

# Практически съвети за правилно лѣкуване по метода на Луи Куне

Съставиль:

**П. Димковъ**

Подпредседателъ на Софийското д-во „Природолѣчение“

Съ съдействието на Д. Еребакановъ

Членъ на ежщото д-во

Човѣкъ трѣбва самъ да овладѣе  
здравето си. Не стори ли това, и  
Богъ не е въ състояние да му  
помогне“.

Д-ръ Отто Вайнгеръ

---

Издание на  
Кооперативно д-во „Посрѣдникъ“  
София, 1931

## Предговоръ

### Какъ се излѣкувахъ

Напоследъкъ името и лѣчебниятъ методъ на Луи Куне все повече почватъ да интересуватъ българската интелигенция. Малцина сж, които не сж прочели неговитѣ съчинения „*Нова лѣчебна наука*“, „*Наука за лицезараза*“ и „*Отглеждане на детето*“.

За жалостъ, обаче, малкъ е броятъ на тия, които сж си дали трудъ основно да го проучатъ и приложатъ съ полза.

Луи Куне, вече покойникъ, е билъ народенъ лѣкаръ отъ Лайпцигъ и единъ отъ гениалнитѣ основатели на природното лѣкуване.

Следъ като се излѣкувалъ самъ, съ помощта на собствения си лѣчебенъ методъ, отъ ракъ въ стомаха, напреднала туберкулоза и силно нервно разстройство, той излѣкувалъ десетки хиляди страдащи отъ всевъзможни болѣсти и отречени отъ медицината.

Цѣлтъта на неговата „*Нова лѣчебна наука*“, както казва самия той, е: да посочи какъ да познаваме и предотвратяваме на време болеститѣ, да уясни закона за *Мировото единство*, върху който трѣба да почива всѣки истински лѣчебенъ методъ и да служи като водачъ и съветникъ на всички, които жаждатъ да се възвърнатъ здравето съ помощта на всеобщата майка — природата.

Когато ще преценяваме лѣчебния мѣтодъ на Куне, не трѣбва да сждимъ по наудачнитѣ опити на стигнали до гроба болни. Лекомислено е да виѣняваме като недостатъкъ на едно учение това, за което е виновна личността, която, безъ да го проучи, прибързано и неумѣло си е послужила съ него, защото само по пѣтя на сигурната себапреценка и умѣлото, използване на лѣчебнитѣ закони, а сжщо и при наличността на единъ жизнеспособенъ организъмъ, може да разчитаме на успѣшни и трайни лѣчебни резултати.

Какъ и за колко време съмъ се излѣкувалъ напълно, следъ проучване на Куневия методъ, читателтъ ще види отъ следното ми писмо, адресирано до редактора на „*Добро народно здраве*“—г-нъ д-ръ К. Ганевъ, въ гр. Варна, и публикувано въ сжщото списание. (година II, кн. 4 и 5).

София, 6 ноември 1929 г.

Любезни докторе,

Понеже ви обещах да споделя с читателите на списанието ви какъ се излѣкувахъ по метода на Луи Куне отъ многото си болѣсти, то пристъпвамъ къмъ изпълнение на обещанието:

Сега съмъ на 42 години. Още като кадетъ въ Русия — въ 1902 година — заболѣхъ, въ много тежка форма, отъ мускуленъ ревматизъмъ въ прасетата на двата крака. Лѣкувахъ ме съ салицилъ и масажи. Закърпиха ме малко, но не ме излѣкувахъ. На следната година ми се възпалиха венците, и зѣбитѣ (предните) ми се разклатиха; при това, почна силно да ми се образува и жбенеъ камъкъ, който ме принуждаваше всѣки три-четири месеца да подлагамъ жбите си на чистене.

Стомахътъ ми одѣляше много киселини и бѣхъ принуденъ следъ всѣко хранене да поглѣщамъ сода, за да избѣгна неприятното врене въ хранопровода.

Въ 1909 година ми се появи маясълъ (хемороиди), въ тежка форма. Кръвотечението спрѣхъ, пиейки чай отъ коренитѣ на „рудик а“

На следната, 1910, година почувствувахъ разширение на вената въ прасето на лѣвия кракъ. По съвета на лѣкаря набавихъ си гуменъ чорапъ съ стъпало, който носихъ непрекъснато до 1927 год.

Презъ балканската война мускулниятъ ми ревматизъмъ въ краката се усили и се пренесе въ гърба и шията, като ми причиняваше голѣми страдания и неприятности. Освенъ него, появи се въ коленетѣ и раменетѣ ми и ставенъ ревматизъмъ. Лѣкувахъ се въ банитѣ на с. с. Банки, Горна Баня, Вършецъ, въ Бургазъ — топли морски бани — и въ една Софийска клиника — съ електрически бани. Резултатъ временно слабо подобрене и толковъ. Дългото боледуване почна зле да се отразява и върху сърдцето ми.

Презъ 1917 година — на Битолския фронтъ — заболѣхъ отъ малария, отъ която впоследствие ми се увеличи и далакътъ. Въ края на войната, 1918 година, ми се схвана и кръстътъ, който ми причиняваше не малко страдания. Лѣкувахъ го пакъ съ топли бани въ Вършецъ. Следъ това заболѣхъ отъ скжсване на червото, вследствие язве въ стомаха, и при 41° С бѣхъ опериранъ отъ хирурга Д-ръ К. и бѣхъ спасенъ по чудо, защото имахъ вече начало на отравяне на кръвта. Обаче, като последица на тая напась, катарътъ въ стомахътъ и червата ми, придруженъ съ лошъ дѣхъ въ устата и постояненъ запекъ, се усили.

Презъ 1926 година почнахъ да страдамъ, макаръ и въ слаба форма, и отъ ишиасъ.

Всички горепоисани болести, закърпвани съ безконечно количество лѣкарства, ме направиха крайно нервенъ и се отрази зле на паметта и зрението ми, които почнаха застрашително да отслаб

ватъ; косата ми почти опадъ, а краката и ржцетѣ ми презъ зимата бѣха винаги студени.

Презъ 1927 година търпението ми почна да изчезва, вѣрата въ лѣкарствената мощъ на днешната медицина се замѣни съ отчаяние и желание да туря край на своето жалко съществуване.

При това положение на нѣщата, по една случайностъ за хората, а по Божия милостъ за менъ, въ ржцетѣ ми попадна на 16 май 1927 година книгата „Нова лѣчебна наука“ отъ Луи Куне, преведена отъ А. Ангеловъ. Съ голѣмъ интересъ я прочетохъ два пѣти. Съдържанието ѝ за менъ бѣ Божие откровение. Решихъ да продължа лѣкуването си по нея. Набавихъ си седяща вана и пристѣпихъ на 1. VI. 1927 година къмъ лѣкуването си по следната програма: Сутринъ, следъ ставане отъ сънь (6 ч.), изпивахъ на глътки чаша гореща вода, съ 10—15 капки лимонъ, за измиване лигитѣ на стомаха: следъ това изпразване на стомаха и една хладка коремообривна баня, първоначално при 22° P. (28 Ц.), а следъ това, като намалявахъ презъ день или два по 1/2°, стигнахъ до 16° P. (20° Ц.), която температура смѣтамъ за една отъ най-лѣковититѣ. При сжщата температура закаляватъ и стомагата. Банята въ началото правѣхъ по 10 минути и, като увеличавахъ всѣки день по една минута, стигнахъ до 30 минути продължителностъ на всѣка баня. Следъ банята взимахъ нѣрки бързо да се затопля, чрезъ гимнастика или добро увиване, а 10—15 минути следъ стоплянето, правѣхъ по нѣколко дълбоки дишания (гл. „Волева гимнастика“ отъ д-ръ Анохинъ, издадена на български, която горещо препорѣчвамъ на всѣки желаещъ да оздравѣе или бжде здравъ), зануствахъ и отивахъ на работѣ.

Преди обѣдъ — втора баня, при сжщата температура и продължителностъ. Затопляне, и 15 минути следъ това — нѣколко дълбоки дишания. Следъ това обѣдвахъ.

Вечеръ — въ 19 часа — лека вечеря: чаша млѣко или малко компотъ съ едно парче черъ хлѣбъ. Два часа следъ нея (21 часа) пакъ една коремообривна баня при сжщата температура и продължителностъ. Затопляне и сънь. (Който има възможностъ, добре е да изпива въ кривата една чаша липосъ чай съ малко медъ — ще има добъръ сънь).

Всѣка сжбота, вмѣсто третата коремообривна баня, си правѣхъ по една обща парна баня, която е извънредно полезна — за тѣзи, които не сж изтощени и не страдатъ отъ сърдце (начина за правене на която ще опиша по долу), следъ което лѣгахъ въ кривата около 1 часъ, за да се изпотя хубаво и следъ това си правѣхъ една топла баня 37° Ц., за измиване тѣлото съ сапунъ. Въ продължение на първитѣ 5 дни отъ началото на лѣкуването ми — следъ банята и затоплянето, и преди лѣгане — промивахъ стомаха си съ една клизма отъ 2 литри гореща (да не пари на прѣститѣ) вода, съ 1 чайна лъ-

жичка сода по системата на професоръ Хоолъ. — описанието на които давамъ по-долу и резултата на които, изплатиъ на менъ и на моитѣ приятели намирамъ за великолепенъ.

Храна чисто вегетарианска (като се придържахъ въ съветитѣ на Д-ръ Хейгъ отъ книгата му „Диета и храна“, преведена на български, която всички здравъ и боленъ трѣбва непременно да прочете) безъ употреба на: месо, риба, яйца, сухъ фасуль, грахъ, леща, гъби, спаржа, чай (китайски), кафе, какао, шоколадъ и алкохолъ, и съ малко употреба на фабрична захаръ, защото тѣзи продукти даватъ нѣй-много пикочна киселина основата на всички болести А който иска да се излѣкува, а не „закърпи“, трѣбва да пречисти тѣлото си отъ всички чужди вещества, които главно вкарваме чрезъ храната, особено месната.

Презъ време на лѣкуването имахъ много кризи: болки въ корема, маса газове, диария, пъпки, цирех и, даже, силна трѣска. Обаче, знаейки, че кризитѣ сж „праздника на тѣлото“, азъ усорито продължавахъ банитѣ и следъ три месеца се почувствувахъ тѣй бодъръ, здравъ и възроденъ, както не се помѣхъ и преди 20 години.

Зимата, безъ да правя бани, прекарахъ великолепно, като че ли никога не съмъ страдалъ отъ ревматизъмъ, стомахъ и пр. Цѣтитѣ на лицето ми отъ жълто зеленъ стана нормаленъ, и днесъ въ моею лице се вижда преимуществото на природното лѣкуване предъ лѣкарственото „закърпяване“.

На следната 1928 г. презъ месецъ юний, августъ и септемврий, продължихъ да пречиставамъ организма си, като правѣхъ по две коремоотривни бани на день. Въ резултатъ здравето ми още повече закрепна. Тази година презъ месецитѣ май, юний и юлий пакъ си правихъ по две коремоотривни бани и се чувствувамъ, както ме видѣхте, великолепно.

Накратко, ето какво постигнахъ, лѣкувайки се по метода на Луи Куне; 1) Отъ мускулния и ставенъ ревматизъмъ не остана поменъ; 2) възпалението на венцитѣ и жббиятъ камъкъ изчезнаха; 3) отъ миясъла, ишиаса, болкитѣ въ кръста, маларията, катаръ въ стомаха и червата, съ неговия лошъ дѣхъ въ устата и отъ слабостта на повреденото отъ ревматизма сърдце поменъ не остана; 4) разширението на венитѣ, следъ като пречистихъ съ банитѣ и храната кръвта си, абсолютно не го чувствувамъ и затова отъ 1. IX. 1927 година гюменъ чорапъ не нося; 5) неравноатта ме остави, студениитѣ рѣце и крака се замѣниха съ топли; паметьта и зрението ми се извъредно заскляха и стомахътъ ми е много редовенъ, и 6) косата, която ми бѣ почти опадала отъ главата, както видѣхте, отново се засили.

И тѣй, резултатитѣ, които постигнахъ, за менъ сж повече отъ необикновени. Сжитѣ резултати постигнахъ при лѣкуване нѣ жена

ми. Тя страдаше отъ бжбречна болестъ и гнойна ангина и днесъ е свършено здрава.

За тѣзи случаи ще ви пиша подробно въ следното писмо. А пъкъ приятелитѣ ми, съ които се запознахме лично и които по същата метода се излѣкуваха отъ тежки болести, ще бждатъ любезни лично да ви пишатъ.

Ако мислите, че публикуването на писмото ми ще бжде отъ полза за нашитѣ съидейници, азъ не само че нѣмамъ нищо противъ това, но ще ви моля да дѣдете адреса ми на всеки единъ, който изяви недовърна въ съдържанието на което писмо, за да може лично да ме види и поговори съ менъ.

На края, приемете моитѣ най-сърдечни поздравии и благопожелания.

Вашъ Димковъ

И тѣй, прилагайки въ продължение на 4 години, съ таква неоценима полза, както за себе си, тѣй и за домашнитѣ си, метода на Луи Куне, позволявамъ си да предложа на новитѣ му последователи изложенитѣ по-долу практически съвети, съ единствената цель — да ги предпазя отъ грѣшки съ лоши последици и имъ дамъ възможность по скоро да постигнатъ желанитѣ резултати.

София, Януарий 1931 год.

П. Димковъ

## Що е здраве и по какво се познава

„Кое е най-висшето щастие на замята? — Да сме здрави. Азъ казвамъ: — Не. Най-висшето щастие е — да станемъ здрави“.

Гьоте

Едно тѣло е здраво, когато всичкитѣ му части сж въ нормално състояние и вършатъ безъ болки, тягостъ и разпѣване предопредѣлената имъ работа.

Здравиятъ въ каквото положение и да се намира, винаги се чувствува добре и е доволенъ отъ себе си.

Здравиятъ лесно понася всички душевни сътресеия. За него нѣма душевни мжки.

Здравиятъ не знае що е болка и неразположение, освенъ ако му се случи нѣщо отвънъ. Изобщо, той никога не усѣща тѣлото си. Той намира, удоволствие въ работата и работи, докато се умори, следъ което съ удоволствие се отдава на почивка.

Здравиятъ лесно понася душевнитѣ безпокойства, понеже въ това отношение тѣлото му дава ценно облекчение — сълзитѣ отъ които дори и мжжътъ въ тежки моменти не трѣбва да се срами.

Здравиятъ не познава и мжчителнитѣ грижи за семейството, понеже сѣща въ себе си сили да го издържа.

„Правилното храносмилане — казва Куне — е признакъ на истинско здраве. Щомъ храносмилането се извършва день следъ день правилно, тѣлото, несъмнено, е здраво. Състоянието на храносмилането се познава най-добре по испражненията. Тѣ трѣбва да сж така оформени, че да напушатъ тѣлото по начинъ, щото да не го мърсятъ. Краятъ на дебелото черво е така чудно устроенъ, щото може да изхвърля прииждащитѣ къмъ него испражнения, когато тѣ сж правилно оформени, безъ затруднения и замърсяване, т. е. здравиятъ човѣкъ нѣма нужда отъ „клозетна хертия“. По храносмилането всѣки най-добре може да познае дали е здравъ или боленъ. Той пробенъ камѣкъ е извънредно много важенъ. Който притежава тоя признакъ на здравето, е наистина щастливъ“.

Естеството на половото влѣчение е също мѣрило за здравното състояние на организма. Нормалното полово влѣчение не поражда чувствена и мисловна похотливостъ. Такива влѣчения иматъ само нездравитѣ индивиди.

И тъй, здравиятъ се отличава съ тѣлесна и умствена издържливостъ. Той може да работи презъ цѣлия день, да спи спокойно презъ нощта и на другия день да се чувствава бодъръ и работоспособенъ. Вълненията, грижитѣ и тревожитѣ го засѣгатъ, обаче, не предизвикватъ въ него неравно разтурсчане. Той скоро се овладѣва, преодолява трудноститѣ на живота и не се влияе отъ климатическитѣ промѣни. Изобщо, той винаги се чувствава добре.

Пълното здравие е възможно само тамъ, дето човѣкъ живѣе въ най-близко единение съ природата и строго спазва законитѣ ѝ.

До като следваме този очертанъ ни отъ природата пътъ, чужди вещества не проникватъ въ организма или, ако случайно попаднатъ, биватъ веднага изхвърляне, понеже природата разполага съ сръдства за пречистване на тѣлото.

### **Що е наследственостъ и влиянието и върху здравето**

Всичко придобито по пътя на създаването ни отъ нашитѣ родители, се казва наследственостъ. Наследватъ се: строежа на тѣлото, голѣмината и формата на членоветѣ на тѣлото, на гредния кошъ, на главата, функциитѣ на органитѣ до най-тънцитѣ влакна на мозъка и нервитѣ, заедно съ качества на душата и характера.

Обременениятъ съ наследствена болестъ не трѣбва да се отчайва, защото наредъ съ облегането, природата предава по наследство и сръдства за борба съ него. Вѣрно е, че „грѣхотетъ на родителитѣ се предаватъ до третото, дори и до четвъртото поколение“, обаче всичко въ природата се стреми къмъ изравняване. Грижата на наследствено обложения трѣбва да е насочена къмъ отслабване наследствеността чрезъ добродетеленъ и умѣренъ животъ. Природосъобразното хранене, отъ което зависи до голѣма степенъ качеството на кръвта, умѣреността, въздържанието отъ пиянство и разаратъ, движенето на открито, каляването, достатѣчния сънъ, предпазване отъ чрезмѣрно и преждевременно напръгане на ума, привикването къмъ сериозенъ



трудъ, възпитанието и себавладението сж средствата за неутрализиране наследствеността.

Само наследствеността, засегнала твърде силно ума и тѣлото, е неизлѣчима.

Въ изключение, който иска да има здраво потомство, трѣбва самъ да е здравъ и да си избере силна и снажна жена.

### Що е жизнена сила

Това, което отличава човѣка и животното, въобще одушевенитѣ предмети отъ неодушевенитѣ, се казва — *жизнена сила*.

Жизнената сила идва въ човѣка отъ раждането му и го придружава до самата му смъртъ. Смъртъта не е нищо друго освенъ състоянието на тѣлото, напуснато отъ жизнената сила.

Благодарение на жизнената сила, човѣкъ може да извършва всѣкидневната си работа и всѣкидневната си нужда.

Работата изтощава жизнената сила, и затова човѣкъ се чувствува уморенъ и се нуждае, въ зависимостъ отъ умората и времето въ денонощието, отъ съответната почивка.

Чрезъ съня, почивката, храната и въздуха, наваксваме изразходваната енергия, т. е. изразходваната жизнена сила.

Жизнената сила е, която върши чудеса при лѣкуването на единъ боленъ и тя е, която го подпомага въ борбата му съ болестта.

За да можемъ достатъчно да се снабдимъ презъ почивкитѣ и съня съ жизнена сила, трѣбва тѣлото ни правилно да извършва всичката си дейность по отношение на себе си.

