сперма) от пикочния канал на мъжа без оргазъм или без ерекция (втвърдяване на члена), особено при отиване по голяма или малка нужда.

Причини. Онанизъм, пиене на възбудителни питиета, стягане на главичката на члена било с гащите, било от кожичката на члена, когато тя е дълга и тясна, често вземане на слабителни лекарства, употреба на твърде топли клизми, хемороиди, възпаление на семенните кесийки, глисти в задното черво, четене на съблазнителни романи. Твърде чести причини за тази болест са триперът и стесняването на пикочния канал. При някои болести на гръбначния мозък също настъпва сперматорея.

Признаци. Признаците на нервното изтощение, което причинява това семеизтичане, отначало са слаби - болният, като стане заран от леглото, усеща слабост, има сърцебиене. Освен това постоянно е запечен, умствените му способности намаляват. Повечето такива хора са бледи, слаби, постоянно им е студено. Настроението им е различно - едни стават раздразнителни, избягват общуването, а други изпадат в мрачно отчаяние.

Лечение. Както при всяка болест, така и тук преди всичко трябва да се отстрани причината на болестта, ако е известна. В останалите случаи начинът на лечението в началото на болестта

е същият, както при онанизъм, а в по-напреднали случаи с признаци на полова слабост - по начина, изложен за полово безсилие (импотентност) у мъжа. И в двата случая болният трябва преди лягане да ходи по малка нужда и през нощта пак да се събужда да уринира. Да не лежи на меко, нито да се завива с тежка покривка. В топло време достатъчно е да завие само краката си. Да избягва да спи на гръб. През лятото е полезно да прави речни и морски бани. При запек винаги да си прави хладки клизми (25°C). Вредно е язденето на кон или велосипед.

Също вредно е да чете възбуждащи книги. Не трябва да има чести сношения с жени и особено с такива, които допущат водности, защото в тези случаи членът се намира по-дълго време в ерекция. Трябва да се избягва седящият начин на живот, при което половите органи се сгряват и се страда от постоянен запек. Когато семетечението се дължи на онанизъм или на често съвкупление, те принасят повечето вреда, отколкото полза. Тогава трябва да се избягват всякакви дразнения.

С подобряване на състоянието болният добива добро разположение на духа и по-голяма увереност в себе си. В такъв случай, ако женското общество възбужда у него желание за съвкупление, а той е още слаб, по-добре е да се избягва такова общуване. Желателно е да прекарва времето си на чист въздух, но не и да се движи твърде много. Когато съвкуплението стане вече възможно, отначало трябва да става не повече от един път на две седмици.

Преждевременно семеизтичане

Причини. Обикновено се дължи на продължително полово въздържане, на онанизъм, чести нощни полюции, сношения с прекъснат полов акт, студенина на жената, прекаран трипер, полово безсилие, а понякога и обща нервна слабост.

Признаци. Такива болни се изпразват, преди да са започнали половия акт или в самото му начало, и с това само дразнят жената, без да могат да я удовлетворят.

Лечение. Общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава в леки случаи се прилага начинът на лечение, изложен за онанизъм. В тежки случаи лечението е както при по-

лово безсилие. Значителен резултат може да се постигне и чрез самовнушение (вж. том I, „Психолечение"). В такива случаи жената трябва да прояви разумно и нежно отношение към заболелия си мъж и чрез тактични похвали, че има напредък в това отношение, да засили вярата му в себе си. При лечението е необходимо да се спазва полово въздържане и полово успокоение, като се избягват каквито и да са дразнения на половата област.

Полова свръхвъзбудимост

Причини. Неправилна обмяна на веществата, прекалена употреба на месо, риба, яйца и други силни храни, нервно обременяване, недостатъци в половите органи, прекомерна секреция на половите жлези и др.

Признаци. Наблюдава се главно в младежката възраст, но също и в зрялата, дори в старческата. Хора, страдащи от това, мъчно устояват на половия си нагон.

Лечение. Общо за засилване на нервната система и по начина, изложен за онанизъм. В случая добре действа чаят от цветовете на хмел. Първата седмица дневно да се пият по 3 чаши от по 150 г всяка, а след втората седмица по 2 чаши. Два пъти седмично на обяд да се изяжда по едно кюфте от бял бъбрек, а вечер да се яде и пие по-малко.

Вечер преди лягане да се слага на главата „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша). На долната част на корема и половите органи да се слагат торбички с хладък селски хлебен квасец. Държат се цяла нощ.

Препоръчват се също спортът и ходенето.

Полово безсилие (импотентност)

Половото безсилие е неспособност за полов акт. То може да бъде абсолютно, временно и относително. Абсолютно е пълното полово безсилие, временното е за известно време, а относителното настъпва само при известни обекти и обстоятелства.

Безсилието у мъжа се изразява със следните разстройства: на половата напрегнатост, на половото влечение, на половото възбуждане и разстройство в ерекцията и спускането (еякулацията).

Причини:

а) Разстройството на половата напрегнатост се среща при недоразвити полови жлези, при липса на полови хормони, при евнухоидизъм, при прекалена езда, измършавяване, затлъстяване, захарна болест, ниско кръвно налягане, множествена склероза и др.

б) Разстройството на половото влечение се дължи на някои нервни и психични заболявания, на продължително практикуване на прекъснат полов акт с цел да не забременее жената, хроничен трипер и простатит, възпаление на семенната могилка. Алкохолът и тютюнът също отслабват половото влечение и понякога водят до пълна загуба на способността за полово общуване.

в) Разстройство на половото възбуждане се среща при нервна и физическа преумора, при случаи на отвращение от жената, страх от зараза, малък ръст и други дефекти, които пораждат чувство за малоценност у мъжа.

г) Разстройство на ерекцията и спускането (еякулацията). Липсата на ерекция може да бъде абсолютна (през целия живот) и се среща като изключение у полово студените мъже, у скопците, у хора с недоразвити полови органи. Тя може да бъде и временна и да се дължи на преумора, изтощение, отравяне с олово, живак, йод, алкохол, морфин, кокаин, никотин, малокръвие, изтощителни болести, силни душевни преживявания и др. Психичното състояние в момента също влияе на половата способност - например ако през време на акта мъжът се замисли върху нещо друго, макар и за някой маловажен факт, той може да стане неспособен да продължи. Липсата на ерекцията може да бъде относителна и се дължи на същите причини, които предизвикват разстройството на половото възбуждане.

Признаци. Най-важният и общ признак на половата неврастения е страхът от полова несполука. Обикновено той е придружен от други безпокойства, като страх от изчервяване, виене на свят и др.

При разстройство на половата напрегнатост липсва половата възбуда, необходима за извършване на половия акт. Хора, които

нямат полова напрегнатост, нямат и полово влечение. Понякога при нормално полово влечение половото възбуждане може да бъде слабо изразено или да липсва. Това са случаите на относителна неспособност - мъжът се възбужда от една жена, а от друга не.

Ерекцията може да бъде разстроена в различна степен - половият орган може да бъде полутвърд или съвършено мек. Хора, които са полово студени, и нямат полово влечение, нямат и ерекция. Обаче един мъж може да бъде темпераментен, да има полово влечение, да се възбуди полово, но да няма ерекция.

Колко време трябва да трае ерекцията? За да се извърши нормално полово сношение, тя трябва да трае най-малко 3 минути. В противен случай полово сношение не може да се извърши.

Предсказание. Обикновено е благоприятно, защото при липса на органично увреждане е напълно излечимо, особено в младежката възраст.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Ако причина за половата слабост са различни заболявания на мозъка, захарна болест, затлъстяване, измършавяване и др., трябва да се лекува основната болест и с отстраняването на причината изчезва и самото полово безсилие. В останалите случаи лечението е общо за успокояване и укрепване на нервната система. Първо условие за премахване на половата слабост е отказът от всякакви полови дразнения под каквато и да е форма. Всеки несполучлив опит води до нови и нови разочарования, а това засилва половата слабост на мъжа и действа на нервната система и на психиката на жена му. Затова е необходимо да се приложи следното общо лечение, целящо да засили организма и вярата в собствените сили:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, розова вода 15 г, камфор на прах 1 г и ментови капки 10 капки.

II. Десет минути след капките да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от бабиче (горчива чубрица - теукриум шамаедрис), бъз (свирчовина - корени) и ветрогон (цялата билка с корена)

- по 100 г от всяка. От всяка билка се вземат по 2 пълни супени лъжици и заедно с 1 малка глава целина със стеблата, корените и листата и 5 зърна карамфил в 1 л вода се варят на тих огън, докато целината се свари за ядене. Веднага се прецежда. Целината може да се яде и като салата с малко маслинен зехтин и винен оцет по вкус.

Диета. Обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко, консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и по 150 г младо месо от агне, теле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови пюрета, компот, плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и хляб. След ядене да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или чист пчелен мед, засилен с 3 ядки от вишни, смачкани на ситно. Храната може да бъде и безмесна с повече зеленчуци и плодове, съдържащи витамините А, В, и Е. Витамин А се намира в морковите, маслото, сметаната, спанака, прасковите, кайсиите и др. Витамин В, се намира в хлебната и бирената мая, черния дроб, яйцата, млякото, маслото, а витамин Е се намира в кълнящите житни и овесени зърна, в кокосовото масло и др. (подробности вж. в том I).

Полезно е на обяд и вечеря да се яде салата от листата и корените на магданоза. При липса на магданоз може да се употребява и салата от марули и целина. Също е полезно да се яде сурово, кисело или сготвено зеле (бяло или червено), чеснов лук и смокини. Храната да се поръсва със смляно семе от магданоз. Като сезонен десерт се препоръчват варените или печените кестени, посолени с малко сол и пипер, и гроздето. След ядене се взема по 1/4-1/2 чаена лъжичка сив прах (вж. том I, „Домашна аптека") и подир него се изпива сокът на 1 лимон или 1 чаена лъжичка селски хлебен квас, разреден с няколко лъжици топла вода, мед и лимон по вкус. Алкохолът и тютюнът да се изоставят завинаги.

Забележка. При желание може 2-3 пъти седмично да се изяжда на обяд и по 1 кюфте, приготвено от белите бъбреци (семенници) на бика.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие от-

варка от овес: 2 супени лъжици в 600 г вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда чрез изстискване и се засилва с 1 лимон, смлян с кората, но без семките.

III. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица сироп от ветрогон (корени) и корени от магданоз - по 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 20 минути, след това се прибавят по 2 супени лъжици широколистен живовляк (листа) и семе от керевиз, счукано на ситно, 1 супена лъжица конопено семе, счукано на ситно, 1 чаена лъжичка канела на прах, по 1/2 чаена лъжичка индийско орехче и исиот, стрити на прах, и 3 супени лъжици чист пчелен мед. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бабиче и пр. (вж. точка II) или отварка от бяла черница (листа) 100 г, исландски лишей, кошутина, пача трева, телчарка, троскот и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и по 1 изравнена чаена лъжичка семе от керевиз, слънчоглед и диня, счукано на ситно, се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 500 г вода, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. След това в областта на бъбреците се поставя торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 маслини, счукани на каша заедно с костилките. Едновременно се поставя и компрес на корема от зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко. Като омекне, се свива на руло, изстисква се и се закрепва заедно с торбичката на кръста с вълнен пояс. Главата се налага с цяла „шапка" от суров зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет; отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. При липса на зеле може да се сложи „шапка", напълнена с хладък селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре друга шапка и така се спи до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще бъда напълно здрав

и уверен в себе си". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти подред (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, кръста и половите органи или от хладък душ на цялото тяло (25°С за 1-2 минути). Накрая се прави сухо изтриване на тялото. През деня половият член да се превързва със синапена лапа, приготвена със сол и оцет (вж. том I). Държи се, докато е приятна.

Неделя. Пълна почивка от всичко, придружена от излет в планината.

Важни добавки:

1. Добро средство за възстановяване на половата способност е почивката. Под това се разбира не само въздържане от полови сношения, но изобщо въздържане от всякакви полови възбуди. Болният, ако е млад, трябва в течение на 3 месеца да бъде по-далече от своята жена, да спи в отделна стая, да не прави безполезни опити за съвкупление. През това време влечението става все по-силно и по-силно и той постепенно забравя, че с него може да се случи някаква неприятност. Тогава с увереност пристъпва към акта и го завършва сполучливо.

Времето за почивка трябва да се определи от лекар-специалист за всеки конкретен случай. Хора над 40 години трябва да спазват почивка понякога и цяла година.

Твърде е важно женените мъже да не странят от жените си, но да се въздържат от любовни преживявания, докато не закрепне нервната им система.

2. Много е важно да се повдигне вярата в собствените сили.

3. Свободните движения (вж. том I, „Домашна гимнастика") са твърде добри, но когато са умерени и се избягва напрягането.

4. За избягване на полюциите не трябва да се спи на гръб, да се вечеря не по-късно от 18-19 ч. и да се избягват възбуждащите удоволствия.

Безплодие у мъжа

Когато един брак е бездетен, много често вината се хвърля върху жената. В немалка част от случаите обаче причина за това е мъжът.

Причини. Относителна причина за мъжката стерилност е поло-

вата слабост. Липсата на достатъчно сперматозоиди или наличието на слабоподвижни или мъртви сперматозоиди е най-честата причина. Това може да се дължи на остри или хронични възпалителни заболявания на мъжките полови органи, на алкохолизъм, тютюнопушене, хронични отравяния, обща слабост, изтощена полова дейност чест онанизъм, полови излишества, трипер.

Предсказание. Зависи от причината за безплодието.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Преди всичко безплодието трябва да се установи от лекар чрез изследване на семенната течност, след което да се определи подходящо лечение според основната причина. Народното лечение е общо и според причината, която предизвиква безплодието. Ако не е известна, тогава да се лекува по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене е добре мъжът да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 3 жълтъка от пресни кокоши яйца, сокът на 3 месести лимона, 200 г чист пчелен мед и 150-200 г чист винен коняк или пък чисто натурално червено вино, най-добре малага, добре разбъркани.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от целина (керевиз): 1 средно голяма глава с листата и стеблата, 1 китка корени от магданоз и по 1 супена лъжица ветрогон (листа и клонки) и широколистен живовляк (листа и цвят) в 2 л вода на тих огън се варят, докато целината се свари както за ядене. Прецежда се. Целината може да се яде като салата, а отварката се пие.

Диета. Същата, както при полово безсилие. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бъзов цвят: 2 супени лъжици цвят от бъз (свирчовина) се запарват с 500 г вряща вода; кисне захлупено 1 час, прецежда се и се пие със (без) мед, захар или сироп.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка сироп от 50 г конопено семе и 25 г семе от керевиз, счукани на ситно и разбъркани със 150 г чист пчелен мед.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, исландски лишей, листа от бяла черница и орехови листа - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици

и 1 пълна чаена лъжичка ленено семе се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се топличка и подсладена с малко чист мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г топла вода или чай от лайка, последвана от парен компрес на тестикулите с торбичка от тънко хасе, напълнена с 5 супени лъжици търпимо горещ полусварен ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 10 минути. След него тестикулите се налагат с торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 5 сини сливи, смачкани без костилките. Отгоре се слагат вестник и фланелено парче. Гръбнакът се разтрива от долу на горе 1-2 пъти с памуче, натопено в камфоров спирт. Коремът се налага с компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, а главата с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Забележка. Това лечение се провежда в продължение на един месец, прави се изследване на спермата и ако е нормална, се пристъпва към половия акт, като 1 час преди това мъжът изяжда тесто, приготвено от следните продукти: 1/2 индийско орехче и по 1/4 г чер пипер (зърна), канела (кора), карамфил (цветни пъпки), кардамон (плодове), исиот (корени), чер кимион (семе) и бял пипер (зърна). Всички твърди продукти се стриват на брашно, слагат се в алуминиева чашка с 50 г чист маслинен зехтин и във водна баня на тих огън се варят 30 минути. Настрана се взема 1/2 г чист бял тамян и се разтваря в чашка с 30 г ром заедно с 1/2 г счукано семе от чер кимион. След това двете смеси се събират в едно, прибавят се 1-2 чаени лъжички чист пчелен мед и се бърка да стане хубава смес, в която се прибавя малко препечено брашно, за да стане на тесто.

Употреба: След като болният се навечеря с вегетарианска или с месна храна, да изяде бавно 1/4 чаена лъжичка тесто наведнъж, след това да изпие 1 чашка топла вода с 5-6 бучки захар. Това средство се прилага 2-3 месеца подред до постигането на целта, и то веднъж на месеца 5-7 дни след менструацията на жената.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода.

Неделя. Почивка от всичко, съчетана с екскурзия в планината.

Важни добавки:

1. При слаб кръст добре е мъжът през деня да носи на долната част на гръбнака (от ребрата до опашката) парче мушама от хаваджива с широчина 10 см, с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата добре. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна.

2. За да бъде лечението успешно, трябва да се спазва половото равновесие - в смисъл никога да не се злоупотребява.

Кървава семенна течност

Причини. Възпалителни процеси в пикочния канал, простатната жлеза и придатъка на тестикулите (епидидимит). Страданието често е само признак за някакво заболяване, което трябва да се открие и своевременно да се лекува.

Предсказание. Повечето пъти благоприятно.

Лечение. Общо и според причината, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се направи следното: преди всичко е необходимо полово въздържане, и то в продължение на 15-30 дни. Всеки ден сутрин да се прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода или пък коремна баня (30-25°C за 10-15 минути). Вечер преди лягане при запечен стомах 1-2 вечери подред се прави топла клизма (37°C) най-добре с чай от лайка, последвана или от коремна баня както сутринта, или пък от кръстосан компрес, натопен в хладка отварка от трина. Държи се цяла нощ.

Вътрешно. Добре е да се пие чай от жълт кантарион - запарва се като обикновен чай. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета. Лека природосъобразна (безмесна) храна с повече зеленчуци и плодове.

Приапизъм и сатириазис

Приапизъм се нарича силното, постоянно болестно напрягане (ерекция) на мъжкия полов член, придружено с парене. Сатириазисът е невроза, която се среща рядко и се изразява в болезнено повишено полово влечение.

Лечение. И за двата случая е общо. Приапизмът се лекува по начина, изложен за онанизъм у мъжете, с добавка всяка вечер преди лягане на малкия мозък да се слага торбичка от тензух, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец, засилен с 2 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша). Държи се цяла нощ. Сатириазисът се лекува по начина, даден за „Разврат и полови извращения". При тази болест е полезно да се дава на болния настойка от хмел (вж. „Малария").

При това и за двете болести са полезни физическите упражнения (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Онанизъм (ръкоблудие)

Онанизмът е уединено любовно наслаждение, което се извършва с помощта на ръцете или инструменти, за да се постигне полово удоволствие или оргазъм. Този порок се среща повече при младежите. Един път вкоренен, той мъчно се изоставя. Дори и женени мъже трудно могат да се отучат, особено когато трябва да се въздържат по време на месечното кръвотечение на жената или когато е бременна.

Причини. Често продължителният онанизъм е израз на нервно обременяване и на недостатъци на половите органи (фимоза).

Много честа причина е и наличието на чревни глисти, на хемороиди или най-сетне на екзема и сърбеж. Понякога може да се дължи на полови въшки, които причиняват сърбеж. Нерядко онанизмът се дължи на прекомерна секреция на половите жлези, влияния на лоши приятели, порнографска литература или картини, езда, каране на велосипед, невъзможност на мъжа да задоволи жена си, например когато има предивременна еякулация. Мнозина се отдават на този порок и от страх пред жените.

Съществува принудителен онанизъм, който се практикува порядко (1-2 пъти в месеца), когато човек е възпрепятстван да има полово сношение, и болезнен онанизъм, практикуван много често и с характер на заболяване.

Признаци. Онези, които се занимават с онанизъм, са твърде раздразнителни, паметта им отслабва и са неспособни за умствени занятия. Те избягват обществото, имат стремеж към усамотение, въображението и чувствата им отслабват. Това се отразява и на другите органи: лицето става бледо, очите мътни, лесно се изморяват, те са лениви, страхливи, имат болки в кръста, нервно сърцебиене.

Всички тези признаци се придружават с намаляване на половата способност.

Последствията от онанизма обикновено зависят от индивидуалността, възрастта, половото устройство и т.н. Колкото по-рано започне да се практикува онанизмът, толкова по-вреден е той. Във всеки случай тези, които се занимават с него, получават главоболие, раздразнителност, обща слабост, психични смущения, полови извращения, апатия, виене на свят, лошо храносмилане. Те изгубват вкуса към брачния живот.

Предсказание. Благоприятно за умерения онанизъм и сериозно за неумерения, защото е упорит за лечение.

Предпазване. Борбата срещу този порок, на който е изложена особено младежта, трябва да става едновременно със средствата на правилно проведената полова просвета и със средствата за укрепване на волята, като се използват широко физическият труд, научните занимания. От голяма полза са и колективният живот, пътешествията и др.

От друга страна подрастващите трябва да избягват и всичко онова, което явно или прикрито дразни чувствеността и половото любопитство, като еротични филми и литература, танци, цинични и двусмислени разговори и др. Да се избягва и всичко, което изнежва организма: продължителният сън, спането в меки пухени легла, излежаването след събуждане, както и обилната и възбуждаща (месна) храна, алкохолни питиета, пушенето и др.

Лечение. Общо за засилване на организма и укрепване на нервната система. За тази цел най-напред да се лекуват глистите, раничките или пъпките по члена, които предизвикват сърбеж, да се оперира фимозата. В останалите случаи:

а) Компрес с две парчета: малкото парче, което покрива половия орган, се потапя в студена вода (от чешмата), а другото парче, което опасва кръста - с хладка вода (25-20°С). Щом компресът се затопли, се снема и на половите органи се прави студена (20°С) фрикция.

б) Седмично да се правят и по 1-2 парни бани на корема, последвани след препотяването от кръстосан компрес.

в) Да се следи за редовното отиване по малка нужда, и то винаги вечер преди лягане.

г) При запек винаги да се прави хладка клизма (30°С).

д) Освен това болният най-добре ще направи да се ожени и да не се уединява. За такива болни се изисква да вечерят рано (19 ч.), защото претоваренят стомах дава неспокоен сън.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 100 г отварка от червен кантарион, жълт кантарион, исландски лишей и хмел (шишарки) по 50 г, дръжки на вишни и листа от лешник - по 40 г, гръмотрън (корени), мечо грозде и синя тинтява - по 30 г. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка корени от дилянка и ленено семе, счукани на ситно, се запарват в 1 л вряща вода. Вари се на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и от друга любима салата с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, болният може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба - речна или океанска. Да отбягва сух фасул, леща, грах, гъби, кафе, руски чай и шоколад. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1 супена лъжица сурова настъргана целина или пък с 1 супена лъжица ядки от орехи, счукани на каша, и 1-2 лъжички мед, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. Винаги да вечеря не по-късно от 19 ч.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ечемик (зърна): 100 г в 1 л вода се варят 20 минути. Веднага се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка отварка от жълт кантарион и пр. (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен (който дразни половите органи), се прави хладка (33°C) клизма с 500 г вода, последвана от хладка задръжна клизмичка със 150 г хладка (33°C) вода, с която е добре да се спи. След това се прави фрикция на половите органи с хладка вода (25°C) или коремна баня (30-33°C за 10-20 минути), или кръстосан компрес, натопен в хладка вода (25°C); държи се 2-3 часа или до сутринта. Едновременно се поставя „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Добре е при главоболие „шапката" да е напълнена с хладка лапа от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети със 100 г прясно мляко - киснат в него 30 минути, изстискват се добре и се поръсват с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слага вълнена шапка и така се държи до сутринта.

Добавка. При хроничен запек вечер преди заспиване да взема по 1-2 чаени лъжички от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г ревент на прах или майчин лист (шушулките, леко опечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра от аптеката.

IV. Сутрин се прави фрикция с хладка вода на подмишниците, кръста, седалищните части, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване, а след обличането и от краткотрайна гимнастика за 5-10 минути (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят и преди лягане.

V. Лятно време преди обяд се препоръчва речна или морска баня, придружена от плуване.

Важни добавки:

1. Болният да спи на твърдо легло и да се покрива с вълнени одеяла или обикновен юрган, но не с пухени завивки, защото силното затопляне възбужда половите органи.

2. Да спи само когато му се доспи, и когато се събуди, веднага да става, без да се излежава.

3. Да не се катери по дървета, да не язди коне и велосипед - дразнят се половите органи.

4. Да не чете еротични романи и да не гледа такива картини и филми.

5. Да не спи на гръб и да не се стиска, когато му се ходи по малка нужда.

6. Винаги да държи половите си органи в най-голяма чистота.

7. Да не се уединява, да се включи в някаква обществена работа и навреме да встъпи в брак, за да не се поддава на този порок. Свободното си време да прекарва на чист въздух в разходки или туризъм (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Внушение. Да се потърси помощта на лекар.

Разврат и полови извращения

Половият нагон е даден от природата на човека, за да се осигури запазването на човешкия род. Именно затова той е насочен към противоположния пол и пряката му цел е нормалното полово сношение. Всяко отклонение е ненормално явление, извратен полов нагон.

Съществуват различни видове полови извращения, но всички те имат лоши последици както за индивида, така и за обществото. *Нарцисизмът* е влюбеност на една личност в себе си. *Ексхибиционизмът* е състояние, при което болните получават удовлетворение, когато показват срамните си части публично. *Фетишизмът* е прекомерна привързаност, обич към различни предмети (отрязани коси, облекло, обувки, ръце, крака и пр.). В някои случаи тя може да се засили и да вземе болезнени форми. Тогава болните крадат обувки, режат коси и пр. *Хипероротизмът* е извънредно силно развито влечение към полово общуване. *Садизмът* е полово извращение, при което се причиняват физически страдания на партньора, за да се задоволи половото чувство. *Мазохизмът* се състои в доброволното понасяне на жестокостта и болките, причинявани през време на половия акт от любимия (мъж или жена) с крайна цел сладострастие. *Флагелантизмът* се състои във взаимно биене през време или преди половия акт или други анормални форми на половото задоволяване, които принизяват човека до положението на побесняло животно. *Педофилията* е желание за полов акт с деца от другия пол. Това се среща най-често у идиотите или старците със старческа деменция (слабоумие). *Наблюдателите* са извратени хора (предимно мъже), които намират удоволствие при

наблюдаване на половия акт на други хора. *Содомия* (скотоложство) се нарича половото сношение с животни. Среща се най-често у идиотите. *Травеститите* са хора, които обичат да се обличат в дрехите на противоположния пол. *Хомосексуализмът* е израждане на половия инстинкт, при което половият акт се извършва на мъж с мъж (педерастия) и на жена с жена (лесбийска любов).

Предпазване. Необходимо е да се води деен живот, съобразен със законите на природата, да се употребява предимно растителна храна без алкохол и тютюн, да се култивират чисти и възвишени мисли. Освен това добре е винаги да се седи удобно, с отпуснати хълбоци, полезно е да се седи често по турски.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен при онанизъм. Освен това всяка вечер на тила и носа да се слагат торбички с хладък селски хлебен квасец, които се държат цяла нощ.

За намаляване на половата свръхчувствителност да се пие чай от ракита - 1 супена лъжица реси от ракита се попарват с 500 г вряща вода и киснат 1/2-1 час. Прецежда се и се пие сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чаша. Или чай от маточина - приготовление и употреба като първия чай. Да се предпочита суровоядството (вж. том I) и задължително преди обяд и вечеря да се яде салата от суров кромид лук с магданоз по равни части, а след ядене да се изпива по 1 чаша вегетарианско вино, приготвено от сок от моркови, домати и грозде по равни части.

БОЛЕЗНЕНИ ПОРОЦИ И НЕДОСТАТЪЦИ

Онанизъм (полово самозадоволяване)

Онанизмът у момичетата е също развит, макар не в такава степен, както у момчетата, и има същите вредни последствия.

Причини. Нечистоплътност, влагалищно възпаление, екзема, нараняване, краста, неправилно развитие на половите органи, употреба на възбуждаща храна с алкохол и никотин, разхлабителни средства, психични заболявания, леност, безделен живот, импотентен мъж или продължително отсъствие на мъжа, лошо влияние от филми, списания и т. н.

Признаци. Повяхнал цвят на лицето, подпухнали зачервени очи с тъмни краища, безжизнен поглед, умърлушеност, главоболие, сърцебиене, неспокоен и тягостен сън, понякога бяло течение, силна чувствителност на клитора. Любов към усамотение, печал, мълчаливост, срамежливост, слаба памет, умствена западналост, привична лъжа, равнодушие към игрите и забавленията, слаб интерес към мъжете.

Обикновено жените онанират, като трият половите си органи с ръце или трият бедрата си. Често се употребяват и различни инструменти, които се вкарват във влагалището. Чувствителни места у жените са външните полови органи (клиторът), гръдните зърна и влагалището.

Усложнения, предсказание и предпазване. Както при онанизъм у мъжете.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен за онанизъм у мъжете.

Полова импотентност (хладина) у жената

Половата импотентност (неспособност) у жената се изразява в липса на полово влечение и възбуждане (фригидност) и липса на сладострастие.

Причини. Те са повече от психичен характер: лошо отношение на жената към грубия мъж (който повечето пъти я търси като обект за полова наслада, а не като другарка), страх, боязън и срам от него. Причина могат да бъдат и заболявания на половите органи, недоразвити полови органи и т. н.

Предпазване. Мъжът трябва деликатно да съгласува своите телесни, психични и полови чувства с тези на младата си жена.

Лечение. Според самата причина за това състояние. Ако причината не е установена, лечението е общо и по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене жената да взема по 1 супена лъжица сироп от широколистен живовляк - 50 г живовляк (листа), 3 супени лъжици корени от магданоз, 3 супени лъжици семе от керевиз, на ситно счукано, и 3 супени лъжици чист пчелен мед на тих огън в 700 г вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се засилва с 1 лъжица какао.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от магданоз (корени), обикновена коприва (листа и цвят), пача трева и полски хвощ - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка кори с портокал се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена, на тих огън ври 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на закуска добре е да се изпива 1 чаша овесено мляко - 2 супени лъжици овес от вечерта се сваряват в 600 г вода, така че зърната да се разварят. Сутринта се прецежда през кърпа и се засилва с 1 чаена лъжичка какао, малко мед и лимон по вкус и парче ръжен или черен хляб.

Преди обяд като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от прясно зеле с малко олио и винен оцет по вкус. На обяд заедно с другата храна да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна - кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени храни и компот с хляб. След ядене да взема и по 1 чаена лъжичка смес от 500 г мед и по 50 г семе от анасон, копър и обикновена коприва, всички счукали на брашно.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от целина - 4 супени лъжици (листа и стебла) с прибавка на 25 шипки, разрязани на 2 части, се запарват с 1 л вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, разбъркани със сока на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, с прибавка и на 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от ветрогон (листа и клонки), гръмотрън (корени), жълт смил (листа), жълта водна роза, бударичe (цвят) и керевиз (листа и клонки) по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица се запарва от вечерта с 250 г вряща, вода. Кисне захлупена цяла нощ, на сутринта се прецежда и се пие.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода или пък с чай от лайка, последвана от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в настойка от 100 г аптекарски спирт (75°) и 20 г семе от магданоз, счукано на ситно; оставя се на слънце или до горяща печка 7 дни. След това на гръбнака се поставя мушама от хаваджива (60 на 20 см) и на долната част на корема същата мушама (30 на 15 см) с тропосани отгоре им парчета тънък найлон, добре набоцкан е дебела игла, за да диша кожата свободно. На главата се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена с хладък селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (или с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), или зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с оцет. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Разтривка на гръбнака и на долната част на корема (областта на половите органи) с памуче, натопено в същата настойка.

Неделя. Пълна почивка от всичко, съчетана с излет в планината.

При менструация също почивка.

Важни добавки: За засилване на половата чувствителност добре е да се носят на хълбоците по 2-3 коренчета от върбинка, които се сменят всеки 2 седмици, а преди събирането жената да взема по 1 супена лъжица чист пчелен мед. Много е полезно дълбокото вдишване с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ

Общи упътвания

Вирусите и микробите, които нападат организма и предизвикват заболяване, се намират почти в еднакво количество както у здравия, тъй и у болния човек. Причинителите на повечето заразни болести (туберкулоза, сифилис, дифтерия, тетанус, малария, тиф, холера, дизентерия и много други) вече са известни.

Начините за разпространение на заразата са различни. Това може да стане чрез пръските, които болните разпространяват около себе си при говор, кашляне, кихане, смях и др. (в малките капчици, които се отделят по този начин от гърлото, носа и устата, се съдържат болестотворни микроорганизми и когато здрав човек ги вдиша, може да се зарази); от праха, в който често се съдържат болестотворни микроорганизми от изсъхнали храчки, слюнки, секрети и др.; при употреба на заразена храна или вода; замърсяване с изпражнения, урина и повърнати материи от болни; от съприкосновение с разни вещи, които болният е употребявал (книги, тетрадки, моливи, пешкири, дрехи, завивки, бельо, съдове, четки за зъби, прибори за хранене и пиене и др.); от рани и драскотини на лигавите ципи и кожата, особено ако са замърсени с пръст, тор и улична прах; от посредници и преносители (животни, насекоми и паразити); от здрави заразоносители (понякога хора, преболедували заразна болест, остават носители, сеячи на зараза); или чрез полови общувания, когато се пренасят венерическите болести. Не ще и дума, че някои външни влияния, като простуда, течение, умора, улесняват заболяването.

Предпазване. Отдавна е известно, че предпазването е по-лесно от лечението. Най-важното средство в борбата със заразните болести е чистотата. Затова навсякъде при всички условия и във всичко е необходима чистота. Преди всичко трябва да се обърне внимание на ръцете. Даже когато наглед са чисти, те са замърсени от пипане на разни предмети, от ръкуване с други хора, от ходене по нужда и пр. Невидимите за простото око микроорганизми по ръцете проникват в устата при хранене, в носа при пипането му с пръсти, в кожата при разчесване. Затова измивайте ръцете си винаги преди ядене и всякога след ходене по нужда. Никога не си служете с чужди прибори за ядене. Даже вкъщи не бива да се яде в обща чиния или да се пие вода от обща чаша. Всеки трябва да спи на отделно чисто легло, чийто горен и долен чаршаф да се сменят всяка седмица, а завивките да се проветряват всекидневно. При лягане сменяйте дневните си дрехи с нощница, като събличате и долните дрехи. Проветрявайте основно жилището си, не оставяйте в никое кътче да се събира смет или прах. Обръщайте внимание на чистотата в отходните места. Използвайте ги правилно, не ги

замърсявайте и ги пазете винаги чисти така, че всеки, който влезе, да бъда приятно изненадан от реда и чистотата в тях.

Подбирайте храната си и се грижете тя да бъде прясна и чиста. Не яжте зелени, а също така развалени и прогнили плодове, развалени храни или консерви. Зеленчуците и плодовете измивайте основно с чиста вода. Не употребявайте вода от съмнителни извори и кладенци.

За да заболее човек, не е достатъчно само той да бъде заразен. Необходимо е още проникналата в неговия организъм зараза да намери благоприятна почва за развитие. А такава почва представлява човек, когато е отслабнал и изтощен по някакъв начин: било от нередовен живот и от недоспиване, било от недохранване или лошо хранене, било от пушене на тютюн или пиене, от преумора или някое друго заболяване. Затова всички мерки, които запазват, увеличават силата на нашето тяло и го закаляват, са предпазни мерки против разпространението на заразните болести. Така че хранете се добре, спете редовно и достатъчно, прекарвайте свободното си време винаги на чист въздух и слънце при разумен спорт. Обичайте природата, използвайте всеки празник за излет. Пазете се от простуда, но разумно закалявайте организма си, като правите всяка сутрин сух четков масаж, последван от фрикция на гърдите и гърба с хладка вода. Освен това от голяма полза е ежедневно да се изяждат (при епидемия от тиф, скарлатина, холера и др.) по няколко (6-10) хвойнови плода.

Скрит (инкубационен) период. От момента на заразяването на организма до проявата на първите признаци на болестта протича известен скрит, непроявен период, който се нарича инкубационен (период на излюпване на болестта). Той е различно дълъг за различните болести.

Борба със заразните болести. За нея спомага много и здравната просвета - посещаване на медицински сказки, филми и изложби, а също и четенето на популярни медицински книги, списания и вестници.

Общо за лечението. Трябва да започне колкото може по-рано, и то насочено срещу причинителя на съответното заболяване. Лечението освен това трябва да цели засилване на съпротивителната дейност на организма. За да не стават грешки при лечението на

болни от заразни болести, съветваме то винаги да се провежда от лекар.

Дезинфекция (обеззаразяване). За ограничаване разпространението на заразните болести си служим с дезинфекция, т.е. умъртвяване на болестотворните микроби. Тя се извършва по различни начини и при всички предмети, които са били в контакт с болните. Самата дезинфекция се извършва така:

1. Ръцете най-напред се измиват със сапун (той не убива, а измива микробите), след това се поливат или с чист спирт, или със сублиматов разтвор (2 %).

2. Храчките се смесват с равни части карбол (1-5 %), варно мляко (30 %) и лизол (1-3 %) и се оставят от 2 до 4 часа, след което се изхвърлят.

3. Гребените и четките се поставят за няколко часа в разтвор от карбол (5 %) или сублимат (1 %).

4. Мебелите се изтриват с кърпи, напоени в лизолов разтвор (2%).

5. Дрехите и чаршафите се дезинфекцират чрез изваряване в кипяща вода за 1/2 час или се подлагат на гореща пара.

6. Малки играчки, нескъпи предмети и парцали се изгарят. Съдовете се дезинфекцират, като се оставят да врят в съд с вода за 15-30 минути.

7. Стените на стаите се варосват.

8. Обикновените стени с блажна боя се дезинфекцират добре, ако се измият със сапун и вода.

9. Жилището се дезинфекцира, без да се изваждат мебелите, като се опуши добре със сяра или с хвойнови плодове (зърна), или пък с тамян, който от векове се употребява като дезинфекционно средство.

10. За дезинфекциране на нужниците се употребява варно мляко (1 кг вар на 5 л вода).

11. Избите и сайвантите се дезинфекцират, като се опушват с гореща влажна слама и тамян.

12. За лично предпазване ефикасно средство е само онова, което засилва защитните сили на организма - природосъобразното хранене, закаляването, компресите, фрикциите, коремната, парната баня и пр.

Грип (инфлуенца)

Грипът е остра заразна болест, която често са явява епидемично, а дори и пандемично (повсеместно). Болестта трае 4-5 дни, но възстановяването след оздравяването върви много бавно. Понякога грипът пробужда стари и отдавна преминали болести (туберкулоза и др.).

Причини. Заболяването се причинява от вирус и се благоприятства от климатичните условия (простуда), от битовите условия и от възприемчивостта на хората. Заразата се предава от болния човек чрез пръски, капчици от слюнка, които се отделят, когато човек говори или кашля, киха, смее се и т.н. Застрашени са повече малките деца, старците, слабите, сърдечно- и бъбречно болните и изобщо всички, които са изтощени и с намалени защитни сили. Годишните времена със слабо слънце благоприятстват появата на грипа.

Признаци. Грипът обикновено започва с отпадналост, болки в гърлото, главоболие, кашлица, понякога втрисане. Температурата бързо се повишава. Болният се оплаква от болки по тялото, в очите, често повръща, няма апетит. За две-три денонощия температурата постепенно спада и той оздравява. Възможно е болестта да протече в по-леки или по-тежки форми.

Усложнения. При малки деца и стари или изтощени хора често настъпват различни усложнения и предимно от страна на дихателната система; фарингит, бронхит, бронхопневмония. Чести са увреждания и на сърцето, бъбреците, нервната система. За да се избегнат усложненията, болният трябва да лежи и да започне навреме лечението.

Грипът е гастричен, когато има явления от страна на стомаха и червата: обложен език, гадене и повръщане, диария, дори с кръв. В някои случаи се появява и жълтеница.

Грипът е ревматичен, когато освен треската болките в ставите на цялото тяло са много силни.

Предсказание. Благоприятно при по-младите хора и без усложнения. Опасност има при слабите, изтощените и страдащите от болно сърце.

Предпазване. Спазването на личната хигиена, закаляването и избягването на контакт с болни значително предпазват от заболя-

ване. Краката винаги да са сухи и топли. Болните да се изолират в отделна стая.

При опасност от заболяване народната медицина препоръчва за предпазване да се прави следното: сутрин, обед и вечер 10-15 минути преди ядене да се прави гаргара е лимонена или пък със солена вода (на 1 чаша топла вода 1 чаена лъжичка лимонов сок или пък сол) и 5 минути след нея да се изпие 1 чаша горещ липов или друг чай с 1 чаена лъжичка лимонов сок, коняк или ром. Или да се взема по 1 прах от 1 г (за деца според възрастта) от следната смес: индийско орехче (мускатно), нишадър на прах и винена киселина (лимонтузу) по 8 г от всяко. Стриват се на прах и се разделят на 24 праха. Изпива се с малко отварка от червен кантарион (1 супена лъжица листа и цвят в 250 г вода се вари 5 минути) или с малко вода и след изпиването му се взема и малко чист пчелен мед.

Забележка. Ако болният страда от язва в стомаха или червата, от колит и хемороиди, да не ги взема, защото дразнят. В такъв случай е по-добре да пие по 1 супена лъжица медицински коняк или по 1/2 кафена чашка сок от суров кромид лук, засилен с 1/2 чаена лъжичка чист пчелен мед (ако го повърне, да се повтори вземането, като след него се вземе веднага 1 залък хляб и се диша дълбоко).

Добре е да се изпива сокът на 1 глава кромид лук, от вечер нарязана на ситно и посипана с 2-3 чаени лъжички захар, или да се взема по 1 супена лъжица от следната смес: 3 скилидки чесън, обелен и счукан, 1 супена лъжица чист винен оцет, 1 супена лъжица вода и 1 чаена лъжичка захар. Освен това при всички случаи сутрин, обед и вечерта да се смърка през носа или жабурка в устата топъл соден разтвор (1 чаена лъжичка сода бикарбонат на 1 чаша топла вода) или да се капва в ноздрите по 2-3 капки сок от суров кромид лук с чист зехтин по равни части. На деца да не се капва.

Вечер преди лягане да се разтрие целият гръден кош отпред и отзад с камфоров спирт (от аптеката) или с малко газ.

Лечение. Болният трябва да се постави на легло в отделна стая на чист въздух и да се потърси лекарска помощ. Народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при висока тем-

ература болният да взема по 1 чаена лъжичка (за деца според възрастта им от 1 до 5 капки върху захар) от т.нар. противогрипен оцет, приготвен от 750 г чист винен оцет и 250 г вода, към които се прибавят по 2 супени лъжици пелин, мента пиперита, бъзов цвят, лавандула и седефче, по 1 чаена лъжичка карамфил (зърна), канела и индийско орехче и 3 скилидки обелен чесън. Билките се нарязват на дребно, сухите вещества се счукват, слага се всичко в оцета и в закрит съд във водна баня на тих огън се вари 1 час. Като изстине, се прецежда, след което в течността се прибавя 5 г камфор, разтворен в 50 г аптекарски спирт.

Вместо него може да се взема по 1 прах от индийско орехче, нишадър и лимонтузу (вж. по-горе) или по 1 кафена чашка сок от суров кромид лук, засилен с 1 чаена лъжичка чист винен оцет, 1 чаена лъжичка мед и малко шипково брашно, или по 1/4-1/2 чаена лъжичка див кестен, настърган на ситно ренде заедно с кората и забъркан с 1 чаена лъжичка мед.

II. Десет минути след тези средства да изпива 1 чашка от 100-150 г (за деца според възрастта) горещ чай от 1 обелена кисела ябълка, 3 супени лъжици къпинови листа и 3 супени лъжици листа от дива ягода - в 1 л вода се вари 10 минути и като изстине, се прецежда, или чай от липов цвят с лимонов сок, подсладен с мед или небетшекер, или чай от карамфил - в 200 г вряща вода се пускат 3 зърна карамфил и заедно с 1 супена лъжица чист пчелен мед се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При липса на температура 20 минути преди ядене да взема едно от средствата, дадени за предпазване от грип, или чай от липов цвят с лимонов сок и мед, или пък чай от карамфил.

Диета. Лека вегетарианска храна, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря като аперитив болният може да яде салата от суров червен кромид лук с малко чист маслинен зехтин и малко винен оцет по вкус или салата от счукан чесън с малко зехтин и малко оцет по вкус и вода по равни части. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 1-3 чесънчета. Освен това полезно е по време на самото ядене болният да глътва и по 1 детско хининче (от аптеката). На вечеря най-добре е да яде само варени картофи с малко сол и чубрица с черен тричав хляб. При

температура да се предпочитат плодове - лимони и портокали. След обяд и вечеря за намаляване на температурата болният да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие гореща вода или горещ чай с лимон или лимонена киселина, подсладена с мед, предварително варен във водна баня 10 минути.

III. Два часа след ядене да взема 1 ракиена чашка сок от суров кромид лук или 1 ракиена чашка медицински коняк, чиста сливова или гроздова ракия, сварена с малко чер пипер на зърна и захар (на деца не се дава).

IV. Десет минути след сиропа или ракията при липса на кашлица да изпива 1 чашка от 100-120 г (за деца според възрастта) отварка от лимон и карамфил - кората на 1 лимон, 5 зърна карамфил и 1 супена лъжица лимонов сок се запарват с 350 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с прегоряла захар.

При силна кашлица да взема 1 чашка от 120-150 г (за деца според възрастта) топла отварка от кромид лук - 3 необелени глави кромид лук се разрязват на 4 части и се заливат с 1250 г вряща вода, вари се на тих огън, докато лукът започне да се сварява. След това към него се прибавят по 1 супена лъжица ленено семе, волски език, подбел, сладко коренче, 1 чаена лъжичка анасон и 1/2 чаена лъжичка счукан синап. Вари се още 10 минути, веднага се прецежда и се прибавят 5 супени лъжици прегоряла захар, опечена като карамел и счукана на прах.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 1/2 л вода или с чай от лайка. За деца клизмите се правят със 150-200 г (според възрастта). След това при по-висока температура с главоболие тялото се намазва със смес от 1 белтък от прясно яйце, 1 супена лъжица оцет, 1 супена лъжица ракия и 1/2 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат или със смес от сода бикарбонат, счукан чесън и оцет по равни части, последвано от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването от фрикция на цялото тяло с хладка вода и оцет наполовина. След няколко минути се поставя коремен компрес от 4 парчета, съче-

тан с мокри чорапи, натопени в хладка вода и оцет наполовина, и отгоре вълнена обвивка. Гърлото се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), а на главата се слага цяла „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 50 г оцет. Киснат в него 1/2 час, изстискват се добре и се налагат; или „шапка" от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 1/2 чаена лъжичка настърган хрян или само с 1 изравнена чаена лъжичка счукан чесън. Може да се сложи и „шапка", напълнена с 9 супени лъжици счукан чесън, 9 супени лъжици сол, 4 супени лъжици царевично брашно и оцет, колкото поеме. „Шапката" се държи цяла нощ или докато досади на болния и се замени с нова.

Забележка. При суха кашлица е добре болният да си слага на гърдите (отпред) торбичка, ушита на тегели на по 1-1,5 см, напълнени с търпимо гореща готварска сол, а отгоре книга и вълнен бинт.

При по-ниска температура (под 38,5°C) болният да изпие 1 чаша от 150-200 г търпимо горещо червено вино (200 г тригодишно натурално червено вино, 5 зърна карамфил, 1 чаена лъжичка канела, 3 зърна чер пипер, по 1 парче кора от лимон, портокал и ябълка и 3 супени лъжици захар се варят 10 минути и се прецежда - на деца не се дава) или да изпие 1 чашка горещ чай най-добре от липов цвят, подсладен със 7 бучки захар, като едновременно с него вземе и 1 таблетка аспирин. След това болният да направи покачваща баня на краката си (38-45°C за 10-20 минути), последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след изпотяването от фрикция на тялото с хладка вода и изтриване до сухо. Коремът се налага с компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина. При болки в главата се слага цяла „шапка", а при болки в гърдите торбичка, напълнена с търпимо гореща сол, както по-горе. Държат се цяла нощ.

Важни добавки:

1. В тежки случаи освен това лечение може да се направи и разтривка на гръбначния стълб от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и налагане с торбичка, напълнена с топла лапа от 10 супени лъжици прясно

смлян синап, 10 супени лъжици готварска сол, 5 супени лъжици царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме да стане гъста каша, или с торбичка с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1 чаена лъжичка счукан чесън, или пък с ракиен компрес от 4 парчета, поръсени с чер пипер на върха на ножа.

2. При болки в гърдите отпред и отзад (откъм плешката) се слагат торбички, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен за всяко място с 2-3 купени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 1/2 изравнена чаена лъжичка счукан чесън. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

3. При силна трахеитна кашлица на гърдите отпред се поставя торбичка, напълнена с топла лапа от ленено семе, сварено с малко мляко и 2-3 бучки захар. Освен това 10 минути преди да вземе отварка, болният да изпие 1 супена лъжица сироп от бира: към 500 г софийска бира се прибавят 400 г небетшекер и 2 цели месести лимона, на ситно настъргани, със сока. Във водна баня се вари 30 минути и като изстине, се прецежда, или пък 1-2 чаени лъжички смес от 500 г чист пчелен мед (предварително варен във водна баня 10 минути, защото суровият дразни кашлицата), разбъркан с 20 г исиот на прах.

4. При болки ушите се налагат с печен праз лук или пък в болното ухо се слага памуче, леко натопено в чист спирт (ракия), а отгоре се поставя сьгряващ компрес с мушама.

5. При схващане (вдървяване) на шията и гърба най-добре е вечер преди лягане да се разтрият със смес от камфоров спирт и лимонов сок (наполовина) и отгоре да се постави фланела, а едновременно с това и коремен компрес от трина.

VI. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея", последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и обличане. След почивка от 1-2 часа се повтарят същите приложения, изброени за вечерта, и се държат 5 до 7 часа.

Важни добавки:

1. При повръщане и гадене на малкия мозък (тила) непрекъснато се държи торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасен, засилен с 1/2 чаена лъжичка счукан чесън. Едновременно с това под лъжичката се залепва 1/2 глава суров кромид лук, поръсен с

върха на ножа с камфор на прах, и на корема се поставя торбичка с топла лапа от праз лук, сварен с малко мляко и поръсен с 1 супена лъжица захар, или пък зелен лист от прясно зеле, попарен с вряло мляко и изстискай, а отгоре се слага вълнен пояс. Държат се, докато спре повръщането.

2. При менструация жените да заменят покачващата баня на краката с парна баня на главата, последвана от казаните приложения.

3. Болният да прекара най-малко 3 до 5 дни от болестта на легло.

4. След оздравяването да се пази от простуда.

Коремен тиф (тифус, тифусна треска)

Коремният тиф в миналото беше сравнително често заболяване. Днес той се среща крайно рядко у нас. Тифусът е остра заразна чревна инфекция.

Причини. Предизвиква се от тифусната бактерия, която прониква в червата на човека чрез заразена вода, неизмити прашни замърсени плодове и зеленчуци, мляко, нечисти ръце и съдове и т.н. От изпражненията и урината на болните и на оздравяващите, а също и на някои преболедували или здрави заразоносители, микробите преминават в околната среда и заразяват здравите. За възникване на заболяването имат значение естествените защитни сили на организма. Особена роля играят нездравата храна, лошите хигиенни условия, преумората, възбудата, простудата, алкохолизмът и др. Климатичните условия също имат значение - през лятото мухите пренасят повече зараза. Важно значение за разпространяването на болестта има неизправността на водопровода в дадено селище. След боледуване остава траен имунитет.

Признаци. От деня на заразата до появата на болестта минават около 14 дни. Първите признаци са много неясни. Заболяването започва с повишена температура, отпадналост, главоболие, липса на апетит, обложен език, и то по средата, а краищата му са ясно червени, устните са сухи, кожата гореща и суха. Често има болки в кръста, понякога и в корема. През втората седмица температурата се покачва до 39-40°C. Болният с отпуснат, унесен, дори в

безсъзнание. Има запек или диария с жълти (като грах) миризливи изпражнения. По кожата на тялото се появяват леки червени петна. Често има възпаление и на трахеята с бронхит и храчки. Третата седмица също е тежка и може да настъпят усложнения: кръвоизлияние от червата, пробив на червата, слабост на сърцето и др., и всичко това може да доведе до лош край. През четвъртата седмица температурата спада, диарията отслабва, съзнанието се прояснява и болните се възстановяват. Разбира се, така описаните признаци не са винаги еднакви. Има леки форми, които преминават с много малки смущения и бързо, но има и тежки случаи, продължителни, с различни усложнения.

След оздравяването кожата леко се люти, понякога косите окапват. Възможно е заболяването да се възвърне, и то малко време след оздравяването, при което протичането е по-леко.

Усложнения. По време на протичането и в оздравителния период могат да настъпят различни усложнения: бронхопневмония, слабост на сърцето, възпаление на бъбреците, парализи, възпаление на средното ухо, кръвоизлив от червата. Когато се развие пробив в червата, настъпва перитонит, който е тежко усложнение.

Предпазване. Чистотата е първото условие, за да не попадат тифусни бактерии в човешкия организъм. Водата за пиене, ако не е от здрав контролиран водопровод, трябва да се преварява. Зеленчуците и плодовете, които се ядат сурови, трябва добре да се измиват с течаща вода. Ръцете да се измиват винаги преди ядене със сапун и вода. Изпражненията и урината на болния да се дезинфекцират с хлорна вар.

Значение за проявата и протичането на болестта имат защитните сили на организма. Затова е необходимо да се води природосъобразен живот с употреба на естествена храна, за да бъде организмът по-устойчив.

Лечение. Всеки болен от коремен тиф трябва задължително да се лекува в болница. До оказването на лекарска помощ болният трябва да се остави на легло в чиста и светла стая. При запек може да се направи лека клизма. При лека температура да се направи коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина и овесена слама или в хладка вода (държи се 2-3 часа), а при висока температура - фрикция на цялото тяло със студена вода и оцет наполовина,

последвана от коремен компрес с глина (вж. том I), размесена с вода и оцет, или пък компрес, натопен само във вода и оцет, а на прасците - компреси с глина или само с вода и оцет. Компресите се държат, докато се стоплят, и отново се поставят. На главата се поставя „шапка" от сурови картофи, настъргани, полети с 50 г оцет и добре изстискани. Отгоре се слага друга шапка.

Болният не бива да става от леглото, трябва да плюе и храчи в лигнин, който после да се изгаря. Чашата и приборите, употребени от него, да се изваряват. Често да си промива устата с хладък чай от лайка или с преварена вода.

Вътрешно. Добре е болният да пие едно от следните средства: отварка от градински чай и жълт кантарион - 6 супени лъжици кантарион и 3 супени лъжици градински чай се варят 15-20 минути в 1 л вода, прецежда се и се пие вместо вода. Или чай от невен (календула): 50 г невен (цвят и листа) се попарва с 1 л вряла вода и се оставя захлупен да кисне най-малко 2-3 часа, пие се по 1 чашка от 75 г. Или чай от глухарче (радика): 4 супени лъжици се попарват с 1 л вряла вода, кисне и се употребява както предишния чай. Или отварка от зайча стъпка - 1 шепа от билката се оставя в 1 л вода да ври 5 минути. Една седмица след започване на лечението на болния може да се дава сутрин, обед и вечер по 1 супена лъжица зехтин, сварен с червен и жълт кантарион. Взема се винаги 10 минути след изпиване на избраната отварка. На оздравяващите от тифус се препоръчва да пият 3-4 пъти на ден по 1 кафена чашка пелинова отварка - пие се 10 минути преди зехтина и 10 минути след първата отварка.

Жаждата се утолява с пиене на прясно преварена вода, домашна лимонада, айран (мътеница), боза, гроздов сок (без химикали), чай, мед с вода и лимон, компот, чай от лайка и мента, плодови и зеленчукови сокове (моркови, алабаш) и пр. След като температурата на болния изчезне и апетитът се върне, да му се дава лека вегетарианска храна, и то предимно плодови и зеленчукови сокове, отварка от овес или ечемик, а също рядка кашица от овесени ядки със или без мляко. Може и през сито прекарани черни боровинки (малко печени).

След спадане на температурата болният се оставя още 14 дни на легло със същата диета. Всяка грешка в диетата може да предизвиква повтаряне на болестта.

Паратиф

Паратифът е трескаво заразно заболяване, чиито възбудители са сродни с тифусните бактерии. Има два вида паратиф - паратиф А и паратиф Б. Заразата се разпространява от болния човек. Обикновено хората се заразяват чрез употреба на заразени хранителни продукти и вода.

Признаци. Паратиф А протича като коремния тиф, но по-леко. Започва с гадене, повръщане и диария. Температурата се повишава, болният се изпотява обилно, има обрив по кожата - не така обилен, както при паратиф Б.

Паратиф Б започва внезапно с втрисане и висока температура, болки в червата и диария. Изпражненията са силно миризливи, течни и със слуз. Езикът е обложен. Има повръщане в почти всички случаи. Болният се оплаква от виене на свят, главоболие и неспокойствие, понякога бълнува. Често се появяват и гърчове в прасците. По цялото тяло се явява обилен изрив.

Предсказание. Повечето пъти добро.

Предпазване. Предпазните мерки срещу паратифа са подобни на тези при коремния тиф и се състоят в спазване на лична хигиена и хигиена на хранителните продукти, преваряване на водата, когато е от съмнителен източник.

Усложнения. Срещат се рядко и са по-леки: бронхит, бронхопневмония, цистит, пиелит и др.

Лечение. Както при коремния тиф.

Дизентерия

Дизентерията е чревна инфекция, която протича остро или хронично.

Причини. Заболяването се причинява от дизентерийните бактерии, които се разпространяват от болния човек или здравите заразоносители чрез изпражненията. Заразата се предава чрез замърсени ръце, храна, вода, предмети. Мухите също я разнасят, затова лятно време има повече заболявания, особено при неблагоприятни битови условия, лоша хигиена и др.

Опасни са както болните, така и здравите заразоносители. Ако лицето, което гледа болния, не си мие грижливо ръцете след всеки

допир до него и особено след почистване на подложените съдове, то може да пренесе с ръцете си микробите от съдовете върху различни предмети. При попадане на такава храна в устата на здрав човек след 3-5 дни настъпва заболяване от дизентерия. Срещат се случаи на заболяване от дизентерия, когато болните леко понасят болестта и в продължение на дълго време отделят микроби. Тези лица се наричат заразоносители.

Признаци. Болестта може да протече по-леко или по-тежко. Болният в началото чувства слабост, липса на апетит, има коликообразни болки в корема. Температурата се повишава, той има напъни и ходи често по нужда - 20-30-50 пъти в денонощие. Изпражненията са кашави, редки, имат слуз, размесена с кръв. Болният чувства подуване в лявата страна на корема, силни напъни, особено след ходене по нужда. Има слаба колеблива треска. Когато дизентерията е тежка, той изхожда само кръв и гной. Кръвта е ясно червена. Болният няма никаква почивка - и нощем ходи по голяма нужда, отслабва и отпада много, у децата могат да се появят гърчове. Езикът е силно обложен, от устата излиза тежка миризма. Общото състояние се влошава ежедневно. При правилно лечение заболяването протича за 6-7 дни и постепенно отзвучава. Често след болестта остава дразнене на дебелото черво, което пречи на организма бързо да възстанови силите си.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Болните задължително се изолират в болница, като се дезинфекцират личните им вещи, съдовете, изпражненията. Трябва да се спазва голяма хигиена, особено при епидемия. Храната и приборите да се пазят от мухите, които пренасят болестта. Всеки трябва да измива хубаво ръцете си със сапун и вода, особено преди хранене. Голямо внимание трябва да се обръща на чистотата на ръцете и при приготвянето на ястията,особено на такива, които се правят от неварени продукти. Нужниците трябва да се държат винаги чисти и да се посипват с вар. При епидемия от дизентерия да не се допуска простуда. При съмнение за стомашно разстройство или дизентерия е добре преди ядене да се изпият 1-3 чаши отварка от дюлеви листа - 1 супена лъжица листа в 500 г вода се варят 5 минути.

Лечение. Задължително болнично. До идването на лекаря болният трябва да се изолира в отделна стая. Добре е да му се

постави коремен компрес, натопен в топла вода (35°C), смесена наполовина с оцет, или в топла отварка от трина. Държи се 2-3 часа с грейка на корема. С него болният може да ходи из стаята и по нужда. След всяко изхождане областта на ануса да се измива хубаво и след изсушаване да се намазва с вазелин.

Вечер преди лягане се прави парна баня на седалището - счуква се 1 глава чесън и се разбърква в чаша винен оцет. Същевременно се нагорещява силно тухла и се поставя на дъното на едно гърне, след което се полива с размесения оцет. Болният сяда на гърнето и се увива с едно одеяло през кръста и така седи, докато парата хубаво нагрее седалището. Добре е след това да му се направи и сухо увиване за по-добро изпотяване, последвано след препотяването от коремен компрес. Държи се цяла нощ или докато се стопли силно и се сменя с друг.

Забележка. При колики да се поставят парни компреси на корема, а при болки в ануса да се седи на пара, като анусът често се измива със студена вода и се намазва с вазелин. Ако диарията продължава, добре е да се направи следното: взема се тухла, която се нагорещява и попарва с чиста вряла вода и се увива добре в парче вълнен плат, за да не пари. След това болният сяда върху нея, седи, докато тя поизстине, след което му се поставя коремен компрес. Ако и това средство не помогне, тогава се прави клизма от 2 белтъка, взети от пресни яйца и разбити на пяна с 2 чаени лъжички топла вода (клизмата се прави с тулумбичка за детски клизми). Ако има нужда, клизмата се повтаря и на другия ден и може да се потрети.

Вътрешно. На по-големи хора се дава да пият една от следните отварки:

а) Лимон с канела - 1 чаша вода, 1 лимон, нарязан на 8 парчета, канела (дарчин) 1 кора и лята захар 5 бучки се варят 15-20 минути. Пие се по 3 кафени чашки на ден.

б) От корените на киселец - 3 супени лъжици корени се варят 1/2 час в 500 г вода. Пие се 3 пъти на ден преди ядене по 1 винена чашка.

в) От корените на къпина или малина - 4 супени лъжици корени се варят в 1 л вода, докато остане наполовина. Пие се както по-горната отварка.

г) От подъбиче с планински очиболец - по 1 супена лъжица

от двете билки с корените в 1/2 л вода се вари 15 минути. Пие се, както по-горната. Или:

д) От дъбова кора - пие се, както по-горната. Или:

е) От жълт кантарион - пие се, както по-горната.

За по-малки деца освен тези отварки може да се използват и следните:

а) Белтък от кокоше яйце, разбит с малко топла вода. Пие се 3 пъти на ден преди ядене по 1 кафена чашка.

б) Вино с канела - в 1 чаша домашно вино се слагат 1-2 пръчки канела с 1 чаена лъжичка мед и се оставят на огъня да се варят 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1/2-1 супена лъжица.

в) От дренки - 4 супени лъжици дренки със (без) облистени млади стебла в 1 л вода се варят, докато остане наполовина. Пие се 3 пъти дневно преди ядене по 1 кафена чашка.

г) От черни боровинки - 2 супени лъжици в 1/2 л вода се варят 10-15 минути. Пие се по 1-2 кафени чашки, както по-горната.

д) От семето на широколистен живовляк - 1 чаена лъжичка семе в 250 г вода се вари 10 минути. Пие се по 1 чаена лъжичка 3 пъти на ден преди ядене.

е) Мляко, сварено с копър - 10 г семе се вари в 1/2 л мляко 25 минути. Пие се 3 пъти на ден преди ядене по 1 кафена чашка.

Диета. Болният се оставя на пълен глад 5-6 часа, като му се дава повече чай или оризова вода, а може и ситно настъргани ябълки на каша без парченца в нея. След това може да му се дават в продължение на 3-4 дни белтък от кокоше яйце, разбит с малко топла вода, отварка от салеп (1/2 кг прах от изсушена грудка в 500 г вода се вари 5 минути, при което се образува лигаво течно желе), овесено мляко, чай от ябълки, отварка от ориз, малко кисело мляко без каймак и захар, по 1-2 варени картофа с малко сол и 10-15 капки лимон. След като изпражненията станат нормални, се дават гъсти брашнени супи, а по-късно каша от овесени ядки, грис, ориз, пюре от картофи и моркови. Много полезен е и компоты от черни боровинки, протрити през сито.

Жаждата да се утолява с гореща преварена вода или разредени плодови сокове.

Холера

Холерата с остра заразна болеет, която се разпространява епидемично. В миналото е имало големи епидемии, които са взели милиони жертви.

Причини. Заболяването се причинява от определен вид микроорганизми, които се отделят от болните с изпражненията и понякога с урината. Заразяването става чрез употреба на заразена храна и вода. Значение имат замърсените ръце и мухите, а и лошите битови условия.

Признаци. Заболяването започва внезапно 2 до 5 дни след заразяването с главоболие, виене на свят и болки в корема, придружени с лека диария. Тя обаче бързо се увеличава и учестява, при което изпражненията, които в началото са кашави, стават съвсем течни, прилични на оризова супа. Болният повръща много. Появяват се гърчове в прасците, болки в краката. Езикът е сух. Болният има голяма жажда. Краката и ръцете изстиват, лицето е бледо, очите хлътват, погледът угасва, носът се изостря, гласът става беззвучен, кожата се покрива със студена пот. За няколко часа болният просто се стопява и става неузнаваем. При много по-тежки случаи той може да загине за няколко часа след заболяването. При благоприятен изход постепенно диарията и повръщанията намаляват и болните оздравяват.

Предпазване. Задължителна изолация на заболелите. При опасност от зараза се прави имунизация на застрашеното население. Освен това добре е да се спазва и следното:

1. Не яжте зелени и сурови (несварени) плодове, несварен заразват, не пийте неварено мляко.

2. Не преяждайте, не преливайте и пазете стомаха си здрав.

3. Пийте и употребявайте за всички домашни нужди вода от градския водопровод. При опасност от холера преварявайте водата.

4. Съдовете за ядене и пиене измивайте добре с преварена вода или ги изварявайте.

5. Дръжте тялото и дрехите си чисти, пазете чистота вкъщи и на обществените места.

6. Пазете чисти ръцете си и преди ядене винаги ги измивайте със сапун и чиста вода (по време на епидемия с преварена вода).

7. Не се мийте, не се къпете и не перете в реки и гьолове, защото водата им може да бъде заразена.

8. Пазете краката и тялото си от простуда.

9. Живейте хигиенично, хранете се с природосъобразна (млечно-растителна) храна, употребявайте в изобилие кисело мляко и чеснов лук. Спиртните напитки и тютюна избягвайте или намалете до минимум.

10. Не ходете при болни и не се срещайте с хора, които са пристигнали от заразени места.

11. Поддържайте чистота в нужника, често го заливайте с варно мляко (1 кг вар с 4 л вода).

12. Събирайте боклука в кофа, където обаче не бива да се застоява.

13. Унищожавайте мухите и хлебарките, които могат да замърсят храната.

14. Дръжте храната винаги в покрити съдове.

15. Проветрявайте стаите, леглата и дрехите всеки ден.

Лечение. То е задължително болнично. До идването на лекар болният се оставя на легло в топла стая и му се дава да пие горещ чай от джоджен (2 супени лъжици в 500 г вода врят 10 минути) или чай от лайка, или още по-добре чаша мляко, сварено с 1 супена лъжица счукано семе от копър - вари се 3 минути и се прецежда. Най-тежко и опасно разстройство е обезводняването на организма, затова на болния да се правят сутрин и вечер капелни клизми с топъл чай от лайка.

При силна диария добре е да се поставя глинен компрес на корема, а при невъзможност, да се поставят коремни компреси, натопени в хладка вода (28°C), които се сменят всеки 2 часа, а през деня компресите се сменят всеки 5 минути.

Ако тялото или крайниците изстинат, да се намазват със синапово масло и да се слагат около им топли бутилки. Ако болният ходи често по нужда, да не се сваля от леглото, а да му се слага подлога. Ако изпитва сърбеж, да се сложи шише с гореща вода на местата на сърбежа.

Вътрешно. Препоръчва се да се взема едно от следните средства:

а) Смес от чеснов лук с винен оцет - чесънът се обелва и се счук-

ва много добре, след това се разбърква с оцет в пропорция 1 средно голяма глава чесън на 1 кафена чашка оцет. Взема се 3-5 пъти на ден по 2-3 супени лъжици, предварително добре разбъркан.

б) Смола (клей) от бор - взема се сутрин, обед и вечер по 1 хапче, голямо колкото царевично зърно.

в) Бяла глина (болус алба - от аптеката). В 1 чаша от 250 г, пълна с вода, се сипва 1 лъжица от този прах, който пада на дъното. Преди да се пие, се разбърква с лъжичка и се пие на глътки. Така да се изпиват на ден 2-3 чаши.

г) Отвара от дъбови кори - вземат се 100 г кори и се сваряват в 1/2 л вода, докато изври наполовина. Останалата вода се прецежда и се изпива без захар на 3-4 пъти през деня.

Диета. Първия и втория ден на болния не се дава никаква храна, а само течности: чай от джоджен, чай от лайка или отварка от дъбови кори, и то докато спре повръщането. След това се дава отварка от ориз, ечемик или овес. След като се прекрати диарията, се дават най-малко 8 дни овесено мляко или гъсти слизести супи от ориз и овесени ядки, или плодови и зеленчукови сокове. След това бавно да се премине към лека природосъобразна млечно-растителна храна. При жажда изобилно да се пие преварена вода с лимон (лимонена киселина) или пък чай от лайка с лимон.

Инфекциозна жълтеница (спирохетна Вайлова болест)

Вайловата болест е остро заболяване, при което се увреждат клетките на черния дроб и се развива жълтеница. От него по-често боледуват юноши и мъже на средна възраст, и то повече тези, които работят в канали, подземия, селскостопански работници и др.

Причини. Причинител на болестта е микроорганизъм, който има вид на спирохета. Микробът може да проникне у човека през наранена кожа, през слизестата ципа на очите и през устата най-често при къпане в заразена вода и по-рядко с храната. Заразата се разпространява чрез плъховете.

Признаци. От навлизането на заразата у болния до появата на първите признаци на болестта минават 5-7 дни. Заболелият има силна треска, висока температура, обща отпадналост, главобо-

лие, болки по тялото. Към 3-5-ия ден от заболяването се появява жълтеница, която става доста силна. Урината е тъмночервена, изпражненията са безцветни. Болният страда от безсъние, вие му се свят, унесен е. От носа, венците или с изпражненията има кървене - по-слабо или значително. Това състояние трае 7-8 дни, след което температурата започва да спада и общото състояние се подобрява, а жълтеницата намалява. В някои случаи след десетина дни температурата наново се повишава, наново се влошава общото състояние на болния, но по-леко, и настъпва оздравяване.

Предсказание. При тежките случаи е сериозно.

Предпазване. Състои се в изолиране на болните и борба с плъховете. Да се избягва къпането в замърсена и съмнителна вода.

Лечение. Най-правилно е лечението да се провежда в болница. Народното лечение е както при жълтеница (вж. том III, книга първа), с добавка при храненето да не се дават мляко и тлъстини.

При висока температура отварката от жълт кантарион и пр. да се засилва с по 1 прах от 1 г от следната аптекарска смес: индийско орехче, нишадър и лимонтузу по равни части, стрити на прах. На деца се дава наполовина и четвъртина според възрастта им.

Възвратен тиф (възвратна треска)

Възвратният тиф е остра заразна болест, която се пренася чрез въшките и се причинява от специален микроорганизъм - спирохета.

Признаци. Заболяването започва внезапно със силни тръпки, висока температура, главоболие, болки в кръста и краката. Често болният повръща. Понякога по кожата се явяват малки точковидни кръвоизливи. Характерно е кръвотечението и от носа. След 6-8 дни непрекъснат огън температурата изведнъж спада до нормалната, придружена от силно изпотяване. Настъпва бързо подобряване, болният може да става и да ходи наоколо, за да бъде повален наново към седмия ден със същите явления както първия път. Този път боледуването е по-кратко и завършва също с внезапно спадане на температурата, изпотяване и бързо съвземане. Това може да се

повтаря два, три или повече пъти, откъдето е и името на болестта - възвратен тиф.

Разпознаването става с изследване на кръвта.

Предсказанието на болестта, особено в случаите без усложнения, е добро.

Усложнения. Понякога има продължително кръвотечение от носа, възпаление на белите дробове и бъбреците, кръвоизлив в стомаха, жълтеница. Предпазването от болестта се състои в изолиране на болните и масова борба с въшливостта.

Лечение. То е задължително болнично. До идването на лекаря болният трябва да остане на легло в светла стая с чист въздух. Добре е да му се направи лека клизма, а устата често да се изплаква. При висока температура добре действат хладките компреси на цялото тяло. При студ на болния да се прави гореща баня (39-40°С за 10-15 минути), при която тялото енергично да се разтрива, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване (лежи се в него 1-2 часа) и хладък коремен компрес (26°С), натопен във вода (26°С); държи се 2-3 часа. През деня в зависимост от температурата и здравното състояние на болния може да му се поставят по 2-3 коремни компреса. При висока температура - повече бани и компреси, а при по-ниска и едните, и другите се намаляват наполовина.

Вътрешно. На болния се дава отварка от ленено семе с мед (1 супена лъжица семе с 1 супена лъжица мед в 600 г вода се варят 10 минути; пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене по 1 чашка от 75 г) или отварка от червени боровинки - плодове (50 г от тях в 1 л вода на тих огън се варят 15 минути; като изстине, се прецежда), или отварка от пелин.

Храната трябва да е лесно смилаема, природосъобразна (млечно-растителна), а жаждата да се задоволява по начина, указан за коремен тиф.

Петнист тиф

Причини. Тази остра заразна болест се причинява от определен вид микроорганизми, които се предават от болен на здрав чрез дрешната въшка. В изпражненията на заразени въшки, смукали

кръв от болни, те се намират в голямо количество и при разчесване проникват през кожата в организма на здравия човек. Следователно само въшката е посредник за разнасяне на болестта. Установено е, че болестта не се предава от други насекоми, въздуха, храната или изпражненията на болния. Заболяват обикновено хора между 20 и 40 години.

Признаци. Инкубационният (скрит) период от заразяването до проявата на болестта е 12-14 дни. Заболяването започва изведнъж с втрисане, висока температура (40,5-41°C) и тежко общо състояние. В началото болният се оплаква от замайване, главоболие, шум в ушите, виене на свят, болки в кръста и цялото тяло. От високата температура настъпва унесеност, объркаост. Лицето се зачервява. Кожата е суха, гореща и на 4-5-ия ден по тялото и крайниците се появява изрив - дребни червени петна, от които лицето остава незасегнато. От това състоянието на болния се влошава повече. Той е унесен и бълнува, устните му са сухи, езикът обложен и напукан, очите са зачервени. Апетитът липсва, има повръщане. След около 2 седмици температурата спада и състоянието се подобрява.

Предсказание. Болестта е много сериозна, особено при настъпили усложнения. Сърцето отслабва много бързо, обаче при правилно лечение изгледите за оздравяване са много големи.

Предпазване. То се състои изключително в борба за унищожаване на въшките.

Лечение. Изключително болнично. До оказване на лекарска помощ при висока температура трябва да се прилагат водните процедури, както при коремен тиф - компреси и фрикции. Добре е да се направи и хладка (28-30°C) клизма.

Усложнения. Колапс, отслабване на сърцето (миокардит), бъбречно заболяване, мозъчно увреждане и др.

Малария (блатна треска, грозница)

В миналото маларията беше много разпространена у нас. Днес тя вече е ликвидирана, но в съседните страни все още се среща и у нас са възможни единични случаи на заболявания.

Причини. Маларията се причинява от малки паразити - т.нар. маларични плазмодии, които се развиват в организма на комара

и на човека. Пренасят се чрез определен вид комари, които, като смучат кръв от болен, поемат и от заразата и след като паразитът претърпи известно развитие в тялото им, отива в слюнчените им жлези, откъдето при ухапване прониква през кожата на човека и го заразява. Маларичните комари се познават по положението, което заемат, когато кацнат на стената - те винаги заемат наклонено положение за разлика от немаларичните, които кацат успоредно на стената.

Маларията е болест на кръвта. Маларичните паразити влизат в червените кръвни телца на заразения и ги унищожават, като се хранят от тях. В кръвта на болния паразитите създават нови поколения, които нападат други здрави червени телца, заселват се в тях, за да разрушат и тях по-късно.

Признаци. Съществуват няколко вида малария, които зависят от вида на паразита, който я причинява. Основният признак на маларията са втрисанията - болният може да има втрисания всеки ден, през ден или през два дни на третия. Всяко втрисане се състои от три момента: разтрисане - усещане на студ и тръпки, висока температура и изпотяване.

Разтрисането започва с неразположение, главоболие, болки в мускулите, а понякога и повръщане. Болният усеща студ по цялото тяло, трепери силно и не може да се стопли. Ръцете и краката му са студени, лицето посинява, носът изстива, зъбите тракат. Разтрисането трае от 1/2 час до 3 часа, след което настъпва вторият момент - високата температура. Сега болният постепенно се стопля и скоро целият пламва в огън. Понякога е унесен и приказва несвързано. Високата температура продължава 7-8-10 часа. През всичкото това време болният има силно главоболие. Третият момент се състои в силно изпотяване на тялото и спадане на температурата. При по-тежки случаи болният има безсъние, жълтеница с анемия. Увреждат се бъбреците.

Предпазване. Най-важната мярка е пресушаването на блатата и борбата с комарите. Болните трябва да се лекуват правилно, а след това да се наблюдават 2-3 години. Освен това добре е да се поставят мрежи на прозорците, особено в маларичните области. Препоръчват се растителна храна и природосъобразен живот.

Предсказание. Сериозно, особено за тропическата малария.

Лечение. Във всички случаи трябва да се използват съвременните ефикасни противомаларични лекарства. Народната медицина цели общо засилване на организма. Ако болният има температура, поставя се на легло.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) смес от 100 г чист пчелен мед, добре разбъркан със 100 г сок от суров кромид лук.

II. Десет минути след сока при обикновена малария да изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от червен кантарион (листа и цвят) и синя тинтява (листа и цвят): по 1 супена лъжица от двете и кората от плода на 1 див кестен се запарват с 300 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

При тропическа малария се препоръчва и следният извлек от сурово кафе: поставя се в 2 чаши сурово кафе и се залива догоре с вино или вода. Оставя се да кисне цяла нощ и на другия ден от получения извлек се пие на гладен стомах сутрин, обед и вечер по 1 кафена чашка. Обикновено пиенето продължава десетина дни. В същото кафе може да се налива вино (вода) още 2 дни подред.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд като аперитив болният може да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, или прясна риба. На вечеря за предпочитане е вегетарианска храна - кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти. На обяд и на вечеря повъзрастните от 16 години болни да вземат заедно с храната и по 1 детско хининче. След закуска, обед и вечеря да изяждат 1/2 печен лимон с кората (пече се във фурна), а след него да изпиват 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, замесен с вода или сироп и бяло брашно и засилен с 1 чаена лъжичка мед да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. При тази болест добре е храната да се соли подобре.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от хмел (шишарки): 2 супени лъжици и 5 листа от праскова се запарват с 500 г вряща вода, вари се 10 минути; или пък домашна лимонада.

III. Два часа след ядене при висока температура да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) отварка от кората на хининовото дърво (от аптеката): 10 г кора се вари 10 минути в 200 г вода и като изстине, се прецежда; или по 1 прах (увит в аптекарска капсула, за да не киселее) от следната смес: индийско орехче, нишадър на прах и винена киселина (лимонтузу) по 9 г от всяка, стрити на прах. От общата смес (27 г) се правят 27 праха, по 1 г всеки, и с малко вода и мед или сироп се изпива. За деца до 10 години се дава наполовина, а на по-малките не се дава.

При липса на температура и при слабо сърце болният да взема по 1 изравнена супена лъжица (за деца по 1 изравнена чаена лъжичка) от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 1 изравнена супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след едно от изброените средства да изпива 1 чашка от 100 г (за деца според възрастта) отварка от жълт и червен кантарион (листа и цвят), жълт равнец (листа и цвят) и пелин (листа и цвят) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и по 1 чаена лъжичка бадемови и орехови ядки, счукани на ситно, се запарват с 500 г вряща вода. Варят се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 250-500 г топла вода, последвана от налагане на целия корем *две вечери* подред с торбичка от тънко хасе, ушита на три джоба, напълнена с приятно топла лапа от 300 г ориз, сварен в 900 г вода и с 45 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - вари се да стане на пилаф и преди да се снеме от огъня, се прибавят 2 пълни супени лъжици ленено брашно, ври още 10 минути да стане гъсто тесто. *Следващите две вечери* подред коремът се налага с торбичка, напълнена с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 45 сини сливи, смачкани без костилките, поръсена с малко леко

препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Двете лапи отгоре се обвиват с вълнен шал. Едновременно малкият мозък (от темето до тила) се налага с торбичка от същото хасе, напълнена със сурови настъргани картофи, полети с 50-75 г оцет. Киснат в него 30 минути и добре се изстискват. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода и оцет (наполовина) на подмишниците, корема и половите органи, последвана от сухо изтриване. След това, ако болният има треска, добре е на гръбнака му да се залепи домашна мушама: една ивица американ (дълга колкото гръбнака и широка 10 см) се намазва с 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1/4 чаена лъжичка камфор на прах - държи се до вечерта. Едновременно с това да се превърже на местата за измерване на пулса над двете китки по 1 чесънче, обелено и малко смачкано - стои 1 час, не повече. Ако от това се образува мехурче, да се пробие с обгорена игла и да се превърже с 1 чаена лъжичка прясна несолена извара.

Неделя. Ако болният няма температура, почивка от всичко. При температура лечението продължава.

Важни добавки:

1. Лапите може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят.

2. Ако болният не страда от болно сърце, малокръвие, изтощение или нервна слабост, добре е веднъж седмично през деня да прави по 1-2 парни бани на краката за 10-15 минути, последвани от сухо увиване за по-добро изпотяване, лежи в него 1-2 часа и след препотяването се изтрива до сухо. След това се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени във вода и оцет наполовина, който се държи два часа.