Всѣко болестно състояние на тѣлото или само на нѣкой неговъ членъ прѣчи на тѣлото да се снабди съ жизнена сила и то е слабо и немошно.

А за да може тѣлото правилно да извършва своята работа, трѣбва да го излѣкуваме.

### Що е обмѣна на веществата

Чрезъ храната ние доставяме на всичкитѣ части на тѣлото хранителни вещества — главно бѣлтѣчни, мазнини, въгледоди, кислородъ, минерални соли и витамини за да може да се поддържа и смѣнява изхабеното въ тѣхъ.

Когато хранителните вещества сж толкова, отъ колкото се нуждае тѣлото, казваме, че обмѣната на веществата е станала правилно. Въ случай, че хранителните вещества сж по-малко, отколкото се има нужда, тогава тѣлото линѣе, отслабва, изтощава се, и ако не се взематъ мѣрки, човѣкъ се разболѣва и настѣпватъ за него тежки дни. Когато пъкъ тия вещества сж много повече, отколкото трѣбватъ, то наредъ съ отпадѣцитѣ, образува се, отъ излишнитѣ хранителни вещества, една леплива маса (каша), която задрѣства пжтищата къмъ клеткитѣ—краищата на кръвоноснитѣ сждове — И следствие на това, колкото и силна храна да ядемъ, хранителните вещества не могатъ да стигнатъ до клеткитѣ и въ тоя случай тѣлото страда и, като резултатъ на това, се разболѣва пакъ отъ недохранване.

—Обмѣната на веществата, —казва професоръ Рекламъ, е основата на живота. Правилна обмѣна означава здраве, а нарушената — болестъ. Съ други думи, всѣка болестъ, каквото име и да носи, предполага известно разстройство въ обмѣната на веществата.

### **Що е болестъ и какво е разстроено при болестъта**

Животътъ се състои отъ две половини: една материална, външна — отражение на видимото, на временното и другата — духовната, жизнена, вътрешна — отражение на невидимото, на вѣчното.

Разстройството на дветѣ тия половини на живота наричае болестъ.

Болестъта, следователно, е разстройство на жизненото начало, на функциитѣ на живота.

Чрезъ функциитѣ ние съзнаваме дейността на жизненото начало, а чрезъ поболяването — неговото разстройство.

При английската болестъ, напримѣръ, е разстроена функцията на растенето на коститѣ, което се състои въ това, че коститѣ не ставатъ твърди, а меки.

При „захарната болестъ“ е разстроена функцията на преработване на захаръта и последицата отъ това е, че човѣкъ не може да яде захаръ.

Бацилитѣ сами по себе си не сж страшни. Но щомъ има вътрешна болестна причина, „предразположение“, която се състои въ липсата на себеотбрана на организма, веднага се заражда болестъта.

а) Поява и развой на болестното състояние: облагане, ферментация, треска — нейната сжщност и лѣкуване

1. Облагане: Щомъ човѣкъ поеме храна, която дава повече хранителни вещества, отколкото сж нуждни, излишнитѣ отъ тѣхъ се обработватъ отъ организма наполовина и така наполовина обработени ставатъ отровни за организма. Тия полуобработени вещества сж по-гъсти отъ кръвта, по която плуватъ, и кръвта ги отлага, както рѣката — тинята, по мѣстата, кждето течението на кръвта е по-слабо: по кръста, корема, върховатѣ на прѣститѣ, на ржцетѣ и краката и пр.

При гниенето на излишнитѣ отъ храната вещества въ червата, една частъ отъ тѣхъ се полепва по стеницѣ на червата, която вследствие високата температура при гниенето, засъхва по тѣхъ. Частъ отъ тия вещества минава презъ стеницѣ на червата въ кръвта и соковетѣ на тѣлото и по сжщия начинъ се отлага или въ протоплазмата на клеткитѣ, или пѣкъ въ мѣста по тѣлото, кждето движението на соковетѣ и на кръвта е най-слабо или пѣкъ, най-после, задрѣства капиларитѣ на кръвоноснитѣ сждове.

Когато употребяваме кафе, китайски чай, какао (шоколадъ) и лють пиперъ, отъ тѣхъ оставатъ въ кръвта отровитѣ — отъ кафето — кофеинъ, отъ чая — теинъ, отъ какаото — кокаинъ, отъ лютия пиперъ — пиперидинъ, които отнематъ червенитата на кръвта, праватъ я бледа, отнематъ ѣ силата и ако сж въ по-големо количество, могатъ и да отроватъ човѣка. Тѣзи отрови се отлагатъ по сжщитѣ мѣста, главно по нервнитѣ пжтища и сърдцето. Затова човѣкъ при употребата имъ става нервень и съ слабо сърдце.

Най-после при употребата на месо, риба и животинска масъ съ хранителнитѣ вещества минаватъ въ кръвта и соковетѣ отъ тѣлото на убитото животно, тѣй нареченитѣ „трупни отрови“, като ксантинови и хипоксантинови вещества, които освенъ че нападатъ нервнитѣ пжтища, но още като другитѣ посочени по-горе, се отлагатъ по различнитѣ части на тѣлото.

Всичко това, което изброихме, отложено така въ различнитѣ органи на тѣлото, се казва чуждо вещество, защото то не трѣбва на тѣлото и трѣбва да се изхвърли навънъ отъ него. Така натрупано, това чуждо вещество е благоприятната почва на всички видове болести.

При всѣко облагане най-напредъ сж засегнати храно-смилаелнитѣ органи. Тѣ сж изходната точка на болестята и понеже самитѣ тѣ сж пропити отъ чужди вещества, рабо-

госпособността имъ е винаги накърнена. Болниятъ обикновено не съзнава това, понеже хроничното заболяване на вътрешнитѣ органи не се изразява въ болки. Здравитѣ храносмилателни органи функциониратъ така, че дейността имъ не се чувствава. Такова храносмилане днесъ не се срѣща, понеже напълно здрави хора нѣма. И затова съ пълно право д-ръ Гелпа казва, че:

„Почти  $\frac{4}{5}$  отъ хроничнитѣ болести се коренятъ въ съдържанието на червата; отъ тѣхъ изхожда омърсяването и отравянето на организма. Затова лѣкуването (пречистването на организма) трѣбва да започне отъ корема“.

2. Ферментация. При всѣка промѣна на температурата въ атмосферата, т. е. при простуда или при силното излагане на топлина, въ човѣка се явява температура, човѣкъ изпада въ трескаво състояние.

Когато се преживѣе голѣма радостъ, голѣмъ ядъ, или голѣма скръбъ, човѣкъ пакъ се поболява, пакъ изпада въ трескаво състояние.

При ударъ, изкълчване, навѣхване, сътресение на цѣлото тѣло, човѣкъ пакъ чувствува да се повишава температурата му, да има и треска.

Отъ къде иде тая температура? — Тя се явява отъ запалването, отъ гниенето на всички ония чужди вещества, които по разни начини сж влѣзли между частитѣ на тѣлото и сж се отложили въ него. За примѣръ да вземемъ гюбрето. Струпано на купъ, есенно и пролѣтно време, когато времето застива и почва да се стопля, то се запалва и почва да гори. Възвремъ ли си въ него ржката, ние чувствуваме една доста голѣма топлина, а и надъ кулището се издигатъ паритѣ съ влагата. Презъ зимата и лѣтото това горене го нѣмаме. Само отъ промѣната на температурата гюбрето е почнало да гори и, следователно, да гние. Това горене става и въ тѣлото на човѣка — запалватъ се именно тия натрупани нечистоти. Това запалване и горене на нечистотиитѣ наричаме *ферментация*.

Ферментация на чуждитѣ вещества имаме и тогава, когато тѣлото се засили, закрепне и почне да води борба съ тѣхъ, за да ги изхвърли и се освободи, тъй както стопанинътъ на една къща води борба съ неканения гостенинъ, когато иска съ все сила да изхвърли навънъ.

Ферментацията произвежда топлина и ние скоро долавяме увеличение на температурата въ вътрешността на тѣлото.

3. Треска, нейната сжщностъ и лѣкуване. Тя се явява само когато има чужди вещества и общественитѣ

изходи на тѣлото сж запушени, т. е.: 1) когато не отиваме редовно по голѣма нужда; 2) когато пикочѣта е недостатѣчна; 3) когато поритѣ на кожата сж запушени и 4) когато дишаме недостатѣчно.

При всѣка промѣна на температурата въ атмосферата, т. е. при простуда, при твърде силно налѣгане на топлината, при силни душевни преживявания на голѣма радост или скръбь, при сътресение на цѣлото тѣло отъ ударъ или падания, при изкъчване и навѣхване, въ човѣка се явява температура, той изпада въ трескаво състояние и се получава треска.

Източникътъ на ферментацията въ тѣлото е коремътъ. Ферментацията, както казахме вече, създава топлина и възбужда цѣлото тѣло. Ако ферментацията се развива въ вътрешността, треската е вътрешна, скрита, а по повърхността на тѣлото се чувствува мръзнене. Това последно състояние е по-опасно отъ болеститѣ, протичащи съ остро възпаление. Знаемъ, че чувството мръзнене винаги предхожда горещата треска, и същественото при лѣкуването е — състоянието на мръзнене да се превърне въ възпалено такова, т. е. вътрешната треска да се отведе навънъ, като отлушимъ чрезъ парни бани главно поритѣ, за да може тѣлото да се изпоти и да отстранимъ горещината чрезъ охлаждане. Сторимъ ли това, подобрене веднага настѣпва. Треската отслабва, щомъ по тѣлото се появи потъ. И обратно, не успѣемъ ли, животътъ на болния е въ опасностъ.

Треската е празникъ на тѣлото. Тя е процесъ, тя е борбата, която организмътъ води съ чуждитѣ вещества и тя е толкова по-голѣма, колкото е по-жестока борбата, която тѣлото води съ тѣя неканени гости.

Организмътъ, който не проявява признаци, изгасени въ треска, е изчерпилъ всичкитѣ си сили и той е на загиване, на ялѣзване.

Въ тоя лѣчебенъ процесъ, който тѣлото води при треската, трѣбва то да бжде подирезено, като го освободимъ отъ чуждитѣ вещества, които го спъватъ въ борбата му за животъ.

Въ случаетъ, когато при треската имаме високъ (до 39° Ц) температура, трѣбва най-напредъ да направимъ клизма на болния, следъ това отводна коремообтривна (20—25° Ц, 10—30 м.) или обтривно седяща баня (15—20° Ц, 20—40 м.), която трае, докато температурата на болния спадне до нормалната. Че температурата е спаднала до нормалната, познаваме, като я измѣримъ съ термометъръ, или пъкъ като попипаме подъ

мишниците да не чувствувате парене по пръстите си. Следъ отводната (охлаждащата) баня завиваме болния добре, докато се затопли до запотяване.

При използване на лъчевните процедури трѣбва и тукъ да вземемъ въ съображение личните особености на болния и естеството на треската.

Слабитѣ болни се нуждаятъ отъ по-висока, а силнитѣ — отъ по-низка температура. По-силната треска (39—40° Ц.) изисква по-висока температура на водата (35—30° Ц.), противно на слабата, която изисква по-низка температура (20—25° Ц.).

Когато състоянието на болния, обикновено следъ продължително изтощаваше боледуване или загуба на кръвъ и сокове (при холера, тифусна треска и т. н.), се изразява чрезъ понижаване на тѣлесната температура и упадъкъ на всички жизнени процеси, то това трескаво състояние въ повечето случаи е свързано съ опасностъ за живота, защото същественото при него е да се повдигне полуспадналата жизнена сила, за да се възбуди понижения животъ на нервитѣ и да се възобнови функционирането на кожата, и то колкото е възможно по-скоро.

За тая целъ нѣма по-добро сръдство отъ коремообтривната (30—35° Ц.) или обтривно седящата (20—25° Ц.) бани, и то нагодени съобразно особеноститѣ на личността.

Щомъ като се забележи равномерно сгрѣване на тѣлото отъ банята, най-добре е болниятъ неизсушенъ да се увие, съ ржцетѣ вътре, въ 2—3 одеала, и така увитъ да остане докато състоянието му (треската) наложи повтаряне на процедурата. Ако въ сухото увиване болния се изпотнѣ, той е спасенъ, следъ което лѣкуването да продължи съ коремообтривни или обтривни седящи бани.

Банята (коремообтривна и обтривно седяща) трѣбва да се повтори веднага, щомъ се покачи наново температурата. Всѣки день трѣбва да правимъ най-малко по една такава баня, докато трае лѣкуването на треската. Парни бани или загрѣване на тѣлото до запотяване трѣбва да правимъ най-много единъ или два пѣти въ седмицата, и то, ако температурата на болния не е по-голяма отъ 39° Ц.

Когато болниятъ трепери и е въ легло, трѣбва, преди всичко да се сгрѣе чрезъ шишета съ топла вода или горещи тухли. Това е особено важно при вечеръ, за да се осигури на болния спокоенъ сънъ, защото само когато тѣлото е сгрѣто, става изхвърляне на отровни вещества.

Колкото по-буренъ и по-кратъкъ е развитието на треската, толкова по-значителна и деятелна е лечебната сила на треската.

Понеже всѣко тѣлесно и душевно напрѣгане повишава тѣлесната температура, първото условие, което трѣбва да спазимъ при лѣкуване трѣскавитѣ, е: да усигоримъ на болния пълненъ покой — той трѣбва да лежи на легло, освенъ при слаба трѣска. Трѣва е отъ голямо значение. При лежането се отбѣгва натрупването на топлина въ вътрешността на тѣлото — успѣшно се отстранява кървонатрупването въ отдѣлнитѣ органи.

Въ стаята, въ която лежи трѣскавиятъ, въздухътъ трѣбва да е чистъ, затова трѣбва да се отвори прозореца, да се поставятъ сѣдове, напълнени съ прѣсна вода, която не само предава на стайния въздухъ необходимата влага, но го и пречиства, благодарение на свойството си да всмуква омърсавачитѣ вещества отъ циркулиращия въздухъ.

Слабостта на сърдцето е най-опасното при трескавитѣ болести. Затова е необходимо да се стори всичко, за да се спаси сърдцето. Това най-добре се постига при равномерна топлина и покойно лежане. Това е най-важното, както за децата, така и за възрастнитѣ.

Когато храносмилателнитѣ остатѣци, вследствие на запекъ заседнатъ дълго въ червата, тѣ загниватъ, гниещитѣ вещества биватъ всмукани въ кръвта и лимфата и замърсаватъ тѣлото. Това себеотравяне трѣбва да се премахне, като се погрижимъ, щото болния да отиде по нужда.

За тая целъ често се оказва достатѣчна една хладка клизма 30 — 35° Ц. Ако първата клизма не подѣствува, следъ часъ, да се направи втора, дори трета такава. Това трѣбва да се извършва всѣки денъ, до като излизането по нужда почне да става отъ само себе си. Нехайството въ това отношение е непростима грѣшка.

Природосъобразно излѣкуваната треска не само е сигурна гаранция противъ повторно заболѣване, но и предизвива благоприятна промѣна въ смѣсителнитѣ отношения на живата тѣлесна ткань. Тѣлото става богато съ минерални соли, а бѣлтѣчнитѣ вещества оставатъ толкова, колкото сж му необходими, а обеднява отъ кѣмъ вода и тлъстини.

Когато настѣпи подобрене, лѣкуването да се ограничи, т. е. до се намалатъ по количество и продължителность воднитѣ процедури.

При оздравяването отъ трескави болести е необходимо сжщо голѣма съобразителность, понеже повторно не сж изключени и за това следъ изчезване на треската не трѣбва да

се позволява на болния веднага да напусне леглото, а когато закрепне напълно. При това, да се вземат мърки да се не простуди.

## б) Заразителни болести и опасност отъ зараза

Микробитѣ, които нападатъ тѣлото и опредѣлятъ болестта на болния, се намиратъ почти въ еднакво количество, както въ здравия човѣкъ, тъй и въ болния.

Както за всѣко растение и животно трѣбватъ особени условия, за да могатъ да растатъ и вирѣятъ, та се хранятъ и размножаватъ, така и за всѣки видъ микроби трѣбватъ условия, въ които да се развие приспощата имъ болестъ.

Треската, ферментацията на чуждитѣ вещества, създава тия условия и въ зависимостъ мѣстото и степенята на ферментацията, създаватъ се условия за развитието на една или друга болестъ.

Треската докарва болестта, а не болестта треската.

Както квасътъ (маята) служи за да втеса тестото, отъ което ще се приготви хлѣбъ; както подквасата се поставя на прѣсното млѣко, за да стане то кисело, тъй и микробитѣ отъ боленъ човѣкъ, пренесени на другъ, причиняватъ ферментация на чуждитѣ вещества и подготвятъ почвата за болестта, и човѣкъ, върху когото сж пренесени микробитѣ, се заболява; тогава казваме, че се е заразилъ.

Видѣхме, че за да имаме болестъ, трѣбва да имаме ферментация на чужди вещества, а нѣмаме ли такива, нѣма да имаме болестъ. Отъ това следва, че тия микроби отъ болния, ако попаднатъ въ човѣкъ, въ тѣлото на когото нѣма чужди вещества, той нѣма да се разболѣе, следователно, нѣма да се зарази.

Може да се зарази само тоя, който има въ тѣлото си чужди вещества, за които микробитѣ отъ болина служатъ като подкваса за ферментирането имъ.

Омърсяването на организма отъ чужди вещества се причинява: отъ погрѣшно хранене, употреба на лѣкарства, отъ наследена предразположеностъ и зараза, или пъкъ отъ разстройство на самото кървообращение.

За да се предпазимъ отъ зараза, необходимъ е силенъ характеръ и просвѣтенъ умъ. Хиляди случаи въ живота доказватъ, че на епидемиитѣ ставатъ жертва най-напредъ страхливитѣ и непросвѣтенитѣ личности. И тукъ е въ сила известния законъ: *Спокойствието, бодростта и довольството сж основата на човѣшкото щастие.*



Само страхливите, глупците и себелюбите отбъгват на всяка цена заразените си братя, и то въ минути, когато една блага дума и един съчувствен поглед биха имъ разкрили небето. Нека силните духомъ не пренебрегватъ тоя си човѣшки дългъ.

### **Диагноза по „Науката за лицезраза“ въ свръзка съ диагнозата по външния изразъ на човѣка**

Споредъ Куве, „Науката за лицезраза“ нѣма за цѣль да означи точно и най-малките външни и вътрешни промѣни на организма, да установи вида на болестта и да я именува, както постъпва медицината. Тя проучава общо състоянието на тѣлото и се стреми да установи дали последното е изобщо здраво или болно, и, ако е болно, да посочи, кой отъ вътрешните органи е предимно засегнатъ, т. е. до каква степенъ е пострадалъ или ще постраде, а също и какви сж изгледите за оздравяване. По-долу накратко ще разгледаме видовете облагания и болестите, които тѣ пораждатъ:

1. **Предно облагане:** При това облагане шията е обикновено малко подута отпредъ, а лицето е увеличено или раздуто; цвѣтътъ на лицето е или бледъ, или много червенъ. Най-обложените части ставатъ лъскави. При това облагане най-напредъ се повреждатъ жибите на долната челюсть; хеморойдните вжзли не стигатъ до главата, а се отлагатъ по шията и дробовете; храносмилателните разстройства не сж сериозни, както при другите видове облагания.