Папатациева треска

Причини. Болестта се причинява от вируси, които се пренасят чрез особен род комари. У нас се срещат край реките Дунав, Марица, Тунджа и по Черноморието.

Признаци. Болният изведнъж усеща силни студени тръпки по тялото, след което температурата му се повишава до 39,5-40°C.

Има главоболие и болки в гърлото. Лицето и слизестите ципи на очите са зачервени. Оплаква се от болки в кръста и прасците. Езикът му е обложен, няма апетит, често повръща, има диария.

Предсказание. Добро. Боледуването трае около 3 дни и болният в скоро време оздравява.

Предпазване. Да се пръскат по-често стаите, особено ъглите на тавана, с препарати срещу насекоми, да се поставят на прозорците гъсти мрежи.

Лечение. Начинът на лечение е същият, както при малария, с добавка: сърбежът от ухапванията минава бързо, като се мие със солена вода, а на раните се поставят студени компреси.

Денга

Денгата е остра заразна болест, която е разпространена в топлите страни. У нас почти не се среща.

Причини. Болестта се предава от човек на човек само чрез ухапване от комар.

Признаци. От ухапването на комара до появата на болестта минават обикновено 3 до 5 дни. Тя започва внезапно със студени тръпки, общо безпокойство, мъчително главоболие, болки в мускулите и ставите, зачервяване на очите, отпадналост и повишена температура - до 41 °С. След като се задържи висока 2-3 дни, температурата спада със силно изпотяване. По тялото на болния се появява изрив, подобен на скарлатинозния. За 6-7 дни той оздравява, но остава голяма мускулна слабост, безапетитие, сънливост.

Предсказание. Добро.

Предпазване. Най-сигурното средство в борбата с тази болест е унищожаването на комарите чрез отводняване на застоялите води.

Лечение. Общо за засилване на организма. Начинът на лечение е същият, както при малария. Освен това на болните стави често да се слагат млечни компреси, натопени в топло сурово мляко, или още по-добре компреси с топла прясна извара. При изрив на тялото да се правят цели топли бани с отварка от трина или с тричава отварка (37°С за 15 минути).

Жълта треска

Жълтата треска е много опасна заразна болест, която е разпространена в страни с топъл климат - Южна Америка, Африка. У нас не се среща.

Причини. Причинителят е вирус, който се пренася чрез определен вид комари.

Признаци. От навлизането на заразата в тялото на болния до появата на първите признаци минават 2-6 дни. Болестта започва с висока температура, главоболие, безсъние, отпадналост, липса на апетит, тежест в стомаха, мускулни болки в кръста, ръцете и краката. Обикновено след 3-4 дни настъпва подобрение, температурата спада, след което болният може да оздравее. Но болестта може и да се засили: тогава температурата пак се повишава, кожата пожълтява. Същевременно се появяват кръвоизливи от носа, венците, стомаха или червата. Отделянето на урината намалява или се прекратява напълно. При по-леките форми след 7-8 дни настъпва постепенно оздравяване. Тежките случаи най-често завършват със смърт.

Предпазване. Състои се в унищожаване на комарите. При опасност от зараза се прави имунизация.

Лечение. Болнично.

Малтийска треска

Малтийската треска е заразна болест, която се среща и в епидемична форма. От нея боледуват предимно животните, а по-рядко хората.

Причини. Причинителят е микроб, който се разпространява с урината, млякото, месото, околоплодните води на козите, овцете, кравите, свинете. Болният човек също отделя зараза.

Признаци. От навлизането на заразата до проявяването на болестта изминават 7-20 дни. Заболелият се оплаква от главоболие, отпадналост, липса на апетит, втрисане. Температурата се покачва до 39-40°C и се задържа висока 2-3 седмици, като сутрин леко намалява. След това спада за 1-2 седмици и наново се покачва. Такива периоди се редуват няколко месеца, дори година. У бременните може да настъпи аборт.

Предсказание. Добро.

Предпазване. Състои се в убиване или изолиране на болните животни, обеззаразяване на изпражненията, урината, дрехите и пр. При употреба на мляко от болни животни то трябва да се преварява продължително време. Месото от болни животни се унищожава.

Лечение. Болнично. Народната медицина използва същото лечение, както при малария.

Чума

Чумата е тежка заразна болест, която засяга целия организъм и често завършва със смърт. В средните векове са я наричали черната смърт. Тя се разпространява във вид на епидемии и от нея загиват милиони хора. От чума боледуват хората и гризачите.

Причини. Причинител е чумната бактерия, която се пренася от гризачите (плъхове) и бълхите, а и с мухите чрез храчки, гной, изпражнения и урина на болни от чума. Болестта се предава и по въздуха, чрез замърсената храна и вода.

Признаци. От проникването на заразата до избухването на болестта минават 5-6 дни. В зависимост от мястото и начина на заразяването чумата протича в няколко форми.

При бубонната чума болният няма апетит, има слабост, голяма отпадналост, силно главоболие. Скоро след това температурата бързо се повишава със силни тръпки, болният повръща, унесен е и със замъглено съзнание. В областта на слабините, подмишниците и глезените се образуват подувания с големина на яйце - т.нар. бубони, които могат на нагноят.

При кожната форма се образуват гнойни подутини с различна големина.

Белодробната форма протича тежко като белодробно възпаление, при което болният има много висока температура, кашлица с храчки, които често са кървави.

Предсказание. Много сериозно. В повечето случаи болестта във всички нейни форми протича тежко и завършва със смърт.

Предпазване. Тъй като мишките и плъховете главно разпространяват чумата, то трябва да се вземат всички възможни мерки за унищожаването им.

Всички болни или съмнителни за чума веднага трябва да се изолират в болница. Най-доброто средство за предпазване е спазването на хигиенните правила: да се живее на открит въздух, да се яде умерено, с повече движение, да се поддържа къщата чиста, да се избягват всички лоши навици (пиене и пушене).

При опасност от епидемия сутрин, обед и вечер преди ядене се взема по 1 кафена чашка отварка от корените на киселец. С храната да се употребява повече счукан чесън, размесен с винен оцет, и препечен хляб.

Лечение. Болнично.

Тетанус (вцепенянка, вдървяване)

Тетанусът е остра инфекциозна болест, която протича тежко с увреждане на централната нервна система.

Причини. Причинява се от тетаничните бацили, които се срещат в почвата, особено когато е наторена с естествена тор, и в уличната прах. Причинителят се намира и в изпражненията на някои животни (особено конете) и хора.

Заразяването на човек от тетанус става чрез кожата при нараняване, порязване, убождане, а също и при нараняване с огнестрелно оръжие.

Признаци. От навлизането на заразата до появата на първите признаци изминават от няколко часа до 1-2 седмици. Болестта започва със схващане на врата и на дъвкателните мускули (челюстите). Болният не може да си отваря свободно устата. Челюстите са свити, поради което храненето и говоренето са невъзможни. Този спазъм се разпространява и по мускулите на лицето: очите са отворени, челото е набръчкано, краищата на устните са изпънати встрани и болният има особен вид на лицето - смеещ се. Едновременно с това се засягат и мускулите на гръбначния стълб, така че болният се извива като дъга и понякога, както лежи в леглото, се опира само на главата и на петите. Коремните мускули се опъват толкова много, че коремната стена става твърда като дъска. При обхващане на мускулите на гръдния кош и диафрагмата болният има задух, посинява и повечето пъти умира. Тези гърчове траят от няколко секунди до няколко минути и изчезват, но се появяват наново при най-малкото дразнене - шум, светлина и пр. Те понякога са

толкова силни, че се счупват зъби или кости и изтощават болния. Температурата се покачва постепенно и достига до 39-40°C, но има случаи, когато е нормална. Съзнанието на болния е запазено. Боледуването трае от няколко дни до няколко седмици.

Предсказание. Много сериозно.

Усложнения. Най-често се срещат бронхопневмония и пневмония.

Предпазване. Провежда се със задължителна имунизация против тетанус. Трябва да се избягват нараняванията и ако те са станали със замърсен предмет или с ръждив гвоздей, раните да се почистят внимателно от лекар и да се направи предпазна инжекция. По-малките рани да се накиснат в продължение на 5-10 минути в чист съд с горещ чай от лайка и след това да се превържат с дебел компрес от 8-10 парчета, натопени в чист чай от лайка.

Лечение. То е спешно болнично.

Първа помощ. Заболелият се отделя в тъмна стая, като се пази абсолютна тишина, защото най-малкият шум и светлината могат да предизвикат мъчителни гърчове. Околната температура да не е по-висока от 20°C.

Синя пъпка (антракс)

Причини. Болестта се причинява от антраксния бацил, който се намира във вълната на заразените овце и по кожата на много животни. Конете, овцете, кучетата и пр. страдат често от тази болест. Заразяването става при дране на заразени животни или при обработка или употреба на заразено от антракс месо. Стършелът също може да пренесе заразата.

Признаци. Няколко дни (2-3) след заразата на мястото на проникването (най-често кожата) се образува малка пъпка, която по-сетне става на мехурче. То скоро се пуква и се образува тъмночервена трапчинка, покрита с кафеникава кора. Краищата на раната се подуват и по тях се явяват малки мехурчета, напълнени с жълтеникава или червеникава течност. Наоколо кожата отича и има синкав цвят. Един от характерните признаци на тази язвичка е, че не боли. Болният има тръпки по тялото, главоболие, няма желание за ядене. Оплаква се от задух, има треска, достигаща по-

някога до 41 °C, болки в ставите, повръща. Жлезите до болното място силно отичат и болят.

Болестта трае 4-9 дни и поразява както кожата, тъй и вътрешните органи, особено стомаха, червата и белите дробове. Протичането зависи от тежестта на заболяването.

Предсказание. Сериозно, особено за белодробната и чревната форма.

Предпазване. Умрелите от антракс трябва да се изгарят или заравят дълбоко, като се посипват с вар. Забранена е употребата на умрели от антракс животни. Болните от антракс хора се изолират и лекуват в инфекциозна болница.

Лечение. Задължително преминава в болница, дори и в найлеките случаи, защото може да настъпи влошаване. Провежда се със специфичен серум и антибиотици.

В миналото, когато липсваше лечебен серум, от народната медицина се препоръчваше изгаряне на синята пришка - пъпката без отлагане се изгаря с нагорещено до побеляване желязо (голям гвоздей), като горенето продължава, докато болният не усети болка. Ако изгореното е повече, не вреди; трябва да се гледа да не е недостатъчно. След това изгореното място се налага с прясна несолена извара, завита в марличка, или пък с компреси, натопени в студена вода (20°C). Компресите се сменят всеки 10-15 минути.

Освен тези процедури и в двата случая се препоръчва на болния да си направи парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес, натопен в хладка вода, като се държи 2-3 часа. След това се заменя с друг компрес, докато болният се почувства добре.

Ако след изгарянето на раната е започнала инфекция, на засегнатата част всеки 2 часа се правят горещи бани (40-45°C за 20-30 минути) с чай от лайка и слез по равни части, последвани от коремни компреси, натопени в същата отварка.

Вътрешно. Горещ липов чай и чай от слез, подсладен с мед и подкиселен с 10-15 капки лимон. Пие се по 4-5 чаши на ден.

Диета. Лека природосъобразна млечно-растителна храна, предимно плодова. Люто, солено, кисело и спиртни напитки се забраняват.

Червен вятър, червенка (еризипел)

Червеният вятър е остро заразно заболяване с характерно възпаление на кожата.

Причина. Болестта се причинява от микроорганизми, които проникват през малки наранявания, одраскания, ожулване на кожата или ухапване от насекоми. Често след преболедуване остава склонност към повторно заболяване. Червеният вятър обикновено се появява в онези места, които са най-богати с лимфни съдове и имат пукнатина или драскотина, през която обикновено микробите навлизат, като например одраскан нос, ухо, буза. Често заболяването се подпомага от простуда и силна хрема, при което кожата е раздразнена.

Заразяването става в случаи, когато хората, които се намират заедно с болния, рядко и лошо си мият ръцете, спят в едно легло с него, служат си с една възглавница, общ пешкир и други предмети, заразени с микробите, които предизвикват червения вятър.

Признаци. Няколко дни след заразяването болният има общо неразположение, главоболие, втрисане с висока температура. На засегнатото място (най-често около носа) кожата се зачервява, става лъскава, опъната, леко надигната, топла и болезнена. Червенината бързо се разпространява, клепачите се подуват и затварят очите. Възпалената кожа се отделя от здравата с леко надигнат ръб. Понякога по нея се образуват мехури с различна големина. Болният става неспокоен, бълнува и не може да спи. Нерядко се възпаляват и бъбреците, така че в урината има белтък.

Предсказание. Червеният вятър е сериозно заболяване, което протича по-тежко при малките деца и старите хора.

Предпазване. За предпазване от заболяване голямо значение има преди всичко чистотата. Всяка раничка на кожата, дори и малка драскотина, трябва да се лекува, защото е входна врата на микробите. Особено трябва да се пази носът, да не се бърка в него с пръсти или предмети, да не се разчесват и никакви пъпки по лицето. Пресни драскотини и охлузени части трябва да се избърсват с чист спирт или одеколон. Употребата на съмнителни мехлеми е опасна.

Болният от червен вятър трябва да се отдели от здравите, за да не ги зарази, като особено се пазят онези, които имат рани.

Опасен за околните е не само болният, но и неговото бельо, а също и предметите, които ползва. За да не се заразят здравите от червен вятър, необходимо е всеки път след допир с болния или с неговите вещи да си измиват добре ръцете със сапун. Бельото на болния трябва често да се сменя и пере, като предварително се изварява. Стаята, гдето се намира, трябва всеки ден да се почиства с мокра кърпа.

Лечение. В този случай не е задължително болните да бъдат изолирани в болница. Те могат да се изолират и лекуват вкъщи под наблюдението на лекар. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) смес от 500 г чист пчелен мед, 3 супени лъжици мащерка и 1 супена лъжица балканска чубрица, стрити на прах, и 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей 80 г, бял глог (цвят) 60 г, бъзов цвят, буков мъх, дилянка (корени), лайкучка (цвят) и маточина - по 40 г от всички. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), придружени от салата, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Преди обяд и вечеря добре е болният да изяжда като аперитив по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с магданоз (листа) и настъргана целина по равни части, с малко домати и друга любима салата с чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, пилешко, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия, ядки от бадеми, лешници и орехи и компот с леко препечен хляб. След ядене болният да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад, а след него, ако не е склонен към затлъстяване, 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забър-

кан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. При висока температура 2 часа след ядене да взема едно от следните средства:

а) 1 прах от 1 г (за деца според възрастта) от следната смес: индийско орехче, нишадър на прах и лимонтузу (винена киселина) - по 10 г от всяко, предварително стрити на прах; от тази смес се правят 30 праха, по 1 г всеки, и при желание се поставят в аптечни капсулки за по-лесно вземане;

б) 1 супена лъжица сок от суров кромид лук, току-що изстискай и подсладен с мед или сироп;

в) 1 пресен жълтък от кокоше яйце, добре разбит с 1 чаена лъжичка чисто кафе и 1 чаена лъжичка мед да стане като мармалад.

IV. Заедно с праха и другите средства да изпива и 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от червен кантарион (листа и цвят) и синя тинтява (листа и цвят): по 1 супена лъжица от двете и 3 листа от дебела мара се запарват с 250 г вряща вода. На тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на температура добре е болният да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от синя тинтява, червен и жълт кантарион, мента пиперита, цикория (цялата билка с корена), цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г (за деца 250 г) топла вода. Вместо това болният може да изпие на гладен стомах 1 чаша горещ соден разтвор - в 1 чаша от 200 г се слага 1 чаена лъжичка сода бикарбонат и върху нея се

излива 200 г гореща вода, разбърква се добре и се изпива наведнъж или на два пъти. След това, ако червеният вятър е засегнал главата или горната част на тялото, се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 7-10 минути, последвана от гореща баня на краката до под коленете (45°C за 10-15 минути), като се използва водата от парната баня за главата.

Ако са засегнати краката или долната част на тялото, се прави парна баня на краката с продължителност 10-15 минути, последвана от коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

След това главата се налага с цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 9 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а на засегнатите места (лицето и пр.) се поставят торбички, напълнени *първата вечер* с прясна хладка несолена извара или с кисело мляко, предварително изцедено от излишната вода, а *втората вечер* със сурови картофи, добре измити, настъргани на ренде и хубаво изстискани. Освен това на болните места може да се залепят чисти кърпички, намазани малко от следната смес: тоалетен сапун със зелен цвят (или домашен, сварен с чист маслинен зехтин), настърган на ситно ренде и размесен с прах от негасена вар на върха на ножа. *Третата вечер* налагането става или с кърпички, намазани с дебел пласт чист пчелен мед, добре разбъркан с прах от дива чубрица, или с каша, забъркана от чиста хума, стрита на прах и напръскана с розова вода, или пък с малко от следната смес: 250 г ракия (не по-силна от 18°) и тебешир, счукан на прах, или нишесте (скорбяла), разбъркани заедно, за да стане кашица, подобна на мляко, или пък само с ракиен компрес от 4 парчета. Държат се цяла нощ.

Забележки:

1. След като опита различните лапи, болният трябва да се спре на една или две от тях, които му влияят най-добре.

2. При висока температура добре е освен изброените приложения да се направи и следното: на стъпалата на болния се поставят

дебели компреси от 4-6 парчета, натопени в смес от 1 чаша оцет, разбъркан с по 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат и готварска сол. Добре е този компрес да се сменя на всеки час.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се шепнешком и волево 20 пъти, а след обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

След закуска непременно трябва да се повтори лечението, дадено за преди лягане. Преди обяд задължително се повтарят всички приложения, изброени за сутринта.

Важни добавки:

1. В тежки случаи налаганията се правят 5 пъти на ден.

2. При менструация да се прави само парна баня на главата, последвана от изброените приложения.

3. Ако болният има рана по тялото си, тя трябва да се пази от заразата, като се покрие с марля, натопена в зехтин, сварен с жълт кантарион (вж. „Язва на стомаха" и „Язва на дванадесетопръстника", том III, книга първа), а сутрин и вечер много внимателно да се промива и превързва от второ лице с чай от лайкучка с подбел (попарва се като обикновен чай).

4. Носът на болния да се промива с отварка от жълт кантарион.

5. Лицето да се измива само с чай от лайка.

6. Ако има мехури, да не се пробиват.

7. За да се избегнат белезите от раните по лицето и главата, най-добре е да се лекуват със сладък мехлем.

8. Лечението продължава до пълното оздравяване.

Бяс (побесняват)

Бесът е заразно заболяване, от което страдат главно кучетата, вълците, лисиците и по-рядко котките. Кучето е най-опасният разпространител на беса. То само боледува от бяс и най-често заразява чрез ухапване и човека.

Причини. Вирусът на беса се съдържа в лигите на бясното жи-

вотно и при одраскване, ухапване, замърсяване с лиги или облизване се заразява и човек.

Признаци. Заболялото от бяс куче е неспокойно, не яде, лае и хапе каквото намери. Устата му е отворена и пълна с лиги. То вие, гласът му е изменен.

Ухапаният, заразен от бяс човек, е неразположен, неспокоен, изпитва болки в раната, причинена от бясното животно, дори и вече да е заздравяла, както и изтръпвания. Има болки в главата, обща отпадналост. След това се явяват гърчове в гълтателните мускули. Спазмите настъпват, когато болният доближи до устата си вода за пиене, дори и при малки, незначителни дразнения - достатъчно е да види някой светъл предмет или да попадне светлина в очите му, за да започнат наново спазмите. Той е неспокоен, възбуден, често унесен, със замъглено съзнание. От устата му изтича голямо количество слюнка. След 2-3 дни настъпват парализи на ръцете, краката, сърцето отслабва и често настъпва смърт.

Предсказание. Лошо.

Предпазване. Състои се в избиване на скитащите и ваксиниране на домашните кучета. На устата им да се поставят намордници. Веднага след ухапване от бясно или съмнително за бяс животно болният да се изпрати в болница, за да му се направи противобясна ваксина.

Първа помощ. До оказване на лекарска помощ да се пристегне добре ухапаното място над раната, като се остави да изтече от нея повече кръв, а после да се изгори раната с нажежено до побеляване желязо, колкото е възможно по-бързо и по-дълбоко. На ухапаното място да се поставят вендузи, които да изсмучат попадналата в раната зараза, и после да се измие с кислородна вода 5 % или с чай от жълт кантарион, или с отварка от вълча ябълка (2 супени лъжици листа се варят в 1/2 л вода 10 минути), или с преварена вода. Опасността е толкова по-малка, колкото по-бързо се действа.

Лечение. То е спешно и задължително болнично. До постъпването в болница (до идването на лекаря) след изгарянето раната се промива с отварка от корените на полски бъзак, а с попарените листа се налага като компрес. Раната може да се налага и с парни компреси, които се повтарят често и траят часове, или пък с чесън или кромид лук (5-6 глави), счукани на пихтия и смесени с винен

оцет. Налагането става сутрин и вечер с нов чесън или кромид, като се гледа раната да не зарасне (да е все отворена) и да гнои, за да се чисти отровата.

Добре е на болния да се направи топла клизма (38°С) с чай от лайка. След това при запек, даже еднодневен, да се прави винаги клизма. Два пъти дневно се правят парни бани на краката или пък цели горещи бани (40-45°С за 10-15 минути) с отварка от трина или овесена слама с последващо сухо увиване за силно изпотяване. След препотяването на болния да се направи фрикция на пялото тяло с хладка вода (20°С), а след нея на главата да се постави цяла „шапка" с топъл селски хлебен квас и на гръбнака торбичка, напълнена със същия квас. Едновременно се поставя и коремен компрес, натопен в хладка отварка от трина или във вода и оцет по равно. Сутрешният коремен компрес се държи 2-3 часа, вечерният - цяла нощ, а торбичките с кваса - докато засъхнат. След това се подновяват. Преди обяд и към 4 часа следобед на болния се поставят нови коремни компреси, както по-горе.

Външно. Стрива се грудката на заешки уши (скабиоза) на ситен прах и няколко пъти на ден се трие под езика на заразения или уплашения от бясно куче.

Вътрешно. Добре е да се взема:

а) 1 глава чесън, счукан и смесен с 2 лъжици силен винен оцет - пие се по 1 супена лъжица преди обяд и вечеря. Или:

б) отварка от чубрица (сваряват се 20 г в 500 г вода); пие се сутрин, обед и вечер като чай. Или:

в) отварка от корените на киселец (4 супени лъжици се варят в 1 л вода, докато остане 1/2 л; пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 водна чаша. Или:

г) отварка от корите на корените на шипка - приготовление и употреба, както предишната отварка. Или:

д) отварка от жълта тинтява (корени) - приготовление, както предишната отварка. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Сап (мангафа, сополица)

Сапът е заразна болест, която се среща най-често при конете и от тях се предава и на човека. Причинителят е микроорганизъм,

който се предава много лесно от едно животно на друго. Заразяването става чрез носните секрети и секретите от кожните рани, с които се замърсяват фуражът, сеното и водата за пиене. Хората се заразяват от сап чрез пръски и капки, които вдишват при гледане на болни животни, или през кожата дори при незабележими наранявания.

Признаци. Заболелият от сап се оплаква от тръпки по тялото, обща отпадналост, главоболие, повръщане. Мястото (раничката), през което е станало навлизането на заразата, се възпалява и след няколко дни се превръща в язва. Лимфните съдове и възли се възпаляват и подуват. Образуваните неболезнени подувания нагнояват и от тях се отделя кърваво-гноен секрет. Температурата на болния е висока. По кожата се появява изрив. Понякога ноздрите се разраняват и от носа тече жълта гнойна кървава материя. В белите дробове се развива бронхопневмония или пневмония, придружена с гнойни храчки и задух. Ставите са болезнени и отичат. Болестта трае от 2-3 дни до 2-3 седмици. Хроничният сап трае от няколко месеца до 2-3 години.

Предсказание. Лошо. Голяма част от заболелите умират, и то обикновено рано.

Предпазване. Необходимо е навреме да се откриват заболелите животни и да се убиват. Помещенията, в които са живели, да се подложат на най-строга дезинфекция. Болните да се изолират веднага в болница.

Лечение. Спешно болнично. Народната медицина препоръчва да се окаже първа помощ както за бяс, като и в този случай раните трябва да се изгарят. След това лечението да продължи по начина, изложен за смрадлив нос. Частичното лечение на различните местни нагноявания пък да става по начина, указан за лечение на рани.

Вътрешно. Да се взема едно или две от средствата, дадени за бяс. При висока температура да се прибегне до някое от средствата, дадени за малария (блатна треска, грозница).

Папагалска болест (пситакоза)

Пситакозата е вирусно заболяване, което се пренася от болни папагали или от заразоносители.

Признаци. Заболелият папагал е отпуснат, неподвижен, не яде, има диария. От навлизането на заразата у човека до появата на първите признаци минават 8-10 дни и повече. Болестта започва с главоболие, тръпки по тялото, гърлобол. Температурата се покачва до 39-40°C. Болният кашля, има храчки, понякога с кръв.

Усложнения. Пневмония, бронхопневмония.

Предсказание. Болестта трае 1-2 седмици.

Лечение. То е задължително болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

Проказа (лепра)

Проказата е хронична заразна болест, известна още от най-стари времена. Днес почти е изчезнала от Европа и се среща в отделни случаи в Африка, Азия и Америка.

Причини. Причинител е определен вид микроорганизъм, заразяването с който става предимно в ранното детство.

Признаци. Заболяването протича в три форми. Обикновено започва с главоболие, обща отпадналост, ревматични болки, диария и хрема, които траят месеци и години. Постепенно по кожата се образуват възловидни удебеления, които после се разпадат, раните трудно заздравяват, като се получават обезобразявания. Заболелите места са нечувствителни на болка, температура и допир. В други случаи се явяват дребни петна и възелчета без разязвяване, а в трети има нервни смущения.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Изолиране на заболелите.

Лечение. Задължително болнично.

Сънна болест (летаргичен енцефалит)

Сънната болест е заразно заболяване, което след Първата световна война широко се разпространява в почти всички европейски и други страни. И днес мнозина страдат от неизлечимите му последици.

Причини. Причинителят на сънната болест не е открит, но има достатъчно косвени данни, които говорят за вирусната му природа.

Признаци. Сънната болест се проявява в две форми - остра и хронична. *Острата форма* се характеризира с три големи признака:

1. Повишена нужда за сън - понякога само лека сънливост, друг път дълбок сън (летаргия), от който болните мъчно биват пробуждани. Понякога има само привидна сънливост - болните имат вид, че дремят или спят. Някои имат упорито безсъние, което понякога се редува със сънливост.

2. Очни смущения - парализа на очните мускули, изразена в двойно виждане или спадане на единия или двата клепача.

3. Леко или значително повишаване на температурата - обикновено до 38°С, рядко повече (39-40°С). В това състояние се появяват умствена умора, объркаост, апатия, дезориентираност, непроизволни движения, смущения в движенията. Друг път има явления на умствена възбуда и различни психични изживявания.

С течение на болестта или по-късно възникват и различни непроизволни движения, изтръпвания на известни мускули, както и невралгични болки.

Хроничната форма се характеризира с появата на т.нар. паркинсонизъм: тялото е вдървено, фиксирано, движенията са бавни, ръцете, главата и езикът треперят, отделя се голямо количество слюнка.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Общо засилване и закаляване на организма, общи хигиенни мерки. От голяма полза са гаргарите с чай от лайка, а също и вземането всяка сутрин по 5-10 зърна от плодовете на хвойната.

Лечение. Провежда се от лекар, особено в острия период. Народното лечение е общо, за да се засили организмът.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от акорус каламус (от аптеката). От него се вземат 150 г корени, нарязват се на ситно и към тях се добавят по 25 г корени от дилянка, също на ситно нарязани, и семе от анасон, диня (любеница), зеле, копър, керевиз и слънчоглед, счукани в дървен хаван на каша. В 2 л вода с 500 г чист пчелен мед във водна баня се варят 1 час. Веднага се прецежда и засилва със сока на 1-2 лимона.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 50 г отварка

от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно на каша и вързани в марля, с прибавка по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва, овес и ечемик (зърна). В 2 л вода на тих огън се варят 20 минути. След това в същата отварка се добавят 4 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, исландски лишей, спирея, росопас и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. За предпочитане е вегетарианската храна, млечно-растителна, и то във вид на гъсти и претрити супи, каши и пюрета, за да може болният да ги поглъща. Сутрин на закуска да му се дава 1 чаша овесено мляко: 2 супени лъжици овес в 700 г вода се варят, докато зърната се разварят. След това се изстисква през тънка кърпа, добавя се 20 г прясна хлебна (козуначена) мая, кисне захлупено цяла нощ, а на сутринта се разбърква и засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно, малко мед и лимон по вкус. След ядене да му се дава и по 1-2 чаени лъжички крем за засилване, приготвен от по 100 г чист пчелен мед и краве масло, 4 пресни жълтъка от кокоши яйца и по 1 супена лъжица кафе от печени и счукани бадеми, кафе от фий и какао. След като болният започне сам да се храни, да премине към диетата, дадена за анемия.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие сокове от плодове или хладка преварена вода с лимон.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, счукани на кашица, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на кашица. Преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото се утаява на дъното. При желание може да се подкиселява с лимон по вкус.

IV. Десет минути след тази смес да изпива и 1 чашка от 50 г запарка от босилек, лавандула, липов цвят, очанка и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 1 пълна супена лъжица и 1 чаена лъжичка кори от портокали от вечерта се заливат с 250 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ, а на сутринта се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави клизма с 1 л топла (36°C) вода, след това при нужда клизмите се правят с 500 г

топла вода, последвани в *понеделник, вторник, четвъртък* и *петък* от разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памук, натопен в камфоров спирт, 1-2 пъти и налагане с торбичка от тънко хасе, широка 12 см, напълнена с топъл (35°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. На главата се слага „шапка" от квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 5-7 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), като шапката трябва да покрива главата от челото до раменете. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Едновременно се поставя и компрес на корема (отпред) от 3-4 хасени парчета, натопени в хладък чай от лайка. *Сряда* и *събота* се прави цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от борови клони с иглите, морски водорасли и полски бъзак (цялата билка с корена): по 500 г от трите, и по 100 г орехови листа, здравец и трина - в един казан се варят 30 минути. След банята се прави сухо увиване с хавлията и 2-3 одеяла за по-добро изпотяване, а след препотяването сухо изтриване и фрикция с хладка вода. При невъзможност да се правят бани може да се облича мокра риза (най-добре бархетна нощница), натопена в същата топла отварка, последвана от увиване в хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване. Лежи се така 2 часа. След препотяването тялото се изтрива и се прави фрикция с хладка вода или пък се повтаря лечението, дадено за понеделник, като в този случай налагането на гръбнака и „шапката" на главата са с хладка лапа - и за двете места с по 12 супени лъжици прясно смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол и 6 супени лъжици царевично брашно или житни трици, но не и обикновено брашно. Държат се цяла нощ или пък докато много досадят.

VI. Сутрин. Фрикция на цялото тяло с хладка отварка от морски водорасли (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути), последвана от сухо изтриване или масаж на цялото тяло с настойка от 500 г чист маслинен зехтин и 4 супени лъжици хмел (шишарки). Във водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда. Освен това за постигане на по-добри резултати се препоръчва 2 часа след

сутрешната закуска на дланта на дясната ръка, и то до самата свивка на китката, и на петата на левия крак да се сложат в марличка хладки лапи от по 1 глава суров кромид лук, издълбана във вид на малка паничка със стена около 1 см, напълнена с вътрешността на лука, на ситно нарязана и засилена за всяко място с по 1 чаена лъжичка готварска сол. Леко се бинтоват с вълнени бинтове и се държат 6-8 часа. При поставянето на лука да се внимава изкорубената част от лука да бъде към тялото, а не обратно.

На другия ден същата процедура с две нови глави кромид лук се прави на дланта на лявата ръка и петата на десния крак. Това се прави 20 пъти подред, подир това се почива 10-15 дни и отново се повтаря и потретя със същата почивка.

Неделя. Пълна почивка. При нужда лечението продължава.

При менструация цели топли бани не се правят.

Важна добавка. Лапите от селския хлебен квасец може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до казаната температура и за всяко място се засилват с по 2-3 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

КОЖНИ БОЛЕСТИ

Общи упътвания

Кожата е орган с много важни и разнообразни функции. Освен като покривка на тялото тя изпълнява и други задачи. Предпазва от нараняване и други увреждания (слънчеви лъчи, химически въздействия, микроби) разположените под нея тъкани със своите механични свойства, окосмяване, багрилно вещество и др. Служи за регулатор на телесната температура, като сетивен орган за възприемане на топлина, студ, допир, болка, натиск, като отделителен орган за продуктите на обмяната на веществата (изпотяване и дишане), с образуването на кръвни депа тя до известна степен участва и в регулацията на кръвообращението. С пълно право някои я наричат резервен бял дроб.

Осезанието на кожата има извънредно голямо значение за хората, особено за слепите. Почти цялото отношение на слепия

към външния свят независимо от слуха се определя от кожната му чувствителност - осезанието. С пръстите си той може да чете особеното писмо за слепи (с издигнатини и вдлъбнатини).

Хигиена на кожата

Във връзка с функциите, които кожата изпълнява, необходимо е тя да се поддържа постоянно чиста и здрава. Затова трябва да се знае следното:

1. Човек, който се грижи за чистотата на кожата и й отдава нужното внимание, боледува по-малко. Здравата кожа е топла, леко влажна, гладка, еластична, зачервява се бързо, когато се трие или се изложи на действието на топла или студена вода, поти се умерено и е чиста от петна, изриви и пъпки. За да се поддържа това състояние, тя трябва ежедневно да се измива и трие (вж. том I, „Сух четков масаж").

2. Да се носи пропускливо и широко (а не пристягащо) облекло, за да не се задържат изпаренията на тялото.

3. Най-малко един път седмично тялото да се измива основно, но не бива да се злоупотребява, тъй като от много триене кожата се раздразва, почервенява и може да излезе изрив.

4. Тези, които не искат да се къпят с хладка вода (25°C) сутрин и не могат често да вземат топла баня (37-38°C) или биха желали да сторят това, но времето и възможностите не им позволяват, могат да правят друга баня, не по-малко полезна и всекиму достъпна. Тя се състои в измиване на онези части от тялото, които най-много се потят, а именно подмишниците, външните полови органи, около отвора на задното черво, краката.

5. След топлата баня окъпаният не бива да излиза навън със зачервена, топла кожа, защото лесно ще се простуди. За да не стане това, той трябва, преди да излезе от банята, да се облее постепенно с хладка и студена вода (20°C), което действа и закаляващо срещу простудни заболявания. След това да се избърше с чаршаф, да изтрие цялото си тяло с груба кърпа и да се облече.

6. През лятото въздушните бани, съчетани с хладка речна или морска баня (чрез които се избягва изнежването на тялото - главната причина на простудните заболявания), са много полезни за кожата.

Кожните болести не са само местно заболяване, а и признак на заболяване на целия организъм.

При лечение на кожните болести особено внимание трябва да се обръща на общото състояние на организма, на неговото укрепване, като при това сериозно се коригира и храната. Тя трябва да е природосъобразна - безмесна или пък с малко риба, и да се състои предимно от зеленчуци - особено карфиол, ряпа, репички, лук, всички луковични растения, млади моркови, домати, хрян и пр., и плодове - особено лимони, мандарини, грозде, ягоди, немско грозде, салати, чер тричав хляб и т.н. Такава сурова храна (вж. том I) лекува различни кожни болести и обогатява кръвта с различни вещества. Вредна е употребата на много готварска сол, затова по време на лечението да се употребява безсолна храна или едва посолена, и то с каменна сол. Също да не се яде много белтъчна храна (риба, фасул, леща, яйца, сирене, кашкавал). Ако киселото мляко вреди на болния, да го избягва. Ако болният не понася ягоди и краставици, да не ги яде.

Алкохолът и тютюнът да се избягват на всяка цена. Добре е непосредствено след обяд и вечеря да се взема и по 1/2 чаена лъжичка от т.нар. бял прах (вж. том I, „Домашна аптека"). Да не се носят корсети, тесни яки и тясно облекло (вж. том I). Да се правят разходки на чист въздух, за да се усилят кръвообращението и дейността на отделителните органи. Кръвозастоите в областта на сърцето и черния дроб се избягват, като болният редовно прави дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Дишане и чист въздух" и „Домашна гимнастика"). Освен това особено полезни са градинската и полската работа, сеченето на дърва, гимнастическите упражнения за корема и др.

Слънчевите бани са полезни, но не при всички заболявания. Те обаче трябва да се правят най-добре със зелени листа от репей, слънчоглед, тиква и др., а при липсата им - през червен тънък памучен плат.

При силно възпаление на кожата от механично дразнене, инфекция и др. да се правят продължителни топли бани (37°C за 20-30 минути), като във водата се постави детелина, или пък се прибягва до тричави бани (вж. том I).

При широко разпространено възпаление на кожата да се отстрани всичко, което я дразни. За смекчаване на кожата да се употребява само чисто дървено (маслинено) или бадемово масло.

При гнойно възпаление на кожата трябва да сме много внимателни и предпазливи. Превързочните материали (марля, бинт, памук) веднага да се изгарят, а ръцете да се мият с четка, сапун и много топла вода.

Спарване на кожата (интертриго)

Спарването се явява най-често у пълни хора или у деца на места, където кожата образува гънки, в които се задържат пот, прах и нечистотии.

Признаци. На спарените места кожата се зачервява, възпалява, става влажна, болезнена и започва да сърби, а понякога се образуват и малки ранички, пришки и пукнатини. Най-честите места, които се спарват, са подмишниците, слабините, под гърдите у жените, подкоремните гънки, когато са големи, по гънките на бедрата у децата и пр.

Лечение. Болното място се измива с хладка вода и доброкачествен (нелютив) сапун или още по-добре с отварка от трина, а при липса на такава отварка - със спирт, наполовина размесен с вода, след което се изсушава добре и напудря. Пудрата може да бъде обикновена (от аптеката).

Ако тези средства не помогнат, трябва да се прибегне до общо лечение на целия организъм. За целта на болния 1-2 вечери подред да се правят топли клизмички (39°C), а след това при запек - хладки (35°C). Всекидневно сутрин се прави фрикция на корема и половите органи с хладка вода. На обяд преди ядене през лятото добре е болният да прави слънчева баня със зелени листа, последвана от поливане със слънчева вода или от речна (морска) баня, или пък от коремна баня (30-25°C за 10-20 минути). Вечер преди лягане се прави цяла топла баня (37°C за 15-20 минути) с отварка от борови клони, овесена слама и трина или цяла топла баня с трици, или пък коремен компрес с топла отварка от трина. Държи се цяла нощ.

Веднъж седмично се правят парни бани на краката, последвани след препотяването от коремен компрес, както по-горе.

Външно. При образуване на пришки, ранички и пукнатини да се налагат с млечни компреси, натопени в обикновено топло мляко - действат успокоително.

Вътрешно. Добре е да се пие някоя от отварките за засилване на кръвта, дадени в том III, книга втора за малокръвие (анемия).

Диета. Лека природосъобразна храна - предимно сурови зеленчуци и плодове (вж. том I).

До пълното си оздравяване добре е болният вместо обикновена вода да пие дестилирана (вж. том I, „Водолечение") и чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г кипяща вода.

При лечението да се спазват и общите упътвания за кожните болести.

Потница (судамина)

Причини. Обилно общо или частично изпотяване при силна горещина, неподходящо облекло, загряващи процедури и в зависимост от индивидуалното предразположение.

Признаци. Явява се обикновено изведнъж подир обилно изпотяване. Болният чувства горещина и сърбеж на отделни части, а понякога и по цялото тяло. По кожата се появяват дребни водни мехурчета колкото просени зърна, с нормална или слабо зачервена основа. Силният сърбеж кара болния да ги дразни.

Усложнения. Може да се появи екзема.

Лечение. Да се премахне причината за изпотяването (вж. том III, книга втора, „Обилно изпотяване"). Ако не е известна, тогава тялото да се измие добре с хладка вода (28°C), след което да се посипе с пудра. Болният често да се преоблича. В подробности начинът на лечението е същият както при спарване.

Зачервяване и подсичане

Подсичане се нарича такова състояние на кожата, при което вследствие на механически или химически дразнения по нея се появяват възпалителна червенина и парене.

Причини. Подсичането се среща у твърде дебелите хора (особено жените) от търкане по свивките, както и у тежко болните на местата, на които дълго време се е опирало тялото. Предизвиква се и от удар, натискане, триене, продължително ходене и силно изпотяване или пък при неправилна езда на неудобно седло или самар.

Признаци. Зачервяването е физиологично, когато става по бузите, челото и шията у двата пола от срам или от гняв.

Подсичането се появява предимно в областта на задния проход и пъпа, подмипшиците, зад ушите, също и на откритите места на тялото, незащитени от горещина и студ. Тези места почервеняват, отичат, люпят се, наболяват и силно сърбят.

Друг вид зачервяване се среща като кожно страдание (еритема ексудативум мултиформе). При него се образуват обриви по пръстите и китките, предмипшиците, а понякога и на лицето. Те са кръгли, надигнати, закривени, понякога се сливат в по-големи.

Лечение. Физиологичното зачервяване минава от само себе си без вредни последици за организма. Другата еритема в по-леки форми изисква да се спазва чистота. На зачервеното място да се поставят студени компреси, натопени в обикновена вода, след което да се намазва с вазелин и се посипва с болус алба (от аптеката) или нишесте на прах. За да не се търкат възпалените части, да се слага в свивката на възпаленото място тънка кърпа, намазана с прясно масло.

В по-тежки случаи да се лекува по начина, изложен за спарване.

Ергенски пъпки (ергенлик, акне). Акне розацеа

При ергенлик се образуват кожни изменения предимно по лицето, гърба и гърдите, и то около и след пубертета. Друга форма е т.нар. акне розацеа, която засяга повече жени около и след критическата възраст и по-рядко мъже. Децата никога не се засягат.

Причини. Повишена секреция на мастните жлези на кожата, съпроводена с възпалителни изменения.

Признаци. При ергенлик пъпките първоначално са малки със светло- или тъмночервен цвят. След няколко дни или седмици те или изчезват, или набират, пукат се и оздравяват, като остават малки червеникави петна или белези. Скоро на същото място се появяват нови пъпки, така че в едно и също време се срещат и пъпки, и петна, и белези. В много случаи пъпките са синьо-черни, големи, с черна точка на върха. При акне розацеа има постоянна червенина по кожата на носа и бузите. Кожата е леко подута, задебеляла, с разширени пори.

Предсказание. Благоприятно - не представлява опасност за здравето.

Предпазване. Да се води природосъобразен живот.

Лечение. Общо за пречистване и засилване на организма. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от плода на полски бъзак. В буркан от 5 л се насилват 1 ред зърна, 1 ред ситна захар и т.н. догоре, като най-горният слой е от захар с дебелина 5 см, за да не вкисне. Стои на слънце, докато зърната се стопят. След това се прецежда през тънка кърпа и се налива в чисти бутилки, добре запушени. Държи се на студено, за да не вкисне.

Или пък се пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 250 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят по 50 г корени от обикновена коприва и репей и по 600 г чист пчелен мед и червено вино. Вари се на водна баня на тих огън 1 час. Като изстине, се прецежда.

II. Десет минути след едно от горните средства болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), жълт равнец, миризлива лазаркиня, листа от горска ягода, гръцка коприва (листа и цвят), касис (листа) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 2 дафинови листа и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупва се и на тих огън се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци. От плодовете особено полезни са лимоните, мандарините, ягодите, черешите, ябълките, френското грозде и др., а от зеленчуците - карфиолът (цветно зеле), кромидият лук, ряпата, репичките, младите моркови, всички луковични растения, доматите, магданозът, хрянът и т.н. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз по равни части и по малко друга любима салата с чист винен оцет и маслинен зехтин по вкус, може

да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-3 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия, компоти и плодове с леко препечен чер тричав хляб. След обяд и вечеря да изяжда по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 25 г рафинирана сяра (преди всяко вземане да се разбърква добре, защото се утаява).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 зърна, счукали в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда.

Ш. Два часа след ядене болният да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г валерианова тинктура симплекс (чиста) и тинктура от глогов цвят.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас, синя тинтява, цикория (листа и стебла) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути, а като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода, последвана от парна баня на лицето с чай от лайка за 5-10 минути и сухо изтриване. След това се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полски бъзак (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда). При наличност на хепатит и болни яйчници жените да слагат на корема си торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от 200 г ориз с прибавка на 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 3 супени лъжици ленено брашно - в 600 г вода се вари, за да стане гъсто като тесто, а върху компреса се слагат парче сухо хасе и вълнен пояс. На лицето се слага маска, ушита от 2 парчета тънко хасе с отвори на очите, носа и устата, напълнена при обикновено акне с топъл (36°C) пресен, гъсто замесен селски

хлебен квасец, забъркан преди 4 часа, но не с топла вода, а с топло (негорещо) прясно мляко; а при розацеа - или с прясна топла извара, или пък (в тежки случаи) маската от вътрешната страна се тропосва с парчета от чисто хасе, намазани леко със следния домашен козметичен мехлем: 1 жълтък от прясно кокоше яйце се разбърква добре с по 1 супена лъжица чист пчелен мед и бяло брашно и 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Всичко това се бърка на тих огън, без да завира, за да не се пресече, докато се сгъсти като мехлем. Едновременно се слага „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а пък при тежко главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, гъсто замесен и засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша). Отгоре се слага вълнена шапка. Държат се до сутринта или пък докато много досадят.

Забележка. При розацеа може да се слага едната вечер маска с извара, а другата вечер маска с мехлем, което ще даде по-добри и по-бързи резултати.

VI. Сутрин. Самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея напълно". Казва се бързо и волево 20 пъти (вж. том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване на същите места. След като болният оздравее, за да се запази кожата на лицето гладка и чиста до края на живота му, добре е сутрин и вечер преди лягане да се прави на лицето сух четкое масаж с малка мека четка за дрехи, с формулата: „Сила, живот, здраве, младост, красота" (вж. том I, „Сух четков масаж"), последван от 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата със същата формула.

Неделя. Почивка от всичко, съчетана с излет в планината или полето.

VII. Лятно време от 10 до 12 ч. са полезни и слънчевите бани на лицето със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква (при липса на такива листа с тънък червен или пък зелен памучен плат) с продължителност, докато са приятни. Следва измиване на ли-

цето с хладка слънчева вода или пък къпане в реката или морето, придружено от плуване.

Важни добавки:

1. Квасецът за главата може да се използва две вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се подсилва с 1-2 супени лъжици нов квас за нова ферментация.

2. За омекчаване на кожата да се употребява само чист маслинен зехтин или пък бадемово масло от аптеката.

3. Пъпките по лицето не трябва да се изстискват, защото остават дупки или петна, които загрозяват, а също така се възпаляват и инфектират.

При лечението болният да спазва общите упътвания за кожните болести.

Гнойно изриване по лицето и врата (импетиго)

Заболяването се среща по-често у деца и се причинява от гноеродни микроорганизми (стрептококи).

Признаци. Обикновено засяга лицето, където върху зачервената кожа се образуват мехурчета. Те скоро се пукват, секретът засъхва и образува коричка. След няколко дни тя пада и се появява зарастнала, по-тъмно оцветена кожа. Материята в пъпчиците е много заразна. Тя може да се пренесе с пръстите по други части на тялото, където в късо време се явяват подобни пъпчици.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекуват правилно и своевременно. В противен случай са възможни усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист по кожни болести. Народното лечение е както при ергенлик. Освен това още в началото върху гнойниците да се слагат парни компреси или пък да се прави парна баня на главата. Нощем, след като се намаже засегнатата област с масло или чист зехтин, да се налага или с влажни топли торбички, пълни с варена лайкучка, или пък с топла лапа от моркови: 1-2 по-големи моркова се нарязват на парчета, заливат се с вода, колкото да ги покрие, и се оставят да врят, докато станат на каша.

При лечението да се спазват и общите упътвания за кожните болести.

Гнойник (абсцес)

Гнойник се нарича всяко набиране на гной в новообразувана празнина. Има топъл и студен гнойник. Топъл се нарича гнойник, образуван след остро възпаление, а студен, когато има бавен вървеж и се последва от хронично възпаление, кожата е нормална, поне в началото, и болката не се усеща.

Причини. Гнойникът се предизвиква от гноеродни микроорганизми, които проникват в кожата при нараняване, порязване и др.

Признаци. Температурата на тялото се повишава, болният усеща горещина и силна болка на засегнатото място, има студени тръпки. Когато се образува гной, кожата се обтяга и болката престава, а отокът омеква.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува правилно и сериозно, като не се стиска и пипа с мръсни ръце.

Предпазване. Когато гнойникът се яви на някое неудобно място и започне да бере, отокът се разкарва по следния начин: счукват се в хаван 100-200 г леща на ситно и се сваряват с прясно мляко, додето стане гъста лапа (каша). След като се превърже забралото място с нея, отокът се разнася, а за да не се появи наново, пострадалият всяка вечер да си поставя коремен компрес и да пие отварката, дадена при акне (пъпки по лицето).

Лечение. Общо с цел да се засили и пречисти организмът. Да се приложи лечението за акне с добавка: добре е 1-2 пъти в седмицата, и то вечер преди лягане, да се прави парна баня на краката, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване, а след него и от коремен компрес. В останалите дни преди лягане гнойното място да се напарва или с продължителни (1-2 часа) горещи лапи от ленено (конопено) семе (вж. „Цирей, чирка, фурункул"), или с лапи от гръцко сено, от варени с прясно мляко и малко захар смачкани смокини, картофи, ябълки или трици както при цирей, или пък да се налага с топли компреси от отвара на дъбови кори и орехови листа.

Ако гнойникът не е узрял, за да узрее по-бързо, след коремния компрес да се налага с топла лапа от жито (сварено с вино) с продължителност 1/2-1 час, последвана вечер преди лягане от налагане с хладък селски хлебен квасец, засилен с 2-3 сини сливи, смачкани без костилките. Държи се цяла нощ.

След като се отвори (пробие) гнойникът и гнойта изтече, да се измие както вътрешността му, тъй и около него с преварена вода, в която да има малко разтопена стипца, за да се пречисти гнойта, или пък с отварка от жълт кантарион (1 супена лъжица на 400 г вода - вари се 10 минути). След това гнойникът да се лекува с компреси, натопени в отвара от дъбови кори и орехови листа - от вътрешните кори на дъба 200 г и орехови листа 100 г се варят 1/2 час в 1 л вода. Може да се използва и отварка от трина и полски хвощ, като и двете билки се варят заедно. Компресите да се сменят 4-5 пъти на ден - те помагат за по-бързото изчистване и оздравяване на гнойника. При желание нощем в леглото върху гнойника може да се поставят и студени компреси (20°C).

Вместо компреси гнойникът може да се превързва сутрин и вечер с топла лапа от фасулено брашно или с домашен мехлем за гнойни рани, циреи и пр. (по 1 чаена лъжичка жълтък от прясно яйце, чист пчелен мед, маслинен зехтин, не олио, и бяло брашно се разбъркват добре и се употребява както другите мехлеми), или с меден мехлем - по равни части (количества) чист пчелен мед и бяло брашно се разбъркват добре с малко вода - мехлемът не трябва да е рядък, а обратно - доста гъст.

Абсцесът може сам да пробие и гнойта да изтече. Но ако гнойта е дълбоко, тя се разлива между мускулите и сухожилията и заболяването се усложнява. Това налага абсцесът да се отвори от лекар-хирург.

При температура да се пази леглото и на всеки 3-4 часа да се поставя или коремен компрес, или пък да се прави коремна баня.

Вътрешно. Да се пие:

а) една от отварките, дадени при пъпки по лицето (акне);

б) отварка от цариче (1 супена лъжица в 400 г вода се вари 5 минути), пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чаша. Или пък:

в) отварка от червен кантарион, богородична лъжичка и бенедиктински трън. От общата смес, приготвена от равни части с всяка билка, се взема по 1 супена лъжица и в 400 г вода се вари 10-15 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 винена чашка.

Диета и самовнушение. Както при пъпки по лицето (акне).

При лечението да се спазват общите упътвания за кожните болести.

Флегмон

Флегмонът е обширно гнойно възпаление.

Причини. Проникване през наранена или отворена кожа на микроби, най-често стафилококи или стрептококи.

Признаци. Подуване във вид на оток, придружено понякога със силни болки.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме и правилно.

Лечение. Провежда се от лекар-хирург. Народното лечение е общо за пречистване на кръвта и засилване на организма и по начина, изложен за гнойник (абсцес), с добавка на следните два прости и лесно приложими водолечебни метода:

Първи метод. Продължителна топла баня (38°C за 2 часа) най-добре с чай от лайка. Прави се сутрин и вечер преди или след ядене. След банята болното място се превързва сухо и по-топло. Във водата трябва да бъде натопена цялата възпалена област, включително и съдовете, които я кръвоснабдяват. Например при флегмон на пръстите или китката цялата ръка до мишницата трябва да се потопи във водата. При флегмон на тялото или на шията трябва да се прави цяла топла баня при казаната температура с продължителност, докато е приятна на болния. Температурата на водата през цялото време да се поддържа чрез доливане на гореща вода.

Втори метод. Потапяне в гореща вода. То става, като болният крайник се потопява сутрин, обед и вечер за кратко в гореща вода, колкото може да се изтърпи. Потапянето с кратки паузи се повтаря няколко (5-7) пъти. Така се получава прииждане на кръв, което подпомага оздравителните процеси. След това се прави сухо и топло увиване, за да се запази за по-дълго време приливът на кръв.

Цирей (чирка, фурункул)

Цирея е гнойно възпаление на външна кожна жлеза или на космената торбичка, предизвикано от микроби, каквито обикновено се срещат по нечиста кожа и нечисто долно облекло.

Причини. Най-често се дължи на гноеродните микроорганизми

стафилококи. Нормално микробите нямат условия за развитие върху кожата. За това помагат нараняването и разчесването й при сърбеж, ухапването от насекоми, убождане и др. Всички тези причини обаче имат значение, когато е налице най-важното обстоятелство - намалена устойчивост на организма от запек, преумора, заседнал живот, преяждане, захарна болест, простуда, обща телесна слабост и др.

Когато организмът е здрав и кожата не е увредена, микроби не могат да проникнат в нея и да образуват цирей.

Признаци. Цирея се среща най-често по окосмените части на лицето, врата, ушния канал, гърба, подмишниците и т. н. Там, където ще се появи, се образува твърде болезнена подутост с ограничена червенина и горещина. Подир 2-3 дни подутостта се поиздига в средата и на върха й се явява малка бяла точка, от която излиза гъста гной. След това остава язвичка, болките престават и раната постепенно зараства. Обикновено при цирея няма треска, освен когато се явяват много циреи изведнъж. Понякога цирея е много голям, а в някои случаи се развива бавно, без да нагнои.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува правилно и сериозно. Ако се раздразни или изстисква, може да се предизвикат опасни усложнения.

Предпазване. Постига се по два начина. Първият е както при гнойник (абсцес). Вторият - когато стане ясно, че някъде ще се появи цирей, той се налага с горещо и студено - с парни компреси и с парче лед, което се прокарва върху болното място. Това става едно след друго, като припарката трае 1 минута и веднага се минава с леда за 3 секунди. Така се повтаря 3-4 пъти едно след друго - горещо, студено, горещо, студено е т.н.

Ако цирея е на ръката или крака, може да се приложи и меняваща баня, която често го предотвратява.

Лечение. Общо за засилване на организма.

А. Ако се разбере, че цирея скоро ще нагнои, добре е да се поставят върху него горещи лапи със счукано ленено (конопено) семе или с трици, което ще ускори процеса на нагнояването (вж. том I, „Лапа от ленено семе"), или пък гореща лапа от праз лук - 100 г от бялата част на лука, на ситно нарязана, с 50 г вода и 3 бучки захар на тих огън се вари, докато стане гъста като лапата от

ленено семе. Може и гореща лапа от печен кромид лук, разбъркан с 1 чаена лъжичка пудра захар, или лапа от смокини (вж. „Гнойник, абсцес"), или лапа от сурова настъргана тиква, или топъл селски хлебен квасец, разбъркан с 1 чаена лъжичка пудра захар и намазан леко с маслинен зехтин откъм страната на цирея. Добре е върху самия цирей да се постави парче марля, добре намазана със следния домашен мехлем: 1 жълтък от яйце, 1 бучка счукана захар, 10 капки маслинен зехтин и 1/2 чаена лъжичка брашно. Всичко това се разбърква, докато стане на кашица. Ако брашното е малко, взема се повечко. Марлята се държи върху цирея, докато засъхне, след туй се сменя. След като цирея пробие, се налага с компреси, натопени в отварка от дъбови кори и орехови листа (вж. „Гнойник, абсцес"), което помага за бързото изчистване на гнойта и зарастването на раната. Цирея не бива никога да се стискат с пръсти.

Б. Ако цирея няма скоро да узрее, се прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 изравнена супена лъжица (за деца 1 чаена лъжичка) смес от 300 г чист пчелен мед, разбъркан с 10 г рафинирана сяра на прах (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от корените на полския бъзунек, репей и слезен - по 50 г от всяка билка. От тази смес 4 супени лъжици корени в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Веднага се прецежда. При желание се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Или суровоядство (вж. том I), или пък вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци и салата, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чашка от 200 г боза (за деца 50-100 г) или пък слаба светла бира, в която от вечерта се слагат 10-30 г прясна хлебна (козуначена) мая, на сутринта се разбърква и към нея се добавят 1 чаена лъжичка бирена мая и 1-2 чаени лъжички копривено брашно. Един час след тази закуска може да се направи и втора закуска - по желание. Преди обяд и вечеря като аперитив болният може да изяжда 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб или пък салата от пре-

сен или стар червен кромид лук с листа от магданоз, настъргана целина и домати по равни части, или друга любима салата с чист маслинен зехтин и винен оцет или лимон по вкус. След ядене да взема 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад, разбъркан с 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, и след това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк (с тесни листа), листа от горска ягода, малинови листа, орехови листа, миризлива лазаркиня и френско грозде (листа) по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка II, или пък отварка от зайча стъпка (2 супени лъжици се варят в 500 г вода).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за деца с 250 г), последвана от местна парна баня на засегнатото от цирея място с продължителност около 10 минути или от гореща баня (45 °C за 10-20 минути) на цирея с отварка от слез (листа и цвят): 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 5 минути. Или от парни компреси с търпимо гореща отварка от слез, или от торбичка, напълнена с търпимо горещ попарен цвят от бъз (свирчовина), или пък от дебел компрес от 6-8 ката, натопен в търпимо горещ солен разтвор (1 супена лъжица готварска сол се разтваря в 500 г гореща вода). Отгоре се слага мушама, превързва се и се държи 30-60 минути. След това цирея се превързва или с топла лапа от 1 чаена лъжичка счукано ленено семе, сварено с 1 кафена чашка мляко, преди поставянето поръсена с 1 чаена лъжичка ситна захар, или с топла лапа от 1 супена лъжица житни трици, сварени с 1 кафена чашка мляко и 1-3 бучки захар до гъстотата на лапата от ленено семе, или с топла лапа от 20 сини сливи (от тези за компот), сварени с 200 г прясно мляко и 1 супена лъжица оризено брашно, докато се сгъстят като лапата от

ленено семе и преди поставянето поръсени с 1-2 чаени лъжички захар, или с марличка от 4 парчета, намазани с домашния мехлем, даден по-горе. Добре действат и следните средства:

1. Замесва се брашнена питка с 1/2 кафена чашка чист маслинен зехтин, 1 кафена чашка захар, 1/2 чашка вода и малко брашно. Зехтинът, водата и захарта се слагат в един съд и като кипнат, в него се потапя чиста дървена пръчка или лъжичка, за да се намокри. След това намокрената лъжица или пръчка се овалва в брашното. Това се повтаря няколко пъти подред, докато на пръчката се получи тесто, от което се прави малка питка. Тя се намазва със зехтин, поставя се на цирея и се държи цяла нощ или докато пробие.

Ако жилото на цирея е дълбоко, изважда се с помощта на голяма вендуза или пък с гърлото на едно шише, което се напълва внимателно с търпимо гореща вода, за да не се пукне. Водата се излива и шишето веднага се слага върху цирея, като се държи от второ лице отвесно, докато изтегли напълно гнойта. След това се превързва.

2. Сладък мехлем с бяла дъвка: вземат се 2 супени лъжици чист маслинен зехтин (не олио), 1 чаена лъжичка бяла дъвка и 1 супена лъжица чист пчелен восък, настърган на ситно. Зехтинът се слага на тих огън заедно с дъвката (предварително счукана на прах) и се бърка, докато тя се разтопи, и то без да се пържи зехтинът, защото от пърженето дъвката изгаря и такъв мехлем не е лековит. След като дъвката се разтопи, сваля се от огъня и към сместа се прибавя восъкът, който трябва да се топи при температура, по-ниска от 37°C, защото от високата температура той се изпарява и не може да влезе в състава на мехлема. Накрая се прибавя 1 чаена лъжичка мъзга от зелените клонки на бъза (свирчовина) и се бърка, за да стане като майонеза, след което се оставя да изстине и се втвърди.

3. Домашен мехлем, ефикасен за слепок, гнойник и дълбоки рани. За него се вземат 50 г зайча мас от див заек (може и от питомен), 50 г чист пчелен мед и 5 зърна (колкото грахови) бяла дъвка, счукана на прах. Сместа се бърка на слаб огън, без да завира, докато се сгъсти като мехлем.

След превръзката във всички случаи се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени

лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), засилен в областта на черния дроб и панкреаса (задстомапшата жлеза) с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица. На тила се слага торбичка от същия квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при тежко главоболие на главата се поставя цяла „шапка", приготвена от същия квасец, засилен с три пъти повече диви кестени или полски бъзак (корени) от дадените за малкия мозък количества. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване, а след обличането 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. След това се повтарят приложенията, дадени за вечерта.

Неделя. Почивка от всичко. Ако се налага, лечението продължава по плана.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. при възможност добре е да се направи слънчева баня на засегнатите места със зелен лист от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на облъчените места с хладка слънчева вода, а след нея и превързване, както е казано по-горе.

Важни добавки:

1. Ако цирея или гнойникът са на място, където кожата е дебела, да се налагат със сурова лапа от 4 супени лъжици зелени листа и цвят от пелин, 1 глава обелен чесън и 10 зърна фасул, счукани заедно и разбъркани с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед и малко чист винен оцет, за да стане гъста лапа. Държи се, докато може да се търпи, а след като пробие, се лекува, както е казано вече.

2. Преди да се превържат, раните непременно да се измиват с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици листа от цвят се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

3. Честото образуване на циреи понякога е признак за заболяване от диабет (захарна болест).

В. При цирей в ухото лечението е същото със следната добав-

ка: в случая най-добре действат парната баня на главата с чай от лайка с продължителност 10 минути или пък парен компрес от сухо опечен праз лук (бялата му част), увит в торбичка от марля. Отгоре се слагат мушама и вълнена обвивка. Компресът се държи, докато е приятен. След това болното ухо се налага с торбичка от марля, напълнена с топла лапа от брашно, забъркано с червено вино и чист маслинен зехтин по равни части - на тих огън се бърка, докато се чуе три пъти „пуф". След това се снема от огъня и търпимо гореща се поставя на ухото. Държи се до сутринта, а като се снеме, ухото се измива с отварка от жълт кантарион (вж. по-горе).

Г. При неузрял цирей. В този случай най-добре е да се налага с топла лапа от бяло брапшо, забъркано на тесто с чист маслинен зехтин и чист винен оцет по равни части - бърка се на тих огън, докато направи само веднъж „пуф". Или пък с топла лапа от фасулено (вж. по-горе) брапшо, сварено на лапа с малко червено вино и чист маслинен зехтин по равни части. И двете лапи се държат по 8 часа и се сменят с нови лапи, докато пробие абсцесът. След това лечението продължава както при слепок.

Слепок (карбункул)

Слепокът е група от циреи на едно място, които се съединяват в основата си, пробиват се на няколко места и изравняват цялата заета от тях повърхнина.

Причини. Същите, както при цирей. Слепокът се среща по-често при хора с намалена телесна съпротива и особено при страдащите от захарна болест.

Признаци. Появява се най-често на врата и на гърба като подутина със синкаво-червен цвят, плътна и болезнена.

Предсказание. При неправилно лечение са възможни тежки усложнения.

Предпазване. По начина, изложен за цирей, или още по-добре чрез налагане с топла лапа от дива тиква (предварително настъргана), сварена с малко мляко и 1-2 бучки захар.

Лечение. То цели общо засилване на организма, като се приложи лечението, дадено за цирей. За по-бързо изтегляне на гнойта

вместо лапи може да се употребят парни компреси, натопени в разтвор от готварска сол. Приготовлява се горещ разтвор (60°C) с 1 супена лъжица готварска сол и 500 г вода. Най-напред се натопява марля, изстисква се добре и се слага върху болното място. След това се натопява тънък плат и се слага върху марлята, отгоре се поставя непромокаема материя и се превързва. Марлята се слага до кожата, защото най-добре изсмуква гнойта. Компресите се сменят през деня на всеки 4 часа. За няколко дни гнойта се отделя и раната заздравява.

С успех може да се приложат и следните два вида сладък мехлем:

1. *С му рова борова смола.* За него се вземат 20 г чист маслинен зехтин, 100 г мурова борова смола (чам-сакъз), 100 г чист восък, 25 г бяла дъвка и 25 г бял тамян. Всичко това се слага в чист тиган, вари се на жар, а не на пламък, докато се махне пяната, и мехлемът е готов.

2. *Сладък мехлем с бъз.* Вземат се 4 супени лъжици настъргана кора (от клонките на миналогодишни филизи) от бъз, 2 кафени чашки маслинен зехтин, 2 чаени лъжички бяла дъвка и 1 бучка восък (колкото малък орех). Приготовлява се по същия начин, както и по-горния мехлем, но се прецежда през тънко платно.

Може да се употреби и топена овча лой от бъбреците. Употребява се сутрин и вечер, като се намазва или на чист лист от живовляк, или на лист от градински крем, или пък върху парче марля (платно) и се превързва. Добро действие има и зайчата мас - стопява се на тих огън и в нея се натопява едно парче чисто платно, което се поставя върху слепока сутрин и вечер.

Лечението със светлина е особено ценно - слънце (слънчеви бани), изкуствена светлина и др. Последвано от коремна баня, то допринася много за по-бързото оздравяване.

При слепок е нужно да се лежи на легло. При треска на болния да се поставят дневно само по 2 пъти горещи лапи и компреси.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става" (подробности вж. в том I, „Психолечение").

При лечението да се спазват общите упътвания за кожните болести.

Гангрена

Гангрена означава умъртвяване на тъканта на някоя част на тялото. Среща се най-често в краката. Познати са два вида - суха и мокра гангрена.

Причини. Смутено хранене на някоя част на тялото поради запушване на кръвоносен съд, по който тече кръвта към засегнатата тъкан. Запушването може да се дължи на много причини: измръзване, натиск отвън и стягане, запушване от парче съсирена кръв, атеросклероза у старите хора, възпаление на малките артерии, спазъм при някои заболявания и др.

Признаци. Засегнатата част приема синкав цвят, става студена и боли много силно. Това може да трае с месеци, особено при сухата гангрена. По-късно кожата почернява и издава силна и неприятна миризма. С течение на времето гангрената може да се ограничи, а може да отиде нагоре и да обхване целия крайник.

При отворена рана проникват микроби и процесът се усложнява.

Предпазване. Болните не бива да лежат дълго време все на една страна. Трябва да се държат чисто и да се хранят с лека природосъобразна (безмесна) храна с повече плодове, зеленчуци, мляко и яйца. Леглата им да са меки и сухи, а когато се покаже някаква червенина по кожата им, да се разтрие с обикновен или с камфоров спирт.

Лечение. Провежда се задължително от лекар. Народната медицина цели общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или пък сироп от узрелите плодове на полския бъзунек (вж. „Ергенски пъпки, ергенлик, акне").

II. Десет минути след един от тези сиропи да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца), ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при акне и цирей, с добавка след ядене болният да изяжда следната смес: 2-3 чаени лъжички бъзов мар-

малад, 1/4-1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 2 счукани ядки от праскова. След това да изпие и 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка копривено брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 12-те билки за засилване: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, френско грозде (листа) и цвят от трънка - по 50 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) и се запарват с 500 г вряща вода. След това се вари още 15 минути, а като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене за засилване на сърцето да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, разбъркани със сока на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите и месото без семките, с прибавка и на валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят по 12 г и 1 г камфор на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 80 г, глог - плод и цвят по 60 г, бъзов цвят, буков мъх, мащерка и пача трева - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; в закрит съд кисне 20 минути и се прецежда). След това всяка вечер до преминаването на опасността от гангрената се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от гореща баня на засегнатия крак или ръка (40°С за 20-30 минути) с отварка от смрадлика, слез и лайка. От смрадликата се вземат 50 г листа и в 5 л вода с прибавка по 50 г слез (листа и цвят) и лайка (цвят) на тих огън се варят 10 минути. След това се изсипва 1 стиска морска сол и щом се разтопи, снема се от огъня, кисне 20 минути и се прецежда. След банята болният крак или ръка внимателно

се изсушава с чиста мека кърпа, а самата рана се попива с чиста марля или памук. Промива се с отварка от смрика (хвойна) и лайка (2 супени лъжици смрика в 500 г вода на тих огън се варят 10 минути, след това се слагат още 2 супени лъжици лайка; като клокне 3 пъти, се снема от огъня, кисне 20 минути и се прецежда). След това самите рани се налагат с пресни, добре измити, зелени листа от смрадлика във вид на превръзка или с обелени листа от дебела мара, или пък с 3-4 марлички (от аптеката), намазани с един от дадените мехлеми:

1. *Мехлем за гангренни рани.* За него се вземат чист маслинен зехтин 500 г, жълт кантарион (листа и цвят) 30 г, чист пчелен восък 50 г, чист бял тамян и бяла дъвка (сакъз) по 25 г. Зехтинът заедно с жълтия кантарион във водна баня се вари 1 час и след като се снеме от огъня и престане да ври, се прибавят восъкът, тамянът и бялата дъвка (счукани на ситно), разбърква се добре, за да се разтопят, и се прецежда през чиста марля.

2. *Мехлем за дълбоки и гнойни рани.* За него се вземат претопена зайча мас 50 г, чист пчелен восък 5 г и бяла дъвка (сакъз) 5 зърна. Сместа се бърка на тих огън, докато се разтопи, без да завира (защото губи силата си), обира се пяната и се снема от огъня.

3. *Мехлем за стари, нелекувани гнойни рани (с изключение на рани от сифилис).* Взема се чист маслинен зехтин 100 г, чист жълт пчелен восък 8 г, чист бял пчелен восък 5 г, терпентин (от аптеката) 15 г, бяла мурова смола 8 г, чист бял тамян 1 г, бяла дъвка (бял сакъз) 1/2 г, прясно краве масло 1 супена лъжица. Всички продукти с изключение на терпентина се слагат в чист алуминиев съд и на тих огън се бъркат, докато се стопят и заприличат на мехлем, без да завират. След това се обира пяната, снема се от огъня и в него бавно се излива терпентинът, като постоянно се бърка, за да се сгъсти като истински мехлем. Държи се в подходяща кутия с капак.

Подир мехлемите, ако болното място само е почерняло, върху него се слага марля от 4 парчета, намазана със смес от кисело мляко и пресен белтък по равни части, и след това засегнатото стъпало или ръка се обвиват до здраво място с торбички, напълнени или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, смачкан, изстискай и поръсен с 1 чаена лъжичка захар, или с топла лапа от сплита на

чесъна, сварен наполовина с праз лук, след изстискването й леко запържена с 1 чаена лъжичка олио, или с компрес от 6 парчета, натопен в хладка отварка от корите на дивия кестен (3 супени лъжици кори от по-младите клонки в 600 г вода на тих огън се варят 20 минути и се прецеждат). Вместо лапа може да се сложи мушамичка за изтегляне на гнойни рани. За нея се вземат чист пчелен восък 20 г, зайча мас (може и от домашен заек) Юг, стопена козя лой 5 г, чиста бяла дъвка (сакъз) З г и чист бял тамян 1 г, очукани на прах, и чист маслинен зехтин 10 капки. Всички продукти се слагат в чист алуминиев съд на тих огън, а не на пламък, за да се разтопят с непрестанно бъркане, докато се махне пяната, без да завира. След това в същия съд се натопява парче изпрано хасе или американ (20 на 20 см) и с дървена лъжица непрекъснато се мачка и обръща, докато хубаво се напои платното и от двете страни. Изважда се от съда и докато е горещо, се изопва и поръсва със скълцан небетшекер (лята захар) или пък с карамелизирана захар. След това отново се сгъва и се потопява в съда, за да се намокри равномерно и захарта да попие навсякъде. Едновременно с това се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопен в топла отварка от слез и трина (по 1 стиска от двете в 1 л вода на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), а главата се налага с „шапка", ушита от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзунек), и така се спи.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение състоянието ми е по-добро и в най-скоро време ще оздравея". Казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти (вж. том I, "Психолечение"). Следва сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути и подир него фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, а след обличането 10-20 дълбоки вдишвания през устата с бавно издишване през носа (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите дихателни упражнения се повтарят преди обяд и вечеря. Един час след закуската се повтарят всички приложения, дадени за вечер преди лягане, като коремният компрес се държи 4 часа, а налаганията върху гангрената до вечерта.

Неделя. Ако опасността не е преминала, лечението продължава, както е казано по-горе. Ако е преминала, прави се почивка - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация жените не правят гореща баня на краката.

Важни добавки:

1. През време на цялото лечение болният крак да се държи високо.

2. С една и съща отварка при отворена рана да не се прави повече от една баня, а при затворена рана - две.

3. При диабетична гангрена лечението е болнично. Да се имат предвид както общите упътвания за кожните болести, така и общите упътвания за лечение на рани.

Сърбеж на кожата

Понякога по отделни части на кожата или по цялата кожа се явява сърбеж, без обаче да има видими изменения по тях - червенина, изриви или пърхот на главата. Този сърбеж налага разчесване и се успокоява.

Причини. Сърбежът се поражда от раздразване на кожата отвън (от носни секреции, насекоми, паразити, химически вещества, студ, лошо облекло, сапун и др.) или от различни вътрешни причини (хранителни продукти, лекарства, някои заболявания на обмяната на веществата - диабет, на черния дроб, бъбреците, нервни и психични заболявания и др.).

Признаци. Сърбежът може да бъде постоянен или на пристъпи, по цялото тяло или на отделни места. Най-често се засягат краката и ръцете, гърбът, областта на половите органи. При продължителен сърбеж и разчесване се образуват разранявания, кожата се уплътнява и загрубява. Понякога сърбежът може да бъде нетърпим и да невротизира болния.

Предсказание. В повечето случаи е благоприятно.

Предпазване. Да се отбягват причините, които го предизвикват, като за целта се води природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, тогава да се приложи следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема

по 1 бучка захар с 10 капки настойка от 5 диви кестена, нарязани на малки парченца заедно с корите и киснали на слънце в малко чиста ракия или аптекарски спирт 40 дни.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от полски хвощ 75 г, листа от къпина, гръцка коприва, пипериче и пача трева - по 100 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват е 600 г вряща вода. На тих огън в закрит съд се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при цирей. След ядене болният да взема 1 чаена лъжичка от следната смес: 50 г пудра захар, 50 г ленено брашно, 50 г сода бикарбонат, 50 г изгорен картоф, 15 г рафинирана сяра (от аптеката) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. След това, ако не е склонен към затлъстяване, да изпива и 2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от къпинови листа - 10 листа се запарват с 300 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. По-нататък лечението продължава до два начина:

Първи начин. Прави се или:

а) цяла, топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от борови клонки с иглите 1 снопче, полски бъзак 3-4 коренища заедно с листата и стеблата без плодовете (които цапат), 1 двойна шепа пипериче и 1 двойна шепа смрадлика (листа). В съд с вода се вари 30 минути и като поизстине, се излива във ваната, а ако има нужда, се долива още малко топла вода. След банята се прави сухо увиване, като се лежи така 1-2 часа, докато се препоти. Или:

б) парна баня на главата с чай от лайка (или другаде според

засегнатите от сърбежа места) с продължителност около 10-15 минути. Или пък:

в) парни компреси на съпщте места, натопени в горещ чай от лайка, с продължителност 10-20 минути, последвани след препотяването от коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от пипериче или пък от трина (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода и се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). В областта на черния дроб се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). На главата се поставя „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държи се цяла нощ.

При сърбеж между плешките вечер преди лягане се прави разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 минути. След това гръбначният стълб се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискали и на ситно нарязани.

Втори начин. При невъзможност да се приложи лечението по първия начин може да се прибегне до обличане на мокра бархетна нощница, натопена в топла вода и оцет наполовина или пък още по-добре в топла отварка от смрадлика (4 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва със 150 г оцет и 1 супена лъжица сол). Лежи се с нея 2 часа. На главата се слага цяла „шапка" от селски хлебен квас, както по-горе.

Забележка. При леки случаи на сърбеж на кожата достатъчно е засегнатите места да се изтрият с памуче, натопено или в чист лимонов сок, или в смесен сок от хрян 1 супена лъжица и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин, или в отварка от полски хвощ, смрадлика и мента пиперита (по 3 супени лъжици от трите се варят в 1 л вода на тих огън 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица сол и оцет). След това изтритите места се поръсват леко с малко прах от рафинирана сяра (от аптеката).

При сърбеж от измръзване болното място да се маже със стопена гъша мас или с глицерин.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден сърбежът ми все повече и повече намалява и в най-скоро време ще изчезне". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (том I, „Психолечение"). Следва фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря. След това засегнатите места се изтриват с хладка отварка от смрадлика и пр. (вж. по-горе) и се намазват с едно от дадените средства (по избор).

През деня, ако болният има силен сърбеж, може да го отстрани, като прибягва до средствата, дадени по-напред.

Неделя. Ако няма кризи, пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата; при нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни бани на краката и цели топли бани не се правят и мокри ризи не се обличат.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. на засегнатите места да се прави слънчева баня със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 20-30 минути, последвана от изтриване до сухо и намазване с чист маслинен зехтин.

При старчески сърбеж най-добре е болният да облича мокра риза, натопена в топла отварка от борови клонки, полски бъзак и пр. С мократа риза да лежи 2 часа, и то добре увит с 2-3 одеяла. Такива ризи се обличат 40 пъти подред с почивка 1-2 пъти в седмицата.

При невъзможност да се обличат мокри ризи засегнатите от сърбежа места да се разтриват с воден разтвор от винена киселина (лимонтузу): 1-2 чаени лъжички на 200 г вода; или с едно от дадените в точка I средства, или пък със смес от рафинирана сяра и талк по равни части. На корема вместо компрес да се слага торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, от по 2 см широки, напълнени със смес от готварска сол и рафинирана сяра в пропорция на 3 супени лъжици сол 1 супена лъжица сяра. Сменя се веднъж на месеца.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Сугреб (пруриго)

Това е остро или хронично заболяване на кожата, което обикновено се появява в най-ранна детска възраст и се характеризира със сърбеж и типични обриви.

Причини. Често болестта е свързана с нарушена дейност на червата (диария или запек) и обмяната на веществата. Понякога е свързана с вида на храната, прехранване, увеличени сливици и **ДР-**

Признаци. Проявява се със сърбящ обрив във вид на много дребни пъпки, разположени най-често по тялото, седалището и ръцете и по-малко по краката. Те са разположени върху зачервена основа, а на върха им има малко мехурче. След разчесване се образуват тъмни корички.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, даден за сърбеж на кожата. В този случай най-добре е болният да облича мокра риза, натопена в топла отварка от борови клони, полски бъзак (цялата билка с корена, стеблата и листата без плода) и една шепа дъбови кори.

Освен това, ако дадените за нервния сърбеж средства не помагат, засегнатите места да се измиват всяка вечер с отварка от смрадлика и лайка (цвят): 2 супени лъжици смрадлика (листа) в 500 г вода на тих огън се варят 10 минути, след това се прибавят 2 супени лъжици цвят от лайка. Като клокне 3 пъти, отварката се снема от огъня, а като изстине до 38°C, се прецежда. След това се изтриват до сухо. През деня кожата се налага с марлички, намазани с чист боров катран (от аптеката) или пък с домашен мехлем, приготвен от 1 супена лъжица негасена вар (счукана на прах като пудра захар) и 1 супена лъжица сяра на прах. Смесват се заедно и след това се прибавя 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас. Бърка се, докато стане гъсто като мехлем.

В тежки случаи засегнатите места може да се налагат с торбички от марля, напълнени с топла лапа от картофи, сварени на пара, смачкани с люспите на пюре и напръскани със спирт за горене. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Дермографизъм

Причини. Той е израз на възбудимост на капилярите, които се свиват или разпускат в по-изразена степен от дразнене на кожата с тъп или остър предмет. Някои го смятат за проява на копривна треска.

Признаци. Появяване на бели или червени ивици по кожата при механичното й дразнене с тъп ръбест предмет.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо и по начина, изложен за сърбеж на кожата.

Копривна треска, копривница (уртикария)

Копривната треска е много честа болест, особено у децата.

Причини. Заболяването е особена кожна реакция на външни (местни или общи) или вътрешни причини от различно естество. Външното дразнене може да бъде физическо (топлина, студ) или химическо. Ухапването от насекоми и паразити също може да предизвика заболяването. Вътрешните причини могат да бъдат много и различни: приемане на храна, която не се понася от организма, като раци, гъби, кисели краставици, малини, къпини, ягоди, шоколад, яйца, месо, сладолед, развалени суджуци и пастърма, сирене и др., или пък на лекарства. Значение имат и силните душевни вълнения, страх, уплаха и пр.

Признаци. Общите прояви се изразяват в леко повишаване на температурата, треска, отпадналост, неспокойствие, безсъние, повръщане и диария. Най-сетне се появява белезникавочервен обрив, приличен на онзи, който излиза при опарване с коприва или ухапване от дървеница. Големината му е различна - от половин до пет, пък даже и повече сантиметра. Появява се на различни места по тялото, най-много по туловището, краката, ръцете, лицето, и се придружава от сърбеж, който вечер е най-силен. Подуват се и се зачервяват лигавите ципи, особено на устата, гърлото и гръкляна. Изривът се явява от време на време и пак се губи. Понякога значителен оток може да засегне лицето (клепачите, устните, езика, гръкляна), главата и областта на половите органи. В някои случаи се образува временно пигментиране (оцветяване) на кожата - пигментирана уртикария.

Предсказание. Повечето пъти е благоприятно. Болестта обикновено трае от 1 до 4 дни, но понякога става хронична. Тежките случаи с оток налагат бързо и сериозно лечение, защото могат да имат опасни последици.

Предпазване. Да се избягват причините, които я предизвикват.

Лечение. Трябва да се търси и лекува преди всичко причината, която е предизвикала болестта. Освен това лечението е общо и насочено към самите прояви.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене при остра и хронична уртикария болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа), исландски лишей, росопас, спирея, смил, черница (листа) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 пълна супена лъжица семе от фий, счукано на ситно, се запарват със 700 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

При нервна уртикария да вземат по 2 зърна (за юноши по 1 зърно) от следната смес: 50 г чист боров катран (от аптеката), предварително измит в 9 води, като всяка вода се сменя веднага, след като разбърканият катран се утаи на дъното на чашата, 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра (от аптеката). Изброените продукти се разбъркват в чист съд, като им се прибавя по малко кафе от фий, за да стане сместа гъста като тесто, от което се правят зърна на големина колкото царевични. След това те се овалват в малко царевично брашно, за да не слепват помежду си, и се нареждат в подходяща кутия.

Едновременно със зърната да изпива 1 чашка от 75 г (за юноши по 50 г) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас, спирея и смил - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка и на 1 супена лъжица семе от фий, сукано на ситно, в 600 г вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Лека вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали). Ако заболяването е във връзка с вида на храната, да се спазва съответен хранителен режим, като се избягват месото - свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба, а също и сухите

плодове, бобовите храни, орехите, какаото, шоколадът и хайверът. Люто, алкохол и тютюн - не! Храната да е варена и печена, но не и пържена, при това много добре сдъвкана. Хубаво е на закуска болният да изпива 1 чаша овесено мляко - 2 супени лъжици очистен овес в 400 г вода се вари, докато се разпукат зърната. Като изстине, се прецежда през кърпа, подслажда се с мед или захар и лимон по вкус и се яде с малко препечен хляб. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 глава печен кромид лук без хляб. На обяд болните, които не са вегетарианци, когато уртикарията не е от хранителен произход, заедно с другата храна може да изяждат и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба, сготвени с масло, но не и с олио. След обяд и на вечеря да вземат по 1 чаена лъжичка от следната смес: 100 г пудра захар и 10 г рафинирана сяра (от аптеката), и да изпиват 1 кафена чашка топла вода или чай от лайка (1 супена лъжица цвят се запарва с 50 г вряща вода).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие отварка от корените на гръцка коприва - 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути. Веднага се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка отварка от орехови черупки - 5 супени лъжици черупки и по 1 супена лъжица корени от гръцка коприва и корени от репей в 1500 г вода се варят 20 минути, след това се прибавят по 1 пълна чаена лъжичка босилек, мента пиперита, дилянка (корени) и салвия (листа и цвят) и се варят още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

При нервна уртикария да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек (листа и цвят), гръцка коприва (листа), лавандула, мента пиперита, решетка, салвия и черница (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане първата вечер се прави топла клизма с 1 л топла вода (за деца според възрастта), а след това винаги при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода (за деца според възрастта), последвана първите три вечери подред от цяла топла баня (38°С за 15 минути) със сода бикарбонат - 100 г (за деца според възрастта). Следва сухо изтриване с хавлия и увиване в 1-2 одеяла

за по-добро изпотяване. При невъзможност да се направят бани в областта на бъбреците се слагат торбички от тънко хасе (5 на 15 см), напълнени с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (гъсто замесен преди 4 часа), подсилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах, а на корема - компрес от 2 бархетни парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина. Отгоре им се слага вълнен пояс. В областта на малкия мозък (на тила) се слага торбичка от същото хасе, напълнена също с квасец, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ.

Забележка. При нервна копривна треска да се слага на главата цяла „шапка" с квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и кръста с хладка отварка от орехова шума (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата с формулата: „Сила, здраве, живот, младост, красота" (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Ако има криза, лечението продължава, ако няма криза - пълна почивка от всичко.

При менструация парни компреси на кръста не се правят.

V. Лятно време от 10 до 12 ч. се прави слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло, студен компрес на сърцето и закрита от слънцето с бяла кърпа или чадър глава. Лежи се в пясъка 20-30 минути или докато сърцето не учести ударите си. След това тялото се изтрива със сух пясък и се полива със слънчева вода, в която от вечерта са киснали 1 двойна шепа зелени орехови листа, или пък се прави речна или морска баня, придружена от плуване, с продължителност 5-10 минути.

Важни добавки:

1. При силен сърбеж няколко пъти на ден може да се правят разтривки на тялото с длан, потопена в отварка от смрадлика (листа): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се

прецежда и засилва с по 1 супена лъжица готварска сол и оцет и 1/4 изравнена чаена лъжичка лимонтузу (от аптеката).

2. Клизмите могат да се заменят с вземане (преди заспиване) на 1 супена лъжица от следната смес: 500 г мед, 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на прах) и 15 г рафинирана сяра (от аптеката).

3. Квасът за „шапката" и за бъбреците може да се използва два пъти.

4. Болният не трябва да се ядосва за дребни неща. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Стресница, стреснушка, поплюеш (обикновен херпес)

Обикновеният херпес е често остро вирусно заболяване на кожата.

Причини. Причинява се от вирус, който се поселява в кожата и лигавицата. За появата на херпеса значение имат и някои други причини: нараняване, химическо увреждане, слънчево облъчване и др. Той може да се дължи и на трескаво заболяване (грип, пневмония, менингит), менструация, психическо напрежение, вълнение и др.

Признаци. Образуват се група мехурчета на големина колкото просено зърно, които се намират на зачервена основа и са пълни с бистра течност. После тя помътнява и засъхва на корички, които се появяват на различни места по тялото. Мехурчетата както при своето появяване, така и през време на своето съществуване причиняват сърбеж, а понякога парене и болки. Най-често се срещат по устните, ноздрите, ушите и половите органи, а рядко на бузите, очите и др.

Предсказание. Благоприятно - оздравява за няколко дни.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. То е местно и се състои в намазване на засегнатите места (коричките) с бадемово масло или с чист маслинен зехтин, или пък в често намазване (с леко допиране) с памук, натопен в борова вода (2 %) или в хладка отварка от жълт кантарион - 1

супена лъжица листа и цвят се запарват с 250 г вряща вода. Захлупена, се вари 5 минути, а като изстине, се прецежда. Трябва да се спазва чистота, мехурчетата да се посипват с пудрата, дадена при спарване, с нишесте или с талк (от аптеката).

При херпес на половите части лечението е общо, като за целта на болния в първите 1-2 дни се прави по една топла клизма (38°C), след това само при запек.

Всекидневно сутрин половите части се изтриват леко с отварка от жълт кантарион, лайка (цвят) и смрадлика (листа): по 1 супена лъжица от трите се запарва с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда.

Вечер преди лягане се прави топла баня (37°C за 10-20 минути) в леген с отварка от жълт кантарион, лайка и смрадлика, като билките се вземат в шесторен размер за 3 л вода.

Забележка. При херпес на очите освен казаното по-горе сутрин и вечер да се прави медена баня на очите (20°C за 1 минута) с разтвор от 1 чаена лъжичка чист пчелен мед с 250 г преварена вода. Банята се прави в специални чашки, които се продават в аптеките, и след нея очите се изтриват с влажна кърпа отвън навътре.

Поясна стреснушка, поплювка (херпес зостер)

Причини. Този вид херпес е вирусно заболяване, което обикновено се явява в преходни сезони и в студено време.

Признаци. Обикновено внезапно или след предварително парене и болки се явяват прозрачни мехурчета. Те винаги са разположени едностранно по хода на някой нерв, най-често междуребрен или очен. Явяват се и нови обриви, които са много болезнени. По-късно течността в мехурчетата засъхва и се образува коричка.

Предсказание. Обикновено благоприятно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. До образуване на струпеи (келки) е необходимо мехурчетата да се изтриват (с леко допиране) с памук, натопен в борова вода (2 %), и след това да се изсушат със сух памук, след което да

се напудрят или с пудрата, дадена за спарване, или пък с оризова пудра. След това, когато се появят струпеите, трябва да се мажат с бадемово масло или чист маслинов зехтин за смекчаването им.

В по-тежки случаи лечението е общо. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или пък сироп от узрелите зърна на полския бъзак (както при младежки пъпки).

II. Десет минути след един от сиропите да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки за засилване (вж. „Цирей, чирка, фурункул").

Диета. Добре е в продължение на 1 месец да се приложи частично суровоядство (вж. том I) и след това диетата, дадена за младежки пъпки. Освен това добре е на обяд и вечеря готвената храна да се поръсва с копривено брашно, а след ядене болният да взема и по 1 чаена лъжичка от следната смес: пудра захар 100 г, сода бикарбонат 100 г и рафинирана сяра Юг, засилена с 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. Да изпива и 1-3 чаени лъжички шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар (или гликоза), за да стане сладко като боза.

Добавка. През зимата е полезно да се пие и рибено масло (от аптеката), най-добре по 1 супена лъжица преди ядене.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути.

III. Два часа след ядене да взема 1 бучка захар с 20 капки от следната аптекарска смес: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 0,1 г и олио мента (ментови капки) 10 капки.

IV. Десет минути след капките да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, исландски лишей и полски хвощ - по 50 г, гръцка коприва 75 г, пача трева и синя тинтява - по 100 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави по 1 топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици се запарват с 1 л вря-

ща вода; кисне захлупено 30 минути и като изстине, се прецежда), а после винаги при запек (даже еднодневен) се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След това лечението може да продължи по два начина.

Първи начин. На засегнатото място се прави местна парна баня с лайка или парен компрес с торбичка от тънко хасе, напълнена с търпимо гореща морска сол, с продължителност 15-20 минути, или пък местна топла баня (37°С за 15-20 минути) с отварка от смрадлика (листа) и лайка. В 2 л вода се слагат 10 супени лъжици смрадлика, на тих огън се вари 10 минути, след това в същата отварка се прибавят 5 супени лъжици цвят от лайка и заедно ври още 1 минута. Снема се от огъня и се прецежда. След препотяването се прави коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), засилен в областта на черния дроб с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5 супени лъжици пресни корени или от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица, или пък с толкова лъжици диви кестени, смлени на каша. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Втори начин. Прави се цяла топла баня (37°С за 15-20 минути) с отварка от смрадлика, борови клонки, полски бъзак (цялата билка със стеблата и листата, но без плодовете, които цапат) и лайка. Вземат се 1 -2 хватки борови клонки с иглите и 5-6 коренища от полски бъзак и в 1 казан с вода се варят 30 минути. След това се добавят по 1-2 шепи орехови листа и пипериче. Вари се още 10 минути, а накрая се добавят 2-3 шепи лайка. Като поври още 1-2 минути, се снема от огъня. С една и съща отварка се правят бани 2-3 вечери подред, а след банята - сухо увиване за по-добро изпотяване, като се лежи в него 2 часа. След препотяването в областта на черния дроб се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, засилен с 5-9 сини сливи (от тези за компот),

смачкани без костилките. На тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с пресни корени от полски бъзак. При тежко главоболие на цялата глава се слага „шапка" от тънко хасе, напълнена със същия квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша. Държат се до сутринта или докато досадят на болния.

Добавка. При невъзможност да се правят цели топли бани болният може със същия успех да ги замени с обличане на мокри ризи, натопени в същата отварка (вж. том I). Лежи се така (завит в 2-3 одеяла) 2-3 часа.

Накрая и след двата начина на лечение се прилага едно от следните средства:

1. Болните места се посипват с нишадър на прах (от аптеката).

2. Върху тях се залепват зелени листа от невен, намазани с пресен каймак от мляко.

3. Върху засегнатите места може да се поставят и торбички от тензух, напълнени с топла лапа от картофи, сварени на пара, смачкани с люспите и поръсени с чист аптекарски спирт.

4. Или пък същите места се намазват със следната смес: пепел от изгорелите дръжки на тиква се забърква с малко чист маслинен или фъстъчен зехтин, за да стане гъста каша.

5. Кожата се намазва с по-дебел пласт от следната смес: пресен белтък и чиста бяла хума (болус алба) от аптеката, за да стане на кашица.

6. Болните места са намазват със смес от 300 г чист боров катран, 90 г прясна несолена свинска мас, като преди намазването внимателно се изтриват с памуче, натопено в топла отварка от смрадлика и лайка.

VI. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата:

„Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (том I, „Психолечение"). След това кожата се измива с хладка отварка от смрадлика и лайка, изтрива се до

сухо и се намазва отново с едно от казаните средства. Или пък се превързва с марличка - суха или намазана със следната смес: 250 г чист маслинен зехтин и по 1 супена лъжица пипериче и цвят от червен кантарион във водна баня на тих огън се варят 1 час. Като почине 24 часа, се прецежда. След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. да се прави слънчева баня на болното място със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква за 30-60 минути. След това кожата се измива с отварка от смрадлика и лайка, изтрива се до сухо и се намазва с едно от дадените средства.

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките, пази се диетата и се мажат обривите с дадените средства.

При менструация парни бани на краката и цели бани не се правят.

Забележка. Обривът освен с отварка от смрадлика и лайка с никакви други отварки да не се мие, а особено с вода, защото се влошава положението. След оздравяването, ако има още сърбеж, върху засегнатото място се слага компрес от 4 ката, натопен в отварка от смрадлика - 3 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и засилва с по 1 супена лъжица сол и оцет.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Бръснарска екзема

Това е заразно кожно заболяване, което засяга окосмените части на главата - брадата, мустаците и по-рядко веждите.

Причини. Дължи се на зараза с гноеродни микроорганизми при употреба на замърсени и заразени бръсначи и други бръснарски инструменти, която се улеснява и от най-малките наранявания.

Признаци. На засегнатото място болният усеща парене и напрягане, а после се явяват многобройни гнойни пъпчици. Постепенно процесът се разширява, а в центъра настъпва бавно оздравяване с трайно обезкосмяване.

Предсказание. Тази болест лесно оздравява, но и лесно повтаря.

Предпазване. Необходимо е да се спазва голяма чистота при бръсненето - дезинфекция на бръсначите и пр.

Лечение. Общо за засилване на организма и местно.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или пък сироп от узрелите зърна на полски бъзак, както при ергенски пъпки.

II. Десет минути след тази отварка да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки за засилване на организма, както при цирей.

Диета. Същата, както при младежки пъпки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от пипериче - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Ври още 5 минути, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива пак 1 винена чашка отварка от 12-те билки за усилване.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути. Следват сухо изтриване, меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда). След това при остро (начално) заболяване *едната вечер* възелчетата на засегнатите места (примерно от лявата страна на лицето) едно по едно силно се стискат с палеца и показалеца на лявата ръка (предварително хубаво измити със сапун), а с дясната ръка се взема едно парченце винена киселина (лимонтузу) и се търка възелчето, докато пусне кръв - така се постъпва с всички възелчета от едната страна на лицето. *Втората вечер* се прави същото, но вече от другата страна на лицето. Това се прави в продължение на 2-4 дни, от което възелчетата изсъхват и минават без белег.

При хронично страдание всяка вечер пъпките се намазват с

малко от следната смес: прясно краве масло 3 чаени лъжички и истинско кафе (опечено и смляно) 1 чаена лъжичка. След това пъпките се налагат с марлички, натопени в чист маслинен зехтин, сварен с жълт кантарион (200 г чист маслинен зехтин с 3 супени лъжици жълт кантарион - цвят и листа, във водна баня се варят 1 час). Едновременно на малкия мозък (на тила) се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, счукани на каша). При тежко главоболие се слага цяла „шапка", ушита от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици настъргани кестени. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение и дълбоко дишане, както при мокра екзема. След това засегнатите места се измиват с памуче, натопено с хладка отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици цвят и листа в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), и се налагат със студени глинени компреси, направени от хума или пък от червена грънчарска глина, забъркани с чист винен оцет на гъста каша. Държат се 1/2-1 час, измиват се пак с отварка от жълт кантарион и се пудрят леко с пудра захар.

При менструация меняваща баня и парни бани на краката не се правят.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Забележка. Ако са засегнати краката, парната баня се прави на краката. При започване на лечението на хроничната форма трябва да се отделят преди всичко коричките, за което засегнатите места трябва предварително да се покрият с парче фланела, натопена в чист маслинен зехтин - щом коричките омекнат, лесно се отчоплят. След това всекидневно ниско да се подстригват космите на болните места.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Подкожна възловидна туберкулоза

Хронично заболяване, което се среща при млади момичета и жени, които работят физическа работа прави и на студено.

Причини. При смутено кръвообращение (застой) в долните крайници и постоянно студени ръце и крака на жени, страдащи от туберкулоза (скрофулоза), проникват бактерии и поразяват кожата.

Признаци. Ограничено или разпространено възловидно уплътняване на кожата с червен цвят, лъскаво и студено. Общото състояние не е засегнато.

Предсказание. Благоприятно, ако своевременно се лекува, и сериозно, ако болестта е запусната.

Лечение. Общо за засилване на организма и с противотуберкулозни средства. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче), както при ергенски пъпки.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, исландски лишей и полски хвощ - по 50 г, бударица и цариче - по 75 г, пача трева и обикновена коприва (листа и цвят) по 100 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за ергенски пъпки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от широколистен живовляк (листа), жълт равнец и бавинови листа: по 1 супена лъжица от трите се запарва с 600 г вряща вода. Захлупена се вари 5 минути, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, орехови листа, росопас, спирея и смил - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, защото газовете пречат на лечението. Следва парна баня на стъпалата - в един по-дълбок съд се налива вряща вода (4-5 пръста под горния му край), след това върху него се поставя дървена решетка, на която много внимателно се поставят босите стъпала, подир което болният заедно със съда се

увива с едно одеяло през кръста, така че да няма просвет, и така се държат краката увити, докато болният се изпоти или му досади. След това се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от медуница (3 супени лъжици листа и цвят в 600 г вода се варят 10 минути), а отгоре вестник и вълнен пояс. На засегнатите места (прасците) се слага торбичка от марля, напълнена с прясна несолена извара, а отгоре памучни чорапи без стъпала, които се държат цяла нощ.

Забележка. Ако са се образували рани, тогава преди да се наложат с изварата, се промиват с хладка отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 10 минута), а след това раната се покрива с марличка от 3 парчета, намазана с малко домашен мехлем: 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин на тих огън се бъркат, докато стане мехлем, без да завира (отгоре се поставят торбичките с изварата). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и измиване на засегнатите места на прасците с отварка от медуница. Ако има рани, те се измиват и превързват, както е казано вече. Накрая се правят по 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VI. През лятото от 10 до 12 ч. от голяма полза са слънчевите бани със зелени листа (със запазена от слънцето глава) с продължителност от 30 до 50 минути, последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от обличане на мокра риза, натопена в същата вода - лежи се увит с 1-2 одеяла два часа.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките.

Важна добавка. Слънчевите бани отменят парните.

Възловата еритема

Причини. Не са точно изяснени. Посочва се връзка преди всичко с ревматизма, туберкулозата и други инфекциозни болести.

Признаци. Често при повишена температура и общо неразпо-

ложение се явява обрив от плътни синкаво-червени инфилтрати предимно по краката, болезнени при пипане. По-често боледуват деца и хора в млада възраст.

Предсказание. Благоприятно.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от полски хвощ, пача трева и целина (листа и клонки) - по 100 г, бял равнец, глогов цвят, гръмотрън (корени), маточина, мента пиперита, мечо грозде и миризлива теменуга - по 50 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 10 шипки, разрязани на две, и 1 чаена лъжичка резене (семе) се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета и самовнушение, както при остър артрит.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г мед и 20 г рафинирана сяра (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, полски хвощ, троскот (листа), синя тинтява и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 чаена лъжичка ленено семе и червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода, последвана от:

а) цяла топла баня (36°С за 10 минути) с отварка от полски бъзунек (корени, стебла и листа, без плодовете) и борови клони - 10-15 коренища от полски бъзунек и 1 снопче борови клони в един казан се варят 20 минути. След това се прибавят по 1 двойна шепа орехови листа и здравец, вари се 10 минути и се прецежда

във ваната. Подир банята се прави сухо увиване с 1-2 одеяла за по-добро изпотяване и така се лежи 2 часа. Или пък:

б) се облича мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка, дадена за банята, и се лежи в нея увит като бебе с 2 одеяла, 2 часа, подир което се изтрива до сухо и се облича суха нощница. Такива бани или мокри ризи се правят от 20 до 40.

Забележка. С една и съща отварка може да се правят бани три вечери.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

През лятото от 10 до 12 ч. топлите бани и мокрите ризи да се заменят със слънчево-пясъчни бани на морския или речния плаж - болният ляга по гръб на пясъка, поставя се студен компрес на сърцето му и се зарива с горещ пясък до шията, а главата се покрива с бяла кърпа или зелен лист от репей, за да не слънчаса. Лежи се, докато сърцето е спокойно. След тази баня болният се изтрива и се къпе 5-10 минути, като плува, без да излиза от водата до края на банята.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Добре е болният през нощта да налага засегнатите места с торбички от марля, напълнени с топла прясна несолена извара.

2. На слънце, дъжд и студ болният без шапка да не ходи.

3. От голяма полза е и четковият масаж на тялото за 5 минути (подробности вж. в том I).

Възловат лишей

Причини. Възловатият лишей е болест, която най-често се развива на скрофулозна почва у деца и юноши.

Признаци. В началото на болестта възлите са големи колкото просено зърно, с червеникав цвят и гладка повърхност, покрити с фини люспици. Малко по малко броят им се увеличава, те се разпространяват по кожата и накрая заемат значителни пространства от нея. Нерядко цялата повърхност на кожата, от темето до

пръстите на краката, се покрива с такива възли, които при повече или по-малко продължително съществуване правят кожата суха, грапава и чуплива, задебеляват я и я превръщат в нееластична и неподвижна. Най-честата локализация са гърдите, гърбът и бедрата. Ако е засегнато лицето, то става безизразно и неподвижно.

Лечение. Общо и по начина, изложен за болестта, която го предизвиква. Ако не е известна, да се лекува по начина, изложен за склеродермия.

Сух (тричав) лишей

Причини. Неизяснени.

Признаци. По кожата се образуват плоски, плътни обриви с лъскава повърхност, покрити с коричка. При разчесване се появяват кръвоизливи. Обривът се среща най-често по китките и предмишниците, по тялото и краката.

Предсказание. Благоприятно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот.

Лечение. То е общо и се състои във водене на редовен живот и спазване на необходимата хигиена. За целта първите 1-2 вечери подред да се направи на болния по една топла (38°C) клизма, а след това само при запек. Всекидневно сутрин болният да прави фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, последвана след обличането от 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). На обяд преди ядене, ако е лятно време, се прави слънчева баня със зелени листа за 20-30 минути, последвана от речна или морска баня или пък от поливане със слънчева вода. Вечер преди лягане се прави или парна баня на краката, последвана след препотяването от коремен компрес, натопен в чай от трина (държи се цяла нощ), или пък цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с трици (вж. том I, „Смесени бани"). От голяма полза са сутрешните и вечерните разходки (в топло време с боси крака), придружени с лека гимнастика и дълбоко дишане.

Външно. Сутрин и вечер лишеите се намазват с прясна пяна от устата на бивол или със сок от лимон, или с „жълт катран", получен по един от следните два начина:

а) Взема се лист чиста бяла хартия, от която се правят тетрадките (без линии), увива се като фуния и се изравнява откъм широката си част. След това от същата страна се поставя да стои права върху чиста порцеланова чиния, запалва се в горната част, за да изгори докрай. От това в чинията се получава жълто-кафява мас, подобна на катран, с която се мажат лишеите, и то докато е още топла.

б) Вземат се около 10 царевични зърна, слагат се на опакото на бакърена тава, след това силно се загрява една маша и с нея се натискат зърната. От това натискане се получава кафява течност, подобна на жълт катран, и с нея, докато е топла, се намазват лишеите. Намазването може да става и със смес от дървена пепел и рафинирана (през памук) газ, приготвена във вид на мехлем и оставена да престои 5-6 часа, като от време на време се разбърква добре.

Вътрешно. Добре е болният да пие отварка от жълт равнец (4 супени лъжици от билката в 1 л вода се варят 10 минути - пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по една чашка) или пък отварка от овесена слама (1 двойна шепа), корени от цикория (1 шепа) и 10 бучки захар - в 2 л вода се варят 20 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка.

Диета. Природосъобразна (безмесна) храна. Люто, солено и кисело- не! Позволени са картофи, жълтъци, спанак, домати, кисело мляко, бадеми, мед, юфка, макарони, зеленчуци, плодове и препечен хляб. Забранени са всички видове консерви, приготвени със салицил.

Самовнушение. Както при копривна треска.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Лишей на брадата (трихофития)

Този лишей е много неприятно заразно кожно заболяване, и то не само на брадата, но и по други части, покрити с косми.

Причини. Заболяването се причинява от гъбичка, която много лесно се предава при контакт между здрави и болни или чрез предмети и тоалетни принадлежности.

Признаци. По окосмената част на главата се виждат множество

разпръснати изменения под форма на надигнати поленца, които имат големина на лещено зърно, а при сливане достигат големи размери. Те са покрити с люспи. Космите на тези места са начупени на различна височина. Заболяването протича дълго време.

Предпазване. Да се спазва голяма чистота при бръсненето.

Лечение. Общо и по начина, даден за бръснарска екзема. Ако не е засегната главата, тогава сутрин вместо парни бани на главата да се правят местни парни компреси с торбички, напълнени с попарен цвят от лайка, за 10 минути, последвани от коремен компрес и пр. Гнойните пъпки не се изстискват, а само се натриват с памуче, натопено в хладка отварка от зокум (олеандър). От него се вземат 10 листа, запарват се с 300 г вряща вода и се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

Кел

Заболяването се среща рядко, и то предимно сред хора с ниска култура и лоша хигиена.

Причини. Причинява се от гъбичка чрез пряко предаване на заразата.

Признаци. Ограничен е повече по главата и се развива около косменото отвърстие. Образуват се характерни кръгли дискове със сламеножълт цвят, пронизани в средата от косъм, които трудно се отделят от кожата. При откъртването им издават миризма на мишка и се вижда леко кървяща кожа. Космите и ноктите могат да изпадат напълно. Наблюдава се по-често в детската възраст.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот.

Лечение. Общо и по начина, изложен за бръснарска екзема. В случая освен парни бани на болните части или пък парни компреси, които се правят по 2-3 пъти дневно, помагат и горещи измивания, особено с чай от трина. Много е полезно продължителното и често излагане на болните места на слънце със зелени листа.

Микроспория

Микроспорията е предимно детско заболяване, което се причинява от гъбичка и е много заразно, поради което често предизвиква големи епидемии.

Признаци. Болестта засяга окосмената част на главата, а и гладката кожа. Образуват се единични или няколко плаки. Космите се начупват на еднаква височина, кожата е леко зачервена и покрита с дребни люспи.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме.

Лечение. Общо и по двата начина, дадени за трихофития. В напредналия стадий лечението е както при алопеция.

Разноцветен (трицевиден) лишей

Тази болест е доста разпространена и засяга и двата пола.

Причини. Причинява се от размножаването в кожата на гъбичка, която предпочита влажна и нежна кожа. Затова се среща у хора, които се потят обилно - например у туберкулозни, без да има връзка с туберкулозата.

Признаци. По тялото се виждат разпръснати с различни размери кафяво-жълти петна (често около космените торбички), които се сливат в по-големи с разнообразна форма. Отделните петна стоят твърде повърхностно, едва се издигат над нивото на кожата и не показват никакви възпалителни явления. Съвсем пресните огнища (а също и при повторно заболяване) имат понякога леко червен или червено-жълт оттенък. Едва забележимо трицевидно лющене се открива при прекарване на пръстите по засегнатата кожа. Големи люспи не се наблюдават. При изстъргване може да се снеме целият поразен рогов слой във форма на тънка кожица, при което се открива съвсем нормална кожа. Кръвотечение никога не се наблюдава. Най-засегнати са гърдите, шията, раменете. Лицето се засяга много рядко, а дланите и ходилата никога не се засягат.

Предсказание. Благоприятно, ако своевременно се лекува.

Лечение. Общо и по начина, изложен за сух или тричев лишей.

Еритразма

Причини. Еритразмата е често заболяване, което се причинява от вид гъбичка.

Признаци. По-често се среща у мъжете, отколкото у жените, а децата не заболяват. Появяват се различно големи петна с жълто-червен или тъмнокафяв цвят по кожата, с едва забележимо люцене при почесване, особено на места, гдето две кожни повърхности се допират продължително време, както у мъжете половият орган с бедрата.

Предсказание. Благоприятно, ако своевременно се лекува.

Лечение. Общо и местно по начина, изложен за „Потница (судамина)".

Розов лишей

Причини. Неизвестни.

Признаци. По откритите части на тялото се виждат розово-червени плаки, овални, покрити с дребни люспици. Понякога има лек сърбеж.

Предсказание. Благоприятно, ако навреме се лекува.

Лечение. Общо и по начина, изложен за псориазис.

Люспест лишей (псориазис вулгарис)

Люспестият лишей е заболяване на кожата, което се среща доста често. Появява се във всяка възраст и засяга и двата пола.

Причини. Неизвестни. Възможно е да се дължи на аномалии в обмяната на веществата, на смущение във функциите на жлезите с вътрешна секреция. Значение имат нервното и психичното състояние на болния.

Признаци. Най-напред се появяват малки червени петна, леко надигнати като пъпчици, на големина от просено до лещено зърно. Постепенно откъм периферията те нарастват и може да достигнат големи размери. При сливането им се образуват различни фигури. Отгоре са покрити с белезникави люспи, леко прикрепени и при одраскване се разпадат на сребристобял прашец. Отдолу се показват лъскави петна, които при одраскване леко кървят. От

заболяването може да се засегне цялото тяло, но предпочитани места са крайниците (коленете и лактите).

Пролетно време обривите обикновено се засилват. Заболяването е хронично.

Предсказание. Сериозно. Заболяването трае много дълго, понякога цял живот. Изчезва от време на време, за да се появи пак след седмица, месеци или даже години.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I, „Природосъобразен живот").

Лечение. Общо и местно.

А. При псориазис, засегнал цялото тяло

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс (трионче) както при ергенски пъпки. Или:

б) по 1-2 хапчета чист боров катран, на големина колкото царевични, приготвени от следната смес: 50 г катран, 10 г нишадър на прах и 5 г рафинирана сяра (от аптеката). Всичко се разбърква добре, като се добавя по малко леко препечено царевично брашно или печена леблебия (счукана на брашно), за да стане сместа на тесто. След това от него се правят хапчета, които се овалват в царевичното брашно или пък в брашното от леблебия, за да не се слепват, и се нареждат в подходяща кутия. Първия ден се взема по 1 хапче - всичко 3 хапчета на ден, втория по 2 хапчета - всичко 6, и така до края по 6 хапчета на ден. На деца до 10 години не се дават, а на деца от 10 до 15 години се дава по 1 зърно сутрин и вечер преди ядене.

II. Десет минути след сиропа и заедно с катранените хапчета да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, великденче, гръцка коприва (листа и клонки), исландски лишей, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), мента пиперита, орехови листа, пача трева, сар-сапарила (корени), синя тинтява, спирея, цикория (стебла и листа) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни изравнени супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка счукано семе от уров (фий) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена, нетлъста храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Кафе и чай също не! Сутрин на първа закуска болният да изпива 1 чашка от 200 г (за деца наполовина) сок от кайсии, ябълки или друг любим плод, може и боза, в която от вечерта се слага 20 г хлебна или козуначена мая. Кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно. Един-два часа след тази закуска при желание може да се направи втора закуска.

Преди обяд като аперитив да изяжда 1-2 глави печен кромид лук (без захар и хляб). На обяд заедно с другата храна, винаги придружена със салата от кромид лук, магданоз (листа) и ряпа (бяла или черна), на ситно настъргана, и то 1/2 час по-рано, за да не дава оригвания, по равни части и с малко друга любима салата с винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус, може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба (речна или океанска). При тази болест много е полезно болният да яде често сготвено прясно зеле и картофи, а като десерт да изяжда следната смес: 100 г (за деца наполовина) сок от моркови, засилен с по 1 чаена лъжичка тахан халва, мед и лимон по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот от круши и други плодове с малко ръжен или черен тричав хляб. След закуска, обяд и вечеря да взема и по 1 изравнена супена лъжица (за деца по 1/2 изравнена чаена лъжичка) от следната смес: 300 г чист пчелен мед, 150 г кафе от фий (уров), 50 г сода бикарбонат и 25 г рафинирана сяра (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие домашна шумяща лимонада - в 1 чаша със 150 г вода се изсипва 1 чаена лъжичка ситна захар и с върха на ножа лимонтузу, разбърква се добре и след това се изсипва и 1 изравнена чаена лъжичка сода бикарбонат, разбърква се бързо и се изпива наведнъж. В този случай тази лимонада е много полезна.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) от следната смес: 200 г лимонов сок, 200 г чист маслинен зехтин, по 10 капки валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 г камфор на прах (за деца без него).

IV. Десет минути след сместа да изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за деца наполовина). След това през зимата и пролетта през вечер се прави парна баня на главата с чай от лайка и през вечер - парна баня на краката с продължителност 5-10 минути. Следват сухо изтриване и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и се варят 5 минути. Отгоре се поставят сухо хасено парче и вълнен пояс. След това засегнатите места се намазват с домашен мехлем, приготвен от боров катран 100 г (предварително измит последователно в 3 води, за да приеме жълтеникав цвят), грес 300 г, по 1 изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра и салицил (от аптеката) и 5-10 г розова вода. Хубаво се разбърква, за да стане мехлем, но без да се слага на огъня. Или пък със следния домашен мехлем: 100 г чист зехтин (не и олио) и по 25 г чист пчелен восък и бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно. Слагат се в чист алуминиев съд и на тих огън се бъркат непрекъснато, докато се махне пяната, и то без да завират. Едновременно се поставя и „шапка" на главата (да покрива само косата) от 12 зелени листа от орех, леко напръскани от лицевата страна с малко оцет, а отгоре шапка от чорап и така се спи.

През есента ефикасно средство е цялата топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корените, но без плодовете, защото цапат) и борови клони: по 500 г от двете, по 100 г орехови листа, листа от пипериче и от смрадлика и 50 г счукани кори от дъб. В един казан с вода се вари 30 минути и се прецежда. При къпането отварката се засилва и с 50-75 г сода бикарбонат. След банята се прави сухо увиване, лежи се така 2 часа, тялото се изтрива до сухо и обривите се намазват с дадения мехлем. Едновременно това се съчетава и с „шапка" на главата, както е казано по-горе.

Забележки:

1. Цели бани (или мокри ризи) може да се направят 40 подред вечер или през вечер с неделната почивка, като след 20-ата баня се дава 10-дневна почивка.

2. С една и съща отварка може да се прави баня 3 вечери под-

ред, като през деня се запазва от запрашаване, а вечер се затопля до казаната температура.

3. При хроничен запек преди заспиване болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г майчин лист - шушулки (предварително леко запечени, за да се стрият на брашно) и 15 г рафинирана сяра, като преди всяко вземане сместа се разбърква, защото се утаява на дъното.

VI. Сутрин. Самовнушение и дълбоко дишане. След тоалета засегнатите места да се изтрият с памуче, натопено в отварка от пипериче (1 супена лъжица в 250 г вода се вари 5 минути), или в сок от суров морков и лимонов сок, смесени по равни части, или пък в млякото от изстискани сурови смокини.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. болният да прави слънчево-въздушна баня (разхождайки се гол на слънцето около 1/2 час), последвана от слънчево-пясъчна баня със зарито до шията тяло в горещия пясък, студен компрес на сърцето, а главата покрита със сламена шапка, за да не слънчаса. Банята продължава, докато сърцето е спокойно. Следват сухо изтриване с горещ пясък и хладка баня в реката или морето за 5-15 минути, като през цялото време тялото трябва да е потопено във водата до шията, след което се облива и изтрива до сухо.

Слънчево-въздушните и слънчево-пясъчните бани може да се заменят с обикновени слънчеви бани, като внимателно се следи кожата постепенно да потъмнява, а не да изгаря.

Забележка. Слънчевите бани напълно отменят вечерните приложения (бани и пр.), дадени в точка V на плана.

Неделя и при менструация - пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата, а обривите се мажат с дадения мехлем.

При лечението да се спазват общите упътвания за кожните болести. Живеенето на открито, физическата работа или физическите упражнения и туризмът са твърде ценни средства за засилване жизнената сила на организма, необходима за по-бързото излекуване на болния.

Б. При псориазис, засегнал предимно ноктите

Вътрешно преди ядене и 2 часа след ядене лечението е същото, както даденото в буква А.

Диета. Същата с добавка след ядене болният да взема по 2 су-

пени лъжици бъзов мармалад или пък чист пчелен мед, засилен с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вечер преди лягане - същите приложения. След обличането на нощницата болните нокти се облепват с восъчни пластинки, приготвени от 1 изравнена супена лъжица чист пчелен восък, стопен на тих огън, върху него се изсипва 1 белтък от кокоше яйце, добре разбит, и заедно се бъркат, докато стане хубава смес (без да завира). Сместа се изсипва върху едно стъкло и се изглажда с тъпото на ножа, за да стане на лист, дебел около 1 милиметър, като преди да изстине, се поръсва с 1 чаена лъжичка пудра захар. Така се спи.

Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците и корема, сухо изтриване, обличане, измиване на лицето, а преди закуска - баня на пръстите (37°C за 5-10 минути) с отварка от смрадлика (листа): 4 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути. Като изстине до 37°C, се прецежда и засилва с 1 чаена лъжичка салицил. След банята се прави сухо изтриване и се залепват нови восъчни пластинки, които се държат през целия ден.

Актиномикоза

Актиномикозата е сравнително рядко заболяване.

Причини. Причинява се от гъбичка, която напада човека и някои домашни животни. Намира се в устата на човека и при благоприятни условия се развива и причинява заболяване.

Признаци. Най-често заболява челюстно-лицевата област, като по нея се образуват твърди като дъска инфилтрати. Скоро те се размекват, пробиват и от тях изтича рядка гноевидна материя. Заболяването е хронично.

Предсказание. Сериозно. Възможни са усложнения.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение цели общо засилване на организма по начина, изложен за лимфогранулом. Освен това вечер подутините може да се налагат и с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка и на 1 -2 супени лъжици листа от магданоз, също нарязани на ситно, 1 чаена лъжичка ленено семе и 100 г мляко. Вари се да стане гъста лапа, която преди поставянето се поръсва с 1 чаена лъжичка пудра захар.

Болест на Дариер

Болестта на Дариер е рядко заболяване, което започва в детска възраст. В около половината от случаите има наследствен и фамилен характер.

Признаци. Кожата е изпъстрена с пришки с големина от главичка на топлийка до лещено зърно, покрити с тъмна кора. При излющване коричката е твърда, рогова. Повечето от тези пъпки са в отвърстията на космените мехурчета. Разположението им е симетрично. Най-много и най-често се намират по лицето, окосмената част на главата, между плешките, по кръста и половите органи, а понякога и по крайниците.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме. Иначе сериозно, с лоши последици.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народното лечение е общо за засилване на организма.

1. Добре е два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, синя тинтява, червен и жълт кантарион, усойниче и цикория (корени) по 100 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици в 700 г вода на тих огън се варят 25 минути. Веднага се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

2. Сутрин и вечер притките да се измиват с отварка от лайка (цвят), пипериче и смрадлика (листа): по 2 супени лъжици от трите се запарват с 1 л вряща вода. Захлупено се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда. След това се избърсват с чиста и мека суха кърпа, подир което се намазват с едно от следните средства:

а) чист боров катран (от аптеката);

б) йодоподобната течност, която пускат запалените клони от трънката (запалва се един клон от трънка и докато гори, се навежда върху дъното на бакърен съд или пък върху желязната част на сатър, за да капнат върху него излизащите капки - с тях се мажат болните места);

в) сок от зряла царевица или от ориз, който се получава така: върху дъното на бакърен съд или желязната част на сатъра се слагат 10-20 зърна и се натискат с нагорещена до зачервяване маша, а капките, които излизат от тях, се използват за намазване;

г) с 250 г прясно подквасено кисело мляко, което се слага в некалайдисан бакърен съд, за да престои 2 вечери;

д) със смес от 100 г цинквайс, добре разбъркан с 350 г прясна несолена свинска мас.

Може да се използва и домашният жълт мехлем за сухи екземи: 1 супена лъжица изравнена глеч се слага в 1 празна чаша и по малко се сипва върху нея чист маслинен зехтин (не олио), като се бърка с гладка пръчка, докато стане на гъста кашица. След това се взема 1 чашка чиста варова вода (от вечерта 1 бучка негасена вар, голяма колкото голям орех, се изгасява в 1 л чиста вода; като се изгаси, варта се разбърква добре и се оставя да се утаи през нощта, а на сутринта внимателно се отлива от нея 1 чашка съвършено чиста вода) и по малко се сипва в мехлема, като непрекъснато се бърка, докато водата стане мътна. После тя внимателно се излива и на нейно място се сипва друга чиста варова вода и пак се бърка, докато се замъти. Излива се и пак се сипва друга чиста варова вода, бърка се, излива се и т. н. до 10 пъти, докато мехлемът не стане пухкав, а бистрата вода вече се изцежда от него.

3. За по-бързо излекуване се препоръчва болният всяка вечер да си прави цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзак (цялата билка с корена): по 1 голяма хватка от двете в един голям съд се вари 30 минути, след това в същата отварка се слагат и по 1 двойна шепа здравец (цялата билка), пиперице и смрадлика и се вари още 10 минути, а като изстине, се прецежда. Ако има нужда, винаги се долива с още малко топла вода. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване и така се лежи 2 часа. При невъзможност да прави бани болният може да облича всяка вечер мокра риза от бархет, натопена в същата отварка (топла) и да лежи в нея, завит с 2-3 одеяла като бебе 2 часа.

Както след банята, така и след мократа риза се слага „шапка" на главата, налага се тимусът и се намазва обривът с домашен жълт мехлем.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка може да се правят бани три вечери подред, като водата преди всяко къпане се затопля до казаната температура.

2. Баните и мокрите ризи може да се практикуват през вечер или пък едната вечер баня, другата вечер мокра риза.

3. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време съвсем ще оздравея." Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от измиване на пъпките с дадената отварка, изтриване до сухо и намазване с един от казаните по-горе мехлеми. След обличането да се направят и 15-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване с формулата: „Сила, живот, здраве, младост, красота" (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Повтарят се преди обяд и вечеря.

4. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. болният да прави слънчеви бани със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква (за 30-60 минути). След това засегнатите места се измиват с отварка от смрадлика и лайка, изтриват се до сухо и се намазват с риванол (от аптеката) или с едно от гореизложените средства.

Неделя. Почивка - пият се само билките, пази се диетата и се маже кожата с дадените средства.

При менструация цели топли бани не се правят.

Забележки:

1. Освен с отварка от смрадлика, пипериче и лайка с никаква друга отварка да не се мият пъпките, а особено с вода, защото състоянието се влошава.

2. През деня в областта на тимусната жлеза (зад гръдната кост) и на черния дроб да се носят парчета мушама от хаваджива с тропосан върху тях найлон, набоцкан добре. Носят се 10 дни от едната страна и 10 дни от другата (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

3. Лечението на тази болест изисква постоянство. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Сърбеж (пруриго) на Хебра

Заболяването се характеризира с непостоянен, но силен сърбеж, типични обриви и особено развитие.

Причини. Разстройство на жлезите с вътрешна секреция, лабилна нервна система и др.

Признаци. Заболяването започва към втората-третата година

от живота с непостоянни пристъпи на сърбеж по крайниците, гърдите и гърба. След сърбежа се появяват особени обриви (пъпки) по кожата, сухи, с жълтеникав цвят и на големина от просено до лещено зърно. От чесането кожата става грапава. В по-напредналите случаи от чесането космите в засегнатите места опадат. С идването на пубертета болестта намалява.

Предсказание. Благоприятно - лекувана навреме, минава добре.

Лечение. Общо и по начина, изложен за сух лишей, с добавка, ако по кожата са се образували рани, да се лекуват по начина, даден за еритема.

Невродермит

Невродермитът е хронично кожно заболяване с характерни кожни промени и силен сърбеж.

Причини. Не са сигурно установени. Заболяването засяга повече нервни, раздразнителни хора. За появата му имат значение непоносимостта към някои храни (яйца, риба, плодове), къщен прах, цветен прашец и др., както и някои стомашно-чревни заболявания.

Признаци. Болестта започва със силен сърбеж, който се засилва при нервни напрежения, общо неразположение и нощем. После се явява обрив по кожата - гладки, жълтеникави до кафяво-червени възелчета, често сливащи се, със задебелени плоскости. Болестта засяга различни области, но по-често врата, тила, крайниците (под лактите, големите гънки), ануса.

Предсказание. Същото, както за сухата екзема.

Лечение. Общо и по начина, изложен за суха екзема. В този случай може да се приложат и следните средства: вечер преди лягане засегнатите места да се натриват със сок, изстискай от главата на гиргина, или да се мажат с мехлем, приготвен от изпечен до черно боб и смлян на кафе (или пък кора от дъб, също изпечена до черно и стрита на прах), след това добре разбъркан с прясна несолена извара, за да стане като мехлем.

Полезни са и целите топли бани (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек, борови клони, орехова шума и пипериче (вж. „Болест на Дариер").

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Мокра екзема

Екземата е най-честото възпалително кожно заболяване. Проявите на болестта са различни, но тя винаги е съпроводена със сърбеж. Според начина на протичането бива остра и хронична.

Причини. Екземата може да бъде предизвикана от много и различни дразнители. Значение има и индивидуалното предразположение. Екземата често се придружава със скрофулоза, артритизъм, бременност, бъбречни камъни, критическа възраст, захарна болест, затлъстяване, стомашни и чревни заболявания, преждевременно спиране на менструацията у жените. Понякога може да се дължи на чувствителност към някои храни (зеленчуци, брашно) и химически вещества. Нерядко има характер на професионална болест, т. е. свързана с употребяваните в производството химични вещества - например у бояджиите (на здания) може да бъде предизвикана от терпентиновото масло, у фотографите - от проявителите, у занимаващите се с никелиране - от никеловите соли, и т.н.

Също така екзема може да се образува поради носене на колосани яки, маншети и др., които постоянно протриват тези части от тялото. У чувствителни хора, на които кожата не търпи силните слънчеви лъчи, а също и у работници, които постоянно работят около силен огън, често се образуват екземи.

Признаци. Измененията се състоят в зачервяване и оток на кожата и образуване на пръснати или разположени едно до друго мехурчета с големина колкото лещено зърно и бледорозов или тъмночервен цвят. При пукването им изтича бистра, жълтеникава течност, от която понякога се образуват корици. Болният усеща парене и болка. Понякога мехурчетата могат да нагноят. Често отичат близките лимфатични възли. Екземата засяга най-различни части на кожата, включително и окосмените. Тя се среща и на лицето, като заема предимно онези места, където има повече мастни жлези, на брадата, по гърдите, половите органи, около ануса. Може да бъде засегната и цялата кожа.

Предсказание. За острата форма обикновено е благоприятно

- минава доста бързо. За хроничната е сериозно, защото е продължителна, често се повтаря, а понякога засяга и общото състояние.

Предпазване. Състои се в спазване на обща хигиена - лична и обществена. Хора, предразположени към екзема, трябва особено грижливо да пазят кожата си от всякакви дразнения и да избягват допир с онези вещества, които я предизвикват. Понякога за тази цел е необходимо дори да се променят професията и целият начин на живот.

Лечение. То е общо с цел да се засилят кожните функции и местно. Затова е необходимо да се отстрани всякакво дразнене, да не се разчесва засегнатата част, защото се поддържа раздразването и възпалението, а в много случаи се усложнява самата екзема.

Кожата не бива да се мие със сапун и обикновена вода, защото се дразни, а само с отвара от трина или чай от лайка, като се изсушава много добре след измиването.

Ако кожата е покрита с тънки люспи, преди да започне лечението, те трябва да се отстранят по следния начин: взема се червен пипер (нелютив), полива се с ракия и се разбърква да стане на каша. Намазват се люспите, оставят се да изсъхнат и с ръка много леко се олющват. След това:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 50 г рафинирана сяра (от аптеката) и 250 г печена леблебия, счукана на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от репей (корени) 100 г, глухарче (цялата билка с корена), широколистен живовляк (листа), жълт и червен кантарион (листа и цвят), пипериче, синя тинтява, цикория (листа и клонки) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена, слабо солена храна, без свинско, говеждо, овнешко, консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1 чинийка салата от кромид лук и магданоз по равни части с мал-

ко и от другите любими салати с винен оцет и зехтин по вкус. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След ядене да изяжда и по 1-2 супени лъжици бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 30 зърна, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа), жълт равнец, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана при екзема на лицето или главата от парна баня на същите с чай от лайка за 5-10 минути, а в останалите случаи от топла (39°C за 10 минути) баня на засегнатите места (ръце, крака и др.) с отварка от смрадлика (листа) и пипериче (листа): по 3-5 супени лъжици от двете билки се запарват с 2-3 л вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. След това влагата леко се попива, и то с чист мек пешкир, и докато кожата е още влажна, се прави следното. Или:

а) се поръсва с пепел от изгорени листа и стебла на бял пелин, след което внимателно се превързва с чист и широк бинт. Или:

б) засегнатите места се обвиват с марлички, намазани със смес от пресен белтък от кокоше яйце, разбъркан с малко прах от печена хума, и леко се забинтоват с чист и широк бинт. Или:

в) същите места се избърсват с памуче, натопено в чист лимонов сок, и то в продължение на 1-3 минути, и се оставят да засъхнат. Или:

г) се намазват със смес от чист боров катран (от аптеката) и прясна несолена свинска мас или пък с народния мехлем за мокра екзема - към 1 л чист винен оцет, изсипал в чугунена тенджера, се прибавя 150 г глеч, счукана добре на прах, разбърква се и се

слага на огъня да се вари 15 минути. Снема се, оставя се да изстине и да се утаи, след което се отлива внимателно чистият оцет без утайката. Подир това към 1/4 л чист маслинен зехтин (но не олио) се прибавя лъжица по лъжица от оцета и непрекъснато се бърка, докато стане като майонеза, и се следи да не се пресече. Едновременно (при всички случаи) това се съчетава с компрес на корема (отпред) със зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и добре изстискай. Отгоре се слагат хасено парче и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист от същото зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре вълнена шапка и така се спи.

Добавка. И в този случай много са полезни целите топли бани с отварка от борови клони, полски бъзак, бял равнец, пипериче, широколистен живовляк (листа) и здравец, както и мокрите ризи, натопени в същата отварка.

V. Сутрин. Самовнушение и дълбоко дишане, последвани от измиване на лицето с помощта на гумени ръкавици, за да не се намокри кожата. След това засегнатите места се измиват с отварка от смрадличе и пипериче - било направо, било с памуче, натопено в същата отварка. Подир това влагата се попива с чиста марличка и накрая се изтрива с памуче, натопено в лимонов сок или мехлем.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка от смрадличе и пипериче може да се правят бани цяла неделя. След това се сварява нова.

2. След първото изчезване на екземата лечението продължава, като се пият само билките и се спазва диетата. Ако екземата наново се появи, лечението се прилага напълно. Щом пак изчезне, пият се само билките и се спазва диетата. Трети път екземата се появява слабо и тогава се прилага отново пълно лечение, с което заболяването се ликвидира.

3. През лятото са полезни и слънчевите бани, но със зелени листа от слънчоглед, репей и други подобни, с които се покрива кожата, с продължителност 30-60 минути, последвани от фрикция на цялото тяло с хладка вода и изтриване на кожата с лимонов сок.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Пълзяща мокра екзема

Причини. Същите, както при мокра екзема - най-често е нейна последица.

Признаци. Мократа екзема бързо пълзи и засяга различни части на тялото.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот.

Лечение. Общо и по начина, изложен за мокра екзема. В този случай е добре да се използват следните две средства:

а) мехлем от глеч и изтюбеч - оловен окис и оловен карбонат - по 50 г от всяко, счукват се на прах и се разбъркват с малко чист зехтин, за да стане на мехлем (този мехлем е особено полезен при образували се екземни рани);

б) при рани по тялото от екземата освен казаните мехлеми помага и поръсването им с пепел от изгорен черен патладжан. След оздравяването затвърдялата кожа да се маже или с яйчено масло (вж. при белези), или със смес от жълтък, зехтин и мед (вж. „Гнойник, абсцес"), или пък с мехлема за суха екзема (вж. „Суха екзема").

Диета. За предпочитане в случая е суровоядството (вж. том I, „Диета със сурови храни").

Суха екзема

Сухата екзема се различава от мократа, както и името й показва, с нейната сухост.

Причини. Същите, както и при мократа екзема. Особено честа причина е чувствителността на кожата към някои вещества.

Признаци. Сухата екзема засяга повече хора в млада и средна възраст, като в началото изглежда безобидна. Най-напред се появява по различни места на тялото с големина на главичка на карфица. Тези пъпчици, покрити с малки люспи, впоследствие се увеличават и могат да стигнат до големина на нокът. Понякога такива люспи се явяват не върху цялата екзема, а само по края й. Сърбежът при това страдание не е толкова нетърпим, както при

мократа екзема. Сухата кожа лесно се нацепва и често последица на това е възпалението - малките цепнатинки на кожата са отворени врати за разни микроби.

Предсказание. В началото е благоприятно. Обаче ако не се лекува, положението става сериозно, защото тя може да заеме все по-големи и по-големи части.

Лечение. Общо за засилване на организма и местно. Ако екземата е от скоро време, достатъчно е да се налага всеки 3 часа с глинен компрес (най-добре от хума), забъркан с ракия. Ако екземата е хронична и кожата е покрита с люспици или корички, те се махат, като върху тях се постави парче от прано хасе, натопено в чист маслинен зехтин. Стои в продължение на 12 часа, от което те се размекват и падат. След това да се приложи следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: чист пчелен мед, рафинирана сяра и печена леблебия (вж. „Мокра екзема", точка I).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа), жълт кантарион, жълт равнец, живовляк теснолистен (листа), пача трева, пипериче, полски хвощ и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Може да се пие подсладена с мед и лимон.

Диета. Същата, както при мокра екзема.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие или:

а) домашна лимонада, приготвена от 1 пълна чаена лъжичка ситна захар и на върха на ножа лимонтузу, разбъркани със 120 г хладка вода, накрая се разбърква и с 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Или:

б) запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да взема по 1-2 хапчета, с големина колкото царевични зърна, от следната смес: 50 г чист боров катран (от аптеката, измит последователно в 9 води, за да получи

жълтеникав цвят), разбъркан добре с 10 г прах от яйчени черупки, 3 г нишадър на прах и 2 г рафинирана сяра (от аптеката) и малко леко препечено царевично брапшо, за да стане на тесто. От него се правят хапчета, овалват се в леко препечено царевично брашно, за да не се слепват, и се нареждат в кутия. *Първия ден* се взема по 1 хапче сутрин, обед и вечер - всичко 3 хапчета; *втория ден* и нататък се вземат по 2 зърна - всичко 6 хапчета на ден.

IV. Заедно със зърната да изпива и 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, вербинка (листа и цвят), мащерка, мента пиперита, синя тинтява, червен кантарион, цикория (корени) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от топла баня (39°C за 10 минути) на засегнатото място с отварка от пипериче и смрадлика (листа): по 5 супени лъжици от двете в 2 л вода се варят 10 минути. След нея кожата се изтрива и екземата се намазва с един от следните мехлеми:

а) мехлем от боров катран и свинска мас - по 50 г чист боров катран (от аптеката) и прясна несолена свинска мас се разбъркват добре;

б) жълт катран, получен по следния начин: 1 лист от тетрадка или пък чиста бакалска хартия се увива като фуния, изравнява се откъм широката си част, поставя се върху чиста порцеланова чиния и се запалва отгоре. Когато изгори докрая, в чинията заедно с пепелта се получава и малко катран, които се разбъркват заедно и се засилват с малко прясна несолена свинска мас, за да стане гъсто като мехлем. Или пък:

в) домашен мехлем за суха екзема - глеч (оловен окис) 50 г, изтюбеч (оловен карбонат) 50 г, рафинирана сяра 50 г и прясно масло 50 г се разбъркват добре, за да стане мехлем. Вечер преди лягане болните места се измиват с топла вода и катранен сапун. Изсушават се и се намазват, бинтоват се леко и така стоят увити до сутринта.

Забележки:

1. Измененията по лигавиците (в устата и др.) не се мажат, за-

щото заедно с оздравяването на външните екземи и те изчезват, извън това оловните соли са отровни.

2. Ако екземата е в косата на главата, вместо с дадените по-горе мехлеми се лекува със следната смес: 1 чаена лъжичка чер димен барут, стрит на прах, 1 чаена лъжичка мед и 1 глава чесън, обелена и в дървен хаван счукана на каша. Всичко заедно се разбърква добре като мехлем и се маже косата, но това да става винаги след парна баня на главата и измиване на косата с топла отварка от трина или трици, последвано от хубаво изсушаване на косата. При лечението на този вид екзема да не се скубят космите с щипци или други уреди, защото по главата остават белези. Едновременно се прави и компрес на корема от 4 парчета, натопени в отварка от орехови листа (6 листа в 1 л вода се варят 10 минути). Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. На малкия мозък (на тила) се поставя торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици настъргани диви кестени. Държи се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение и дълбоко дишане (вж. „Мокра екзема"), последвано от изтриване на засегнатата кожа с лимонов сок или със сок от зелен столетник (агава американа), размесени по равни части с аптекарски спирт (25°) или пък с чиста ракия. След това, ако екземата е по ръцете, да се сложат гумени ръкавици и така да се измиват лицето и вратът, защото обикновената вода пречи на лечението. За засегнатите места водата винаги трябва да се заменя с отварка от пипериче и смрадлика и изтриването да бъде леко с мек пешкир. За премахване на външните белези от екземата кожата да се маже със сок от сурови моркови или пък с мляко от изстискани сурови смокини.

Важна добавка. Лечението да продължи до пълното излекуване на болестта, което обикновено става за 1-3 месеца. Да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Себорея (лоетечение)

Себореята представлява усилена функция на мастните жлези

в кожата. Тя се среща често и в двата пола, особено в пубертета. Преди пубертета и след критическата възраст е по-рядка.

Причини. Много често е наследствена.

Признаци. Засягат се областите с повече мастни жлези: главата, лицето, особено челото, носът, брадата, гърбът. При мазната себорея мазният секрет не засъхва, така че кожата и космите са винаги лъскави, мазни. От смесването на мазнината с прах и излющени рогови люспи се образува гъста мазна материя, която се среща по-често у мъжете. Тя пречи на кожното дишане и на храненето на космените корени. На половите органи у мъжете се набира около главичката на члена и може да предизвика възпаление. У жените лойта се набира по срамните устни и ако не се спазва хигиена, предизвиква възпаление на влагалището. При сухата себорея мазният секрет засъхва по кожата и образува сивобелезникави люспи. Има и много пърхот. По-честа е при жените.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува правилно и сериозно. Ако не се лекува правилно, причинява дразнене и възпаление.

Лечение. Общо за засилване на организма и местно. За целта още в първата вечер на лечението трябва да се премахнат люспите и коричките, ако има такива. А това става, като се намажат добре с чисто маслинено масло (зехтин) или с бадемово масло, или пък с боров вазелин, или още по-добре, като се натопи едно парче фланела в маслото и се наложи на болното място, като се остави да престои цяла нощ. На сутринта коричките сами се повдигат, след което мястото се измива с топла отварка от трина или от трици (вж. том I, „Смесени бани с билки и други примеси"), а след изсушаването мястото да се напудри с бяла пръст (болус алба) или пък с нишесте. След това се прави следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани на 4 части, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка по 10 г валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят и 1 г камфор на прах. На деца не се дава.

II. Десет минути след сместа се изпива 1 винена чашка от 75 г

(за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, листа от бяла черница, орехови листа, росопас, спирея, синя тинтява и цикория (листа, стебла и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват в 500 г вряща вода. Захлупена на тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци, съдържащи витамин А, или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба.

На обяд може да се изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). Добре е да се изяжда и по 1 бъбрек и парче черен дроб от животни, защото в тях се съдържа много от този витамин. Освен това на обяд винаги да има салата от кромид лук, магданоз (листа) в целина по равни части с малко домати, винен оцет и зехтин по вкус. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с черен тричав или ръжен хляб. След обяд и вечеря се изпива следната смес, съдържаща витамин А: по 1 чаена лъжичка пресен селски хлебен квасец (забъркан от бяло брашно), козуначена и бирена мая, малко плодов сок или вода, подсладена с бъзов мармалад и мед по вкус. Накрая се изпива по 1 чашка кафе от фий (вари се като турско кафе).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от бял равнец, касис (листа) и лайка (цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при температура се взема по 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър и лимонтузу по равни части, всички стрити на прах. При липса на температура се изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей, полски хвощ и бударица - по 50 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г топла вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г (за деца с 250 г) топла вода, последвана в *понеделник, вторник, четвъртък* и *петък* от парна баня на главата с чай

от орехови листа с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва със студената вода. Краката се изтриват и се слага коремен компрес с 4 парчета от хасе, натопени в ореховия чай, а отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс. Едновременно това се съчетава с поставяне в областта на щитовидната жлеза (отпред на шията) на торбичка от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с нишадър на прах на върха на ножа, а на главата - „шапка" от тънко хасе, която изцяло да покрие косата на главата, ушита на тегели от по 1 см широки, напълнени със суха и топла (37°С) готварска сол. Отгоре се слага вълнена шапка и така се спи. Тези, които не понасят „шапката" със солта, може с успех да я заменят с „шапка", напълнена с топла лапа от печена хума, стрита на прах и разбъркана с малко топъл оцет, за да стане гъста като тесто каша. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. *Сряда* и *събота* главата се измива с топла вода и хума (при липса на хума с катранен сапун), изтрива се до сухо и докато косата е още влажна, с краищата на пръстите се натриват корените и космите с рафинирана сяра на прах (от аптеката), размесена с 1/4 чаена лъжичка ситна морска сол (през време на втриването главата се държи надолу със затворени очи, за да не се възпалят от сярата). След това главата се връзва добре със сух пешкир и така се стои само 1 час, нито минута повече, за да не се повредят корените на косата. Изплаква се с топъл разтвор от сода бикарбонат (на 1 л вода 1 супена лъжица сода), изтрива се със сух пешкир и така се спи.

Забележка. Който иска по-бързо да се излекува, към казаното за сряда и събота нека прибави и следното: след като се изсуши косата от изплакването й с топлия разтвор от сода бикарбонат, повторно се измива с катранен, зелен или серен сапун (от аптеката) и след това се изплаква с отварка от дъбови листа и смрадлика (по 3 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Изсушава се добре, увива се със суха кърпа като шапка и така се спи.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане, последвано от масажиране на корените на космите за 3-5 минути с пръстите, които

често се топят в следната настойка: 1,5 л винен оцет, 100 г корени от обикновена коприва, 50 г корени от репей, по 3 супени лъжици лавандула (листа и цвят) и мащерка и по 5 листа от бръшлян и зокум - вари се 30 минути и веднага се прецежда, за да не попият корените оцета. Тази настойка подпомага бързото израстване на опадалата коса.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация не се прави меняваща баня на краката.

Важна добавка. Себореята у малки деца се лекува по начина, даден в том II.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Себорейна екзема

Заболяването представлява раздразнено, възпалено състояние на кожата във връзка с усилената дейност на мастните жлези в нея.

Признаци. Засягат се окосмената част на главата, лицето, особено от двете страни на носа и зад ушите, гърбът, големите кожни гънки. Образуват се зачервени, плътни подутини, покрити със сухи дребни или по-дебели мастни люспи. Най-леката форма е образуването на пърхот по главата.

Предсказание. Сериозно - може да се разпространи и да обхване цялото тяло, а при инфектиране да нагнои.

Лечение. Общо за засилване на организма и нормализиране дейността на жлезите с вътрешна секреция.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) или сироп от алое арборесценс (трионче), или пък сироп от узрели зърна на полски бъзак (вж. „Ергенски пъпки").

II. Двадесет минути след един от сиропите да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, бударица, исландски лишей, орехови листа, пача трева, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за младежките пъпки, с добавка след

закуска и вечеря болният да взема или по 1 чаена лъжичка смес от 100 г пудра захар и 10 г рафинирана сяра (от аптеката), или пък да изяжда сместа, приготвена от по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед и шипково брашно, разбъркано с 1/4 чаена лъжичка пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с малко сок от моркови или вода и мед, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от овес, ечемик и шипки - по 1 супена лъжица от трите в 1 л вода се вари 20 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива по 1 чашка от 100-150 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец, глухарче, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа, синя тинтява и цикория (листа, стебла и корени) по 50 г от всяка и червена хвойна (зърна) 30 г. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряла вода; кисне 20 минути и се прецежда) или пък 2 сутрини подред се взема по 1 чашка чай от майчин лист (първата сутрин се запарват 10 шушулки и киснат 1/2 час, втората сутрин пак 10 шушулки се варят в 120 г вода; веднага се прецежда). След това се правят цели топли бани (37°С за 10-20 минути) с отварка от борови клони и полски бъзак (цялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат): по 1-2 големи хватки от двете билки в голям казан с вода се варят 20 минути, след това се добавят 1 двойна шепа листа от див кестен, орехови листа и здравец (цялата билка с корена) и 2-3 двойни шепи трина и се вари още 10 минути. След банята се прави сухо увиване за по-бързо изпотяване, лежи се така 2 часа, тялото се изтрива до сухо и се преоблича. С една и съща отварка се правят бани 3 вечери подред.

При невъзможност да се правят тези бани може да се заменят с обличане на мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка, дадена за банята. Лежи се в нея 2 часа. Накрая се слага на главата цяла „шапка" със селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 13-30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без

костилките. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държи се до сутринта или докато досади на болния.

Такива бани (или мокри ризи) се правят 40 дни подред с почивка 10 дни след 20-ата баня.

Важни добавки:

1. Ако отварката за банята не е достатъчна, добре е същите билки да се сварят повторно, като се оставят да врят само 15 минути.

2. Преди влизане в банята добре е към отварката да се прибави и 50 г сода бикарбонат.

V. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея." Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. при "Психолечение", том I), последвано от измиване на екземата с отварка от смрадлика, изтриване до сухо и намазване с едно от казаните по-горе средства, а ако е нужно, леко се бинтова с аптекарски бинт. Държи се до вечерта.

Неделя. Почива се от всичко.

При менструация топли бани не се правят.

Важни добавки:

1. При силен сърбеж всеки 2-3 часа да се прави фрикция на засегнатите места със солена вода или с отварка от полски хвощ, смрадлика и пипериче - по 1 супена лъжица от трите в 500 г вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица оцет и сол. Измиването може да стане и с отварка от зелени стебла на полски бъзак - 2 супени лъжици в 600 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица оцет и сол. Добре е също засегнатите места да се натриват със сока на същите листа и стебла или пък да се измият с памуче, натопено в ракия, и щом кожата изсъхне, да се натрият с лимонов сок.

2. Тази болест е мъчно излечима и затова се иска голямо търпение и постоянство.

Рибени люспи (ихтиоза)

Причини. Ихтиозата е вродено, наследствено кожно заболява-

не, което често се среща фамилно и се характеризира с усилено вроговяване на кожата и образуване на люспи.

Признаци. Заболяването се появява през първата или втората година и обикновено продължава до края на живота. Кожата на тялото, особено по външната страна на ръцете, гърба и краката, се покрива със сивобелезникави люспи, които са здраво прикрепени. Кожата е суха, с намалена еластичност. Вътрешните повърхности на големите гънки и лицето не се засягат. Общото състояние на болния е добро.

Предсказание. По отношение на болестта е сериозно - има хроничен характер и мъчно се лекува.

Лечение. Общо и по начина, изложен за „Люспест лишей (псориазис вулгарис)", със следните добавки:

1. Ако люспите са предимно по главата, през ден се правят парни бани на главата с чай от лайка вместо другите парни бани. През нощта на главата да се слага цяла „шапка" с хладък селски хлебен квас.

2. Кожните изменения да не се мият, защото се влошават.

3. Лющещите се места да се измиват с отварка от жълт кантарион и след изсушаването им да се пудрят с оризова пудра или със ситно пресети бадемови трици.

Склеродермия

Причини. Недостатъчно изяснени.

Признаци. В началото кожата е твърда, плътна, с изгладени кожни бръчки. Постепенно тя изтънява, подкожната тъкан изчезва. Най-напред се засягат ръцете или лицето, а по-късно и цялото тяло. Освен кожата изтъняват мускулите и костите, от които се образуват различни обезобразявания. Пръстите са полусгънати с ограничена подвижност, лицето добива масковиден изглед, устните, носът, ушите изтъняват и се изострят. Отварянето на устата е затруднено. Космите изпадат, ноктите са чупливи.

Предсказание. Много сериозно. Болестта е упорита, лекува се мъчно и се иска голямо търпение и постоянство.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1-2 супени лъжици:

а) настойка от 1 л чист маслинен зехтин и по 2 супени лъжици листа и цвят от широколистен живовляк, жълт и червен кантарион, ранилист и синя тинтява - във водна баня се вари 1 час, почива 24 часа и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Или:

б) сироп от узрелите зърна на полския бъзунек (вж. „Ергенски пъпки, ергенлик, акне", точка I).

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г запарка от кисел трън (корени) и полски хвощ - по 50 г, имел и хмел - по 40 г, бъзов цвят, див кестен (плод), добриче (плод), липов цвят, полски бъзак (корени) и сапунче (корени) - по 35 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и на сутринта се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за псориазис, с добавка да се отбягва всякаква храна, съдържаща калций, защото влошава болестта. Освен това на първа закуска болният да изпива чаша топло мляко с разбито кокоше яйце. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 2-3 глави печен кромид лук без захар и без хляб или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с магданоз, настъргани моркови и целина по равни части и 1 -2 лъжици ситно нарязани кълнове от жито, посято в саксии и пораснало на височина 3-5 сантиметра, малко домати, чушки, винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. След обяд и вечеря да взема витамин А и витамин Е по указание на лекаря и заедно с тях да изпива 1 чашка домашна боза, приготвена от 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок и бъзов мармалад или пък мед, да стане гъсто и сладко като боза.

Важни добавки:

1. Болните, щом почувстват глад, добре е да вземат всеки час по 1-2 чаени лъжички от следния крем за усилване: 2 кафени чашки шипково брашно, по 1 кафена чашка цвят от бял равнец, жълт равнец и жълт кантарион (всичките стрити на прах и пресети на брашно), 300 г нетопено краве масло и 600 г чист пчелен мед. Маслото и медът се слагат във водна баня и на слаб огън се разтопяват,

след това съдът се маха от огъня, прибавя се шипковото брашно със стритите и пресети на брашно билки и всичко това се бърка с дървена лъжица в порцеланов съд, и то в продължение на 1 час.

2. Ако болният страда и от болно сърце, тогава, след като изконсумира 1 доза от крема за усилване, да взема и крем за усилване на сърцето: 150 г прясно краве масло, 150 г чист пчелен мед, 100 г сурово семе от тиква, обелено и счукано в дървен хаван на каша, и 100 г ориз (опечен до бежов цвят и смлян на кафе). Всичко това добре разбъркано. Употребява се както първия крем.

3. В случай на измършавяване и ако болният мъчно понася вегетарианската храна, като изключение на обяд и вечеря може да взема и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, пилешко, пуйка и прясна риба (речна или океанска). При това само варено и печено, но не и пържено.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 10 ореха, счукани с ядките и черупките на каша, с прибавка по 3 супени лъжици ечемик, просо и царевични зърна (царевичните зърна предварително се счукват на дребно). В 2 л вода се варят 30 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Пие се подсладена с мед или сироп.

III. Два часа след ядене да взема по 1 зърно (колкото житено) чист бял тамян и заедно с него да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, исландски лишей, зайча стъпка, орехови листа, росопас, цикория и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, задължително се прави клизма с 500 г топла вода. След това през зимния и пролетния сезон се прави лек масаж на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета (спираловидно) с пръсти, слабо натопени в чист маслинен зехтин, с продължителност 1 минута. После гръбнакът се налага с хладък пресен селски хлебен квас, засилен с 4-6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 4-6 супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 2-3 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода, добре изстискани и на ситно нарязани. Едновременно

това се съчетава и с налагане на целия корем (отпред) с торбичка от тензух, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от прясно зеле или пък от праз лук (бялата му част) с прибавка и на 2-3 китки магданоз, на ситно нарязани - със 150 г прясно мляко се вари, за да стане гъста лапа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя цяла „шапка" с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с 9-12 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), а на гушата се слага торбичка с чист квасец. Държат се цяла нощ.

През летния и есенния сезон се прави една от следните процедури:

1. Цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с отварка от борови клонки, полски бъзак (цялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, които папат) и овесена слама. От трите билки се вземат по 2-3 големи хватки или снопчета и в голям казан се варят 30 минути. След това се добавят по 1 двойна шепа орехови листа, здравец (цялата билка с корените), трина и лайка (цвят). Вари се още 10 минути и като изстине до 38°С, се прецежда. С една и съща отварка може да се правят 3 бани подред, като предварително водата се затопля до казаната температура.

2. Цяла топла баня (37°С за 10-20 минути) с цвик, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване - лежи се в него 2 часа или докато болният се препоти.

3. При невъзможност да се правят баните може да се заменят с обличане на мокра риза (най-добре бархетна нощница), натопена в казаната отварка или цвик - лежи се в нея 2 часа. След това, ако кожата е много суха, да се намаже със стопена кокоша мас или с настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки (вж. точка I), или с бадемово масло (от аптеката), или с пресен каймак от мляко, или пък със следния ефикасен мехлем за подхранване на кожата: 4 супени лъжици чист маслинен зехтин, 1 изравнена супена лъжица чиста бяла дъвка, 1,5 супени лъжици чист пчелен восък, настърган на ренде. Зехтинът се слага в алуминиево тиганче, като не се оставя много да се нагрее. Към него се прибавя дъвката и се бърка, докато се разтопи (ако остане неразтопена, дъвката може да се извади, но в никакъв случай да не се оставя да се нагрее до такава степен,

че да започне да се пържи). След това сместа се сваля от огъня и към нея се прибавя восъкът, като се бърка непрекъснато. Когато се сложи всичкият восък, бърка се добре, и то така, че да стане на майонеза, и се оставя да изстине. След като изстине, с един нож се настъргва (като се движи по повърхността на изстиналия мехлем, който се е втвърдил след застиването, докато се стигне до дъното на съда). Така настърганият мехлем се смачква хубаво, за да стане отново рядко тесто. Засегнатите места се измиват добре, след което се намазват и хубаво се разтъркват. Мазането може да стане по всяко време.

Забележки:

1. На приготовлението на мехлема трябва да се обърне сериозно внимание - да се прави на тих огън.

2. Сместа се бърка с чамова дъсчица.

Важни добавки:

1. Преди заспиване за лек и спокоен сън болният да изпива 1 чашка от 50 г отварка от дилянка (корени), лайка, комунига, маточина, мента пиперита, страшниче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

2. Ако ръцете са свити, болният непременно да спи с ръкавици без пръсти, напълнени с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/2-1 изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра на прах (от аптеката).

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се шепнешком, бързо и волево 20 пъти (том I, „Психолечение"), последвано от сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути (прави се с мека четка), а след него лек масаж на засегнатите места на кожата с настойка от чист маслинен зехтин (500 г зехтин с 5 супени лъжици цвят от жълт кантарион и 3 супени лъжици листа от дебела мара във водна баня се варят 1 час; почива се 2-3 дни и се прецежда) или пък със стопена кокоша мас, взета откъм гърдите на кокошката. При желание същият масаж може да се прави и вечер, а след него е добре на слънчевия възел (под лъжичката и над пъпа) да се постави 1/2 глава суров кромид лук, отрязан през

средата с опашката нагоре, поръсена откъм отрязаната страна с камфор на прах на върха на ножа - залепва се с 2 лепенки. Подир обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Важни добавки:

1. Ако са се образували рани, да се промиват с отварка от жълт кантарион (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда. След това се превързват с топла извара или пък със сладкия мехлем (вж. „Цирей, чирка, фурункул" и „Слепок, карбункул").

2. При силен сърбеж сутрин и вечер засегнатите места да се разтриват с отварка от смрадлика - 2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица морска сол и оцет.

3. При нечиста работа (като миене на съдове и пр.) да се употребяват гумени ръкавици, за да не се дразни кожата на ръцете.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за кожните болести.

Пемфигус

Причини. Не са установени. Болестта засяга еднакво и двата пола и се явява обикновено в средна и напреднала възраст.

Признаци. Най-често изведнъж, внезапно по кожата се появяват мехури с различна големина. В началото са опънати и пълни с бистра течност, която после потъмнява. При пукването им се показва разранена кожа. Може да се засегне цялото тяло, включително и лигавиците на устата, на очите. Мехурите минават за няколко дни, но се явяват все нови и нови.

Усложнения. Разранената кожа може да се инфектира. Освен това от затрудненото хранене болните отслабват и се изтощават.

Лечение. Заболяването е тежко и се лекува от лекар-специалист по кожни болести. От народната медицина се използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема

по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс или пък сироп от узрелите зърна на полски бъзунек, както при ергенски пъпки.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, лавандула, лепка, невен, пача трева, ранилист (листа и цвят) и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диетата е, както при псориазис.

III. Два часа след ядене при слабо или нервно сърце да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица и разбъркани със сока на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо без семките.

При температура да взема с малко вода хинин по указание на лекаря или аптекаря.

IV. Десет минути след сместа и заедно с хинина да изпива 1 чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен и жълт кантарион, мента пиперита, цикория (листа, стебла и корени) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане първите 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а след това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Следва цяла топла баня (37-38°С за 30 минути) с отварка от борови клонки (с иглите) и полски бъзак (цялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат): по 3 хватки или снопчета от двете в казан с вода се варят 20 минути, след това в същата отварка се добавят по една-две двойни шепи пипериче, орехови листа и слез и 1 шепа листа от смрадлика и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда и се изсипва във ваната. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването, ако болният не е заспал, се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода.

При невъзможност да се правят дадените бани може да се за-

менят с мокри ризи - най-добре е да се ползва бархетна нощница, натопена в отварката, дадена за банята. Добре увит с 2-3 одеяла, болният лежи 2 часа, докато се препоти.

Забележка. Ако болният е слаб и зиморничав, между първото и второто одеяло да се поставят 3-5 шишета, напълнени с приятно гореща вода - едно на стъпалата, две на прасците и две на бедрата. Преди заспиването се поставя и „шапка" от хладък селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени със 7-9 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Ако по главата има рани, квасецът да се забърква вместо с топла вода с топло мляко и преди поставянето да се поръсва с 1-2 супени лъжици ситна захар.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I). След него, ако болният е на легло, да му се сложи коремен компрес, натопен в топла отварка от листата на полския бъзак (1 стиска в 1 л се вари 10 минути) или пък в хладка вода и оцет наполовина - държи се 2-4 часа. Ако болният не е на легло, да се направи фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация топли бани не се правят.

VII. Лятно време лечението, дадено за преди лягане, успешно може да се замени с точно прилагане на програмата за курортно лечение на море, планина и др. (вж. том I).

Важни добавки:

1. С една и съща отварка може да се правят бани 3 вечери подред, като отварката се засили с 1 шепа морска сол.

2. Всяка вечер след препотяването от баните и мокрите ризи раните да се измиват с хладка отварка от жълт кантарион (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10

минути и като изстине, се прецежда. След това да се налагат със зелени листа от дебела мара, като ципата от страната на раната се обели с игла, или с марлички, намазани със сладък мехлем (рецептата е дадена при цирей), или пък с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или рибено масло. Бърка се на тих огън, докато се сгъсти като мехлем, без да завира, маха се пяната и се държи в чиста чашка, захлупен, за да не се замърсява. Същото лечение на раните да се прилага и сутрин преди закуската.

3. Тази болест изисква продължително и системно лечение. При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Еритемен лупус

Причини. Неизяснени.

Признаци. Най-често се засяга лицето, а по-рядко ръцете и тялото. Промените се изразяват в зачервяване, оток и задебеляване на кожата. Образуват се кръгли, овални зачервени петна, понякога придружени от леко излющване. При по-дълготрайно боледуване се образуват леко хлътнали поленца и по-светли и тъмни места. Когато е засегнато лицето - двете бузи и носа, измененията имат формата на пеперуда.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме, и сериозно, ако стане хронично. Оздравяването става с белег.