Това облагане предизвиква следните остри болести:

а) У децата — шарка, скарлатина, дифтеритъ и бѣлодробно възпаление.

б) У възрастните: главоболъ, пжвки и изриване по лицето, лишек, плешивостъ на предната частъ на главата и треска и следните хронически болести на шията и лицето: прекомерна черваница и изриване на лицето.

При чистото предно облагане душеваните болести сж съвършено изключени.

2. **Странично облагане:** Познава се: 1) по очебиещото надебеляване на съответната страна на шията, която поиѣкога е съшикалки (вжзали); 2. нарушена е съразмѣрността на обложената страна; 3) главата постепенно се измѣства въ страни и поиѣкога има шикалки. Предизвиква жбоболъ на обложената страна, мигрень, претжяване на слуха, очни болести

— перде на окото (сиво или черно), даже и слѣпота. При това облагане хеморойднитѣ възли не стигатъ до главата, а се отлагатъ по шията и дробоветѣ. Това облагане се раздѣля на:

а) Дѣсностранно облагане, което предизвиква заболяване на черния дробъ, жлъчни камъни, жълтеница и е съпроводено съ злобно потене на краката; при това облагане вътрешната треска е по-слаба, отколкото при лѣвостранното облагане.

б) Лѣвостранното облагане засѣга повече намиращитѣ се отъ лѣвата страна на тѣлото части на храносмилателния апаратъ, затова и тягостта и болкитѣ се чувствуватъ главно въ тая частъ на тѣлото. Това облагане понизява дейността на кожата, засѣга бжбречитѣ и е причина на ревматизма, подаграта, сърдечнитѣ болести и мигрена. При този видъ облагане лепрата (проказата) е трудно излѣчима.

3. *Гръбно облагане*: То е най-тежкото отъ всички видове облагания. Измѣня формата на гърба — отъ закръгления гърбъ до гърбицата; задната частъ на шията задебелява, главата става отгоре широка и на края на челото се образува подложка. Щомъ то засегне главата, явява се плешивостъ на задната частъ на сжщата, нервностъ съ всичкитѣ ѣ последици — отслабване на паметта, разсѣянностъ, липса на енергия, безпокойство и, даже, умопомрачение.

Последниятъ случай — душевнитѣ болести сж възможни само при сериозно грѣбно облагане, което е засегнало особено силно главата.

Това облагане предизвиква още и следнитѣ болести: грѣбначната туберкулоза, парализия, онанизъмъ, полова немощъ, полюция и попикаване; сжщо предизвиква внезапни схвѣщания на мускулитѣ, безсъние, усѣщане поясъ около корема — придружено понякога съ леко мръзнене; несигурна походка; мания (въображаеми болести), женски болести — помятане и преждевременно раждане; неспособностъ къмъ кърменето (спиране или намаляване количеството на млѣкото), пълно безплодие у женитѣ (или разстройство презъ време на бременостъ) и трудно раждане; най-после и самото израждане на хората е негова последица.

Гръбното облагане е придружено винаги отъ хеморойди, защото засѣга главно, намиращитѣ се въ задната частъ на тѣлото части на храносмилателния апаратъ. Засѣга сжщо и бжбречитѣ.

Взлитѣ (шикалките) при него сж обикновено явление.

При това облагане децата рано съзрѣватъ полово и, въпрѣки тѣхната воля, ставатъ разсѣяни и невнимателни.

При грѣбното облагане най-лошото е това, че то ограбва (истощава) енергията на болния, тъй необходима му за премахване на това опасно облагане, затова налага се на време да се взематъ сериозни мѣрки за своевременното му премахване, главно чрезъ растителна диета и бани.

4. *Смѣсено облагане*: Най-зле сж онѣзи, които иматъ смѣсено облагане. Тѣ сж предразположени къмъ всички видове болести; виждаме ги нервни, неспокойни, недоволни, сами незнаещи какво искатъ отъ живота. Всестранно (смѣсено) обложенитѣ иматъ пълни и охранени тѣла и често умиратъ внезапно отъ ударъ.

5. *Вжтрешно облагане*: Следнитѣ болести изразяватъ вжтрешното облагане: ушно течение, хроническа хрема, триперъ бѣло течение у женитѣ, очни болести и болести на шията.

Колкото и вѣрна да е „науката за лицеизраза“, невъзможно е само по нея да се даде точна диагноза, безъ да се прибѣгне и до останалитѣ диагностични способности.

Който умѣе да чете книгата на природата, ще ви каже че всичко въ природата на човѣка, като почнете отъ косата и свършите съ ноктитѣ на краката, има свой езикъ. Външнитѣ форми на тѣлото, особено тѣзи на главата, шията и лицето, сж отражение на вжтрешния животъ. Държането на главата, стойката, ходътъ, физическото състояние на кожата, общо на слизеститѣ ципи, състоянието на носа, израза на очитѣ, стоенето на единъ кракъ при затворени очи, състоянието на прострениитѣ напредъ ржце, цвѣта на кожата, положението на подкожната тлъстина и пр. сж извънредно ценни указания не само за преценката на известна болестъ, но и за получаване на солидно мнение за темперамента на организма, неговата енергия и преценката дължината на живота. За целта по-долу ще дадемъ на иѣкой кратки упжтвения за диагнозата по външния изгледъ на човѣка.

При преглеждане, на практика — първо замолваме лицето нѣколко пжти свободно да мине край насъ, като насочваме вниманието си върху формитѣ на главата и на тѣлото (стойката), походката, цвѣта на лицето и подвижността на членоветѣ му, особено на главата. Тя трѣбва да може свободно да се движи на лѣво и на дѣсно и по шията да не се образуватъ изпълвания, когато я навеждатъ напредъ или назадъ, или се извърща. Щомъ естественото движение е

спяното, тѣлото не е нормално. Следъ като установимъ вида на облагачето, за по-голяма сигурностъ прибѣгваме и до даннитѣ на диагнозата по външния изгледъ на човѣка:

1. *Физиономията.* Който е свикналъ да се вглежда въ физиономията, не може да не се е замислилъ върху обстоятелството, че всѣка физиономия крие въ себе си своеобразенъ темпераментъ и че разнитѣ болести даватъ особени изрази на лицето. Душата действа на тѣлото бавно, но сигурно, като водата на камъка. Тя оформява чъртитѣ му и по последнитѣ можемъ да сждимъ за процеситѣ на душевния и тѣлесния животъ. Именно това взаимодействие между духа и материята съставлява изходна точка на физиономията. Тя се стреми чрезъ изследване на проявитѣ да се добере до причинитѣ имъ. За физиономията най-важни сж главата и лицето. Последното е отражение на душевния и тѣлесенъ животъ. Главата у нормалния човѣкъ трѣбва да е въ хармонично отношение съ цѣлото тѣло: у мъжа 53—55 см., у жената 51—53 см., включая и косата. Обхватътъ на главата се опредѣля, като се измѣри черепа околоръстъ съ сантиметръ, който да минава презъ срѣдата на челото и надъ най-издадената една частъ на главата. За мъжа мѣрката подъ 53 см., а за жената подъ 51 см., е лошъ признакъ. Глава съ такъвъ обхватъ, или чрезмѣрно голѣмъ, показва болестностъ. Грубото устройство на главата показва некултурностъ, а несиметричността ѝ — нехармониченъ душевенъ животъ. Личноститѣ съ добре оформени глави сж разсудливи, деятелни, порядъчни; тия съ голѣми тлѣсти глави сж брутални, мудри, глупави, а тия съ малки, несиметрично оформени глави — неразумни и страстни.

Обхватътъ на главата у нормалнитѣ новородени е обикновено 34 см., а въ края на първата имъ година — 42 см.; въ края на десетата — у момчетата 47 см., а у момичелата 45 см. У водноглавитѣ обхватътъ на главата още презъ първитѣ години следъ раждането имъ може да достигне 60—80 см., при това фонтанелата у водноглавитѣ по-късно е издадена напредъ, а у рахитичнитѣ — никога. Характернатѣ признаци на рахитичността сж: много голѣма глава и несобикновено жглоаво и силно издадено напредъ чело. Зѣбитѣ израстватъ късно и сж дребни и черни. Шията е кжса, нежна, остѣяна съ подутини и наклонена, поради това че главата е много тежка. Плешкитѣ сж издадени, а гръдната кость безформена. Тазътъ е тѣсенъ и неправилно оформенъ, а гръбнакътъ често изкривенъ. Рахитичнитѣ деца късно прохождатъ и трудно учатъ.

Ако натиснемъ задната частъ на главата на такива болни, размекнатата кость шуми като пергаментна хартия. Рахитичнитѣ деца се потятъ въ областта на главата, иматъ бледи, дремливи лица и при сменяване на зъбитѣ, последнитѣ порастватъ въ безпорядкъ. У скрофулнитѣ въкъ, главата, особено въ задната си частъ, е много голѣма въ сравнение съ останалитѣ части на тѣлото.

**2. Гръбнакътъ.** — Основния стълбъ на туловището е гръбнакътъ. По изправността на гръбнака и по разграничителната линия на тила най-добре сѣдимъ за състоянието на гръбначното облагане. У нормалния човѣкъ, ако изгнемъ единъ конецъ отъ вратнитѣ прешлени до опашката, той (конецътъ) е почти правъ и самия гръбначенъ стълбъ гледанъ задъ конца, напълно съвпада на последния. Не се ли окаже това, имаме болестно изкривяване (облагане) на гръбначния стълбъ. Различаваме гръбначни огъвания назадъ, напредъ и въ страни. Понеже изкривяванията (облаганията) на гръбнакътъ оказватъ въздействие на гръдния кошъ, т. е. на дробветѣ и дишането, тѣ трѣбва непременно да се лѣкуватъ още отъ дѣтска възраст, понеже се отразяватъ зле на цѣлия по-нататъшенъ животъ на детето.

**3. Кожата** — разглеждана на дневната свѣтлина, е важенъ факторъ и ни опредѣля много болести съ голѣма сигурностъ. При разглеждане на цвѣта на кожата най-силно впечатление ни прави бледността ѝ. За да не се измамимъ, едновременно съ наблюдаване цвѣта на кожата, трѣбва да разгледаме и този на лигвоотдѣлящитѣ ципи. Бледността на тия ципи въ клепачитѣ на очитѣ и въ устата, заедно съ бледността на лицето, е признакъ на малокръвие или склероза. Восъчно бледа кожа срѣщаме и при други сериозни болести, като туберкулозата и бжбречнитѣ разстройства. Въ първия случай, т. е. когато подозираме туберкулозата, трѣбва да обърнемъ внимание на венцитѣ на долнитѣ рѣзци, които обикновено на 75 на сто отъ туберкулознитѣ сж силно зачервени, когато тия на останалитѣ зъби носятъ отпечатъка на малокръвието. Преходната зона между меката и твърдата частъ на небцето у туберкулознитѣ се характеризира съ червена джга. Опушено-сивия, до мулатово черния цвѣтъ на лицето, показва израждане на бжбгечитѣ. Кафява и синкава кожа срѣщаме често при бѣлодробнитѣ възпаления и тифуса. Страдащитѣ отъ склероза, въ повечето случаи, иматъ сиво бѣлезникавъ цвѣтъ на лицето. Ако предъ насъ стои момче на 15 години, съ изпити страни, бледа, съ сини кръгове подъ очитѣ, съ голѣма сигурностъ, ще се констатира онани-

зъмъ. Рахитичнитѣ подувания на очнитѣ клепки и бледното и подуто лице сж най-сигурната диагностична уловка за бжбреннитѣ болести. Ако кожата е сиво жълта, можемъ да подозираме червенъ катаръ. Ако оцвѣтяването на кожата и на склеротиката (бѣлата частъ на очитѣ) е зелено-жълта и маме жълтеница. Земно-бледния цвѣтъ на кожата на лицето (цвѣтъ на плоча) е поводъ да се подозира ракъ.

Синкаво е лицето при задръстване на кървособрата и жълто при отравяне на кръвта съ жлъчка (жълтеница). Бързото промѣняне на цвѣта на лицето е свойствено на нервнитѣ и малокръвнитѣ. Восъчно бледитѣ лица показватъ липса на червени кръвни тѣлца (склероза и английска болестъ). Бледо лице изпити страни, малки сини кръгове подъ очитѣ сж сигурниятъ признакъ на рахитизъмъ. Истинската воднянка може да се долови по следнитѣ признаци: гладка, бѣла, подута кожа, матови очи, голѣми бледни или зеленикави слъзни торбички, мека разпусната тъканъ, мудро и нахърнено храносмилане; понѣкога и зловоненъ дѣхъ и леплива студена потъ. Наредъ съ цвѣта на кожата, трѣбва да се държи смѣтка и за качеството на тъканята ѝ. Напр. маслена, замърсена, пергаментовидна кожа, имаме при израждане на черния дробъ, отъ какъто страдатъ пияниците. Матовъ е кожата на туберкулознитѣ и на страдащитѣ отъ строшване на коститѣ Дребнитѣ, колкото грахово зърно, пжичици по слѣпитѣ очи, челото и брадата, показватъ стомашни болести или неизправности въ функциониране на женскитѣ полови органи. Ако на границата на челото и космитѣ се образуватъ медно червени изривания (венеринъ венець), които следъ като бждатъ лѣкувани, ставатъ сиви, а по нѣкога и жълтеникави петна, можемъ да подозираме, че личността е страдала отъ сифилисъ. Кожата сжщо ни дава указания дали лицето страда отъ нѣкаква заразителна болестъ — шарка (скарлатина, морбилъ, лещенка и едра шарка). Вънъ отъ това, не ше и съмнение, че всички кожни болести направо се диагностиратъ по болезненитѣ прояви на кожата. Така крастата, екземитѣ, цирейтѣ и пр. нѣматъ нужда отъ друга диагноза.

4. *Шията* При разглеждане на шията вниманието ни трѣбва да бжде насочено преди всичко върху обема ѝ; дългата и тънка шия показва предположението къмъ бѣлодробни болести, а чрезмѣрно дебелината е предвестникъ на апоплексични удари; шия съ тлъсти циреи въ задната частъ е предвестникъ на апоплексия. Шия на здравия човѣкъ по дебелина (обемъ) е равна на прасцитѣ на краката му.

5. *Косата*.—Предивременното побѣляване на косата разкрива силни нервни сътресения, уплаха, грижи и пр., а по-нѣкога и нередовенъ животъ. Единъ отъ сжщественитѣ признаци на сифилиса е окапване на косата.

6. *Носътъ*.—Носъ съ тѣсенъ грѣбъ и много тънки ноздри, дава да се подозиратъ бѣлодробни разстройства. Носъ съ много широкъ грѣбъ показва полипи. Носъ дебелъ показва скрофули.

Носъ чрезмѣрно червенъ показва стомашни и коремни разстройства, ако разбира се, червенината не се дължи на премръзване. При запушване само на една отъ ноздритѣ имаме хроническа хрема. Лошъ миризъ издава носътъ, когато лигоотдѣлящата ципа е напълно изчезнала, вследствие на което въ носа се образуватъ бѣли гжбички. Седловиденъ носъ е признакъ на сифилисъ. Бузи съ ясно очертани артерийки показватъ или долнокачественъ съставъ на кръвта, или неправилно функциониране на сърдцето, или пъкъ, че нѣщо (тѣсна яка и пр.) прѣчи на кръвта правилно да функционира къмъ главата, или има силенъ кръвенъ натискъ и кръвта е пропита съ пикочна киселина.

6. *Устни и бузи*. — Синкавиятъ отенъкъ на устнитѣ и бузитѣ показва, че вследствие поболяване на сърдцето, кръвта е преситена съ вжгледвуоикисъ. Ясно очертанитѣ, червеникави и окръжени съ бѣли полета петна по бузитѣ, блестящи очи, слабо синкавия отенъкъ на устнитѣ сж признаци на туберкулоза. Не свободното дишане (отворени уста) показва или катарално подуване на носната лигоотдѣляща ципа, или израстъци и полипи въ носа или язва въ стомаха.

7. *Зжбитѣ*. — При разглеждане на устата трѣбва да спремъ вниманието си първо на зжбитѣ, които чрезъ своето състояние често сж изразителъ на маса тежки боледувания. Замърсени и наченати зжби сж признакъ на дълбоко вкоренена долнокачественостъ на соковетѣ на тѣлото. Лесното разкръвяване на венцитѣ дава да се подозира сжщо долнокачественостъ на соковетѣ (скорбутъ, злоупотреба съ живакъ).

8. *Слюнка*.—Чрезмѣрно отдѣляне на слюнката може да е резултатъ на глисти, на локална възбуда или на нервно разстройство.

9. *Езикътъ*. — Дебелото, влажното, сивото сблагане на езика е признакъ на стомашно разстройство. Ако езикътъ е сухъ и грапавъ, имаме работа съ дълбоко вкоренени болести, като рушаща треска, захарна болестъ и т. н. Парализата на езика показва разстройство на централната нервна система.

10. *Ушитѣ*. -- Ушитѣ, когато сж малки и сбръчкани, сж указатели на мозъчно израждане. Ухо съ зловонно течение е признакъ на скрофули и въ по-сериозни случаи дори на туберкулоза. Бодежи и болки въ ушитѣ показватъ катарални и възпалителни състояния на ушитѣ. Шумътъ въ ушитѣ, подобно на бръмчение, показва, че поболяването е въ външната или срѣдната частъ на ухото и въ случая сжществува надежда за оздравяване. Шумътъ въ ушитѣ, който наподобява нѣжевъ гласъ на цигулка, показва често неизлѣчимо поболяване на слуховия нервъ.

11. *Гласитѣ* ни дава белези за много измѣнения въ вътрешността на организма—болестина ларинкса, туберкулоза и пр.

12. *Говоритѣ* — т. е. интелигентното произнасяне на срички и думи ни дава сжщо цененъ приносъ при диагнози на психичното състояние, гърлани болести, носни болести и пр.

13. *Окото* — То е огледало не само на душата, но и на тѣлото. Всички аномалии въ организма оставятъ отпечатъкъ въ цвѣтната частъ на очитѣ (ириса). Това въздействие въ промѣнитѣ на тѣлото въ очитѣ може да се обясни само чрезъ посредството на нервната система.

Разположението на органиѣ въ ириса съответствува на разположението имъ въ тѣлото. Лѣвото око изразява лѣвата страна на тѣлото, а дѣсното — дѣсната. Преглеждането на очитѣ става обикновено съ помощта на увеличителното стъкло, при добро осветление и при добро настроение на болния. Най-подходящо време за това е преди обѣда.

При преглеждане на очитѣ първо спираме погледа си на цвѣта и плътността на ириса. Колното по-плътенъ е цвѣтътъ на ириса, толкова по-плътна е тъканята на тѣлото и обратно: халтавиятъ изразява халтава тъкань, признакъ на мудностъ на кожната функция, упадъкъ на силитѣ, дрѣмливостъ на мускулитѣ, размеждане на коститѣ (у децата рахитичностъ), а у възрастнитѣ—разширение на стомаха и сърдцето, подуване на черния дробъ и пр.