Лечение. Общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или сироп от узрелите зърна на полски бъзунек (вж. „Ергенски пъпки, ергенлик, акне").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня и френско грозде (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка семе от червена хвойна (зърна) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се на тих огън 10 минути и като изстине, се

прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при псориазис, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 1-2 чаени лъжички чист пчелен мед с по 1/4 чаена лъжичка рафинирана сяра (от аптеката) и прах от яйчени черупки или пък препечена бяла пръст (болус алба - от аптеката), а подир това да изпива по 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно и малко вода и мед, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от орехови листа: 2 пълни супени лъжици с прибавка на 15 шипки, разрязани наполовина, в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии или от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 10 г валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и камфор на прах 1 г.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен кантарион, мента пиперита, цикория (корени) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в 600 г вода се варят 20 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, сухо изтриване и меняваща баня на краката (45°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти). Започва се с горещата вода и се завършва с хладката. След това се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути. Лицето се измива с хладка отварка от медуница (2 супени лъжици в 400 г вода се варят 10 минути) и се налага заедно с носа с торбичка от тънко хасе, ушита във вид на маска, напълнена с хладка прясна и несолена извара, а отгоре се слага друга суха маска от фланелено парче. На главата се поставя „шапка" от суров лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната

страна с малко оцет, а при тежко главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно, и 3 супени лъжици готварска сол). Отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, а след обличането - измиване на лицето с хладка отварка от лайка и смрадлика (по 2 супени лъжици от двете в 600 г вода се варят 10 минути) и внимателно изтриване със суха и мека кърпа. Накрая се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата, които се повтарят преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VII. Лятно време преди обяд между 10 и 11 ч. да се прави слънчева баня на лицето със зелени листа (от слънчоглед, репей или тиква) с продължителност 30-50 минути, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Важна добавка. Ако няма възможност да се правят меняващи бани на краката, може да се заменят с гореща баня на краката за 10 минути.

Червен плосък лишей

Болестта е сравнително рядка и засяга повече хората на средна възраст, и то еднакво от двата пола.

Причини. Неизвестни.

Признаци. По кожата се образуват плоски, сърбящи възелчета с жълто-червен, кафяв цвят, често с централна вдлъбнатинка и лъскава, блестяща повърхност. Засягат се най-често вътрешната страна на ръцете, предмишниците, страничните части на тялото и половите органи.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува своевременно.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или пък сироп от узрелите зърна на полския бъзак, както при ергенски пъпки.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва (листа), лисича опашка (листа и корени), синьоглавче (листа), синя тинтява, червен кантарион, овчарска торбичка и цикория - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при еритемен лупус.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от лайка, липов цвят и маточина - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 супена лъжица шипки (плод), счукани в дървен хаван на ситно, се запарват с 600 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене при нервно и слабо сърце да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, разбъркан с 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, 1 супена лъжица мащерка, стрита на прах, с прибавка и на следната аптекарска смес: по 2 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят, 1 г камфор на прах и 15 капки олио мента.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г от отварка от агримония (листа и цвят), бъзови листа, върбинка (листа и цвят), горчивче (цялата билка), жълт равнец (листа и цвят), жълта тинтява, мента пиперита (листа и цвят), салвия (листа и цвят) и червен кантарион (листа и цвят) по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка - 3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода. Кисне 20 минути и се прецежда. Или пък 2 сутрини подред болният да взема по 1 чашка от 100 г чай от майчин лист - *първата сутрин* се запарват 10 шушулки и киснат 1/2 час,

втората сутрин същите шушулки в 120 г вода се варят 5 минути и веднага се прецежда. След това лечението продължава по два начина:

Първи начин. Едната вечер се прави парна баня на засегнатото място (главата, ръцете и др.) с чай от лайка с продължителност около 10 минути, последвана от изтриване със сух пешкир и поставяне на коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; ври още 5 минути и като изстине, се прецежда), засилен в областта на черния дроб - в дясното подребрие (под компреса), с торбичка, напълнена с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица. Едновременно на главата се поставя цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, отгоре се слагат вестник и памучна шапка. След това засегнатите места внимателно се изтриват с хладка отварка от смрадлика (2 супени лъжици смрадлика се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда). Изтриват се с чиста суха кърпа и се намазват със следния домашен мехлем - 100 г чист маслинен зехтин, 25 г бял пчелен восък, 25 г истинска бяла дъвка (сакъз): зехтинът се слага в чист съд на тих огън, за да се сгорещи до завиране, след това се прибавя восъкът и най-после дъвката и се бърка, докато се махне пяната и се сгъсти като мехлем, без да завира.

Забележка. При липса на чист маслинен зехтин вместо него може да се сложи рибено масло (от аптеката) или чисто краве масло.

Втората вечер се правят парни компреси на засегнатите места с торбички, напълнени с попарени трици (вж. том I), последвани от казаните по-горе приложения. Държат се цяла нощ.

Втори начин. Всяка вечер се правят цели топли бани (37°C за 10-20 минути) с отварка от борови клони с иглите и полски бъзак (пялата билка с корените, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат): по 1-2 големи хватки или снопа от двете билки в голям казан с вода се варят 20 минути, след това се добавят по 1

двойна шепа листа от див кестен, орехови листа и трина и 1 шепа здравец (листа). Вари се още 10 минути. Подир банята се прави сухо увиване с помощта на 2-3 одеяла, като се лежи 2 часа, а след препотяването (което се познава по изсъхналото чело) се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода, и то на части, за да не се простуди болният.

Забележка. С една и съща отварка се правят бани 3 вечери подред.

Вместо тях може да се облича мокра риза, най-добре бархетна нощница, натопена в същата топла отварка, дадена за банята, добре извита (изцедена). Отгоре й се облича старо зимно палто и с помощта на 2-3 одеяла болният се увива като бебе и така лежи пак 2 часа. Такива бани се правят 40 подред, а при слабо сърце и отпаднал организъм през ден с неделна почивка.

Забележки:

1. Ако отварката за банята не е достатъчна, същите билки може да се сварят още веднъж за 15 минути.

2. При безсъние добре е болният да спи на войнишка възглавница, напълнена със следната смес: 200 г суха папрат, 200 г хмел (шишарки), 100 г комунига, 100 г босилек (листа и цвят) и 50 г здравец (листа и цвят). Сменя се на два месеца веднъж.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите болният да си прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (вж. том I, „Психолечение"). Следва измиване на засегнатите части с отварка от смрадлика, както е казано по-горе, изтриване до сухо и намазване с дадения мехлем - така се забинтоват леко и се държат до вечерта.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация топли бани не се правят и мокри ризи не се обличат.

Важни добавки:

1. При силен сърбеж всеки 2-3 часа да се прави или:

а) фрикция на засегнатите места със солена вода (4 супени лъжици морска сол на 1 л преварена вода). Или:

б) фрикция с отварка от полски хвощ, смрадлика и пипериче

(по 1 супена лъжица от трите се запарва с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица оцет и сол). Или:

в) измиване на засегнатите места с отварка от зелените стебла на полския бъзак и смрадлика (по 2 супени лъжици от двете в 600 г вода врят 20 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с по 1 супена лъжица оцет и сол). Или пък:

г) засегнатите места да се измият с памуче, натопено в ракия, и щом кожата изсъхне, да се изтрие с лимонов сок.

2. Тази болест е мъчно излечима и затова от болния се иска голямо търпение и постоянство в лечението, понякога в продължение на 2-3 месеца и повече.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Мехурчета по лицето и тялото

Причини. Неизвестни.

Признаци. Лицето и тялото на болния се покриват с водни мехурчета, както при екзема.

Лечение. Необходима е квалифицирана лекарска помощ. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от узрелите зърна на полския бъзак, както при ергенски пъпки.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, жълт кантарион, мента пиперита, пача трева и слез (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диетата и отварките, които се пият вместо вода, са същите, както при ергенски пъпки.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, полски хвощ и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави клизма с 1 л топла вода. След това винаги при запек се прави клизма с 500 г топла вода, последвана *една вечер* от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност около 10 минути и *през вечер* от парна баня на краката до леко изпотяване, сухо изтриване на изпотените места и поставяне на коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 600 г вряща вода; вари се 5 минути). Едновременно се поставя „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскано от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага шапка от чорап. Ръцете се измиват със сапун, а засегнатите места с отварка от смрадлика (листа) - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути, след което се изтриват до сухо и се намазват с домашен мехлем за пъпки, които пускат вода.

Приготовление: Чист боров катран 50 г, рафинирана сяра 25 г (от аптеката) и прясна несолена свинска мас 50 г се разбъркват добре. Спи се с мехлема.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, последвана от измиване на засегнатите места с отварка от смрадлика и леко изтриване със сух пешкир. При желание същите места може отново да се намажат с дадения мехлем.

Забележка. Пъпките се измиват само с казаната отварка или пък с отварка от жълт кантарион. С вода да не се мият, защото се влошава положението им.

VI. Лятно време от 10 до 12 ч. от голяма полза са слънчевите бани със зелени листа (от слънчоглед, репей или тиква) на засегнатите места с продължителност, докато са приятни. След това цялото тяло се полива с хладка слънчева вода, в която от вечерта са киснали 1 двойна шепа орехови листа.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

Херпетиформен дерматит (болест на Дюринг)

Заболяването се среща сравнително рядко.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Кожата на болния се покрива с пъпки, мехури

- по-малки или по-големи, често групирани. Болният има силен сърбеж.

Предсказание. Благоприятно. Често болестта се повтаря.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед или гликоза, 3 месести лимона, разрязани на две, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 10 г обикновена валерианова тинктура, тинктура от глогов цвят, камфор на прах 1 г и олио мента 10 капки.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки за усилване на организма, както при цирей.

Диета. Същата, както при ергенски пъпки. През време на обяда и вечерята болният заедно с храната да глътне и по 1 малко хининче (за деца) от аптеката. След ядене да взема по 1 лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед, разбъркан с 1/3 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, подир което да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко чист пчелен мед, плодов сок или вода, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварката, дадена за ергенски пъпки.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица сироп от узрелите зърна на полски бъзак или пък от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 150 г орехови ядки, смлени на каша, 50 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 25 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас, смил и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1 -2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. След клизмата се прави една от следните процедури:

а) Цяла топла баня (37-38°С за 20-30 минути) с отварка от борови клонки и полски хвощ (цялата билка с корените, но без плодовете): по 2-3 хватки в казан с вода се варят 20 минути, след това в същата отварка се добавят по 2 шепи орехови листа, здравец и слез и 1 стиска морска сол. Вари се още 10 минути и като изстине до 38°С, се излива в коритото. Следват сухо увиване за по-добро изпотяване, а след препотяването (ако болният не е заспал) се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода.

б) При невъзможност на болния да прави бани да премине към обличане на мокра риза (най-добре бархетна нощница), натопена в същата отварка, дадена за пялата топла баня - лежи се с нея 2 часа, увит добре с 2-3 одеяла.

в) Парна баня на краката с продължителност 10-15 минути, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване. След него се поставя коремен компрес, натопен в хладка отварка от пипериче (5 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда) или пък с отварка от листата на полски бъзак (1 стиска листа в 1 л вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). Едновременно на главата се поставя цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, подквасен вместо с вода с прясно мляко (забъркан 4 часа преди поставянето му). Преди поставянето му, ако болният има рани по главата, квасецът се поръсва с 1 чаена лъжичка захар. Държат се цяла нощ.

Добавка. Всяка вечер и сутрин след парните бани и сухото увиване раните да се измиват с хладка отварка от жълт кантарион (листа и цвят): 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. След това се налагат с марлички, намазани или със сладкия мехлем (вж. „Цирей"), или пък с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжица бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин или рибено масло. Бърка се на тих огън, докато се махне пяната и се сгъсти като мехлем, без да завира. Държи се в чиста чаша, добре покрита, за да не се замърсява.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение се чувствам все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти подред (том I, „Психолечение"). След

него, ако болният е на легло, да му се сложи коремен компрес, натопен в едва от отварките, дадени по-горе, като се държи 3 часа. Ако болният не е на легло, се прави само фрикция на подмишниците и корема с хладка вода, последвана от 10-15 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация цели топли бани и парни бани на краката не се правят.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка от борови клони и пр. се правят цели топли бани 3 вечери подред, като се подгрява до казаната температура. Броят на целите топли бани (или мокри ризи) зависи от здравното състояние на болния.

2. Добре е коремният компрес да се засилва в областта на черния дроб и далака с торбички, напълнени с чист пресен селски хлебен квас, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), или пък с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсени с 1 супена лъжица ситна захар и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

3. Ако през време на лечението се появи копривна треска, тогава болният вместо вода, да пие отварка от корените на обикновена коприва - 4 супени лъжици в 1 л вода врят 30 минути и веднага се прецежда.

Ревматична пурпура

Причини. Заболяване от ревматизъм.

Признаци. Дребни кръвоизливи, точковидни или с големината на главичка на карфица и по-големи, по кожата предимно на долните крайници. Обикновено се явяват след умора. Има болки в ставите, нерядко с подуване. Понякога се срещат стомашно-чревни разстройства (повръщане, диария), а също и треска.

Предсказание. Благоприятно при правилно и навременно лечение.

Лечение. Общо за засилване на организма, като се пази покой.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г течна гликоза или пък чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 сладки или горчиви бадема, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 15 капки олио мента (мента на капки).

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, спирея и росопас - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета и самовнушение. Както при остър артрит (вж. том III, книга втора).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа) и листа от френско грозде - по 100 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от синя тинтява, червен кантарион, жълт смил, мента пиперита, цикория (корени) и хмел (шишарки) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в 600 г вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка, последвана от пяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (корени, стебла и листа) и борови клони или пък от обличане на мокра риза.

V. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, последвана от сухо изтриване, а след обличането и от 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата.

Важни добавки:

1. С една и съща отварка може да се направят бани 3 вечери подред, след което се сварява нова отварка. Такива бани (или мокри ризи) е добре да се направят 40 подред, като в събота и неделя се почива. Жените да почиват по време на менструация.

2. На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка болният да не ходи.

3. Ако болният се е лекувал с бани или мокри ризи през пролетта, ще получи още по-голям резултат, ако през лятото направи 20 слънчево-пясъчни бани, както е казано по-горе, и консумира повече сурови плодове.

Епидермолиза

Причини. Особено, вродено предразположение към образуване на мехури по кожата и лигавиците.

Признаци. Заболяването започва още в ранно детство. Най-често мехурите се появяват по лактите, дланите, коленете, ходилата, по слизестата ципа на устата и въобще на места, изложени на натиск. Така образуваните мехури са с различна големина. Отделните мехури се образуват бързо, но и бързо (за 3-4 дни) преминават.

Предсказание. Благоприятно. Често след пубертета и след бременност настъпва подобрение.

Лечение. Общо и по начина, изложен за пемфигус. В този случай добре е всяка вечер щитовидната жлеза (гушата) да се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, поръсен с нишадър на прах на върха на ножа (от аптеката), а на главата да се постави „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени със 7-9 супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, счукани на каша). Държат се до сутринта. Раните да се измиват с отварка от жълт кантарион и да се превързват с домашния мехлем, приготвен от жълтък, мед, брашно и чист маслинен зехтин.

Пелагра

Пелаграта е общо заболяване на организма с характерни измене-

ния по кожата. Тя се среща най-вече в страни, където населението се храни непълноценно и живее при лоши битови условия.

Причини. Недоимъчно хранене, особено по отношение на белтъчини и витамини, стомашно-чревни заболявания, чернодробни и др. От витамините най-голямо значение имат B_1, B_2 и B_6.

Признаци. Пелаграта се среща във всички възрасти (най-често между 30-40-ата година). От нея боледува предимно бедното население. Най-често болестта се появява през пролетта и ранното лято, а също и през есента. Болните страдат от неопределено главоболие, световъртеж, храносмилателни разстройства, които се последват от поява на раздразнена червенина по кожата на гърба, на китките на ръцете и краката. Кожата на тези места загрубява, напуква се и се люшци, с което болестта като че ли минава. Това бива през пролетта. На следната пролет пелаграта обаче пак се появява, като дава същите явления, но в по-рязък вид. Изменената кожа изтънява и атрофира, прошарва се с по-тъмни полета. Заедно с това се наблюдават болки в коремната област, диария, повръщане, безсъние, треперене на крайниците, настъпват психични разстройства и общо отслабване.

Ходът на болестта е хроничен. Ако бъде открита в началото, може да се излекува чрез употреба на подходяща разнообразна, съдържаща витамини храна. По-късно настъпват сериозни нервни и психични разстройства със засягане на целия организъм и често завършва фатално.

Лечение. Заболяването е сериозно и изисква лекарска намеса. Народното лечение цели общо засилване на организма. Начинът на лечението е същият, изложен за копривна треска, обаче дава резултати само при навременно вземане на мерки за подобряване на храната - дават се храни, богати на белтъчини и витамини. Най-добър ефект се получава от лечението с витамините PP и B_1, B_2, B_6.

Витилиго

Витилигото е придобито избеляване в цвета на кожата, което засяга и двата пола във всяка възраст.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Болестта започва внезапно с появата на неправилни, ясно ограничени бели петна, различни на брой и големина. Най-често се намират по лицето, врата, ръцете, предмишниците, половите органи и около тях. По-рядко петната може да се намерят разхвърляни навсякъде. Заболяването трае с години, често до края на живота.

Предсказание. Болестта е козметичен недостатък, предсказанието за здравето е добро.

Лечение. Народната медицина използва следното лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема едно от следните средства:

а) По 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от зелени орехчета. Вземат се 40 орехчета, на големина колкото лешник, и в 2 л вода на тих огън се варят 30 минути. След това се прибавят по 500 г чист пчелен мед и ситна захар и се вари още 10 минути. При вземането на сиропа заедно с него се изяжда и по 1 зелено орехче, вряло в него.

б) По 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от узрелите плодове на бялата или черната черница. В буркан от 5 л се нареждат един ред с дебелина 2 см плодове, един ред с дебелина 2 см ситна захар и т.н. догоре, като най-горният ред е от захар, и то с дебелина поне 6 см, за да не вкисне сиропът. Гърлото на буркана се завързва с парче тънко хасе и се оставя на слънце да стои 10-15 дни, докато захарта не се стопи. Налива се в бутилки, добре запушени. Държи се на хладно място, за да не вкисва.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от полски хвощ и черничеви листа - по 100 г, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се топличка с малко мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при ергенски пъпки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките, с прибавка на 2 супени лъжици очистен овес и 2 супени лъжици борови връх-

чета - в 1250 г вода се варят 30 минута. Веднага се прецежда през тънка кърпа и се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема по 1-2 зърна (колкото царевични) от следната смес: чист боров катран 50 г, рафинирана сяра (от аптеката) 5 г и царевично брашно, колкото поеме, за да стане като тесто. Катранът предварително се измива в 9 води, за да пожълтее, и след това заедно със сярата се бърка хубаво да стане гъста каша, подир което се сипва по малко царевично брашно и пак се бърка да стане гъсто като тесто. От него се правят зърна, с големина на царевични, и се овалват в същото брашно, за да не се слепват, като се нареждат в подходяща кутия, за да се запазят по-добре. На деца не се дават.

IV. Десет минути след зърната да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, бъз (свирчовина - листа), градински чай, бял равнец (листа и цвят), върбинка (листа и цвят), жълт и червен кантарион, синя тинтява, цикория (листа и стебла) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода (за деца наполовина), последвана от налагане в областта на бъбреците и щитовидната жлеза (гушата) с торбички от тънко хасе (24 на 12 см и 15 на 10 см), напълнени с топъл пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с по 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, изстискани и на ситно нарязани, и 3-5 маслини, счукани заедно с костилките (ако квасецът стане рядък, поръсва се и с малко брашно, за да се сгъсти като тесто за мятане във фурна). Отгоре се слагат вестник и фланелен бинт. Едновременно това се съчетава с коремен компрес (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа, отгоре вестник и вълнен пояс, последван и от разтривка на засегнатите места със смесена отварка от джоджен - 150 г от него се запарва с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда и се засилва с по 10 г розова вода и чист терпентин (от аптеката). След разтривката същите места се намазват със следната домашна помада за

витилиго: 1 супена лъжица дървена пепел, пресята на брашно, 1 глава чесън, обелена и сварена на пара и смачкана на кашица, и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин се бъркат добре, за да стане гъста помада. Или пък се налагат с торбички във вид на компреси, напълнени с по два реда орехови листа, врели в малко вода 10 минути. На главата се слага цяла „шапка" от квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на корема и половите органи и сухо изтриване, последвано от разтривка на засегнатите места с дадената по-горе отварка от джоджен. През деня в областта на бъбреците се носи мушама от хаваджива (24 на 12 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова.

Самовнушение и дълбоко дишане, както при ергенски пъпки.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави или слънчева баня на цялото тяло с бяла кърпа на главата, за да не слънчаса, като се нагрява така: 5 минути отпред, 5 минути отзад, за да не изгаря кожата, защото тогава изпъкват по-силно обезцветените места, тъй като здравата кожа става по-тъмна, а те остават непроменени, или пък слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло и студен компрес на сърцето. Лежи се така, докато е приятно. Следва речна или морска баня, придружена с плуване, също докато е приятно.

Важни добавки:

1. Квасецът за налагане може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля и засилва с още 2 супени лъжици квасец за нова ферментация.

2. Лечението трябва да продължи, докато изчезне и най-малкото бяло петно.

Албинизъм

Вродената липса на съществуващия нормално в кожата пигмент се нарича албинизъм.

Признаци. Такива хора са с много бяла кожа, косите им са бели и тънки като коприна, а очите им са сини.

Лечение. Засега ефикасно лечение не е известно.

При лечението да се имат предвид общите упътвания за кожните болести.

Пукнатини по кожата

Както е известно, мастните жлези на кожата изработват вещество, благодарение на което кожата е мека и еластична. Когато това отделяне е намалено или съвсем прекратено или когато от кожата се премахва тлъстинният пласт, тя става чуплива и суха. При такива случаи по нея се появяват пукнатини.

Причини. Образуването на такива пукнатини се дължи на различни кожни болести, на действието на вредни влияния отвън, като студ, на действието на силни напрежения, на вещества, които съдържат в себе си поташ, на болестни състояния, които съпровождат старостта, когато намалява и секретът на мастните жлези.

Признаци. По кожата се явяват болезнени пукнатини - по-често по кожата на дланите, стъпалата, устните, половите органи, ануса и т. н.

Лечение. При действие на вредни влияния отвън лечението трябва да бъде насочено преди всичко към отстраняването им. След това местното лечение на пукнатините на кожата се състои в налагане на съответните места на тялото с парченца мек плат, намазан с чиста вътрешна лой от овца или от крава, като преди това болните места се измиват с чай от трина или с топла вода. Също болните места може да се намазват с чист маслинен зехтин или с бадемово масло, с глицерин или с вазелин.

При по-тежките случаи лечението е общо.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 3 месести лимона, смлени на каша без семките.

II. Десет минути след сместа се изпива 1 чашка от 75 г отварка от пипериче (листа и цвят) 100 г, решетка (корени), широколистен

живовляк (листа), жълт равнец, репей (корени) и троскот (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при „Мокра екзема", с добавка след ядене да се взема и следната смес: по 1 чаена лъжичка мед и лимонов сок с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие запарка от шипки - 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г отварка от къпини (листа), невен (листа и цвят), роза (листа), върбинка (листа и цвят) и дъбова кора - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от гореща баня на ръцете и краката (42°C за 10 минути) с отварка от орехови листа, пипериче и смрадлика (листа) - по 7 супени лъжици от всяка се запарват с 3 л вряща вода, вари се още 10 минути, снема се от огъня и се засилва с 2 супени лъжици морска сол. При наличност на гъбички в същата отварка се прибавят и 3 супени лъжици салицил (от аптеката). Отварката може да се използва 10 вечери подред. Следва коремен компрес с 4 хасени парчета, натопени в топла вода и оцет по равни части, или пък със зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, след това свит на руло и добре изстискай, а отгоре се поставя вълнен пояс. На главата се слага „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет и отгоре вълнена шапка. Накрая засегнатите места се намазват с прегоряло машинно масло или пък с домашен мехлем, приготвен от 100 г чист маслинен зехтин, 25 г чист бял восък и 25 г чиста бяла дъвка (сакъз). Зехтинът се слага в чист съд и се сгорещява, без да завира, след това се прибавят восъкът и дъвката и щом се махне пяната, мехлемът (без да завира) е готов. Местата, нападнати от гъбичките, се намазват с настойка, приготвена от 40 цвята от невен, залети в подходящо стъкло с 200 г гроздова ракия. Оставят се на слънце 40 дни или пък същото стъкло, добре запушено, във

водна баня на тих огън се вари 30 минути и като изстине, същата настойка се засилва с още 100 г гроздова ракия.

V. (Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След това, ако има възможност, се повтаря казаното за вечерта. Ако ли не, засегнатите от пукнатини места се намазват с прегорялото масло или мехлема, а при гъбички същите места се напудрят със салицил.

След обличането се правят 10-15 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. Дихателните упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Цепнатина (фисура) на ануса

Причини. Хроничен запек, хемороиди (маясъл).

Признаци. Кожата около ануса и навътре е цепната и това причинява силни болки както при ходене по нужда, така и при сядане. От фисурата често изтича сукървица, а понякога и гной.

Лечение. Общо за засилване на организма и местно.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин с прибавка по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (цвят), пипериче и широколистен живовляк (листа). На водна баня и на тих огън се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец (цвят), жълт кантарион, лайка (цвят), мента пиперита и смрадлика (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 изравнена чаена лъжичка анасон (от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) и зеленчуци или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на закуска да изпива 1 чаша топло мляко, сварено с едно парче (7-10 см) от бялата част на праз лук, което след сваряването се изстисква в млякото и се изхвърля, подслажда се с мед и се яде с малко препечен хляб. На обяд заедно с другата храна може да се изяжда и по 100 г варено или печено младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба. На вечеря безмесна храна, зеленчукови пюрета или ястия, суровоядство, съчетано с ядки от орехи и малко препечен хляб. За десерт на обяд и вечеря се изяжда по 1 купичка концентриран ошав от сини сливи.

Приготовление: Вземат се 250 г сини сливи, махат им се кокичките и се варят в 1200 г вода, за да стане ошав. След това в него се долива още 1 л вода и на тих огън се вари, докато остане само 300 г на компот, прецежда се и се изпива едната половина на обяд, а другата на вечеря. Същото става и с мармалада му. При липса на сливи може да се взема 1 супена лъжица смес от 1 чаена лъжичка мед и 1 чаена лъжичка препечени житни трици.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от бял равнец и лайка - по 1 супена лъжица от двете в 500 г вода се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка (за деца наполовина) смес от 500 г чист пчелен мед, добре разбъркан с 1 супена лъжица ленено брашно и 1 изравнена лъжичка прясно смлян синап, като преди всяко вземане сместа се разбърква добре, защото прибавките падат на дъното.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от пипериче 100 г, жълт равнец (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), репей (корени), решетка (корени) и троскот (цялата билка) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане се прави топла клизма с 500 г отварка от жълт кантарион, лайка и смрадлика (по 1 супена лъжица от трите се запарва с 600 г вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине до 38°C, се прецежда). Следва топла баня на седалището

(37°C за 10-20 минути) с отварка от смрадлика (10 супени лъжици в 3 л вода се варят 10 минути; като изстине до 38°C, се прецежда) и изтриване на ануса с мека кърпа до сухо, подир което се прави задръжна клизмичка с 1 супена лъжица рибено масло (от аптеката) или пък с настойката от маслинен зехтин и пр., дадена в точка I.

Забележка. Задръжната клизмичка се прави с детска тулумбичка в леглото. След като минат 10-20 минути от клизмичката, на ануса да се сложи марличка от 4 парчета, намазани с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед, 1 супена лъжици бяло брашно и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. В чист алуминиев съд на тих огън се бърка непрекъснато, за да стане на мехлем, без да завира. Преди заспиване, за да няма запек, да вземе 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, рафинирана сяра 30 г и майчин лист 30 шушулки, леко препечени и стрити на прах и добре разбъркани. Щом започне да действа разхлабително, дозата да се намали наполовина и повече.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, измиване на ануса с отварка от жълт кантарион и налагане с марличка от 4 парчета, намазана с дадения по-горе мехлем.

Неделя. Ако няма болки, пълна почивка от всичко, иначе лечението продължава.

При менструация топлата баня да не бъде повече от 36°C.

Важни добавки:

1. Да се избягват причините, които са предизвикали цепката, за да не се повтори.

2. С една и съща отварка от смрадлика може да се направят 5-6 бани подред, като през деня отварката се държи покрита на студено място, а вечер се затопля до казаната температура.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Пожълтяване на дланите и стъпалата

Причини. Отсъствие на потене, употреба на много тиква, моркови и яйца.

Признаци. Кожата на дланите, особено там, където се пречупва, и на стъпалата пожълтява. Ако причина е прекалената употреба на тиква, тогава цялата длан става жълта.

Предсказание. В повечето случаи е сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако не е известна, народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо с корите, но без семките, с прибавка и на 10 г обикновена валерианова тинктура, 10 г тинктура от глогов цвят и 1 г камфор на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), орехови листа, листа от черница, спирея и росопас по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за цепка на ануса, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпива 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или сироп, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, бял равнец (листа и цвят), брезови листа, върбинка, градински чай, гръцка коприва (листа), маточина, синя тинтява, чубрица и цикория (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна

(зърна) се запарват в 500 г вряща вода. Захлупена ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от меняваща баня на ръцете до китките и на краката до под коленете (42°С за 30 секунди и 22°С за 3 секунди - 5 пъти). Следва коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла вода и оцет наполовина, а на малкия мозък (тила) се поставя торбичка от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Ако болният страда от тежко главоболие, на пялата глава да си сложи „шапка" от същия квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек), и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от сух четкое масаж на тялото за 5 минути и фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи за около 1 минута, сухо изтриване, обличане и след него 10-15 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Дихателните упражнения се повтарят преди обяд.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При силен сърбеж на дланите и стъпалата вечер след меняващата баня да им се поставят или млечни компреси с прясна топла извара, или пък компреси, натопени в топло сурово мляко. Държат се цяла нощ.

2. От голяма полза за болния е всяка неделя да излиза на екскурзия в планината.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Слонова болест (елефантиаза)

От това заболяване най-често страдат ръцете и краката, торбичката, половият член, срамните устни. Поразените части нерядко се увеличават по обем двойно или тройно. Тази болест е харак-

терна за тропическите и субтропическите страни, но се среща и в Европа.

Причини. Често повтарящи се възпаления на кожата, особено на кръвните и лимфните съдове.

Признаци. Често болестта започва както червения вятър, с явления на треска и при често повтарящи се възпаления обхваща и подкожните меки тъкани. В продължение на няколко години се стига до значително надебеляване и обезформяне на долните крайници, понякога на ръцете и половите органи. Долната част на бедрото става двойно и тройно по-дебела от нормалното и действително прилича на слонов крак, което прави ходенето почти невъзможно.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта в началните стадии на болестта болният крак или ръка трябва да лежат хоризонтално и да се правят 3 пъти на ден (сутрин, обед и вечер) на двата крака (ръце) топли (35°С) млечни компреси (вж. том I) или студени компреси, натопени във вода (20°С).

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, прибавят се по 200 г чист пчелен мед и натурално червено вино (най-добре малага) и във водна баня на тих огън се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване и се държи на студено да не вкисва.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, волски език, жълт равнец, исландски лишей и зайча стъпка - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали) или обикновена храна без свинско, говеждо, овнепжо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от кромид лук с листа от магданоз по равни части и малко друга салата с винен оцет и олио по вкус) може да изяжда и 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна, сурови плодове и зеленчуци или пък зе-

ленчукови ястия и компот с чер ръжен или житен хляб. След ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед (по-големи подробности за храненето вж. при „Затлъстяване", том III, книга втора).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие овесен чай с шипки - 2 супени лъжици очистен овес с прибавка на 20 шипки, разрязани на две, и с един лимон, разрязан на 4 части, в 600 г вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка отварка от синя тинтява, жълт и червен кантарион, жълт смил, мента пиперита, цикория (листа и клончета) и хмел (шишарки) - по равни части. От тази смес 3 супени лъжици се запарват в 600 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути н като изстине, се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзунек (цялата билка с корена, но без плодовете, защото цапат). От тях се взема по 1 снопче и в един казан се вари 20 минути, след това се добавят по 1 двойна шепа корени от девесил и магданоз, орехови листа, листа от черница и здравец (цялата билка с корена) и се вари още 15 минути. Прецежда се и се излива във ваната, като се добавят 50 г сода бикарбонат. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване - лежи се в него 1-2 часа. При невъзможност да направи баня болният да облече мокра риза, натопена в същата отварка, и да лежи в хавлия и 2-3 одеяла, увит като бебе, 2 часа, за да се препоти напълно. След това се развива, изтрива се до сухо, преоблича се и ляга да спи с „шапка" на главата от 14 зелени листа от орех, напръскани откъм лицевата страна с малко оцет. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко.

Забележка. Такива бани (или мокри ризи) може да се направят общо 40-60, всеки ден или през ден, като на всеки 20 бани се прави 1 седмица почивка, а вечер се заместват с коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (10 листа се варят 5 минути в 500 г вода), засилен върху черния дроб с торбичка от печен кромид лук, обелен, полуизстискан и засилен с 12 сини сливи, смачкани без костилките. Отпред на шията (на щитовидната жлеза) се слага попарен лист от орех, а на главата „шапка" от орехови листа, поръсени от лицевата страна с оцет, и отгоре вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от сух четкое масаж на цялото тяло с хладка отварка от орехови листа, а подир обличането и от дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

Пърхот на главата

Най-леката форма на себорейната екзема по окосмените части на главата е пърхотът.

Признаци. Засяга се окосмената част на главата. Характеризира се с трицевидно излющване на сиви, сухи или мазни люспи, придружено от лек или по-силен сърбеж. Понякога могат да се образуват корички, под които кожата е зачервена. Може да се стигне до разреждане на косата или дори до оплешивяване.

Предсказание. Благоприятно в началото на болестта и сериозно в напредналите случаи.

Предпазване:

1. Не трябва да се ползват общи гребени както в семейството, така и в бръснарниците.

2. Необходимо е да се повиши жизнеността на кожата и всеки ден да се поддържа кръвообращението. Кожата трябва редовно да се масажира по няколко минути било с края на пръстите, било с две твърди четки за зъби, които се използват специално за тази цел.

3. Няколко пъти в месеца (2-4 пъти) вечер или сутрин кожата на главата да се натърква с чист маслинен зехтин, а след това главата да се измива с гореща вода и катранен сапун (от аптеката). Косата да се суши край печката, като се сресва няколко пъти.

Лечение. Общо, защото с укрепването на организма кожата и косата се засилват.

А. При обикновен пърхот на главата

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, миризлива лазаркиня, мента пиперита, широколистен живовляк (листа), пача трева и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при „Себорея (лоетечение)".

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, захлупена се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка I).

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това лечението се провежда по два начина:

Първи начин. В по-леките случаи главата се измива с топла вода, избърсва се хубаво с пешкир и докато косата е още много влажна, корените на космите се посипват хубаво с прах от рафинирана сяра (от аптеката) - 1 изравнена супена лъжица, засилена с 1/4 чаена лъжичка готварска сол. Кожата на главата се търка с краищата на пръстите за около 3 минути, като през цялото време главата се държи надолу със затворени очи, за да не попадне сяра в тях. После главата изцяло се увива със сух пешкир и така вързана, стои не повече от 2 часа (всяко престояване за повече от посоченото време е вредно - може да разрани кожата на главата). След това отново се измива със сапун и се изплаква с търпимо гореща отварка от орехова шума - 6 листа в 1 л вода се варят 5 минути. Тези, които не могат сръчно да разтриват корените на космите с краищата на пръстите си, могат да го правят с помощта на две твърди четки за зъби, и то в продължение на 2-3 минути. Този начин на лечение на пърхота е много ефикасен. Които не могат да понасят сярата, да прибегнат до втория начин.

Втори начин. В по-тежки случаи главата се измива вечер, и то

два пъти седмично, с топла вода и серен сапун, изтрива се до сухо и след това корените на косата се намазват с памуче, натопено в отварка от бреза (листа), едра (римска) лайкучка (цвят), латинка, момина сълза (листа и цвят), гръцка коприва (листа и цвят), подбел (листа), полски хвощ (листа и цвят) и репей (корени) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине до 20°С, се прецежда и се засилва със 150 г аптекарски спирт и докато косата е още мокра, с пръстите се втрива течността в корените на космите. Накрая главата се избърсва със суха кърпа.

Това се прави първата седмица сутрин и вечер, а след това само вечер, като главата се мие 2-3 пъти седмично с хума или пък със серен сапун.

Забележки:

1. При суха кожа на главата измиването й става 2 пъти в месеца, като след изтриването главата се натрива със смес от 100 г прясна несолена свинска мас, разбъркана с 15 г печена стипца (от аптеката), и стои вързана 1/2 час, след което се измива и изплаква, както е казано по-горе. Или пък главата се намазва с чиста газ (петрол) и веднага след това хубаво се измива с топла вода и катранен сапун или пък с чист домашен сапун.

2. При силен до нетърпимост сърбеж в продължение на 2-3 вечери подред кожата на главата, особено корените на космите, хубаво да се намазват със смес от 1 пресен белтък, разбъркан с 1/2 изравнена чаена лъжичка рафинирана сяра на прах. След това главата се увива с пешкир и се стои така в продължение на 2 часа, след което се измива с чай от лайка или пък, и то още по-добре, с отварка от 3 цели диви кестена, врели 20 минути в 2 л вода. Може да се приложи и намазването на главата с чиста газ (петрол), както е казано по-горе.

Б. При пърхот с разреждане на косата

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене се изпива по 1 чашка от 75 г отварка от босилек, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), мента пиперита и обикновена коприва (листа и цвят) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета и вместо вода, както при буква А.

II. Два часа след ядене се изпива пак 1 чашка отварка (вж. буква Б, точка I).

III. Вечер преди лягане при запек - същото, дадено по-горе в буква А, точка III, последвано от натриване корените на косата с отварка от 20 г чист винен оцет, 100 г корени от обикновена коприва, 50 г корени от репей (чичак), 30 г орехови черупки (стари). В 1 л вода на тих огън се варят 20 минути. След това се добавят по 3 супени лъжици борови игли, лавандула, лайка (цвят) и мащерка и по 5 зелени листа от бръшлян и зокум. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда през тънка кърпа.

IV. Сутрин. Масаж на косата с твърда четка (за жените може и с телена) в продължение на 2-3 минути, докато кожата на главата се разгрее.

Неделя. Почивка от всичко с екскурзия в планината.

Важна добавка. При тежки случаи на падане на косата вместо с топла вода тя трябва да се мие с топла отварка от венерин косъм (листа и цвят): 20 г от билката в 1 л вода се вари 10 минути, като поизстине до 39°С, се прецежда. След изсушаването на косата се прави разтривка на корените на космите със следната смес: 5 глави обелен чесън се счукват на пихтия и се смесват със 125 г чист маслинен зехтин или с прясна несолена свинска мас; или пък със смес, направена от сока на 1 глава суров кромид лук, стрит на ситно ренде и изстискай през кърпа, разбъркан с 1/4 чаена лъжичка стипца (от аптеката). Желателно е тази смес да бъде винаги прясна.

Косопад (алопеция)

Причини. Опадането на косата (алопеция) може да бъде вродено (много рядко) и придобито (най-често), да бъде временно или постоянно и да засяга само отделни области или всички окосмени части на тялото. Причините са различни и могат да бъдат общи, засягащи целия организъм, или пък местни - само кожата. При прекаран коремен тиф може да се появи падане на косата, у някои дори доста бурно, но за щастие трае късо време. След укрепване на телесните сили косата отново започва да расте. Друга болест, която действа вредно върху косата, е инфлуенцата (грипът), и то главно у жените. Около 1 до 2 месеца след прекарване на болестта

у някои хора косата започва да пада на гъсти снопчета. Падане на косата се наблюдава още след раждане, при операции, тревоги и особено при сифилис. Явява се обикновено във втория период на сифилиса и се характеризира с множество оредели гнезда, в които космите не падат напълно, а само намаляват гъстотата си. Кожата на главата добива характерна картина, по която може да се отгатне за болестта. Косата пада и при малокръвие, захарна болест, всевъзможни стомашни и чревни разстройства и др. Не трябва да се забравят и наследствените причини, които безспорно имат значение. Трайно опада косата и при наранявания, изгаряния и други заболявания, при които се образуват белези по кожата. Често е и себорейното оплешивяване, което засяга по-често мъжете.

Признаци. Падането на косата може да бъде ранно, преждевременно (у млади хора) и старческо (след 50-годишна възраст). При мъжете често се стига до пълна плешивост. Опадането на косите при тях започва от слепоочията и отива назад или пък от тила напред. Кожата е гладка и лъскава. При жените обикновено не се стига до пълна плешивост, а само до разреждане на косата. При някои кожни болести опадането на косата е във формата на кръгове и засяга всяка възраст.

Предсказание. По отношение на болестта е сериозно, особено при пълното оплешивяване.

Предпазване. Да се избягват причините, предизвикващи оплешивяването. Да не се носят шапки, които стягат като в обръч главата и пречат на свободното кръвообращение в кожата на главата. За предпочитане са меките шапки, като през деня главата често се проветрява, за да не се спарва. Честото миене на главата с мек сапун и вода отстранява пърхота, който е една от най-честите причини за опадане на косата. Всяка сутрин главата да се масажира с пръсти - усилва се кръвообращението и се заякчават корените на космите. Излагането на главата на слънце (ако не е много силно, и то за кратко време) или още по-добре слънчевите бани на главата със зелени листа са отлично средство да заякнат корените на космите и така да се предотврати или спре падането им.

Лечение. Общо за усилване на прилива на кръв към главата. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1

винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 1 пълна супена лъжица корени от обикновена коприва, корени от магданоз и овес (зърна) - в 1200 г вода се варят 20 минути. След това в същата отварка се прибавят 3 супени лъжици от следната смес: агримония, борови връхчета, исландски лишей, спирея, росопас, смил и листа от бяла черница (по 50 г от всяка) и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда. По желание се пие подсладена с мед или захар и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за ергенски пъпки, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка (за деца 1/2 изравнена чаена лъжичка) от следната смес: 200 г чист пчелен мед и 10 г рафинирана сяра (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се запарват с 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Два часа след ядене да взема 1 бучка захар с 20 капки (за деца наполовина) от следната смес, приготвена в аптеката: обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 20 капки.

III. Десет минути след капките да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец, гръцка коприва (листа и цвят), жълт кантарион, жълт равнец, широколистен живовляк (листа), малинови листа, миризлива лазаркиня, френско грозде (листа) и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка (за деца с 250 г), последвана *едната* вечер от измиване на главата с топла отварка от борови клони (1 снопче борови клони с прибавка на 5 диви кестена, на ситно нарязани, в една средно голяма тенджера с вода се вари 25 минути, след това се прибавят още 10 листа от бръшлян; вари

се още 5 минути и се прецежда), като главата се сапунисва с печена хума, стрита на прах и размита с малко оцет и топла вода, за да стане на кашица. След изсушаването на главата оголените места се натриват с края на пръстите с малко от следната смес: 1 супена лъжица обелени и на ситно счукани чесънчета, 1 супена лъжица чист винен оцет и 1 чаена лъжичка черен каменарски или димен барут. После на цялата глава се слага „шапка", ушита от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-12 супени лъжици диви кестени, на ситно настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек), и 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехова шума, а отгоре вестник и вълнен пояс. Държат се цяла нощ. *Втората вечер* оголените места се натриват със сместа от чесън, оцет и барут (вж. по-горе), а главата се налага с „шапка", напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 10-20 сини сливи, 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах и малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Поставя се и коремен компрес, както по-горе.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от измиване на главата с хладка вода, изтриване със сух пешкир и леко натриване със следната настойка за засилване на космите: 100 г корени от обикновена коприва, 50 г корени от репей, 25 г мащерка, 15 г лавандула (листа и цвят) и по 5 листа от бръшлян и зокум в 1500 г винен оцет се варят 30 минути. Веднага се прецежда.

Добавка. След едномесечно прилагане на това лечение за деца и двумесечно за възрастни може да се премине към натриване на главата и оголените места със следната настойка за растеж на косата: 16 г дюлени семки, предварително обелени и счукани в дървен хаван на кашица, се засилват със 150 г гореща (50°C) розова вода (първак), след това се прибавя и 1 г боракс (от аптеката), разбърква се добре и се прецежда през чиста кърпа. Прибавят се 2 г глицерин и 15 г чист аптекарски спирт.

Употреба: В така приготвената течност се топи гребенът и се реши косата до хубаво намокряне на корените. Там, където коса-

та е твърде оредяла или липсва, кожата трябва да се намокри с тампонче.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. При започване на лечението косата да се остриже ниско.

2. Квасецът и лапата от кромид лук може да се използват две вечери подред, като квасецът се държи на студено място през деня, а вечер се затопля и засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

При лечението да се има предвид както казаното за пърхот, така и общите упътвания за кожните болести.

Косопас

Косопасът е твърде заразна болест, дължаща се на микроскопични гъбички, които нападат кожата, корена на косъма и самия косъм и образуват кръгове от частична или пълна голота на това място.

Признаци. Щом гъбичката се загнезди в корена на космите, мястото почервенява, образуват се сламеножълти кръгли корици на големина колкото лещено зърно. Отделните корици се сливат една с друга, надебеляват и завземат голямо пространство. Космите отначало са нормални, но после изгубват блясъка и цвета си и стават като посипани с брашно. Те са сухи, прекъсват се и се изкореняват, без да поникват други. Косопасът може да се появи където и да е по косматата част на главата. Заразените места имат най-различна големина - от размера на еднолевова монета до големина на цяла длан. В някои случаи от корените на космите започва да тече гной, която замърсява цялото обхванато пространство. Обикновено болното място сърби, но не много.

Гъбичките не щадят и ноктите. Попаднали под тях, те започват да се размножават. Ноктите стават мътни, непрозрачни и крехки. Външните им краища се чупят, стават като изядени и не дават възможност на болния да работи, понеже кожата на пръстите често се пука, което предизвиква силна болезненост.

Усложнения. Ако не се пази чистота (често преобличане и подстригване), завъждат се въшки, а от разчесването се явяват и други

пришки (мокър лишей), които отделят течност, сърбят много и образуват струпеи.

Предсказание. Благоприятно, ако още в началото се вземат необходимите мерки; и сериозно, ако се допуснат усложнения.

Предпазване. Домашни животни (котки, кучета, зайци и др.) трябва да бъдат преглеждани добре, преди да се внасят вкъщи. Също не бива да се използват чужди гребени, четки за глава или кърпи.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта добре е коричките на главата и под мишниците (ако има и там) да се размекнат, като се намажат с дървено масло или пък просто да се сложи за 2-3 часа на главата направена от фланела шапка, натопена в дървено масло. След като се олющят коричките, обръсват се и космите. Главата се измива с чай от лайка и се прилага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене се взема по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, спирея, росопас и смил - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при косопад, с добавка след ядене болният да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от троскот (цялата билка с корена): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от бял равнец, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, тесен живовляк (листа), миризлива лазаркиня и френско грозде (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави

клизма с 500 г топла вода (за деца според възрастта от 200 до 300 г), последвана от измиване на болните места на главата и подмишниците с топла тричава вода (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда) и с катранен или зелен сапун (от аптеката). Изтрива се до сухо.

След това при *нови и леки случаи* да се маже с едно от следните средства:

а) Със сок от счукани и изстискани зелени черупки на още неузрели (зелени) орехи. Или:

б) С чеснов лук се търкат по няколко пъти на ден оголените места, и то така: взема се едно обелено чесънче и се разрязва на две половини. С всяка половинка, топейки я непрестанно в оцет, хубаво се натъркват оголените места, след което се налагат с парченца червени домати и главата се превързва като шапка. Търкането с чеснов лук и налагането с домати да продължи, докато космите отново пораснат, след което мъхът се обръсва. Или:

в) С мехлем, приготвен от 1 супена лъжица счукан чесън, 1 чаена лъжичка чер димен или каменарски барут (кисне в малко оцет, за да се разтопи във вид на кашица) и 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас. Или пък:

г) Със смес от зелен камък, счукан на прах, и чист пчелен мед по равни части.

При *по-тежки случаи* засегнатите места на главата и подмишниците всяка вечер да се мажат със смес от 30 г газ (петрол), 40 г чист маслинен зехтин и 5 г прах от въглищата на върбово дърво. Всичко това се смесва заедно и се мажат засегнатите места. След като кожата хубаво попие мехлема, се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (цвят и листа) - 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда. Едновременно на главата се поставя цяла „шапка", приготвена *едната вечер* от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-20 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода, за да набъбнат, и смачкани без костилките. *Втората вечер* се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен с 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настърган хрян, 1 чаена лъжичка нишадър на

прах и 1/2 чаена лъжичка чер каменарски барут (предварително киснал в малко оцет, за да омекне). Държи се цяла нощ или докато досади на болния.

IV. Сутрин. Фрикция с хладка вода на корема и сухо изтриване, последвана от измиване на болното място с чай от лайка или още по-добре с отварка от бръшлян (6 листа в 500 г вода се варят 20 минути; като изстине, се прецежда), изтриване до сухо и намазване на същите места с едно от дадените средства.

Важни добавки:

1. През време на лечението да се спазва голяма чистота, като шапките и забрадките се изпират с пепелива вода (1 двойна шепа дървена пепел в 3 л вода се вари 1/2 час и като изстине, се прецежда), за да не се заразят други места по главата.

2. След оздравяването, дори кожата на главата да е оздравяла вече, болният трябва да се пази още няколко седмици, за да не се поднови болестта му, като през това време, за да засили растежа на косата, употребява следната отварка: 5 листа от зокум и 5 листа от бръшлян в 1 л вода се варят, докато остане 1/2 л. Като изстине, се прецежда.

Употреба: Главата предварително се измива с катранен или серен сапун, изтрива се до сухо и с тази отварка се натриват корените на косата. Това се повтаря всяка вечер в продължение на една седмица. След това главата отново се измива и се маже 2 пъти седмично.

При лечението да се има предвид казаното за косопад, както и общите упътвания за кожните болести.

Засилено окосмяване

Засиленото окосмяване може да бъде общо (много рядко) и ограничено (по-често).

Причини. Заболяване на жлезите с вътрешна секреция, особено надбъбречните, яйчниците и др., някои нервни заболявания. Появява се и при дълготрайно химично или топлинно дразнене и след прекарани кожни болести.

Признаци. У децата най-често се среща по протежение на гръбначния стълб, у жените - над устните, по брадата, гърдите и краката, у мъжете - на гърдите, корема, краката и гърба.

Забележка. Някои деца още при раждането са покрити с мъховидни и пигментирани косми, които после от само себе си изчезват.

Лечение. Общо за засилване на организма и за нормализиране дейността на ендокринните жлези.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от борови връхчета, широколистен живовляк (листа) и бяла черница (плод) - по 100 г от всяка.

Приготовление: Боровите връхчета се слагат в 2 л вода и захлупени, на тих огън се варят 20 минути. След това се прибавят живовлякът (листата) и бялата черница заедно с 1 месест лимон, разрязан на 4 части, и кората на 1 портокал и се вари още 10 минути. Прецежда се през тънка кърпа чрез изстискване и получената отварка се връща на огъня, където й се добавят по 500 г ситна захар и чист пчелен мед и се вари още 10 минути. Сиропът се държи на студено, за да не вкисва.

II. Десет минути след сиропа и 10 минути преди обяд и вечеря се изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, бял равнец, гръцка коприва (листа), ветрогон (листа и топчета), орехови листа, синя тинтява, спирея и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка, и листа от черница 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при ергенски пъпки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие запарка от липов цвят - 2 супени лъжици и 20 шипки, счукани в дървен хаван на каша, се запарват с 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене се взема 1 изравнена супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени с корите, но без семките, по 10 капки валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 изравнена супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа се изпива пак 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 50 г, полски хвощ 60 г, бударица 80 г,

пача трева, черничеви листа и цикория (листа и стебла) по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от коремен компрес с 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (4 супени лъжици листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). В областта на бъбреците (под компреса) се слага торбичка от тънко хасе (25 на 15 см), напълнена *две вечери* подред с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 обезсолени маслини, счукани на каша заедно с костилките, и *две вечери* подред с топла лапа от праз лук - бялата му част, на ситно нарязана, с прибавка на 1 китка листа от магданоз, също на ситно нарязани, 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка ленено семе и 150 г прясно мляко. На тих огън се вари, за да стане гъста лапа. Тя може да бъде и от кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките, и малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се слагат сухо парче и вълнен пояс. Едновременно се поставя „шапка" на главата от 2 зелени клонки от орех с по 7 листа, леко напръскани откъм зелената страна с малко оцет, или пък от зелен лист прясно зеле, също напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и намазване на окосмените места по тялото с памуче, натопено в следната аптекарска смес: кислородна вода 150 г, амоняк 30 г, нишадър на прах 3 г, салицил 2 г и глицерин 1 супена лъжица.

Забележка. Ако от намазването се появи леко възпаление на кожата, 1-2 дни подред същото място се намазва с боров вазелин (от аптеката), за да се успокои кожата. Тази рецепта цели да направи космите меки и руси като пух.

Важни добавки:

1. Квасецът и лапите може да се използват две вечери подред, като се държат през деня на студено, а вечер се затоплят. При

това квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Необходимо е да се води природосъобразен живот (вж. том I).

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Брадавици и кокоши трън

Брадавиците са три вида: обикновени, плоски (юношески) и старчески.

Причини. Обикновените и плоските се причиняват от един и същи вид вирус. Не е известно как става заразяването. Понякога се развиват малки епидемии в детски колективи. Причините за старческите брадавици не са известни, може би се дължат на старческите изменения на кожата.

Признаци. Обикновените се появяват по откритите части, най-често на гърба, на китките и пръстите, по-рядко по лицето и стъпалата. Те имат цвета на нормалната кожа, повърхността им е грапава, неравна. Често са покрити с дебел рогов слой и тогава са по-тъмни. Те са кръгли, надигнати, с различна големина - от глава на карфица до грахово зърно.

Плоските брадавици са малки, кръгли или многоъгълни възелчета с цвета на нормалната кожа или с жълтеникав цвят. Локализират се по ръцете, рядко по лицето.

Старческите са кръгли или неправилни, с големина колкото лещено зърно или по-големи, с кафяв или черен цвят, покрити са с повече или по-малко мазни люспи. Най-често се срещат по гърдите и гърба.

Предсказание. Благоприятно. Брадавиците не причиняват болки, нито сърбеж и не представляват опасност за здравето на човека. Те са безобидно заболяване.

Както обикновените брадавици, тъй и юношеските, като се появят в голямо количество представляват козметичен недостатък. Страдащите често ги раздразват и разкървавяват, от което могат да се инфектират.

Лечение. Местно и общо. Местното лечение се провежда с различни средства.

1. Брадавицата (една или две) се превързва в основата с копринен конец и се оставя да падне сама или пък върху нея се слага кърпа, намазана с мед. След няколко дни от тази манипулация брадавиците падат. Преди да се постави кърпата с мед, ръцете да се измият със студена вода.

2. Сутрин и вечер брадавиците се намазват със сока на млечока (който прилича на малък бор). Често от това те минават за 2-3 дни. Преди да се намажат, брадавиците да се топят за 3-5 минути в гореща вода.

3. Сутрин и вечер се намазват с пчелен клей (с който пчелите закрепват меденатa си пита за рамката). Действа и се прилага по начина, даден в точка 2.

4. Сутрин и вечер брадавиците се налагат с печен в жарава, но изстинал кромид лук или със сок от него, получен по следния начин: лукът се изрязва като фуния, която се напълва със сол. Опашката й се отрязва и се поставя в чаша - с изтеклата течност се налагат брадавиците, които изчезват за късо време, без да оставят следи. Преди използване на лука брадавиците се топят в гореща вода за 3-5 минути.

5. Сутрин и вечер те се намазват с чист винен оцет или още по-добре със смес от оцет и лимонови кори.

Приготовление: В 125 г силен и доброкачествен оцет корите от два лимона киснат в продължение на 8 дни.

Употреба: В получената течност се потапя малка четчица и с нея се намазват брадавиците няколко вечери подред, от което се откъртват без болка и изчезват. Добре е в този случай преди намазването да им се прави кратка гореща баня.

6. Сутрин, обед и вечер брадавиците да се намазват с чист лимонов сок или пък с много силен разтвор от лимонена киселина (лимонтузу), а при упорити случаи може да се налагат и с месото на самия лимон, което се задържа към брадавицата с превръзка. Преди употребата и на лимона също се прави кратка гореща баня.

7. Сутрин, обед и вечер брадавиците да се превързват с малко сурово кълцано месо.

Освен тези средства с успех може да се приложи и следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) боров сироп, приготвен

от 50 г борови връхчета с 5 супени лъжици зайча стъпка (листа и цвят) и 5 супени лъжици листа от широколистен живовляк. Запарват се с 1600 г вряща вода и на тих огън захлупено се вари 20 минути. След това се добавя 500 г чист пчелен мед и се вари още 10 минути. Като изстине, се прецежда чрез изстискване през кърпа.

II. Десет минути след сиропа се изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, бял равнец, исландски лишей, коприва (листа), орехови листа, росопас, синя тинтява, спирея и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка, и зайча стъпка (листа и цвят) 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 лимон, разрязан на 4 части, се запарват с 600 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или гликоза по вкус.

Диета и вместо вода, както при ергенски пъпки.

След ядене се взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 изравнена чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

III. Два часа след ядене се изпива пак 1 чашка отварка (вж. точка II).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за деца според възрастта), последвана от гореща баня на краката с отварка от орехови листа и пипериче - листа и цвят (45°C за 10 минути). От двете се вземат по 5 супени лъжици и в 2 л вода се варят 10 минути. След банята краката и ръцете се изтриват и майката на брадавиците (или кокошите тръни) се налага или:

а) с топла питка от клея на пчелния кошер, която леко се прикрепя с бинт или лепенки и за няколко дни пада. Или:

б) с резенче от домат или лимон, посипано със салицил (от аптеката). Или пък:

в) с топла лапа от печен кромид лук, обелен, изстискай и засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсен с малко царевично брашно.

Още по-добре е три вечери подред краката да се държат по 10 минути в гореща вода и след това да се натъркват и превързват с вътрешността на смляното съдържание на една пилешка воденичка - изрязва се месото й, а вътрешната жилава торбичка се разрязва, изтърсва се от по-грубите храни и с останалото се превързва.

Това едновременно се съчетава с компрес на корема, натопен в чай от лайка. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, или пък „шапка" с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, а отгоре вестник и вълнена шапка. Държи се цяла нощ.

V. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане. След това се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). При възможност добре е през деня да се повторят казаните за вечерта приложения.

Важни добавки:

1. При менструация гореща баня на краката не се прави.

2. Щом кокошият трън започне да се отделя, може да се подпомогне с внимателно изрязване с ножче от самобръсначка, а когато напълно се изтегли, се проверява да не е останало някое малко бяло коренче. Ако има такова, налагането продължава още няколко дни. Едновременно с отстраняването на майката на кокошите тръни всички останали от само себе си изчезват.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за кожните болести.

Мазоли

Мазолите се образуват след продължителен натиск върху кожа, разположена над кост без достатъчно подкожна тлъстина. Те биват меки и твърди.

Причини. Твърдите мазоли се дължат на натискане и триене от страна на обувките върху някоя издадена част на стъпалото. Колкото и неприятни да са, те са защитно средство на организма.

Меките мазоли се образуват по същия начин, само че между пръстите, където кожата е постоянно влажна от потта. Най-честата причина са пак обувките, които натискат един в друг пръстите. Образува се мазол, който се размеква под влиянието на потта.

Не само тесните обувки, но и тесните чорапи стават причина за образуване на мазоли. Тесните чорапи у децата събират пръстите

накуп и изменят вида на стъпалото, вследствие на което основата на палеца изпъква. Чорапите трябва да бъдат с един сантиметър по-дълги от стъпалото и да позволяват свободно движение на пръстите.

Признаци. Твърдите мазоли са конусообразни подутости с тъмна, суха като рог кора, понякога са много болезнени.

Меките мазоли се образуват между пръстите на стъпалата и поради присъствието на пот изглеждат бели и като варени. И те са често много болезнени.

Предпазване. То се състои в избягване на тесните и неудобни обувки и обувки с високи токове, при които стъпалата се запарват и пръстите се натискат един върху друг. Освен това да се избягват и много широките обувки - и те способстват за образуване на мазоли. Трябва да се полагат и грижи за краката, като по-често се мият.

Лечение. Твърдите мазоли изчезват постепенно с премахване на причината, която ги предизвиква. За целта най-напред се снабдете с подходящи обувки. Второ, вземете мерки да се премахне завинаги мазолът. Тъй като той е много твърд и не може да се махне изведнъж, без да се повреди здравата тъкан, трябва предварително да се размекне с гореща баня на стъпалото, най-добре с тричава вода, последвана от едно от следните безвредни средства:

1. Взема се 1 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз) и с малко восък в устата се размеква. След това дъвката се прави на питка и се слага върху мазола, където се държи превързана най-малко 36 часа, а най-много 48 часа. Като измине това време, снема се дъвката, която вече е изтеглила от месото целия мазол наедно с коренчетата му.

2. Намазва се мазолът с лимонов сок и се наръсва добре с прах от лимонена киселина, и то всяка вечер дотогава, докато не почернее и се измъкне с корена.

3. В по-тежки случаи се набавя от аптеката следното ефикасно лекарство (домашен мазолин): колодиум Юг, млечна киселина 2 г, салицилова киселина 2 г и екстракт от индийски коноп 1/2 г. Като се измият краката с гореща вода (45-42°С) и сапун, с помощта на малка четчица или памуче, навито на кибритена клечка, се намазва повърхността на мазола и се оставя кракът бос в продължение на

няколко минути, за да изсъхне колодиумът. Това продължава 8-10 дни сутрин и вечер, като краката през ден се топят в гореща вода. Щом мазолът се отдели от всички страни, краката се потопяват в гореща вода и бавно с пръсти се изтегля мазолът. Ако коренчетата останат (познават се като бели точили в основата на извадения мазол), още веднъж (но само те) внимателно се накапват с лекарството. На другия ден краката пак се потопяват в гореща вода и коренчетата бавно се изтеглят.

4. При мазоли във вид на дебела кожа, ако тези средства не помагат, се прави или:

а) гореща баня със сапунена вода (45 "С за 10-20 минути), избърсване на краката до сухо и намазване с малко от следната смес: 2 чаени лъжички прясна несолена свинска мас и 1 чаена лъжичка салицил на прах; превързва се и така стои 2-3 дни, след това се отвързва, прави се гореща баня, последвана от намазване и превързване с казаната смес, и т.н., докато мазолът падне сам. Или пък:

б) всяка вечер гореща баня (45°С за 10-20 минути) с отварка от смрадлика (10 супени лъжици в 2 л вода се варят 10 минути), последвана от сухо изтриване и налагане на мазолите: *едната вечер* с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и преди поставянето поръсени със салицил на върха на ножа (от аптеката) - държи се цяла нощ или докато много досади на болния; *втората вечер* с торбичка от марля, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен със сини сливи и салицил, както първата вечер.

Сутрин. Измиване на краката с хладка вода и изтриване до сухо.

Добре е върху мазола да се носи и т. нар. пръстен за мазоли, който запазва пръстите от притискане на обувките и образуване на нови мазоли.

Меките мазоли се лекуват по същия начин както и твърдите. Необходимо е освен това да се пази голяма чистота на пръстите. Те трябва да се измиват всяка вечер, а сутрин да се намазват с камфоров спирт, като между тях се поставя вълнен памук за през деня, за да поглъща потта.

Изрязването на мазолите с остър нож или бръснач е много опасно, защото може да предизвика зараза, ако инструментът не

е обеззаразен и мястото не е предварително изчистено и намазано с йодова тинктура.

Понякога мазолът се зачервява и започва да боли. Това показва, че са нахлули микроби, които могат да причинят усложнение. Тогава не бива да се чака, а да се потърси помощта на лекар.

Белези от нараняване или изгаряне

След наранявания, изгаряния, операции, прекарани скрофули и други рани, пъпки и циреи се образуват белези. На това място кожата е с намалена еластичност. Често белезите са и козметичен недостатък.

Предпазване. За да се избегнат белезите от по-дълбоките рани, циреи и пр., раните трябва да се лекуват своевременно и правилно, да не се пипат грубо, с нечисти ръце и инструменти, а щом раната се запълни и престане да гнои, в продължение на 1-2 месеца сутрин и вечер да се маже със суров белтък от прясно яйце и отгоре леко да се посипва с пудра захар.

Лечение. По-малките белези се лекуват по следния начин. Всекидневно сутрин засегнатата част от тялото се измива с катранен сапун или пък с отварка от трици (вж. том I), след което добре се избърсва с кърпа и белезите се намазват със сок от лимон или пък още по-добре със смес от глицерин, одеколон и сок от лимон по равни части.

Преди обяд, ако е лятно време, се прави слънчева баня със зелени листа от слънчоглед на пострадалите места за 20-30 минути, последвана от поливане със слънчева вода или пък от речна (морска) баня.

Вечер преди лягане се прави парна баня на засегнатото място с лайка или парен компрес с торбичка, напълнена с попарена лайка, за 20-30 минути, последвана от намазване както сутринта.

Средните белези се лекуват по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се взема по 1 бучка захар с 20 капки от следната смес (от аптеката): обикновена валерианова тинктура 20 г, тинктура от глогов цвят 20 г, вода от горчиви бадеми 15 г, камфор на прах 1 г и олио мента (мента на капки) 10 капки.

II. Десет минути след капките се изпива 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки за засилване (вж. „Ергенски пъпки, ергенлик, акне")- Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, дадена за ергенски пъпки, с добавка: след обяд и вечеря се взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това и 2 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от орехови листа и шипки - 3 листа с прибавка на 10 шипки в 500 г вода се варят на тих огън 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, орехови листа, росопас и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда). След това винаги при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на засегнатите места с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или от парни компреси на същите места, натопени в търпимо горещ чай от лайка, с продължителност 10-20 минути, или от топла баня (39°C за 10-20 минути) с отварка от слез и лайка (4 супени лъжици слез в 1 л вода се варят 5 минути, след това се добавят още 4 супени лъжици лайка; като клокне 3 пъти, се прецежда), или от топла баня с топло мляко с разбит в него 1 жълтък, или пък от цяла топла баня (37°C за 15-20 минути) с отварка от борови клони (2-3 големи хватки се варят 30 минути и се прецежда). След това се прави сухо увиване за по-добро изпотяване (лежи се така 1-2 часа), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода.

После белезите се налагат така: *едната вечер* с торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара; *втората вечер* с марличка, намазана с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от

кокоше яйце, по 1 супена лъжица бяло брашно и чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка прясно несолено краве масло или пък чист маслинен зехтин - в чист алуминиев съд на тих огън се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (4 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда), а на тила се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите. При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Белезите се намазват с яйчено масло (вж. при „Изгаряне", том I) или пък с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък и чист пчелен мед по равни части. Те се бъркат в алуминиев съд на тих огън, докато пяната се скрие и мехлемът се сгъсти, без да завира.

През деня добре е върху засегнатото място да се носи мушама от хаваджива.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация цели топли бани не се правят.

VI. Лятно време преди обяд от 10-12 ч. се правят слънчеви бани на засегнатите места, докато кожата загори, последвани от хладка морска или речна баня, съпроводена с плуване.

Забележка. С една и съща отварка от борови клони може да се направят 3 бани подред, като преди банята водата се затопля до казаната температура. След това се сменя с друга.

При по-големи белези и при белези, пръснати по цялото тяло, лечението е същото. Ако в продължение на 1 месец белезите не започнат да намаляват, тогава преди лягане да се налагат *едната вечер* с торбичка, напълнена с печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и поръсен с 1/4-1/2 чаена лъжичка захар. *Втората вечер* с топла лапа от праз лук (бялата му част) с прибавка на 1 супена лъжица листа от магданоз, 1 чаена лъжичка ленено семе и 1 кафена чашка прясно мляко. Вари се на тих огън, докато се сгъсти като

лапа от ленено семе, и се поръсва с 1/2 чаена лъжичка захар. *Третата вечер* с торбичка, напълнена с прясна несолена извара или пък с топла лапа от бамя с прибавка на 1 чаена лъжичка ленено семе и 1 кафена чашка мляко. Вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе. Държи се цяла нощ.

При белези, останали от пластична операция, лечението е както на големите белези. В този случай са полезни и целите топли бани (37°C за 10-20 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзак (цялата билка с корена). От двете се вземат по 1-2 хватки и в казан с вода се варят 30 минути. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване (лежи се така 1-2 часа). При невъзможност да се правят тези бани се облича мокра риза, натопена в топла отварка от борови клонки и полски бъзак. Лежи се в нея добре завит 1-2 часа. И в този случай след препотяването се прави фрикция на цялото тяло с хладка вода. Вместо обличането на мокра риза след парните бани и след парните компреси белезите може да се налагат с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен според мястото с 1-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 2-5 сини сливи, смачкани без костилките.

Такива бани и мокри ризи с отварка от борови клони и полски бъзак може да се направят от 20 до 40 подред, като една и съща отварка може да се използва 3 пъти подред.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация цели топли бани не се правят.

Краста (шуга)

Крастата е заразна кожна болест.

Причини. Тя се причинява от кърлеж. Предаването на заразата става чрез пренасяне на женския паразит. Оплодените женски паразити пробиват повърхността на кожата и навлизат в нея, като си издълбават специални ходове, тунелчета. Там снасят яйца, от които за няколко дни се развиват младите паразити.

Предаването на заразата става чрез близък контакт, при ползване на общо легло и бельо. Понякога, особено по време на война или бедствено положение, болестта може да има широко, епидемично разпространение.

Признаци. От краста се засягат по-често гънките между пръстите на ръцете, дланите, китките, лактите, мишниците, гърдите, пъпа, срамната област, вътрешните страни на бедрата, седалищата, задните части на колената, краката и всички ония места, дето се търкат дрехите. Вратът, лицето и ушите почти никога не се засягат.

От признаците на крастата най-важният е сърбежът. Понякога той е толкова силен, щото кара заболелият да се драска и да разрани и разкървави кожата си. Сърбежът се засилва особено вечерно време при завиване и затопляне. При вглеждане в кожата се виждат издълбаните ходове като драскотини с дължина до 1 см с тъмен цвят, в края на които има надигната точица - самият женски паразит.

Искаме ли тези ходове да станат по-ясни, можем да употребим съвсем просто средство - намазваме кожата с мастило и след това я измиваме с вода. Вследствие капилярността мастилото прониква в ходовете и след измиване те остават оцветени.

Предсказание. Благоприятно при вземане на бързи и сериозни мерки. Ако не се лекува навреме, може да се засегне общото състояние и да настъпят бъбречни или други усложнения.

Предпазване. Да се избягва всичко, което спомага за заразяването. Да се спазва лична и обществена хигиена, да се лекуват своевременно заболелите.

Лечение. Провежда се от лекар по кожни болести. Народната медицина препоръчва засегнатите места да се намазват с газ (петрол). Газта се намазва, без да се трие. От нея тялото на болния пламва, но той трябва да изтърпи това в продължение на 5-10 минути, след което да си направи баня за чистота. Дрехите, носени преди и през време на мазането, трябва непременно да се изварят.

Понякога са възможни повторни заболявания, които протичат по-леко.

Вътрешно. Добре е болният да пие отварка от широколистен живовляк - 4 супени лъжици от цялата билка в 1 л вода се варят 10 минути. Пие се сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 чашка.

Диета. През време на лечението да се употребява природосъобразна (безмесна) храна, да се избягва люто, солено и кисело.

За предпазване от ново заразяване чрез дрехите и постелките

те трябва да се варят в пепелива вода. След всяка топла баня непременно да се сменят долните дрехи, а също и постелките, и да се спи на отделно легло. В противен случай полза няма.

При лечението да се спазват общите упътвания за кожните болести.

Въшки

Въшките са опасни не само защото пренасят заразни болести, като чума, петнист и възвратен тиф, но и защото изтощават организма. Те биват три вида: на главата, на дрехите и на половите органи.

Въшки на главата. При смучене на кръв въшката изпуска в кожата дразнещо вещество, причинява сърбеж и предизвиква разчесване. От това сърбежът се усилва и кожата на главата се разранява. Космите се заплитат и слепват помежду си. Образуват се рани с корици, които се разлагат и отделят неприятна миризма.

Въшките на главата залепват своите гниди по космите. За 4-5 дни от тях се излюпват млади въшки, които за 18-20 дни достигат полова зрелост и способност да се размножават. Заразяването с въшки става направо, особено у деца при игра, или пък чрез употреба на чужди предмети - шапка, гребен.

Въшки по тялото. Те живеят в гънките и ръбовете на дрехите и по кожата отиват само когато смучат кръв. Това предизвиква силен сърбеж и разчесване, от което кожата се разранява.

Въшки на половите органи. Те живеят по окосмените части на кожата около половите органи и по-рядко по корема, бедрата, гърдите и под мишниците. Пренасят се при полов контакт, къпане в общи бани и спане в общи легла. Причиняват силен сърбеж, особено нощно време. При разчесване се образуват ранички. Около тези места, гдето се намират въшките, се появяват синкаво-виолетови петна по кожата.

Предпазване. Най-големият враг на въшките е чистоплътността. Редовното къпане и преобличане, преглеждането на децата за въшки, особено в училищата, няма да позволят поява и разпространение на въшливостта.

В семействата, изложени на опасност да се заразят, добре е

преди прането дрехите да се натопят в 3 % лизол (от аптеката) или в петрол. След това дрехите се изваряват и изпират, а след изсъхването се изглаждат с гореща ютия. Тънките дрехи се гладят от едната страна, а дебелите - от двете. Така се унищожават и гнидите.

Унищожаване: Въшките на главата се унищожават, като косата се счесва по-често. Тя трябва да се остриже ниско, главата да се измие с катранен сапун и да се намаже със смес от равни части петрол и терпентин, петрол и оцет или петрол и олио или пък да се маже със следната мас за въшки: газ (петрол) 50 г, дървено масло 25 г и перувиански балсам 5 г. С тези средства главата се маже вечер преди лягане, след което се увива за през нощта с кърпа и на сутринта се измива с топла вода и сапун. Така коричките омекват и се умъртвяват всички въшки и гниди. Вместо това всяка вечер, след като се измие главата с топла вода и катранен сапун и изсъхне, кожата се натърква хубаво с чиста ракия или с чист спирт (75-90°), докато косата добре се овлажни. После, докато главата е мокра, плътно се превързва с голяма кърпа (която да прикрие всички косми) и така се спи. Това се повтаря 3-5 вечери подред, като на сутринта гнидите се изчесват с гъст гребен.

Въшките по брадата и клепачите се унищожават чрез намазване с бадемово масло, а гнидите се премахват от топене с борова вода 1 %.

Въшките на тялото се унищожават, като се сменят често, през ден-два, долните дрехи и се прави цяла топла баня (38°C). Тялото се измива с катранен сапун, а носените дрехи при всяко пране се оставят да поврят в пепелива вода.

Трябва да се унищожават и въшките в постелките и другите дрехи. Паразитите може да се убият или да не се допускат до тях чрез посипване с нафталинов или серен прах. Пакетчетата (в хасена торбичка с 50 г нафталинов прах) може да се носят на тялото (на гърба и гърдите) или пък по малко прах може да се сипва всеки ден на врата, за да пада бавно по гърба. Дрехите може да се посипват и със счукан чер пипер - той не позволява въшките да пропълзяват. Най-добре е бельото с въшки да се изварява. Много бързо се унищожават те и от мравките, като се сложи дрехата с паразити върху мравуняк.

Дреха или кожухче, стояло една вечер на гърба на потен кон, става недостъпна за въшките - те бягат от миризмата на конската пот.

Въшките на половите органи се унищожават, като се обръснат космите (където е възможно) и след това се измие мястото с катранен сапун, а после се намаже с едно от средствата, дадени за въшки на главата, или още по-добре със следната смес: петрол (газ) 50 г, олио 25 г и перувиански балсам 5 г. На третия ден след намазването тялото се изкъпва. Друго средство е намазването на космите в половата област с капшца, приготвена с малко вода и хамам оту (арсеникум сулфуратум флавум от аптеката). Като постои 10- 20 минути, се измива. С опадането на космите и самите въшки загиват. Затова може да се употреби и някоя от рецептите за обезкосмяване (вж. том I, „Народна козметика").

ВЕНЕРИЧЕСКИ БОЛЕСТИ

Общи упътвания

Венерическите болести не са само местни, локални заболявания, а на целия организъм. При тях местните промени протичат сравнително бързо и леко, често незабелязано, което може да накара болния да се смята за оздравял. Ако обаче заболяването не се лекува навреме от лекар-специалист със съвременните ефикасни лекарства, настъпват късни усложнения, които в повечето случаи са твърде тежки (особено при сифилиса) и инвалидизират болния. Поради това и при този вид заболявания е много важно компетентното лечение да започне колкото се може по-рано, за да бъде ефикасно.

Всеки болен или съмнителен за венерическо заболяване веднага трябва да отиде при лекар-специалист по венерическите болести, за да започне своевременно и правилно лечение, с което ще се избегнат много гибелни последствия.

На болния от венерическа болест са абсолютно забранени половите сношения до пълното му оздравяване. Той трябва да спазва много строга лична хигиена - добре да измива ръцете си със сапун, след като е пипал половите си органи, да си служи с индивидуал-

ни съдове, бельо и кърпи. Измиването на болната част трябва да става в отделен съд, който винаги след това да се обеззаразява със спирт или карболов разтвор (от аптеката). Употребеният за почистване памук да се изгаря. Използваните превръзки, както и бельото, да се държат 24 часа в сапунен разтвор и чак тогава да се изпират и употребяват.

Трипер (бленорагия, гонорея)

Триперът е силно заразна венерическа болест, която се предава главно по полов път.

Причини. Причинител е микроорганизъм, наречен гонокок. Мъжете се заразяват само при полов контакт. Жените освен полово може да се заразят и чрез ползване на замърсени предмети, кърпи, гъби, тоалетни принадлежности. Момиченцата заболяват при спане в общо легло с болна майка и при употреба на заразени предмети, играчки и др.

Разпространението на болестта се улеснява от безразборните полови връзки, особено извънбрачни, от неправилното възпитание, пиянството и т.н.

Признаци. Гонореята не е местно, а общо заболяване. У мъжете обикновено на втория-третия ден след заразяването се явява смъдене и парене в предната част на пикочния канал, особено при уриниране. След няколко дни се отделя гъста, зеленикава гной. Паренето се усилва, има и болка, често уриниране, понякога температурата се повишава. Болният има и общо неразположение. Това състояние трае около 2-3 седмици, след което се подобрява. Ако болният не се лекува правилно и навреме, заболяването преминава в хронично. Възможни са и различни усложнения.

У жената два-три дни след заразяването се явява парене и сърбеж, особено при уриниране, и жълтозелено гнойно течение. След време сърбежът се замества от болка, която понякога се усилва при ходене. Общото състояние на жената страда. Тя усеща слабост, умора, има силно полово влечение, нервност и пр. Ако не се лекува, болестта минава в хронична.

Усложнения. При мъжете възпалението може да засегне простатната жлеза, семенните канали (ако се засегнат двустранно,

получава безплодие), пикочните канали, очите, ставите. У жените заразата може да премине до матката и тръбите (при сраствания настъпва безплодие), да засегне също очите и ставите.

Последици. Много от бездетните бракове се дължат на трипер. По време на раждане, ако жената страда от трипер, заразата може да проникне до очите на детето и да причини тежко гнойно очно възпаление.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Пълно въздържане от извънбрачни полови връзки.

Лечение. Единствено правилно и сигурно е своевременното лечение с антибиотици, провеждано в кожно-венерологичния диспансер. Лечението с тях е краткотрайно, оздравяването настъпва бързо. След лечението трябва да се направят и няколко контролни прегледа.

Народната медицина прилага следното за усилване на организма, но то не бива да се прилага без антибиотично лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1-3 зърна, големи колкото царевични, от следната смес: 50 г чист бял тамян, 25 г бяла дъвка и 1 супена лъжица чист боров катран (от аптеката).

Приготовление: Тамянът и дъвката се счукват на прах и се разбъркват с катрана да стане гъсто тесто, затова катранът да се прибавя по малко. От това тесто се правят зърна, овалват се в царевично брашно и се нареждат в кутии. Възрастните болни вземат зърната по следния начин: *първия ден* сутрин, обед и вечер по 1 зърно - всичко 3 зърна на ден, *втория ден* по 2 зърна - всичко 6 зърна, *третия ден* по 3 зърна - всичко 9 зърна, и до края на лечението се вземат по 9 зърна на ден. Юношите от 15 години нагоре да вземат 3 пъти на ден само по 1 зърно.

II. Двадесет минути след вземане на зърната да изпива или:

а) по 1 чашка от 150 г отварка от койло, исипливче, мечо грозде, гръцки сминдух (семе), пача трева, полски хвощ, троскот, магданоз (корени), дръжки от бели череши или вишни, царевични коси и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка, от общата смес 4 супени лъжици в 1200 г хладка вода на тих огън се варят 25 минути, като изстине, се прецежда. Или:

б) по 1 чашка от 150 г отварка от ечемик - 120 г ечемик в 2 л

вода на тих огън се вари 20 минута, след това се прецежда и в същата отварка се слагат 50 зърна шипки, 3 супени лъжици слез (цялата билка с корена) и 3 супени лъжици здравец (корени). Вари се още 20 минути и преди снемането от огъня се изсипват една и половина супени лъжици ленено семе. Като клокне 3 пъти, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и добре сдъвкана, или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди и след вечеря добре е болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от суров кромид лук с листа от магданоз по равни части и от друга салата с маслинен зехтин и винен оцет по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови ястия и компот с хляб. След ядене да изпива и по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от смрика (хвойна) - листа. От нея се вземат 4 супени лъжици и в 1 л вода се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед.

Забележка. Отварките да се държат на студено, за да не вкиснат.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица чист маслинен зехтин.