Ненарушениятъ отъ нищо (разноцвѣтни петна и др. лѣкарствени оцвѣтявания) гладъкъ цвѣтъ на ириса и на склеротиката (бѣлата частъ на окото) показва здравъ организъмъ. Особено внимание трѣбва да се обърне и на цвѣта на ириса. Идеалниятъ цвѣтъ е небесно синиятъ. Почти всички новородени иматъ сини очи; обаче, вследствие неправилно хранене и противоприродния животъ, повечето отъ тѣхъ получаватъ впоследствие тъмно цвѣтни очи. По редъ, следъ небесно синитѣ, сж: тъмно синитѣ, зеленитѣ, ясно, срѣдно и тъмно кафявитѣ и чернитѣ.



Бѣли облачета или отдѣлни ясно-бѣли нишки се образуватъ въ ириса при възпаление, причинено отъ отлагане на пикочната киселина, при възбуди, причинени отъ присъствието на пикочни соли, при подаграта, ревматизма и пр.

Потъмняването на цвѣта на ириса изразява: хронически катаръ, хрема, запичане, катаръ на влагалището и т. н.

Зоната на стомаха е непосредно около зеницата (въ видъ на вѣнецъ). Ако на това мѣсто въ ириса или на сивитѣ очи има жълто, можемъ да подозираме хрониченъ стомашенъ катаръ.

Потъмняването на тая областъ показва стомашна немощъ, а тъмнитѣ петна, които стигатъ чакъ до кръга на зеницата, сж признакъ на повреди на стомашнитѣ лигави ципи, вследствие катаръ, стомашно разкърваване или изриване. Ако у нѣкого едната зеница е по-голяма отъ другата (напр. дѣсната) то тая страна е повече обложена съ чужди (болестни) вещества отъ другата такава. Индивидитѣ съ здрави нерви иматъ спокойни зеници. У нервнитѣ, обаче, зеницитѣ се намиратъ въ постоянно трептаще състояние. Постоянно свиване на зеницата показва напреднала раздражителностъ на жераната система. У умрѣлитѣ зеницата е почти толкова голѣма, колкото самия ирисъ.

Болеститѣ на грѣбначния и главния мозъкъ се познаватъ по това, че при тѣхъ зеницитѣ си оставатъ сковани, неподвижни, дори когато освѣтлението се промѣня.

Ако у децата констатираме широки, задрѣмали зеници, това показва наследствена слабостъ, а често и глисти.

Голѣма изпъкналостъ на очитѣ (цѣклени очи), придружена отъ увеличение на тироидната жлеза (подъ Адамовата ябълка) и голѣмо сърдце, което се познава по биенето на върха, сж характерни признаци на „Базедовата болестъ“, при която организмътъ постоянно линѣе, колкото и да се храни.

Жълтиятъ, интензивенъ цвѣтъ на склеротиката показва пресилено нервно раздражение.

14. *Грѣдниятъ кошъ* сжщо ни дава добро указание за различни болести: туберкулоза, рахитъ, плеаритъ, астма и пр. Тѣнка грѣдь, крилоподобни плешки, обща мършавостъ, бледа дремлива кожа и тѣнко дълго тѣло предсказватъ туберкулозата.

15. *Коремътъ*. Равномѣрна изпъкналостъ (подутостъ) на частъ отъ корема, въ направление къмъ лѣво, е признакъ на цирей въ стомаха или на натрупване на газове въ червата. Дѣсностранно подуване показва увеличение на черния дробъ,

а лѣвостранното подуване — увеличаване на диафрагмата и далака.

Подутиятъ коремъ е признакъ на ненормално образуване на газове въ храносмилателния каналъ. То е последица отъ храносмилателни разстройства или е на нервна почва.

Затлъстяването е опасно, когато обхваща вътрешнитѣ органи, особено сърдцето. Тлъстиятъ коремъ е признакъ на израждане на тъканята и намалена жизненостъ, която не е въ състояние да доведе до край процеса на обмѣната на веществата. Тлъстиятъ коремъ е прѣкъ пътъ къмъ захарната болестъ.

Разширението на стомаха се познава по плискащия шумъ, който издава намиращата се въ стомашната област вода, когато разклатимъ корема между дветѣ ржце!

Всящиятъ коремъ е последица отъ противоположния начинъ на живѣене, седящъ животъ и стегане съ корсетъ, който атрофира мускулитѣ на корема, Той указва и на отпаднала жизненостъ на вътрешнитѣ органи и боледуване отъ хемороиди.

16. *Краката.* Кривитѣ, така наречени, хиксовидни крака показватъ рахитично обезформяване.

Разширението на венитѣ на краката е признакъ на задръстването на кръвообрата, което се дължи на кръвоизраждането, а повѣкога на стегнати ластиси, жартиери и корсети.

Студенитѣ крака сж последица на разстроена кръвообратъ, вследствие лѣвостранното облагане (порокъ на сърдцето) или отъ нервно естество.

Рахитичнитѣ подутини по краката, когато събирането на водата става по глезенитѣ, показва бжбречна болестъ. Когато рахитичното подуване на краката се разпростира нагоре (състояние, което народътъ изразява съ думитѣ „отичане на краката“), това показва настъпване на смъртта. Плоското ходило (дюсъ табанъ) показва склонностъ къмъ израждане на тъканята, отъ която сж направени жилитѣ, а сжщо така — склонностъ къмъ деформиране на очната ябълка, като последица на която се явява кжсогледство.

17. *Ржката.* Тя е инструментъ на душата. Едва ли има душевно вълнение, което да не се отразява на ржцетѣ.

Чистоцѣтнитѣ, меки, влажно топли ржце сж признакъ на младостъ и здраве. Меката и тлъста ржка показва флегматичностъ, намалена енергия, дрѣмливъ недейтеленъ характеръ. Стегната, но нѣжна, обаче кокалеста, ржка изразява буденъ, енергиченъ нравъ.

Восъчния цвятъ и чрезмърната нѣжностъ на ржцетѣ сж признаци, преди всичко, на малокръвие, склероза, черно-дробни и белодробни болести.

Жълтата дланъ на ржката разкрива старостъ или израждане. Дланята на здравия индивидъ е розова. Ако кожата на ржката е задебелѣла по начинъ, че прѣститѣ приличатъ на кърначета (кебапчета), това е признакъ на ревматизъмъ. Ако коститѣ на прѣститѣ сж задебелѣли, тъй че прѣститѣ сж излѣзли отъ нормалното си положение, имаме подагра. Ако върховетѣ на прѣститѣ иматъ бухаловидна форма, това разкрива стара болестъ на сърдцето. Восъчно жълтитѣ нокътни основи срѣщаме у хора на разгулния животъ, у такива, на които жизнеността е много отпаднала. Постоянно горещитѣ ржце издаватъ истерия, а постоянно потяцитѣ се ржце — туберкулоза.

18. *Палецътъ* е термометърътъ на характера и барометърътъ на душевното здраве. У нормалния човѣкъ даетѣ Половинки на палеца на нокътната и другата частъ трѣбва да сж еднакво дълги.

Палецътъ разкрива началото на душевнитѣ болести. Когато болниятъ въ всѣкидневната си работа държи палеца си подъ правъ ъгълъ къмъ останалитѣ прѣсти или несъзнателно го свива къмъ вътрешната площъ на ржката, безъ да си служи съ него, той неволно разкрива душевната си болестъ. Епилептицитѣ, при припадѣцитѣ, си свиватъ палеца преди останалитѣ прѣсти. При приближаване на смъртта палецътъ обикновено се намѣстя подъ прѣститѣ.

12. *Ноктитѣ* сжщо сж отъ голѣмо значение за диагностиката. Здравиятъ нормаленъ нокътъ трѣбва да е твърдъ, обаче нетрошливъ и да има розовъ цвятъ. Дългитѣ широки отпредъ нокти, които иматъ малко бѣло поле, сж признакъ на слабо сърдце. Ако бѣлото поле е, напротивъ, голѣмо, може да подозираме чрезмърненъ кръвообратъ и ускорена сърдечна деятелностъ. Кжситѣ, много слаби и вложени въ месото нокти, показватъ нервна болестъ, склонностъ къмъ болести на мозѣка и коремнитѣ органи. Тѣснитѣ дълги нокти изразяватъ слабостъ на грѣбнака. Тънкитѣ и много тѣсни нокти показватъ на извънредно нѣжно здраве и такава органическа жизнена сила.

Жълтитѣ ивици и петна по ноктитѣ придружаватъ болеститѣ на жлъчката. Тъмноцвѣтнитѣ и лесно трошливи нокти показватъ нервни повреди. Туберкулозата сжщо причинява промѣни въ ноктитѣ; тия промѣни носятъ името „хипократовъ нокътъ“ и се отличава съ по-голѣма или по-малка из-

живка, която е въ права пропорция съ сериозността на болестта.

20. *Мускулатурата* е също цененъ указателъ не само за състоянието на органитъ на гръдния кошъ и корема, но особено при боледуванята на мозъка. Мускулниятъ ревматизъмъ, възпалението на мускулитѣ, изкривяването на шията, деформацията на мускулитѣ даватъ ясенъ отчетъ за артритни болести, като подагра, хронически ревматизмътъ и пр.

Горензложеното налага, въ случай на тежки заболявания, лекарятъ да разгледа голото тѣло въ неговата общность, а не да го разглежда при откриване само части на тѣлото; таквъ прегледъ ще го предпази отъ грѣшки.

21. *Пикочьта*. Най-после нека напомнимъ, че никой, дори въ дни на здраве, не трѣбва да си закрива очитѣ предъ предупреденята, които природата ни прави чрезъ пикочьта.

Общо казано, нормално функциониращия организмъ трѣбва да изхвърли толкова течность, колкото поглъща. Средно човѣкъ изпива дневно около 1 — 1½ литра вода. Толкова трѣбва да е количеството на изхвърлената пикочь. Организмъ, който поглъща дневно 1 — 1½ литра течность и изхвърля само ½ — ¾ л. пикочь — е боленъ. Пикочь съ кафявъ до черъ цвѣтъ показва разстройство на вътрешнитѣ процеси.

Миризмътъ на нормална пикочь трѣбва да е ароматенъ и да напомня мириса на супа отъ месо.

Нормалната прѣсна пикочь трѣбва да е бистра и прозрачна, съ сламено жълтъ цвѣтъ.

Обаче, за да може въ всѣки отдѣленъ случай правилно да изтълкуваме проявитѣ чрезъ пикочьта болестни признаци, необходимо е микроскопично изследване.

Въ заключение, повтарямъ, че начинитѣ за диагностиране сж твърде много и тѣ взаимно се допълватъ. Желаетелитѣ да се запознаятъ по-подробно съ тѣхъ, съветвамъ, да прочетатъ „Природно лѣкуване“ отъ Платенъ и „Наука за лицезрѣза“ отъ Луи Куне.

### **Какъ се предвардва всѣка болдствъ**

Щомъ се почувствувате неразположенъ — упадналъ, помжтенъ, безъ апетитъ или пъкъ съ слаба температура, кашлица или хрема — първитѣ признаци на всички обикновенни и заразителни болести. — дългъ ви се налага, часъ, по-скоро, да предвардите болестта, като подпомогнете тѣлото си по-

лесно и по-бързо да се освободи отъ отровитѣ, които понѣ-кога могатъ да се разразятъ въ страшна болестъ.

Това се постига по следния начинъ:

1) Направете си единъ или два дни подъ редъ топли (38—40° Ц.) клизми.

2) Следъ клизмата непремѣнно си направете една парна баня, обща или на легло, или пъкъ сухо овиване. За да се изпотите пъкъ повече, изпейте единъ горещъ липовъ чай, съ сварена въ него кисела ябълка (предварително изчистена отъ кожицата и семките).

3) Щомъ потътъ ви се отдръпне и челото ви стане сухо, направете си една коремообтривна баня (20—25° Ц., 10 до 15 минути), или обтриано седяща (15—20° Ц. 20—40 м.) или, въ краенъ случай, едно изтриване (фрикция) на тѣлото съ вода 15—20° Ц.

4) Вечерта, преди лягане, поставете си коремния компресъ, натопенъ въ вода 15—20° Ц. Следъ снемането му, направете си фрикция на корема.

5) Въ продължение на 1—2 дена се откажете отъ всѣ-каква храна, като се задоволите съ 3—4 чаши гореща вода, последвана съ медъ и съ по 10—15 капки лимонъ.

Забележка: По сжщия начинъ се предвардватъ болеститѣ и у по-големитѣ деца.

У *кърмачетата* изпотяването се предизвиква: а) като майката вземе детото при себе си и съ собствената си топлина го подпомогне да се изпоти; б) като го изкже въ гореща вода (40° Ц.), въ която се сипва предварително 1—2 шепи морска солъ или се поставя една кесийка съ 50 гр. сеналово брашно, докато водата се замжти. Следъ банята детето добре да се увие, за да се предизвика изпотяването; в) вмѣсто коремообтривни бани, да му се поставя сутринъ и вечеръ коремъ компресъ, натопенъ въ вода (30° Ц.) и добре изтисканъ. Компреситѣ да се снематъ, щомъ почнатъ да досаждатъ на детето; г) сукането презъ време на неразположение да се намали на половина, т. е., ако сучи 6 пжти, да му се намали числото на суканията на 3. Щомъ детето се развесели, да му се дава да сучи както и преди, но не повече, за да не му се претовари стомахчето и по такъвъ начинъ отново да се предизвика температура.

## Що е лѣкуване

„Ако лѣкуването стане изключително право на лѣкаритѣ, човѣчеството ще погине, защото ще изтърве кормилото на живота. Ние трѣба да се научимъ сами да се лѣкуваме — иначе винаги ще сме болни“.

Д-ръ Градекъ

Щомъ тѣлото прояви жизнената си сила, то вочва да се бори (себелѣкува) съ наслоенитѣ въ него чужди вещества, които спѣваатъ функциитѣ му. Като резултатъ отъ тия борби ние имаме изгарянето и изхвърлянето на чуждитѣ вещества чрезъ отдѣлителнитѣ органи: пикочѣта, потѣта, дробоветѣ, циреитѣ, изприщванията и изверженията.

Презъ време на лѣкуването не се лѣкува една отдѣлна частъ отъ тѣлото, а цѣлия организъмъ, цѣлото тѣло. Съ други думи, възвръщането къмъ жизненитѣ норми лѣкува всичко излѣчимо, защото „природата лѣкува всичко и е достатъчна за всичко“ (Хипократъ).

Условията на лѣкуването трѣбва да сж познати на самия боленъ и на околнитѣ му, защото, ако искаме да постигнемъ излѣкуване, трѣбва строго да спазваме условията на лѣкуването.

### а) Процесъ на лѣкуването

Лѣкуването протича презъ тѣй нареченитѣ лѣчебни кризи, които трѣбва да смѣтаме като „празникъ на тѣлото“. Колкото е по-голяма жизнеността на тѣлото и колкото по-рѣдко тя се проявява, толкова е по-голяма и остра кризата.

Лѣкуването протича презъ една строга последователност по която е вървѣло и поболяването на тѣлото. Ной-напредъ се освобождаваме отъ тая болестна причина, отъ която сме страдали най-първо, ний после се освобождаваме отъ тая, отъ която сме страдали най-подиръ.

Щомъ почне лѣкуването, спира се всѣка развиваща се болестъ, и то на оная степенъ, на която я е заварилъ лѣчебниятъ процесъ.

При лѣкуването трѣбва да се възбуди въ организма жизнената сила, която е най-голямиятъ пионеръ при себелѣкуването. Възбудимъ ли тая сила, организмътъ е 75% излѣкуванъ и мекаръ, че не напълно е изхвърлено отъ него чуж-

дото вещество, той въ най непродължително време се справя съ него. „Не е важенъ бацилтътъ — е казалъ на смъртното си легло Пастъръ — а условията за неговото развитие“. А условията — това сж чуждитѣ вещества.

Отвреме навреме трѣбва да прекъсваме лѣкуването си, като следъ всѣки лѣчебенъ периодъ отъ 1—2 месеци си даваме нѣколкодневна (отъ 3—4 дни) почивка. „Почивката — по думитѣ на проф. д-ръ Ваше — дава възможностъ на организма да възобнови бавно своитѣ сили, да притъпи прекалената чувствителностъ, да добие по-голямъ умѣреностъ въ моторнитѣ и секреторни действия“

### б) Лѣкуването на болеститѣ по метода на Луи Куне.

Възбуждането на жизнената сила на организма, ако тя е подтисната отъ чуждитѣ вещества, става, като ги превърнемъ отъ покой въ остро възбудено състояние — да ферментиратъ. Въ това състояние тѣ, чрезъ кръвообрата, чрезъ потѣта, чрезъ бѣлитѣ дробове, чрезъ циреитѣ, чрезъ изприщванията, чрезъ изверженията и газовегѣ се изхвърлятъ навънъ.

Срѣдствата, за да преѣрнемъ чуждитѣ вещества отъ покой въ будно ферментираще състояние, сж банитѣ, които се прилагатъ като отводни, парни и слънчеви бани. Тѣ стопяватъ и измѣкватъ чуждитѣ вещества отъ вътрешнитѣ органи къмъ кожата, и то тѣй ефикасно, че единъ месецъ лѣкуване се справя съ болестъ тразла една година; два месеца — съ две години и т. н.

Презъ време на лѣкуването:

а) Ако не сте на легло, приучете се да си лѣгате и ставате рано; напримѣръ: лѣгане въ 21 часа и ставане въ 6—7 часа.

б) Движете се бавно, бавно мислете и бавно говорете, за да не се нервирате. Пазете най-голямъ чистота (но не само външна, а главно вътрешна), защото съ право Луи Куне казва: „само чистотата лѣкува“.

в) Избѣгвайте прекаленитѣ изпотявания при правене на парнитѣ бани, както и много низката температура при коремообривнитѣ бани — и едното и другото е вредно. Парнитѣ бани да се правятъ винаги преди коремообривнитѣ и въ никой случай следъ тѣхъ. Знѣйно е, че почти всички болни пристѣпватъ къмъ банитѣ на Луи Куне съ известна страхъ да не би да си простудятъ стомаха отъ тѣхъ и често лѣжи „лѣчебнитѣ кризи“, които получаватъ презъ време на лѣкуването си, отдаватъ на „простуда“ отъ самитѣ бани. За жалостъ, този безосновенъ страхъ се поддържа въ тѣхъ главно

отъ тѣхнитѣ близки. които съвсемъ не познаватъ законитѣ на природното лѣкуване, особено „закона за равновесието“, който именно лежи въ основата на тѣзи бани. Затова всѣки начинающъ трѣбва да запомни добре следното: коремната област съ своитѣ многобройни кръвоносни сѣдове е въ състояние да побере петъ пѣти повече кръвъ, отколкото има обикновено. Следователно, потапяйки въ водата само  $\frac{1}{4}$  отъ тѣлото си, природата по „закона за равновесието, концентрира въ областта на потопената частъ всичката излишна кръвъ отъ останалата частъ на тѣлото.

По този начинъ, природата не само че запазва отъ изстудяване потопената частъ, но вследствие на горенето, което предизвиква кръвта, подпомага тѣлото по „закона за дифузията и осмозата“ да изхвърли, чрезъ коремната кожа, по голѣмата частъ отъ чуждитѣ вещества. Затова именно, следъ банята, особено ако си легнемъ и се завиемъ добре, настъпва не само бързо стоплюване, но даже и изпотяване, което обстоятелство потвърждава думитѣ на Хипократа — баща на медицината: „студената вода сгрѣва тѣлото, а топлината го изстудява“.

И тѣй, лѣкуването се извършва отъ живата природа — жизнената сила на тѣлото, а не отъ лѣкарствата, които, като чужди и вредни за тѣлото вещества, рушатъ го, повреждатъ стомаха и умѣртвяватъ кръвта и тѣлеснитѣ сокове. Употрѣбата имъ може да се оправдае само въ критически моменти, когато задачата на лѣкаря е да облекчи страданията на болния, а не да го лѣкува.

Д-ръ Зондергеръ е правъ, каго казва: „истинскиятъ лѣкаръ поставя цѣлата природа въ услуга на болния, а лекомисления го изпраща въ аптеката.

Следователно, лѣкуването трѣбва да цели не да потуши болестнитѣ признаци, като притъпи съ лѣкарства чувствителността на нервитѣ, а да пречисти организма и да го усили. Това може да се постигне само чрезъ въздържанъ и разуменъ животъ.

Законътъ за приспособяването на функциитѣ къмъ лѣкуването, изисква, щото последното да протече срѣдъ лѣчебни кризи, които не трѣбва да тълкуваме като вредни. Следователно, ние трѣбва да се научимъ правилно да тълкуваме проявитѣ на тѣлото, за да можемъ и правилно да го лѣкуваме.

Тѣй като всѣко лѣкуване цели да отстрани болестта, то лѣкуването е едно ненормално състояние за организма, и затова трѣбва да има край. Възгледътъ, че то може да про-



дължи цял живот, е гибелен. При това лъкуването трябва винаги да хармонизира съ охота на болния и да се прекратява и отпочва, когато той пожелае. Съ други думи, банитъ не трябва да следват непрекъснато, за да може организма да нормализира температурата си. „Многото не винаги помага“, защото водата не лъкува, а само цели да пречисти тѣлеснитѣ сокове и кръвта по естественъ път, като регулира и усилва кървообръщението, функцията на кожата и, същевременно, разслаби и изхвърли чуждитѣ вещества презъ коремната кожа — по „закона за дифузията“ и на „осмозата“ — другата част да отстрани по рефлексенъ начинъ презъ отдѣлителнитѣ органи: червата, бжбрецитѣ, кожата, дробоветѣ и, същевременно, чрезъ благотворното действие на коремнитѣ нерви, да повиши жизнената сила на тѣлото.

Насилственото лъкуване, освенъ, ако момента не го налага, се отразява зле на оздравителния процесъ.

На въпроса: колко трябва да трае лъкуването, ще отговоримъ теоритично: докато тѣлото се пречисти и настъпи истинско здраве.

Най-сигурниятъ признакъ за това е, че *езикътъ се очиства напълно и се появява естествено чувство на гладъ*, което се изразява съ обилно отдѣляне на слювка и неволното ѝ гълтане.

Нѣкои смѣтатъ, че могатъ да постигнатъ прогонването на чуждитѣ вещества само чрезъ обилно пиене на вода, обаче, това е не само невъзможно, но и вредно. Затова да не се наливаме съ вода, а да чакваме появата на истинска жажда, та тогава да приемъ. Чрезъ усилване на жаждата дори се ускорява притеглянето на чуждитѣ вещества отъ състава на клеткитѣ на тѣлото. Защото последнитѣ (клеткитѣ), за да удържатъ чуждото вещество въ себе си задържатъ много излишна вода, която именно усмуква организма при чувствуване на жажда. При това, колкото по-студена е водата, толкова въ по-малки количества и винаги на глътки трябва да се пие тя, особено при повръщане и диария.

Всички, който искатъ бързо оздравяване, трябва да се придържатъ въ тая иждре поговорка: „Веселото настроение дава здрава кръвъ“, защото духътъ безпирно въздействува на тѣлото. Затова добре е при болния да се не пуцатъ малодушни посетители. Нему е нужно общение съ силни и здрави души, способни да го ободрятъ и развеселятъ.

„Освенъ това, абсолютно е забранено, — по думитѣ на Д-ръ Виншъ, — да се лъкувате по природния лѣчебенъ методъ и, същевременно, да вземате лѣкарства. Такъвъ боленъ

по-добре е да продължава лѣчението по предишния си начинъ, стколкото да излага съ това природолѣчението“. „Обаче, за водното лѣкуване, — казва Пришницъ, — е необходимъ характеръ. И затова, на успѣхъ може да разчита само онзи боленъ, който разчита на волята си и помни максимата: „здравето, както и болестята се заслужаватъ“. Който нѣма воля, търпение и желание да се запознае съ законитѣ на природното лѣкуване и разумно да ги приложи, най-добре ще направи да не се захваща съ него, а да продължава да върви по отжакания пѣтъ на тѣлпата. „Безъ вѣра въ природния лѣчебенъ методъ, — казва Д-ръ Виншъ, — не пристѣпвай къмъ неговото приложение“.

### в) Лѣчебни кризи и тѣхното смегчаване.

Действието, което указва на организма природното лѣкуване, е твърде силно и скоро се проявява. Въ началото още, щомъ се събуди жизнетата сила, се влошаватъ всички признаци на болния: отдавнашнитѣ му болки и страдания, които сж били забравени отъ него, отново се появяватъ, въобщо самочувствието му се влошава и тежестята му бързо намалява. Тѣзи реакции, които се явяватъ при борбата на организма съ чуждитѣ вещества, се наричатъ лѣчебни кризи. Въ повечето случаи апетитътъ изчезва за много или малко продължително време, и болния започва да се чувствува слабъ и уморенъ. Болезненитѣ чувствування и чувството на умора, които обикновено предшествуватъ отдѣлянето на пикочната киселина, лесно намиратъ обясненията си съ усилената се вътрѣшна очистителна работа.

У болния се появяватъ раздражения, униние, лошо настроение на духа; той е готовъ да напусне лѣкуването, особено, ако познатитѣ и роднинитѣ му, по неразбрание, го уговарятъ да напусне това лѣкуване.

Паралелно съ тия явления, настѣзва твърде значително усиляване дейтелността на отдѣлнитѣ органи.

На самата кожа се появяватъ често разнообразни сипей и циреи, които съ течение на време и съ напредващето очистване напълно изчезватъ. Все пакъ, най-характерно бива отдѣлянето, което се извършва презъ бжбрецитѣ. Пикочътъ става по-тъмна и изобилна, нормалната ѣ тежестъ се увеличава и следъ продължително престояване, дава отайки съ твърде различни качества и цвѣтове. Особено привлича вниманието редовно появяващата се въ голѣми или малки количества червена утайка, прилична на кълцани тухли и съ-

стояща се отъ солитѣ на пикочната киселина. Тая утайка е признакъ на добрия ходъ на лѣкуванетоъ; само следъ изтичане на нѣколко седмици тя започва да намалява. Сжщо тѣй нараства количеството на отдѣлящитѣ се фосфати и пикочъта често има силна миризма.

Съ течение на времето, пикочъта отново става по свѣтла, утайкитѣ изчезватъ, свѣтлиятъ сламено-жълтъ цвѣтъ на пикочъта показва, че е настъпило пълно очистване, или поне повърхноснитѣ тъкани, достъпни за кръвообръщението, не съдържатъ вече никакви разтворими болестни (чужди) вещества.

Сжщо и другитѣ отдѣлителни органи проявяватъ усилена дейтелностъ; кожата усилено работи. Ако преди лѣкуванетоъ е сжществувала наклонностъ къмъ потене, сега тя става по-голяма; ако кожата е била суха и студена, въ време на лѣкуванетоъ тя често бива топла и влажна, дейтелността ѝ се проявява въ по-много или по-малко силни потения, особено при мусколно напрѣгане, или нощно време въ топлата постелка. Особено, това влияние става забележително по отношение на краката, които почватъ да се потятъ, или потенето имъ се усилюва, ако е сжществувало преди това.

Сжщо и слизеститѣ обвивки взиматъ участие въ отдѣлителната работа. Слизестата обвивка на езика и устата, сутринъ, следъ пробуждане, бива покрита съ гжсто лигаво наслояване дишането понѣкога е вонещо. Едновременно съ това намалява и апетитътъ; това означава, че слизестата обвивка на стомаха и корема, по причина на замърсеното съ пикочна киселина кръвообръщение, още е неспособно, нито да образува нормални стомашни сокове, нито да изсмуква хранителната кашица. При постепеното очистване на организма, отново се появява свежиятъ червенъ цвѣтъ на езика и апетита. У нѣкои болни става силно отдѣляне на чужди вещества отъ слизеститѣ обвивки на носа и на бронхитѣ. Кризисътъ може да се изрази и чрезъ изпражненията на червата: черни, сиво-бѣли, и диврични и пр.

И тѣй, действието на природното лѣкуване се изразява въ това, че чуждитѣ вещества се разронватъ и претърпяватъ нѣшо прилично на разтърсване; тѣ се вкарватъ въ системата на кръвообръщението; органитѣ на отдѣлянето се подбуждатъ къмъ такава усилена и енергична дейтелностъ, каквато едва ли би била възможна при всѣко друго лѣкуване.

Едновременно съ промѣната на болезненото състояние и диетата, силитѣ на болния често нарастватъ и той бива въ

състояние да предприема отъ день на день все по-продължителни разходки; възбудителното състояние изчезва; мрачните мисли напускатъ болния; възбуденото сърдце се успокоява; също изчезватъ, въ течение на малко дни, водничавитѣ подушки, затрудненото душане, сърдечната тжга, както и свързаното съ всичко това безсъзнание — явление, предизвикано отъ слабостта на сърдцето, отъ стѣсняване кръга на кръвообръщението, благодарение на затрудняването му съ пикочна киселина и др. чужди вещества. Забелязва се подобрене въ цвѣта на кръвта и най-после пробуждане на здравия апетитѣ. Съ една дума, трѣбва да кажемъ, че при това лѣкуване се проявяватъ отъ страна на организма такива усилія за избавление на отровитѣ (чужди вещества) и за очистиране, по-силни отъ които човѣкъ не би могълъ да си представи. При това нѣма съмнение, че течението на извършващия се при лѣкуването процесъ, е напълно индивидуално.

Отъ гледна точка на лѣкуването, лѣчебнитѣ кризи сж нормални прояви и признакъ на повишена дейность на органитѣ и затова ако липсватъ при лѣкуването, болестта е неизлѣчима, ето защо тѣ сж право се наричатъ „праздникъ на тѣлото“. Тѣ сж „данѣкъ“, който болниятъ плаша на природата за извършенитѣ спрямо нея прегрѣшения. Затова радвайте се, а не се бойте отъ тѣхъ, не прекъсвайте, а съ още по-голямъ жаръ и въра продължавайте банитѣ, защото кризитѣ сж истински признакъ на скорошното ви оздравяване. Тѣзи, които се страхуватъ отъ кризитѣ, нека запомнятъ думитѣ на Кнайпа: „При водолѣчението е както при ловъ: чуждитѣ вещества трѣбва да се прогонятъ, а това не става безъ тревога“. Затова, колкото по-леки сж така нареченитѣ „лѣчебни кризи“, толкова по-бавно е лѣкуването.

Оскенъ това, колкото по-тежко сж обложени болнитѣ съ чужди вещества и колкото повече и по-силни лѣкарства сж употребявали при предишнитѣ си лѣкувания, толкова по-тежки кризи ще иматъ при природното лѣкуване.

Начинающитѣ най-много се плашатъ отъ следнитѣ кризи: а) болниятъ чувствува тяжешъ въ стамехъ, придружена понѣкога съ силни колики, болкитѣ отъ които му наподобяватъ забити въ стомаха ножове или пъкъ има силни напъни съ зловонни газове, понѣкога последвани отъ сиво бѣли (кучешки) или черни изпражнения, които до толкова сж пропити отъ столени и нахлули въ корема чужди вещества, че при напущането имъ болниятъ усѣща въ края на дебелото черво една напруга парливостъ.

б) Болниятъ безъ видими причини повръща или получава болезнена диария, която съ лѣкарства не трѣбва да се прекратява, защото чрезъ нея най-лесно и най-бързо се пречиства стомаха, а чрезъ него и организма отъ чуждитѣ вещества. Затова именно Луи Куне нарича диарията „благодать“.

Тя показва разлагане въ червения каналъ. При нея червата трѣбва сжщо да се измиятъ, като 3—4 пжти презъ деня на болния да се прави топла клизма (38—40° Ц.), а освенъ това и хладна задържива клизма (1/2 лит. вода, 30° Ц.) отъ слабъ солень разтворъ (0.5%). Проникналата въ кръвта течность прави сърдцето по крепко и възбужда дейността на кожата и бжбрецитѣ.

в) Болниятъ почва да чувствава въ слабинитѣ си болки, подобно на болкитѣ, които е чувствувалъ, когато е ималъ криза при „пѣсъкъ въ бжбрецитѣ или жлъчката“, или пъкъ бодежи въ мѣста, които нѣкога сж боледували отъ плевритъ или пневмония, за които болести като излѣкувани съ лѣкарства, той едва си спомня, или ревматични болки въ разни части на тѣлото, или пъкъ схванатъ кръсть, тежестъ въ гърдитѣ, сърдцето и др. подобни.

г) Безъ видими причини болниятъ получава зжбоболъ виене на свѣтъ, силна нервность, губене на съзнание, лека хрема или пъкъ кашлица съ извънредно много храчки, понѣкога зловонни.

д) Въ други случаи, макаръ и рѣдко, по лицето и тѣлото се явяватъ изривания, изранявания, пжпки, а понѣкога, когато организмътъ наддѣлѣе болестята, и циреи (слѣпи и отворени) или пъкъ отворени рани, а нѣкога и тъмни петна по кожата; циреитѣ, ранитѣ и тъмнитѣ петна сж признакъ на голѣмо смѣхване на чуждитѣ вещества къмъ корема, а не че кожата е разтъквана при триене на корема съ други думи, признакъ на сериозно облагане и тежки болести.

Изриването на мѣстото на триенето и образуване на гнойни пжпчици е най-усилено когато вътрешното възпаление предизвиква горение (интензивно окисляване). Тоя гной не е нищо друго, освенъ причината на кризитѣ. Ето защо болнитѣ не трѣбва да се плашатъ отъ него. Именно това отстранение на чуждитѣ вещества е несъмненъ признакъ, че лѣкуването се отразява благоприятно и че болниятъ е на пътъ къмъ оздравяването.

е) Понѣкога болния получава и трѣска, на която трѣбва да погледне пакъ като лѣчебна криза и затова да не я погушава съ лѣкарства, а да я подържа до като тѣлото

чрез парнитѣ, коремоотривнитѣ бани и диетата се пречисти отъ чужди вещества, които сж предизвикали ферментацията — треската.

Тѣзи и подобни на тѣхъ кризи не само че не трѣбва да безпокоятъ болния, а точно обратното, трѣбва да го радватъ, защото сж предвестници на усилено пречистване на тѣлото му отъ чужди вещества — лѣчебенъ процесъ, който съ право се нарича „празникъ на тѣлото“.

За предотвратяване или смекчаване на кризитѣ трѣбва да направимъ следното: щомъ почувствуваме пристѣпа имъ, изпиваме на глѣтки чаша гореща вода, следъ това прибѣгваме пакъ къмъ отводнитѣ (охлаждащитѣ) бани.

Въ този случай банитѣ не само, че не трѣбва да се прекратяватъ, даже и при наличността на отворени рани и циреи, а точно обратното, удвойте ги временно, до преминаване на кризата, за да подпомогнете чрезъ тѣхъ организма си да се освободи по-бързо отъ чуждитѣ вещества, следъ което ще се почувствува силно облекчение, а въ нѣкои случаи ще се почувствувате и като възроденъ. Отворенитѣ циреи и рани, отъ банитѣ по „закона на дифузията и осмозията“, въ 3—4 дни (рѣдко повече) основно се пречистватъ и сами се затварятъ. Следъ банитѣ, добре е върху отворенитѣ циреи и рани да се налагатъ компреси отъ чисти (изварени) ленени кърпи, натопени въ хладка вода, леко изтискани и смѣнявани всѣки два часа, за да се подържатъ ранитѣ влажни. Освенъ това, да се взематъ мѣрки за бързо затопляне на тѣлото следъ банитѣ, като се поставятъ горещи тухли или топли шишета на корема и краката. Въ случай, че кризата и при тѣзи мѣрки безпокои болния, то да му се направи и клизма съ гореща вода (38° Ц). Ако и това не облекчава, да му се направи парна баня — обща или на легло, последвана следъ препотяването отъ отводната.

Ако болниятъ смѣта болестъта си неизлѣчима, или пъкъ се съмнява, че жизнената му сила е въ състояние да издържи лѣчебнитѣ кризи, въ такъвъ случай ние го съветваме да се обърне за съветъ или инструкции къмъ лѣкаря, който завежда санаториума на Луи Куне и който лѣкува по неговия методъ: Адресътъ на санаториума е: Louis Kuhne, Hossplatz 24, Leipzig.

Никога не трѣбва да забравяме, че всички лѣчебни кризи избухватъ само тогава, когато тѣлото до известна степенъ е изпълнено съ чужди вещества и обладава достатъчно жизнена сила да се справи съ тѣхъ. Ако вътрешността на тѣлото е чиста и нѣма предразположения къмъ облагане, лѣ-

чебната криза или придържана от треска болестъ не се явява, понеже не съществува нужда от вътрешно пречистване на организма.

Превръщането на една хронична болестъ въ остра, е дългоочаквания признакъ, че тѣлото се стреми да се освободи отъ натрупаната въ него нечистота.

Ако тази криза почувствате още първитѣ три дни следъ започване на лѣкуването, това е признакъ на голѣма жизнена сила, а следователно и на бързо излѣкуване. Почувствувате ли я следъ две седмици, това е признакъ на крайно западнала жизнена сила, а следователно и на бавно излѣкуване. Ако и следъ 2—3 седмици не получите никакви кризи, въ такъвъ случай разчитайте само на едно облекчение, но не и на оздравяване.