IV. Двадесет минути след зехтина да изпива или:

а) по 1 чашка от 150 г отварка от троскот (корени) 25 г, червена хвойна (зърна) и семе от коноп - по 15 г, и ечемик 40 г. Всичко се счуква и се поставя в 2 л вода на тих огън. Вари се 30 минути и като изстине, се прецежда и се държи на студено, за да не вкисне. При пиенето всяка чашка се засилва с 1/4 чаена лъжичка сода бикарбонат. Или:

б) по 1 чашка от 150 г отварка от слез (цялата билка с корена)

100 г и обикновен здравец (корени) 100 г. От общата смес 3 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути, след това в същата отварка се добавя 1 супена лъжица ленено семе и се оставя да ври още 10 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла (38°С) клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1/2 л вода. След клизмата се поставя коремен компрес (за жените по-добре кръстосан) от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода или в хладка отварка от полски бъзак (листа): 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. Едновременно при жените това се съчетава с поставяне на влагалищно тампонче от печен арпаджик, обелен и намазан със стопена зайча мас (може и от домашен заек). При главоболие на главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и в дълбока чиния полети с 50 г оцет. Киснат 1/2 час, след това се изстискват добре и се поръсват с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (вж. "Психолечение", том I), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обличане. След отиване по нужда се прави промивка на половите органи с топла преварена вода.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. са полезни слънчево-пясъчните бани със зарито до шията в горещия пясък тяло и глава, покрита със зелени листа или с чадър, за да не слънчаса болният, а на сърцето - студен компрес от 4 ката. Лежи се така 20-30 минути или докато е приятно. Следва обливане с хладка слънчева вода, хубаво изтриване и почивка.

Важни добавки:

1. Преди и след поставянето на коремния (кръстосания) компрес половите органи да се измият с топла вода.

2. Кърпата, с която се бърше болният, не бива да се употребява

от друго лице, защото чрез нея може да се пренесе заразата, особено на очите, където причинява тежко възпаление.

3. Болният трябва да спи на твърдо легло и да се покрива с лека завивка.

4. Освен това трябва да избягва всички вредни влияния, които усилват болестта, като половите възбуди, а половите сношения са абсолютно забранени.

5. Докато не се провери от лекар-специалист по венерически болести, болният да не се смята за оздравял, тъй като това лечение е неспецифично и от него може да настъпи само временно подобрение (но не и пълно излекуване), а процесът да премине в хроничен с различни тежки последствия.

Хроничен трипер

Признаци. Хроничният трипер (гонорея) има лек, подостър вървеж, със слабо течение, в което има слуз и гной. Той засяга и простатната жлеза, и семенните мехурчета.

Различават се два вида хронична гонорея: отворена и затворена. При отворената има постоянно течение от пикочния канал било през целия ден, било само сутрин във вид на т.нар. гнойна капка. Други особени симптоми няма освен при изостряне на процеса. Понякога болният чувства парене или тъпи болки в междинката. Затворената гонорея протича без всякакво течение или с течение само под формата на обикновен катар. При преумора, полови излишества и злоупотреба с алкохол болестта рязко се изостря.

Лечение. Същото, както при острото заболяване. Освен това 2 часа след ядене вместо зехтин болният да взема по 1 супена лъжица смес от 1 кг чист пчелен мед, 300 г орехови ядки, смлени на ситно, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на кашица, и 50 г семе от копър, смляно на ситно.

Важна добавка. Ако е засегнато някое от яйцата (тестикулите), всяка вечер да се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах.

Трипер на ставите

Заболяването се развива като усложнение при хронично протичане на болестта.

Признаци. Засягат се обикновено големите стави (колянната и тазобедрената). Характеризира се с болки, оток на ставата с деформация, ограничени движения. Подир 10-15 дни възпалението може постепенно да изчезне или пък ставата да нагнои.

Усложнения. Понякога остават сраствания, разрушения на ставата с пълна неподвижност.

Лечение. Общо по начина, изложен за лечение на трипер. На болните стави да се правят сутрин, обед и вечер за 1/2 час парни компреси най-добре с горещ сварен ечемик, последвани от налагане с млечни компреси с прясна несолена извара (бързо уталожват болките) или с топли лапи от счукано конопено семе. Държат се до поставяне на следващия парен компрес.

Мек шанкър (венерическа язва)

Мекият шанкър е по-рядко срещаща се заразна болест. При него за разлика от сифилиса язвичката остава мека.

Причини. Заразата се предава от човек на човек главно при полови сношения, за което е необходимо да има, макар и незначителна, драскотина или повреда на лигавицата.

Признаци. От момента на заразата до появата на първите прояви има скрит период от около 2-3 дни. Заразеното място почервенява и след 48 часа на него се появява, обикновено при силен сърбеж, рязко ограничено червено петно, от което в продължение на около 3 дни се образува набъбване, което на четвъртия ден от болестта се превръща в малка раничка (язвичка). Тя има кръгла форма и големина до лещено зърно. Мръсносивото й дъно отделя рядка гной. Много характерна е силната болезненост на тази язва. Обикновено се появяват няколко язви една до друга. У мъжете се намират на крайната плът, на външната й повърхност и на вътрешната й страна, на главичката, на юздечката на крайната плът. У жените язвите засягат външните полови органи - близо до клитора или пък до входа на влагалището и много рядко самото влагалище.

Усложнения. Често се наблюдава възпаление на съседните лимфни жлези в слабините (бубони), които понякога нагнояват.

Предсказание. Болестта не е твърде тежка, лекува се обикновено за 10-14 дни.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение по начина, даден за лечение на рани. Болният трябва да лежи и да избягва половите сношения и употребата на алкохол. Когато се възпалят и увеличат и съседните лимфни възли (т.нар. бубони), се използва мехлемът за разнасяне или пробиване на бубони: 1 супена лъжица стопена овча лой се смесва на тих огън с 1 изравнена чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно, и се прибавя по малко бяло брашно, докато стане мехлем, без да завира. Намазва се върху кърпичка и отгоре се поставя двойно вълнено парче.

Щом нагнои бубонът, добре е да се отвори от лекар надълбоко и широко, за да може по-лесно да излиза гнойта. Раната трябва да се държи чиста и да се промива с горещ чай от жълт кантарион.

Сифилис (твърд шанкър, луес)

Сифилисът с заразна венерическа болест, при която боледува целият организъм. За неговото разпространение допринасят разпуснатият живот, липсата на здрав морал и възпитание, ниската култура, пиянството.

Причини. Сифилисът се причинява от спираловидни микроби (спирохети). Източник на зараза е болният от него човек. Сифилисът може да бъде вроден и придобит. Вроденият се предава от болната майка чрез кръвта през плацентата. Придобитият сифилис се предава от болен на здрав човек по полов път или чрез целувка, ползване на заразени съдове, чаши, вилици, четка за зъби, бръсначи, медицински инструменти и др. При кърмене болна кърмачка може да зарази здраво дете и обратно. Най-заразителни са болните през първичния и вторичния период.

Признаци. Сифилисът е общо заболяване на организма, чието протичане се разделя на три периода. *Първият* е от началото на заразата до появата на първите признаци на болестта - обикновено 3 до 5 седмици. Първият признак на сифилиса е появата на една малка, прилична на възелче раничка на мястото, където е

влязла заразата: на половите органи, на устните, езика, сливиците, гръдните зърна, ануса и др. Тази раничка (твърд шанкър) е голяма колкото лещено зърно, има розов цвят, постепенно нараства. След 9-15 дни тя затвърдява, намалява и към 40-45-ия ден изчезва. При това си остава една и има твърдо окръжение (затова се казва твърд шанкър). Няколко дни след появата на раничката съседните лимфни възли се подуват, стават твърди и неболезнени.

Шанкърът обикновено е единичен, но може да има и няколко язвички, които се явяват едновременно или последователно. Съществуват и незначителни, прилични на херпес ранички, които остават незабелязани.

Ако не се излекува навреме първият период на заболяването, след 10 седмици до 2 години настъпва *вторият период* на сифилиса. Болният чувства общо неразположение, отпадналост, изпотява се, температурата се повишава. Оплаква се и от нощни болки в костите. Увеличават се всички лимфни възли. Явяват се и характерни обриви по кожата, които съдържат голямо количество зараза. Постепенно те преминават, без да оставят белези. От тях могат да се засегнат и лицето, лигавиците, устата, половите органи. Косата се разрежда. Засягат се костите и ставите, вътрешните органи: черният дроб (жълтеница), бъбреците, сърцето. Често се появяват сивобелезникави петна по лигавата ципа на устата, гърлото, езика, ануса и срамната цепка.

Ако и вторият период не се лекува, настъпва *третият* - 4 до 10 години след заразяването, а понякога и по-късно. Характерните му признаци са т.нар. гумозни образувания, които се появяват навсякъде (в костите, мозъка, гръбнака, очите, ушите, черния дроб и другаде) и могат постепенно да разрушат засегнатия орган. Настъпват изменения във вътрешните органи и нервната система

Усложнения. Тежко увреждане на вътрешните органи (сърце, аорта, черен дроб, бъбреци, бял дроб), на нервната система, парализи с инвалидизиране и дори смърт. Причинява чести аборти, мъртви раждания, безплодие, голяма детска смъртност. Освен това често се стига и до разрушаване на семейното щастие.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Най-ефикасното средство е спазването на лична хигиена и здрав морал.

Лечение. Лечението на установен сифилис трябва да става правилно и навреме, задължително в специализирано лечебно заведение, за да се получи добър резултат. Съвременното лечение е антибиотично. Народната медицина прилага общо лечение за усилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1-2 катранени зърна, приготвени от 300 г чист боров катран (от аптеката), предварително измит последователно в 9 води, за да получи жълтеникав цвят, 30 г нишадър на прах, 30 г рафинирана сяра и 30 г небетшекер, счукан на ситно. Тази смес се измесва със сурово брашно от леблебия, колкото поеме, да стане тесто. От него се правят зърна, на големина колкото царевични, овалват се в царевично брашно, за да не се слепят, и се държат в подходяща кутия. *Първия ден* се взема по 1 зърно - всичко 3 зърна на ден, *втория ден* по 2 зърна - всичко 6 зърна, и така по 6 зърна дневно се продължава до края на лечението.

II. Едновременно със зърната се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, боже дръвче (листа и клонки), борови връхчета, босилек, къпинови листа, мента пиперита, орехови листа, слез (цялата билка с корена) и спирея - по 100 г от всяка. От общата смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1 чаена лъжичка кори от летен дъб, на ситно нарязани от вечерта, се запарват с 600 г вряща вода. Захлупена, кисне цяла нощ. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. От голяма полза за болния е (ако не е много слаб и изтощен) първите 9 дни да се храни предимно с черен тричав или ръжен хляб, сушени сливи, стафиди и други плодове. Храната да бъде вегетарианска, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд като аперитив да изяжда 1-2 главички печен кромид лук без хляб, а на обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от суров кромид лук и листа от магданоз и чесън по равни части и малко друга любима салата с лимон или оцет и олио по вкус) може да изяжда и по 100-150 г младо месо. На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настър-

гана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с ръжен хляб. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с по 1 ядка от праскова и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпива 1-2 супени лъжици пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа) от бяло брашно, засилен с плодов сок според сезона.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от корените на троскот (3 супени лъжици в 600 г вода се варят 15 минути; прецежда се и се пие подсладена с мед и лимон по вкус).

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо без семките, с прибавка по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката).

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от:

а) дървесина на гвяка 100 г, корени на репей и сар-сапарила 50 г и кора на камфорово дърво 25 г (от аптеката). От общата смес 2 пълни супени лъжици в 1 л вода се варят на тих огън 30 минути. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус. Или отварка от:

б) борови връхчета, пача трева, орехови листа, смрадлика, сапунария и червена хвойна (плодове) по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици в 500 г се варят 15 минути. Като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане лечението продължава по два начина.

Първи начин. При запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от цяла топла баня (37-3 8°С) за 10-20 минути с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корените). От нея се вземат 10-15 корена заедно със стеблата и листата, но без плодовете, защото цапат, и се нарязват на ситно. Прибавя се едно по-голямо снопче борови клонки и в казан с вода се вари 15 минути. След това се прибавят по 1 двойна шепа орехови листа и трина, вари се още 15 минути, прецежда се и се засилва с 50 г сода бикарбонат, след което се използва. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване и препотяване,

като се лежи така 1-2 часа. При невъзможност да се правят баните може да се заменят с обличане на мокри ризи, най-добре бархетни нощници, натопени в същата отварка и добре изстискани. Болният се увива като бебе в 2-3 одеяла, лежи в кревата 2 часа, след това се изтрива до сухо и се преоблича в суха нощница. Такива бани (или мокри ризи) може да се правят всеки ден (без неделята) или пък през ден с почивка в неделя и през време на менструацията. Правят се 40 бани подред с 20-дневна почивка след 20-ата баня. При това с една и съща отварка може да се направят 3 бани подред, като преди банята водата се затопля. Накрая, след като си облече суха и чиста нощница, да сложи на главата си „шапка" от 6-7 зелени листа от орех, леко напръскани от лицевата страна с малко оцет, или пък „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага друга шапка според сезона. При тежко главоболие главата се налага с „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), а отгоре вълнена шапка и така се спи.

Втори начин. Първата вечер се прави парна баня на краката за около 10-15 минути, последвана от сухо изтриване, а след препотяването разтривка на гръбнака от долу на горе с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. На корема се прави компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (листа и цвят): 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; захлупено се вари 5 минути и като изстине, се прецежда. На главата се слага „шапка", както по-горе. Втората вечер гръбнакът се разтрива с камфоров спирт 1-2 пъти и се налага с торбичка от тензух, широка 10-12 см, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. На корема се прави компрес, а на главата „шапка", както е казано по-горе. Държат се, както при другите случаи.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При менструация парна баня на краката не се прави.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от сух четков масаж на цялото тяло за 5 минути, фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка

вода, а след обличането от 15-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване.

VII. Лятно време преди обяд се прави слънчева баня на гърба за 30 минути, последвана от 20 дълбоки вдишвания с бавно издишване. От 10 до 11,30 ч. - слънчево-пясъчна баня със зарито до шията в горещия пясък тяло, запазена от слънцето глава с бяла кърпа и студен компрес на сърцето. Лежи се така *първия ден* 20 минути, *втория ден* 25 минути и т.н. всеки ден с по 5 минути повече, докато се стигне до 35 минути. След това тялото се полива с хладка вода.

Важни добавки:

1. Добре е след всяко ядене да се прави гаргара с чай от лайка.

2. На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка болният да не ходи.

3. Дадените за преди ядене и след ядене отварки може по желание да се редуват: едната - един месец, другата - втория месец, и т.н.

4. Болните от сифилис могат да встъпват в брак по преценка на лекаря, след като са провели цялостно медикаментозно лечение и след щателен контролен преглед.

Кожен сифилис

Вторичният сифилис се проявява предимно с характерни кожни изменения.

Признаци. Обриви с различен изглед: розово-червени плътни петна, мехурчета или гнойни пъпки. Характерно е, че те могат да се срещат едновременно, пръснати по цялото тяло. Възелчетата са с големина колкото лещено зърно, покрити с люспици, не сърбят. След преминаването им остават за дълго време кафеникави петна. По-късно, след години, когато болестта премине в третия период, се образуват характерни уплътнения (т.нар. гуми), които се разраняват и трудно зарастват.

Лечение. Най-добре болнично. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

Сифилитично увреждане на гръбначния мозък (табес дорзалис)

Причини. Късна проява на заболяване от сифилис с увреждане на задните коренчета и задните стълбове на гръбначния мозък.

Признаци. Болният има смутена, неуверена походка, залита, особено когато е със затворени очи. Често се оплаква от болки в крайниците, в ставите, има стомашни кризи, главоболие, смутено зрение, което може да стигне до пълна слепота.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва общо укрепващо лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да взема по 1 чашка от 75 г отварка от агримония, божо дръвце (листа и клонки), борови връхчета, орехови листа и спирея - по 100 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 25 минути. Като изстине, се прецежда. Или пък да взема отварка от калина (листа), лайкучка (цвят) и репей (корени) - по 30 г от всяка, градински чай, дъбови кори и орехови листа - по 60 г. От общата смес 4 супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Прецежда се.

Добавка. При всяко варене на билките да се прибавя и по 1/4 чаена лъжичка черен грузински чай.

Диета. Същата, както при сифилис. Добре е преди обяд болният да изяжда по 1 чинийка салата от червен кромид лук, магданоз и пореч (кресон) по равни части с малко олио и винен оцет по вкус. След обяд и вечер да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с по 1 ядка от праскова и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа) с малко плодов сок или вода.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки, както при „Еритремия" (вж. том III, книга втора), по 30 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 50 г отварка от сапунче (корени), сар-сапарила (корени), слез (корени), репей (корени) и троскот (корени) - по 30 г от всяка. От общата смес 4

пълни супени лъжици в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Веднага се прецежда.

III. Вечер преди лягане да се приложи същото лечение, както при туберкулоза на прешлените.

IV. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от лек масаж на болните ръце и крака от долу на горе, а след това, ако болният е на легло, на гръбнака му да се залепи с лепенки дневна мушама (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Подир обличането се правят 10-15 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Най-добре е сутрин да се направи само цяла баня за чистота (36°C за 10 минути - по-горещите бани са вредни) и през целия ден се почива.

V. През лятото преди обяд при изгрев слънце се препоръчва ултравиолетова баня при облечено тяло за 30 минути, последвана от 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря. От 10 до 11 ч. болният да прави на гърба, краката и ръцете си кална баня, като за целта легне по корем на горещ пясък или рогозка на завет. След това тези части на тялото се намазват с дебелина около 1 пръст с част от следната домашна лечебна кал: 50 г глина и 50 г чернозем, предварително забъркани с малко вода. След като калта изсъхне на тялото, намазаните с нея части се изчистват, падналата кал се връща отново в коритото, а тялото се измива с хладка слънчева вода. След това болният се увива в хавлия и лежи 1 час. През време на калната баня главата да се покрива с бяла кърпа или чадър.

Добавка. В по-леки случаи калните бани може да се заменят със слънчево-пясъчна баня за 20-30 минути (болният е зарит до шията, със запазена глава), последвана от поливане на тялото с хладка вода.

Сифилис на мозъка

Причини. Късно усложнение на заболяване от сифилис.

Признаци. Главоболие, безсъние, виене на свят, бучене в ушите,

разсеяност, намалена памет, промени в характера, епилептични припадъци, смущения в говора.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично.

Вроден сифилис

Вроденият сифилис е много по-тежък от придобития. При него заразата преминава чрез кръвта и уврежда важни органи на плода, като често причинява смърт. Развитието на вродения сифилис е различно в зависимост от стадия на болестта на майката.

Причини. Заразяване на майката през време на бременността или преди нея.

Признаци. При ранен, активен сифилис плодът се абортира или се ражда мъртъв със силно увредени органи. При късен сифилис може да се роди привидно здраво дете, в което по-късно, след няколко години се развива заболяване или пък се раждат деца с различни увреждания и уродства.

Когато сифилитични деца се родят живи, могат да се познаят по следните признаци: лошо хранене, бледо личице и набръчкано чело, старчески израз, бедна откъм тлъстини, чуплива кожа, черният дроб и далакът са увеличени, сънливи са, слабо сучат, често страдат от разстройство на стомаха. По-големите деца имат развалени и наядени зъби във вид на трион, страдат от възпаление на очите и ушите, а носът им в основата е сплескан.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Болните от сифилис не трябва да встъпват в брак, докато не се излекуват напълно - състояние, което ще определи лекар-специалист по венерическите болести.

Що се отнася до възможността за предаване на сифилиса от единия съпруг на другия и на тяхното потомство, тя съществува в течение на целия първи и втори период на сифилиса. Когато в семейството стават много често помятания, може да се допусне съществуването на сифилис у двамата съпрузи или само у единия. При тези условия болният родител, ако иска да има потомство, трябва да се лекува активно.

Лечение. Задължително се провежда от лекар-специалист.

Причини. Болестта е инфекциозна. Причинява се от филтриращ се вирус и се предава чрез полови сношения, както и останалите три венерически болести.

Признаци. Заболяването започва с образуване на малка раничка върху половите органи, която се явява около 10-20 дни след заразяването. Раничката не е болезнена и по размери рядко е по-голяма от пшеничено зърно. Често пъти незабелязана, тя изчезва, без да остави каквито и да е следи. След няколко седмици или месец от появяването й започват да се подуват лимфните възли в едната слабина. Постепенно във възпалителния процес се въвлича и кожата. Възлите бавно наедряват и омекват. Болният е с висока температура, отпаднал, без апетит, отслабва. Заболяването може да обхване едната страна, лявата или дясната, но в много случаи обхваща и двете. Подутите лимфни възли може да се напипат, защото понякога достигат до големината на юмрук, а и по-големи. Процесът все повече напредва и най-сетне целият възел се разпада. Кожата се зачервява, става тънка, загноилите възли се пробиват. Образуват се фистули, от които тече гной. По-късно кожата на тези места се изменя и придобива тъмен цвят. В началото болестта е придружена от болки, които много пъти принуждават болния да остане известно време на легло. Температурата често може да достигне до 40°С. Опитният лекар може да забележи това заболяване още в самото начало и по този начин да предотврати загнояването на жлезите. Колкото по-късно се отиде при лекар, толкова по-малък е успехът от лечението и обикновено заболяването трае дълго време и завършва с тежки усложнения. Ако лечението започне навреме и правилно със съвременните медикаментозни средства (антибиотици), ще бъде успешно.

Предсказание. Сериозно. Боледуването понякога трае много години и дава тежки и трайни поражения.

Лечение. Болнично с антибиотици. Народната медицина препоръчва общо засилващо лечение, както при мек шанкър.

ОЧНИ БОЛЕСТИ

Общи упътвания

Очите са орган на зрението. Те са разположени в очниците и се покриват с клепачи - горен и долен. На края им има косми, които се наричат ресници. Както ресниците, тъй и краищата на клепачите са намазани с гъста мас, наречена очна мас, която пречи на сълзите да се изливат лесно през краищата на клепачите. Тази мас се отделя от специални жлези. Клепачите запазват очите от прах и светлина и равномерно разпределят сълзите, което е необходимо за блясъка и прозрачността на очите.

Сълзите представляват бистра течност, която се отделя от слъзните жлези. Те са разположени в слъзната ямка в горно-външния ъгъл на окото. От тях по слъзните каналчета се събират в слъзната торбичка. Чрез движенията на клепачите те се разливат равномерно по предната повърхнина на окото, като достигат до вътрешния ъгъл. Оттам се стичат в носа. И тъй сълзите, като обливат предната повърхност на очната ябълка, я поддържат умерено влажна, измиват и избърсват попадналия прах в очите. Освен това те имат и известно дезинфекциращо действие. Като попаднат в носната празнина, сълзите се смесват с лигата на носа и постепенно се изпаряват или изхвърлят навън.

Веждите са спомагателни органи на очите и се намират между очите и челото. Те с изпъкналата си страна са обърнати нагоре. Веждите побеляват най-късно от всички други косми на тялото, те държат сянка от светлината, която пада отгоре, и запазват очите от прах и пот.

Очната ябълка е главната част на зрителния орган. Тя прилича на кълбо и се състои от няколко концентрични пласта, разположени един върху друг.

Първият външен пласт се състои от роговица (корнея) и еклера, които са продължение един на друг. Роговицата е напълно прозрачна, а склерата е непрозрачна. Средната обвивка, непосредствено зад склерата, се нарича увея. Предната част на увеята е самият ирис (или дъговица, цветна дъга), а задната увея се нарича хориоидея. В средата на ириса има кръгъл отвор (зеница). Третата (или вътрешна обвивка) се нарича ретина.

Вътреочни части са стъкловидното тяло, лещата и вътреочната течност. Лещата е прозрачно, двойно изпъкнало тяло във вид на леща, напълно прозрачна. Тя служи да пречупва лъчите на светлината. Зад кристалната леща в останалото празно място на очната ябълка се намира твърде прозрачно пихтиевидно вещество, което прилича на белтък от яйце - стъкловидното тяло. В предната си част, обърната към зеницата, има една вдлъбнатина като блюдце, където се помества лещата.

Нека видим как преминават лъчите през окото. Най-напред те влизат през роговата ципа във водната част на предната камера на окото (между роговата ципа и ириса), която е запълнена с прозрачна водниста течност. Оттам през гледеца (или зеницата) отиват в кристалната леща, минават през стъкловидното тяло и падат на мрежестата ципа (ретината), която предава образа в мозъка.

Хигиената на очите е тясно и неразделно свързана с хигиената на тялото. Разумните грижи за него са същевременно непосредствени грижи за очите. Ето най-важните, съществени правила, които всеки трябва да има предвид:

1. Навикът да се спи на отворен прозорец е полезен както за белите дробове, така и за очите.

2. Хора, живеещи в нездравословни, нехигиенични условия, са изложени и на заболявания на очите. Затова трябва да се спазват общите правила на хигиената (вж. том I).

3. Твърде често главоболието и мигрената се дължат на неспазване хигиената на очите.

Затова не бива да се чете, когато светлината е недостатъчна и пада право в очите. Не бива да се чете с лице срещу прозореца, нито гърбом - светлината трябва да пада от лявата страна.

Не бива да се чете на открита слънчева светлина - лъчите не трябва да падат право върху четивото. Не трябва да се чете никога при здрач, защото светлината е недостатъчна, очите се изморяват и зрението отслабва. Вечерно време трябва да се чете само при достатъчно силно осветление. Лампата да бъде покрита с абажур, така че светлината да пада върху четивото и да е скрита от очите. Както дневната, и изкуствената светлина трябва да идва от лявата страна. За предпочитане е лампата да е поставена върху масата или близко до нея на около 70 до 100 см височина.

Не бива да се чете след тежка болеет без позволение на лекаря. Не трябва да се чете лежешком. Много е вредно да се чете вестник или книга по време на пътуване с влак или автомобил, дори на разходка. Това може да доведе до сериозно разстройство в зрението.

Разстоянието между четивото или каквато и да е зрителна работа до очите трябва да е около 33 см. При по-малко разстояние очите бързо се изтощават.

Децата не бива да четат книги с дребен шрифт. Ако четивото е твърде дълго и изморително, трябва да се почива от време на време. Често две минути са достатъчни на очите, а и работата ще бъде много по-продуктивна. Добре е да се разнообразява видът й - умствена (свързана със зрението) с физическа.

Очите не трябва да се бършат с кърпите, оставени в обществени места и заведения. Не бива и да се търкат с нечисти пръсти. Да не се употребяват каквито и да е очни капки, мехлеми и други лекарства без знанието на лекар.

Да не се носят очила, които не са предписани от специалист по очни болести. Ако очите се уморяват лесно, да се отстрани всичко, което спомага за това.

Ако се появи двойно виждане, неясно или размазано, ако очите се насълзяват при четене, ако пред тях прехвърчат мухички, без да има такива, необходимо е да се потърси лекарска помощ.

Понякога отражението от гладки предмети, на които погледът попада, е причина за умора на очите. Ето защо работната маса трябва да е покрита със зелена хартия. За очите това е най-подходящият цвят. Полезно е също те да се плискат няколко пъти през деня с гореща или студена вода.

Много деца ослепяват през време на игра, като си служат с опасни играчки и предмети: прашка, стрела, револвери, пушки, ножици, ножчета, писалки. Ако детето избягва светлината, клепките сутрин се слепват при пробуждане, има гурели и често текат сълзи. В такъв случай очите трябва да се прегледат и лекуват от лекар-специалист.

Ако в окото попадне прах, пясък, сламка или осил (което често се случва лятно време при жътва или коситба), окото не бива да се трие, макар да сърби или гложди, защото ще се надраска повърхността му и може да се стигне до възпаление. С палеца

и показалеца хванете космите на горния клепач и го повдигнете малко нагоре и напред - сълзите ще изхвърлят чуждото тяло. Ако не успеете, затворете леко окото, а друг да обърне клепача, върху който се е залепило чуждото тяло.

Фактори, които влияят на очните заболявания

Освен изброените съществуват и други причини за очни заболявания, които, ако и да не предизвикват слепота, намаляват значително зрението.

Влияние на климата. Той въздейства върху окото чрез различните си елементи: топлина, студ, силна слънчева светлина, сух и влажен въздух, вятър и атмосферно налягане. Силната топлина, която обикновено се съпровожда със силна слънчева светлина, дразни окото. Изпарението на сълзите става по-бързо, поради което слизестите очни ципи изсъхват и предразполагат окото към възпаление.

Студът също влияе зле върху окото. Много от заболяванията на слъзните органи се дължат на него.

Вятърът влияе на окото пряко и чрез температурата си, а най-вече чрез праха, който носи. Той действа върху окото не само като чуждо тяло, но и чрез заразата, която може да внесе. За да се предпазят очите при силен вятър, трябва да се носят обикновени ясносивкави предпазни очила.

Влияние на възрастта. В различните възрасти съществува известно предразположение към някои очни заболявания, например старостта предразполага към далекогледство, в детската възраст се среща повече кривогледството, късогледството и т.н.

Влияние на професията. Тя е тясно свързана с очните заболявания. Между професионалните заболявания най-чести са късогледството, очните наранявания и изгаряния.

Влияние на светлината. За окото са еднакво вредни много силната и много слабата светлина. Тя е неприятна за окото, когато е слаба, силна, заглушена или блести право в очите. Недостатъчната светлина намалява зрителната острота. Дребни предмети, които се виждат ясно при по-силна светлина, при слабо осветление се виждат с повече напрежение на очите. Ако това трае дълго, очите се уморяват и заболяват.

Освен пряката силна светлина отразената също може да повреди очите, но тя влияе много по-бавно. Затова не трябва да се чете, пише, рисува или шие при дрезгавина или слаба, недостатъчна светлина. Четенето в леглото също е вредно. За запазване на очите от силната светлина служат предпазните очила. Стъклата им трябва да са с такъв цвят, за да може без да изменят цвета на светлината, да намаляват действието на вредните й лъчи. Най-подходящ за това е опушеносивият цвят. Предпазните очила трябва да се носят само при нужда и по препоръка на лекаря. В обикновени случаи, при излет, особено по снега, са нужни среднотъмни, опушеносиви очила, а против силната електрическа светлина - сиво-жълти.

В спалните помещения леглото трябва да е поставено така, че при събуждане светлината да не пада право в очите. Завесите на прозорците трябва да са спуснати. Очите най-добре почиват в тъмнината. Силната светлина е вредна и за новородените деца. Ето защо те трябва да се държат в по-слабо осветена стая.

Очни наранявания. Те са най-чести у децата и обикновено се причиняват при игра с остри предмети: вилица, ножче, писалка, игла, стрела за лък и т.н. У възрастните нараняванията в повечето случаи са във връзка с професията им. Те засягат най-повърхностните до най-дълбоките части на окото и могат да доведат до пълна слепота. Нараненото око в известни случаи става причина за заболяване и на здравото.

Предпазване. За избягване на тези нещастни случаи е нужно на децата отрано да се обяснява опасността от нараняване на очите, ако те вземат в ръцете си нож, вилица, ножица, игла, кибрит, барут и др. Освен това родителите трябва да упражняват по-строг надзор върху тях и да се отнасят с по-голямо внимание при избора на играчките им.

Влияние на здравословното състояние. Окото е тъй тясно свързано с другите телесни органи, че заболяването на всеки от тях може да се отрази върху него. Това влияние се забелязва най-често при заболявания на дихателните и храносмилателните органи, бъбреците, половите органи, кожата, хроничните отравяния на организма и особено при заразните болести.

Лошото и недостатъчно хранене на организма е причина за кокоша слепота. При обща телесна слабост трябва да се спазват

основните принципи на общата хигиена и да се избягва пресилената умствена и физическа работа.

Заразата на окото става по разни начини: допиране със замърсени пръсти или кърпи или пряко попадане в него на заразата. Опасно е да се трият очите с нечисти пръсти, особено когато по тялото има ранички, циреи или трипер на половите органи. Преди всичко децата трябва да свикнат да не пипат очите си с мръсни ръце. Необходимо е да се поставя ръката пред устата и носа, когато се кашля или киха, като същевременно главата се завърта настрани.

Почивка и лечение на очите. Очите се уморяват по две причини: поради продължителна работа или от някакво заболяване. Умората на очите е от най-честите причини за главоболие. Премахването й е начин за избягване на главоболието и безсънието при много болки.

Когато умората на очите се дължи на прекомерна работа, почивката е първото средство за нейното премахване, особено ако е свързана със затваряне на очите или гледане в далечината. Плискането им с гореща или хладка вода също е добро средство за тази цел.

При умора на очите, придружена с болки, горещите и студените компреси са много подходящи. Намокреният в студена вода компрес се слага върху очите и челото и се оставя около 5 минути, докато започне да се загрява, след което се сменя с друг. Когато се поставя парен компрес, температурата на водата, в която се потапя, трябва да е 45°C. Първият компрес трябва да престои много кратко - просто да се допре до лицето и веднага да се вдигне. Това се повтаря няколко пъти и след това се оставя да постои няколко минути.

Парният компрес е отлично средство за премахване на сърбежа в клепачите вследствие на продължително четене при слабо осветление и за премахване на тъмните кръгове под очите поради умора. Той успешно може да се замени с гореща баня на очите (вж. том I), която се прави обикновено с отварка от копърово семе (1 супена лъжица в 250 г вода се вари 10 минути и се прецежда). Ако окото понася добре тази баня, то може да се държи отворено в топлата течност, докато е приятно. Ако не я понася обаче, прави

се парна баня на главата с гореща вода или с отварка от лайкучка, или с отварка от копърово семе - всички тези процедури се правят с особено внимание. Подир банята нощем на окото може да се сложи ленена или памучна кърпа, натопена в чист маслинен зехтин, а отгоре фланелка и превръзка. На сутринта окото се измива с топла вода. Ако болният използва меняващи бани на очите, когато има хрема, да запушва ноздрите си с памук, за да не се замърсява водата от носните секреции.

За всички очни заболявания, макар и леки, е необходима бърза лекарска помощ, защото очният апарат е много сложен и деликатен и едно повърхностно отнасяне към неговите разстройства може сериозно да го увреди. Това, което всеки трябва да знае и да направи сам, е да даде първа помощ в спешни случаи, когато заболяването е внезапно, като удар на окото, ухапване от насекоми, изгаряне, влизане на чуждо тяло.

Възпаленото око не трябва да се трие и да се избърсва с носна кърпа. Страдащите от очни болести не бива да гледат наблизо, а винаги по-далеч и да отбягват прашния, задимен (от тютюн или друго) и сух въздух. Гнойта да се отстранява с хладка вода или слаб чай от копърово семе. Измиването да става внимателно, а избърсването на очите отвън навътре, т.е. към носа, гдето е слъзният канал.

Възпалените и силно гноящи очи да не се превързват, защото са им нужни въздух и светлина. Когато признаците на болестта започнат да изчезват, да се намали и броят на лечебните процедури. Да се регулира изхождането по нужда и да се сгряват краката.

Разумното (природосъобразно) хранене има голямо значение за предотвратяване и лечение на очните болести. Необходимо е по време на лечението пълно въздържане от употреба на спиртни питиета, кафе, шоколад, чай и месо, маслини, яйца, козе сирене и солена риба. Вместо тях да се консумират зеленчуци (без спанак и червени домати) и плодове (череши, грозде), орехи, тричав хляб, мляко и брашнени ястия без леща и кисели неща. Тютюнът безусловно да се изостави. В по-тежки случаи да се предпочита сурова храна, която съдържа витамин А, който засилва зрението (вж. том I).

Късогледство

При късогледството пречупвателната способност на окото е по-голяма, а и диаметърът му е по-голям, поради което образът се получава пред ретината.

Причини. Късогледството рядко е вродено, а по-често е придобито. Обикновено възниква по време на растежа на децата, особено в училищната възраст. То се увеличава с напредването на класовете, за което допринасят и нехигиеничните условия на работа - неудобни чинове, недостатъчно осветление, неправилен режим на занимание. Наследствеността също има значение - у децата на родители с късогледство по-лесно може да се развие късогледство. Някои прекарани заболявания (шарка, скарлатина, туберкулоза и др.) също могат да са причина за възникване на късогледството.

Признаци. Болният не вижда ясно надалеч, но добре вижда на близко разстояние, има често главоболие, болки в очите, нервно изтощение, понякога вижда т.нар. летящи мухи.

Усложнения. Намаление на зрението, кръвоизливи в окото, отлепване на ретината, понякога пълна слепота.

Предпазване. Късогледството може да се предотврати или да се спре развитието му, като се спазват необходимите хигиенни условия на работа и почивка.

В училищните класни стаи трябва да влиза достатъчно светлина, и то от лявата страна на чиновете. Осветлението да бъде такова, щото и в най-тъмното място в стаята да може свободно да се чете книга с обикновен шрифт. Чиновете да са правилно устроени, удобни за сядане, като в тях тялото заема най-правилната стойка. От значение е и печатът на учебниците да е достатъчно ясен, а шрифтът едър. Необходимо е да има достатъчна и редовна почивка за очите, като след часове с голямо напрежение следват часове, в които те са свободни, като пеене, гимнастика и т.н. През време на усиленото телесно развитие (от 11 до 17 години) очите не бива да се пресилват. Те трябва да са отдалечени от книгата на масата или чина най-малко на 35 сантиметра. Главата може да се задържи в това положение за по-дълго време само с изграждането на навик. Ето защо разстоянието между книгата и очите трябва често да се измерва и на учениците да се напомня

при всеки подходящ случай да държат главата си изправена и да привикват с това положение. Количеството на занятията да бъде съразмерно с възрастта. Необходимо е да се следят внимателно децата, родени от късогледи родители, и при нужда своевременно да им се назначават очила.

Лечение. Късогледството се коригира с подходящи очила, предписани от очен лекар. И в този случай народното лечение е общо.

А. При слабо късогледство (под 2 диоптъра)

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене се пие по 1 чашка от 75 г отварка от метличина - синчец (цвят), и очанка (листа и цвят) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук с магданоз (листа) и настъргани моркови по равни части и с винен оцет и олио или зехтин по вкус, може да се изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица или прясна риба - речна или океанска). За вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот (особено от черни боровинки) с малко ръжен хляб. След ядене се взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това се изпива 1 винена чашка сок от моркови, червено цвекло, черни боровинки и ябълки или друг плод по равни части.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие липов цвят с мед и лимон или пък запарка от 25 шипки - счукват се в дървен хаван на каша, изсипват се върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

II. Два часа след ядене се изпива пак 1 чашка от отварката, дадена в точка I.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави

клизма с 500 г топла вода, последвана от наплискване на очите с хладка вода (20°С) - с дясната шепа се плиска от 30-40 см затворено дясното око 12 пъти подред, след това лявото 12 пъти, после пак дясното око, но вече 13 пъти и накрая лявото 13 пъти, значи по 25 пъти всяко око с малка пауза. Очите се изтриват и им се прави гимнастика със следните упражнения при войнишки стоеж с приповдигната глава:

1. Стискане на двете очи със сила, без да се пипат с ръце - 5 пъти, последвано от мигане с очите едно след друго 5-10 пъти.

2. Стискане на очите и поглеждане към земята с всяко око поотделно по 2-3 пъти (другото око се затваря със съответната длан). Повтаря се по 5 пъти с двете очи.

3. Стискане на очите, последвано от гледане едновременно с двете очи от ляво на дясно и от дясно на ляво по 5-10 пъти.

4. Стискане на очите и поглеждане към земята с всяко око поотделно по 5-10 пъти.

5. Стискане на очите, последвано от движение в кръгове от ляво на дясно 5-10 пъти.

6. Стискане на очите, последвано от движение в кръгове от дясно на ляво 5-10 пъти.

7. Стискане на очите, последвано от поглеждане с двете очи от ляво на дясно и от дясно на ляво по 5-10 пъти.

След това на главата се поставя „шапка" от тънко хасе, която непременно да покрива слепите очи и да стига до тила, напълнена с хладка лапа от сурови картофи - настъргват се на ренде за дюли, поливат се със 100 г прясно топло мляко, киснат 1/2 час и се изцеждат добре. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Вместо тази шапка може да се постави зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Държат се до сутринта.

IV. Сутрин. Още с отваряне на очите се прави самовнушение, последвано от сух масаж на челото, слепите очи и вратните жили за 2-3 минути, фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане. Следват 10-15 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. Очите се плискат с хладка вода както вечерта, лицето се измива, изтрива се и се прави гимнастика на очите както вечерта.

Преди обяд за юношите и възрастните е полезно да си правят

медена баня на очите (20°C за 1 минута) в специална ваничка (продава се в аптеката) с разтвор от 250 г преварена вода и 1 чаена лъжичка чист пчелен мед или пък солена баня на очите с разтвор от 250 г преварена вода и 1 изравнена чаена лъжичка морска сол.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

Важни добавки:

1. Болният да не чете лежешком, а винаги в седнало положение с изправен гръбнак, като държи книгата си на разстояние 30 см и светлината да пада от лявата му страна.

2. Щом почувства умора на очите (гложденe, смъдене, зачервяване и болки), веднага да ги наплиска със студена вода или пък да постави дланите си върху тях, без да ги докосва, с пръсти, опрени на челото и прилепени един до друг, за да не влиза светлина - при затворени очи е достатъчна почивка от 2-5 минути.

3. При нужда - например в планината, когато има сняг, на скалисти и пясъчни местности, на морския бряг - може да се употребяват опушеносиви очила. При възпаление на очите се слагат студени компреси за 5 минути.

4. Децата, юношите и възрастните да гледат телевизия не по-близо от 3 метра и за не повече от 2 часа, след което да наплискват очите си със студена вода.

5. На слънце, дъжд, вятър и сняг без шапка не се ходи.

Б. При напреднало късогледство се препоръчва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене се пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат около 20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша. Прибавят се по 50 г очанка (листа и цвят) и метличина - синчец (цвят), и по 600 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино. Във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Държи се на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа се изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец (цвят), борови връхчета, широколистен живовляк (листа), исландски лишей, листа от горска ягода, метличина - синчец (цвят), мечо грозде и очанка (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета и вместо вода, както при буква А.

III. За усилване на зрението 2 часа след ядене се изпива 1 чашка от 75 г отварка от бударица, гръцка коприва, жълт и червен кантарион, мащерка, мента пиперита, очанка, орехови листа, пача трева, подъбиче, синя тинтява, спирея, троскот и хмел (шишарки) - по 50 г. От общата смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус. Държи се на студено, за да не вкисне.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка и бъзов цвят (по 2 супени лъжици от двете за 1 л вода) с продължителност 5-10 минути и сухо изтриване на лицето. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец, отгоре се слагат сухо хасено парче и фланелей пояс, на очите - млечен компрес с торбички от марля, напълнени с прясна несолена извара, а на главата „шапка" от тънко хасе (да покрива слепите очи), напълнена с пресен, гъсто замесен селски квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици млади пресни корени от полски бъзунек (или пък с диви кестени, настъргани с корите). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Същото, както при буква А. В този случай са полезни и хладките бани на очите (20°С за 1 минута) с чай от цвета на метличината - 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода. Кисне захлупено 1 час и се прецежда през тънка кърпа.

Забележка. Меденото и солената баня и банята с метличина, а също и гимнастиката на очите да се прилагат и преди лягане, като упражненията започват от 3 и ежедневно се увеличават с по едно.

Неделя. Почивка от всичко.

Далекогледство

При далекогледството окото пречупва по-слабо и предно-задната му ос е по-малка, поради което образът се получава зад ретината.

Признаци. Далекогледият различава близко лежащия предмет

неясно, а отдалечения ясно. Далекогледството обикновено се чувства при работа наблизо - четене, писане, шиене - и се придружава от главоболие.

Предпазване. Тъй като далекогледството се дължи на недостатък в развитието на окото, то не може да се избегне, а може да се смекчи.

Лечение. Състоянието се коригира с подходящи очила. По-нататъшното развитие на далекогледството може да се ограничи, като се приложи общо лечение по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене се изпива по 1 винена чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, метличина (цвят), невен (листа и цвят), очанка (листа и цвят) и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари захлупена 5 минути и като изстине, се прецежда. По желание се подслажда с мед и лимон на вкус.

Диета. Същата, както при късогледство. Освен това добре е след обяд и вечеря болният да изяжда следната смес (за деца наполовина): по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, пресен селски хлебен квасец и чист пчелен мед, настърган лимон и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след нея да изпива и 1 чашка от 50-100 г сок от моркови, червено цвекло, ябълки и черни боровинки по равни части.

Забележка. На слаботелесните през зимния сезон се препоръчва да вземат след ядене и по 1-2 чаени лъжички рибено масло (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие запарка от шипки (вж. „Късогледство").

II. Два часа след ядене се изпива 1 винена чашка отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, и по 2 супени лъжици корени от репей (чичек) и обикновена коприва - в 1500 г вода се варят 15 минути, след това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: акация (листа), борови връхчета, исландски лишей, росопас и спирея - по 50 г от всяка, 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1 изравнена чаена лъжичка канела на прах. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа и се пие подсладена с мед по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода (за деца 200-500 г), последвана от парна баня на главата с чай от лайка (цвят) и бъзов цвят - по 2 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 5 минута. Следват сухо изтриване на лицето, меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (2 супени лъжици цвят и листа се запарват с 500 г вряща вода; вари се захлупено 5 минути). Отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. На очите се прави хладка баня (20°С за 1 минута) със солен разтвор от 500 г преварена вода и 18 г морска сол, след което се налагат с торбичка от марля, напълнена с прясна хладка несолена извара или пък с попарен цвят от бъз (свирчовина). Главата се налага с „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрива слепите очи, напълнена с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване, обличане и гимнастика на очите (вж. „Късогледство").

Забележка. Добре е гимнастиката да се повтори и в 18 ч., като се започва с 3 упражнения дневно и ежедневно се увеличават с по едно. След сутрешните упражнения да се прави и солена баня на очите както вечерта.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При висока температура да се лежи на легло, като сутрин и вечер се прави разтривка на тялото с оцет.

2. Не бива да се чете в легнало положение. Ако има нужда от тъмни очила, да се предпочитат опушеносивите.

3. При умора на очите да им се дава 5 минути почивка.

Пръчкогледство (астигматизъм)

Астигматизмът е състояние на очите, при което лъчите не се сливат в една точка на очното дъно. Всяко нормално око може да има известен астигматизъм.

Причини. Нееднакво пречупване на лъчите в различните диаметри на роговицата или на лещата.

Признаци. Болният вижда образите неясно, зрението е намалено, често има главоболие.

Лечение. Общо и по начина, изложен за късогледство (буква Б). Едновременно с това болният трябва да носи подходящи очила, препоръчани от лекар-специалист по очни болести.

Старческо зрение

С напредване на възрастта нормалното зрение намалява и при различните хора се налага на различна възраст да го коригират с подходящи очила.

Причини. Постепенно изчезване еластичността на лещата.

Признаци. При работа отблизо се явява бърза умора на очите, замъгляване на зрението, главоболие.

Лечение. Състои се в употреба на очила, предписани от очен лекар. В случая е полезно да се пие и отварка от очанка, къпина, комунига, маточина, орехови листа, самобайка, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене или пък 2 часа след ядене.

Вместо вода добре е да се пие отварка от 3 орехови листа, запарени с 300 г вряща вода. Ври 5 минути и като изстине, се прецежда.

Очила

Очилата са необходими за коригиране на различни очни аномалии и за осигуряване на нормално зрение. Те се препоръчват след подробно изследване на окото от лекар-специалист по очни болести.

Стъклата трябва често да се изтриват с тънка кожица, за да бъдат постоянно чисти и прозрачни. Те не бива да се допират до клепките, за да не се запотяват, което лете става често. За тази цел трябва да са на известно разстояние от очите.

Изкуствено око

Изкуственото око има не само естетично, но и практично значение за болния човек. Неговото носене е даже наложително. То повдига клепачите, възвръща нормалната им форма и положение, улеснява влизането на сълзите в слъзните каналчета, запазва орбиталната кухина и най-после спомага за правилното развитие на лицето у децата.

Изкуственото око трябва напълно да прилича на естественото по форма, цвят и големина и изборът му не е лесен. То трябва да се провери и от лекар-специалист по очни болести. Този, който носи изкуствено око, трябва да знае как да го сваля и поставя. Добре е в началото окото да се носи само по няколко часа на ден, докато орбиталната празнина свикне с него. То не трябва да стои там повече от 12 до 15 часа, а трябва да се изважда, особено през нощта, и да се промива с 3 % боров разтвор.

Когато изгуби своята лъскавина и гладкост, окото трябва да се изчисти или да се смени. Трябва да се смени и ако започне да пада лесно.

Синевини върху клепача

От това могат да бъдат засегнати само единият или двата клепача.

Причини. Удар по окото с юмрук, топка или друг полутвърд предмет. Понякога обаче клепачите посиняват при удар по главата, без да е имало удар на окото. В този случай кръвта се дължи на счупване на основата на черепа. Явява се обикновено ден или два след нещастието поради бавното й просмукване през тъканите.

Признаци. Долният клепач, а често и горният добиват отначало тъмносин, после възелен и най-после жълт цвят.

Предсказание. Зависи от причината. При по-слаб удар синевината изчезва за няколко дни.

Лечение. Когато посиняването се дължи на удар или нараняване със счупване на черепа, лечението се провежда от лекар. В обикновени случаи най-добрата помощ е поставянето на компреси, натопени в леденостудена вода. След като се сменят често (на всеки 5-10 минути) в продължение на час-два, същият студен

компрес се завързва с помощта на бинт, който се навива няколко пъти около главата.

Едва след 10 часа студените компреси успешно може да се заместят с парни компреси или с топли бани на очите, направени с чай от лайка или с отварка от копърово семе, или пък с парна баня на главата, направена с чай от лайка, последвани от леки масажи (разтривания) с чисти ръце. След това се поставя компрес на окото, съчетан с компрес на корема.

Вечер преди лягане окото да се превърже с торбичка, напълнена със селски хлебен квас, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, или с марля и памук, натопени в чист маслинен зехтин.

В някои случаи, например след одраскване на клепача, може да се развие гнойник. В такъв случай трябва да се търси очен лекар.

Възпаление на ръба на клепачите (блефарит)

Среща се по-често у децата и изобщо в младата възраст, а особено у малокръвните.

Причини. Прашен, нечист въздух, силно напрягане на очите, проникване на зараза към клепачите.

Признаци. Ръбовете на клепачите се зачервяват и в основата на миглите се образуват многобройни люспи или жълтеникави тънки корички. Като се изгубят те, обикновено падат и някои от миглите. Болният усеща сърбеж, парене и дразнене в очите. Окото става твърде чувствително към дим, вятър и скоро се уморява, особено при вечерни занятия на изкуствено осветление.

Усложнения. Обръщане на клепачите навън или навътре, възпаление на слъзните канали.

Лечение. Необходима е лекарска помощ. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) настойка от 3 цели кокоши яйца, измити и сложени в подходящ буркан и залети със сока на 3 месести лимона, за да се покрият изцяло с 1/2 см над тях. Киснат 3 дни, за да се разтворят черупките, след това с

вилица се разбъркват и се изваждат ципите на яйцата, прибавят се 2 супени лъжици винен коняк, за да не вкисне бързо, и 200 г небетшекер (лята захар), счукан на ситно. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от репей (корени) 100 г, широколистен живовляк (листа и цвят), очанка (листа и цвят) и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска, млечно-растителна храна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря болният да изяжда по 1 чинийка салата от настъргани моркови, целина и ябълки по равни части. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко, засилено с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, поръсен с прах от яйчени черупки на върха на ножа, а след това да изпива и по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с по 1 чаена лъжичка копривено и шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, бял равнец, гръцка коприва, жълт равнец, тесен живовляк (листа), горска ягода (листа), малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази

смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а по-нататък само при запек клизма с 1/2 л от същия чай (за деца клизмите се правят според възрастта им с 250-500 г). След това се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или се поставят парни компреси на очите с торбички от марля, напълнена с попарен цвят от лайка, с продължителност 10-15 минути. Очите и лицето се наплискват със студена вода, избърсват се до сухо и се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти). На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина - 3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на гной очите се налагат с торбички, напълнени с топла прясна извара или с прясно кисело мляко, предварително изцедено през кърпа, или пък с прясно несолено сирене. На тила се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). При главоболие се слага цяла „шапка" от същото хасе, напълнена със същия квас, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

При гнойно течение на очите освен дадените вече приложения да се прибави и следното: веднага след първата парна баня коричките и люспите по клепачите да се изчистят и след това сутрин и вечер клепачите да се намазват с чист маслинен зехтин или с бадемово масло (от аптеката) или с настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки (250 г зехтин с по 1 супена лъжица листа и цвят от червен и жълт кантарион във водна баня се вари 1 час, почива 2 дни и се прецежда чрез изстискване). Клепачите може да се намазват и с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица бяло брашно, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - сместа се

размесва добре и на тих огън непрекъснато се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира, защото се пресича. Очите се налагат с компрес от 4 парчета марля, натопени в розова вода (от аптеката), или с торбичка от марля, напълнена с 1 чаена лъжичка прясна топла несолена извара.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите по-възрастните от 15 години болни да си правят самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (подробности виж в том I). След това се наплискват затворените очи със студена вода (20°C) - най-напред дясното 12 пъти, след него лявото 12 пъти, подир него пак дясното око 13 пъти и след него лявото 13 пъти подред - всичко 4 плискалия за двете очи, сменяйки едното око с другото. След това очите се избърсват в посока към носа (а не обратно) и затворени се промиват с памуче, натопено в хладка отварка от семе от дюли или семе от копър (1 чаена лъжичка счукано семе в 250 г вода се вари 10 минути; като изстине, се прецежда), или пък се прави хладка баня на отворените очи (20°C за 5-10 секунди), но само с отварка от дюлено семе. След обличане се правят 10-15 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Накрая възпалените клепачи се намазват с малко настойка от зехтин с червен и жълт кантарион или само с чист маслинен зехтин, или пък с бадемово масло (от аптеката). Полезно е преди обяд да се повтори даденото за сутринта. През деня при главоболие болният да си постави на главата „шапка", напълнена с житни трици и оцет или пък със сурови картофи, настъргани на ренде за дюли, полети с малко оцет и добре изстискани. Държи се, докато мине кризата.

Неделя. Почивка от всичко - само клепките на очите леко се намазват с маслинен зехтин или с бадемово масло. При нужда лечението продължава. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Ако болният чувства болки в очите от дневната светлина, през деня може да носи опушеносиви очила.

2. При скорошен кръвоизлив в окото (отпреди 2 седмици) парни компреси на главата и парни компреси на очите не се правят.

3. Добре е всички отварки да се пият подсладени с 1/2-1 чаена лъжичка пчелен мед.

Ечемик по клепачите (хордеолум)

Ечемикът е остро гнойно възпаление на малки жлезички по клепачите. Среща се във всички възрасти, но най-често при младежите и при хора слаби, малокръвни и лимфатични, които страдат от хронично възпаление на ръба на клепачите. Бива вътрешен и външен.

Причини. Заразяването става най-често с нечисти ръце и предмети, в някои случаи у децата се явява и като последица на обща слабост. Често се среща и у хора с лошо зрение - далекогледство или астигматизъм, некоригирани с очила.

Признаци. Оток на целия клепач и особено на мигления ръб. Възпалената жлеза се подува и зачервява. За два-три дни се образува абсцес с гноен връх, който по-късно се пробива, излиза гъста гной и ечемикът оздравява. Ако не нагнои, отокът постепенно се изгубва. Понякога бива толкова силен, че окото не може да се отвори.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки (вж. „Възпаление на ръба на клепачите - блефарит)").

Диета. Същата, както при блефарит, с добавка да се подбира храна с повече желязо, йод, витамини и калций: сурови зеленчуци, плодове, жълтък, рибено масло, моркови и сок от тях и др.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от 75 г от отварката, дадена в точка I.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 500 г вода, а след това само при запек, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути или от парен компрес на болното око с торбичка от марля, напълнена с попарена лайка (20-30 минути), или от налагане на болното око с торбичка, напълнена с приятно топла лапа от ленено семе (вж. том I) или с прясна топла и несолена извара, или пък от възтопъл селски хлебен квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. С тези лапи болният може и да спи. Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладка вода, а на главата - шапка от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага шапка от чорап и така се спи.

IV. Сутрин. При желание и възможност се повтаря казаното за вечерта. Ако се появи гной, да се измъкне косъмът от ресницата, за да се даде път на гнойта да изтече, след което да се промие с чай от лайка или с отварка от жълт кантарион (листа и цвят): 1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и се вари 5 минути. При това да се внимава да не попадне гной върху здравото око.

Халацион

Халацион се нарича хроничното протичане на вътрешния ечемик.

Признаци. Твърда подутина, на големина от лещено до царевично зърно, неболезнена.

Лечение. Общо и по начина, изложен за ечемик. При желание може да се отстрани и оперативно. Операцията е лека и не представлява опасност.

Ухапване на клепачите от насекоми

Признаци. Такова ухапване независимо от болките често предизвиква голям оток и затваряне на клепачите.

Първа помощ. До оказване на бърза лекарска помощ трябва да се направи обилно промиване на окото, за да се премахнат нечистотиите, и то с топла борова вода (от аптеката) или с топъл чай от лайка. След това върху клепача да се поставят обикновени студени компреси или компреси с борова вода, или глинени компреси, които всеки 10 минути се сменят с нови. Добре е ухапаното място да се наложи и с парче сурова слива, която се държи, докато мине болката.

Спадане на клепачите

Спадането на клепача може да бъде едностранно или двустранно.

Причини. Удар по окото, заболявания на клепача, нервни заболявания с парализи. Заболяването може да бъде и вродено.

Признаци. Единият или двата клепача бавно, но постоянно падат, и то все по-ниско и по-ниско.

Лечение. Провежда се от лекар според причината на самото заболяване. Вроденото спадане или след нараняване се лекува оперативно. Народното лечение е общо.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) боров сироп: 100 малки зелени шишарки от бор с прибавка на 25 г седефче (листа и цвят) в 2500 г вода с 1/2 кг захар на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда през кърпа и се прибавя 1/2 чаена лъжичка лимонтузу, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от очанка 100 г, агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, зайча стъпка, маточина, невен (листа и цвят), пача трева и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при блефарит, с добавка след ядене болният да взема и по 1 чаена лъжичка шипково брашно с малко мед и плодов сок по желание.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от овес (зърна) - 2 супени лъжици очистен овес в 500 г вода се вари 15 минути и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от 5 ореха, счукани на ситно с ядките и черупките заедно, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна) - в 1500 г вода се варят 15 минути, след това се прибавят по 1 супена лъжица борови връхчета, исландски лишей, спирея и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед или сироп по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за деца 250 г), последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата вода и се свършва с хладката. Гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и се налага с хлебен квасец (замесен гъсто преди

4 часа), засилен с 3-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 2-5 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. На корема (отпред) се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г се варят 5 минути), отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс, а на тимусната жлеза (над гръдната кост) - торбичка, широка 10 см, напълнена със същия квасец, засилен с 4-8 маслини, счукани с костилките. Главата се налага с цяла „шапка" (от веждите до тила), напълнена със същия квасец, засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка, а на носа - питка от същия квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и отгоре книжка. На очите се поставя торбичка, напълнена или:

а) с 1-2 сурови листа от широколистен живовляк, измити със студена вода. Или:

б) с квасец, засилен с 1 чаена лъжичка листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, или с 1-2 сини сливи, смачкани без костилките, или с 1/4-1/2 чаена лъжичка диви кестени, настъргани на ситно. Или:

в) с прясна несолена извара. Отгоре се слагат малко памук и лек бинт и се държат цяла нощ или докато много досадят.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре" (подробности виж в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Върху тимуса се поставя мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно и да не папа бельото. След обличане очите се наплискват с хладка вода - дясното око с дясната шепа 12 пъти, лявото с лявата 12 пъти, след това пак дясното и накрая лявото пак по 12 пъти. Преди обяд се повтаря същото.

Неделя. Почивка - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При парализа на очните мускули сутрин и вечер се прави масаж с малко ленено масло на горната част на клепачите с двата палеца едновременно, и то така: двата палеца се слагат под очната кост до самия нос, а показалците отгоре върху веждите и се теглят към ушите 20-30 пъти подред.

2. На слънце, дъжд, сняг и вятър без шапка да не се ходи.

3. Ако светлината дразни болния, да носи опушеносиви очила.

Трепкане (постоянно мигане) на клепачите

Причини. Най-вероятно причина е смутеното зрение - от него очите се уморяват скоро и клепачите започват да играят. Може да се дължи на нервно разстройство. Има хора, особено деца, които вършат това и по навик.

Признаци. Клепачите, по-често горните, силно трепкат или играят, както казва народът.

Лечение. Общо за засилване на организма и по начина, изложен за причината, която го предизвиква. Ако тя е неизвестна или е нервно разстройство, да се лекува по начина, изложен за децата (вж. том II, „Чести мигания"). Всички мерки, казани за децата, се удвояват за възрастните.

Оток на клепачите

Отокът на клепачите сам по себе си не е болест, а проява на друго заболяване.

Причини. Многобройни могат да бъдат заболяванията, при които се явява оток на клепачите. От тях по-важни са възпалението на самите клепачи, на очите, на околните тъкани, заболяванията на бъбреците, загнояването на зъбните корени, нараняването, ухапването от насекоми, непоносимостта към някои храни или лекарства и др.

Признаци. Те са различни в зависимост от основното заболяване. Клепачите, особено долните, отичат, а понякога и потъмняват.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която

го предизвиква. Ако не е известна, клепачите вечер да се налагат с торбички от марля, напълнени с прясна топла несолена извара, и с тях да се спи.

Трихиаза

Причини. Възпаление на мигления ръб, изгаряне, нараняване, при което се образуват белези и деформации.

Признаци. Миглите на клепачите са обърнати към самото око и постоянно го дразнят и възпаляват.

Лечение. Оперативно. Ако са поникнали неправилно само няколко косъма, те могат да се изскубят внимателно с щипци. Това средство обаче е временно, защото миглите отново поникват по същия начин.

Възпаление на слъзния канал

Сълзите служат да овлажняват очната ябълка, а излишъкът от тях слиза по едно каналче и отива в носа. Понякога слъзният канал се възпалява и запушва и сълзите изтичат навън.

Причини. Най-честа причина е обикновената хрема, следва възпалението на лигавата ципа на окото, попадане на чуждо тяло в него и запушване на слъзните канали, нараняване и др.

Признаци. Постоянно сълзене на очите, оток и зачервяване на кожата във вътрешния очен ъгъл.

Усложнения. Ако каналът стои дълго време запушен, вътрешният край на окото се подува, зачервява и боли.

Предсказание. Благоприятно в началните случаи и сериозно, ако се допуснат усложнения.

Предпазване. Да се избягват причините, които го предизвикват.

Лечение. Провежда се от очен лекар. Народното лечение е насочено към самата причина и е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, жълт равнец и очанка (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази

смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при блефарит, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и да изпива 1 -2 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода (за деца 200 г), последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти) и компрес на шията с 2-4 хасени парчета, натопени в хладка вода. Едновременно се налага и носът - първата вечер с питка от чист пресен селски хлебен квас, засилен с 1 -2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, като отгоре й се залепва книжка. На болното око (очи) се поставя компрес с половин белтък от кокоше яйце, сварен твърдо, разрязан надлъж на две половини (без жълтък) и поръсен със захар, след това, докато яйцето е още топло, се превързва върху затвореното око с торбичка от марля, напълнена с топла лапа от слезен - листа и цвят (2 супени лъжици се сваряват с 1 кафена чашка прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе; леко се поръсва със захар), или с торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара или с прясно, току-що подсирено несолено сирене, или със средата на една филия препечен хляб, натопена във вино и добре изстискана, или пък с топла лапа от леща, сварена с малко вино или вино и вода. Едновременно на малкия мозък (тила) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а

при липса на кестени с 1-2 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Втората вечер на носа се поставя торбичка, направена от тензух, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 1-2 сини сливи, смачкани без костилките, поръсени с 1/4 чаена лъжичка захар и с малко царевично брашно (за отнемане на излишната влага). Може да се залепи и подходящо парче от следната ефикасна за случая мушамичка: от млади и зелени клончета от бъз (свирчовина) се настъргва мъзгата, която е под коричката (и то до самата дървесина), толкова, че да се съберат 3 супени лъжици. Към нея се прибавят 5 г чист пчелен восък, 10 г чисто краве масло и 5 г мурова (борова) смола. Всичко това се разтопява в чист съд и на тих огън и като се махне пяната, се прецежда. След това сместа отново се връща на огъня и в получения мехлем се потопява едно парче прано хасе (20 на 20 см), мачка се с дървена лъжица и се обръща няколко пъти, докато попие мехлема. После се изважда, изопва се и като поизсъхне, отново се потапя в топлия мехлем и се мачка и обръща, докато хубаво се напои. Ако има нужда, процедурата се повтаря, докато хасето окончателно попие мехлема. След това мушамата веднага се изважда от съда, изопва се добре и докато е още топла, се поръсва с малко небетшекер или горена захар. На болното място се поставя парче от мушамата с подходяща големина, като предварително се затопля на огъня. Сменя се всяка сутрин или пък на два дни веднъж и се закрепва на носа с лепенки (от аптеката). Едновременно на болното око, корема и малкия мозък (тила) се правят и другите приложения, дадени за първата вечер. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Добавки:

1. Ако болният страда от синузит, всяка вечер да залепва на челото си (от веждите нагоре) парче от дадената мушамичка или пък да слага на челото си торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 2-3 сини сливи, смачкани без костилките. Държат се цяла нощ или докато му досадят.

2. Ако болният има главоболие, всяка вечер на главата си да слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен със 7-10 супени лъ-

жици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, счукани на ситно). Държи се цяла нощ.

IV. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и обличане. След това се прави хладка баня на очите с чай от лайка (20°С за 30 секунди), изтриват се със сух памук в посока към носа и накрая се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

На обяд се прави меняваща баня на очите (42°С за 9 секунди, 20°С за 3 секунди - 3 пъти) в по-дълбок съд, за да се потопи добре лицето.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. Ако окото сълзи силно, да се промива 3-4 пъти на ден с отварка от очанка (листа и цвят): 1 супена лъжица се запарва с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда; или пък с борова вода от аптеката.

Възпаление на лигавата ципа на окото (конюнктивит)

Причини. Заразяване с микроорганизми при пипане със замърсени ръце, ползване на нечисти кърпи, попадане на прах и т.н.

Признаци. Болният има сърбеж и дразнене в очите, сълзотечение, понякога се образува гноен секрет, от който сутрин очите са слепени. Окото е зачервено, подуто. Зрението се помрачава. Окото се бои от светлината.

Предсказание. Благоприятно - обикновено трае от 2-3 дни до 1-2 седмици. Ако не се лекува правилно, превръща се в хронично възпаление.

Предпазване. Много е важно да се пази абсолютна чистота по отношение на очите: да се мият редовно, да не се пипат с нечисти ръце и кърпи, особено с чужди. Малките деца не бива да се целуват по очите. Освен това вечер да се отбягват четенето и работата на слаба светлина.

Лечение. Общо за засилване на организма. За целта да се приложи лечението, дадено за блефарит, със следните добавки:

1. Ако болният има пърхот на главата, първо трябва да излекува него.

2. При упорит конюнктивит вечер преди лягане и сутрин преди закуска след кратка парна баня на главата болният да си прави хладка баня на очите (20°С за 30 секунди) със силен и неподсладен руски чай, запарен до потъмняване, или с меден разтвор (30 г чист пчелен мед, разреден със 150 г преварена вода), или с отварка от борови връхчета (10 супени лъжици в 2 л вода на тих огън се варят 30 минути, като се утаи, внимателно се излива в чист съд и се прелива 5 пъти подред, докато отварката стане чиста и бистра като вода, за да може болният без страх да гледа в нея). Освен това може в болното око (очи) да се нацърка женско мляко от здрава родилка или пък да се капнат 2-3 капки чист топъл маслинен зехтин (но не и нашето олио) и след това затворените очи да се превържат със средата на бял хляб, натопена в чисто натурално (домашно) вино, добре изстискана, или с белтъка на 1 твърдо сварено яйце, разрязано от вътрешната му страна и поръсено с печена стипца на върха на ножа (от аптеката), или с торбичка от марля, напълнена с топла лапа от слез (листа и цвят), сварен с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, или пък с домашен мехлем, приготвен с 1 жълтък от прясно кокоше яйце - слага се в неговата черупка и се държи на слаб огън да стане като мека каша, след това се размазва на две марлички, поръсва се с малко пудра захар, леко се бинтова и се държи до сутринта. След това внимателно се измива с топъл чай от лайка. Освен казаното през нощта на главата се слага „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец или пък с житни трици, разбъркани с топъл оцет, за да стане гъсто като тесто. Държат се цяла нощ.

3. При гноясали очи всяка вечер, а в тежки случаи и сутрин очите да се налагат с торбичка, напълнена с топла лапа от леща, сварена с малко чисто червено вино или пък с вода и смачкана на пюре. След сваляне на лапата очите да се измиват с хладка отварка от очанка - листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 400 г вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), или с преварена вода, в която са капнати 2-3 капки розова вода,

или с чай от лайка, или с разтвор от солена вода (200 г преварена вода и 2 г морска сол). Освен това добре е болният през деня да стои в затъмнена стая, като 3-4 пъти през деня слага на очите си студен компрес от 4-6 хасени парчета, натопени в студена вода или в студен чай от цвета на бъза - свирчовина (1 супена лъжица се запарва с 250 г вряща вода и кисне захлупено 30 минути), или пък в чай от цвета на градинската бяла роза (гюл) - 2 супени лъжици цвят се запарват с 250 г вряща вода, кисне 30 минути и се прецежда. Компресите се сменят с нови на 2-3 часа.

Храната трябва да е разнообразна. Ако болният страда и от алергия, 5 минути преди да обядва или вечеря, да изпива и по 1 чашка от 75 г отварка от фий (семе): 1 супена лъжица семе, очукано на ситно, се запарва с 300 г вряща вода и се вари захлупено 10 минути.

Триперен конюнктивит

Причини. Триперният конюнктивит при възрастните обикновено се среща у болните от трипер на пикочния канал. Заболелият може неусетно чрез пипане да пренесе заразата (гнойта) върху очите си или пък да я предаде на друго лице при здрависване, размяна на кърпи, дрехи и пр.

Признаци. Два-три дни след заразяването очите се зачервяват силно, подуват се и се затварят. От тях изтича обилен гноен секрет. От това се разрушава роговицата на очите и може да настъпи ослепяване.

Предпазване. Болните от трипер трябва често да измиват ръцете си със сапун и да не пипат очите си с немити ръце, нито да ги бършат с нечисти кърпи.

Лечение. Заболяването се лекува от очен лекар. До преглеждането от лекар на очите да се поставят компреси с борова вода (2 %).

Трахома

Трахомата е възпаление на конюнктивата, което трае с години и причинява големи изменения в клепачите и външната обвивка на окото.

Болестта се причинява от вирус. Заразяването става чрез замърсени ръце, употреба на нечисти кърпи, спане на обща възглавница, миене с обща вода и др. В миналото трахомата е била широко разпространена, но сега е ликвидирана у нас.

Признаци. Заболяването започва незабелязано с леко зачервяване и оток на клепачите. Болният има сърбеж в очите. По вътрешната страна на клепача се образуват малки зрънца, които постепенно нарастват. По-късно те се размекват, пробиват и от тях изтича мека, кашава материя. От това клепачите натежават и падат ниско. След оздравяването се образуват ръбци, от което ръбът на клепача се обръща и миглите се разбъркват. Възможно е да се засегне и зрението и болният да ослепее.

Болестта е много сериозна и опасна. Само болните, лекувани в самото начало, оздравяват напълно. Възникнат ли усложнения, предсказанието е неблагоприятно.

Предпазване. Болестта се пренася от едно лице на друго чрез сълзите и гнойта посредством пръстите, кърпите за нос и за лице и други общи предмети за употреба. Затова всеки член на семейството трябва да спи отделно, да има отделна кърпа за бърсане и да се мие с течаща вода. Заболелият трябва след всяко пипане на очите да измива ръцете си. Жилищата да се проветряват редовно, подовете и стаите да се мият често.

Лечение. Необходима е специализирана лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от зърната на полски бъзак - в 1 буркан от 5 кг се нареждат 1 ред зърна (с дебелина 1 пръст), 1 ред ситна захар и т.н. догоре, като най-горният ред е от захар, и то с дебелина 3-5 см. След това отворът се превързва с тънка кърпа, бурканът се оставя да стои на слънце, докато захарта се стопи напълно, и сиропът се прецежда през кърпа чрез изстискване. Вместо него може да се пие сироп от алое арборесценс (трионче): вземат се 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят по равни части чист пчелен мед и чисто домашно червено вино. На водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено място, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, борови връхчета, жълт кантарион, жълт равнец, листа от горска ягода, тесен живовляк (листа), невен (листа и цвят), ранилист (листа и цвят), обикновена коприва (листа) и орехови листа - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена на тих огън 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при блефарит, с добавка след ядене болният да взема по 1-2 супени лъжици бъзов мармалад с малко мед и прах от яйчени черупки на върха на ножа и след това да изпива 1 чашка плодов сок или боза, засилена с 1 чаена лъжичка бирена мая или прясна козуначна (хлебна) мая.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка или чай от липов цвят, подсладен с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 150 г ядки от орехи, смлени на кашица, 50 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 15 г семе от копър, смляно на брашно.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация (цвят), маточина, мента пиперита, зайча стъпка, очанка, метличина (цвят) и полски хвощ - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка, а след това само при запек, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути или пък от парни компреси на очите с памучни топчета, натопени в търпимо горещ чай от лайка и добре изстискани, с продължителност 10-20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти), сухо изтриване и поставяне на коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). Главата се налага с „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан

преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, или пък „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага друга шапка според сезона. Болните очи внимателно се измиват в посока отвън към носа с памуче, натопено в хладък чай от лайка, и след това им се капват по 2-3 капки яйчено масло (изгребано от вътрешната страна на ципата на току-що счупено прясно кокоше яйце) или пък се намазват с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед (най-добре от медената рамка) и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Тези продукти се поставят в чист алуминиев съд на тих огън и непрекъснато се бъркат, докато се махне пяната, но без да завира, за да не се пресече. С този мехлем окото се маже с помощта на специална стъклена пръчица, която се продава в аптеките. Подир капването на яйченото масло или намазването с домашния мехлем на болните очи се слагат малки торбички от марля, напълнени с по 1 пълна чаена лъжичка топла лапа от ленено семе, сварено с мляко, преди поставянето поръсена с пудра захар (вж. том I), или пък с топла прясна несолена извара. Слага се и компрес на врата, натопен в хладка вода. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея" (подробности виж в том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се прави медена баня на очите (20°C за 1 минута) с разтвор от 200 г преварена вода и 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед (най-добре от самата пита) и очите се изтриват с влажна кърпичка. Същата баня се повтаря и преди вечеря.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава.

При менструация меняващи бани не се правят.

Важни добавки:

1. Болният, ако не може да понася слънчевата светлина, през деня непременно да носи опушеносиви очила.

2. Медената вода за очите да се приготвя за не повече от 5 дни, защото бързо се разваля и причинява силни болки в очите. Да се държи на студено, за да не вкисва бързо.

3. Болният да не вдига тежки предмети и да не цепи дърва, защото това пречи на оздравяването.

4. Да спазва всички правила за късогледство и да отбягва да се нервира.

Възпаление на роговицата (кератит)

Причини. Проникване на бактерии или вируси в окото, нараняване, вроден сифилис, туберкулоза и др.

Признаци. Болните се оплакват от болки в едното или и двете очи, които са зачервени и подути. Те не могат да гледат на светлина, от очите им обилно текат сълзи, зрението намалява. Понякога се образува рядък и лепкав или пък гноен секрет. В зависимост от вида на заболяването и от причината протичането на болестта е различно.

Предсказание. Зависи от причината и обикновено е сериозно.

Лечение. Във всички случаи трябва да се търси помощта на очен лекар. Народното лечение на кератита при скрофулоза цели общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. „Късогледство", буква Б).

II. Десет минути след сиропа да изпива една чашка от 100 г отварка от исландски лишей, бударица и полски хвощ - по 50 г, обикновена коприва (листа и цвят), очанка, метличина и пача трева - по 100 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при „Късогледство", с добавка при храненето да се подбират повече храни, съдържащи витамин А. След обяд и вечеря болният да изяжда следната смес: 1 чаена лъжичка мед, 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и рафинирана сяра от аптеката на върха на ножа, а след сместа да изпива 1 кафена чашка сок от моркови и ябълки по равни части.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварката против късогледство.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка отварка от 7 ореха и пр., дадена при „Нощна (кокоша) слепота".

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г (за деца според възрастта) топла вода или с чай от лайка, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути и сухо изтриване на лицето. Очите се измиват внимателно отвън навътре към носа с памуче, натопено в хладък чай от лайка (цвят), и болното око се намазва с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин и 1 супена лъжица чист пчелен мед - бърка се непрекъснато в чист алуминиев съд на тих огън, докато се махне пяната, но без да завира. След това на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от лайка, отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата шапка, ушита от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак), или „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре се покрива с шапка от чорап. Върху очите се поставят торбички от марля, напълнени с по 1 чаена лъжичка прясна несолена извара, отгоре се слага малко памук и лек бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. Един-два часа след закуска, ако болният има възможност, добре е да измива очите си с чай от лайка и да ги намазва пак с домашния мехлем, а след това да ги наложи с торбичка от марля, напълнена с прясна топла несолена извара, отгоре памук и лек бинт и така да ги държи или до вечерта, или най-малко 4 часа.

Важни добавки:

1. Болен, който няма възможност да маже очите си с домашен мехлем и след това да ги превърже с прясна несолена извара, може сутрин и вечер преди лягане да прави медена баня на очите (20° за 1 минута) с разтвор от 200 г преварена вода и 1 чаена лъжичка чист пчелен мед. Тази баня се прави със специални ванички за очите, които се продават в аптеките, като през цялото време болният трябва да гледа в медената вода. След това очите отвън се изтриват с памуче, натопено в хладка вода.

2. През време на лечението болният да стои не в тъмна стая, а в стая със спуснати пердета, при това добре проветрена. След това постепенно да се приучва към дневната светлина, като първоначално се поставя с гръб към прозореца и след това постепенно се обръща към прозореца.

3. При тежко заболяване от кератит може да се приложи и лечението, дадено за трахома. Да се имат предвид и общите упътвания за очните болести.

Побеляване на роговицата

Причини. Това състояние обикновено е последица на дълбоко възпаление или нараняване на роговицата или пък на старчески изменения.

Признаци. Роговицата бавно променя естествения си цвят в сиво-бял, от което зрението се нарушава частично или напълно.

Лечение. Най-добри резултати се получават при оперативно лечение с присаждане на роговица. Народното лечение е насочено към причината на заболяването, а и за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло около 200 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се добавя по 400 г малага (или чисто натурално червено вино) и чист пчелен мед. Във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей и полски хвощ - по 50 г, бударица и очанка - по 75 г, обикновена коприва (листа) и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от червен кромид лук с листа от магданоз и настъргани моркови по равни

части и с винен оцет и олио по вкус) може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, птица или прясна риба (може и океанска), винаги варено или печено, но не и пържено, при това много добре сдъвкано. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко препечен хляб. След ядене да взема 1 супена лъжица бъзов мармалад, засилен с малко мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка на 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и 3 супени лъжици очистен овес - в 150 г вода врят 30 минути. Веднага се прецежда през кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед (предварително врял във водна баня 10 минути, за да не дразни гърлото), 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след сместа да изпива една чашка от 75 г отварка от жълта комунига 100 г, здравец (листа) 80 г, маточина 60 г и жълта иглика 40 г. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Пие се 30 дни подред, почива се 5 дни и така се продължава 3 месеца, като през време на почивката се пие отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода или с чай от лайка, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, изтриване на лицето до сухо и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода. На корема се поставя компрес от 2-4 бархетни парчета, натопени в топла отварка от орехови листа, отгоре сухо памучно парче и вълнен пояс, а на главата - „шапка" от тънко хасе, която да покрива слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени

от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша), отгоре се слага вълнена шапка. Щитовидната жлеза (гушата) се налага с торбичка от същия квас, засилен с 1-2 чаени лъжички настъргани диви кестени, а носът - с питка от същия квасец с книжка отгоре. В болните очи се капва по 1 капка смес от 1 чаена лъжичка чист лимонов сок и 3 чаени лъжички преварена вода или още по-добре дестилирана вода от аптеката, след което побелялото око се поръсва и с пудра захар на върха на ножа, пресята през марля, или пък върху него се капва 1 капка чист пчелен мед. Отгоре на очите се слага подходящо парче мушама от хаваджива или пък торбичка от марля, напълнена с 1-2 чаени лъжички пюре от леща, сварена с малко вода, прикрепена с малко памук и лек бинт и така се спи до сутринта или докато много досади.

Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, последвана от хладка баня (20°С за 1 минута) на очите с медена вода - 200 г преварена вода и 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед, като през време на банята се гледа в медената вода.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. През време на лечението болният да не чете и да не работи наведен, да не вдига и носи тежки предмети.

Кератоконус

Причини. Неизвестни.

Признаци. Заболяването се наблюдава най-често у млади хора, като започва през пубертета със силно намаляване на зрението, понякога болки в окото, сълзотечение, главоболие.

Лечение. Общо за засилване на организма. Слабото зрение се коригира с очила.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (за приготовлението му вж. „Късогледство", буква Б).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, зайча стъпка, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес

2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при „Съсгледство", с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и по 1 драже витамин А.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от орехови черупки - 3 супени лъжици черупки в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г, обикновена коприва и пача трева - по 100 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г чай от лайка (2 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 500 г вряща вода), кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда. След клизмата се прави парна баня на главата с отварка от орехови листа (6 супени лъжици листа в 2 л вода на тих огън се варят 5 минути) с продължителност 5-10 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на спираловидни кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (5 супени лъжици трина в 500 г вода на тих огън се варят 5 минути; като изстине, се прецежда). Едновременно на главата се поставя цяла „шапка" (от веждите до тила), напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). На щитовидната жлеза (гушата) се слага торбичка със същия квас, засилен със смес от 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, и 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. След това във всяко око се капват по 2-3 капки медена вода (в 75 г топла преварена вода се слага 20 г чист пчелен мед), отгоре се поставят компресчета

от 4 парчета, натопени в хладка отварка от дъбова кора (6 супени лъжици на ситно нарязана дъбова кора в 1 л вода на тих огън се вари 40 минути и се прецежда). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и обличане. След него се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика") и накрая хладка баня на очите (25°С за 30 секунди) с чай от лайка (вж. том I).