## ЛЪЧЕБНИ СРЪДСТВА: природни, операции, лѣкарства

а) *Природни*: Освежъ водата, студътъ, топлината, слънцето, масажътъ, гимнастиката, диетата, треволѣчението, гроздолѣчението, плоддолѣчението и лѣкуването чрезъ постъ и жи-  
зненна сила, които сж въ състояние да премахнатъ болест-  
нитѣ причини (чужди вещества), природното лѣкуване до-  
пуска при повечето болести на стомашно-червния каналъ, ка-  
то очистително, пулверизираниятъ прахъ *Bolus alba*, понеже  
принася голѣма полза. Той притежава голѣма всмукателна  
сила т. е. свойството да всмуква газовегѣ, отрови и бактерии,  
които докъсно минаватъ въ червата и биватъ изхвърляни.

*Bolus alba* трѣбва да има въ всѣко семейство. 125 грама  
отъ него се поставятъ въ  $\frac{1}{4}$  литъръ вода, която се оставя  
да врестои дѣкато праха се утаи на дъното, следъ което  
тънкоста се разбърква добре и се изпива въ продълже-  
ние на нѣколко минути. За вкусъ може да се прибави малко  
захаръ. Следъ изпиването добре е да се гладува 24 часа,  
ако разстройството не е голѣмо. На следния день да се яде  
нѣщо лесносмилаемо.

За децата се взема по-малко вода и около 30 грама *Bolus alba*.

б) *Операциитѣ* не сж никога напълно безопасни и дори  
когато сж успѣшни, отстраняването или осакатяването на  
важни органи не остава безъ лоши послѣдствия за здравето.

Природното лѣкуване не отхвърля съвсемъ операциитѣ.  
Има случай, при които отстраняването на голѣмо количество  
гной или спъващитѣ дишането и кръвообрата израстаци  
чрезъ операция е по малка отъ дветѣ злини. Това, противъ  
което се опѣчва природното лѣкуване, е операционния  
бѣсъ, който рѣже по професия „на всѣка цѣна“. Не трѣбва  
да забравяме, че операциитѣ осакатяватъ тѣлото и значително  
изчерпватъ жизнения му фондъ, особено когато сж придру-  
жени отъ опойка. Операцията често пѣти се оказва по-  
сждбонесна, отколкото самата болестъ.

в) *Лѣкуване*. „Азъ смѣтамъ — казва Луи Кунъ, — осо-  
бено разпространеното напоследъкъ широко тровене на чо-  
вѣчеството съ лѣкарства, съ каквито си служи медицината,



като една отъ главнитѣ причини, за дето нѣма почти здравъ човѣкъ и броятъ на хроничнитѣ болести безспорно се увеличава. При навременно и правилно практикуване на новия лѣчебенъ методъ, даже, и хирургията става излишна“.

Лѣкарствата влошаватъ състоянието на организма. Тѣ само увеличаватъ повредитѣ, причинени отъ самата болестъ. При продължителна употреба на пилули (тапове) въ вътрешността на организма се явява възпаление, което завършва съ туберкулоза или ракъ.

Въздействието на лѣкарството е насочено противъ последицитѣ на болестъта, а не противъ нейната причина, затова тѣ не сж истински лѣчебни срдства. Не всичко, което въздействува, лѣкува. Само природнитѣ лѣчебни срдства сж въ състояние да премахнатъ болестнитѣ причини (чуждитѣ вещества). Лѣкува само това, което запазва живота.

Ваксинирането, по думитѣ на Куне, сжщо спомага за израждането на човѣчеството.

Ваксината отравя всички сокове на тѣлото и, което е още по-важно, подполага жизненостъта на организма.

Увеличаването на хроническитѣ болести, като туберкулозата, рака, нервността и подобнитѣ тѣмъ, е резултатъ, именно, на искусствено потушаване на остритѣ болести, чрезъ ваксина, инжекции и лѣкарства въ ранна възраст.

Както инжекциитѣ, така и лѣкарствата, споредъ неговитѣ изследвания парализиратъ жизнената сила на организма по начинъ, че тѣлото се вижда принудено да изостави усилията си да изхлърли чуждитѣ вещества, понеже енергията му е ангажирана съ обезвредяване лѣкарствената отрова. Благодарение на тая напрегната работа, тѣлото така отпада, щото не е въ състояние да предизвика лѣчебни кризи.

### Лѣчебни срдства на Луи Куне

а) Отводни (охлаждащи) бани — коремообтривна, обтиривноседяща и освѣршенствуванa

1. *Коремообтривната баня*, а сжщо и освѣршенствуваната такава, изискватъ седяща вана (съ размѣри: горна ширина 70 см., дълбочина 21 см. и ширина на дъното 42 см.), а за обтиривноседящата можемъ да си послужимъ и съ единъ обикновенъ но дълбокъ легень. Първата и третата се ползватъ еднакво отъ двата пола, втората — предимно отъ женитѣ.

Начинъ за правене: а) за коремсобривната баня предварително си пригответе две или три кофи вода съ температура споредъ състоянието на организма. Седнете въ предната половина на ваната и поставете краката си на едно детско столче, високо колкото ваната. Столчето се поставя така предъ ваната, че седенето на сжщата да е удобно, краката (широко отворени), за да има водата пълненъ достъпъ до коремната област, се облѣгатъ на столчето. Обикновено толкова вода се налива въ ваната, че тя да достигне до пжпа при облѣгнато тѣло на гърба на ваната. Тѣзи бани сж много ефикасни, когато съ помощта на една хавлиена кисийка, сж последвани съ леко триене (масиране) на корема, така: отъ пжпа до половия органъ и по три четири пжти въ лѣво и въ дѣсно по посока на двата, черния дробъ и слабинитѣ, като не натискаме силно, за да не дразнимъ кожата. Този масажъ „по закона за дифузията“, подтиква коремната кожа да изхвърля натрупанитѣ въ корема голѣми количества чужди (болестни) вещества, защото въ областта на пжпа се намиратъ краищата на първостепеннитѣ кръвни сждове, които възбудени отъ това мѣсто, по рефлексенъ начинъ въздействуватъ на цѣлия кръвообратъ. Друга пжкъ частъ отъ чуждитѣ вещества бива изсмукана и изхвърлена отъ отдѣлителнитѣ органи, понеже отводната баня усилва по ефикасенъ начинъ чистителния процесъ на организма, главно като подтиква къмъ деятельность намиращитѣ се въ корема органи и усилва храносмилането, а това е най-ефикасната подкрепа при всѣко лѣкуване.

Следъ първата баня се отбелязва височината на водата на самата вана за да може при следващитѣ бани предварително да се налива.

2. *Обтривно седящата баня* е напълно оригинално лѣчевно срдство на Куне и, строго казано е, единъ видъ измиване на половитѣ части, противъ което човѣшкото невежество и фалшивиятъ срамъ не веднѣжъ сж възставали и продължаватъ да възставатъ.

При тази баня, ако я правимъ въ вана, половитѣ части се измиватъ *подъ повърхността* на водата по особенъ начинъ, съ помощта на грубъ ютенъ или лененъ платъ. Тя въвежда охлаждане и осяжване непосредно въ вътрешността на тѣлото и действува възбудно и оживяващо посредствомъ нервната система на цѣлия организъмъ и съ това повишава жизнената сила на тѣлото.

Тя, подобно на коремообривната и усъвършенствуванитѣ бани, разтопява чуждото вещество на цѣлия органи-

зъмъ, принуждава го да ферментира, следъ което отстранява ферментацията и подобрява здравето, като прогонва болестнитѣ (чуждитѣ) вещества презъ червата, бжбрецитѣ, дробоветѣ и кожата.

Употребата на обтривноседящата баня се забранява само на болни съ силно намалена жизненостъ, на немощнитѣ, страдащитѣ отъ скоротечна туберкулоза и тѣмъ подобни.

За тази баня се налива достатъчно вода въ ваната или въ единъ дълбокъ легенъ, съ температура лѣтно време 12 до 14° P. или 15—18 Ц., а зимно време отъ 14—16° P. (17—18° Ц.).

Непосрѣдствено до легена или въ ваната се поставя едно детско столче въ видъ на подкова и то така, че водата да го покрива съ два до четири сантиметра (такива столчета подъ названието „Столче Куне“ се продаватъ на ул. „Бачо Киро“, 45, после се сѣде на края на столчето така, че да могатъ краката свободно да се разтварятъ надъ легена или ваната. Следъ туй съ помощта на едно хвърлено, ютено или ленено парцалче, което непрекъснато се топи въ водата, се изтрива, тоже непрекъснато, половия органъ по цѣлото му протежение, отгоре надолу, обаче леко, за да не се дразни кожата; следъ банята да се взематъ мѣрки за затопляне.

Температурата на водата за обтривно седящата баня въ никой случай да не е по-низка отъ 12—14° P. (15—18° Ц.) Стаята въ която се прави да е сжщо достатъчно топла (20° Ц.) особено зимно време.

При обтривноседящата баня може да се долива студена вода въ ваната, а сгрѣтата отъ тѣлото да се източва. Следъ банята, тежко болния (грѣскавия) сжщо се сгрѣва на легло, като му се поставятъ овити въ влаженъ платъ шишета съ топла вода до краката. Щомъ краищата на болния се сгрѣватъ, шишетата да се махнатъ.

3) *Усвѣршенствуваната баня на Луи Куне отъ Арнолдъ Ф. Райнхолдъ.* За да може да се усили въздействието на коремобтривнитѣ и обтривноседящитѣ бани върху кървообрата, саковетѣ и върху възприемането и реагирането на нервната система, американецътъ Райнхолдъ ги е усвѣршенствувалъ. Той използва следното: грѣбначния мозъкъ е центъръ на възприемане раздражението и реагиране на последното, посредствомъ органитѣ на тѣлото, или тѣй да се каже, е срѣдище на моторнитѣ възприятия и реагираня. Освенъ това, около бжбрецитѣ се намиратъ разклонения отъ всички нервни центрове. Покрай грѣбначния стълбъ се намиратъ важни кървоносни и лимфатични сждове, които пре-

миневатъ презъ бжбрецитѣ. При обтрянитѣ бани на Луи Куне триемъ само корема, отъ пъпа надолу и половия органъ. При усъвършенствуваната баня се трие още и отзадъ кръста въ областта на бжбрецитѣ. Напримѣръ, ако продължителността на банята е 10 минути, то 5 м. триемъ корема и 5 м. гърба (отъ гръбначния стълбъ въ лѣво и въ дѣсно по посока на слабимитѣ, по четири пжти), ако ли е 20 мин., то 5 м. корема и 5 м. гърба, 5 м. корема 5 м. гърба и т. н. По тоя начинъ въздействието върху цѣлата нервна система, върху кръвообрата и соковетѣ е достигнало до най-висока степенъ, отдѣлителнитѣ органи увеличаватъ сжщо работата си, тъй че стопяването на чуждитѣ вещества и изхвърлянето имъ навънъ отъ тѣлото е извънредно много бързо. По този начинъ болниятъ много по-лесно преживява кризитѣ и оздравяването му се ускорява твърде много. Може да се трие и цѣлия гръбначенъ стълбъ, но пакъ най-голѣмо внимание се обръща на областта на бжбрецитѣ.

Нервнитѣ и гръбно обложенитѣ, особено сколиознитѣ (съ изкривени гръбначни стълбове) и гърбавитѣ, достигатъ съ тая баня за кжсо време голѣми резултати.

## б) Основни правила при правене отводнитѣ бани

Къмъ правенето на отводнитѣ бани трѣбва да пристъпваме внимателно и спокойно, като предварително приготвите всичко необходимо за банята, съ цель да избѣгнете да измжчвате и нераирате болния. Банитѣ винаги да се нагласяватъ съгласно силитѣ на болния. Влизането и седането въ ваната да става бавно и внимателно. Вредно е да се правятъ бани наскоро преди или следъ ядене. Тѣ трѣбва да се правятъ половинъ часъ преди или два до три часа следъ ядене. Изключение се прави, когато състоянието на болния е критично и малага бързи мѣрки. Сжщо следъ силни душевни вълнения и интензивенъ тѣлесенъ и умственъ трудъ на тѣлото, добре е да му се даде възможностъ да се уталожн и почине.

Най-благоприятно време за банитѣ е сутринъ, наскоро следъ ставане отъ сънъ.

Банитѣ да се правятъ при напълно сгрѣто тѣло. Особено внимание да се обръща на краката на болния. Ако тѣ сж студени, предварително да се сгрѣятъ чрезъ поливане съ топла вода, съ шишета напълнени съ гореща вода, или съ топли тухли; шишетата съ гореща вода или нагрѣтитѣ тухли до които прибѣгваме, за да сгрѣваме студениитѣ ржце

и крака на болния, трѣбва да се махвату веднага, щомъ се постигне желаната целъ, и ако отново изстинатъ, съевременно да се повтори същата процедура.

Когато тѣлото мръзне, да не се правятъ бани, докато предварително не се згрѣе цѣлото тѣло чрезъ разтриване съ ржце, увиване въ легло, или, ако болния има достатъчно сили — чрезъ гимнастика и движение.

Преди банята полезно е движение (гимнастика), за да може тѣлото да разполага съ достатъчно топлина презъ време на самата баня. Също и следъ всѣка баня по-силнитѣ, особено въ топло време, могатъ да се загрѣватъ чрезъ движение (гимнастика) за предпочитане на чистъ въздухъ, и то до възстановяване на нормалната температура, а по-слабитѣ — въ легло.

Когато следъ баня болния трепери (макаръ и въ леглото си), трѣбва пакъ да се сгрѣе съ добро завиване, съ шишета, съ гореща вода и др. Това е особено важно привечерь, за да се усигури на болния спокоенъ сънъ, защото само когато тѣлото е згрѣто, става изхвърляне на отровнитѣ вещества чрезъ отдѣлнитѣ органи: кожата, лигавитѣ ципи, бжбрецитѣ и дробовѣтѣ. Презъ кожата и дробовѣтѣ тѣлото се освобождава, подъ форма на издишвания, потъ и хрочки, отъ течнитѣ и твърди отпадъци на обмѣната на веществата (чужди вещества). Отровитѣ, които кожата изхвърля, сж 4—5 пжти по силни, отколкото тия, които тѣлото отстранява чрезъ бжбрецитѣ. Човѣшката потъ, инжектирана въ тѣлото на кучета, за 3—4 минути ги умъртвява.

Почвайте коремообривнитѣ бани така: ако сте тежко болень, изтощенъ, малокръвенъ или зиморничевъ, — отъ 26° P. (33° C.) и презъ день, два три смѣквайте по 1/20, докато стигнете до 18° P. (22° C.). Същото правило се отнася и за болнитѣ и здрави малки деца (отъ 2 — 10 години). Ако сте по-издръжливъ, почнете отъ 22° P. (27° C.) и постепенно смѣквайте презъ день по 1/2 градусъ. Презъ зимата слѣзте на 16° P. (20° C.), а презъ лѣтото и то като изключение само за мжжегѣ до 15° P. (18° C.), обаче женитѣ и децата зимъ време да не слизатъ по долу отъ 18° P. (23° C.), а лѣтно време — по долу отъ 16° P. (20° C.).

Когато организмътъ отъ тежко боледуване е много отпадналъ и бавно се згрѣва, на първо време температурата на водата при коремообривнитѣ бани да бжде 28° P. (35° C.), а продължителността имъ — не повече отъ 3—5 минути. Следъ банята тѣлото да се изсуши леко, съ пишкиръ, чрезъ просто допиране, и болния да се постави на легло и да се завие

добре, за да се сгрѣе. Когато организъмътъ е закрепналъ, тогава и температурата на водата постепенно се повишава, презъ .денъ или два, съ  $\frac{1}{2}$  градусъ, а продължителността на банитѣ се увеличава съ 1 минута. Сжщото правило се отнася и до женитѣ, когато страдатъ отъ маточни болести, и до тѣзи, които страдатъ отъ туберкулоза, крайно изтощение, малокръвие и напреднали сърдечни болести.

Страдащитѣ отъ трескави болести да престояватъ въ банята, докато горещината на главата и гърдитѣ имъ изчезне. Това се познава най-добре съ термометъръ или като се попипаме подъ мишницитѣ.

Въ случай на висока температура (39 — 41°) у болния, температурата на банитѣ трѣбва да бжде толкова по-висока — 18 — 24° P. (23 — 30° C.), колкото по-младъ и по-слабъ е болниятъ и колкото е по-силна треската.

Ако треската и спорежяването отново се появятъ, банята да се повтори.

Употрѣбата на водата за коремообривнитѣ бани надъ 38° P. (35° C.) не се препорѣчва, защото високата температура забавя обмѣната на веществата и прави кожата отпусната и дрѣмлива. Погрѣшното темперирание на водата се познава по това, че болния малко следъ банята започва да изпитва неприятно мръзнене. Отъ подобни грѣшки трѣбва да се предпазва всѣки, особено начинающитѣ и тѣзи, които страдатъ отъ кървоизлияния, болести и разстройства въ долната частъ на трупa, произходящи отъ приливъ на кръвта, чрезмѣрна възбудителностъ и възпаление. За тѣхъ, студената подъ 25° C. седяща баня се строго забранява. Тя да се замѣсти въ началото съ по-топла такава 26 — 28° P. (32 — 36° C.), или пъкъ съ кръстосания коремень компресъ, натопенъ въ вода 26° P. (32° C.).

Зимно време, ако ходите на работа, правете само по една коремообривна, обривноседяща или усѣвършенствуванa баня, и то вечеръ, преди лѣгане. Стаята, въ която ще правите банята, да е проветрена и отоплена до 20° P. (25° C.). Следъ банята изтрийте се добре и вземете мѣрки за по бързо затопляне.

Ако почувствате втори трѣпки въ водата, излѣзте веднага отъ нея и съ топли шишета на краката се затоплете. При следната баня водата ви да бжде съ два до три градуса по-топла. Правилото е: ако стоите 10 минути въ банята, следъ излизането отъ нея, ако не се стоплите за сжщото време, значи, водата е по-студена, отколкото може да понася организъмътъ. Въ този случай корегирайте се веднага.

като при следната баня увеличите температурата на водата. Тукъ организмътъ е най-добъръ водачъ.

Най-сигурниятъ признакъ, че тѣлото обладава реакционна способностъ, е сгрѣването следъ всѣка баня. Ако такова не настъпнѣ, или много закъснѣе, повече отъ сигурно е, че температурата на водата е ниска — надвишаваща силитѣ на организма.

Чувството студъ въ случая ни показва, че неправилно и неподходящо е темперирана и приложена водата. Наложително е температурата на водата при следната баня да се повиши съ 2—3 градуса.

Настъпването на реакцията (сгрѣването) се познава по зачервяване кожата на потопенитѣ въ водата части. Следъ излизането отъ банята, болниятъ бързо се изсушава и се раздвижава (ако може на открито), за да се сгрѣе, или пъкъ си лѣга, добре завитъ.

Слабитѣ и хронично болнитѣ не трѣбва да правятъ повече отъ една баня на день, а по-силнитѣ могатъ да правятъ по 2, дори до 3 бани дневно. При това, трѣбва следъ всѣка баня да се избѣрсаатъ, като се разтриватъ съ вешкиръ или съ ржцетѣ по-силно или по-слабо, понеже триенето разширява кожнитѣ кръвни сждове и усилва притока на кръвта къмъ тѣхъ; съ една дума, облегодетелствува горното окръвяване, и по-доброто хранене на тъканитѣ.

Банитѣ винаги да бждатъ последвани отъ бързо обличане, сгрѣване чрезъ движение на слънце или въ легло.

Ако банята се прави вечеръ и състоянието на болния му позволява бързо да се сгрѣе, сжщиятъ веднага да си легне, като не се изтрива до сухо, защото: въ образувалата се влажна топлина кожата се размеква, поритѣ се разтварятъ, кръвосноснитѣ сждове се разширяватъ и става силно изхвърляне на чуждитѣ (болестни) вещества, а това причинява успокояване на нервнитѣ краища, което впоследствие се предава на цѣлата нервна система и разслабя и разутпя чуждитѣ (болестнитѣ) вещества въ корема — гнѣздото на кръвоомърсяването. Добре е преди да си легне болниятъ, леглото му да е стоплено съ топли тухли или шишета, за да може тѣлото му да се изпоти. Най-добра завивка въ случая е вълнената.

Продължителността на банята зависи винаги отъ силата на организма, естеството на болестта и възрастта, пола и личнитѣ особености на болния — обикновено за възрастнитѣ 10—30 минути (за децата 5—10 минути). Добре е при правене на банята краката на болния да се увиватъ въ

вълнено одеало, за да не изстинагъ. Сжщо горната частъ на тѣлото може да се затопли чрезъ обличане на жилетка или намѣтане съ шалъ или одеало.

Хронично болнитѣ е най-добре да правятъ банитѣ напълно съблѣчени, въ огръна отъ слънцето стая, за да ги свържатъ съ въздушнитѣ.

Децата да се приучатъ къмъ банитѣ съ благи думи и увещания. Грубото отнасяне къмъ тѣхъ да се избѣгва, защото ги дразни и се отразява вредно на лѣкуванетоъ имъ.

Ако се страхуватъ отъ студената вода, то да се взема вода съ по-висока температура и постепенно презъ време на банята, водата чрезъ доливане да се охлаждава.

Употрѣбяванитѣ презъ време на банитѣ пешкири, хаали и пр. по възможность следъ всѣки 2—3 бани да се изпиратъ добре съ сапунъ и да се изсушаватъ добре на провѣтриво мѣсто, понеже сж просмукани съ чужди (болестни) вещества, които тѣлото е изхвърлило презъ кожата.

Нѣкои болни така злоупотрѣбаватъ съ низката температура, че понижаватъ топлината на тѣлото си подъ нормата. Кожата имъ посинява, лицето побледнява, в ржцетѣ и краката почватъ да треперятъ отъ студъ. Последницитѣ отъ това сж: упадъкъ на силитѣ и бързо отслабване.

Да се помни правилото, че: колкото по-малка е нервната възбудителность на лѣкуващия се, толкова по-низка трѣбва да е температурата на водата, и обратно. При спазване на това правило, по-бързо става резслабването, разтапянето, изгарянето и изхвърлянето на чуждитѣ вещества (отпадъцитѣ).

На края да се запомни, че при правене на банитѣ е забранена каквато и да е умствена работа и четене, защото това е противодействие на отводното действие.

Следъ всѣка баня водата се смѣнява, за да може да изтегля чрезъ поритѣ, по закона за дифузията, повече чужди вещества.

Добре е всѣка седмица единъ день (напримѣръ недѣля) болниятъ да не прави бани, за да си почине тѣлото.

Който презъ лѣтото непрекъснато и усилено се е лѣкувалъ, презъ зимата може да си почине, т. е. да не прави бани, обаче, трѣбва да вегетарианствува, за да не замърсява тѣлото си. Който пѣкъ иска и презъ зимата да ги продължава, да пази следното правило: ако презъ лѣтото се е кжпалъ въ 1° Р. (20° Ц.), презъ есенята да увеличи температурата на водата съ 1° и да се кжпи въ 17° Р. (21° Ц.), а презъ зимата съ още 1°, т. е. да се кжпе въ 18° Р. (22° Ц.), презъ



пролетът пакъ да намали съ 10, а презъ лѣтото, като намалява постепенно, може да стигне до 16° P, (20° Ц) и като изключение, и то само за мъжете, до 14° P. (18° Ц.).

Пушачитѣ, нѣколко дни следъ като започнатъ банитѣ на Луи Куне, чувствуватъ едно отвращение отъ тютюна — признакъ на повишена жизнеспособностъ, и забелязватъ, че изпражненията имъ ставатъ сиво бѣли (кучешки) — признакъ, че никотина почва да освобождава организма имъ.

Въ такъвъ случай банитѣ да се продължаватъ, а да се напусне тютюна.

Женитѣ презъ време на менструацията да не правятъ отводни бани. Сжщитѣ, обаче, презъ това време, могатъ съ полза да се измиватъ съ хладка вода и всѣка вечеръ, или презъ вечеръ, могатъ да си правятъ по една топла баня (37—38° Ц), за чистота.

При правене на коремообривни, или обтривно седящи, или усъвършенствуванни бани въ сила е правилото: по-пълните натури да употребяватъ вода съ по-ниска температура, а по-нѣжнитѣ съ по-висока.

Накрая пакъ повтарямъ, че нѣма друго по-ефикасно срдѣство за пречистване на кръвта и организма, отъ отводнитѣ бани. За тѣхъ Луи Куне казва: „Седящата баня действува тѣй ефикасно, че съ увѣрностъ мога да обявя за излѣчима всѣка болестъ, но не и всѣки болелъ, защото организма на болния е много разроенъ и отровенъ вследствие на продължителната употреба на лѣкарства. Тогава тоя методъ може да доведе само до смекчаване на болкитѣ, но не и до пълното му излѣкуване“.

И тѣй, коремообривната, обтривноседящата и усъвършенствуваната бани даватъ възможностъ на организма да изхвърли нечистотата, която се е натрупала въ кръвта вследствие неприродособразната храна и вдишване на нечистъ въздухъ презъ деня. Затова, който иска да предпази децата си отъ погрѣшното хранене и дишането на нечистъ въздухъ въ училищата, трѣба да ги приучи всѣка вечеръ да правятъ по една отводна баня, съ продължителностъ отъ три до петъ минути. Външното измиване на тѣлото само по себе си не е достатъчно. Много по-важно е вътрешното пречистване на организма, понеже то премахва източника на болеститѣ.

„Чистотата е най-близкото стжпало до божествеността“, тая истина ще бжде разбрана въ всичката ѣ дълбочина, когато съзнаемъ само значението на вътрешната тѣлесна чистота.

Много полезно е за болнитѣ, които иматъ възможностъ, лѣтно време, и то рано сутринъ (1—2 часа до банята), да се

разхождатъ на слънце 5 — 10 минути боси, по мокра отъ росата трева. Тѣзи разходки повдигатъ жизнената сила на организма, усилватъ кървообръщението и отвличатъ кръвта отъ главата къмъ краищата. И тъй, водата, съчетана съ свѣтлината, съ чистия въздухъ, диетата, движенията (гимнастиката), масажа и веселото настроенке сж най-мошното лѣчебно сръдство. „Преди всичко вода. Чрезъ водата се ражда, крепне и се лѣкува животътъ“. е казалъ Пришницъ.

На въпроситѣ:

а) Има ли, и каква е разликата въ успѣха между двата вида бани (коремообтривната и обтривноседящата)? Отговаряме: разлика нѣма, само че обтривно седящата баня, като по-силна, мжчно се понася отъ тѣшко болнитѣ, малокръвнитѣ и страдашитѣ отъ сърдце.

б) Защо азъ не прилагамъ нормитѣ на температурата на водата, дадени отъ Луи Коне за коремообтривнитѣ и обтривноседяшитѣ бани? — Тѣ сж дадени отъ него, като е ималъ предъ видъ, за първитѣ бани сръдната температура презъ лѣтото на рѣчната вода, която температура въ Германия се колебае между 12 — 15° P. (15 — 20° Ц.), а за вторитѣ е взелъ температурата на изворната вода, която презъ лѣтото въ Германия се колебае между 10 — 12° P. (13 — 15° Ц.).

Понеже климатътъ въ България е много по топълъ отъ тоя въ Германия, то, следователно, за да имаме полза, а не вреда отъ отводнитѣ (охлаждашитѣ) бани, трѣбва да вземемъ като норма за коремообтривнитѣ и усъвършенствуванитѣ бани сръдната температура на нашата рѣчна вода презъ лѣтото 14 — 18° P. (18 — 23° Ц.), а за обтривноседяшитѣ 12 — 16° P. (15 — 20° Ц.) — сръдната температура на чешмитѣ ни. По този начинъ разликата между температурата на въздуха и тая на водата въ България ще е сжщата, както разликата между въздуха и водата въ климата на Германия. Отъ друга страна, нашитѣ горещини ще благоприятствуватъ лѣчебния процесъ, понеже по-лесно ще се постига изпотяване и сгрѣване следъ банитѣ, отколкото въ Германия.

в) Парни бани — правила: моята парна баня, парна баня на легло и парна баня на главата

Правила: За да се освободи тѣлото ни отъ излишното количество вода, за да се възстанови възбудената способност на нервитѣ и мускулитѣ му, трѣбва да си послужимъ съ парни бани. Тѣ сж необходимостъ за всѣки човѣкъ, който

иска да запази издържливостта си. Ние всички, при днешния канцеларски живот, сме по-малко или повече обложени съ с чужди вещества, страдаме от излишек на вода въ кръвта, затова сж нуждни парни бани, чрезъ които да нормализираме разтроенитѣ функции на тѣлото.

Парната баня е отлично сръдство и за предотвратяване на всевъзможнитѣ поболявания, затова следъ нея винаги чувствуваме едно облекчение, ускоряване на кръвообразуването, на обмѣната на веществата, подмладяване на кръвта, усилване на чистителния процесъ на тѣлото, главно на пикочоотдѣлянето, понеже кожата и бжбрецитѣ си взаимно въздействуватъ. Затова парнитѣ бани още въ дълбоката древностъ сж били смѣтани като важно чистително, подмладяващо, каляващо и лѣчебно сръдство противъ редица болести.

Парната баня трѣбва добре да се нагоди по отношение траянето и температурата, съобразно силата на организма, възрастта, пола, естеството и стадия на болестта. Продължителността на банята за възрастнитѣ е 10—30 минути, а температурата не трѣбва да е по-висока отъ 41—44° Ц. (32—35° Ц.)

Никога да не се правятъ парни бани веднага преди, или наскоро следъ, ядене, или пѣкъ, ако сте силно изпотенъ, предразположенъ къмъ кръвоприливъ, или пѣкъ имате силна треска (39° Ц.)

Особено да се внимава парнитѣ бани да се правятъ по възможностъ въ стая съ чистъ въздухъ. Температурата на стаята, гдето се правятъ парнитѣ бани, да бжде между 17—20° Ц.

Общата парна баня да не се прави повече отъ единъ два нѣти седмично, и за да се избѣгне простудяването, трѣбва непременно (следъ препотпяването) да бжде последвана отъ хладка 16—18° Р. (20—23° Ц.), но кратка (5—10 минути) отводна баня, душъ (2—3 секунди) или поливане. При душа въ никой случай да не си служимъ съ съвсемъ студена вода, а съ хладка 16° Р. (20° Ц.). За избѣгване на грѣшки съ лоши сетнини, термометърътъ винаги трѣбва да е въ рѣцетѣ на лѣкуващия се. Старцитѣ слабитѣ, тежко болнитѣ, страдащитѣ отъ сърдечни и нервни болести и женитѣ въ периода на бременностъ никога да си не служатъ съ парни бани.

Болнитѣ, които страдатъ отъ приливъ на кръвъ къмъ главата или се страхуватъ отъ поява на такъвъ, при започване парната баня да си измиятъ предварително лицето.

шията, раменетѣ, гърдитѣ и мишницитѣ съ студена вода или пѣкъ презъ време на банята да имъ се поставя охлаждащъ компресъ на главата, за да се предотврати притока на кръвъ къмъ последната. Компреситѣ да се смѣняватъ, щомъ като се сгрѣятъ.

Наскоро преди изпотяването болниятъ обикновено изпитва малка възбуда, която може да се уталожн, като му се даде глѣтка студена вода. Щомъ като изпотяването започне, за да го усилимъ, всѣки 10 минути даваме на болния чаша студена вода, която да се изпива на глѣтки. Следъ парната баня болния да не пие вода поне 2 часа, за да не разрѣдвава кръвта си.

При парната баня кръвта веднага нахлува къмъ разширенитѣ кръвни съдове на кожата и отлага тамъ болестни вещества донесени отъ вътрешността. Следъ парната баня болниятъ винаги изпитва облекчение.

Никога не трѣбва да се стремимъ да предизвикаме изпотяване, а само да подготвимъ тѣлото къмъ него.

Парна баня може да се направи на трескавия, когато температурата му е до 39° Ц. и той, чувствувайки мръзнена, инстинктивно се стреми да се сгрѣе, а сжщо и на тоя, който нѣма температура, нито чувство на мръзнена, но не може да се поти.

Сждоветѣ за парата не трѣбва да се пълнятъ до горе съ вода.

При лѣкуване на женскитѣ болести се препоръчва парната баня да бжде последвана отъ обтривноседяща такева. Последната да продължи, докато коремътъ се охлади достатъчно.

Противъ бодежитѣ въ странитѣ, въ промеждутъка на банитѣ да се правятъ горещи налагания (торбички съ горещъ пѣсъкъ, горещи шишета, или тухли, овити въ вълненъ парцалъ). Вследствие на тия процедури, въ кръвта се образуватъ вещества, които разрушаватъ и разтапятъ отровитѣ.

Съ всѣка капка потъ излиза и малко отрова.

Най-важното е, да се пречисти тѣлото, преди всичко вътрешно, а следъ това външно; въ този смисълъ трѣбва да се разбиратъ думитѣ на Луи Куне: „само чистотата лѣкува“.

1. *Моята парна баня.* На кухненската печка поставямъ три низки, но по-широки, тенджери съ вода, да завратъ. Преди да заври водата, провѣтрявамъ добре кухнята, следъ това затварямъ прозореца и голъ сѣдамъ на единъ плетенъ градински столъ (безъ дѣска на седалището), като турямъ кра-

ката си въ едно газено тенеке, (високо 30 — 35 см.), наполовина пълно съ гореща вода, дотолкова, че да не пари на краката ми.

Следъ това съ две одеала ме завиватъ отъ врата (шията) надолу така, че стола съ газеното тенеке, да бждатъ подъ одеалата и сжщитѣ да лѣгатъ на земята така, че да не се образува никакъвъ просвѣтъ.

Одеалата около шията и надолу се закрепватъ съ безопасни игли. Щомъ е готова тази операция, помощникътъ сменя едната тенджерата (която трѣбва непременно да ври съ ключъ), и внимателно я вкарва подъ стола ми, сменя капакъ ѝ и оправя одеалото, за да не се образува просвѣтъ. Следъ нѣколко минути парата намалява и помощникътъ бива замоленъ да смѣни тенджерата. Той сменя следната връща съ ключъ тенджерата (безъ да ѝ маха капакъ) отъ печката и я поставя близо до стола, сменя ѝ капакъ, измѣква първата тенджерата, намѣстя втората и оправя одеалото. Веднага следъ това поставя на печката първата тенджерата. Следъ нѣколко минути по сжщия начинъ смѣнява втората съ третата (връща съ ключъ) тенджерата и т. н.

Между втората и третата тенджерата седящия на стола почва силно да се поти, въ този случай добре е да му се даде да изпие една чаша вода съ температура на стаята, тогава потенето още повече се засилва.

Ако болниятъ се отекчава отъ банята, полезно е да му се тури на главата една мокра (предварително изстискана) кърпа. Следъ четвъртата тенджерата изпотяването е толкова силно, че рѣдко се намиратъ любители да продължаватъ смѣната на тенджеритѣ.

Следъ парната баня, лицето, което я прави, може веднага да си полегне (добре завито и въ топла стая) да се препоти и тогава да си направи корамособтривна или обтривано-седяща баня; между дветѣ (парната и отводната) бани да има единъ промеждутъкъ отъ около 1 часъ — време, необходимо тѣлото да се препоти.

На малки деца до 6 години да се прави хардална (синапова) баня — при 38 — 40° Ц. — резултатътъ е сжщия.

2. *Парна баня на легло.* Таа баня има широко приложение въ лѣчебната практика, защото за нея не сж нуждни специални апарати.

Прави се по следния начинъ: върху леглото се разстила одеалото, което трѣбва да има дължината на тѣлото на болния, за да може да се подвие подъ краката му и да е достатъчно широко, за да обгърне добре тѣлото; горниятъ

край на одеалото да падне тамъ, където ще сж мишниците на болния. Ако одеалото е много дълго, да се подгъне отъ горната или долната страна, за да се придобие желаната дължина.

Върху одеалото се разстила единъ сухъ чаршафъ, приблизително съ същитѣ размѣри на одеалото.

Напълно съблечениятъ боленъ лѣга върху чаршафа така, че последниятъ да достигне до мишниците му и си вдига ръцетѣ нагоре, като ги поставя подъ главата си, за да може лицето, което му прислужва да овие (спеленае) тѣлото му съ висящитѣ отъ дветѣ страни краища на чаршафа, като почне отъ горната частъ на тѣлото и свърши съ краката, които се овиватъ по отдѣлно. Следъ това до тѣлото на болния се поставятъ: непосредствено до стъпалата на краката едно и отъ всѣка страна по 3-4 херметически затварящи се шишета съ врѣла вода или, ако такива нѣма, нагрѣти тухли, овити добре въ вълненъ платъ, за да не изгорятъ кожата на болния. Следъ това болниятъ се загрѣща плътно и въ одеалото, като се внимава да не се образуватъ гънки и въздушни мехури. За да не се подгъне свободния доленъ край на одеалото, краката на болния леко се повдигатъ.

Щомъ се завърши овиването, болниятъ се покрива и съ юрганъ, който се затъква добре подъ странитѣ и шията. за да се прекъсне притока на въздухъ къмъ тѣлото.

Ако стаята е студена, надъ юргана може да се заметнатъ още едно-две одеала.

Тая баня по правило трае  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{3}{4}$  часа, като отъ време на време на болния се дава по глътка студена вода за усилване изпотяването. Банята трѣбва да бжде последвана отъ изпотяване.

Тежко болнитѣ се избърсватъ съ пешкиръ, натопенъ въ хладка вода, за да се затворятъ кръвоноснитѣ съдове и придената топлина на тѣлото отъ шишетата или тухлитѣ да остане въ него.