След обяд към 16-17 ч. пак хладка баня на очите с медена вода (в 200 г преварена вода се слага 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед) с продължителност 1 минута, след което очите се изтриват отвън с памуче, натопено в хладка вода.

Забележки:

1. По време на това лечение не бива очите да се изморяват от четене, гледане на филми, телевизия и пр.

2. След едномесечно лечение да се прибави и следното: преди обедната и вечерната хладка баня на очите да се прави лек масаж на затворените очи, и то винаги от слепите очи към носа едновременно с двата прегънати палеца на ръцете, с продължителност 30 секунди.

Външно перде (птеригиум)

Външното перде е триъгълна ципа, гънка, която излиза от единия ъгъл на окото, обикновено вътрешния, и върви към средата на окото.

Причини. Неизвестни. Често се среща у каменоделците и се причинява от пясъка и праха, който постоянно дразни окото.

Признаци. Леко възпаление на лигавата ципа на окото. Когато гънката стигне до зеницата, пречи на зрението.

Лечение. Оперативно. Народното лечение е общо и по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от широколистен живовляк (листа) и очанка - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 400 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Обикновена храна без свинско, говеждо и консервира-

но месо и риба. На обяд заедно с другата храна болният може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица или прясна риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб.

II. Два часа след ядене да изпива пак 1 чашка от отварката, дадена в точка I.

III. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 500 г вода или с чай от лайка, последвана от парна баня на лицето с чай от лайка за 5-10 минути и изтриване до сухо. Затвореното око се налага *първата вечер* с 1 пълна чаена лъжичка прясна топла несолена извара, увита в марличка, отгоре памук и вълнен бинт, леко превързан, а *втората вечер* с 1 пълна супена лъжица пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 синя слива (от тези за компот), смачкана без костилката, отгоре памук и вълнен бинт и така се спи.

IV. Сутрин. Медена баня на окото (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 чаена лъжичка чист пчелен мед (най-добре от рамката), разтворен в 250 г преварена вода. Преди обяд се прави още веднъж медена баня.

Изпъкваме на роговицата (стафилома)

Причини. Нараняване на роговицата, при което изпада ирис и се образува издатина.

Признаци. Предната част на окото изпъква и има пепеляв цвят. В зависимост от засегнатата част зрението може да е намалено или съвсем да липсва. Ако окото изпъква много и клепачите не могат да го покриват, настъпва възпаление на лигавата ципа (конюнктивит).

Лечение. Провежда се задължително от лекар-специалист по очни болести. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер преди ядене и 2 часа след ядене процедурите и диетата са същите, както при глаукома.

II. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода. След това в *понеделник* болното око се налага с торбичка от марля, напълнена с 1 супена лъжица прясна

несолена извара, отгоре малко памук и лек фланелен бинт. Едновременно с това се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода). Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда, а на главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрива слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан, и 3 супени лъжици готварска сол. Отгоре се слага друга вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

Вторник, сряда, четвъртък, петък и събота се прави парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути или пък парен компрес на очите с попарена лайка за 10-20 минути, последвани от меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и сухо изтриване. След това на корема се поставя компрес, очите се налагат с прясна извара, а на главата се слага „шапка" с квасец както в понеделник.

III. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане. На очите се прави медена баня (20°C за 1 минута) с разтвор от 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, разтворен в 200 г преварена вода. Същата баня се повтаря и преди обяд. След нея се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Хориоидит и хориоретинит

Възпалението на задната част на средната обвивка на окото се нарича хориоидит. Обикновено се придружава с възпаление и на ретината (хориоретинит).

Причини. Заболяването се среща по-често у млади хора, малокръвни, скрофулозни, туберкулозни, с придобит или вроден сифилис и у хора със силно изразено късогледство. Дължи се на проникване на микроорганизми чрез кръвта или от околните тъкани.

Признаци. Те са различни според вида и мястото на възпалението. Характерен признак е появата на хвърчащи мухички пред

очите, предметите изглеждат криви, по-малки или по-големи, отколкото са в същност. В някои случаи зрението дълго време остава нормално.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Заболелият трябва да се лекува от лекар. Народното лечение е същото, както при конюнктивит, с добавка вечер преди вечеря и сутрин преди закуска на очите да се слагат парни компреси с торбички от марля, напълнени с попарен цвят от лайка, с продължителност 10-15 минути, след което във всяко око да се капват по 2-3 капки сълзи от лозови пръчки, събрани при рязането на лозите, или пък медена вода - 30 г чист пчелен мед се разрежда със 150 г дестилирана вода от аптеката. Отгоре очите се налагат с торбичка, напълнена с хладка несолена извара, или пък с компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладко прясно мляко. Вечерните компреси стоят до сутринта, а дневните 2 часа. Освен това всяка вечер преди лягане на главата да се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени или с пресни корени от полски бъзак. Държи се цяла нощ.

Иридоциклит

Възпалението на предната част на средната обвивка на окото се нарича иридоциклит.

Причини. Проникване на микроорганизми при нараняване, туберкулозна зараза, ревматизъм, сифилис и др.

Признаци. Болки в очите, дразнене, особено от светлината, намаление на зрението. Очите се зачервяват и подуват.

Усложнения. От възпалението може да се образуват сраствания с лещата или да се засегне цялото око, при което зрението да се ограничи извънредно.

Лечение. То трябва да се провежда навреме от лекар-специалист. Най-главното тук е да се издири причината, която е предизвикала възпалението. В останалите случаи лечението е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От

него се вземат листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, след това се прибавят 50 г корени, листа и цвят от ранилист, по 300 г чист пчелен мед и натурално червено вино и във водна баня се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, широколистен живовляк (листа), метличина (цвят), очанка, пача трева, пролез и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при блефарит.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие запарка от шипки - 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 1 кг чист пчелен мед (предварително варен на водна баня 10 минути), 300 г орехови ядки, смлени на каша, 100 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 50 г копърово семе, смляно на брашно. Преди всяко вземане сместа да се разбърква, защото се утаява.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация (цвят), босилек, лавандула, липов чай, маточина, комунига, риган и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 3 зелени листа от здравец, 3 зелени листа от лимон, 1 чаена лъжичка канела (кора) и 3 зърна карамфил се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана при остър иридоциклит от налагане на очите с торбичка от марля, напълнена с 1 супена лъжица прясна хладка несолена извара. В останалите случаи се слага парен компрес на очите с торбички, напълнени с приятно топла лапа от попарена лайка (киснала 5 минути във вряща вода и изцедена), отгоре малко памук и се държи, докато изстине. Подир него върху очите се поставят торбички с марля, напълнени

с по 1 супена лъжица топла лапа от 100 г ориз, 10-12 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1 супена лъжица ленено брашно - с 300 г прясно мляко се вари да стане на тесто. Отгоре се слагат памук и фланелен бинт. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 парчета, натопени в хладка вода и оцет наполовина, отгоре сухо хасено парче и вълнен пояс, а на главата - цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива слепите очи и тила до раменете, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време напълно ще оздравея" (вж. том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи. След това при остър иридоциклит се прави медена баня на очите (20°C за 1 минута) с разтвор от чист пчелен мед - 1 пълна чаена лъжичка на 250 г преварена вода. В останалите случаи се прави меняваща баня на очите (42°C за 9 секунди, 20°C за 3 секунди - 3 пъти): в 2 по-дълбоки и широки съда се налива водата и лицето се потапя най-напред в горещата вода, а след това в хладката, след което се изтрива до сухо. Добре е след тази баня да се направи и медена баня.

Забележка. Баните се правят и преди обяд, като при високо кръвно налягане се съчетават с налагане на главата с „шапка" от сурови картофи, настъргани на ренде за дюли и полети с 1 кафена чашка прясно мляко или пък оцет - киснат 20 минути и се изстискват добре. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи 2-4 часа.

Неделя. Пълна почивка от всичко - спазва се само диетата.

Важна добавка. При желание болният може да носи тъмни очила, за да не го безпокои дневната светлина. В този случай най-добри са очилата с опушеносиви стъкла. Ако има температура, 2 часа след ядене заедно с дадената отварка от агримония и пр. (вж. точка II от плана) да взема и 1 смесен прах от 1 г индийско орехче, нишадър и лимонтузу на прах (от аптеката).

Възпаление на ретината (ретинит)

Причини. Боледуване от хроничен гломерулонефрит, скарлатина, диабет, туберкулоза и др.

Признаци. Обикновено се засягат двете очи със смущение в зрението и поява на тъмни петна пред очите.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Трябва да се търси помощта на очен лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят равни на нея части чист пчелен мед и малага (или чисто домашно червено вино). На водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 100 г отварка от изтравниче 100 г, бреза (листа или млади клонки), дръжки от бели череши, цикория (листа и клонки), мечо грозде, полски хвощ, троскот (корени) и червена хвойна (зърна) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 30 шипки, разрязани на две, и по 1 пълна супена лъжица ленено семе (предварително леко запечено, за да не пачосва отварката) и конопено семе, счукани на ситно, и червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се топла. При желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна с повече сварен ориз (с вода или мляко), зеленчукови и плодови ястия, печена тиква, но без гъби, лапад, спанак и сини патладжани. Суровите плодове могат да се ядат само измити, защото се пръскат с отровни химикали. Люто, алкохол и тютюн - не! Да се избягват пикантните и дразнещи храни, солта да не е повече от 2-3 г на ден. Забраняват се силният чай, кафето, какаото, подправките, черният пипер, бахарът, лукът, ряпата, сухият фасул, лещата и грахът.

Преди обяд и вечеря като аперитив добре е болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, а храната - с

малко препечен хляб. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба и по 1 яйце на ден. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 50-100 г младо месо (агнешко, телешко, птица, или прясна риба - речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, варена или печена тиква и компот с леко препечен хляб. След ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от лайка или чай от липов цвят, подсладен с мед и лимон по вкус, или пък чай от шипки - 25 шипки в 500 г вода се варят 15 минути.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 150 г ядки от орехи, смлени на кашица, 50 г чесънчета, обелени, сварени на пара и смачкани на каша, и 25 г семе от копър, смляно на каша.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 100 г отварка от акация (цвят), маточина, мента пиперита, зайча стъпка, очанка, метличина (цвят) и полски хвощ - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка, а след това само при запек, последвана от парна баня на главата с чай от лайка или пък от парни компреси с памучни кърпи, натопени в топъл чай от лайка и добре изстискани, с продължителност 5-10 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти), сухо изтриване и поставяне на коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят в 500 г вода се варят 5 минути, като изстине, се прецежда). На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре друга шапка според сезона. Болното око (очи) внимателно се измива отвън навътре към носа с памуче, натопено в хладък чай от лайка, и след това му се капват по 2-3 капки яйчено масло, изгребано от вътрешната страна на ципата на току-що счупено прясно

кокоше яйце, или пък се намазва с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Тези продукти се поставят в чист алуминиев съд и на тих огън непрекъснато се бъркат, докато се махне пяната на мехлема, но без да завират. С този мехлем окото се маже с помощта на специална стъклена пръчица, която се продава в аптеките. След това на очите се слагат малки торбички от марля, напълнени с по 1 пълна чаена лъжичка хладка прясна несолена извара, а на врата - компрес, натопен в хладка вода. Държат се цяла нощ или докато досадят.

VI. Сутрин. Самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се прави медена баня на очите (20°C за 1 минута) с разтвор от 200 г преварена вода или пък дестилирана вода от аптеката и 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед и изтриване с влажна кърпичка. Тази баня се повтаря и преди вечеря.

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня не се прави.

Важни добавки:

1. Болният, ако не може да понася слънчевата светлина, през деня да носи опушеносиви очила.

2. Медената вода за очите да се приготовлява за не повече от 5 дни, защото бързо се разваля, и тогава причинява силни болки в очите. Да се държи на студено, за да не вкисва бързо.

3. Болният да не вдига тежки предмети и да не върши тежка работа.

4. Необходимо е да спазва всички правила, дадени за късогледство.

Отлепване на ретината

Причини. Силно късогледство, удар, нараняване, старчески изменения на ретината, тумор, възпаление на обвивката на окото идр.

Признаци. Болният забелязва, че зрението му се влошава, като на определени места от зрителното поле зрение липсва.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Единственият начин на лечение на отлепената ретина е оперативният.

Народното лечение в тези случаи е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (за приготовлението му вж. „Късогледство").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г запарка от босилек и очанка - по 100 г, маточина и портокалови кори - по 80 г, глогов цвят, лавандула, липов цвят, риган и хмел (шишарки) - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ, сутринта се прецежда и се пие.

Диета. Същата, както при „Късогледство", с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: 500 г мед и 30 г смлени черупки от яйца, предварително попарени с вряща вода, за да се обеззаразят. Преди всяко вземане сместа се разбърква.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ранилист - 2 супени лъжици листа и цвят от него се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, 1 супена лъжица канела на прах и 1 изравнена чаена лъжичка зърна от карамфил, смлени на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация (цвят), бъз - свирчовина (млади клонки и листа), бял оман (корени), глог (листа), зайча стъпка, имел, златник, очанка, ранилист (цвят) и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода (отиването по нужда с напъване може

да отлепи отново ретината), последвана от внимателно измиване на болното око (очи) отвън навътре към носа с памуче, натопено в хладък чай от лайка, и намазване с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 1 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - в чист алуминиев съд на тих огън се бърка непрекъснато, докато се махне пяната, но без да завира. Окото се намазва с помощта на специална стъклена пръчица, която се продава в аптеките. След намазването се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от лайка (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути), а на главата се поставя „шапка" от тънко хасе (ушита така, че да покрива слепите очи и тила), напълнена с гъст пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно настъргани). Отгоре се слагат вестник и друга шапка. Очите се налагат с торбичка от марля, напълнена с прясна несолена извара, отгоре малко памук и лек бинт. Държат се цяла нощ или докато досадят.

Забележки:

1. Ако болният има и вътрешен кръвоизлив в очите, да слага едната вечер на лявата пета, а другата вечер на дясната пета торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от 4 чесънчета, обелени и счукани в дървен хаван на кашица, поръсени с 1/2 изравнена чаена лъжичка сол и 1/4 чаена лъжичка олио. Отгоре се слагат вестник и вълнен бинт и се държат цяла нощ.

2. Ако болният страда от хроничен запек, преди заспиване да взема по 1 изравнена супена лъжица смес от 500 г мед, 30 г майчин лист - шушулки (предварително леко запечени), или пък кори от зърнастец (от аптеката), стрити на прах, и 15 г рафинирана сяра (също от аптеката).

3. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. Два часа след закуска окото (очите) се намазва с домашния мехлем и отгоре се поставят торбички с прясна хладка несолена извара, памук и лек бинт. Главата се налага с „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети със сурово мляко - киснат 1/2 час, изстискват се добре и се слагат на главата, отгоре се слага вълнена шапка, държат се до 18 ч.

Важни добавки:

1. За да оздравее болният по-бързо, трябва в продължение поне на месец да лежи неподвижно в леглото, и то по гръб, като пази пълно душевно и физическо спокойствие и рядко да приказва.

2. Ако страда от хроничен бронхит, преди да приложи това лечение, болният трябва непременно да го излекува, иначе кашлицата няма да позволи да се залепи ретината.

3. През време на лечението да лежи в тъмна стая, а когато започне да става и излиза, винаги да носи специални очила, на които вместо стъкла има прозрачен диск с малки отвърстия. След като очите свикнат с дневната светлина, да се заменят с опушеносиви очила. Освен това на велосипед, мотор, трамвай, камион, каруца болният да не се вози, за да избегне друсането или нараняването. При ходене да не прави резки движения.

4. След оздравяването в продължение на 3 месеца всяка вечер да прави медена баня на очите си (20°C за 1 минута) с хладък разтвор от 200 г преварена вода и 1 пълна чаена лъжичка чист пчелен мед, а сутрин - млечна баня (20°C за 1 минута) с хладко прясно преварено мляко. Освен това по никакъв начин да не чете лежешком по гръб, да не вдига тежки предмети, да не копае и цепи дърва и т.н., за да не се повтори болестта.

При лечението болният повече да лежи по гръб, да отбягва кихането, кашлянето, викането и грубите движения.

Емболия на централната артерия на ретината

Причини. Главна роля играе нарушението в мозъчното кръвообращение. Значение имат и мозъчната атеросклероза, заболяването от ендокардит, тромбофлебит и др.

Признаци. У болните се наблюдава различно по сила главоболие и виене на свят. Обикновено сутрин при ставане от сън болните се оплакват от внезапна загуба на зрението на едното око.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче: вземат ее15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят по 50 г корени от полски бъзак и ранилист, на ситно нарязани, и по 300 г чист пчелен мед и бяло натурално вино - на водна баня ври 1 час и като изстине до 38°С, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), жълт равнец, маточина, невен (листа и цвят), ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Както при глаукома, с добавка след ядене болният да взема 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед и подир него да изпива 1 кафена чашка сок от червено цвекло и моркови по равни части.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г гликоза или мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани на каша, 3 месести лимона, смлени на каша с корите, но без семките, по 12 г валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език, гръцка коприва, зайча стъпка, мечо грозде и пача трева - по 50 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайкучка, мащерка и хмел (шишарки) - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или чай от лайка, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С

за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с хладката. След нея се изтриват краката и се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от бял равнец (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода; кисне захлупено 1 час и се прецежда). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно главата се налага с „шапка" от тензух, напълнена с пресен хладък селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 15 сини сливи, смачкани без костилките, като „шапката" започва от веждите и покрива слепите очи. На самите очи се поставят торбички от марля, напълнени *първата вечер* с квасец, засилен за двете очи с 2 сини сливи, смачкани без костилките, отгоре се слага малко памук, за да улегне правилно квасецът, и леко се бинтова. *Втората вечер* същите торбички се напълват с хладка прясна несолена извара, отгоре се слагат памук, бинт и вълнена шапка. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Фрикция на корема и половите органи с хладка вода и изтриване. Лицето се измива с хладка вода както обикновено. Преди обяд, ако има главоболие, се поставя „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети със 100 г прясно топло мляко - киснат в него 1/2 час, изстискват се добре и се поставят на главата, а отгоре се слагат вестник и вълнена шапка, и коремен компрес, както вечерта. Държат се, докато мине болката.

Важни добавки:

1. При липса на кестени „шапката" с квасец може да се засили със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, на ситно нарязан, и 3 супени лъжици готварска сол.

2. На слънце, вятър, дъжд и студ без шапка да не се ходи.

3. Ако светлината му пречи, болният да носи опушеносиви очила.

4. Да не навежда главата си надолу и да не носи тежки предмети.

При лечението да се имат предвид и общите упътвания за очните болести.

Помътняване и кръвоизливи в стъкловидното тяло на очите

Причини. При възпаление на средната обвивка на окото или на ретината в стъкловидното тяло на очите проникват клетки или други малки частички, а и кръв. Кръв попада още и при атеросклероза, повишено кръвно налягане, диабет, нараняване на окото.

Признаци. Болният се оплаква от премрежване на погледа. Той вижда по-малко или повече плуващи черни точки, нишки или мрежа. Когато са повече, те намаляват зрението.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Трябва да се лекува първичното заболяване. Освен това народната медицина използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче), приготвен както при "Късогледство", буква Б.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), маточина, овчарска торбичка, очанка, полски хвощ, хмел (шишарки) и червено подъбиче - по 100 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 15 минути на тих огън и се прецежда.

Диета. Същата, както при късогледство, с добавка след обяд и вечеря болният да взема и по 1 чаена лъжичка от следната смес: 1 белтък от прясно кокоше яйце, 3 малки зърна бяла дъвка (сакъз), счукани на ситно, 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и по 1 драже витамин В, и С.

Вместо вода да пие запарка от шипки.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, 3 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка II, като при високо кръвно налягане всяка чашка се засилва с 1/4 чаена лъжичка канела на прах.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клиз-

ма с 1 л топла вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, а на главата „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрива слепите очи, напълнена две вечери подред с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган и засилен с 3 супени лъжици сол. Следващите две вечери подред - с 200 г овес, сварен в 600 г вода с 20 сини сливи, смачкани без костилките, да стане на тесто. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Очите се налагат с торбички от марля, напълнени с по 1 супена лъжица белтък от прясно кокоше яйце, твърдо сварен, настърган на ситно и поръсен с 1/4 чаена лъжичка пудра захар, или пък с по 1 супена лъжица пресен селски хлебен квасец, засилен за всяко око с по 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Отгоре се слагат памук и лек бинт. Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка. Държат се до сутринта или докато досадят на болния.

Забележки:

1. Ако едното око е здраво, тогава на него се слага млечен компрес от 4 слоя марля.

2. При кръвоизлив в очите добре е болният да слага на петите си *(първата вечер* на лявата пета, а *втората вечер* на дясната пета) торбичка от тензух, напълнена с хладка лапа от 4 чесънчета, обелени и счукани в дървен хаван на кашица, поръсени с 1/2 чаена лъжичка сол, 1/4 чаена лъжичка олио и малко царевично брашно или грис (за отнемане на излишната влага на лапата). Отгоре се слагат вестник и къс вълнен чорап. Държат се цяла нощ.

3. Ако болният страда от атеросклероза, може да се постави и „шапка", напълнена със сурови настъргани картофи, полети с 50 г прясно мляко - киснат в него 30 минути и се изцеждат. Освен това в отварката, дадена в точка II, да не се слага овчарска торбичка, защото свива кръвоносните съдове.

Неделя. Почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на корема, подмишниците и половите органи, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). След това преди измиване на лицето (и преди вечеря) се прави солена баня на очите (20°C за 1 минута) с разтвор от 250 г преварена вода и 9 г морска сол, като през всичкото време се гледа в солената вода.

Важни добавки:

1. При започване на лечението е добре първите 3-7 дни болният да е на легло.

2. През време на лечението да пази главата си от удари, да отбягва резките движения както с главата, така и с ръцете, да не скача и да не вдига тежести.

3. През лятото и зимата да носи опушеносиви очила, за да не се дразнят и възпаляват очите от светлината и блясъка на снега.

4. Лапите могат да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Атрофия на зрителния нерв

Причини. Среща се най-често при табес дорзалис, прогресивна парализа, тумор в мозъка, притискане или омачкване, прекъсване на зрителния нерв, възпалителни заболявания на окото и др.

Признаци. Изразява се в постепенно намаляване на зрението до пълна слепота.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Да се търси помощта на лекар-специалист. Ако ослепяването е поради парализа на очния нерв, лечението е общо с цел да се засили организмът.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (вж. „Късогледство", буква Б) или по 1 супена лъжица боров сироп - за него се вземат 100 малки зелени шишарки от бор, прибавя се 25 г седефче (листа и цвят) и в 2500 г вода с 1 лимон, разрязан на 4 части, и 1/2 кг захар на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от метличина (цвят) и очанка (листа и цвят) - по 100 г, агримония, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион (листа и цвят), гръмотрън (корени), невен (листа и цвят), пача трева и росопас - по 50 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при късогледство, с добавка след обяд и вечеря болният да изпива по 1 винена чашка плодово вино, приготвено от сок от моркови и ябълки по равни части и сока на 1 лимон. В тежки случаи добре е болният да се подложи и на лечение с глад за 7-10 дни най-много (вж. том I).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 30 шипки се счукват в дървен хаван на кашица и се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от корените на репей и слез - по 3 супени лъжици в 1600 г вода на тих огън се варят 20 минути. След това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: жълта комунига (листа и цвят) и зловонен здравец (листа) - по 80 г, маточина 60 г и жълта иглика (цвят) 40 г. Вари се още 10 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката (до под коленете) и на ръцете до лактите (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва със студената. Подир това се разтрива гръбнакът от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и се налага с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с топла лапа от пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 6 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани, и 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Едновременно се поставя и компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полския бъзунек (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути), отгоре се слагат сухо па-

мучно парче и вълнен пояс, а на главата (от веждите до раменете) - „шапка" от тънко хасе, която изцяло да покрива и слепите очи, напълнена със същия хлебен квасец, засилен с 10-14 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Във всяко око се капва разтвор от 1 чаена лъжичка лимонов сок и 3 чаени лъжички преварена вода и след това върху затворените очи се поставят малки торбички от марля, напълнени с прясна топла несолена извара или пък с пюре от леща, сварена само с вода.

Забележка. За намаляване на болките върху окото веднага да се сложи торбичка с прясна несолена извара.

V. Сутрин. Самовнушение и дълбоко дишане (вж. „Късогледство"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, сухо изтриване и обличане. След това очите се плискат с хладка вода (20°С), и то така: с дясната длан - дясното затворено око 12 пъти; с лявата - лявото око 12 пъти, подир него пак дясното око също 12 пъти и накрая лявото око 12 пъти. През целия ден, ако слънчевата светлина дразни очите, болният да носи опушеносиви очила.

Преди обяд и към 17 ч. - хладка солена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 чаена лъжичка морска сол на 250 г преварена вода (вж. "Глаукома - зелено перде").

Неделя. Ако няма болки, пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. По време на това лечение в очите да не се капват други лекарства, освен дадените по-горе капки.

2. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка болният да не ходи - влошава се болестта.

Далтонизъм (смущение в цветоусещането)

Причини. Заболяването може да бъде вродено и придобито.

Признаци. Най-често се наблюдават смущения във възприемането на червения, зеления или синия цвят. Обикновено страдащите

от този недъг не знаят, че са слепи за цветовете. Те ги различават по тяхната яснота или тъмнота и с течение на времето свикват с това, обаче не могат да видят например червените ягоди в една зелена поляна, берат зрели и зелени череши, ягоди и други плодове, без да ги различават. Такива хора не могат да изпълняват служба, свързана с цветоусещане: шофьори, летци, художници, бояджии и др. Мъжете страдат по-често от жените. Приблизително на всеки 100 мъже 8 и на всеки 1000 жени 8 имат подобни смущения. Съвършено слепи хора за всички цветове се срещат много рядко. За тях светът изглежда само в бяло и черно.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1-2 супени лъжици сироп от алое арборесценс (трионче) - приготовление, както при късогледство, буква Б.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 100 г (за деца наполовина) отварка от очанка (листа и цвят) 100 г, агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, розов цвят (листенца), ранилист (листа и цвят) и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при късогледство.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от липов цвят или от лайка.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец и френско грозде (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай (за деца с 200-500 г според възрастта), последвана от парна баня на главата с лайка за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти). На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в отварка от трина (4 супени лъжици трина в 1 л вода се варят 5 минути; като

изстине, се прецежда), едновременно съчетан с цяла „шапка" на главата, ушита от тензух така, че да покрива изцяло веждите, слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Върху очите се слагат торбички от марля, напълнени с по 1/2-1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или пък с по 1-2 чаени лъжички хладка прясна и несолена извара, отгоре се слагат малко памук и лек бинт и се държат цяла нощ.

Добавка. Ако болният страда и от синузит, всяка вечер да залепва на носа си питка от същия квасец, засилен с 1-2 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Отгоре да залепва книжка и така да спи.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, обличане и наплискване на очите с вода със стайна температура: с дясната длан отблизо се плиска дясното око (затворено) 12 пъти, подир което с лявата длан се плиска лявото око (затворено) 12 пъти, след това по същия начин наново се плискат очите. Следва гимнастика на очите с упражненията, дадени при съсгледство, със следните забележки:

1. След всяко упражнение се прави почивка за 10-30 секунди, съчетана с 1-2 дълбоки вдишвания през носа и бавно издишване през устата.

2. Същите упражнения се правят и вечер преди започване на парната баня на главата.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на лицето със зелени листа (от тиква, слънчоглед или други) с продължителност, докато е приятна, последвана от поливане на главата и цялото тяло с хладка слънчева вода или пък от речна или морска баня, придружена от плуване до лека умора.

Неделя. Почивка от всичко. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Забележки:

1. През време на лечението добре е да се спазват и правилата за съсгледство.

2. Ако болният носи очила, през време на лечението да престане да ги носи, но само ако не чете или не работи нещо, която да не може да изпълнява без тях.

Нощна (кокоша) слепота

Причини. Телесна слабост, недояждане, бременност, недостиг на витамин А в организма.

Признаци. При тази болест болният през деня вижда добре, но с настъпването на нощта и на тъмно не може да различава предметите или ги вижда неясно. Първоначалната сила на зрението се възвръща едва на разсъмване.

Предсказание. Сериозно. Болестта продължава месеци и даже години.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица (за деца по 1 чаена лъжичка) сироп от алое арборесценс (трионче). Приготовя се както при "Късогледство", буква Б.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, зайча стъпка, метличина (цвят) и очанка (листа и цвят) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при „Късогледство", с добавка след обяд и вечеря болният да взема 1 чаена лъжичка мед с 1/4 чаена лъжичка черупки от яйца и да изпива 1 кафена чашка сок от моркови и ябълки по равни части с 1/4 чаена лъжичка лимонов сок. Храната да е слабо солена и добре сдъвкана.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец, широколистен живовляк (листа), орехови листа и листа от френско грозде - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути, прибавят се и 10 шипки, разрязани на две, оставя се на огъня да клокне 3 пъти и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка (за деца наполовина) от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно

и вързани в марличка, по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и репей (чичак) и 2 супени лъжици овес (зърна) - в 1600 г вода врят 15 минути, след това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, жълт равнец, комунига, маточина, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г (за деца наполовина) топла вода или с чай от лайка, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 10 минути или от парни компреси на очите с две торбички от марля, напълнени с приятно топла лайка (цвят), попарена с вряща вода и добре изстискала - превързват се на очите с кърпа и се държат, докато лайката изстине. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), изтриване до сухо и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт 2-3 пъти. На корема (отпред) се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец, а на главата се слага цяла „шапка" (от веждите до тила), напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици (за деца според възрастта) диви кестени, на ситно нарязани и счукани на каша (при липса на кестени със смес от 9 супени лъжици суров кромид лук, разбъркан с 3 супени лъжици готварска сол). След това във всяко око се капват по 1-2 капки медена вода (20 г чист пчелен мед, най-добре взет от медена пита, разтворен в 50 г топла преварена вода) и на двете очи се слагат млечни компреси с торбички от марля, напълнени с по 1 чаена лъжичка прясна несолена извара, отгоре малко памук и лек бинт и се държат до сутринта.

V. Сутрин. Самовнушение (вж. „Късогледство"), последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"), последвани от солена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 изравнена чаена лъжичка морска сол на 250 г преварена вода. На обяд в 12 ч. се прави слънчева баня на очите - сяда се или се ляга по гръб със затворени очи срещу

слънцето, като лицето се покрива със зелен лист от репей, тиква или слънчоглед или пък с тензух, боядисан в зелен цвят, за 10 минути, не повече. След тази баня непременно очите и лицето се измиват с хладка вода.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Квасецът на главата може да се използва 2 вечери подред, като на втората се засилва с 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Болният, ако не понася слънчевата светлина, може през деня да носи опушеносиви очила.

3. Да не носи тежки предмети и да не върши тежка работа.

4. През време на лечението да бъде винаги във весело настроение.

Сиво перде (старческа катаракта)

Катаракта се нарича всяко помътняване на лещата и на нейната обвивка. То може да заема само част от лещата и да остане така през целия живот или пък прогресивно да завземе цялата леща. Ако мътнината е в областта на зеницата, може да се види и с просто око. Катарактата може да е вродена или да се придобие по-късно при различни заболявания (диабет), някои отравяния, изгаряне и др. Най-честа е старческата катаракта.

Причини. Не са добре изяснени, но значение имат старческите промени в лещата.

Признаци. Среща се по-често след 50-годишна възраст. Настъпва бавно и първото нещо, което обръща внимание на болния, е намаляването на зрението. Отначало той не вижда ясно, а мъгливо, особено по-далечните предмети. Постепенно започва да не вижда и наблизо, а различава само светло от тъмно. Ако се вгледа човек в окото, ще забележи, че гледецът не е вече така черен, както порано, а е започнал да помътнява и да приема бял цвят. По-късно, когато пердето „узрее", лещата става съвсем бяла и не пропуска никаква светлина, вследствие на което окото изгубва напълно зрението си и болният въобще не вижда.

Предсказание. Благоприятно.

Предпазване. Състои се в спазване на необходимата хигиена на очите.

Лечение. Единствено сигурно лечение е оперативното. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да взема по 1 винена чашка от 75 г отварка от 5 ореха, счукали с ядките и черупките заедно, и по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна) - в 1500 г вода на тих огън се варят 15 минути, след това се прибавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, бял глог (плод), изтравниче, малинови листа и полски хвощ (листа и цвят) - по 50 г от всяка, и 1 лимон, разрязан на 4 части. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда през кърпа чрез изстискване.

Диета. Същата, както при късогледство. Освен това след ядене болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад и след него да изпие 1 чашка от 50 г сок от моркови и ябълки по равни части. Продължителното вземане на чист морковен сок дава пожълтяване на тялото, подобно на жълтеница.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие запарка от шипки - 25 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 500 г вряща вода. Като клокне три пъти, се сваля от огъня, а като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от метличина (цвят) и очанка (цвят и листа) - по 100 г от всяка, глухарче (цвят), широколистен живовляк (листа), цикория (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути или пък от парни компреси на очите с торбички от марля, напълнени с попарен цвят от лайка (при липса на лайка с топчета от памук, натопени в приятно гореща вода), с продължителност 10-15 минути. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и сухо изтриване. Във всяко око се капва по 1 капка разтвор от 1 чаена лъжичка лимонов сок и 2-3 чаени лъжич-

ки преварена вода (от този разтвор се получава смъдене), а върху затворените очи се поставят млечни компреси с малки торбички от марля, напълнени с по 1 супена лъжица прясна несолена извара, или пък компреси от зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и леко изстискай. Отгоре се слага малко сух памук и очите леко се превързват с бинт. Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец - листа и цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода и киснат 30 минути), а на главата се слага „шапка" от тензух, която да покрива слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (а при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

IV. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, сухо изтриване и масаж на челото (от средата към слепите очи) и врата със сухи палци. След обличането първата седмица всеки ден подред се прави медена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 пълна чаена лъжичка пчелен мед, разтворен в 200 г чай от лилов цвят или пък в преварена вода - държи се на студено място в запушено шише, за да не вкисне. Втората седмица се прави баня на очите (20°С за 1 минута) със солен разтвор от 1 л преварена вода и 35 г морска сол на кристали. Практикуването на тези кратки бани трябва да продължи до пълното излекуване.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. На слънце, дъжд, вятър и сняг без шапка болният да не ходи - пречи на лечението.

2. Шапките от квасец може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят и засилват с 1-2 лъжици нов квасец за нова ферментация.

Воал (мрежа) пред очите

Причини. Неправилна обмяна на веществата, прилив на кръв към главата, умствена преумора, удар, падане на глава и др.

Признаци. Появява се мрежа пред очите и привидно движение.

Лечение. Общо за засилване на организма. Болният трябва да лежи на легло. Една-две вечери подред да се направят топли клизми (38°С), а след това при запек хладки задръжни клизмички, като при изпразване на червата да се избягва напънът. Всекидневно сутрин се прави меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), последвана от сухо изтриване и поставяне на коремен компрес, натопен в хладка вода и оцет наполовина. На главата се слага „шапка" от тензух, напълнена със сурови картофи, настъргани на едро и полети със 100 г прясно сурово мляко - киснат 1/2 час и се изцеждат добре. Отгоре се слага друга шапка според сезона. Държат се 2-4 часа.

Вечер преди лягане се прави парна баня на краката за 10-15 минути, последвана от сухо увиване за по-добро изпотяване - лежи се така 1-2 часа. След това се поставят коремен компрес, както сутринта, и „шапка" на главата, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със смес от 9 супени лъжици суров настърган кромид лук и 3 супени лъжици готварска сол, отгоре се слага вълнена шапка. Държат се до сутринта.

Външно. В продължение на 20-30 дни и повече всяка вечер преди заспиване да се капват във всяко око по 1-2 капки лимонена вода (1 чаена лъжичка лимонов сок се смесва със 100 г студена преварена вода) или пък по 2-3 капки лозов сок (пролетният сок от порязаната пръчка на лозата се събира в едно шишенце).

Вътрешно. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 100 г отварка от маточина и очанка - по 1 супена лъжица от двете в 400 г вода се вари 5 минути.

Диета. Лека природосъобразна храна (безмесна) с повече плодове, зеленчуци и салата. Нищо люто и кисело да не се яде. Пиенето на течности да се намали.

Самовнушение. С общата формула: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става".

Причини. Различни възпалителни заболявания на очите, някои нервни и общи заболявания, наранявания и др.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Първичното заболяване се лекува своевременно от лекар-специалист. Народното лечение е общо за засилване на организма и според причината, която е предизвикала болестта.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (приготовлява се както при „Късогледство", буква Б).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка анасон (от аптеката) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при късогледство. Освен това добре е след обяд и вечеря болният да изпива по 1 винена чашка смесен сок от моркови и ябълки по равни части.

Забележка. Болните от диабет да следват специалната за болестта им диета.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие запарка от шипки (вж. „Късогледство").

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от жълта комунига (листа и цвят), очанка (листа и цвят) и метличина (цвят) - по 100 г, зловонен здравец (листа) 80 г, маточина и жълта иглика (листа и цвят) и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. По желание може да се пие подсладена с мед и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, сухо изтриване на лицето и меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с

хладката. Гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти и се налага с торбичка от тънко хасе, широка 10 см, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-6 супени лъжици листа от магданоз, попарени с вряща вода да омекнат, изстискани и на ситно нарязани, и 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Едновременно се поставя компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в хладък чай от бял равнец, отгоре се слагат вестник и вълнен пояс, а на главата (от веждите до раменете) - „шапка " от тензух, напълнена със същия квасец, засилен с 9-14 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици млади корени от полски бъзак). Отгоре се слага вълнена шапка. На очите се поставя компрес с по 1 малка торбичка от марля, напълнена с по 1 чаена лъжичка квасец, засилен за всяко око с по 1 синя слива, смачкана без костилката. Отгоре се слага малко памук и лек бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. След обличането се прави медена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, разтворен в 200 г преварена вода. Добре е тази баня да се повтори и към 16-17 ч. Накрая се правят и 10 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата. Повтарят се преди обяд и вечеря (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Лапите от квасец може да се използват 2 вечери подред, като на втората вечер се подсилват с 2-3 лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Ако дневната светлина дразни болния, добре е да носи опушеносиви очила.

3. На студ, вятър, дъжд и сняг без шапка да не се ходи.

Глаукома (зелено перде)

Глаукомата е една от най-опасните очни болести, която често завършва с намаляване на зрението до пълна слепота. Тя може да започне като самостоятелно заболяване или да се развие като усложнение на други очни заболявания.

Причини. Не са напълно известни. Вероятно съществува наследствена предразположеност. Детската глаукома се дължи на различни аномалии в структурата на окото. Вторичната глаукома се среща при възпалителни заболявания на обвивките на окото, при което се образува повече вътреочна течност или от образуваните сраствания е затруднено нейното оттичане. Освен това причина могат да бъдат нараняването на очната ябълка, образуването на тумори и т.н.

Признаци. Глаукомата започва и протича различно. Понякога тя се развива бавно, постепенно. Болният дълго време не забелязва нищо, докато случайно се открие болестта при ослепяло вече око. В други случаи болните се оплакват от чести пристъпи от болки в окото, зачервяване и смутено зрение, особено сутрин, след преумора, при навеждане, след вълнение и др. От болното око обилно текат сълзи. Често болният е отпаднал, гади му се, повръща. Вижда цветни кръгове (дъги) около запалената лампа.

При възпалителната глаукома болестта протича много бурно, бързо, с възпалителни явления - силна червенина на окото, помътняване, силна болка в самото око, в слепите очи, силно главоболие, гадене, дори повръщане. Често болният взема глаукомните кризи за пристъпи на главоболие, мигрена, невралгия. Лекува с прахове главоболието си, слага капки в окото заради червенината и повечето пъти тези капки са фатални за него, тъй като са предписани за съвсем друго очно заболяване.

И при двата вида глаукома заболелият може да се заблуди, като вземе своето сериозно и опасно страдание за невинно и пропусне навреме да се лекува. Почти винаги болните забелязват притъмняването пред окото или замрежването, но си мислят, че това е обикновено (сиво) перде и не вземат мерки, понеже то трябва да узрее. Когато зрението намалее съвсем или очите престанат да виждат, болните отиват на лекар, но тогава почти нищо не може да се направи.

Предсказание. Много сериозно, защото болестта дава най-висок процент слепота.

Предпазване. Състои се в отбягване на причините, които го предизвикват, и в спазване на подходящ хигиенен режим.

Лечение. Във всички случаи трябва навреме да се търси лекарска помощ. В ранните стадии и при леки форми на заболяване народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка глицерин с 1/2 чаена лъжичка лимонов сок или по 1 пълна чаена лъжичка от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 20 г канела на прах.

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 винена чашка от 50 г отварка от 1 малка глава целина (разрязана на 4 части), 5 ореха (счукани с ядките и черупките на каша), 25 шипки (разрязани по на две части), 1 средно голям морков (разрязан на две) и 1 лимон (разрязан на 4 части, а при липса на лимон - 5 зелени листа от лимон) - в 2 л вода се варят, докато целината се свари за ядене. Прецежда се през кърпа и се пие подсладена с мед.

Диета. Суровоядство или вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена. Люто, алкохол и тютюн - не! Да се отбягват кафето и руският чай. Сутрин на първа закуска е добре болният да изпива 1 чашка сок от моркови, ябълки и домати по равни части, подсладени с 1/2 чаена лъжичка захар, или пък да изпива 1 чаша овесено мляко (1 супена лъжица овесени ядки от вечерта се заливат с 200 г вряща вода, кисне цяла нощ) с малко мед и леко препечен хляб. На обяд и вечеря зеленчукови супи, зеленчукови пюрета и ястия, тестени храни и компот от плодове или сурови плодове и ядки от лешници, орехи и бадеми. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба, като на обяд заедно с другата храна (винаги придружена от салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргани моркови по равни части и от друга салата с чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус) може да изяжда и по 50-100 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска), но не пържено, а само варено или печено. На вечеря винаги безмесна храна: кисело мляко с 2-3 супени лъжици настъргана целина.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бъзов цвят и очанка - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 4 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, 3 супени лъжици мащерка, стрита на брашно и пресята, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

IV. Десет минути след тази смес да изпива 1 чашка от 75 г запарка от акация (цвят) и босилек (листа и цвят) - по 100 г, водна детелина, глогов цвят, здравец (листа), исландски лишей, липов цвят, маточина, риган, синя тинтява и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици, 1 изравнена чаена лъжичка дилянка (корени) и 3 зърна карамфил от вечерта се запарват с 500 г вряща вода. Кисне захлупена цяла нощ и сутринта се прецежда. При пиенето на тази запарка всяка чашка се подслажда с мед и лимон по вкус.

Забележка. След 16 ч. течностите и течните храни да се отбягват, защото влияят зле на кръвното налягане.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1 л топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или пък от наплискване на очите със студена (20°C) вода, и то така: с дясната длан отблизо се плиска затворено дясното око 12 пъти, след него - лявото 12 пъти, след това пак дясното око 12 пъти и накрая лявото око 12 пъти и се изтриват. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва със студената вода, и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. Коремът се налага с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнени с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 1 китка магданоз, също на ситно нарязан, 2 супени лъжици ленено брашно и 150 г мляко - всичко това се вари да стане гъста лапа. Отгоре се слагат

вестник и вълнен пояс. На главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива изцяло слепите очи и тила до раменете, напълнена или с хладък пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 9-15 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), или пък с топла (36°С) лапа от 300 г ориз и 30 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките - в 900 г вода се вари да стане като тесто, смачква се добре и се засилва още с 10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Накрая във всяко око се капва по 1 капка разтвор от 1 чаена лъжичка лимонов сок и 3 чаени лъжички преварена вода и отгоре се слагат торбички от марля, напълнени с по 1 чаена лъжичка прясна несолена извара, които се превързват с бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи, изтриване и обличане. На очите се прави баня (20°С за 1 минута) с разтвор от 250 г преварена вода и 1/4 чаена лъжичка прах от алое (саръсабур). Преди обяд и преди вечеря се прави по една солена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 250 г преварена вода и 1 изравнена чаена лъжичка морска сол.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

При силни болки в очите със зачервяване и подуване се препоръчват меняващи бани на краката и налагане на очите с торбички, напълнени с топла прясна несолена извара, а на главата да се постави „шапка" от сурови картофи, настъргани на едро ренде и полети с 50 г оцет. Киснат 1/2 час, изстискват се добре и отгоре се слага друга шапка. Държат се, докато мине болката.

Важни добавки:

1. През време на лечението болният да избягва да се ядосва.

2. Ако страда от хроничен запек, вечер преди заспиване да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 30 г кори от зърнастец (франгула) (от аптеката), счукани на брашно, и 15 г рафинирана сяра. Преди всяко вземане сместа да се разбърква хубаво, защото се утаява на дъното.

При здрави очи движението на едното око е съгласувано с движението на другото: ако дясното око гледа надясно, лявото също гледа надясно, ако лявото гледа наляво и дясното се завърта наляво и т.н. При кривогледството този паралелизъм липсва - равновесието в дейността на мускулите на окото е нарушено.

Причини. Те са много и разнообразни, наследствени или придобити. Придобито е кривогледството при парализа на някои от очните мускули (при сифилис, туберкулозен менингит, енцефалит), късогледство, далекогледство, възпалителни заболявания в едното око, някои аномалии в очите и др.

Признаци. Когато едното око на пациента гледа в една посока, другото гледа в друга. Очите могат да бъдат кривогледи навътре към носа или пък навън.

Лечение. Провежда се от очен лекар. Народното лечение е общо и по следния начин:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Късогледство").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, исландски лишей, комунига, очанка, орехови листа, спирея и росопас - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и малко лимон по вкус.

Диета. Както при късогледство.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие чай от овес (зърна) - в 500 г вода се вари 20 минути, след това се прибавят 10 шипки, разрязани на две. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и веднага се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г (за деца наполовина) отварка от агримония, гръцка коприва, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, малинови листа, метличина (цвят) и очанка - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед или сироп и лимон по вкус.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути или пък от парен компрес на главата с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), покрита с вълнена шапка - държи се, докато изстине до 37°С. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва винаги с горещата и се завършва с хладката вода, последвана от поставяне на коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка. Отгоре се слагат сухо памучно парче и фланелен пояс. На главата се поставя цяла „шапка" от тънко хасе, която да покрива добре слепите очи и да стига до тила, напълнена с топъл пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно счукани), и 12-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. Ако и двете очи са разногледи, се налагат с две торбички от марличка, напълнени с по 1 чаена лъжичка квасец, засилен за всяко око с по 1 синя слива, разрязана и обърната с месестата част към затворения клепач на окото. Ако е разногледо едното око, само на него се слага квасец със слива, а на здравото - млечен компрес с торбичка от марля, напълнена с прясна несолена извара. Торбичките леко се бинтоват и така се спи до сутринта или докато досадят.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на корема с хладка вода, обличане и хладка баня на очите (20°С за 1 минута) с чай от метличина - 2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; кисне цяла нощ и се прецежда. Банята се прави със специални чашки или ванички, които се продават в санитарните магазини. След нея се прави и гимнастика на очите (вж. „Късогледство").

Преди обяд е добре да се направи още една хладка баня на очите с чай от метличина.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важна добавка. За развиване на болното око е добре един или два часа на ден здравото око да се превързва с лека превръзка.

Нистагъм

Причини. Обикновеният нистагъм може да е вроден или придобит в детството. Освен това при някои заболявания на нервната система и на средното ухо също може да се наблюдава нистагъм.

Признаци. Бързи, неволни хоризонтални, вертикални или въртящи се движения на очната ябълка, имащи характер на спазми. Следват бързо едно след друго в известен ритъм.

Предсказание. На обикновения очен нистагъм е добро.

Лечение. Общо и по начина, изложен за основната болест, която го предизвиква. Ако причината не е известна, тогава в народната медицина се използва следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 месеста лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, по 12 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от троскот (корени) 150 г и корени от обикновена коприва, репей и шипки - по 70 г. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л хладка вода на тих огън се варят 20 минути, след това се прибавят по 1 супена лъжица слез и спирея (листа и цвят). Вари се още 10 минути и веднага се прецежда.

Или отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при късогледство, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с малко мед,

а подир него да изпива 1-2 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан с бяло брашно), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко сок от моркови или вода и мед или захар да стане гъсто като боза.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от босилек, липов цвят, маточина, мента пиперита, жълта комунига, росопас, страшниче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 чаена лъжичка кори от портокал се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка за 5-10 минути, а след нея и от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. Главата се налага *първата вечер* с цяла „шапка", ушита от тънко хасе така, че да покрива веждите, слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен преди поставянето му с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Едновременно се поставя и компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (5 супени лъжици се запарват в 600 г вряща вода; на тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда), а на очите - млечен компрес с торбичка от марля, напълнена с прясна топла несолена извара, и отгоре памук и фланелен бинт. Държат се цяла нощ или докато много досадят на болния. *Втората вечер* се поставя или същата „шапка" с квасец, или пък „шапка", приготвена от 12 супени лъжици прясно смлян синап, 12 супени лъжици готварска сол, 6 супени лъжици царевично брашно и топъл оцет, колкото поеме, да стане гъста каша. Едновременно се правят и другите приложения, дадени за първата вечер.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема, половите органи и сърцето и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания

през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домапша гимнастика"). Същите упражнения се правят преди обяд и вечеря. След това преди сутрешния тоалет и вечер преди лягане очите се плискат с хладка вода (20°C): най-напред се наплисква отблизо дясното око (затворено) с дясната длан 12 пъти, след него лявото око с лявата длан 12 пъти, след това наново се наплискват първо дясното, после лявото и се изтриват чрез леко попиване на водата. Подир това непременно да се направи и гимнастика на очите с упражненията, дадени за късогледство. Същите упражнения да се повторят преди обяд и вечеря.

Неделя. Почивка от всичко с излет в планината.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд слънчеви бани на главата и тялото да не се правят, а да се обливат с хладка слънчева вода или пък болният да се къпе в река или море, докато му е приятно.

Важни добавки:

1. На слънце, вятър, дъжд и мъгла болният без шапка да не ходи.

2. Строго да се спазват всички правила, посочени за късогледство.

Флегмон на орбитата

Флегмонът на орбитата е остро гнойно възпаление на тъканите на очницата.

Причини. Проникване на микроби при нараняване или от съседните тъкани (синуси, носна кухина) и чрез кръвта.

Признаци. Клепачите се подуват силно, очната ябълка изпъква, зрението намалява, болният има висока температура, болки, понякога помрачено съзнание.

Лечение. Провежда се в болница.

Изкълчване на очната ябълка

Причини. Наблюдава се при удар по окото, лошо падане и др.

Признаци. Очната ябълка без особено повреждане на мускулите и очния нерв може цялата да изскочи от орбитата.

Лечение. Само болнично, и то спешно.

Чуждо тяло в окото

Причини. В очите често попадат прашинки, късчета от слама или метли, пясък, мушици, влакна и др.

Признаци. Болка в окото, обилно сълзене, смутено зрение. Чуждото тяло може да бъде повърхностно или да проникне на различна дълбочина.

Предпазване. Да се носят предпазни очила при работа, свързана с опасност от попадане на чужди тела в окото (каменари, стругари и др.).

Първа помощ. При повърхностни чужди тела първото нещо, което трябва да се знае, е да се избягва всякакво триене на болното око, защото така може да се вкара по-дълбоко чуждото тяло или с него може да се нарани роговата ципа. Напрашеното око трябва веднага да се измие с борова вода или с чиста преварена вода. Лесен начин за незабавно отстраняване на малки чужди телца, влезли зад горния клепач (след измиването на окото), е дръпването му и вкарването зад него на миглите на долния. Те често сполучват да избутат прашинките, налепени по задната стена на горния клепач. Ако тялото е подвижно, може да излезе със сълзите, но може да се извади с края на чиста носна кърпа или с влажен памук. Понякога е достатъчно да се подържат клепачите затворени, за да се съберат повече сълзи и да изтикат чуждото тяло. Най-после то може да се извади и чрез плакнене на окото със студена вода. Когато се е загнездило дълбоко под горния клепач, той трябва да се обърне така: хваща се с едната ръка за ресниците, а с другата се натиска с кибритена клечка или с пръста по средата в свивката му и като се каже на болния да гледа надолу, изведнъж клепачът се обръща нагоре, а после с мека чиста кърпичка се изважда чуждото тяло.

При нараняване на окото и проникване на чуждо тяло незабавно трябва да се потърси лекарска помощ.

Наранявания на окото с остри предмети

Причини. Често децата, играейки с лъкове, стрели, копия или други остри предмети, нараняват зле очите си, а също и очите на други деца. Това може да стане и при невнимание при някои професии.

Признаци. Кръвоизлив в окото, обилно сълзене, подуване. Пострадалият има силни болки в нараненото око и не може да го отвори. От това могат да настъпят парализа на окото, частично или пълно ослепяване, допълнително инфектиране.

Предсказание. Сериозно.

Предпазване. Да се забрани на децата да играят с лъкове, стрели, копия, книжни фунийки и др.

Лечение. Лекува се от лекар-специалист по очни болести, и то много спешно.

Изгаряния на окото

Причини. Много чести са изгаряния на очите с гасена и негасена вар, със сода каустик и др.

Признаци. Силни болки, обилно сълзотечение, затруднено зрение.

Лечение. Изгаряния на окото са много сериозно заболяване с тежки усложнения, поради което трябва да се търси бърза лекарска помощ.

Първа помощ. До оказването на лекарска помощ на пострадалото око трябва да се направи обилна промивка с вода при широко отворени клепачи. При изгаряне с киселини към водата може да се прибави сода за хляб (натриев бикарбонат) за неутрализиране, а при изгаряне с основи - киселина (разреден оцет).

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично.

Токсоплазмоза на очите

Причини. Заразяване на организма с определен вид паразит.

Признаци. При вродено заболяване се откриват различни аномалии на окото. Придобитата токсоплазмоза се проявява със смущения в зрението.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист по очни болести. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да пие по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло около 200 г, махат се

бодлите им и се смилат на кашица. След това към нея се прибавят по 200 г чисто натурално червено вино и чист пчелен мед. Във водна баня на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Държи се на студено да не вкисне.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка, метличина (цвят) и очанка (листа и цвят) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена още 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при късогледство.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да се пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и след това вързани в марличка, с прибавка на 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и 2 супени лъжици овес (зърна) - в 1 л вода заедно с 15 шипки, разрязани по на две части, на тих огън се вари 25 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1/2 смокиня с 1 парче лимон, приготвени по следния начин: 24 сушени смокини, разрязани на по две части, 6 месести лимона, разрязани надлъж по на 8 парчета и поръсени с 1/2 чаена лъжичка печена стипца (от аптеката), и 1 супена лъжица ревент (също от аптеката) се заливат с чист винен оцет така, че изцяло да ги покрие с около 1/2 см. Сместа се оставя да престои в продължение на 2 дни, за да попие оцета. Тази смес се консумира 3-4 пъти подред с пауза от две седмици помежду всяко вземане.

IV. Десет минути след нея болният да изпива 1 чашка отварка от агримония, червен и жълт кантарион, мента пиперита, невен, пача трева, синя тинтява и цикория (листа, стебла и корени) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 20 минути и веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода или с чай от лайка, последвана от парни компреси на очите с търпимо гореща лайка (цвят), попарена с вряща вода. Държат се, докато лайката изстине. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 се-

кунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), изтриване до сухо и разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 2-3 пъти. На корема (отпред) се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полския бъз или пък от листата на дивия кестен (4 супени лъжици сухи листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а на главата се слага цяла „шапка" (от веждите до тила), напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан гъсто преди 4 часа), засилен с 10 супени лъжици диви кестени (за деца според възрастта), ситно нарязани и счукали на каша (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек). Във всяко око се хапва по 1-2 капки медена вода (20 г чист пчелен мед, разтворен в 50 г топла преварена или пък дестилирана вода), след което се слагат млечни компреси с торбички от марля, напълнени с по 1-2 чаени лъжички прясна несолена извара. Отгоре малко памук и бинт и така се спи до сутринта.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. След обличането се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата, а след това солена баня на очите (20°С за 1 минута) с разтвор от 1 изравнена чаена лъжичка морска сол на 250 г преварена вода.

VII. През лятото е полезно на обяд около 12 ч. да се прави слънчева баня на очите - сяда се или се ляга по гръб със затворени очи срещу слънцето, като лицето се покрива със зелен лист от репей или слънчоглед или пък с тензух, боядисан в зелено, и така се седи или лежи 10 минути, не повече. След тази баня очите и лицето се наплискват добре с хладка слънчева вода.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Квасецът на главата може да се използва две вечери подред, като втората вечер се засилва с 2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Медената вода за очите да се приготвя за не повече от 5 дни, защото бързо се разваля, и да се държи на студено място, за да не вкисва бързо.

3. През деня, ако болният не понася слънчевата светлина, добре е да носи опушеносиви очила.

4. Болният да не вдига тежки предмети и да не цепи дърва.

5. През време на лечението да бъде винаги във весело настроение.

ТУМОРИ

Общи упътвания

Под тумор се разбира появата на новообразувана тъкан на повърхността или във вътрешността на тялото, която е склонна да нараства постепенно, без да изпълнява някаква служба в него. Причините за появата им не са напълно изяснени. Съществуват няколко теории за развитието на туморите. Значение за това имат механичното дразнене и дразненето с различни химически вещества, стари възпалителни изменения, оставили ръбци. За причина се предполагат и различни неизвестни вирусни инфекции и др. Постоянното нервно напрежение и неприятните изживявания също могат да допринесат за заболяване.

Съществуват доброкачествени и злокачествени тумори. Доброкачествените причиняват общо или местно неразположение, но не се разпространяват и след лечение оздравяват напълно, без да излагат болния на опасност. Злокачествените се развиват за кратко време, разпространяват се в околните тъкани и прескачат в много други вътрешни органи (метастази). Те смущават дейността на засегнатия орган и причиняват значителен упадък на силите на тялото и различни усложнения.

Туморите се развиват по всички части на тялото - засягат кожата, лигавите ципи на устните, устата и езика, външните полови органи. Срещат се и във вътрешните органи - мозък, бели дробове, стомах, черва, черен дроб, в мускули, хрущяли, нерви, лимфни възли, кости и пр.

В зависимост от местонахождението си те носят различни имена. Така *липома* значи тумор от тлъстина; *фиброма* - от фиброзна тъкан; *хондрома* - от хрущялна тъкан; *остеома* - от костна тъкан; *миома* - от мускулна тъкан; *глиома* - от нервна тъкан; *ангиома* - от кръвоносни съдове; *лимфаденома* - тумор в лимфните жлези, и т.н. Към злокачествените тумори спадат т.нар. *саркомы* и

карциномы. Разликата между тях е в тъканното им устройство. Саркомът изхожда от съединителна тъкан, а карциномът - от епителна. Обикновено саркомът се появява до 40-годишна възраст, а карциномът след тази възраст.

Общи признаци при заболяване от рак. Началото на заболяването е почти незабележимо както за болния, така и за лекаря. Обикновено то започва без болка и особени смущения, в което именно се крие най-голямата опасност - болестта, станала вече явна, мъчно се поддава на лечение. Затова подлежат на лекарска проверка следните случаи:

1. Всяка безпричинна слабост, отпадане и бързо губене на телесно тегло.

2. Всяка раничка в устата, на езика или устната, която не оздравява въпреки обикновеното лечение.

3. Всяка буца или раничка по лицето и тялото, която не зарастава за 15-30 дни или повече и въпреки обикновеното лечение се увеличава.

4. Необяснимо разстройство в храносмилателната система, придружено с губене на тегло, бледност, повръщане, диария и пр.

5. Всяко губене на кръв от задния проход, придружено със запек, лентовидни изпражнения, болки при ходене по нужда и ранички на задния проход, или пък губене на кръв от пикочния канал.

6. Всяко туморовидно образуване на гърдите у жените и течение от зърното, без да има бременност или кърмене.

7. Всяко отделяне на сукървица или кръв у жената извън периода на менструацията или след пределната възраст, когато маточните кръвотечения би трябвало да престанат.

8. Всяко миризливо течение, което не се премахва въпреки обикновените хигиенични или лечебни мерки.

9. Всяка продължително повишена температура без установени причини.

По-късно раковите клетки усилено се разрастват и нарушават функцията на засегнатия орган, увреждат и целия организъм. Накрая чрез кръвта или лимфата те достигат до други органи и поразяват и тях. Обикновено се засяга значително и общото състояние на организма. Болният отпада, отслабва.

Предпазване от рак. Най-добро средство за предпазване от заболяване е да се избягват причините, които го предизвикват, като се спазва природосъобразният начин на живот (вж. том I). Той изисква да ценим и използваме даровете на природата: слънцето, водата, чистия въздух, здравата храна с употреба на повече плодове и зеленчуци. Значение има прилагането на различни видове изпитани природни средства, като сух четков масаж, дълбоко дишане (сутрин, обед и вечер), гимнастика, редовни сутрешни разходки, редовно ходене по нужда. Освен това лете и зиме трябва да се става винаги в определен час, след което да се прави фрикция на цялото тяло с изтриване до зачервяване, обличане и разходка в продължение на един час.

Лятно време да се използва слънцето за продължителни (1-2 часа) бани със зелени листа, а зимно време може да се използва планинското слънце. С помощта на тези природни средства може да се засили организмът и да не се допусне развитието на рак.

Храната трябва да бъде природосъобразна (безмесна), като се препоръчва в изобилие прясно и кисело мляко, айран, орехи, сурови фъстъци, бадеми, цветно зеле, зелен фасул, гулия (алабаш), лук, жълтъци от яйца. За подслаждане да се употребява мед или захар. Подправките да стават с джоджен, чубрица и мерудия. Вместо винен оцет по-добре е да се използва лимон. Полезно е да се яде често, но в малки количества. Алкохолът и тютюнът да се изоставят напълно.

Ред на храненето през деня. Сутрин на първа закуска може да се вземат плодове, овесени ядки (квакер), чер тричав хляб (овесен, ръжен или пшеничен) и мед. За втора закуска в 10 ч. се препоръчват смокини, стафиди, бадеми. На обяд половин час преди ядене да се приемат пресни плодови или зеленчукови сокове от грозде, ягоди, домати, моркови и пр., а в началото на обяда - плодове и орехи. Преди основното ядене да се изяжда гъста зеленчукова супа. За следобедна закуска може да служи кисело мляко или кафе от жълъди, ръж и леблебия с каймак и сухарчета от чер тричав хляб. Към 18 ч. - плодове или плодов сок. На вечеря да се употребява салата от черна ряпа, червен лук и магданоз по равни части или салата от маруля, репички и други с айран, супа от овесени ядки с жълтък и др. В дадената схема могат да се правят различни изменения според индивидуалното състояние.

Белият хляб да се замени с чер тричав хляб. Всичко сурово трябва да се дъвче много добре или да се смила на машинка за сокове. Вместо вода може да се пие повечко мляко или айран.

ДОБРОКАЧЕСТВЕНИ ТУМОРИ

Тумор в устата, глътката, гърлото или трахеята

Причини. Неизвестни.

Признаци. В зависимост от мястото и големината на тумора се явяват болки, затруднено хранене и гълтане и др.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 супена лъжица чист маслинен зехтин, по 3 супени лъжици жълт кантарион (листа и цвят), ранилист (корени) и цариче (листа и цвят). Във водна баня се вари 1 час, престоява 1-2 дни, прецежда се през тънка кърпа и се пие.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език 50 г, кървав здравец, зайча стъпка, мечо грозде, невен и пача трева - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайкучка, мащерка и пелин - по 40 г. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе се запарват с 1 л вряща вода. Вари се захлупена 30 минути и като изстине, се прецежда и пие топличка.

Диета. Същата, както при тумор в стомаха.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, добре е болният да пие отварка от ленено семе и смрадлика (листа) - по 1 супена лъжица от двете и анасон 1 чаена лъжичка в 600 г вода врят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, нарязват се на ситно и се смилат на каша, след това се прибавят 50 г корени от ранилист, нарязани на ситно, и по 600 г чисто натурално червено вино и чист пчелен мед. На водна баня се вари 1 час, кисне 24 часа и се

прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Държи се на студено, за да не вкисне.

IV. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Прибавя се 1 супена лъжица мед и на тих огън се вари 10 минути, а като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода. След това мястото на тумора (бузите, челюстите, глътката, гърлото и пр.) се налага с торбичка, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред). Отгоре се слага найлон - държи се 10-20 минути. След това същите места се налагат с торбичка от тънко хасе, напълнена *първата вечер* с топла лапа от печен кромид лук, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, засилена с 1/2 чаена лъжичка боров катран (от аптеката) и малко леко препечено царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата). *Втората вечер* налагането става или с топла лапа от 50 г ориз, сварен с 15 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка ленено семе - в 150 г вода ври да стане лапа, гъста като тесто. Или с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, счукани на ситно), и 3-9 сини сливи, смачкани без костилките. Или пък с топло тесто, приготвено във вид на питка от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 лъжица стопен мед и чисто бяло брашно, колкото поеме, като при налагането долната страна на питката се намазва с малко олио, а отгоре се слагат вестник и вълнена обвивка. Едновременно се поставя компрес на корема от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 5 минути, като изстине, се прецежда, а отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На главата се поставя „шапка" от същия квасец, засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици корени от полски бъзак, счукани на каша), и отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

Добавка. Ако туморът е в трахеята, парните компреси да покриват областта от гърлото до лъжичката включително.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на гърлото, подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. На гърлото се поставя една от казаните лапи или пък кърпичка, намазана със следната смес: 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас и 1 изравнена чаена лъжичка камфор на прах. Отгоре се прави фланелена превръзка.

Важна добавка. При сухо гърло 3-5 пъти на ден да се прави гаргара на гърлото с отварката, дадена да се пие вместо вода, и след като се изплюе, да се глътне една глътка от същата отварка.

Тумор на хранопровода

Причини. Недостатъчно изяснени. Значение има продължителното дразнене на лигавицата на хранопровода от пикантни храни, алкохол и др.

Признаци. Среща се повече у хора в по-млада възраст. Проявява се със затруднено и болезнено гълтане. Ако се появи стеснение, гълтането става невъзможно.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Задължително се провежда от лекар и най-често е оперативно. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин, в който се слагат по 2 супени лъжици бял равнец (цвят), жълт и червен кантарион (цвят), корени от обикновена коприва (счукани на ситно), ранилист (листа и цвят) и цариче. На водна баня се вари 1 час, кисне 24 часа и се прецежда през тънка кърпа.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от лайка (цвят), обикновена коприва (листа), маточина (листа) и керевиз (листа) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. При стеснен хранопровод най-добре е болният да изпива дневно по 1-2 л мляко или пък да яде само печен кромид лук без хляб. Освен това много са полезни и соковете от портокали и от моркови със захар или мед.

При нестеснен хранопровод се препоръчва лека вегетарианска храна, млечно-растителна, слабо солена и добре сдъвкана, или обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не! На обяд болният може да изяжда и по 100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба, печено или сварено, но не и пържено, придружено от подходяща гарнитура. На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компот с малко леко препечен хляб. След закуска, обяд и вечеря като десерт да взема по 1 супена лъжица от следния крем за усилване: 100 г прясно краве масло, 4 супени лъжици чист пчелен мед, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца и по 1 супена лъжица бадемово и жълъдово кафе.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе, листа от смрадлика и листа от смокиня - по 1 супена лъжица от трите в 1 л вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема пак 1 супена лъжица настойка (вж. точка I).

IV. Двадесет минути след нея да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, мента пиперита, невен (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. При желание може да се пие подсладена с мед или захар.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от налагане на хранопровода с торбичка от тънко хасе, напълнена *две вечери* подред с топла лапа от 150 г ориз, 1 супена лъжица ленено семе и 20 сини сливи (без костилките). В 500 г вода се вари да стане на тесто и след това се смачква добре. Отгоре се поставят фланелка и бинт. *Следващите две вечери* подред - с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи, смачкани без костилките, и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат фланелено парче и бинт. Едновременно се поставя компрес на корема от зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко, за да омекне, и отгоре вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, отгоре вълнена шапка. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода в областта на хранопровода (отпред на гърдите), подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През деня в областта на хранопровода се носи мушама от хаваджива (25 на 15 см) с тропосано отгоре й парче от тънък найлон, добре набоцкан, за да диша кожата, или пък една от казаните лапи за вечерта и се държат най-малко 8 часа или пък докато са приятни.

Важни добавки:

1. Лапите могат да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до казаната температура.

2. При стеснен хранопровод отгоре му (за да може болният да се храни) през целия ден да се държи торбичка с топла лапа от печен кромид лук, засилен само с 2-3 супени лъжици пудра захар и малко царевично брашно.

3. При много газове добре е след ядене болният да взема и по 1 чаена лъжичка мед, разбъркан с 1 чаена лъжичка липови въглища.

4. Мушамата от хаваджива може да се замени с кърпичка, намазана със смес от 50 г несолена свинска мас и 20 г камфор на прах.

Тумор на стомаха

Доброкачествените тумори в стомаха не са много чести, но тяхното своевременно разпознаване от лекар е много важно, за да се разграничат от стомашния рак.

Причини. Те са различни и все още недостатъчно изяснени.

Признаци. Тежест в корема, липса на апетит, гадене и повръщане, отпадналост, анемия и др.

Предсказание. В началото е благоприятно, но ако не се лекува, е сериозно.

Лечение. Да се търси своевременна лекарска помощ за поставяне на точна диагноза и определяне на най-правилното лечение. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от алое арборесценс (трионче).

От него се вземат 15-20 зелени листа с общо тегло 200 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят 50 г корени от ранилист, на ситно нарязани, и по 600 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино. Във водна баня се вари 1 час и като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

II. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, листа от горска ягода, обикновена коприва (листа и цвят), невен (листа и цвят), пипериче, синя тинтява, трицветна теменуга, цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече печени плодове и зеленчуци (винаги добре измити, защото се пръскат с отровни химикали) или пък обща храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. Люто, алкохол и тютюн - не (подробности вж. в том III, книга първа, „Язва на стомаха" и „Язва на дванадесетопръстника"). Ако болният има възможност, 7-10 дни подред да се храни с рохки яйца от костенурка. Ако е изтощен, по-често да приема каша от овесени ядки с мед и сок от моркови и лимон. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от кромид лук, магданоз и червено цвекло по равни части с винен оцет и чист зехтин по вкус, може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, теле, птица или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен хляб. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и заедно с тях да изпива 1 супена лъжица пресен селски хлебен квасец, забъркан с 2-3 супени лъжици хладка вода.

Ако има газове, киселини и оригвания, след мармалада да взема по 1 чаена лъжичка пудра захар, кафе от фий, прах от изгорен до черно картоф и 20 г рафинирана сяра, разтворени в 1 ракиена чашка чай от лайка или вода.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие сок от червено цвекло, разреден наполовина с друг плодов сок, или отварка от джоджен, смрадлика и смокиня (листа) - от всички по 50 г. От общата смес 2 пълни супени лъжици с прибавка по 1

пълна чаена лъжичка семе от копър и ленено семе (от аптеката) се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене за премахване на болките в корема да взема по 1 изравнена чаена лъжичка от следната смес: 250 г прясно краве масло, 250 г чист пчелен мед и 25 г бяла дъвка (сакъз) от аптеката, счукана на брашно. Всичко добре се разбърква и преди всяко вземане наново се разбърква.

IV. Десет минути след сместа да изпива пак 1 чашка от 75-100 г отварка от невен и пипериче - по 40 г, глухарче и лайка - по 30 г, широколистен живовляк (листа), бял равнец, жълт кантарион, слезен и троскот - по 20 г, градински чай и пачина - по 10 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Десет минути преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500-1000 г вода, последвана от налагане на целия корем с торбичка от тънко хасе, ушита на 3 джоба, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и леко поръсен с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или с лапа от прясно зеле (при липса на зеле - праз лук, бялата му част), на ситно нарязано, с прибавка на 30 сини сливи, смачкани без костилките, 1-2 супени лъжици ленено семе и 150 г прясно мляко; вари се да стане гъсто като лапа. Или пък с топла лапа от 300 г ориз, 30 сини сливи, смачкани без костилките, и 3 супени лъжици ленено брашно - в 900 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа; отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя и „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - „шапка" от тънко хасе, ушита така, че да покрива изцяло слепите очи и тила, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени със 7-9 супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани на каша). Отгоре се слага вълнена шапка и така се спи.

Забележка. Същите лапи може да се използват 2-3 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят върху капака на една тенджера с топла вода.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре и в най-скоро време ще оздравея". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване, а след обличането и от 10-15 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"). През целия ден болният да носи върху тумора парче американ, леко намазан с малко от следната смес: 60 г прясна несолена свинска мас и 20 г камфор на прах. Отгоре се слага фланелен пояс.

При силни болки вместо мушамите по-добре е да се постави върху тумора студена лапа от прясно зеле или лапа от праз лук със сини сливи и пр. (вж. по-горе) и да се държи 6-8 часа.

Преди обяд, ако е лятно време, добре е да се направи на корема слънчева баня със зелени листа за 1 час, последвана от компрес на корема, натопен в топло мляко, сварено със слез или пък с житни трици (на 1 л мляко 4 супени лъжици; вари се 10 минути). Държи се 4-6 часа.

Неделя. Ако няма болки - почивка от всичко с изключение на билките и диетата. При нужда лечението продължава по плана.

Тумор на тънките черва

Среща се много рядко у по-млади хора.

Признаци. Те са много разнообразни, често пъти нехарактерни: коликообразни болки в областта на пъпа, подуване, след което на болния му олеква. Понякога туморът причинява чести кръвоизливи.

Предсказание. Добро при незначителни смущения и сериозно при усложнения.

Лечение. Оперативно. Народната медицина прилага общо лечение по начина, изложен за тумор в стомаха. В случая топлите лапи със същия успех може да се заменят с налагане на стомаха с топъл, но недопечен хляб с чесън (взема се от фурната недопечен още хляб, разрязва се през средата на две половини и едната от тях се намазва, и то откъм средата, с гъста каша от 3-4 глави обелен счукан чесън, засилен с малко корени от магданоз, също на ситно

настъргани). Държи се, докато изстине, след което се поставя и втората половина и се държи , докато и тя изстине.

За смекчаване на болките добре е болният да пие отварка от джоджен и лайка - по 1 супена лъжица от двете с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка ленено семе и 1/2 чаена лъжичка анасон в 500 г вода се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Тумор на задното черво

Причини. Все още неизяснени напълно. Значение имат хроничното възпаление и запекът.

Признаци. Постоянни тъпи болки ниско в корема, от лявата страна, които се усилват при неспазване на диетата. Болният често има запек или диария, обща слабост, отпадналост.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Да се търси лекарска помощ. Народното лечение е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин и по 3 пълни супени лъжици листа и цвят от жълт кантарион, невен, ранилист и цариче. На водна баня и на тих огън се вари 1 час, почива 24 часа и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език 100 г, зайча стъпка, кървав здравец (цялата билка с корена), мечо грозде, невен и птиче жито - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион и мащерка - по 50 г. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед - на 1 чашка отварка 1 лъжичка мед.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (добре измити, защото се пръскат с отровни химикали). Или пък обикновена храна, умерено солена и много добре сдъвкана. Люто, алкохол и тютюн - не! Сутрин на закуска болният да изяжда по 1 чаша мляко, сварено с едно парче, дълго 15 см, от бялата част на праз лук - сокът му се изстисква в млякото, а самият сварен праз се изхвърля; млякото се подслажда с мед и

се изяжда с парче леко препечен хляб и малко масло или сирене. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар. Пече се като ябълки и се яде без хляб. На обяд заедно с другата храна (винаги придружена със салата от кромид лук, листа от магданоз и прясно зеле по равни части и с малко друга любима салата с чист зехтин и винен оцет по вкус) може да изяжда и по 50-100 г младо месо от пиле, агне, теле или прясна риба (речна или океанска), само варено или печено, но не и пържено. На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с хляб. След закуска, обяд и вечеря, ако има силни болки в областта на ануса, да взема по 1 изравнена чаена лъжичка от сместа от краве масло, мед и дъвка (вж. „Тумор на стомаха", точка III).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от лайка, жълт кантарион, смрадлика (листа) и смокиня (листа) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 изравнена чаена лъжичка анасон се запарват с 600 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема пак по 1 супена лъжица от настойката, дадена в точка I.

IV. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г готварка от агримония, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, невен и цариче - по 100 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици с прибавка на 1 супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се топла, подсладена с мед на вкус.

V. Вечер преди лягане непременно болният да си направи топла клизма с 500 г отварка от лайка (цвят), смрадлика (листа) и лавандула (листа) - по 50 г от всяка. От общата смес 3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 5 минути и като изстине до 38°С, се снема от огъня и се прецежда. След клизмата се прави топла коремна баня (37°С за 20-30 минути) с отварка от полски бъзак - 3 цели коренища заедно със стеблата и листата и 1-2 коренища с листата от мъжка папрат в 1 котел вода се варят 30 минути и се прецеждат. След банята се прави сухо увиване за

по-добро изпотяване и препотяване, като болният лежи завит като бебе 1 час, след което се изтрива до сухо и се облича. Коремната баня може да се замени с налагане на лявата част на корема (отпред и отзад) с 2 торбички, напълнени с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен за всяка страна с по 30 сини сливи, смачкани без костилките, леко поръсена с малко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. След това и в двата случая се прави задръжна клизма с 1 супена лъжица настойка (вж. точка I), затоплена до 37°С и вкарана с бебешка тулумбичка, и така се спи, като върху ануса се поставя малка торбичка от марля, напълнена с 1 супена лъжица топла прясна несолена извара, закрепена с фланелей пояс. На главата се поставя „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - „шапка" от квасец, засилен с диви кестени, както е казано за тумор в стомаха. Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Самовнушение и фрикция, както при тумор в стомаха. Освен това 1-2 часа след закуска се повтаря даденото за вечерта. През деня, за да не чувства болки, болният да носи в областта на правото черво (отпред и отзад) две кърпички, намазани с малко от следната смес: 50 г прясна несолена свинска мас и 20 г камфор на прах. Държат се до вечерта.

Неделя. Ако има болки, лечението продължава по плана. Ако няма болки, почивка от всичко - пият се само билките и се носят кърпичките, намазани със свинска мас и камфор.

При менструация топли коремни бани и топли лапи не се правят.

Важни добавки:

1. Ако болният е изтощен, след закуска, обяд и вечеря като десерт да взема и по 1-2 супени лъжици от следната смес: 100 г чисто краве масло, 100 г чист пчелен мед, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца, 1 супена лъжица жълъдово кафе и 1 супена лъжица кафе от фий, добре разбъркани.

2. Лапите от печен кромид лук при желание може да се засилят с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 5 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно, или пък с по 20-30 сини сливи, смачкани без костилките.

Полипи в задното черво

Полипите са туморни образувания с различна големина, които може да висят на краче или пък да са закрепени на широка основа. Те са единични или множествени.

Причини. Най-вероятно хронични възпалителни състояния.

Признаци. Често кръвотечение при ходене по голяма нужда, диария с напъни, отслабване, анемия. Понякога при напъване полипы може да изпадне отвън.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекуват навреме, и сериозно, ако се изоставят, защото може да преминат в злокачествени.

Лечение. Оперативно. Болният трябва навреме да се прегледа и лекува от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при кръвоизлив от ануса болният да взема или 1 белтък от прясно кокоше яйце, добре разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана) и с 10-20 малки зърна от чиста бяла дъвка (сакъз), счукани на прах, или по 1 равна чаена лъжичка пепел от изгорен патладжан, разбъркана добре с малко мед, или пък по 1 бучка захар с 10 капки настойка от 200 г чист аптекарски спирт (45°C) и 30 сурови диви кестена, обелени от корите и настъргани на ситно. В подходящ буркан всичко се разбърква добре и стои на слънце 40 дни.

При липса на кръвотечение от ануса да взема или по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин - 1 л с по 3 супени лъжици жълт и червен кантарион (листа и цвят), невен (листа и цвят), смрадлика (листа) и цариче (листа) във водна баня на тих огън се вари 1 час, почива 1-2 дни и се прецежда чрез изстискване. Или пък по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, разбъркан с 1/4-1/2 чаена лъжичка диви кестени, настъргани без корите.

II. Двадесет минути след едно от тези средства при кръвоизлив да изпива или 1 чашка от 75 г отварка от цикория (корени) и червено подъбиче (листа и корени): по 2 супени лъжици от всяка се запарват с 1 л вряща вода, на тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда. Или пък 1 чашка от 75 г отварка от къпина (корени), дъбови кори, дебела мара (листа), бяла върба (листа), бял

равнец (листа и цвят) и овчарска торбичка (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и веднага се прецежда.

При липса на кръвотечение от ануса да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от волски език 60 г, пача трева, мечо грозде, невен и зайча стъпка - по 50 г, жълт кантарион (листа и цвят), акация (листа и цвят) и мащерка - по 40 г. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вода. На тих огън се вари 30 минути, за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед - на 1 чашка отварка 1/2 чаена лъжичка мед.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги добре измити, тъй като се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! На *сутрешна закуска,* ако болният е изтощен от кръвоизливи, в продължение на 2-3 седмици да изпива по 1 чашка от 200 г боза или пък сок от някакъв плод (особено кайсии), в който от вечерта се слага парче (30 г) прясна козуначена мая. Кисне захлупено цяла нощ, на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка суха бирена мая, копривено и шипково брашно. След това на *втората сутрешна закуска,* ако има кръвоизлив, да взема по 1 чаена лъжичка смес от настърган хрян и чист пчелен мед по равни части. Преди обяд и вечеря, ако има кръвоизлив, като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с магданоз и настъргана целина по равни части и с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. Или пък обикновена храна, като на обяд болният може да изяжда по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска), и то само варено или печено, но не и пържено. На вечеря винаги безмесна храна. След ядене и в двата случая да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед, разбъркани с 1/4-1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а след това да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне захлупено 30 минути и се прецежда. Или пък отварка от бяла дъвка и ранилист (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при кръвоизлив да изпива 1 чашка от 100 г отварка от къпинови корени, дъбови кори, дебела мара и пр. (вж. точка II).

При липса на кръвотечение от ануса да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, невен, пача трева, ранилист (листа и цвят), слез и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. След това на тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане и в двата случая да не се правят клизми, защото с краищника на иригатора се дразнят полипите и може да се предизвика кръвоизлив, а да се приложи следното: при липса на кръвоизлив от ануса, и то най-малко в продължение на 10 дни, лечението да става чрез налагане на долната част на корема (от пъпа надолу) и на същото място откъм кръста с 2 торбички, напълнени *първата вечер* с топла лапа от попарени листа от полски бъзак или от див кестен, изстискали и на ситно нарязани, или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен и за двете места с по 15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. *Втората вечер* налагането става с торбички, напълнени с топла лапа от слез (цвят и листа), сварен с малко мляко, и 6 супени лъжици житни трици (за двете места), или пък с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен и за двете места с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани с 1/3 част от стеблата в дървен хаван на кашица), с прибавка и за двете места на 20 сини сливи, смачкани без костилките. Едновременно във всички случаи на малкия мозък (тила) се слага торбичка, напълнена с пресен селски хлебен

квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държи се цяла нощ.

При кръвоизлив от ануса се правят същите приложения, но без парни компреси, а само лапи, не по-топли от 35°C, за да не предизвикат кръвоизлив, или пък хладка баня в леген (26-33°C за 10-20 минути) с отварка от смрадлика (листа): 1 двойна шепа листа в 3 л вода се варят 10 минути, като изстине до 36°C, се прецежда. Следва кръстосан компрес от 4 ката, натопени в хладка отварка от лавандула (2 супени лъжици листа в 500 г вода се варят 5 минути; като изстине, се прецежда), едновременно съчетан с налагане на малкия мозък (тила) с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас, засилен, както е казано по-горе. При главоболие на главата се слага цяла „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици млади корени от полски бъзак, на ситно счукани. Държат се цяла нощ.

Добавка. Ако болният страда от упорит запек, всяка вечер преди заспиване да взема по 1 изравнена супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед и 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на прах) или вместо майчин лист кори от зърнастец (франгула), смлени на брашно, или пък ревент на прах и 15 г рафинирана сяра от аптеката. При всяко вземане сместа се разбърква добре.

При разхлабен стомах болният в продължение на 2-3 дни да взема от тази смес по 1/2 чаена лъжичка и след като разхлабването мине, да взема по 1 изравнена чаена лъжичка.

V. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре ми става и в най-скоро време ще оздравея" (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от лек масаж на корема и фрикция с хладка вода. След това, ако хемороидите са набъбнали, върху ануса да се закрепи марличка с прясно краве масло и да се държи, докато изсъхне. Препоръчват се и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. при липса на кръвотечение от ануса добре е да се направи слънчева баня на корема

със зелени листа от репей, тиква или слънчоглед с продължителност, докато е приятна, последвана от коремна баня (28-30°С за 20 минути) или от речна/морска баня за 10 минути, придружена от плуване.

Неделя. Пълна почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация парни компреси и топли лапи не се правят.

Важни добавки:

1. След всяко отиване по голяма нужда анусът да се измива с хладка вода. Това трябва да стане навик.

2. От голяма полза за болния е да спи на легло, под чийто дюшек има разстлани в един ред цели диви кестени, които не се сменят до новата реколта.

3. Ако болният е опериран, да не прилага това лечение, докато не са минали три месеца от операцията и раните не са напълно заздравели.

Тумор на черния дроб

Доброкачествените тумори на черния дроб са много редки.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Обикновено нямат особени прояви - болните имат тежест, чувство на пълнота в корема, понякога болки в дясното подребрие.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение е общо за засилване на организма. За целта:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при липса на повръщане болният да взема по 1-2 супени лъжици настойка от 1 л чист маслинен зехтин, по 50 г борови връхчета и листа от магданоз и 4 лимона, разрязани по на 4 части - на водна баня и на тих огън се вари 30 минути, почива 24 часа и се прецежда през тънка кърпа. Вместо тази настойка може да взема от следната смес: 6 лимона се нарязват надлъж всеки по на 8 парчета и 24 сушени смокини се нарязват по на 2 парчета и се смесват, поръсват се с 1/2 чаена лъжичка печена стипца (от аптеката) и 1 супена лъжица ревент (от аптеката), заливат се с чист винен оцет, така че цялата смес да се покрие, и се оставят 2 дни, за да може сместа да попие

оцета. Взема се по 1/2 смокиня заедно с 1 парче лимон. Тази смес се повтаря 2 пъти с прекъсване от 2 седмици.

II. Двадесет минути след тази смес да изпива по 1 чашка от 100 г отварка от волски език 100 г, зайча стъпка, мечо грозде и пача трева - по 50 г. От общата смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън в закрит съд се вари 30 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с чист пчелен мед - на 1 чашка отварка 1/2 чаена лъжичка мед. Държи се на студено, за да не вкисне. При жълтеница или хроничен хепатит вместо тази отварка болният да взема по 1 чашка от 100 г отварка от босилек, маточина и чубрица - по 100 г от всяка. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. При непрекъснато повръщане 20 минути преди ядене да изпива по 1 чашка от 75 г варова вода (1 буца негасена вар с тегло 1 кг се изгасява с 5 л вода, разбърква се и се оставя да се избистри в продължение на 3 дни; обира се коричката, а бистрата вода се налива в буркани и се запушва добре).

Десет минути след варовата вода да изпива 1 чашка отварка от див джоджен (цялата билка с корена) 50 г и планински очеболец 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с магданоз и настъргана ряпа (настъргва се 1/2 час преди ядене, за да не дава оригвания) по равни части и с малко чист винен оцет и чист маслинен зехтин по вкус. Освен това много е полезно да се яде прясно несолено сирене, а също и прясна несолена извара, да се отбягват киселото зеле и старият фасул. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо, овнешко и консервирано месо и риба. На обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата, може да изяжда и по 100 г младо месо (агнешко, телешко, пилешко или прясна риба - речна или океанска). На вечеря винаги безмесна храна: кисело

мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен хляб. След ядене и в двата случая се взема по 1 чаена лъжичка смес от 250 г чист пчелен мед, разбъркан със сока на лимон и половина.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от агримония, бял равнец, босилек (цвят), брезови листа, градински чай, жълт кантарион, червена хвойна (зърна), мента пиперита и чубрица - по 100 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се на тих огън 5 минути и като изстине, се прецежда.

Ш. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от кайсии, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка и на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка отварка от агримония, синя тинтява, лавандула, невен, пача трева, магарешки трън (корени), ранилист (цялата билка с корена), слез, цариче, цикория (корени) и хмел (шишарки) - по 100 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парен компрес на черния дроб (от пъпа до гръбнака включително) с торбичка, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), или пък с торбичка от тънко хасе, ушита на тегели на разстояние 1 см, напълнена с топла морска сол, с продължителност около 20 минути. След това черният дроб се налага (от пъпа до гръбнака) с торбичка, напълнена *първата вечер* с печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и поръсен с царевично брашно (за отнемане на излишната влага на лапата) и 1 чаена лъжичка пудра захар; *втората вечер* - със смесена лапа от кромид лук, слез и магданоз по равни части (всичко се нарязва на ситно и се залива с 5 супени лъжици вода и 1 чаена лъжичка семе от копър; вари се на тих огън 10 минути, снема се от огъня и се поръсва с 1/4 чаена лъжичка камфор) или пък с топла лапа от сини

сливи (от тези за компот), киснали с малко вода, за да набъбнат, смачкани без костилките и поръсени с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. *Третата вечер* - с хума, забъркана с топъл оцет да стане гъста каша, или с лапа от праз лук, на ситно нарязан и сварен с малко мляко и 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето се поръсва с 1 супена лъжица захар. Лапата може да бъде и от пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни и млади корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от лавандула (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда), а на малкия мозък (тила) - торбичка от пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак), и 1/2 чаена лъжичка настърган хрян. При тежко главоболие на главата се слага цяла шапка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. Подир това на болното място се залепва кърпичка, намазана със смес от 60 г несолена свинска мас и 20 г камфор на прах от аптеката, или мушама от хаваджива, или т.нар. дневна мушама (вж. том I, „Домашна аптека"). Мушамите се носят 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменят с нови.

Неделя. Ако няма криза, почивка от всичко. Пият се билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси на черния дроб не се правят.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на корема със зелени листа от слънчоглед, тиква или репей с продължителност около 60 минути, последвана от коремен ком-

прес от 4 парчета, натопени в топла отварка от лавандула, или от коремна баня (26°С за 20 минути), или от речна/морска баня с продължителност 10-20 минути, придружена от плуване.

Папиломи на пикочния мехур

Причини. Ненапълно изяснени. За образуването им способстват хроничното възпаление и наличието на пясък и камъни в пикочния мехур.

Признаци. Постоянни тъпи болки в областта на мехура, съпроводени с мъчно и болезнено уриниране, понякога с кръв.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Необходимо е да се търси своевременно лекарска помощ. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при кръвопикане болният да взема:

а) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки - в 1 л зехтин се слагат по 4 супени лъжици жълт и червен кантарион и ранилист (листа и цвят) и във водна баня на тих огън се варят 1 час. Оставя се да почине 1-2 дни и се прецежда. Или:

б) по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана), 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка бяла дъвка (сакъз), счукана на ситно.

II. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 100 г отварка от бяла върбинка, къпинови листа, дебела мара (листа), бял равнец (цвят), малинови листа, полски хвощ, овчарска торбичка и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и веднага се прецежда. При липса на кръвопикане 20 минути преди ядене да изпива по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). От него се вземат около 20 зелени листа с общо тегло 250 г, махат се бодлите им, смилат се на каша и се прибавят 50 г корени от ранилист и по 600 г чисто натурално червено вино и чист пчелен мед; на водна баня и на тих огън се вари 1 час и като изстине, се прецежда и се държи на студено, за да не вкисне.

Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка (листа и цвят), листа от горска ягода, невен (листа и цвят), полски хвощ, ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (добре измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена. Люто, алкохол и тютюн - не! Ако болният е изтощен и анемичен, сутрин на първа закуска в продължение на 1-2 седмици да изпива по 1 чашка от 200 г боза, в която от вечерта е киснало едно парче от 20 г прясна хлебна (козуначена) мая, на сутринта се разбърква и се подсилва с по 1 чаена лъжичка прясна или суха бирена мая, копривено и шипково брашно. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, а след ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад или чист пчелен мед с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпива 1-3 чаени лъжички (според възрастта) пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед/захар да стане гъсто и сладко като боза. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100-150 г младо месо от агне, теле, пиле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компоти с хляб. След обяд и вечеря да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад, а след него при кръвопикане да изпива 1 кафена чашка кафе от леща (опича се до бежов цвят и се смила на кафе). Вари се като турско кафе.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ечемик, шипки (плод), алтея (корени) и ленено семе: в 1 л вода се изсипват 60 г ечемик и 1 супена лъжица корени от алтея и на тих огън се варят 20 минути. След това в получената отварка се прибавят 25 шипки, разрязани на две, и 1 супена лъжица ленено семе. Оставя се да ври още 10 минути и като изстине, се прецежда и държи на студено, за да не вкисне.

III. Два часа след ядене при кръвопикане да взема 1 бучка захар

с 15 капки от следната настойка: 100 г чист аптекарски спирт (45°) и 3 супени лъжици диви кестени, обелени и настъргани на ситно без корите, в подходящо шише (добре запушено) стоят на слънце 40 дни. Или пък по 1 чаена лъжичка от следната смес: 300 г чист пчелен мед, 6 индийски орехчета, стрити на прах, и 3 супени лъжици пепел от изгорена непрана вълна.

Десет минути след едно от тези средства да изпива и 1 чашка от 100 г отварка от бяла върба (листа), широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, мечо грозде, червено подъбиче, мечо ухо, троскот и царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 7 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Ври на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на кръвопикане да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета и пр. (вж. точка I).

IV. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 500 г вода, последвана от налагане на долната част на корема (от пъпа надолу заедно с половите органи) с торбичка от тензух, ушита на два джоба с придатък за половите органи, напълнена *две вечери* подред с топла лапа от 200 г ориз, 25 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 2 супени лъжици ленено брашно - в 600 г вода се вари да стане гъста като тесто. *Следващите две вечери* подред - с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 25 сини сливи, смачкани без костилките, преди поставянето поръсена с малко леко препечено царевично брапшо за отнемане на излипшата влага на лапата. Върху двете лапи се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя и „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а при тежко главоболие - „шапка" от тънко хасе, напълнена с пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани. Отгоре се слага вълнена шапка и се държи цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. През целия ден в областта на пикочния мехур се носи парче американ (25 на 15 см), леко нама-

зано със следната смес: 1 супена лъжица прясна несолена свинска мас и 1 изравнена чаена лъжичка камфор на прах, или пък мушама от хаваджива (20 на 15 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). Носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна и се заменя с нова. Накрая се правят 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (подробности вж. в том I, „Домашна гимнастика").

Важна добавка. Лапите от ориз и печен кромид лук, а също и квасецът за „шапката" може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечерта се затоплят и квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

Тумор на бъбреците

Доброкачествените тумори на бъбреците не са много рядко заболяване.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Тъпи болки в кръста, в областта на бъбреците, понякога коликообразни. Урината понякога съдържа кръв.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се задължително от лекар-специалист. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс: вземат се 200 г листа от алое, махат се бодлите им и се смилат на каша, към която се прибавят 3 супени лъжици корени от ранилист, на ситно нарязани, 1 див кестен, на ситно нарязан заедно с корите, и по 400 г чист пчелен мед и чисто натурално червено вино. Във водна баня се вари 30 минути и като изстине, се прецежда. Вместо този сироп болният може да взема по 1-2 зърна (на големина колкото царевичните) чист боров катран с нишадър на прах (от аптеката).

Приготовление: 100 г боров катран последователно се измива в 9 води, като след утаяване на катрана водата се заменя с друга чиста вода. След деветата вода към катрана се добавят 10 г нишадър на прах и се разбърква добре да стане хубава смес. След това към получената смес се прибавя малко препечено царевично брашно,

за да стане гъста като тесто, от което се правят казаните зърна. За да не се слепват, при поставянето им в подходяща кутийка се поръсват с царевично брашно.

Употреба: Първите 3 дни се взема по 1 зърно сутрин, обед и вечер преди ядене - всичко 3 зърна на ден. След това се вземат по 2 зърна наведнъж - всичко 6 зърна на ден, и така се продължава до края на лечението.

II. Едновременно с катранените зърна или 10 минути след сиропа от алоето да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, волски език, зайча стъпка, широколистен живовляк (листа), мечо грозде, невен и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна с повече сварен ориз (с вода или мляко), зеленчукови и плодови ястия, варена и печена тиква, но без гъби, лапад, спанак и сини патладжани. Суровите плодове могат да се ядат само добре измити, защото се пръскат с отровни химикали. Люто, алкохол и тютюн - не! Изобщо храната трябва да отговаря на следните изисквания: да се избягват пикантните храни - сол не повече от 2 г на ден. Забраняват се също силният чай, кафето, какаото, подправките, черният пипер, бахарът, ряпата, сухият фасул, лещата, грахът и др. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда 1-2 глави печен кромид лук без захар и без хляб, а останалата храна с малко препечен хляб. Или пък обикновена храна без свинско, говеждо и консервирано месо и риба и не повече от 1 яйце на ден. На обяд заедно с другата храна може да изяжда и по 100 г младо месо от агне, пиле, теле или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко, зеленчукови пюрета, варена или печена тиква и компоти с леко препечен хляб. След ядене да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с малко мед.

Изобщо диетата на болните не трябва да бъде шаблонна, а променлива, като храната се разнообразява всеки ден. В менюто да се включват и следните ястия. На закуска овесено мляко - яде се с препечен хляб, масло и мармалад според вкуса на болния. При желание овесеното мляко може да се замени с обикновено мляко

или с чай от шипки с хляб, масло и мармалад по вкус. На обяд вегетарианска супа или пък супа от варено телешко, прясна риба, салата, варени или печени картофи, моркови и др. За десерт се препоръчват разни сладка, мляко с ориз, грис, сурови или печени плодове и други такива. На вечеря макарони със захар, кисело мляко, вегетариански кюфтета, печени плодове, варена или печена тиква и др.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният може да пие запарка от шипки - 30 шипки, счукани в дървен хаван на кашица, се изсипват върху 600 г вряща вода. Като клокне 3 пъти, се снема от огъня и като изстине, се прецежда през тънка кърпа.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише и 20 ядки от сладки бадеми, счукани в дървен хаван на кашица, 3 лимона, смлени на машинка за месо с корите, но без семките, и по 10 г обикновена валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят от аптеката.

IV. Десет минути след едно от казаните в точка III средства болният да изпива 1 чаша от 100-150 г отварка от магданоз (листа), пача трева, полски хвощ (листа и стебла), троскот (цялата билка с корена), смрадлика (листа) и царевични коси - по 100 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка по 1 супена лъжица семе от коноп и ленено семе и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват със 700 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус и всяка чашка поръсена с 15-20 зърна от просо, счукано в дървен хаван на кашица.

V. Вечер преди лягане първите 2 вечери подред се прави по 1 топла клизма с 1 л чай от лайка или с вода, а след това само при запек, даже еднодневен, клизма с топла вода. След клизмата в продължение на *една седмица* областта на бъбреците се налага с торбичка от тънко хасе (30 на 20 см), напълнена с хладка лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 20-25 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър на прах и малко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставят компрес на корема (отпред) от 4 хасени парчета, натопени в топъл

чай от бял равнец (3 супени лъжици цвят се запарват с 600 г вряща вода, ври още 5 минути), и цяла „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет. Отгоре се слага шапка от чорап. Държат се до сутринта. *Втората седмица* бъбреците се налагат с торбичка, напълнена с топъл (36°С) пресен хлебен селски квасец (може и фурнаджийски), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 25 сини сливи, а главата с „шапка" от зелен лист прясно зеле. При силно главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена с квасец, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държи се до сутринта.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на корема, подмишниците и половите органи с хладка вода и изсушаване. Областта на бъбреците се налага с мушама от хаваджива (30 на 25 см) с тропосано отгоре й парче тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла (за да диша кожата свободно), която се закрепва с фланелей пояс. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна, а след това се заменя с нова (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека"). След обличането се правят и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Неделя. Ако има криза, лечението продължава по плана. Ако няма - пълна почивка от всичко, пият се билките и се спазва диетата.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на гръбнака и бъбреците със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност, докато е приятна, последвана от поставяне на коремен компрес, натопен в топла отварка от листа на полски бъзак - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. Държи се 2 часа.

Важни добавки:

1. Лапите от печен кромид лук и квасецът може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено и вечерта се подгряват до казаната температура, а квасецът се засилва с 1-2 супени лъжици нов квасец за нова ферментация.

2. Болният да следи краката му да са сухи и топли, иначе оздравяване няма.

3. Да отбягва да стои прав дълго време.

4. След оздравяването винаги да носи фланелен пояс.

Водна киста на пъпа

Признаци. Туморовидно издуване на пъпа с водно съдържание, придружено от тежест и болки. При натиск се образува ямичка.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме.

Лечение. Общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от гръмотрън (корени), магданоз (корени), гръцко сено, здравец (корени), бъз (свирчовина) и коприва (корени) по 50 г. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода заедно с 1 супена лъжица счукано семе от пъпеш и 1 супена лъжица пепел от лозови пръчки на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда. При пиене всяка чашка да се поръсва с нишадър (от аптеката) на върха на ножа.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена. Люто, алкохол и тютюн - не (за подробности вж. „Тумор на стомаха"). Преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 2-3 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и черна ряпа, настъргана 1/2 час преди ядене, за да не дава оригвания, с малко чист маслинен зехтин и винен оцет по вкус. Добре е храната да се поръсва с прах от дива чубрица. Непосредствено след ядене да взема и по 1-2 супени лъжици кромидово вино: суров кромид лук 300 г, чист пчелен мед 100 г и чисто натурално бяло вино 600 г се разбъркват заедно, като лукът предварително се нарязва на ситно и пресова. Преди всяка употреба кромидовото вино се разбърква. Пет минути след това да взема следната смес: 3 чае-

ни лъжички гликоза, 1 чаена лъжичка бъзов мармалад, 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка кафе от фий и 2 ядки от праскови. Много е полезно и суровоядството, особено ако болният свикне да изяжда дневно 10-15 глави суров или печен кромид лук.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да пие (и то не повече от 2-3 кафени чашки на ден) отварка от обикновен здравец - корени (2 супени лъжици в 500 г вода на тих огън се варят 30 минути, веднага се прецеждат), или пък отварка от троскот (корени) и полски хвощ - по 1 супена лъжица, и червена хвойна 25 зърна - в 600 г вода на тих огън се вари 30 минути, след това се поставят шипки 30 плода. Оставя се да клокне 3 пъти и веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 кафена чашка отварка от обикновен здравец (корени), полски хвощ, мечо грозде, ливадник и царевични коси - по 1 супена лъжица, и червена хвойна 20 зърна - в 1200 г вода на тих огън се вари 20 минути, след това се поставят шипки 50 плода. Оставя се да клокне 3 пъти и веднага се прецежда. При пиенето на тази отварка във всяка чашка се слага с върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (цвят): 3 супени лъжици от цвета се запарват с 1 л вряща вода. Кисне захлупено 20 минути и веднага се прецежда. След това винаги при запек се прави клизма с 500 г от същия чай или пък още по-добре е сутрин 10 минути преди сиропа от алое (вж. точка I) болният да взема, и то 2 пъти седмично, по 30 г английска сол, разтворена в 30 г вода. Следва парен компрес на засегнатото място със стар калъф от възглавница, ушит на тегели по 2 см широки, напълнени с 1/2 кг морска сол - поставя се приятно топъл с парче найлон отгоре, едновременно съчетан със сухо увиване за по-добро изпотяване. След препотяването коремът се налага с торбичка, ушита от тънко хасе, напълнена *първата вечер* със студена лапа от сплита на чесън (сварен с малко вода, след това изцеден, на ситно нарязан и забъркан с 1 чаша ориз, сварен като пилаф с 3 чаши отварка от сварения сплит), към която се добавят още 2 супени лъжици винен оцет и 1 супена лъжица олио. *Втората вечер* коремът се налага с лапа от кромид лук, опечен с

по 1 зърно черен пипер във всяка глава, след това смачкан, изстискай и засилен с 2-3 супени лъжици захар и 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. *Третата вечер* налагането става с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 15-20 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 1-2 чаени лъжички нишадър. Едновременно и в трите случая на малкия мозък (на тила) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 1 изравнена чаена лъжичка настърган хрян.

Добавка. При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" с пресен селски хлебен квас, засилен в троен размер от казаното за малкия мозък.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите болният да си направи самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение ми става все по-добре и по-добре". Казва се бързо, шепнешком и волево 20 пъти (подробности вж. в том I, „Психолечение"), последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и от 10-15 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Същите упражнения се повтарят преди обяд и вечеря.

Един час след закуска добре е болният да постави върху кистата мушама от хаваджива и да я носи през целия ден.

Неделя. Ако има болки, лечението продължава. Ако няма - почивка от всичко, пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация парни компреси не се правят.

Важни добавки:

1. За изхвърляне на водата от коремната кухина, ако казаните по-горе средства не помагат, болният да взема 3 пъти на ден след ядене заедно с посочените отварки по 1/2 г нишадър на прах (от аптеката). Това се прави в продължение на 10 дни. Ако водата не се изхвърли, това да продължи 20 дни - 3 пъти на ден по 1 г нишадър на прах. За избягване на лошия вкус на нишадъра добре е след вземането му да се смуче по едно бонбонче.

2. При седене и лежане краката на болния да бъдат повдигнати на възглавничка или столче.

Тумор в ухото и задушните кости. Полипи в ухото

Причини. Неизяснени.

Признаци. Мъчителни болки, често кръвотечение от ухото, отпадане на силите.

Лечение. Нужна е квалифицирана лекарска помощ. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор в устата, глътката, гърлото или трахеята").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка отварка от бял равнец (листа и цвят), миризлива лобода (листа и цвят), синя и жълта тинтява (листа и цвят), невен (листа и цвят) и хмел (шишарки) - с по 100 г от всяка се прави обща смес. Отделно се вземат корени от къпина 200 г.

Приготовление на отварката: От корените на къпината се вземат 2 пълни супени лъжици и в 1 л вода на тих огън врят 20 минути. След това в същата отварка се прибавят 4 пълни супени лъжици от първата смес и заедно врят още 5 минути. Като изстине, се прецежда. При желание всяка чашка се подслажда с мед или гликоза.

Диета. Същата, както при тумор в стомаха, с добавка след ядене болният да взема следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и мармалад от шипки или чист пчелен мед, 1 чаена лъжичка бяла пръст (от аптеката) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки. Подир това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. Добре е след ядене да се взема и витамин А и С по предписание на лекаря.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от медуница (меча пита). От нея се вземат 2 пълни супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени),

невен, пача трева и слез (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След клизмата *първата вечер* се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 3-5 минути, като главата се навежда така, че парата да бие върху болното ухо, след което главата се изтрива. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42° С за 30 секунди, 22° С за 3 секунди - 5 пъти), коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лайка (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), и налагане на главата с цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 10-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). „Шапката" да се ушие така, че да има придатък във вид на торбичка, който, напълнен със същия квасец, изцяло да покрива болното ухо. Върху шапката се слагат вестник и вълнена шапка и така се спи. *Втората вечер* се поставя парен компрес на цялата глава с „шапка", която да има същия придатък, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да се използва 2-3 пъти подред). Отгоре се слагат вестник или мушама и грейка и се държи 20-30 минути. Компресът се последва от същите приложения, изброени за първата вечер. Придатъкът на „шапката" за болното ухо в този случай да бъде напълнен с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Забележка. При силни болки на ухото да се слага торбичка, напълнена с прясна топла несолена извара или с топла лапа от печен праз лук (бялата му част), като преди поставянето й в болното ухо се капват 1-2 капки сок от печен праз лук.

V. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода, обличане и 10-20

дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

VI. Лятно време преди обяд от 9 до 11 ч. се прави слънчева баня на болното ухо със зелен лист от репей, слънчоглед или тиква, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода, изтриване до сухо и обличане.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

Важна добавка. Добре е през деня болният да носи мушама от хаваджива на болното ухо - носи се 10 дни от едната и 10 дни от другата страна (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Тумор на белия дроб

Причини. Неизвестни.

Признаци. Тъпи, но постоянни болки в гърдите, тежест, понякога кашлица с кървави храчки.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Необходимо е навреме да се потърси компетентна лекарска помощ. Народната медицина прилага общо лечение по начина, даден за тумор в гърдата (вж. том II), със следните добавки:

1. Парните компреси и налаганията да се правят с обличане на голо на жилетка, ушита от тънко хасе на 4 джоба от страната на заболелия дроб (2 отпред и 2 отзад), за да лежи лапата равномерно (и то от ключицата надолу), напълнени с лапите, дадени при тумор в гърдата, в двоен и даже в троен размер.

2. Сутрин, обед и вечер преди ядене болният да прави по 10-20 дълбоки вдишвания през носа с издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика"), като в този случай през време на дишането непременно да държи под носа си зелен лист от здравец или пък друго любимо цвете.

3. При кръвоизлив болният да легне и да изпие 1 пресен белтък от кокоше яйце, засилен с 1 чаена лъжичка пепел от чиста или серива вълна, 1/4 чаена лъжичка костено брашно и 5 зърна от бяла дъвка, счукани на ситно. Освен това на гръдния му кош (отпред) да се сложи торбичка, напълнена с хладка лапа от суров кромид лук, на ситно нарязан и засилен с готварска сол в пропорция на

3 супени лъжици кромид лук 1 супена лъжица сол. Освен това на всеки 3 часа да изпива и по 1 кафена чашка отварка от овчарска торбичка - 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

4. При силна кашлица сутрин, обед и вечер 20 минути след ядене вместо алое и катранени зърна да изпива по 1 супена лъжица сироп за кашлица: 50 г чисто сурово кафе в 500 г вода ври 30 минути и веднага се прецежда. В друг съд 50 г пача трева в 500 г вода се вари 30 минути и веднага се прецежда чрез изстискване. След това двете отварки се събират в едно и се засилват със 150 г небетшекер. Сместа се вари още 5 минути. Десет минути след сиропа да се изпива поредната отварка.

5. Ако болният не е изтощен, може да прави и леки разходки на чист въздух, придружени от дълбоко вдишване през носа, като държи лист здравец или пък друго любимо цвете, и издишване през устата. В останалото време може да чете забавни книги, да се занимава с лека домашна работа, изобщо да продължава обикновеното си ежедневие, което ще му донесе по-бързо оздравяване.

Тумор в мозъка

Причини. Недостатъчно изяснени.

Признаци. Те са различни в зависимост от вида и големината на тумора и засегнатото място. Заболелите обикновено се оплакват от постоянна тъпа болка в главата, която се усилва при промяна на положението. Болката се усеща ту в едната страна на главата, ту в другата, обаче най-силна и мъчителна е на засегнатото място. Болният често се оплаква и от липса на апетит, което понякога се сменя с вълчи глад, повръщане. У някои се явяват епилептични припадъци, настъпва загуба на обонянието. Според мястото, което заема туморът, възникват и различни парализи, невъзможност за говорене, загуба на зрението и др.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично.

Признаци. Главоболие, понякога повръщане, двойно виждане, изтръпване на ръцете, краката и др.

Лечение. Да се търси помощта на лекар. Народната медицина прилага общо лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха") или пък сироп от узрелите зърна на полския бъзунек (вж. "Акне").

II. Десет минути след това да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, комунига, лавандула, лепка (листенца), ранилист (цялата билка), страшниче и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват в 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при тумор в стомаха.

При чести повръщания 20 минути преди обяд и вечеря болният да изпива следната смес: разбива се 1 пресен белтък от кокоше яйце с 1 супена лъжица чист медицински коняк и сока на 1/2 лимон. Веднага след сместа се изпива 1 кафена чашка отварка от жълт равнец (листа и цвят), летен дъб (листа) и метличина (листа и цвят) по 40 г от всяка. От тази смес 1 супена лъжица се запарва с 200 г вряла вода. Вари се, докато остане наполовина, и веднага се прецежда.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода, вари се захлупена 5 минути и като изстине, се прецежда).

При температура да пие отварка от червен кантарион и овчарски босилек (мащерка) (листа и цвят) - по равни части. От сместа се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, ветрогон (листа и клонки), орехови листа, росопас и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла

клизма с 1 л чай от лайка, а след това винаги при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парен компрес на главата с торбичка, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 10-15 минути. След него (ако болният няма горещи крака) се прави меняваща баня на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката вода. Гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. Ако болният страда от изтръпване на ръцете и краката, гръбнакът да се налага с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 4 супени лъжици попарени листа от магданоз, добре изстискани и на ситно нарязани. На корема се поставя компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда). Едновременно на главата се поставя цяла „шапка", напълнена *първата вечер* с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан и полуизстискан, засилен с 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. Отгоре се слага вълнена шапка и така се спи. *Втората вечер* „шапката" трябва да е напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак), и 10-12 сини сливи, смачкани без костилките. Приложенията се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавка. При тежки кризи и болки в черния дроб и коремната кухина със или без повръщане добре е вместо коремен компрес всяка вечер да се слага топла лапа от печен кромид лук, на ситно нарязан и поръсен с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата и 1 супена лъжица захар. Държи се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение, последвано от фрикция на корема, подмишниците и половите ор-

гани с хладка вода и 10-20 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Два часа след закуска, ако болният има възможност, добре е да повтори казаното за преди лягане, като вместо дадената там „шапка" се постави „шапка" от прясна топла извара, която се държи 7-8 часа, или каска от пресни диви кестени, ушити в торбичка от тензух според големината на главата, или „шапка", напълнена със сол и сяра (на 3 супени лъжици сол 1 супена лъжица сяра).

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Ако болният през летните горещини не може да понася шапките с казаните лапи, да ги замени с „шапка", направена от зелените листа на ореха, напръскани с оцет и поставени със зелената част към косата. Отгоре се поставя мрежа или „шапка" от тънък памучен или копринен чорап и се държи до сутринта.

2. За да бъде лечението по-ефикасно, добре е мъжете да остригат косата си, а жените да я намалят.

3. Добре е болният всяка вечер да залепва на носа си питка от пресен селски хлебен квас и отгоре вестник.

4. При нередовна менструация кризите се засилват, затова 2-3 дни преди идването й сутрин, обед и вечер болната да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от външните люспи на кромид лук (4 супени лъжици от тях 1 л вода врят 30 минути, като изстине, се прецежда).

Киста в мозъка

Признаци. Силно главоболие, двойно виждане, понякога ослепяване, различни парализи и др.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива или:

а) 1 чашка от 75 г отварка от бял и жълт равнец (листа и цвят), дилянка (корени), маточина, ниска върба (листа), синя тинтява, подъбиче, червен и жълт кантарион - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън и в закрит съд се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Или:

б) отварка от корените на шипка 100 г, обикновен здравец, обикновена коприва, репей, слез и спирея - по 50 г. От тази смес 3 супени лъжици в 600 г вода на тих огън се варят 30 минути и веднага се прецежда.

При ослепяване се препоръчва отварка от обикновена коприва (корени, счукани на ситно), живовляк с тесни листа, пелин и джоджен - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Добре е при пиенето във всяка чашка да се слага с върха на ножа нишадър на прах (от аптеката).

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци, слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не (за подробности вж. „Тумор на стомаха"). Освен това преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) и да изпива по 1 чашка от 50 г сок от печен кромид лук или пък да изяжда по чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с магданоз, настъргана целина и червено цвекло по равни части, с малко червени домати, винен оцет и маслинен зехтин по вкус. След ядене да взема по 1-2 супени лъжици кромидово вино (300 г суров кромид лук, обелен, на ситно нарязан и изстискай чрез пресоване, 100 г чист пчелен мед и 600 г чисто бяло домашно вино се разбъркват добре в подходящо, добре запушено стъкло). Преди употреба кромидовото вино се разклаща добре. Пет минути след него болният да изяжда и следната смес: 3 чаени лъжички гликоза, 1 чаена лъжичка бъзов мармалад или мед, 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, 1 чаена лъжичка кафе от фий и 2 ядки от праскова.

Ако не е склонен към затлъстяване, да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с

1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие:

а) отварка от троскот и полски хвощ (по 1 супена лъжица), червена хвойна (плодове) 25 зърна и шипки (плодове) 30 броя. В 500 г вряща вода на тих огън ври 20 минути и веднага се прецежда. Или:

б) отварка от ечемик - 2 супени лъжици в 400 г вода на тих огън се варят 20 минути и веднага се прецежда.

При болки се препоръчва отварка от медуница (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, маточина, мента пиперита, магарешки трън (корени), невен, пача трева, ранилист (листенца), слез и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари още 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парен компрес на цялата глава с торбичка, напълнена или с приятно топла морска сол, предварително счукана на ситно, или с полусварен ечемик (варен 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност около 20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, ври още 5 минути и като изстине, се прецежда). Едновременно главата се налага с цяла „шапка", приготвена *първата вечер* с топла лапа (36°C) от печен кромид лук (засилен при печенето му с по 1 зърно чер пипер във всяка глава), обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката), 1 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/4 чаена лъжичка рафинирана сяра, накрая леко поръсена с малко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

Или пък с топла лапа от сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и забъркани с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, засилена с 1 чаена лъжичка боров катран, 1 чаена лъжичка захар, 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/4 чаена лъжичка сяра на прах. *Втората вечер* налагането става с хладък пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 16 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 20 сини сливи, смачкани без костилките. Или с топла лапа от сплита на чесън, сварен в малко вода и след това добре изстискай, на ситно нарязан и накъсан на малки парченца, подир това забъркан с 1/2 чаша ориз (сварен като пилаф с 1 чаша от отварката, останала от сварения сплит). Накрая в същата лапа се добавят 2 чаени лъжички чист винен оцет и 1/2 чаена лъжичка маслинен зехтин. Едновременно и в двата случая при засегнати крайници или пък при незадържане на урината гръбнакът се разтрива от долу на горе във вид на малки кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 минути и след това се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 6-8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и 9-12 сини сливи, смачкани без костилките. Ако са засегнати, очите се налагат с две торбички, напълнени с прясна топла извара, превързани като компрес. Държат се до сутринта или докато много досадят на болния.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите болните да си правят самовнушение, последвано от фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода. При миенето на лицето болният да си полее и главата с една кана хладка вода (20-25°C), а след свършването на тоалета да направи и 10-15 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика")- Упражненията се повтарят преди обяд и вечеря.

Един-два часа след закуската може да се повтори казаното за преди лягане, като вместо посочените там „шапки" се поставят „шапки" от прясна топла (36°C) несолена извара (намаляват болките) - държат се 7-8 часа.

Неделя. Ако болният има оплаквания, лечението продължава. Ако няма - почивка, пият се само билките и се спазва диетата.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. При липса на диви кестени и пресни корени от полски бъзак те могат да се заменят с толкова сини сливи, смачкани без костилките, и обратно.

2. За да бъде лечението ефикасно, необходимо е косата да се остриже ниско.

3. Добре е болните всяка вечер да залепват на носа си питка от хладък пресен селски квас, а отгоре книжка.

4. Щом болният се почувства стабилен при ходене, може да ускори лечението, като прави всяка сутрин и по една цяла хладка баня във вана (35-36°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъз - цялата билка с корените. В един казан се слагат 2-3 големи хватки полски бъз (корени, стебла и листа) и се варят 30 минути. Ако водата е недостатъчна, може да се добави и топла вода. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, като се лежи 2 часа.

Тумор в гръбначния стълб

Признаци. Болният има болки в гръбнака, слабост и болки в краката, парализи.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично.

Тумор в окото

Признаци. Постоянно главоболие, безсъние, зрението непрекъснато отслабва.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага следното общо лечение за засилване на организма:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), зайча стъпка, листа от горска ягода, мента пиперита, маточина,

невен (листа и цвят), очанка, ранилист (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Ври захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при „Тумор на стомаха", с добавка на обяд заедно с другата храна, винаги придружена от салата от настъргани моркови и ябълки по равни части или от червени домати, болният може да изяжда и по 50-100 г младо месо - агнешко, телешко, птица, или прясна риба (речна или океанска). На вечеря безмесна храна: кисело мляко с 1-2 супени лъжици сурова настъргана целина, зеленчукови и тестени ястия и компот с леко препечен хляб. След ядене да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с малко мед и прах от яйчени черупки на върха на ножа.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец, айран или мътеница.

III. Два часа след ядене да взема пак 1 чаена лъжичка сироп от алое арборесценс.

IV. Десет минути след него да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка II.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 5-10 минути, изтриване и меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се свършва с хладката. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец или от трина (по 4 супени лъжици от всяка се запарват с 1 л вряща вода, ври захлупено 10 минути и като изстине, се прецежда). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно се поставя и цяла „шапка" на главата от тънко хасе (ушита така, че плътно да покрива веждите, челото и тила до раменете), напълнена *две вечери* подред с пресен хладък селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-13 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на кашица). Отгоре се слагат вестник и вълнена шапка. На болното око се поставя питка от същия квасец, засилен с 1 синя слива (от тези за компот), смачкана без костил-

ката и увита в марличка, и отгоре малко памук, а на здравото око - торбичка от марля с 1 чаена лъжичка прясна несолена извара, отгоре памук и лек бинт и така се спи. *Следващите две вечери* подред на главата се поставя „шапка", напълнена с топла (36°С) лапа от 200 г ориз и 20-25 сини сливи, смачкани без костилките, 2 супени лъжици ленено семе и 600 г вода - на тих огън се вари да стане гъсто като тесто. Едновременно се правят и другите приложения, изброени по-горе. Държат се също до сутринта.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и изтриване. През целия ден на болното око се носи черна превръзка от кадифе, под която окото е наложено с двойно парченце чиста марличка и над него парченце мушама от хаваджива. Носи се, докато е приятна на болния.

През деня при силно главоболие се слага „шапка", напълнена със сурови картофи, настъргани на по-едро ренде и полети с 50 г оцет (киснат в него 30 минути, изстискват се хубаво и отгоре се слага вълнена шапка). Държат се, докато болката премине.

Неделя. Пълна почивка от всичко. При болки лечението продължава по плана.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Тумор на клепача на окото

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от волски език 50 г, зайча стъпка, мечо грозде и пача трева - по 30 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайкучка и мащерка - по 20 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при „Тумор в окото".

Вместо вода добре е болният да пие отварката от 12-те билки за засилване на организма (вж. том II, „Изкривяване на матката напред"). От общата смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, пача трева, очанка и слез - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парна баня на главата с чай от лайка с продължителност около 10 минути или пък от парен компрес върху засегнатото място с торбичка, напълнена с топъл смачкан сварен картоф, поръсен със захар, докато изстине. Следват меняващи бани на краката (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес, натопен в топъл чай от трина - 5 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, кисне 30 минути и се прецежда. Едновременно на малкия мозък (тила) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, или пък с 1/2 чаена лъжичка настърган хрян. Върху засегнатото око *първата вечер* се слага торбичка, напълнена с топъл (36°С) селски хлебен квас, засилен с 1/2 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите. *Втората вечер* - торбичка, напълнена с прясна топла извара. И *третата вечер* - торбичка с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 синя слива, разтворена на две, поръсена с малко захар и залепена с вътрешността си към туморчето. На здравото око се слага млечен компрес от 4 парчета, натопени в топло сурово мляко. Държат се цяла нощ или пък докато много досадят на болния.

IV. Сутрин. Фрикция на корема и половите органи с хладка вода, обличане и 10 дълбоки вдишвания с бавно издишване (вж. том I, „Домашна гимнастика"). Добре е упражненията да се повторят преди обяд и вечер.

Преди обяд лятно време от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на лицето със зелен лист от тиква или слънчоглед с продължителност, докато е приятна на болния, последвана от поливане на главата и цялото тяло със слънчева вода или пък от речна или морска баня и плуване за около 10-15 минути.

Неделя. Почивка от всичко. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Забележка. Ако туморът загнои, да се промива с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици цвят и листа в 500 г вода врят 5 минути, като изстине, се прецежда), след което да се превързва с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, по 1 чаена лъжичка бяло брашно и чист пчелен мед и 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин - на тих огън се бърка да се сгъсти. Или пък със сладък мехлем. И двата мехлема се намазват върху лист от дебела мара (на който предварително се обелва външната ципа) или върху лист от широколистен живовляк, или на парче марля и се залепват върху туморчето при затворено око. Превързването продължава, докато раната се затвори.

Аденоиден израстък на щитовидната жлеза

Признаци. Подобен на лимфен възел израстък с форма на яйце, твърд и болезнен на пипане. Пречи при гълтане на храната, а понякога и при говоренето.

Предсказание. Благоприятно, ако се лекува навреме.

Лечение. Да се търси помощта на лекаря. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, волски език, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, зайча стъпка, маточина, невен (листа и цвят), овчарска торбичка, пача трева и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при тумор на стомаха, с добавка след ядене болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с 1 чашка сок от червено цвекло.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бъзов цвят (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне 30 минути и се прецежда).

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, 50 г прах от яйчени черупки и 15 г рафинирана сяра.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукали с ядките и черупките заедно (завързани с марличка), с прибавка по 2 супени лъжици корени от кървав здравец и овес (зърна). В 1500 г вода се варят 15 минути, след което се добавят 4 супени лъжици от следната смес: борови връхчета, исландски лишей, полски хвощ, синя тинтява и спирея - по 50 г от всяка. Вари се още 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г вода, последвана от меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), като се започва с горещата и се завършва с хладката вода. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (10 листа в 1 л вода се варят 10 минути), а отгоре се слагат сухо хасено парче и вълнен пояс. Главата се налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре шапка от чорап. На гушата (до под ушите) се поставя торбичка от тензух, напълнена *първата вечер* с топла (36 °С) лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15 сини сливи, смачкани без костилките, накрая поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. *Втората вечер* - с топла лапа от 100 г ориз, 10-15 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка ленено брашно (в 300 г вода се вари, докато стане като тесто, а отгоре се слагат вестник и фланелен бинт).

При тежко главоболие на главата се слага „шапка" от квасец, засилен със 7-10 супени лъжици настъргани диви кестени (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни и млади корени от полски бъзунек, на ситно нарязани и счукани на кашица), а отгоре вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Самовнушение, последвано от фрикция с хладка вода на шията, подмишниците и корема, сухо изтриване, обличане и 10 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата.

През деня по желание върху израстъка болният може да носи

кърпичка, намазана с малко от следната смес: 50 г несолена свинска мас и 20 г камфор на прах; отгоре се слага фланелен бинт.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

Важни добавки:

1. Топлите лапи може да се използват 2 вечери подред, като през деня се държат на студено, а вечер се затоплят до 37°С.

2. При зачервяване на кожата на шията от лапите да се налага 1-2 вечери подред с топла прясна несолена извара. Щом кожата побелее от нея, лечението продължава по плана.

Дермоидна киста

Туморовидно образувание в кожата най-често на седалищната област, което често нагноява.

Лечение. Оперативно. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език 100 г, зайча стъпка, невен, мечо грозде и пача трева - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка и мащерка - по 40 г. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при тумор на стомаха, с добавка след обяд и вечеря болният да изяжда по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и след това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от медуница (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, широколистен живовляк

(листа), листа от горска ягода, миризлива лобода (цвят), лепка, магарешки трън (корени), пача трева, невен, маточина, слез, цариче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това винаги при запек, даже еднодневен, клизма с 1/2 л от същия чай. Следва парен компрес на засегнатото място с торбичка, напълнена с търпимо горещ полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 20 минути. След това туморът се налага *две вечери* подред с торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен с 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. *Следващите две вечери* или с топло тесто, приготвено от сурово житно брашно, забъркано с малко олио, чисто домашно (натурално) червено вино и чист винен оцет по равни части - поставя се на огъня и като издаде 3 пъти „пуф", се снема и се засилва със 7-9 сини сливи, смачкани без костилките. Или с топла лапа от праз лук (бялата му част), нарязан на ситно, с прибавка на 7-9 сини сливи, смачкани без костилките, 1 изравнена супена лъжица ленено брашно и 100 г прясно мляко - вари се да стане гъста като тесто лапа. Или пък с топла лапа от 50 г ориз, 7-9 сини сливи, смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка ленено брапшо и 150 г вода - вари се да стане гъста лапа. След това върху лапите се слагат книга и вълнена обвивка. Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (листа и цвят) - 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда. На малкия мозък (на тила) при липса на главоболие се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при тежко главоболие - цяла „шапка" от квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, и отгоре вълнена „шапка". Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение,

последвано от фрикция на подмипшиците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. След това туморът се налага с мушамичка от чист домашен сапун, стопена овча лой и белтък от кокоше яйце - взема се парче домашен или тоалетен сапун, отговарящо на големината на тумора, и се настъргва на ситно ренде върху чист съд, поставен на огъня. Към него се прибавя парче овча лой с големина 1/4 от сапуна и заедно се бъркат, докато се стопят. След това се добавя според големината на тумора от 1/4 до 1 цял белтък и се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. С него се намазва подходящо парче чист американ, залепва се на тумора и стои до вечерта. След поставянето на мушамичката и обличането да се направят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата (вж. том I, „Домашна гимнастика").

Неделя. Пълна почивка от всичко, като вместо лапите на тумора се поставя през цялото денонощие мушамичка.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на тумора със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 30-60 минути, последвана от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода.

Важни добавки:

1. Ако туморът нагнои с висока температура (38-40°C), да се налага сутрин и вечер с марличка или с листа от дебела мара или от широколистен живовляк, намазани с домашен мехлем, приготвен от 10 г зайча мас (може и от домашен заек), 1 г чист пчелен восък и 3 зърна бяла дъвка, счукана на прах (маста, восъкът и бялата дъвка се бъркат в чист съд и на тих огън, докато се сгъстят като мехлем, без да завират), или със сладък мехлем. Преди поставянето на мехлема добре е гнойникът да се измие с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 400 г вряща вода, на тих огън ври 10 минути и като изстине, се прецежда), а след поставянето на марличката с мехлема добре е върху нея да се сложи топла лапа от средата на бял хляб (кифла), залята с прясно горещо мляко, добре изстискана и поръсена с малко захар, или топла лапа от печен кромид лук, обелен, изстискай и поръсен с 1/2 чаена лъжичка ситна захар и 1 чаена лъжичка царевично брашно. Лапите се държат от сутринта до вечерта и обратно.

2. Ако дермоидната киста не може да пробие навън, за ускоряване на този процес сутрин и вечер долната част на корема и самата

киста се налагат с торбички, напълнени с топла лапа от житни трици, сварени с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, поръсена за двете места с 2 супени лъжици захар. Отдолу на ануса да се сложи торбичка, напълнена с топла лапа от бяло брашно, сварено с червено вино и маслинен зехтин по равни части. Щом пробие, да се приложи пак горното лечение.

Тумор на кожата

Както във вътрешните органи, така и в кожата или под нея могат да се образуват доброкачествени буци (тумори).

Причини. Неизвестни. Значение има честото дразнене с химикали и други средства върху кожата.

Признаци. Подутина с различна форма и големина, обикновено неболезнена, подвижна.

Предсказание. Обикновено благоприятно.

Лечение. Необходимо е болният да се прегледа и лекува от лекар. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от миризлива лазаркиня (листа и цвят), невен (листа и цвят) и корени от сар-сапарила - по 100 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от отварката, дадена в точка I.

III. Вечер преди лягане туморът се налага с топла лапа от окълцано семе от кратуна, сварено с малко мляко до гъстотата на лапа от ленено семе - леко се превързва с фланелен бинт и стои до сутринта.

Ако туморчето нагнои, се превързва по начина, даден за дълбоки гнойни рани (вж. том I).

Липома

Причини. Неизвестни.

Признаци. Ограничен, обикновено неболезнен, често валчест,

бавно растящ тумор от мастна тъкан. Не е сраснал с околните тъкани, единичен е, а понякога множествен, пръснат по пялото тяло. Развива се най-често в подкожната тъкан на шията, гърба, седалищната и коремната стена.

Предсказание. Добро.

Лечение. Оперативно. Народната медицина цели общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от 12-те билки: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, жълт равнец, живовляк с тесни листа, листа от горска ягода, малинови листа, миризлива лазаркиня, орехови листа и френско грозде (листа) - по 30 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици с прибавка и на 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при тумор в стомаха, с добавка след обяд и вечеря болният да изяжда по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от корите на 1 лимон, запарени с 600 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръмотрън (корени), исландски лишей, лавандула, листа от черница, орехови листа, пача трева, росопас и спирея - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда), а след това само при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г вода.

След това, ако липомата е единична, се налага *първата вечер* с торбичка от тензух, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и засилен с 2-3 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с 1/2-1 чаена лъжичка захар. Държи се до сутринта. *Втората вечер* се налага с топъл стопен парафин. За целта на слаб огън се стопява необходимото парче твърд парафин и докато е много горещ, се забърква с 1/4-1/2

от количеството му сухи житни трици. От тази смес се прави питка с дебелина 1-2 см и с нея се налага липомата. Държи се само 2-3 часа. След това върху липомата се поставя или спиртен компрес от 4-6 парчета, но без мушама, а само с малко памук отгоре, или пък торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат и 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите. Едновременно и *двете вечери* подред се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в соден разтвор (1 пълна лъжица сода бикарбонат, разтворена в 1/2 л топла вода), на щитовидната жлеза (гушата) - торбичка с чист хлебен квасец, а на малкия мозък - торбичка със същия квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или с 1 чаена лъжичка настърган хрян.

При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена или със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък със сурови, настъргани на едро ренде картофи, полети с 50 г оцет - киснат 30 минути и се изстискват добре, а отгоре се слага вълнена шапка и така се спи.

Ако липомите са пръснати по цялото тяло, се прави цяла топла баня (37°С за 15-20 минути) с разтвор от сода бикарбонат (80-100 г за една баня) или с отварка от борови клони с иглите и полски бъзак (цялата билка с корена). По 2 големи хватки от двете билки в котел вода се варят 30 минути, след това в същия котел се прибавят по 1 двойна шепа листа от черница, орехови листа и бял равнец и 4 супени лъжици исландски лишей. Ври още 10 минути, а преди къпането в същата отварка се добавят 70-80 г сода бикарбонат. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, като се лежи така 1-2 часа.

При невъзможност да се прави цяла баня тя може да се замени с обличане на мокра риза, натопена в топъл разтвор от сода бикарбонат или пък в отварка от борови клони и полски бъзак, дадени за банята. Болният да лежи в нея 2 часа добре завит до шията с 2-3 одеяла.

IV. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. След обличането се правят 10-20 дълбоки вдишвания през носа с бавно издишване през устата. След това, ако липомата е единична, добре е върху нея да се залепи

зелен лист от хрян, намазан с чист пчелен мед и леко превързан с бинт, или пък да се залепи парче от следната мушама: 1 парче тоалетен сапун, на големина колкото орех, на ситно нарязан, с 1 чаена лъжичка стопена овча лой на тих огън в алуминиев съд се бърка, докато се стопи, след което сместа се засилва с 1 белтък от яйце и пак се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира. Мушамата се държи до вечерта.

Важна добавка. Ако липомата загнои, се измива с отварка от жълт кантарион (3 супени лъжици листа и цвят от него се запарват с 500 г вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда), а след това се превързва или със сладък мехлем, или пък с домашен мехлем, приготвен от 1 жълтък от прясно кокоше яйце, 1 чаена лъжичка бяло брашно, 1 чаена лъжичка чист пчелен мед и 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Бърка се на тих огън да стане като мехлем, без да завира, след това се намазва на лист от широколистен живовляк или парче марля и се залепва върху липомата. Държи се до вечерта.

Хемангиома

Хемангиомата е доброкачествен тумор, състоящ се от новообразувани и разширени кръвоносни съдове.

Лечение. Общо с цел засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица смес от 500 г чист пчелен мед, 20 ядки от сладки бадеми и 20 листа от индрише, счукани в дървен хаван на кашица, с прибавка на 3 месести лимона, смлени на машинка за месо заедно с корите, но без семките, и 1 супена лъжица мащерка, стрита на прах.

II. Десет минути след сместа да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, широколистен живовляк (листа), невен, пача трева, ранилист (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г, и овчарска торбичка и полски хвощ - по 100 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън захлупена се вари 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при липома.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, с прибавка по 2 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна). В 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Веднага се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон на вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица настойка от 3 пресни кокоши яйца, залети в подходящ буркан със сока на 9 лимона, така че да се покриват с 1/2 см сок. Киснат в него 3-4 дни, за да се разтворят черупките им.

След това с вилица се разбъркват добре, за да се извадят ципите, и се добавя 200 г небетшекер, счукан на ситно, и 1-2 супени лъжици винен коняк, за да не вкисва. Държи се на хладно място.

IV. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л топла вода, а след това само при запек клизма с 500 г, последвана от цяла топла баня (36°C за 10 минути) с отварка от борови клони и корени от полски бъзунек - по 300 г в 15 л вода на тих огън се вари 20 минути, след това в същата вода се добавят дъбови кори и орехови листа по 100 г и смрадлика (листа) 50 г. Вари се още 10 минути и преди да се снеме от огъня, се прибавя 1 шепа морска сол. Щом солта се разтвори, котелът се снема от огъня и отварката се прецежда. С една и съща отварка може да се направят бани 6 вечери подред при казаната температура. След банята се прави сухо увиване с хавлия и 1-2 одеяла за по-добро изпотяване. След преобличането хемангиомата се налага *първата вечер* с хладка лапа от чиста дървена пепел, пресята през ситно сито и забъркана на тесто с хладка вода, или пък с малка торбичка от марля, напълнена с хладка лапа от печена хума (бяла глина), стрита на прах и забъркана на тесто с малко оцет. Отгоре се слага фланелен бинт. *Втората вечер* налагането става с торбичка, напълнена с хладка лапа от средата на леко препечен хляб, поръсена с хладък оцет и смачкана на тесто, или пък с пресен селски хлебен квасец, забъркан вместо с топла вода с отварка от дъбови кори (10 супени лъжици ситно нарязани кори в 1 л вода се варят 30 минути; като изстине, се прецежда). Преди поставянето квасецът

се засилва с 1/4 чаена лъжичка печена стипца (при липса на стипца може да се използва и тази за бръснене) и накрая се поръсва с фосфор на прах на върха на ножа. Отгоре се слага малко памук и се бинтова стегнато.

При невъзможност да се правят цели бани се поставя само коремен компрес от 2-4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици цвят се запарват с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда); отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно и в двата случая се поставя „шапка" на главата от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, и отгоре друга шапка. Държат се до сутринта или докато много досадят.

VI. Сутрин. Фрикция на корема с хладка вода и изтриване. След обличането върху хемангиомата се поставя малка торбичка, напълнена със суха и топла ситна сол, закрепена с бинт, или пък една чиста сребърна монета, която изцяло да я покрие, превързва се стегнато, за да притисне буцата. Ако тя се пукне, веднага да се наложи с торбичка морска сол.

Неделя. Почивка от всичко.

Лимфангиома

Лимфангиомата е доброкачествен тумор от разширени лимфни съдове.

Признаци. Засегнатото място е увеличено и се напипва като малко яйце, понякога болезнено.

Лечение. Да се търси помощта на лекар. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 15 минути преди ядене болният да взема по 1 лъжица или:

а) сироп от борови връхчета - 15-20 борови връхчета и 1/2 лимон с кората в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути и се прецеждат, след това в получената отварка се прибавя 500 г чист пчелен мед и отново се връща на огъня да ври още 10 минути. Или:

б) сладко от малки орехчета - в един буркан от 2-3 л се нареждат един ред орехчета на дебелина около 2 см, един ред ситна захар и т.н., докато се напълни бурканът догоре, като най-горният ред е

ситна захар, и то с дебелина 6 см, за да не вкисне. Отгоре бурканът се завързва с чиста кърпичка и така стои на слънце 40 дни.

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец (цвят), жълт кантарион (листа и цвят), широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, невен (листа и цвят), синя тинтява (листа и цвят) и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици с прибавка на 2 супени лъжици корени от млада къпина се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при възпаление на лимфните съдове, с добавка след ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички мед с тахан и след това да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, сок от моркови и малко мед или гликоза, за да стане гъсто и сладко като боза.

Като десерт да изяжда по 100-150 г домашно ашуре за усилване. Вземат се овес 120 г, жито, ечемик, ръж и царевица - по 60 г, просо, сладки жълъди, нарязани на парчета, и фий - по 30 г, и се заливат с 3,5 л вода. Киснат захлупени цяла нощ, на сутринта се прибавят 10 ореха, счукани с ядките и черупките, 1 лимон, разрязан на четири части, и 1 супена лъжица чубрица. Всичко това се вари в закрит съд, докато се развари. След това се прибавят 150-200 г карамелизирана захар или небетшекер и се вари още 5 минути. Като изстине, се прецежда през гевгир.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от липов цвят 2 супени лъжици и 20 шипки, разрязани на две - в 600 г вода ври 10 минути. Като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да взема 1 чаена лъжичка смес от 500 г чист пчелен мед, разбъркан добре с 50 г прах от яйчени черупки, 50 г пепел от млади пръчки от ракита (кошничарската върба), които да не са по-дебели от малкия пръст на ръката, и 20 г рафинирана сяра.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките заедно и вързани в марля, с прибавка по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва и овес (зърна). В 2 л вода се варят 15 минути, след това се прибавят

още по 2 супени лъжици борови връхчета, исландски лишей, спирея, росопас и цариче и 2 лимона, разрязани по на 4 части. Вари се още 15 минути и веднага се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Пие се подсладена с мед.

V. Вечер преди лягане 1-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или чай от лайка, а след това само при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г вода. След това най-добре е да се направи цяла топла баня (37°C за 10-15 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзак (цялата билка с корена, стеблата и листата, но без плодовете, които цапат), по 1-2 хватки от двете. В котел с вода се вари 30 минути, след това се добавят по 1 двойна шепа орехови листа и здравец (листа и корени) и ври още 10 минути. Снема се от огъня и като поизстине до 39°C, се прецежда. Следва сухо увиване за по-добро изпотяване (лежи се така 1 час), а след препотяването лимфангиомата се налага с торбичка, напълнена с топла лапа от житни трици, сварени с малко чисто натурално червено вино, или с възварена шума от бъз, или с прясно зеле, сварено с малко мляко и захар. Или пък с парче от сплита на чесъна (около 20 см дълъг): попарва се с вряща вода и се оставя на огъня да ври 20-30 минути, за да се размекне. След това се нарязва на ситно, изстисква се и върху изстисканата сплитка се изсипва 1 супена лъжица чист маслинен зехтин. Оставя се на огъня да се изпържи и като омекне, сипват се 1-2 супени лъжици трици и пак се бърка. Ако лапата излезе суха, сипва се малко от водата, в която е варена сплитката. Лапите се държат цяла нощ.

Вместо цяла топла баня може да се облече мокра риза (най-добре нощница), натопена в същата топла отварка, дадена за банята. Болният лежи в нея 2 часа, добре увит с 2-3 одеяла. Полезни са и локалните (местни) парни бани на засегнатите места с чай от лайка, както и парните компреси с торбички от марля, напълнени с попарен цвят от лайка, с продължителност 10-15 минути, последвани от налагане на същите места с топлите лапи, дадени по-горе. Едновременно се поставя коремен компрес от 2-3 парчета, натопени в топла отварка от орехова шума (5 листа в 600 г вода се варят 10 минути, като изстине, се прецежда), а на малкия мозък торбичка от тензух, напълнена с чист пресен селски квас. Държат се цяла нощ.

Ако на болния не са правени нагревки и няма рани по кожата, туморът да се налага с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от праз лук (бялата му част) или пък от кромид лук, нарязан на ситно, с прибавка на 1 китка листа от магданоз, също на ситно нарязани, 12 сини сливи (от тези за компот) и 100 г прясно мляко. Вари се да стане гъста като тесто лапа. Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. На корема (отпред) се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от орехови листа (10 листа в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда). Главата се налага с „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко оцет, а отгоре се слага вълнена шапка и така се спи. Или пък (и то е по-ефикасно) да се направи цяла топла баня (37°C за 10-20 минути) с отварка от полски бъзак (цялата билка с корените), борови клони и пр. Ако водата е малко, сварените билки отново се сваряват с вода, като се варят само 15 минути. След банята се прави сухо увиване с хавлия за 1-2 часа за по-добро изпотяване. С една и съща отварка може да се направят 3-6 бани, като винаги се затоплят до 37°C. При невъзможност да се правят тези бани може да се заменят с обличане на мокра риза, най-добре нощница, натопена в същата топла отварка. Увит с 1-2 одеяла до гушата болният лежи 2 часа, за да се препоти. Добре е да се направят поне 40 такива бани с 10-дневна почивка след 20-ата.

Ако на болния са правени нагревки, до изтичане на третия месец след последната нагревка бани (или мокри ризи) не се правят, а само се пият билките и се спазва диетата. Само след изтичане на трите месеца може да се приложи даденото по-горе лечение.

VI. Сутрин. Фрикция с хладка вода на подмишниците, корема и половите органи и сухо изтриване. Върху лимфангиомата се залепва мушамичка, приготвена от чист домашен сапун (или бебешки), стопена овча лой и белтък от прясно кокоше яйце: 40 г сапун се настъргват на ситно ренде върху съд, поставен на тих огън. Към него се прибавят 10 г стопена овча лой и се бърка, докато стане мехлем. Прибавя се и белтъкът и пак се бърка, без да завира. Този мехлем се размазва равномерно върху прано хасе (20 на 20 см), за да стане мушама, от която се режат необходимите парчета, затоплят се и се залепват върху болното място, като се прикрепят с лепенки, и така стоят до вечерта.

Неделя и при менструация пълна почивка от всичко с изключение на билките и диетата.

Важни добавки:

1. Това лечение се провежда не повече от 1-2 месеца.

2. Лапите от праз или кромид лук може да се използват 2 вечери подред.

Остеома

Признаци. Върху ограничено място на костта се образува болезнена подутина, понякога съпроводена с температура.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Да се потърси лекарска помощ. Народното лечение препоръчва общо засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език 100 г, агримония, зайча стъпка, кървав здравец (цялата билка с корена), невен (листа и цвят), пача трева и цариче - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка, мащерка, пелин и червена хвойна - по 40 г от всяка. От тази смес 4 пълни супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. В закрит съд на тих огън се вари 30 минути и като изстине, се прецежда и пие подсладена с мед по вкус. Държи се на студено, за да не вкисне.

Диета. Същата, както при периостит (вж. том III, книга 2), с добавка след ядене болният да взема по 1 супена лъжица бъзов мармалад с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки.

Забележка. При температура на обяд и вечеря заедно с другата храна да взема и по 1 хинин. Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец - 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, кисне 1 час.

III. Два часа след ядене да взема 1/2 чаена лъжичка див кестен, настърган на ситно без кората, с 1 чаена лъжичка мед.

IV. Заедно с него да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език и пр. (вж. точка II).

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 500 г топла вода, последвана *две вечери* подред от па-

рен компрес на болното място с торбичка, напълнена с топъл (36°С) полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти), отгоре се увива с найлон и се държи, докато поизстине. След него се поставя торбичка с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (гъсто забъркан преди 4 часа), засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, 10-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах, а отгоре се слага вълнена превръзка. *Следващите две вечери* подред същото място се налага с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 15-20 сини сливи, смачкани без костилките, поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата, а отгоре вълнена превръзка. Едновременно и в *двата случая* се поставят коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топъл чай от лайка, отгоре сухо парче и вълнен пояс, а на главата „шапка" от зелен лист прясно зеле, леко напръскан от вътрешната страна с малко винен оцет, отгоре вълнена шапка и така се спи.

VI. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване. През деня на болното място се носи мушама от хаваджива с тропосано отгоре й парче тънък найлон, набоцкан с дебела игла, и вълнен бинт. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна и се заменя с нова (рецептата е дадена в том I, „Домашна аптека").

Важни добавки:

1. Ако се открие гнойна рана, тя се промива с кислородна вода (от аптеката) и се налага с марля, намазана с прясно стопена несолена свинска мас.

2. При силни болки вместо вода болният да пие отварка от еньовче и хмел (шишарки) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода и се вари 10 минути.

3. Болният орган да се държи на спокойствие.

4. Лапите може да се използват две вечери подред.

Мъртва кост

Признаци. Малко, подвижно и неболезнено твърдо образувание, което се среща по-често по ръцете и по-рядко по краката.

Лечение. Провежда се от лекар. Народното лечение се извършва по два начина:

Първи начин. Ако мъртвата кост не е на главата, може да се премахне, като второ лице ненадейно и с умерена сила я удари с дланта си. Самият болен може да направи и сам тази манипулация при условие, че мъртвата кост е на ръката. В такъв случай той прегъва китката си надолу, така че израстъкът да бъде добре опънат, слага върху му подходяща по големина монета от 1 -2 лева и я удря с малко чукче (на тежина около 300 г) със средна сила. Ако се налага, ударът се повтаря.

Втори начин. Общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 10 минути преди ядене болният да изпива по 1 винена чашка от 75 г отварка от агримония, лепка, невен, пача трева и слез - по 50 г от всяка. От тази смес се вземат 2 супени лъжици и се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 5 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Както при остеома.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие чай от бял равнец (листа и цвят): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода, вари се 5 минути и като изстине, се прецежда.

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от исландски лишей 40 г, полски хвощ 50 г, бударица 75 г и пача трева 150 г. От тази смес 2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане 1-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода, а след това само при запек клизма с 1/2 л, последвана от парна баня или парен компрес на засегнатото място, или от налагане с търпимо сгорещена тухла или пък с торбичка, напълнена с търпимо сгорещен пясък. Следват меняваща баня на краката (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес, натопен в топъл чай от бял равнец (цвят и листа): 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода, вари се захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда. Едновременно засегнатите места (ръката или главата) се налагат *първата вечер* с торбичка, напълнена с топъл пресен селски квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1/4 чаена лъжичка счукан чесън, *втората вечер* - с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и поръсен с 1/4 чаена лъжичка захар, а *третата вечер* - с топла лапа от слез (листа и

цвят), сварен с малко мляко да се сгъсти като тесто, поръсена с 1/4 чаена лъжичка захар. Държат се цяла нощ.

IV. Сутрин. Фрикция на подмишниците, корема и половите органи с хладка вода и сухо изтриване.

Неделя. Пълна почивка от всичко.

ЗЛОКАЧЕСТВЕНИ ТУМОРИ

Злокачествените заболявания на различните органи протичат тежко, с увреждане на целия организъм и често завършват фатално. Обикновено те започват незабелязано и се проявяват доста късно, когато резултатът от лечението не може да бъде задоволителен. Освен това е възможно някои от доброкачествените тумори с течение на времето да преминат в злокачествени. Затова е абсолютно необходимо и при най-малките признаци за такова заболяване да се потърси своевременно компетентна лекарска помощ. Само така може да бъде диагностицирано точно и навреме заболяването и да се предприеме най-правилно лечение. Всякакви опити за самолечение ще отклонят и забавят болния от ефикасното лечение със средствата на съвременната медицина, а това особено при злокачествените заболявания винаги е с фатални последици.

Тук се съобщава за сведение лечението на тези заболявания със средствата на народната медицина, което в никакъв случай не може да замести квалифицираната лекарска помощ. Обща препоръка в случая е, когато болният е опериран или са му правени облъчвания, в продължение на 3 месеца от изтичане на последната нагревка да избягва слънчевите бани. Добре е да пие само билките и да спазва диетата, дадени в съответния план, по който ще се лекува, след като изтече 3-месечният срок. Освен това се препоръчва сутрин и вечер болното място да се налага с 2 торбички от тънко хасе, напълнени с топла (36-37°C) лапа от прясна несолена извара или с лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 10 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, преди поставянето поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. Торбичките

се закрепват с фланелей бинт. Сутрешните лапи се държат 4-6 часа, а вечерните цяла нощ.

Забележка. Болни, които нямат възможност сутрин да поставят лапа на корема си, може през целия ден да носят там торбичка от тънко хасе, ушита с тегели на ивици, широки 1-2 см, напълнени с прясна, суха и топла кърпичина пръст, взета от току-що изрита купчина пръст от някоя кърпица. Сменя се на всеки 10-15 дни с нова.

Рак на хранопровода

Ракът на хранопровода се среща у по-възрастните хора между 40- и 60-годишна възраст, и то по-често сред мъжете, отколкото при жените.

Причини. Недостатъчно изяснени. Заболяването се улеснява, когато лигавицата на хранопровода продължително време е дразнена механически, химически или термически (чрез топлина).

Признаци. Затруднено и болезнено гълтане, което понякога става невъзможно. Болният силно отслабва, отпада.

Предсказание. Болестта е много сериозна.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема или:

а) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин, сварен с билки - в 1 л зехтин се слагат по 3 супени лъжици керевиз (листа), жълт и червен кантарион (цвят), обикновена коприва (корени) и ранилист (листа и цвят), във водна баня се вари 1 час, почива 2-3 дни и се прецежда. Или:

б) по 1 супена лъжица от следната смес: прясно краве масло 250 г, чист пчелен мед 250 г и 1 супена лъжица бяла дъвка, очукана на брашно. Маслото и медът се бъркат в продължение на 30 минути, след което се прибавя счуканата дъвка и се бърка още 30 минути да стане като крем.

II. Десет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език, магарешки трън (цвят), ранилист (корени) и корени от обикновена коприва - по 100 г, зайча стъпка,

мечо грозде и пача трева - по 60 г, акация (цвят), жълт кантарион, лайка и маточина - по 40 г. От тази смес 4 супени лъжици в 1 л вода в закрит съд на тих огън се варят около 30 минути, за да изври отварката наполовина. Като изстине, се прецежда. Държи се на студено, за да не вкисне, и се пие подсладена с мед.

Диета. При затруднено гълтане болният да изпива 1-1,5 л мляко на ден или да яде само печен кромид лук (пече се като ябълки със захар и се яде без хляб). Много са полезни и соковете от портокали и от моркови със захар. На хранопровода непрекъснато да се държи торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, нарязан и полуизстискан, поръсена с 1 супена лъжица ситна захар и 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага.

Щом хранопроводът се отпусне, може да се мине към диетата за рак на стомаха с добавка преди обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 2-3 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълка със захар, но се яде без хляб). Непосредствено след закуска, обяд и вечеря да взема по 1 супена лъжица от сладкия крем за усилване - 100 г прясно краве масло, 4 супени лъжици мед, 4 пресни жълтъка и по 1 супена лъжица бадемово и жълъдово кафе, а след това да изпива 3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас, засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, за да стане гъсто и сладко като боза.

При газове в корема болният да взема и следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и мед, разбъркани с 1 чаена лъжичка прах от липови въглища или от картоф, нарязан на колелца, опечен до черно и стрит на прах.

При киселини да взема и по 1 супена лъжица пресен сок от суров картоф, настърган и изстискай.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие топла отварка от ленено семе, смрадлика (листа) и смокиня (листа) - по 1 супена лъжица, анасон и дилянка (корени) - по 1 чаена лъжичка. В 1 л вода се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изяжда 1 супена лъжица чист пчелен мед (взет от рамката заедно с восъка), като се дъвче, докато се втечни в устата.

IV. Десет минути след меда да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, босилек, мента пиперита, бял равнец (цвят), широколистен живовляк (листа), жълт кантарион (цвят и листа), обикновена коприва (цялото растение), полски хвощ (листа и цвят), червен кантарион и червена хвойна (плодове) - по 50 г, градински чай, пелин и синя тинтява - по 30 г. Две супени лъжици от сместа и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват с 500 г вряща вода. Захлупено, на тих огън се вари още 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане лечението е същото, както при рак в стомаха, със следните *добавки:*

1. Торбичките за налагане на хранопровода отпред и отзад трябва да са дълги от ключицата до лъжичката и широки 15-20 см, при това ушити с хоризонтален тегел през средата на два джоба, за да лежи лапата равномерно по целия хранопровод.

2. При липса на кръвоизлив лапите да бъдат по-топли, а при кръвоизлив - по-хладки от телесната температура (35°С), за да не се влоши състоянието на болния. Дебелината им да е около 1-1,5 см. Това се съчетава с коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от бял равнец (4 супени лъжици листа и цвят се запарват с 1 л вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда), и с поставяне на торбичка на тила, напълнена с хладък селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно счукани). При главоболие всяка вечер на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин и през лятото процедурите са същите, както при рак на стомаха, с добавка при задушаване да се прави дълбоко вдишване с бавно издишване.

Неделя. При нужда лечението продължава. Ако няма кризи, почивка от всичко - пият се само билките, спазва се диетата и в областта на хранопровода се носят торбички с кълтичина пръст.

Важни добавки:

1. При неочакван кръвоизлив от устата болният веднага да легне на легло с висока възглавница и да му се даде да изпие пресен

белтък от кокоше яйце, засилен с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена прана или непрана вълна с 1/2 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и 1/4 чаена лъжичка счукана бяла дъвка.

Освен това в областта на хранопровода и горната част на стомаха, а също и на гръбнака откъм плешките на болния да се сложат 2 торбички, напълнени с хладка лапа от суров кромид лук, настърган на ситно и поръсен със сол в пропорция на 3 супени лъжици лук 1 супена лъжица сол. Държат се в продължение на 24 часа. Всеки 3 часа да му се дава да изпива по 1 чашка от 75 г отварка от овчарска торбичка (3 супени лъжици листа и цвят се запарват с 400 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда).

Това лечение отменя другото по плана, което може да започне едва 3 дни след пълното спиране на кръвоизлива, и то внимателно, като в началото лапите са с температурата на тялото.

2. Добре е през деня болният да носи в джобовете си по 3-5 цели диви кестена.

Рак на стомаха

Ракът на стомаха се среща предимно у по-възрастните хора - след 45-ата година, и то по-често между мъжете, отколкото сред жените.

Причини. Неизяснени. Значение за заболяването имат хроничното възпаление на стомаха, стомашната язва, нередовното и неправилно хранене, злоупотребата с алкохол и др.

Признаци. Болните се оплакват от стомашни разстройства - нямат желание за ядене, имат неприятен вкус в устата, чувство на тежест (особено под лъжичката), гадене и отвращение към някои храни (предимно към месото и тлъстините), повръщане. Повърнатата материя съдържа остатъци от несмляна храна, понякога и кръв с тъмнокафяв цвят. Изпражненията също понякога съдържат кръв. Общото състояние на болните се влошава, те отпадат, губят сили, цветът на лицето им се изменя - става жълтеникав или сивопепелив.

Лечение. Болният своевременно трябва да се прегледа и лекува от лекар-специалист. Лечението със средствата на народната медицина е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20-30 минути преди ядене болният да взема едно от следните средства:

а) По 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче). Вземат се 200 г зелени листа, махат се бодлите им, смилат се на каша и се смесват с по 50 г корени от ранилист, магарешки трън и полски бъзунек, на ситно нарязани. Прибавят се 2,5 л чисто натурално червено вино и 2 кг чист пчелен мед и на водна баня на тих огън се варят 1 час. Като изстине, се прецежда през тънка кърпа и се държи на студено, за да не вкисне.

б) По 1 супена лъжица настойка от 2 л маслинен зехтин, сварен с по 3 супени лъжици цвят от бял равнец, широколистен живовляк (листа), жълт и червен кантарион (листа и цвят), кървав здравец и ранилист (корени). На водна баня се вари 1 час, почива 2-3 дни и се прецежда.

в) По 1 зърно, на големина колкото царевично, приготвено от следната смес: 50 г чист боров катран (от аптеката) и 75 г прах от липови въглища. Овалват се в царевично брашно и се нареждат в кутия.

г) По 3 зърна, на големина колкото царевични, от следната смес: 100 г пчелен клей (набавя се от пчелари) и 400 г чисто краве масло се разтопяват в чист съд на тих огън, без да завират. След това сместа се прецежда през тънка кърпа и като изстине, се засилва с 2 супени лъжици чист пчелен мед, разделя се на зърна, които се поръсват с царевично брашно, за да не се слепват, и се нареждат в подходяща кутия.

Сутрин между 5 и 6 ч. и след сутрешната закуска между 8 и 9 ч. да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 1/2 л чист маслинен зехтин, 1/2 кг чист пчелен мед, 3 пресни яйца, 10 супени лъжици цвят от жълт кантарион, стрит на прах, и 3 лимона, на ситно настъргани, със сока, но без семките. Най-напред се разбиват яйцата (жълтъци и белтъци заедно) на пяна, след това към тях се прибавят медът (ако е захаросан, да се стопи във водна баня) и жълтият кантарион и хубаво се разбъркват, за да стане гъста каша. Изсипват се настърганите лимони и цялата смес се разбърква добре, а накрая се прибавя зехтинът, и то капка по капка като за майонеза, и се бърка непрекъснато, за да не се пресече. Бъркането продължава 1-2 часа. През лятото се прави половин порция, за да не вкисне.

Добре е на главата да се постави „шапка" от тензух, напълнена с лапа от сурови картофи, настъргани на по-едро ренде и полети с 50 г сурово мляко - киснат 1/2 час и се изстискват добре. Отгоре се слага „шапка" от чорап. Под лъжичката (над пъпа) се залепва 1/2 глава суров кромид лук, разрязан през средата и поръсен с камфор на прах на върха на ножа.

През летния сезон на болния се дава да пие по 1 супена лъжица суров сок от листата и цветовете на пресен невен.

II. Десет-двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация (цвят), волски език, магарешки трън (корени), жълт кантарион, кървав здравец (корени), лайка, ранилист (листа и цвят) и мащерка - по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари в закрит съд 30 минути, за да остане наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус и се държи на студено, за да не вкисне.

Диета. Болният не бива да употребява месна храна, риба, люто, кисело и солено и трябва да отбягва сухата храна (сухоежбината), спиртните питиета, тютюна, дървеното масло, свинската мас и по-топлата от 36 °С храна. Да се храни с вегетарианска храна с повече черен тричав хляб (ръжен, овесен, ечемичен или пшеничен, но леко препечен). Храната да се готви с чисто масло. Яйца и мляко в сладкиши може да се използват. Киселото мляко е полезно, но да се яде прясно, т.е. още в първия ден на подквасването му. Болният да се храни бавно, като дъвче добре всеки залък. Основната храна трябва да се състои от супи, пюрета, ориз, картофи, спанак, хляб с исиот. Обикновената готварска сол да се замени с каменна. Преди закуска, обяд и вечеря като аперитив болният може да изяжда 1-2 глави печен кромид лук - пече се като ябълките и се яде без хляб. След закуска, обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка от следната смес: пудра захар, сода бикарбонат, ленено брашно и прах от изгорен до черно картоф - по 50 г, и 20 г рафинирана сяра (от аптеката) и след това да изпива 1 чашка от 50 г или сок от червено цвекло, засилен със сока на 1 ябълка и 1 чаена лъжичка лимонов сок, или неподсладена лимонада от портокали, айран от прясно кисело мляко, или пък белтъчна вода (от 1-3 белтъка от пресни кокоши яйца, разбити с малко топла вода и мляна захар).

Добавки:

1. Болните, които не употребяват вегетарианска храна, като изключение на обяд може да изяждат по 100 г младо агнешко или телешко месо, птица или прясна риба, и то само варено или печено, но не и пържено.

2. При често гадене и повръщане през деня болният да носи под лъжичката си 1/2 глава кромид лук, срязана на две и откъм вътрешната страна поръсена с камфор на прах на върха на ножа, и непосредствено преди ядене да изяжда смес от 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 супена лъжица медицински коняк и сока на 1/2 лимон.

3. При неприятни оригвания да изпива 1 чашка от 50-100 г айран с 1 чаена лъжичка сода бикарбонат.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие:

а) отварка от корените на дива (горска) теменуга - 4 супени лъжици корени в 1 л вода на тих огън се варят 20 минути. Веднага се прецежда. Или:

б) отварка от широколистен живовляк (цялата билка с корена) - 4 супени лъжици в 1 л вода се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда. Или:

в) отварка от ленено семе, смрадлика (листа), смокиня (листа), анасон (семе) и копър (семе) - по 1 чаена лъжичка в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути. Като изстине, се прецежда (много полезна при газове).

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, бряст (листа), широколистен живовляк (листа), жълт кантарион, зайча стъпка, листа от горска ягода, коприва (листа), невен (листа и цвят), пелин, пипериче, синя тинтява, цариче и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се захлупена 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне 20 минути и се прецежда). Ако болният не понася клизмите, да изпива 1 чашка от 100-150 г отварка от по 1 супена лъжица ленено семе и корички от франгула (зърнастец) - запарват се с 250 г вряща вода; ври захлупено 10 минути и като поизстине, се прецежда. След това се поставя компрес на корема с

торбичка, напълнена или с топла къртичина пръст, взета от прясно изровена купчина от къртица, или пък с топъл (36°С) полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), за 20-30 минути. След това коремът се налага с две торбички (едната на корема, като го покрива изцяло, а другата на кръста), ушити от тензух на по 3 джоба всяка. *Първата вечер* двете торбички трябва да бъдат напълнени с приятно топла лапа (36-37°С) от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 30-50 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 3 супени лъжици ленено семе и 150-200 г прясно мляко - вари се да стане гъста като тесто лапа. Или с лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 30-40 сини сливи, смачкани без костилките, накрая поръсена с малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. Или с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 20-30 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 1/3 от суровите стебла на бъзака, счукани на каша.

Втората вечер налагането става с торбички, напълнени или с приятно топла лапа от 500 г ориз, сварен с 40-50 сини сливи, смачкани без костилките, и 3 супени лъжици ленено семе - в 1500 г вода се вари да стане гъста като тесто лапа. Или с комбинирана лапа от печен кромид лук и магданоз (листа) по равни количества, сварени с малко вода; за да не бъде лапата водна. Преди поставянето се поръсва с 2 супени лъжици ситна захар, 3 чаени лъжички нишадър и 1/2 чаена лъжичка камфор на прах (от аптеката). Отгоре се слагат вестник и фланелен пояс. Едновременно във всички случаи малкият мозък (тилът) се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, а при тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен със 7-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени се прибавят 7-10 супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин. Същото, както при доброкачествен тумор в стомаха.

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. се прави слънчева баня на корема със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква за 20-30 минути, последвана от коремен компрес, натопен в слънчева вода (държи се 2-3 часа), или от цяла топла баня (36°С за 10-20 минути) с отварка от полски бъзунек (цялата билка с корените) - за една баня са достатъчни 30 коренища, които се варят 30 минути. Тези бани може да се заменят с обличане на мокра риза, натопена в същата отварка, като болният лежи така 2 часа, завит с хавлия и 2 одеяла, за да се препоти.

Забележка. Баните (или обличането на мокра риза) може да се правят вместо през деня вечер преди лягане. Тези бани отменят всички други приложения, дадени в плана. Добре е да се правят всеки ден или през ден с неделна почивка. След като болният направи 20 бани, да почине 10-20 дни и да ги повтори и даже потрети. През време на почивката от баните може да продължи лечението си с дадените лапи.

Важни добавки:

1. Полезно е болният, който през деня е на легло, да държи на корема си торбичка, напълнена със суха къртичина пръст, а на другите болни се препоръчва да носят кърпичка, намазана със свинска мас и камфор на прах (както е дадено по-горе).

2. Болният може да се спре на една или две от лапите (които най-добре му влияят) и с тях да продължи лечението. При това една и съща лапа може да се използва 2 вечери подред, като през деня се държи на студено, а вечер се затопля до казаната температура.

3. Болни, които имат спаднал стомах, да пият само по 1 кафена чашка от отварките, за да не поемат много течности.

Рак на тънките черва

Причини. Неизвестни. Заболяването често пъти се предшества от хронично възпаление на чревната лигавица.

Признаци. Тежест и болки в корема около пъпа, запек, поняко-

га кървава диария, постоянно гадене, повръщане, разстройство на храносмилането, подуване на корема, отпадане на силите, отслабване.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение, както при рак на стомаха, с добавка сутрин, обед и вечер след ядене болният да взема и по малко (на върха на ножа) сяра на прах, разбъркана с мед или с шипков мармалад, който трябва да се употребява в по-големи количества.

Рак на дебелото черво

Причини. Неизвестни.

Признаци. Хроничен запек, тъпи болки в корема, слабост до силно измършавяване.

Лечение. Както при рак на стомаха.

Рак на задното черво

След стомаха в корема най-често заболява от рак правото черво, и то във възрастта между 40-60 години.

Причини. Освен другите общи причини в този случай значение има и хроничният запек, последица на неестествения начин на живот (липса на движение и пр.).

Признаци. Тежест в корема, липса на апетит, отпадналост, запек или диария, често съпроводени с кървене и болезнени напъни. Общото състояние се влошава и в скоро време болният отслабва значително.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болният трябва своевременно да се прегледа и лекува от лекар. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема:

а) по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. „Тумор на стомаха"). Или:

б) по 1-2 супени лъжици чист маслинен зехтин, сварен с билки

- 1 л зехтин с по 3 супени лъжици широколистен живовляк (листа), жълт кантарион (листа и цвят), невен и ранилист (листа и цвят) във водна баня ври 1 час, почива 2 дни и се прецежда.

При хроничен запек с кръвотечение от ануса да взема по 1 изравнена чаена лъжичка смес от 1 кг чист пчелен мед, 20 г бяла дъвка (сакъз), 20 г чист бял тамян (най-добре измирски), 20 г рафинирана сяра и 20 г майчин лист (от аптеката). Всички продукти се счукват на прах и се размесват добре с мед.

При разхлабен стомах в продължение на 1-3 дни подред болният да взема само по 1/2 изравнена чаена лъжичка от същата смес.

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, кървав здравец (цялата билка с корена), невен, пача трева, пелин и ранилист (цялата билка с корена) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се на тих огън още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Останалото лечение е както при доброкачествен тумор в правото черво, със следните добавки:

1. В този случай за предпочитане е клизмите да се правят с топла отварка от широколистен живовляк (листа), слезен (листа и цвят), лайка (цвят) и ленено семе - по 1 супена лъжица от всички се запарва с 1 л вряща вода. На тих огън захлупено ври 10 минути и като поизстине, се прецежда.

2. При кръвоизлив вечер преди лягане да се правят хладки задръжни клизмички (26°С) с отварка от полски хвощ и листа от къпина - по 1 изравнена супена лъжица в 250 г вода се вари 5 минути. Като изстине, се прецежда.

Вътрешно. До спиране на кръвотечението болният всеки час да взема по 2 супени лъжици отварка от корени от метличина, полски хвощ (листа и стебла) и бял равнец - по 2 супени лъжици от всичко се вари в 1/2 л вода, докато остане 300 г. Когато кръвотечението престане, отварката се пие още 2 дни, но само по 2 супени лъжици на ден, а след това се пие дадената в плана отварка.

3. При разраняване добре е анусът да се налага с марлички, натопени в зехтин, сварен с червен и жълт кантарион. Ако няма пукнатини, налагането става само с топла прясна извара.

Рак на коремната ципа (перитонеума)

Заболяването рядко се развива самостоятелно. Обикновено е усложнение на заболяване от рак на някой коремен орган.

Признаци. Болки в корема, безапетитие, повръщане, запек. Общото състояние на болния се влошава.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е както при рак на стомаха.

Рак на задстомашната жлеза (панкреаса)

Причини. Неизвестни.

Признаци. Болки под лъжичката, съпроводени от прогресивна слабост, липса на апетит, гадене с често повръщане, анемия, понякога жълтеница с мръсно жълто-зелен цвят на кожата, чести и обилни диарии с кашави миризливи изпражнения.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Хирургично.

Рак на черния дроб

Ракът на черния дроб по-рядко е първично заболяване, а по-често е вторичен - усложнение на злокачествено заболяване на друг вътрешен орган: стомах, черва, матка и др.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Болният изпитва силни болки в областта на черния дроб, които се усилват при натиск, има нарушено храносмилане, безсъние, понякога черна жълтеница, воднянка в корема и др.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха") или по 1 супена лъжица настойка от 1 л чист маслинен зехтин, сварен с по 3 супени лъжици бял равнец, жълт и червен кантарион и синя тинтява. На водна баня и на тих огън се вари 1

час, почива 1-2 дни и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване.

II. Двадесет минути след сиропа или настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език 100 г, зайча стъпка, кървав здравец (корени), мечо грозде, невен и пача трева - по 60 г, агримония, жълт кантарион, лайка, мащерка, миризлив пелин (розмарин) и цвят от трънка - по 30 г. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън в закрит съд се вари 30 минути, за да изври наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед - на 1 чашка отварка 1/2 чаена лъжичка мед.

Диета. Същата, както при рак на стомаха, с добавка след ядене болният да изяжда 1 -2 чаени лъжички крем за усилване, приготвен от 100 г прясно краве масло, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца, 4 супени лъжици мед и по 1 супена лъжица бадемово кафе и кафе от фий, а подир него да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), разбъркан с 1 чаена лъжичка шипков мармалад и малко вода, да стане сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, болният да пие домапша лимонада (вода с лимон и мед по вкус) или отварка от магданоз (листа и корени). По 2 супени лъжици листа и корени се запарват с 1 л вряща вода. Вари се захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема пак 1 супена лъжица настойка от зехтин с билки (вж. точка I).

IV. Двадесет минути след настойката да изпива 1 чашка от 75 г отварка от еньовче, обикновена коприва (корени), корени от цикория, смрадлика (листа) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с прибавка 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 чаена лъжичка анасон в 1 л вода врят 20 минути и отварката веднага се прецежда.

V. Вечер преди лягане лечението е както при рак на стомаха, със следните добавки:

1. Торбичките за налагане на корема трябва да са ушити на 4 джоба. Двата джоба, които ще покрият корема отдясно (областта на черния дроб), се напълват с 2/3 от лапата, а другите два джоба (отляво) само с 1/3 част от лапата. Същото важи и за торбичката, която се слага откъм гърба.

2. При силни болки в коремната област добре е да се пие суров сок от черна ряпа, размесена с чист маслинен зехтин и лимонов сок по вкус.

VI. Сутрин процедурите са същите, както при рак на стомаха.

Важна добавка. Ако болният получи черна жълтеница, може да разнообрази храната си с фасулената чорба, приготвена с първата вода.

Рак на далака

Признаци. Тежест и болки в лявото подребрие.

Предсказание. Много сериозно,

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Тумор на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, исландски лишей, зайча стъпка, магарешки трън (корени), маточина, мента пиперита, невен, пача трева, слез (листа и цвят) и цариче - по 50 г, ранилист (цялата билка с корена) и хмел (шишарки) - по 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

За изхвърляне на горчивата вода от стомаха болният да изпива следната смес: 150 г чисто домашно (натурално) червено вино, 30 г чист маслинен зехтин, 6 изравнени чаени лъжички ситна захар и 1 чаена лъжичка нишадър на прах от аптеката.

Диета. Същата, както при рак в стомаха, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка шипков мармалад, разбъркан с 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, и подир това да изпие 1 чашка домашна боза, приготвена от 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квасец, засилен с по 1 чаена лъжичка копривено брашно и мед или шипков мармалад и малко плодов сок или вода да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от по 2 супени лъжици ечемик (зърна) и хмел (шишарки). Запарват се с 1 л вряща вода, ври захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, върба (листа), глухарче (листа), кървав здравец (корени), медуница, мента пиперита, пелин (листа), овчарска торбичка, полски хвощ, селим (листа) и цикория (корени) по 50 г от всяка и хмел (шишарки) 100 г. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън ври 15 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Ако болният има и температура със или без тръпки, всяка чашка от тази отварка се засилва с 1-2 дражета хинин (по указание на лекаря или аптекаря) или пък с 1 прах от 1-2 г от следната смес: по 6 г индийско орехче, нишадър на прах и лимонтузу (от аптеката), всички стрити на прах, добре разбъркани и разделени на око на 18 праха, по 1 г всеки. Смесените прахове да не се вземат при язва в стомаха и хемороиди. Щом температурата спадне, спира се и вземането на хинина или на смесения прах.

IV. Вечер преди лягане лечението е същото, както при рак на стомаха, със следните добавки:

1. При поставянето на лапите да се направи разтривка на гръбнака от долу на горе във вид на малки кръгчета с камфоров спирт 1-2 пъти.

2. В този случай торбичките, с които се налага коремът, трябва да са ушити на 4 джоба, като двата джоба, които покриват корема отляво в областта на далака, се напълват с 2/3 от лапата, а другите 2 джоба отдясно в областта на черния дроб - само с 1/3 от лапата (същото правило е в сила и за торбичката, която се слага към гърба).

V. Сутрин и през лятото се правят същите процедури, както при рак на стомаха, с добавка през летния сезон дневните лапи могат да бъдат заменени с лапи от попарени листа от див кестен или пък с листа от полски бъзунек, добре изстискани и наредени в торбичката на 4-6 реда.

Рак на бъбрека

Причини. Неизвестни.

Признаци. Тъпи болки в кръста, а по-късно доста силни, отделяне на кървава урина, понякога температура, отпадналост, отслабване на организма.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болният трябва веднага да потърси компетентна лекарска помощ. Единствено правилно е своевременното оперативно лечение. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) или по 1 чаена лъжичка рафинирана газ (петрол) с чист маслинен зехтин и 150 г горещо мляко. Ако болният не понася това, да взема по 3-5 зърна смес от пчелен клей с прясно краве масло (вж. „Рак на стомаха", точка I).

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 100 г отварка от акация, волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха", точка II).

Диета. Същата, както при рак на стомаха, с добавка след ядене болният да взема по 1 чаена лъжичка крем за усилване, приготвен от 100 г прясно краве масло, 4 пресни жълтъка, 4 супени лъжици мед, 1 супена лъжица жълъдово кафе и 1 супена лъжица бадемово кафе (опечени и смлени бадеми), и след него да изпие 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2 чаени лъжички шипково брапшо и по 1 чаена лъжичка шипков мармалад и мед и малко вода, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от алтея (корени), мечо грозде, полски хвощ, троскот, царевични коси и червена хвойна (плодове) по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици с 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 1 пълна чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода. След това на тих огън се вари още 20 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1/2 чаена лъжичка от следната смес: по 1 супена лъжица листа и цвят от невен се стриват на прах и се разбъркват с 1 пълна супена лъжица чист пчелен мед. Или пък по 1 супена лъжица смесен сок от ряпа (бяла или черна), размесен с чист маслинен зехтин: 1 ряпа се измива и нарязва на ситно и се смила на машинка за месо или се настъргва на ситно, разбърква се с чист зехтин в количество, равно на половината на теглото й, захлупва се в подходящ съд и кисне цяла нощ. На сутринта се прецежда и се пие.

IV. Двадесет минути след едно от тези средства при болки в

бъбреците да изпива по 1 чашка от 100-150 г отварка от агримония, босилек, лавандула, лепка, мента пиперита, невен, пача трева, ранилист (пялата билка с корена), цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици и 1 чаена лъжичка дилянка (корени) се запарват със 700 г вряща вода. На тих огънври захлупена 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (цвят): 3 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода, кисне 20 минути и се прецежда. След това винаги при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1/2 л от същия чай, последвана от парен компрес на кръста (областта на бъбреците) с торбичка, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност около 20 минути. След компреса същото място се налага *първата вечер* с торбичка от тънко хасе, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с по 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката) и ситна захар, накрая поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага; или пък с топла лапа от попарени листа полски бъзак, на ситно нарязани и добре изстискани.

Втората вечер налагането става с торбичка, напълнена с топла лапа от сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и поръсени с 1 супена лъжица царевично брашно за отнемане на излишната влага. Или с торбичка, напълнена с топла смесена лапа от слез (листа и цвят) и 3 супени лъжици трици, сварени с малко мляко - преди поставянето й се поръсва с 1 чаена лъжичка захар. Или пък с топла смесена лапа, приготвена от кромид лук, магданоз (листа) и слез (листа и цвят) по равни части, нарязани на ситно. Заливат се с 1 супена лъжица вода и 1 чаена лъжичка олио. Оставя се даври, докато се сгъсти като лапа, след това се снема от огъня и се поръсва с 1 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/4-1/2 чаена лъжичка камфор на прах (от аптеката).

Третата вечер същото място се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, нарязани на ситно и счукани в дървен хаван на кашица), и 15 сини сливи, смачкани без костилките.

Едновременно във всички случаи се поставя коремен компрес, натопен в топла отварка от джоджен, а при подут корем - лапа с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държат се до сутринта.

VI. Сутрин. Същото, както при рак на стомаха.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч., ако болният има възможност, добре е да си направи цяла топла баня с отварка от полски бъзак (цялата билка с корените и пр.).

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни компреси и топли бани не се правят.

Важни добавки:

1. През деня добре е в джобовете да се носят по 5-7 сурови диви кестена, които се сменят на всеки 2 седмици.

2. Болни, които не са на легло, през целия ден да носят на кръста си парче (30 на 15 см) мушама от хаваджива, тропосана върху тънък найлон, гъсто набоцкан с дебела игла, за да може кожата да диша. Носи се 10 дни от едната страна и 10 дни от другата, след което се сменя с нова.

Рак на надбъбречната жлеза

Причини. Неизвестни.

Признаци. Болки в кръста, кървава урина, бързо влошаване на общото състояние.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Поради тежестта на заболяването болният трябва своевременно да се лекува в болнично заведение. Народната медицина предлага следното:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1-2 чаени лъжички сироп от алое арборесценс (трионче) - вж. „Рак на стомаха".

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 30-50 г отварка от агримония, борови връхчета, бяла черница (листа), ис-

ландски лишей, маточина, мента пиперита, невен, орехови листа, пелин, пача трева, слез и цариче по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Вегетарианска храна, млечно-растителна с повече плодове и зеленчуци (винаги измити, защото се пръскат с отровни химикали), слабо солена и умерено подкиселена с лимон или чист винен оцет. Люто, алкохол и тютюн - не! Храната трябва да е разнообразна: прясно и кисело мляко, масло, картофи, моркови, яйца, сирене, риба или младо месо (агнешко, пилешко или телешко, и то младо и прясно, винаги варено или печено, но не и пържено). Преди обяд и вечеря като аперитив болният може да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или пък по 1 чинийка салата от пресен или стар червен кромид лук с листа от магданоз и настъргана целина по равни части и с малко чист маслинен зехтин и винен оцет или лимон по вкус, а след обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка бъзов или шипков мармалад и чист пчелен мед и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки или пък по 1 -2 чаени лъжички крем за усилване, приготвен от 100 г прясно краве масло, 4 жълтъка от пресни кокоши яйца, 4 супени лъжици чист пчелен мед, 1 супена лъжица бадемово кафе (бадеми, опечени и счукани на кафе) и 1 супена лъжица жълъдово кафе, и подир това да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, при жажда да пие отварка от 5 ореха, счукани с ядките и черупките на каша, с прибавка и на 20 шипки, разрязани на по две части. В 1 л вода се вари 20 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус. Болният може да изпива и по 1 чашка от 50 г отварка от волски език, широколистен живовляк (листа), птиче жито, мечо грозде, зайча стъпка и невен - по 100 г, акация (цвят), жълт кантарион (листа) и цвят и мащерка (листа и цвят) - по 40 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън в закрит съд се вари 30 минути,

за да изври отварката наполовина, и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Вечер преди лягане при запек се прави топла клизма с 300-500 г топла вода или с чай от лайка, последвана от поставяне на парен компрес в областта на бъбреците, както при рак на бъбрека, а след това същото място се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано, с прибавка на 2 стръка праз лук (бялата му част) и 1 китка листа от магданоз, също нарязани, и 1 изравнена супена лъжица ленено семе - със 100 г прясно мляко се вари, докато стане гъста лапа, и преди поставянето й се поръсва с 1 чаена лъжичка захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. Или пък с торбичка с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 5 сини сливи, смачкани без костилките. Едновременно на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в хладка отварка от орехови листа (2 супени лъжици в 500 г вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), на щитовидната жлеза (гушата) - торбичка, напълнена със същия хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите, а на главата цяла „шапка", напълнена със същия квас, засилен с 5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова пресни корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Втората вечер налагането става с торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката), 1 чаена лъжичка пудра захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или пък с топла смесена лапа от кромид лук и слез (листа и цвят по равни части, нарязани на ситно), 1 супена лъжица вода и 1 чаена лъжичка олио. Оставя се на тих огън да се задуши, докато се сгъсти като лапа. След това се снема от огъня и се поръсва с 1 чаена лъжичка нишадър на прах и 1/2 чаена лъжичка камфор на прах. Това се съчетава с другите приложения, изброени за първата вечер.

IV. Сутрин. Лечението е както при рак на бъбрека.

Два часа след закуска в напреднали случаи да се повтори казаното за преди лягане, като лапата се заменя с торбичка, напълнена с прясна топла извара, съчетана с коремен компрес, както е казано по-горе. Държи се 2-4 часа.

Неделя и при менструация, ако няма оплакване - пълна почивка от всичко. При нужда може да се прибегне до лапите с температура под 36°С и без парни компреси.

V. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. лечението е както при рак на бъбрека.

Рак на пикочния мехур

Причини. Недостатъчно изяснени. За развитието на заболяването имат значение продължителното дразнене на мехура при възпалителен процес, наличието на камък или песъчинки в него, полили и др.

Признаци. Тъпи, понякога остри болки в областта на пикочния мехур, смутено уриниране, наличие на кръв в урината.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Поради тежестта на заболяването болният трябва навреме да потърси лекарска помощ. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене при кръвопикане болният да взема по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и неправа) и 10-15 зърна от бяла дъвка, счукани на прах.

При липса на кръв в урината да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Рак на стомаха") или пък по 1 чаена лъжичка чист пчелен мед заедно с восъка - дъвче се, докато восъкът се втечни.

II. Двадесет минути след това при кръвопикане да изпива 1 чашка от 100 г отварка от къпинови корени, дъбови кори, дебела мара (листа), бяла върба (листа), бял равнец, малинови листа, полски хвощ, овчарска торбичка и хмел (шишарки) - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън ври 20 минути и като изстине, се прецежда.

При липса на кръв в урината да изпива 1 винена чашка от 100 г отварка от волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха", точка II).

Диета. Както при рак на бъбрека.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от бяла ружа (корени), мечо грозде, полски хвощ, троскот, шипки и царевични коси - по 50 г от всяка. От тази смес 3 супени лъжици и 1 чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват със 700 г вряща вода. На тих огън ври 20 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене при кръвоизлив да изпива 1 чашка от 100 г отварка от къпинови листа, дъбови кори и пр. (вж. точка II). При липса на кръв в урината да изпива 1 чашка от 150 г отварка от агримония, борови връхчета, бял равнец, широколистен живовляк, лешникови листа, невен, пача трева, ранилист (цялата билка с корена), слез (цвят), цариче и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици и 1 изравнена супена лъжица ленено семе се запарват с 600 г вряща вода. На тих огън ври 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед по вкус.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това на долната част на корема непрекъснато да се държи хладка лапа от 12 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ренде и забъркан с 4 супени лъжици сол. Отгоре се слага фланелена обвивка. При липса на кръв в урината се поставя компрес на долната част на корема (от пъпа надолу) с торбичка, напълнена с приятно топъл (36°С) полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути, а след него се прави топла промивка с 1 л отварка от акация (цвят), лайка (цвят) и слез (листа и цвят) по 50 г от всяка. От тази смес 4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода. Оставя се да кисне, докато температурата спадне на 37°С, и се прецежда. След промивката пикочният мехур (отпред и отзад) се налага с 2 торбички от тънко хасе (30 на 25 см), напълнени *първата вечер:*

а) с попарени зелени листа от полски бъзунек или от див кестен, добре изстискани и на ситно нарязани. Или:

б) с топла лапа (36°С) от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 чаена лъжичка чист боров катран (от

аптеката), накрая поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или:

в) с торбички, напълнени с топла лапа от слез (листа и цвят), сварен с малко мляко и 3 супени лъжици житни трици. Или:

г) с торбички, напълнени с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен за двете торбички с 12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на капшца), и 20 сини сливи, смачкани без костилките.

Едновременно в двата случая на малкия мозък (тила) се поставя торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите. При тежко главоболие цялата глава се налага с „шапка" от същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или с толкова лъжици млади корени от полски бъзак, счукани на каша). Държат се цяла нощ.

V. Сутрин и лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. процедурите са както при рак на бъбрека.

Неделя. Пълна почивка от всичко - пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава.

При менструация топли бани, топли лапи и топли промивки не се правят.

Важни добавки:

1. През деня, ако болният не се лекува, добре е в долната част на корема си да носи торбичка, напълнена с пресни диви кестени, които се сменят на всеки 4 седмици, или торбичка, ушита на тегели от по 1 см широки, напълнени със суха прясна кълтичина пръст. Пръстта се сменя на всеки 15 дни.

2. Добре е болният да спи на легло, под дюшека на което са разстлани диви кестени.

Рак на глътката, на гърлото или трахеята

Ракът на глътката и на гърлото се среща рядко у млади хора, по-често след 40 години, а най-често след 50 години, и то предимно при мъжете.

Причини. Недостатъчно проучени. За настъпването на заболяването имат значение тютюнопушенето, дишането на дразнещи газове, хроничните възпалителни заболявания на глътката и гърлото.

Признаци. Дрезгав, пресипнал глас, без болки. По-късно се явява затруднено гълтане и дишане, понякога с болки, кръвоизливи, бронхит, силно изтощение на организма.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Поради тежестта на заболяването болният трябва възможно по-рано да потърси компетентна лекарска помощ. Народната медицина прилага общо лечение.

А. При рак на гърлото и на глътката лечението е следното:

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема едно от следните средства:

а) по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. „Рак на стомаха"). Или:

б) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин - 1 л зехтин с по 2 супени лъжици широколистен живовляк (листа), жълт и червен кантарион, подбел (листа), ранилист (корени) и цариче (листа и цвят) във водна баня се вари 1 час, почива 1-2 дни и се прецежда. Или:

в) да изяжда по 2 чаени лъжички чист пчелен мед заедно с восъка, който се дъвче колкото може повече, за да се втечни в устата.

II. Двадесет минути след това да изпива 1 винена чашка от 75 г отварка от акация, волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха", точка II). В този случай отварката се подслажда с чист пчелен мед, предварително варен във водна баня 10 минути, за да не дразни кашлицата.

Диета. Същата, както при „Рак на стомаха", със следните добавки. Преди закуска, обяд и вечеря като аперитив болният да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук със захар (пече се като ябълки със захар и се яде без хляб) или да изяжда по 1 чинийка салата от сварено червено цвекло, настъргано на ситно, или пък да изпива 1 чашка от 50 г от сока му. След обяд и вечеря да изпива по 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка пречистена бяла глина (от аптеката) и

1 чаена лъжичка шипково брашно, малко сок от червено цвекло или вода и мед, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от алтея (корени), ленено семе и смрадлика - по 1 супена лъжица, и анасон, сладко коренче и дилянка (корени) - по 1 чаена лъжичка. В 750 г вода се вари на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, ранилист (листа и цвят) и цикория (листа и стебла) по 50 г от всички. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се 15 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това се прави парна баня на главата с вода или с чай от лайка с продължителност около 10 минути или пък парен компрес на болното място (глътката и гърлото) с торбичка, напълнена с топъл (36°C) ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 22°C за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полски бъзак (6 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда), или пък от зелен лист прясно зеле, попарен с вряща вода да омекне - изстисква се и отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно болното място (глътката или гърлото) се налага *първата вечер* с торбичка, която да обхваща цялата шия, напълнена с топла лапа от попарена горска теменуга (корени, листа и цвят, добре изстискани) или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 1/2 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката) и 9-15 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата.

Забележка. Най-добре е лапата на шията да се слага в торбич-

ка, която добре да я обхваща и да има 1 напречен тегел, който да не й позволява да бяга настрани.

Втората вечер налагането става с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-7 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, счукани на каша), и 5-9 сини сливи, или пък със смесена лапа от магданоз (листа), кромид лук и слез (листа и цвят) - по равни части, сварени с малко вода до гъстотата на лапа от ленено семе и преди поставянето поръсени с 1 чаена лъжичка захар. Едновременно във всички случаи малкият мозък се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с корени от полски бъзак), а при главоболие се поставя цяла „шапка" от същия квасец, засилен в троен размер от казаното. Държат се цяла нощ.

V. Сутрин. Процедурите са същите, както при рак на стомаха.

Неделя. Почивка от всичко - пият се билките, спазва се диетата и болното място се налага с кърпичка, леко намазана със смес от 50 г чист боров катран, 6 г нишадър на прах и 2 г рафинирана сяра (от аптеката) и леко увита с фланелей бинт. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. са полезни слънчевите бани на гърлото и трахеята със зелени листа от репей, слънчоглед или тиква с продължителност 1-2 часа (главата се предпазва от слънцето с бяла кърпа), последвани от поливане на цялото тяло с хладка слънчева вода или от цели топли бани с отварка от корените на полския бъзак.

Важна добавка. Добре е на всеки 2-3 часа да се прави и гаргара с дадените отварки от алтея (корени), ленено семе, смрадлика и анасон.

Б. При рак на трахеята лечението е същото със следните добавки:

1. При силна трахеитна кашлица болният на всеки 2 часа, и то преди да изпие поредната си отварка, да взема по 1 супена лъжица от следната смес: 200 г чист пчелен мед (предварително варен във водна баня 10 минути, защото суровият мед дразни

кашлицата), размесен с 200 г сок от печен кромид лук и сока на 1 изцеден лимон.

2. При чести спазми в трахеята вместо друга храна болният да яде печен кромид лук със захар и отвън на трахеята непрекъснато да държи торбичка, напълнена с топла лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 1 супена лъжица захар и малко царевично брашно за отнемане на влагата на лапата.

3. При газове след ядене да взема по 1 чаена лъжичка прах от липови въглища или пък от овъглен до черно картоф.

4. При киселини след обяд и вечеря да взема по 1 супена лъжица сок от суров картоф, настърган и изстискай - изпива се веднага.

5. Торбичката за парния компрес или пък за топлата лапа на трахеята трябва да е широка 12-15 см и дълга от ключицата до лъжичката.

6. Лапите трябва да бъдат в двоен или троен размер от дадените по-горе, за да покриват добре и плътно трахеята.

7. В този случай може да се добавят и следните лапи:

а) от сухи сини сливи, предварително накиснати в топла вода, за да се извадят костилките, поръсени с 1-2 супени лъжици царевично брашно и 1 супена лъжица ситна захар. Или:

б) топла лапа от прясно зеле (при липса на зеле от праз лук, бялата му част), на ситно нарязано и засилено с 1 китка магданоз (листа), също на ситно нарязан, и 100 г прясно мляко. Ври да стане гъста като тесто лапа и преди поставянето се поръсва с 1 супена лъжица ситна захар.

Неделя. При липса на болки върху трахеята може да се държи кърпичка, намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах (от аптеката). Държи се до вечерта.

Важни добавки:

1. При кръвоизлив болният да пие по 3-5 чашки чай от маточина - попарва се като обикновен чай.

2. При липса на някои от посочените в плана билки лечението може да започне и без тях.

3. Когато на трахеята се слагат топли лапи, парни бани и парни компреси може да не се правят.

4. Добре е болният през деня да носи в джобовете си по 3-5 диви кестена.

Рак на белия дроб

Ракът на белия дроб е сравнително често заболяване, което се среща предимно у мъже между 45 и 60 години, но е наблюдаван и у по-млади (36-40-годишни).

Причини. Най-вероятна причина за появата на белодробния рак е продължителното дразнене на лигавата ципа на бронхите от различни химични и механични агенти (уличен прах, от каменни въглища и желязо, тютюнев дим). Голямо значение имат различните хронични белодробни заболявания: бронхит, бронхоектазии, туберкулоза и др.

Признаци. Белодробният рак се среща около пет пъти повече при мъжете, отколкото при жените. В началото на болестта проявите не са характерни: болки в съответната ръка, рамото или плешката, прилични на ревматични, задух, кашлица, храчки, които понякога са кървави. В някои случаи болестта може да се прояви като бронхопневмония или с набиране на течност в плевралната кухина, която причинява силен задух, умора и отпадналост.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по избор едно от средствата, дадени за „Рак на гърдата" (вж. том II, точка I). При силна кашлица да взема само по 1 супена лъжица сироп против кашлица: 50 г пача трева се запарва с 500 г вряща вода и на тих огън се вари 20 минути, прецежда се и се засилва с 50 г чисто смляно сурово кафе и 100 г небетшекер или горена захар и ври още 5 минути.

II. Двадесет минути след едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от акация, волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха", точка II).

Диета. Същата, както при „Рак на гърдата".

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, а също и при всяко закашляне се пие по няколко глътки от следната отварка: бяла ружа (корени и цвят), външни люспи на кромид лук, смрадлика (листа) и ленено семе. По 1 супена лъжица от всички, по 1 чаена лъжичка анасон и сладко коренче и 1/2 чаена лъжичка

прясно смлян синап се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1-2 зърна, с големина на царевични, от следната смес: 50 г чист боров катран, предварително измит последователно в 9 води, за да получи жълтеникав цвят, 50 г рафинирана сяра и 10 г печена стипца (всичките от аптеката). Размесват се добре, прибавят се 1-2 супени лъжици кафе от фий, опечено до бежов цвят, за да стане сместа гъста като тесто, и от него се правят зърна, които се овалват в малко леко препечено царевично брашно, за да не залепват помежду си, и се нареждат в подходяща кутия.

IV. Заедно със зърната да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, миризлива лобода (листа и цвят), невен (листа и цвят), жълта и синя тинтява (листа и цвят) и хмел (шишарки) по 50 г от всяка. От тази смес 3 пълни супени лъжици и 1 супена лъжица волски език се запарват с 1 л вряща вода. Прибавят се 1-2 супени лъжици мед, вари се на тих огън 10 минути и като изстине, се прецежда.

Забележка. Ако болният има температура, при пиенето отварката може да се засилва с 1 прах от 1 г от следната смес: индийско орехче, нишадър на прах и лимонтузу (от аптеката) по равни части. Или пък с 1-2 дражета хинин (по указание на лекаря или аптекаря).

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда), а след това само при запек клизма с 1/2 л от същия чай. След това, ако болният не е имал кръвоизлив от носа или устата, и то най-малко 5-7 дни, да направи парна баня на главата и гърдите си с чай от лайка (за 5-10 минути) или пък парен компрес на гърдите с торбичка, напълнена с топъл (36-37°С) полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 20 минути.

Ако болният е имал кръвоизлив, да не прави парни бани или пък компреси, защото в този случай те са много опасни.

След това при липса на кръвоизлив гръдният кош (отпред и отзад) се налага с 2 торбички от тензух, всяка една ушита на по

3-4 хоризонтални джоба (за да лежи лапата равномерно върху гръдния кош), напълнени *първата вечер* или с приятно топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан на ситно, полуизстискан и засилен за всяко място с по 25-40 сини сливи (от тези за компот), киснали в малко вода и смачкани без костилките, с прибавка за всяко място и по 1 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката), накрая поръсена с 2-3 супени лъжици царевично брашно (за отнемане на излишната влага). Или пък със смесена лапа от кромид лук, листа от магданоз и слез по равни части - всичко се нарязва на ситно, залива се с 2-3 супени лъжици гореща вода и 1 супена лъжица олио и се оставя да ври, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, накрая се поръсва с 1 чаена лъжичка нишадър и 1/2 чаена лъжичка камфор на прах. *Втората вечер* налагането става с торбички, напълнени или с топла лапа от праз лук, бялата му част (при липса на лук с прясно зеле), на ситно нарязан, с прибавка 30-40 сини сливи без костилките и 100 г прясно мляко - вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, снема се от огъня и се поръсва с 1 супена лъжица захар. Или пък с топла лапа от 600 г ориз, 30-40 сини сливи, смачкани без костилките, и 2 супени лъжици ленено брашно - в 1800 г вода се вари да стане на тесто. *Третата вечер* се слага топла лапа от пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен за всяко място с по 10-20 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 15-20 сини сливи, смачкани без костилките. Едновременно се поставя коремен компрес от 4 парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда), а на малкия мозък - торбичка с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). При тежко главоболие на главата се слага цяла „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова пресни корени от полски бъзак). Държат се цяла нощ.

Ако болният има кръвоизлив, вместо тези лапи може да слага

на гръдния кош (отпред и отзад) само хладка лапа (с температурата на тялото и дори по-ниска) от суров кромид лук, на ситно настърган, полуизстискан и засилен със сол (на 3 супени лъжици лук 1 супена лъжица готварска сол), накрая лапата леко се поръсва с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. Едва като минат 7 дни от последния кръвоизлив, може да се използват лапите, дадени по-горе, но температурата им да е колкото телесната (36°C).

VI. Сутрин и лятно време процедурите са, както при рак на гърдата.

Неделя и при менструация - също.

Важна добавка. При кръвоизлив през устата, носа или ануса болният веднага да легне на леглото и да взема 1-3 пъти на ден, и то преди ядене, по 1 белтък от прясно кокоше яйце, разбъркан с 1 чаена лъжичка пепел от изгорена вълна (може и непрана) и 5-7 зърна счукана бяла дъвка, и всеки 3 часа вместо дадените по плана билки да пие отварка от овчарска торбичка (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 10 минути и като изстине, се прецежда). Три дни след спиране на кръвоизлива може отново да пие билките, дадени по плана.

Рак на яйцата (тестикулите)

Причини. Неизвестни.

Признаци. Тежест, болки, туморовидно увеличение на яйцето, обща телесна слабост, понякога повишена температура.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Рак на пикочния мехур", точка I).

II. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от широколистен живовляк (листа), листа от горска ягода, кървав здравец (корени), троскот (цялата билка с корена), лепка, маточина, бял и жълт равнец, ниска върба (листа), червен и жълт кантарион, ранилист (цялата билка с корена), пелин (листа и цвят), синя тинтява и цариче - по 50 г. От тази смес 2 супени лъжици се

запарват в 500 г вряща вода. Вари се 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Вечер преди лягане се прави топла клизма, последвана от парен компрес на тестикулите по начина, даден за рак на пикочния мехур. След това *първата вечер* тестикулите се налагат с торбичка, напълнена с топла (36°С) лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 5-9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, 1/2 чаена лъжичка чист боров катран (от аптеката) и 1/2 чаена лъжичка пудра захар (ако лапата е много влажна, може да се поръси с 1 чаена лъжичка царевично брашно). Или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част) или от прясно зеле, на ситно нарязани, с прибавка на 1 китка листа от магданоз, 5-9 сини сливи, 1 изравнена супена лъжица ленено семе и 100 г прясно мляко - на тих огън се вари, докато стане гъсто като лапа. *Втората вечер* същото място се налага с торбичка, напълнена или:

а) с пресен селски хлебен квас, засилен с 2-3 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 5-9 сини сливи, смачкани без костилките. Или:

б) с топла лапа от 100 г ориз, 5-9 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 чаена лъжичка ленено семе - в 300 г вода се вари, докато стане гъста лапа.

Едновременно и в двата случая се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), или пък компрес от 1 голям зелен лист прясно зеле, попарен с врящо мляко да омекне, свит на руло и леко изстискащ отгоре се обвива с вестник и вълнен пояс. Малкият мозък (тилът) се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). При главоболие на главата се слага цяла „шапка" от същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). Държи се до сутринта или пък докато досади на болния.

IV. Сутрин и лятно време от 10 до 12 ч. се правят процедурите, дадени при „Рак на пикочния мехур".

Неделя. Пълна почивка с изключение на билките и диетата. Добре е през целия ден болният да носи върху тестикулите си мушама от хаваджива (рецептата е дадена в том I, „Домапша аптека"). При нужда лечението продължава по плана.

Важна добавка. По време на лечението да се отбягват половите сношения и вдигането на тежки предмети.

Рак на устната кухина и рак на челюстта

Причини. Недостатъчно изяснени.

Признаци. Те са различни в зависимост от вида и мястото на заболяването. Обикновено се образуват разязвявания, рани, които не се подобряват от обикновеното лечение. При засягане на челюстта се образува различно голям тумор, който я деформира. Общото състояние на болния се засяга по-късно.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Рак на стомаха", точка I).

II. Двадесет минути след едно от изброените средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха", точка II).

Диета. Същата, както при рак на хранопровода, с добавка след закуска, обяд и вечеря болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад или пък чист пчелен мед и след това добре да изплаква устата си или със стигщова вода (на 1 чаша хладък чай от лайка се прибавя 1/4 чаена лъжичка печена стипца от аптеката), или пък с отварка от черна черница (плод) - вземат се 10 супени лъжици плод и в 1 л вода заедно с 1 супена лъжица мед на тих огън се вари 10 минути; като изстине, се прецежда и се засилва с 1 изравнена чаена лъжичка нишадър от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от ленено семе и смрадлика (листа) - по 1 супена лъжица, и анасон 1 чаена лъжичка. В 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, ранилист (корени), слез (листа и цвят), цикория (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват в 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане се прави топла клизма. След това, ако туморът е на горната челюст или на небцето, се прави парна баня на главата с чай от лайка с продължителност 3-5 минути и налагане с торбичка, напълнена с приятно топъл полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност 10-20 минути. Ако туморът е на долната челюст, се прави топла баня на долната челюст (37°C за 10-20 минути). След това и в двата случая се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°C за 30 секунди, 20°C за 3 секунди - 5 пъти) и се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда), засилен в областта на тумора (ако е вътре в устата) с 1/2 суха синя слива, киснала в малко хладка вода, за да набъбне, и поръсена откъм месестата част с малко захар. Така се спи. Едновременно същото място отвън откъм бузата и сливиците се налага с торбичка, напълнена *първата вечер* с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 2-3 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървено хаванче на кашица), и 5-10 сини сливи, смачкани без костилките. Торбичката откъм страната на тялото трябва да е намазана леко с малко чист пчелен мед.

Втората вечер налагането става с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан, засилен с 5-10 сини сливи, смачкани без костилките, накрая поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. Едновременно с това се поставя компрес на корема, а на тила торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак). При главоболие на главата се слага цяла „шапка" от пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжи-

ци диви кестени, настъргани с корите, или пък с корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

V. Сутрин и лятно време от 10 до 12 ч. процедурите са същите, както при рак на стомаха. Ако болният няма възможност за бани, върху болното място се поставя кърпичка, намазана със следната смес: 500 г чист боров катран, 6 г нишадър на прах и 2 г сяра на прах (от аптеката). Държат се до вечерта.

Неделя. Почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Важна добавка. При наличие на рана парните компреси с ечемик да се заменят с топли бани от слез и лайка (36-37°С за 10-20 минути) или пък с приятно топли компреси, натопени в същия чай. След това раната се промива с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици в 500 г се варят 10 минути; като изстине, се прецежда) и се превързва със стопена зайча мас или с домашен мехлем, приготвен от пресен жълтък и маслинен зехтин. На тих огън се вари и се бърка, докато се сгъсти като мехлем, без да завира.

Рак в задносната кухина и максиларните синуси

Причини. Неизвестни.

Признаци. Главоболие, смутено зрение, запушване на носа, отделяне на миризлив гноен, кръвенист секрет, тежко общо състояние.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично, и то своевременно. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж „Рак на стомаха").

II. Двадесет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец (листа и цвят), миризлива лобода (листа и цвят), синя тинтява, жълта тинтява (листа и цвят), невен (листа и цвят) и хмел (шишарки). Вземат се по 50 г от всяка и се прави обща смес. Отделно се вземат корени от ранилист 100 г - 2 супени лъжици корени от ранилист в 1 л вода се варят 20 минути, след това се

прибавят 4 супени лъжици от първата смес и заедно се варят още 10 минути. Като изстине, отварката се прецежда и подслажда по желание с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при рак на стомаха, с добавка след ядене болният да взема по 1 -2 чаени лъжички бъзов или шипков мармалад с прибавка на 1 чаена лъжичка бяла пръст (болус алба) и 1/4 чаена лъжичка прах от яйчени черупки, а подир това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Забележка. Добре е след ядене да взема и витамин А и С по предписание на лекаря.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от медуница (листа и цвят) и цикория (листа и цвят) - по 1 супена лъжица от двете се запарва с 500 г вряща вода; на тих огън ври още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

III. Два часа след ядене да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, слез (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се на тих огън още 20 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или пък с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минути и като изстине, се прецежда), а след това само при запек се прави клизма с 1/2 л от същия чай. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти) и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от бял равнец (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда). На носа се прави топла промивка с отварка от полски хвощ - 3 супени лъжици в 600 г вряща вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда. След това носът се намазва с настойка от чист маслинен зехтин и жълт кантарион (250 г зехтин и 3 супени лъжици цвят и листа от жълт кантарион във водна баня врят 1 час; почива 2-3 дни и се прецежда), а на главата се слага цяла „шапка", напълнена

с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен със 7-12 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от обикновена коприва или от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица). На засегнатите места *първата вечер* се слага торбичка, напълнена или с топла (36°С) лапа от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан и засилен с 5-7 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага; или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан, с прибавка на 7-9 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 пълна чаена лъжичка ленено семе - със 100 г прясно мляко бри да стане гъста като тесто лапа. Отгоре се слага фланелей бинт и се държат до сутринта. *Втората вечер* се поставя парен компрес с торбичка, напълнена с приятно топъл (36-37°С) полусварен ечемик (врял само 10 минути, за да може да се използва 2-3 вечери подред). Държи се, докато изстине. След това се прави промивка на носа и туморът се налага отвън с торбичка, напълнена или с пресен селски хлебен квас, засилен с 3-5 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 5-9 сини сливи, от тези за компот, смачкани без костилките, и 1 супена лъжица листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. Или с лапа от пресни зелени листа от полски бъзак, изстискани, нарязани и попарени с вряща вода. Или пък с топла лапа от смокини, разцепени на две. Налагането може да стане и с парче прано хасе (което изцяло да покрива тумора), намазано с каша, приготвена от пепелта на изгорели костилки от маслини, счукани на прах и забъркани с чист маслинен зехтин, сварен с жълт и червен кантарион. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавка. При силни болки вместо казаните лапи до минаване на болката да се слагат торбички с прясна топла несолена извара.

V. Сутрин. Процедурите са същите, както при рак на стомаха.

Неделя. Почивка от всичко. Пият се само билките и се спазва диетата. При нужда лечението продължава.

При менструация меняваща баня на краката не се прави.

VI. Лятно време преди обяд от 9 до 12 ч. се прави същото, както при рак на стомаха.

Рак на окото

Причини. Неизвестни.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично.

Рак в главата

Причини. Неизвестни.

Признаци. Различни в зависимост от мястото и големината на тумора. Болният има силно главоболие, двойно виждане, повръща, настъпват и различни парализи.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (вж. „Рак на стомаха", точка I).

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от обикновена коприва 100 г, акация (цвят), волски език, джоджен, зайча стъпка, жълт и червен кантарион, листа от див кестен, мечо грозде, мащерка, невен, пача трева, пелин и синя тинтява - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при „Рак на стомаха".

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от лайка (цвят), медуница (листа и цвят) и риган (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема пак 1 супена лъжица сироп от алое (вж. точка I).

IV. Десет минути след него да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), листа

от горска ягода, лепка, мента пиперита, невен, ранилист (листа и цвят), магарешки трън (корени), слез (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане при запек, даже еднодневен, се прави топла клизма с 1 л вода. На главата се слага торбичка, напълнена с топъл (36°С) полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 20 минути. След това се прави меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 20°С за 3 секунди - 5 пъти), а на корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на полския бъзунек или пък от листата на дивия кестен (10 листа в 1 л вода врят 10 минути; като изстине, се прецежда). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Едновременно с това главата се налага с цяла „шапка"от тънко хасе, ушита така, че да покрива изцяло главата, напълнена *първата вечер* с топъл (36°С) пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 12-14 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша), с прибавка и на 20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. *Втората вечер* налагането става с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20 сини сливи, смачкани без костилките, преди поставянето поръсена с 1 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката) и малко леко препечено царевично брашно за отнемане на излишната влага. Едновременно с това и в двата случая гръбнакът се разтрива с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти от долу на горе във вид на малки кръгчета и след това се налага с торбичка, напълнена *първата вечер* със селски хлебен квасец, засилен с 8 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или пък с толкова лъжици корени от полски бъзунек), и 12 сини сливи, смачкани без костилките, а *втората вечер* - с лапа от печен кромид лук, засилена с 15 сини сливи, смачкани без костилките, и 4 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. На корема (отпред) се поставя компрес от зелен лист прясно зеле, попарен с вряща мляко, за да

омекне, след това свит на руло и добре изстискай, или пък от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от корените на полския бъзунек (4 супени лъжици в 1 л вода се варят 30 минути; веднага се прецежда), или в отварка от бял равнец - листа и цвят (4 супени лъжици се запарват с 1 л вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда). Отгоре се слагат вестник и вълнен пояс. Държат се цяла нощ.

Забележка. При болки в очите те се налагат с торбички от марля, напълнени с по 1 супена лъжица прясна несолена извара.

VI. Сутрин. Лечението е същото, както при рак на стомаха, с добавка 1-2 часа след закуска болният отново да си постави една от „шапките", дадени за вечерта, едновременно съчетана с коремен компрес. Държат се 6-8 часа.

Неделя. Почивка от всичко. Пият се само билките и се пази диетата. При нужда лечението продължава.

При менструация меняващи бани на краката не се правят.

Рак на гръбначния стълб

Причини. Неизяснени напълно.

Признаци. Различни в зависимост от мястото на увреждането на гръбначния стълб: болки с изтръпване, различни парализи и др.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Провежда се от лекар-специалист. Народната медицина препоръчва общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (вж. „Рак на стомаха", точка I) или пък сироп от ранилист (вж. „Рак на кожата", точка I).

II. Десет минути след един от сиропите да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, жълт кантарион, кървав здравец (корени), магарешки трън (корени), медуница (листа и стебла) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при рак на стомаха, с добавка след обяд и вечеря болният да взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад с

1/4 чаена лъжичка прах от печен кокал (1 джолан за супа се изгаря на силна жар да стане бял като вар и като изстине, се стрива на прах) или пък от яйчени черупки (предварително врели 5 минути, за да се дезинфекцират, и след това стрити на прах), подир което да изпива по 1 -3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и чист пчелен мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие една от дадените за рак на кожата.

III. Два часа след ядене да взема по 1 чаена лъжичка сок от листа и цвят от невен, засилен с 1 чаена лъжичка чист пчелен мед, или пък по 3-5 зърна от следната смес: пчелен клей (не восък), който може да се набави от пчелари с повече кошери, и прясно краве масло по равни части.

IV. Десет минути след сместа да изпива 1 чашка от 75 г отварка от бял равнец, върба ракита (листа), жълт равнец (листа и цвят), маточина, мента пиперита, пелин (листа и цвят), подъбиче, троскот (пялата билка с корена), синя тинтява и червен кантарион (листа и цвят) - по 50 г от всяка. От тази смес 2 пълни супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Захлупена се вари 15 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минута и се прецежда), а след това само при запек - клизма с 1/2 л от същия чай. Следва парен компрес на целия гръбнак с торбичка, напълнена с приятно топъл (37°C) полусварен ечемик (врял 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), с продължителност 15-20 минути. След това гръбнакът се налага *първата вечер* с торбичка от тензух, широка 10-15 см, напълнена или с топла лапа от печен кромид лук, обелен, нарязан, полуизстискан и засилен с 20-30 сини сливи от тези за компот, смачкани без костилките, поръсени с 1/2-1 супена лъжица захар и 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата; или пък с топла лапа от ориз 300 г, 20-30 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 пълна супена лъжица ленено семе или брашно - в 900 г вода се вари да

стане гъста лапа. *Втората вечер* налагането става или с пресен селски хлебен квасец (забъркан преди 4 часа), засилен с 15-20 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), и 20-25 сини сливи, смачкани без костилките; или пък с топла лапа от листа от магданоз, листа от полски бъзунек, кромид лук и слез (листа и цвят) - по равни части от всяка (на ситно нарязани) с прибавка и на 2-3 супени лъжици царевично брашно, 150 г вода и 1 супена лъжица олио - на тих огън се вари да стане гъста като тесто лапа и преди поставянето се поръсва с по 1/2 чаена лъжичка нишадър и камфор на прах (от аптеката). Върху всички торбички се слага хартия и вълнена обвивка. Едновременно и в двата случая се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; ври 5 минути и като изстине, се прецежда). На главата се слага „шапка", напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 9-10 супени лъжици сурови диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзунек, счукани на каша. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Лечението е същото, както при рак на стомаха. Освен това добре е върху гръбнака да се постави торбичка от тънко хасе, ушита на тегели, на разстояние 2 см, напълнена с прясна суха кърпичина пръст.

Неделя. Пълна почивка от всичко. Добре е да се направи хигиенна баня с вода, не по-топла от 37°С. След това през целия ден болният да държи на гръбнака си торбичка с кърпичина пръст или пък ивица от американ, широка 10-15 см, намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах от аптеката. При нужда лечението продължава.

При менструация компреси на гръбнака не се правят.

Рак на кожата

Причини. Недостатъчно изяснени. За възникването на заболяването значение има продължителното дразнене на кожата с химични средства (катрани, смоли), продължителното вземане на

арсен, дразнене от развалени зъби, тютюн (особено при пушене с лула) и др.

Признаци. Според вида на заболяването съществуват различни форми на проява. Най-честа е възловидната - върху нормална кожа се образува малко възелче, с големина на грахово до бобено зърно, с лъскава повърхност, което е твърдо, често хлътнало в центъра и с плътен ръб от малки възелчета. Обикновено по-късно в средата се образува язва. При тази форма заболяването протича бавно, без оплаквания и има по-доброкачествен характер.

Има обаче и друг, по-злокачествен вид, който се проявява с тумор. Той бързо расте, разязвява се и влошава общото състояние на организма. Най-злокачественият обаче е т.нар. меланома, характеризиращ се с образуване на възел с тъмночервен цвят, твърд, неболезнен, достигащ на големина на орех и повече.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Задължително да се търси помощта на лекар-специалист. Народната медицина прилага следното общо лечение:

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да изпива едно от следните средства:

а) по 2-3 супени лъжици сироп от ранилист - 100 г корени, на ситно нарязани, в 1 л вода на тих огън се варят 30 минути, прибавя се 1 л чисто домашно (натурално) червено вино и 1/2 кг чист пчелен мед, вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. Или:

б) по 1 супена лъжица настойка от миризлива теменуга - 1 буркан се напълва до половината с листата, цветовете и корените на теменугата и се долива с чист маслинен зехтин, ври на водна баня 1 час, почива 1-2 дни и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване (или пък стои на слънце 40 дни). Или:

в) по 1 чаена лъжичка суров сок от младите стебла на пресен зелен магарешки трън.

II. Десет минути след едно от изброените средства да изпива 1 чашка от 75 г смесена отварка от бял равнец (листа и цвят), миризлива лобода (листа и цвят), синя и жълта тинтява (листа и цвят), невен (листа и цвят), цикория (листа и стебла) и хмел (шишарки). Взема се по 50 г от всяка и се прави обща смес. Отделно се вземат корени от къпина 200 г и от тях 2 супени лъжици в 1 л вода на тих

огън се варят 20 минути. След това в същата отварка се прибавят 2 супени лъжици от първата смес, вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. Пие се подсладена с мед и лимон по вкус.

Диета. Същата, както при рак на стомаха, с добавка след ядене болният да изяжда следната смес: по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад и чист пчелен мед и по 1/4 чаена лъжичка настърган див кестен без кората и прах от яйчени черупки. След това да изпива 1-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от широколистен живовляк (листа): 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; ври захлупено 5 минути и като изстине, се прецежда. Или отварка от корените на горската теменуга: 2 супени лъжици в 600 г вода се варят 20 минути, след което отварката веднага се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема по 1 зърно, на големина колкото царевично, от следната смес: чист боров катран 50 г, предварително измит в 12 води, за да получи жълтеникав цвят, рафинирана сяра 50 г и печена стипца на прах 50 г (от аптеката). Тези продукти се размесват добре, прибавя се малко опечено до бежово кафе от фий, за да стане гъсто тесто, и от него се правят зърна. Те се овалват в малко царевично брашно, за да не залепват, и се подреждат в подходяща кутия.

IV. Едновременно с тези зърна да изпива 1 чашка от 75-100 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, ранилист (листа и цвят), слез (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 20 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави клизма с 1 л топла вода, а след това само при запек, даже еднодневен, клизма с 500 г топла вода. После на засегнатото място се прави парна баня с отварка от слез и лайка - в съд се слага по 1 стиска от двете и в 2 л вода на тих огън се вари 5 минути, след което се снема от огъня. Или пък се поставят парни компреси - най-добре с торбички, напълнени с приятно топъл (37°C) полусварен ечемик (врял само

10 минути). След банята същото място се налага *първата вечер* с парни компреси от 6 парчета, натопени в топла (36°C) отварка от слез, сварен с пепелива вода - в съд с 3 л вода се слагат 1-2 шепи дървена пепел, разбърква се и се чака да се утаи, след което се прецежда и в така получената пепелява вода се слагат на 1 л вода 5 супени лъжици слез и 2 супени лъжици листа от люляк, вари се 10 минути и се прецежда. После се поставя топла лапа (36°C) от печен кромид лук, обелен, на ситно нарязан, полуизстискан и засилен (според големината на болното място) с 5-9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и преди поставянето поръсени с 1/2 чаена лъжичка ситна захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага на лапата. Или приятно топла лапа от сини сливи - предварително се изваждат костилките им и се варят с малко вода, докато се сгъстят като лапа. Преди поставянето се поръсват с 1/4-1/2 чаена лъжичка захар и малко царевично брашно за отнемане на излишната влага.

Втората вечер налагането става с топла лапа (36°C) от прясна или суха бамя, сварена с 5-9 сини сливи без костилките и малко прясно мляко до гъстотата на лапа от ленено семе, преди поставянето поръсена с 1/4-1/2 чаена лъжичка захар и малко царевично брашно; или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част), на ситно нарязан и сварен с 50-100 г прясно мляко и 5-9 сини сливи, преди поставянето поръсени с 1/2 чаена лъжичка захар; или пък с топла лапа от прясна несолена извара.

Третата вечер болното място се налага с топла лапа от прясно зеле, на ситно нарязано и сварено с малко мляко и 5-9 сини сливи, преди поставянето поръсена с 1/2 чаена лъжичка захар. Или пък със смесена лапа от магданоз (листа), кромид лук и слез по равни части, леко запържени с 2-3 чаени лъжички олио и преди поставянето поръсени с по 1/4 чаена лъжичка нишадър и камфор на прах (от аптеката). Едновременно във всички случаи се поставя коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от трина (3 супени лъжици трина се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 5 минути и като изстине, се прецежда), а малкият мозък (тилът) се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в

дървен хаван на кашица). При главоболие се поставя цяла „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите, или пък с толкова лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, счукани на кашица. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин и лятно време процедурите са както при рак на стомаха.

Неделя. Пълна почивка от всичко. При нужда лечението продължава по плана.

При менструация парни бани и компреси на долната част на корема и кръста не се правят, както и цели топли бани.

Важна добавка. Ако се появи гной, да се промива сутрин и вечер с отварка от жълт кантарион - 2 супени лъжици цвят и листа се запарват с 400 г вряща вода; вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда. След това се превързва с домашен мехлем, приготвен от 1 пресен жълтък от кокоше яйце, по 1 супена лъжица бяло брашно и чист пчелен мед и 1/2 чаена лъжичка чист маслинен зехтин. Бърка се на тих огън, за да се сгъсти като мехлем, без да завира. Или пък със сладък мехлем. И двата мехлема се намазват върху лист от живовляк или парче чиста марля.

Рак на носа

Причини. Неизвестни.

Признаци. Появява се обикновено малка раничка, която не боли и трае продължително време. Отначало тя е покрита с коричка, която се маха мъчно, но по-късно повърхността й се оголва и има оръфан вид. Носът се запушва, често се отделят гнойни, кръвенисти секрети с неприятна миризма.

Предсказание. Сериозно.

Лечение. Провежда се задължително от лекар-специалист. Народната медицина прилага общо лечение по начина, изложен за рак на кожата, със следните добавки. Освен парните бани на главата носът на всеки 6 часа да се промива с отварка от полски хвощ (3 супени лъжици се запарват с 600 г вряща вода; ври захлупено и като изстине, се прецежда). Резултатът е по-добър, ако след това носът се намазва с настойка от чист маслинен зехтин, сварен с жълт кантарион: 250 г зехтин с 3 супени лъжици жълт

кантарион (листа и цвят) на водна баня ври 1 час, почива 24 часа и се прецежда през тънка кърпа чрез изстискване. В този случай се препоръчва и топла лапа от магданоз (листа, на ситно нарязани) с прибавка на 3-4 сини сливи, смачкани без костилките, и 1 изравнена чаена лъжичка ленено брашно - с 50 г прясно мляко се вари да стане гъста лапа.

Рак на езика

Причини. Неустановени.

Признаци. Възловидно туморче, върху което се образува раничка. Постепенно надебелява целият език, който става трудно подвижен и силно болезнен.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично, и то своевременно. Народното лечение е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене болният да взема едно от следните средства:

а) по 1-2 супени лъжици сироп от ранилист - 100 г корени, на ситно нарязани, се варят на тих огън в 1 л вода 30 минути и веднага се прецеждат. След това в получената отварка се добавят 1 л чисто домашно (натурално) червено вино и 500 г чист пчелен мед, вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда през тънка кърпа. Или:

б) по 1 супена лъжица настойка от чист маслинен зехтин - от него се взема 1 л и заедно с по 3 супени лъжици широколистен живовляк (листа), жълт и червен кантарион (листа и цвят) и невен (листа и цвят) във водна баня на тих огън се вари 1 час, почива 1-2 дни и се прецежда. Или:

в) по 1 ракиена чашка от 30-40 г от следната настойка: на 1 л старо червено вино се слага 1/2 л сок от плода на полския бъзак. Кисне 3 дни, прецежда се и се пие.

II. Двадесет минути след изпиване на едно от тези средства да взема отварка от 7 ореха, счукани заедно с черупките и ядките, 5 супени лъжици борови връхчета, 3 супени лъжици зайча стъпка и 2 супени лъжици чист пчелен мед. В 1 л вода на тих огън се варят 30 минути. Като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при рак на хранопровода. Добре е след

закуска, обяд и вечеря болният да взема по 1-2 чаени лъжички бъзов мармалад и след това добре да си изплаква устата със стипцова вода (на 1 чаена чаша хладък чай от лайка се прибавя 1/4 чаена лъжичка печена стипца от аптеката) или пък с отварка от черна черница (плод). За нея се вземат 10 супени лъжици плод и в 1 л вода заедно с 1 супена лъжица мед на тих огън се варят 10 минути. Като изстине, се прецежда и се прибавя 1 чаена лъжичка нишадър от аптеката.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, се пие отварка от ленено семе и тетра (листа) - по 1 супена лъжица; и 1 чаена лъжичка анасон - в 1 л вода на тих огън се вари 10 минути и се прецежда.

III. Два часа след ядене болният да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка, магарешки трън (корени), невен, пача трева, слез (листа и цвят), цикория (листа и стебла) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда.

IV. Вечер преди лягане да се приложи изцяло даденото при рак на устната кухина и рак на челюстта със следните добавки:

1. Налаганията с лапите да се правят отвън на бузите и под брадата, за да засегнат добре сливиците.

2. Добре е преди лягане на самия език да се слагат две люспи печен кромид лук, поръсени с пудра захар - така се спи. Всички приложения се държат цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавки:

1. При подут език най-добре е да се сложи топла (36°C) лапа от 100 г ориз и 7-9 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките. В 300 г прясно мляко се вари да стане гъста като тесто лапа.

2. Подутите шийни жлези да се налагат с топла лапа от житни трици, разбъркани с малко червено вино на каша. На тих огън се бъркат, докато кашата направи 3 пъти „пуф".

Рак на долната устна

Причини. Недостатъчно изяснени. Възникването на заболяването се улеснява от дразненето, което причиняват цигарата, ци-

гарлъкът или лулата на пушача, поради което то се среща много по-често при мъжете.

Признаци. Появява се по-често на долната устна. Поражението възниква по страничната част на устната като малка раничка, която не боли. Отначало тя е покрита с коричка, която мъчно се отстранява, но по-късно повърхността й се разязвява, а наоколо тъканите са уплътнени.

Лечение. Провежда се по начина, изложен при рак на носа. Необходимо е тютюнът да се изостави веднага и завинаги.

Рак на ушите

Признаци. Появява се обикновено като малка неболезнена раничка, и то със същите особености, както при рак на носа.

Лечение. Провежда се по начина, изложен при рак на носа. Освен това в случая се препоръчва употребата на каменна сол.

Лимфогранулематоза

Лимфогрануломатозата е злокачествено заболяване, което засяга най-често лимфните възли и далака и се среща между 20 и 40 години.

Причини. Неизвестни.

Признаци. У заболелите се увеличават лимфните възли най-често по шията, тила, слабините и под мишниците. Те отслабват, лесно се изморяват, нямат апетит, температурата им се покачва, изпотяват се нощно време. Често имат ревматични болки, сърбеж по кожата, кървене от носа. Освен жлезите на врата се увеличават и жлезите около трахеята и червата, като притискат околните органи, причиняват болки, кашлица, сърцебиене, оток и други.

Предсказание. Много сериозно.

Предпазване. Състои се във водене на природосъобразен живот (вж. том I).

Лечение. Необходимо е болният да потърси своевременно квалифицирана лекарска помощ. Лечението със средствата на народната медицина е общо за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взе-

ма по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс (трионче) (вж. „Тумор на стомаха", точка I) или по 1 чаена лъжичка от следната смес: 1 кг чист пчелен мед и 250 г борова смола на водна баня и на тих огън се варят 10 минути; като изстине, се изсипва в подходящ буркан.

II. Двадесет минути след вземане на едно от тези средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, борови връхчета, бяла черница (листа), исландски лишей, мента пиперита, орехови листа, спирея, невен, пача трева, пелин, ранилист (листа и цвят), слез (листа и цвят) и цариче - по 50 г от всяка. От тази смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

Диета. Същата, както при рак на стомаха. Ако болният страда от злокачествена анемия, сутрин на *първа закуска* в продължение на 30 дни подред да изпива по 1 чашка от 200 г боза или слаба светла бира, в която от вечерта е киснала 30-40 г прясна хлебна или козуначена мая, на сутринта се разбърква и се засилва с по 1 чаена лъжичка бирена мая, копривено и шипково брашно. Половин-един час след това да направи *втора закуска* най-добре с 1 чаша овесено мляко (2 супени лъжици очистен овес в 400 г вода ври, докато зърната се разпукат, след това се изцежда чрез изстискване и се засилва с 1 жълтък прясно кокоше яйце и по 1 супена лъжица счукани ядки от сладки бадеми и от орехи), 1-2 чаени лъжички чист пчелен мед и 1 сухар. Преди обяд и вечеря като аперитив да изяжда по 1-2 глави печен кромид лук без захар (пече се като ябълки и се яде без хляб) или по 1 чинийка салата от пресен или стар червен лук с магданоз, настъргана целина и моркови по равни части, малко чист маслинен зехтин и чист винен оцет по вкус. След закуска, обяд и вечеря да взема по 1 чаена лъжичка смес от бъзов мармалад с 1/3 чаена лъжичка прах от яйчени черупки и подир това да изпива 2-3 чаени лъжички пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1 чаена лъжичка шипково брашно, малко плодов сок или вода и мед или захар, да стане гъсто и сладко като боза.

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, да пие отварка от 7 ореха, счукани с ядките и черупките - в 1 л вода се варят на тих огън 30 минути; като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема или:

а) настойка от чист маслинен зехтин - 1/2 л зехтин и по 3 супени лъжици корени от обикновена коприва, млади корени от черница и корени от ранилист, на ситно нарязани, на водна баня врят 1 час. Почива 1-2 дни и се прецежда чрез изстискване. Или:

б) по 2 зърна от следната смес: 250 г чист боров катран, 15 г нишадър на прах и 30 г рафинирана сяра (от аптеката). Всичко се размесва с 1 супена лъжица кафе от фий, за да стане като тесто. От него се правят топчета, на големина колкото царевични зърна, и се овалват в царевично брашно, за да не слепват. Съхраняват се в подходяща кутия.

IV. Двадесет минути след едно от казаните средства да изпива 1 чашка от 75 г отварка от агримония, лавандула, лепка и др. (вж. „Рак на кожата").

V. Вечер преди лягане 2-3 вечери подред се прави топла клизма с 1 л вода или с чай от лайка (3 супени лъжици цвят от лайка се запарват с 1 л вряща вода; кисне захлупено 20 минута и като изстине, се прецежда), а след това само при запек, даже еднодневен, се прави клизма с 1/2 л. После идва банята на главата с отварка от орехови листа и лайка (цвят), ако са засегнати жлезите на шията или подмишниците, или пък се поставят компреси (36°С) на съответните засегнати места с торбички, напълнени с полусварен ечемик (врял само 10 минута, за да може да се използва 2-3 вечери подред), с продължителност около 20 минути. Следват меняваща баня на краката до под коленете (42°С за 30 секунди, 22°С за 3 секунди - 5 пъти), сухо изтриване и разтривка на грубнака от долу на горе във вид на спирални кръгчета с памуче, натопено в камфоров спирт, 1-2 пъти. След това грубнакът се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 4-6 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици млади и пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка и на 2-3 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани. На корема се поставя компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от листата на черница (2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода; вари се 5 минути и като изстине, се прецежда). При болки в корема по-добре е вместо компрес да се сложи торбичка, напълнена с топла лапа (36°С) от печен кромид лук, нарязан, полуизстискан

и засилен с 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките и преди поставянето поръсени с 1-2 супени лъжици царевично брашно за отнемане на излишната влага. В областта на бъбреците се поставя торбичка от тензух (25 на 15 см), напълнена със същата лапа, а на малкия мозък (тила) - торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 1 супена лъжица диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак). При главоболие главата се налага с цяла „шапка" от тензух, напълнена със същия квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени или пък с млади корени от полски бъзак, счукани на каша. Болната жлеза (жлези) се налага *първата вечер* с торбичка (торбички), напълнена с топла лапа от зелени листа и клонки от полски бъзак, на ситно нарязани, счукани на каша, добре изстискани и след това поръсени с малко топла ракия и царевично брашно за отнемане на излишната влага; или пък с лапа от прясно зеле (праз лук, бялата му част), на ситно нарязано, с прибавка на 1-2 китки листа от магданоз, също на ситно нарязани, 3-9 сини сливи, 1 супена лъжица ленено брашно и 100 г прясно мляко - на тих огън се вари, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и преди поставянето се поръсва с 1 чаена лъжичка ситна захар.

Втората вечер налагането става с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 1-2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова лъжици пресни корени от полски бъзак), 5 сини сливи (от тези за компот) и 1/4 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката), като торбичката от страната, която допира до кожата, се намазва леко с мед. Или с топла (36°С) лапа от печени ябълки, смачкани и поръсени с 1 чаена лъжичка захар. Или пък с топла лапа от сварен ориз (вари се като пилаф - на 1 чаша ориз 3 чаши вода), която преди поставянето се поръсва с камфор на прах с върха на ножа. Държат се цяла нощ.

VI. Сутрин. Лечението е както при рак на стомаха. Освен това в областта на бъбреците се поставя мушама от хаваджива (вж. том I, „Домашна аптека"), върху която се тропосва тънък найлон, добре набоцкан с дебела игла, за да диша кожата свободно, и се закрепва с поясче. Носи се 15 дни от едната и 15 дни от другата страна. На болните жлези се залепва ленена кърпа, натопена в следната

смес: 90 г чист топъл маслинен зехтин и 30 г пчелен восък, заедно разтопени на тих огън.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките, спазва се диетата и се носят дадените мушами. При нужда лечението продължава.

При менструация парни бани, цели топли бани и меняващи бани на краката не се правят.

VII. Лятно време е много полезно преди обяд от 10 до 12 ч. в продължение на 40 дни да се правят цели топли бани (37°C за 10-20 минути) с отварка от борови клонки и полски бъзак (цялата билка с корените): по 1-2 хватки или снопчета от всяка в голям казан се варят 20 минути, след това се добавят по 2-3 двойни шепи морски водорасли, орехови листа, листа от черница, здравец (цялата билка с корена), трина и морска сол. Ври още 10 минути и като изстине до 38°C, се изсипва във ваната. След банята се прави сухо увиване за по-добро изпотяване, в което болният лежи 2 часа. С една и съща вода се правят 3-6 бани подред. При невъзможност да се правят те, добре е да се обличат 40 дни подред мокри ризи, натопени в същата отварка от борови клони, полски бъзак и пр., дадени за пялата топла баня - лежи се в тях, увит до шията с 2-3 одеяла, в продължение на 2 часа. При липса на някои от изброените билки може и без тях. Тези мокри ризи и цели топли бани отменят всички други приложения.

Важни добавки:

1. При температура и изпотяване болният да си свали компресите и лапите, да изтрие до сухо тялото си, да се преоблече и да спи без тях. Два часа след ядене заедно с определената билка да взема и по 1 прах от 1 г от следната смес: 6 г индийско орехче, 6 г нишадър на прах и 6 г винена киселина (лимонтузу) от аптеката. От общата смес се правят 18 праха по 1 г всеки. При липса на тези прахове болният като изключение може да взема вместо тях хинин или пирамидон (по указание на лекаря).

2. В студено време, ако болният се лекува с топли лапи, добре е да пази стаята, за да не се простуди.

3. При желание може да се лекува само с една или две от дадените лапи и когато има магданоз, лапите от квас, праз или кромид лук да се засилват с 1-2 супени лъжици листа от магданоз, попарени, изстискани и на ситно нарязани.

Заболяването се среща по-често в младата възраст.

Причини. Неизвестни.

Признаци. Подуване на засегнатото място на костта, което расте сравнително бързо, болка, понякога температура, тежко общо състояние.

Предсказание. Много сериозно.

Лечение. Болнично. Народната медицина прилага общо лечение за засилване на организма.

I. Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядене болният да взема по 1 супена лъжица сироп от алое арборесценс - трионче (вж. „Рак на стомаха").

II. Десет минути след сиропа да изпива 1 чашка отварка от волски език и пр. (вж. „Рак на стомаха").

Диета. Същата, както при левкемия (вж. том III, книга втора). При температура на обяд и вечеря заедно с другата храна болният да взема по 1 хинин (от аптеката).

Вместо вода, ако дадените отварки са недостатъчни, може да пие отварка от агримония, еньовче, невен, пача трева, хмел (шишарки), слез и цариче - по 50 г от всяка. От общата смес 2 супени лъжици се запарват с 500 г вряща вода. Вари се още 10 минути и като изстине, се прецежда.

III. Два часа след ядене да взема 1 супена лъжица настойка от пресни сурови кокоши яйца с лимонов сок, небетшекер и коняк (вж. том II, „Водноглавие").

IV. Десет минути след настойката да изпива 1 чашка отварка от агримония, бял равнец, широколистен живовляк (листа), жълт кантарион (листа и цвят), обикновена коприва (пялата билка с корена), полски хвощ (листа и цвят) и червен кантарион - по 50 г от всяка, градински чай и метличина (цвят) - по 25 г. От тази смес 4 супени лъжици с прибавка на 1 изравнена чаена лъжичка червена хвойна (зърна) се запарват с 1 л вряща вода. На тих огън се вари 15 минути и като изстине, се прецежда.

V. Вечер преди лягане 1-2 вечери подред се прави клизма с 500 г топла вода, а след това при запек, даже еднодневен, без клизма болният да не ляга. Следва парен компрес на засегнатото място с тор-

бичка от тензух, напълнена или с топъл (36°С) полусварен ечемик (варен само 10 минути, за да може да се използва 2-3 пъти подред), или пък с топъл солен пясък (1 кг пресят речен пясък, разбъркан с 250 г готварска сол), с продължителност 20-30 минути. След това болното място се налага *първата вечер* с торбичка, напълнена с топла лапа (36°С) от печен кромид лук, обелен, нарязан, изстискай и засилен с 1-2 чаени лъжички боров катран (от аптеката) и 15-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, поръсена накрая с малко царевично брашно за отнемане на излишната влага. Или пък с топла лапа от праз лук (бялата му част), сварен с 15-20 сини сливи, смачкани без костилките, 1 чаена лъжичка ленено семе и 100 г мляко - вари се, докато се сгъсти като лапа от ленено семе, и накрая се засилва с боров катран, както лапата от печен кромид лук. При силни болки налагането става с топла прясна несолена извара, поръсена с лъжичка захар.

Втората вечер болното място се налага с торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас (забъркан преди 4 часа), засилен с 5-10 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (при липса на кестени с толкова супени лъжици пресни корени от полски бъзак, на ситно нарязани и счукани в дървен хаван на кашица), с прибавка на 10-20 сини сливи (от тези за компот), смачкани без костилките, и 1/2 чаена лъжичка нишадър на прах (от аптеката). Едновременно се поставя и коремен компрес от 4 хасени парчета, натопени в топла отварка от лавандула и листа от полски бъзак (по 2 супени лъжици от двете в 1 л вода се варят 10 минути; като изстине, се прецежда), а на малкия мозък - торбичка, напълнена с пресен селски хлебен квас, засилен с 2 супени лъжици диви кестени, настъргани с корите (или с толкова лъжици пресни млади корени от полски бъзак, счукани на каша). При главоболие се поставя „шапка" от тензух, напълнена с пресен селски хлебен квасец, засилен със 7-9 супени лъжици диви кестени или пък с корени от полски бъзак. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

Добавки:

1. При образувал се абсцес близо до тумора всяка вечер да се налага или с топла лапа от листата, клоните и корените на обикновената коприва, счукани на каша и разбъркани с 1-2 белтъка от пресни яйца, 3 супени лъжици пресен селски хлебен квас и 1

супена лъжица захар. Или с топла лапа от земни ябълки (грудки), сварени с малко мляко, смачкани на пюре и преди поставянето поръсени с 1 супена лъжица захар. Или пък с топла лапа от 1 чаша ориз, сварен с 3 чаши мляко да стане гъста млечна каша, засилена с 15-30 сини сливи, смачкани без костилките. Държат се цяла нощ или докато досадят на болния.

2. Ако болният има и други болезнени места по костите, да ги налага със същата лапа, с която се налага туморът.

3. Ако има схванати сухожилия, да ги налага с топла лапа от кромид лук, сварен с газ, хубаво изстискай (за да не дава мехури) и поръсен с 1 чаена лъжичка захар.

4. Ако мускулът на болното място се подуе, да се слагат компреси от 4 ката, натопени в гореща боза, направена от царевично брашно (взема се 1 кг царевично брашно и се попарва с 1 л вряща вода, за да стане рядка каша). Тези компреси се държат 1-2 часа и след тях се слагат топли лапи от прясно зеле или праз лук, на ситно нарязани и сварени с по 15-20 сини сливи и 100 г прясно мляко и преди поставянето поръсени с 1-2 чаени лъжички захар.

VI. Сутрин. Още с отварянето на очите се прави самовнушение с формулата: „Всеки ден във всяко отношение все по-добре и по-добре се чувствам и в най-скоро време напълно ще оздравея" (подробности вж. в том I, "Психолечение"). След това да се повтори казаното за вечерта, като вместо една от лапите на болното място се постави торбичка, напълнена с топла лапа от картофи, сварени на пара и смачкани с люспите на пюре, засилена с 15-20 сини сливи и 1 супена лъжица захар. Едновременно се поставя коремен компрес - лапата се държи 7 часа, а коремният компрес 3 часа. През деня, когато болното място не е наложено с лапи и компреси, да се постави мушама от хаваджива.

Неделя. Почивка от всичко - пият се само билките и се прави баня за чистота, като на болното място се залепва кърпа, намазана с малко от следната смес: 90 г несолена свинска мас и 30 г камфор на прах.

При менструация горещи приложения на краката не се правят.

VII. Лятно време преди обяд от 10 до 12 ч. на болното място (места) да се прави слънчева баня със зелени листа от репей,

слънчоглед или тиква. След банята се облича мокра риза, натопена в хладка слънчева вода или още по-добре в хладка отварка от листата на полски бъзак (1 двойна шепа листа врят в 2 л вода 10 минути; като изстине, се прецежда). Лежи се в нея 2 часа. Може да се направи и цяла топла (37-38°C) баня с отварка от полски бъзак (цялата билка с корена) (вж. „Рак на стомаха").

Важни добавки:

1. При силно опъната кожа на подутото място 2-3 пъти през деня да се слага или кърпа, намазана с малко стопена овча или козя лой, или пък да се налага с топла лапа от живениче (цялата билка с корена), сварено с малко мляко, преди поставянето й поръсена с малко захар.

2. Ако се открие гнойна рана, да се промива с отварка от жълт кантарион (2 супени лъжици листа и цвят се запарват с 500 г вряща вода; на тих огън се вари 10 минути и като изстине, се прецежда) и след това да се превързва с мехлем за дълбоки гнойни рани, приготвен от 50 г зайча мас, 5 г пчелен восък и 5 г бяла дъвка на зърна. В чист алуминиев съд се разтопяват зайчата мас и восъкът и към тях се прибавя и дъвката, счукана на прах. Бърка се, докато се махне пяната, без да завира.