**3. Парна баня на главата.** Тя се прави по следния начинъ: болния, голъ или леко облѣченъ, съ разкопчани гърди, сѣда на едно детско столче. Помощникътъ му го покрива презъ главата (цѣлъ) съ едно или две голѣми одеала и, като се увѣри, че нѣма просвѣтъ отъ никжде, сменя отъ печката една тенджерата съ вретца на ключъ вода, повдига малко одеалото и я поставя внимателно между краката на болния, сменя капака ѝ и спуска одеалото. Болниятъ се навежда надъ тенджерата така, че парата да облѣхва главата и шията му и стои надъ нея докато се изпоти основно. Ако

една тенджера е малко, помощникът сменя отъ печката втората (която също трѣбва да ври на ключъ), и следъ като внимателно издърпа първата тенджера, поставя втората на нейното мѣсто. Съ поязата на потъта изчезватъ и болките, ако има такива. Това се указва особено върно при зѣбобола, мигрена, болки въ ушитѣ и пр. И тая парна баня също трѣбва да бѣде последвана отъ енергично измиване на главата и гърдитѣ съ хладка вода, а следъ като тѣлото се препоти приблизително около  $\frac{1}{2}$  часъ, да се последва отъ керомоативна или обтривноседаща баня.

Тия частични парни бани сж много важни и даватъ бързо облекчение при болести на очитѣ, ушитѣ, носа, шията, при зѣбоболъ, лѣкуване на циреи и пр.

Ако следъ известно време болнитѣ се явятъ наново, а това става въ случаитѣ, когато болестъта е вкоренена, да се прави промѣнливо — пълна парна баня и парна баня на главата.

Когато условията налагатъ да се прави на болния парна баня, а неговото състояние: голѣма слабостъ, изтощеностъ, или естеството на болестъта му (малокръвие, нервностъ и склероза) не позволяватъ това, тогава прибѣгваме до „сухото овиване“.

*Сухото овиване: какъ действува и какъ да си служимъ съ него.* При сухото овиване чаршафъ не се употребява. Болниятъ се овива (спеленява) само съ голѣмо дебело вълнено одеало, по начинъ, че въздуха да нѣма достъпъ до тѣлото нито откъмъ шията, нито откъмъ краката.

Следъ това го завиваме добре съ още 2—3 вълнени одеала, които внимателно запъхваме подъ странитѣ и краката му. Надъ одеалата може да се разтеле и юрганъ. Между облегалото на кревата и краката на болния се поставя възглавница. За да се предотврати прилива на кръвь къмъ главата, може да се постави компресъ на онаа часть на тѣлото, където болниятъ би го понесълъ най-мжчително. Следъ завършване на овиването отваряме прозореца.

Сухото овиване се употребява само при хроничнитѣ болестни състояния и служи предимно да предизвиква изпотяване. Отъ него могатъ да се ползватъ нѣжнитѣ, слабитѣ болни, страдащи отъ малокръвие, нервностъ и склероза. Овиването подхожда и за дебели, охранени болни, когато искаме да предизвикаме обилно изпотяване, базъ да повредимъ вътрешнитѣ нѣжни органи. Особено ценно се указва то при подаграта, ревматизма и други болести, произходящи отъ кръвоотраване, при които е желателно по-честото изпотяване.

За да се предизвика по-бързо и по-обилно изпотяване, препоръчва се преди овиването да се постави на болния коременъ компресъ, обаче, безъ вълнената частъ, а болнитѣ части на тѣлото да се покриватъ съ гореописанитѣ компреси, за да не болятъ и да се изпотятъ по обилно.

Наскоро преди изпотяването болниятъ обикновенно изпитва малка възбуда, която може да се уталожн като му се даде глътка студена вода. Щомъ като изпотяването започне, за да го усилимъ, всѣки 10—15 минути даваме на болния да изпие на глътки чаша студена вода. Щомъ като болниятъ почувствува, че се е „достатъчно изпотилъ“, развиваме го отъ одеалата, избърсваме го и му направяме баня на цѣлото тѣло (температура 24—26° P., 30—32° C.) или коремообтривна баня 19—22° P. (22—28° C.). Продължителността на дветѣ бани е отъ 3—5 мин. Банитѣ могатъ да се замѣнятъ и съ фрикция (изтриване).

„Извиването“ или „изтриването“ сами по себеси не сж достатъчни да се охлади тѣлото следъ сухото овиване. Охлаждането следъ банята трѣбва да бжде последвано отъ сгрѣване въ легло или още по добре — чрезъ движение на открито, ако болниятъ обладава сили.

Изпотяването означава завой къмъ подобрене. Кожата отново овлажнява и болниятъ започва да се поти. Презъ това време температурата на тѣлото отново се нормализира.

Сжщо така трѣбва да се обърне внимание на желанието на болния да му се придаде и отнеме топлина. Съ това желание той инстинктивно отговаря на усилието на тѣлото да изхвърли чуждитѣ вещества презъ кожата.

### г). Слънчеви и свѣтло-въздушни бани

Кожата, която покрива човѣшкото тѣло, има назначение да бжде не само като щитъ на тѣлото, но изпълнява най-разнообразни функции. До като на младежа кожата е румена, свежа и лѣха животъ отъ нея, въ стареца тя пѣкъ е суха, жилава, рогава, пѣрхава и лѣха нѣщо повече изживѣло. Това идва да ни подсказже голѣмсто назначение на кожата въ развитието и подѣржането на организма. Следъ като си измие тѣлото, човѣкъ се чувствува по-ободренъ. Струва му се, че свежестъта на въздуха сигурно е нахлула въ организма и той се чувствува лекъ като ефира. Леко му е и е лесно подвиженъ. Настроението му е весело и радостно, духътъ му е повишенъ.



Ако се изследва добре кожата, ние виждаме, че тя не е просто единъ пластъ, служащъ като обвивка на тѣлото, а е органъ на последното съ точно опредѣлена функция, съ точно опредѣлено назначение. Въ нея се преплитатъ единъ въ другъ най-тънкитѣ кръвоносни артериални и венозни сждове. Като възли въ тия преплитания сж потнитѣ жлези, съ малки каналчета, които иматъ отворитѣ си по повърхността на кожата — тъй нареченитѣ пори. До потнитѣ жлези се намиратъ коренчетата на космитѣ по тѣлото. Освенъ това, кожата е една голѣма жлеза съ вътрешна секреция, хормонитѣ и секретитѣ на която изпълняватъ най-разнообразни назначения. Така напримѣръ, когато нѣкоя функция въ организма е смутена, кожата е която я заема. Така, ако функцията на организма, която преработва калциевитѣ и др. соли въ костни клетки — за изграждането и подържането на коститѣ въ тѣлото — е заболѣла, то кожата е, която почва да изпълнява работата на смутената функция, до тогава, дскато последната почне отново правилно да действува и т. н.

Кожата служи като регулаторъ на топлината въ тѣлото, съ безбройнитѣ най-тънки кръвоносни сждове, прѣснати по цѣлата ѣ повърхность.

Посрѣдствомъ поритѣ, навънъ презъ кожата се изхвърлятъ най-силнитѣ и страшни за организма отрови, продукти отъ обмѣната на веществата, отъ обмѣната на износенитѣ тъкани и при строежа на последнитѣ. Презъ кожата на тѣлото се изхвърлятъ 5 пжти повече отровни вещества, отколкото презъ бжбрецитѣ, червата и бѣлитѣ дробове.

Въ основата на коренчетата на космитѣ, които покриватъ тѣлото, се намиратъ краищата на безбройни нервни нишки, които кръстосватъ на всички страни кожата и затова при студено време, при свиването на нервнитѣ нишки свиватъ се гладкитѣ кожни мускули, изправятъ се космитѣ и се получава настрѣхване на тѣлото.

Отъ студа кръвоноснитѣ сждове се свиватъ и изгласкватъ кръвта къмъ вътрешнитѣ органи, следъ което, следствие натиска на кръвообрата, кръвта се връща пакъ къмъ повърхността на кожата и по такъвъ начинъ движението на кръвта се засилва въ всички части на тѣлото. Това изгласкване на кръвта къмъ вътрешнитѣ органи и връщането ѣ къмъ повърхността на тѣлото — кожата, вследствие охлаждането на последната, почва бързо да се повтаря, поради което изхвърлането на отровитѣ отъ кръвта къмъ отдѣлителнитѣ органи и кожа се засилва, кръвта се освобож-

дава отъ балесвта си и почва да поднася чисти хранителни вещества къмъ тъканитѣ на организма, следствие на това обмѣната на веществата става пълна и по бърза. Топлината пъкъ, наопъки, отваря кръвоноснитѣ съдове и презъ кожата се изхвърля излишната топлина до тогава, докато се охладатъ кожата, вследствие на което пъкъ настъжда наново свиване на кръвоноснитѣ съдове. Охлаждането и стоплянето на кожата при едно здраво тѣло се движи съ една поразителна точностъ.

Най-голѣмитѣ подбудители, за да може кожата правилно да извърши всичкитѣ си назначения, сж: чистотата, водата, въздуха и свѣтлината. 1) Чистотата трѣбва да бжде постоянния сплътникъ на всѣки човѣкъ; чрезъ нея ние ще дадемъ възможностъ на кожата правилно да изпълнява работата си. 2) Кожата действува само върху кръвообрата, а чрезъ него на обмѣната на веществата и изхвърлянето на всички отрови, продуктъ на функциитѣ на организма и по закона за дифузията и осмозата, подпомага извънредно много отдѣлнитѣ органи въ трудната имъ задача да освободятъ тѣлото отъ всичко излишно. 3) Свежиятъ въздухъ има сжщитѣ свойства, като водата, съ изключение на дифузията и осмозата. При въздушнитѣ бани вада огромна работа върху отдѣлителнитѣ органи, да освобождаватъ тѣлото отъ отровитѣ и ненужното му. 4) Свѣтлината подбужда кожата да действува като жлеза съ вътрешна секреция и да изпълнява работата на нѣкоя смутена функция. Подъ влиянието на свѣтлината, кожата излъчва хормони, които помагатъ да се задържатъ въ кръвта желѣзнитѣ соли, които помагатъ извънредно много за правилната обмѣна на веществата и окисляването имъ въ клеткитѣ. Съ това тя увеличава извънредно много обмѣната на веществата, а съ това се увеличава строежа на подрастващия организъмъ и подържането на израстналия вече. При въздушната баня свѣтлината трѣбва да се получи направо отъ слънцето. Най-добра е разпръснатата свѣтлина.

Свѣтло-въздушнитѣ бани сж едно отлично сръдство за да запазимъ и възвърнемъ загубеното си здраве. Тѣ сж естини и всѣки може да ги прави.

Свѣтло-въздушнитѣ бани трѣбва да почватъ да се правятъ презъ лѣтото и да не се спиратъ презъ цѣлата година. Презъ хубавитѣ дни — на открито, вѣнъ отъ стаята, на сухо и запазено отъ течение мѣсто, а презъ влажнитѣ и вѣтровити дни — въ стаята, при отворени прозорци. Свѣтло-въздушната баня трѣбва винаги да се придружава съ леки масажи, като леко разтриваме кожата, която подъ въздействието на разтриването излъчва веществата, които убиватъ всички

болестни микроби, нападнали организма. Ако искаме още повече да усилимъ действието на свѣтло въздушната баня върху кръвообрата и обмѣната на веществата, трѣбва последната да се придружава отъ гимнастически упражнения, бѣгане, скачане, или пъкъ игра. Да се запомни, че никога не рѣдва да бждемъ неподвижни, когато правимъ свѣтло въздушната баня, защото охлаждането на тѣлото ще бжде много по-голямъ, отколкото трѣбва, вследствие на което, вмѣсто полза, ще си навлечемъ твърде голѣма беля. За да не стана това, тия бани трѣбва винаги да се придружаватъ съ движения, игра, гимнастика и леки разтривания.

Банитѣ трѣбва да почнатъ отъ 1—2 минути и да стигнатъ до 30 м. — 1 часъ. Тия, които иматъ възтожностъ, могатъ да ги правятъ и по продължително време. Нѣжнитѣ натури, докато свикнеть съ тѣхъ, най-напредъ да ги правятъ по риза, а следъ това постепенно да оголяватъ тѣлото си. Въ студениятѣ и силно влажни дни свѣтло въздушната баня да трае по късо време и да е съпроводена съ по-енергични движения, за да не се получи лошо охлаждане на тѣлото. Банята да се прекратява винаги, щомъ човѣкъ изпитва нейго-лъма приятностъ. Отначало се чувствува една малка хладностъ, но после се получава една приятна затопленостъ на тѣлото.

Презъ лѣтото най-добре е при превене на слънчеви бани тѣлото да се покрива съ голѣми зелени листа и да се лѣга, по възможностъ, на пѣськъ. За да става правилно и еднакво охлаждане на тѣлото, всѣки 5—10 минути трѣбва да се обръщаме на другата страна. Когато се прави свѣтло въздушната баня, получава се едно особено натегнато физическо състояние, неразположение на духа и често пѣти отпадналостъ — това е лѣчебна криза. Това трѣбва да ни радва, защото показва, че действително организмътъ ни е подпомогнатъ въ борбата му противъ всичко онова, което го спъва и пригиска. Угнетеното състояние се явява отъ това, че организмътъ е зангажиранъ изключително само съ себе си. Банитѣ въ такъвъ случай не трѣбва да се прекратяватъ, а да се продължаватъ съ още по-голямъ упоритостъ. Човѣкъ ще придобие своето здраве и сила, като се върне назадъ къмъ природата.

Свѣтлината, въздухътъ и водата сж крайжления камъкъ, който поддържа здравето въ изправностъ и възврѣща загубеното. Природата сама се лѣкува. Въ тѣхъ се ражда животъ, въ тѣхъ се развива и въ тѣхъ отлита.

**д) Компреси: коремнѣ, кръстосанѣ, грѣденѣ, раменѣ, на краката, глиненѣ- Случаитѣ на употрѣбяването имѣ**

Правила: Тогава, когато нѣмаме възможност да направим парна и стводна бани на болния, или пъкъ искаме да усилимъ действието на сжжитѣ, прибѣгваме до тѣй нареченитѣ компреси.

Компреситѣ действуватъ чрезъ влажната топлина, която се създава отъ сгрѣване на влажната обвивка, отъ повишената топлина на тѣлото, предизвикана отъ силното прииждане на кръвъ, вследствие студенината на обвивката.

Когато поставимъ компреса, винаги трѣбва да получимъ загрѣване, а не запарване. Затова върху влажната обвивка се поставя достатъчно дебелъ вълненъ платъ отъ пореста материя, който да стопли и да дава пълненъ достѣпъ на въздуха, за да могатъ да се отстранятъ изпаренията на компреса.

Вследствие на влажната топлота и силното движение на кръвта се стопяватъ чуждитѣ вещества, една частъ отъ които се изсмуква отъ компреса, а другата частъ се изхвърля отъ отдѣлителнитѣ органи.

Компреситѣ биватъ съ вода и съ глина. И еднигѣ и другитѣ действуватъ еднакво. Глинениятъ компресъ действува по-бързо при възпаление и отичане на нѣкои части на тѣлото и при силна вътрешна топлина.

Воднитѣ компреси се правятъ винаги безъ мушама и по следния начинъ: взема се ленено или ютено платно, дължината на което да се опредѣля отъ тѣлото и начина по който ще се направи компреса, като се пресметне, щото върху болното мѣсто платното да бжде най малко на три-четири пласта. Ширината на платното се опредѣля отъ дължината на болното мѣсто, и то така, че да бжде вѣнъ отъ него отъ двата края съ по 2—3 см. Платното се намокря съ студена вода 14—16° Р. (18—20° Ц.) и следъ това се изстиска добре, колкото се може повече. Така изцедено, увива се на болното мѣсто, съ огледъ на това, че върху него да бжде на два-три, до осемъ, пласта. Върху компреса завиваме друго сухо платно или пешкиръ, само че съ 3—4 см. по-широко, а върху него — вълнено платно, сжщо толкова широко, колкото сухия пешкиръ (това правило да не се забравя) и толкова дълго, че два пжти да обхване болното мѣсто. Така направенъ компреситѣ, държи се два часа, а най-малкото — докато досади на болния. Ако болниятъ заспи съ него, никогa не трѣбва

да го събуждаме, а да го оставимъ така, докато се събуди самъ. Сънятъ е най-големиятъ укрепителъ на здравето и всѣко събуждане съ такива целъ би било вредно за болния. Изключение се прави само при много висока температура, но въ такъвъ случай сънятъ е привиденъ.

Освенъ това, препоръчва се при всички компреси компреснитѣ материали да се завиватъ на роло, за да става поставянето бързо и безпрепятствено. Относно използването на компреситѣ сж въ сила сжщитѣ „основни правила при правене банитѣ“. Презъ време менструацията компреси да не се поставятъ.

По-долу ще изброимъ нѣколко вида отъ най-често употребяванитѣ компреси (на корема, на гърдитѣ, на краката, на главата и на ржцетѣ).

*1. Коремниятъ компресъ (фиг. 1); какъ действува и кога да си служимъ съ него*



фиг. 1

Кореманъ компресъ

Въ повечето случаи чрезъ този компресъ целимъ да подтикнемъ къмъ деятелностъ намирашитѣ се въ корема органи. Усилването на храносмилането е най-ефикасната подкрепа при всѣко лѣкуване. Коремниятъ компресъ като всѣко влажно увиване, най-напредъ въздействува като мѣстна възбуда, която свива кожнитѣ кръвни сждове, обаче, това въздействие не се ограничава само върху коремната областъ, а се разпростира по цѣлото тѣло, понеже, както знаемъ, въ срдната линия на трупа, главно въ областта на пжпа, се

намиратъ краищата на първостепеннитѣ кръвни сѣдове, които, възбудени отъ това мѣсто, по рефлексенъ начинъ въздействуватъ на цѣлия кръвообратъ. Загърнатъ въ вълнена обвивка, компресната подложка постепенно се сгрѣва до температурата на кръвта, кръвнитѣ сѣдове се размекватъ и разширяватъ въ образувалата се влажна топлина и като първа видима последица започва мѣстно освежаване на кръвта отъ вътрешността къмъ повърхността на корема, а по-късно и по цѣлата кожа. Влажната топлина причинява успокояване на нервнитѣ краища, което спокойствие се предава и на цѣлата нервна система и разслабва и разтапя болестнитѣ вещества въ корема — гнѣздото на кръвоомърсяването. Едва ли е нужно да се повтаря, че сгрѣващото въздействие на компреса е толкова по-силно, колкото е по-студена водата и колкото по-силно е изцедена компресната подложка.

Коремниятъ компресъ въздействува не само непосредствено на храносмилането, но и на коремнитѣ органи и на тѣхнитѣ разстроени функции. Когато се остави да престои по продължително време — презъ цѣлата нощъ или при известни условия презъ цѣлия день — разтапянето и изхвърлянето на кръвоомърсяващитѣ сѣдове се така усилюва, че компресната подложка се дори обагря и издава миризма, която околнитѣ на болнитѣ понѣкога трудно понасятъ. Това изхвърляне на болестнитѣ, (чуждитѣ) вещества често става подъ формата на коремни изривания, главно при лѣкуване на коремнитѣ хронични и женскитѣ болести. Тия изривания не трѣбва да се лѣкуватъ съ мехлеми и лѣкарства, защото това би значило да осакатимъ чистителната дейность на кожата — да прекъснемъ именно това, къмъ което се стремимъ — пречиштането на кръвта.

Природното лѣкуване изисква търпение и постоянство. При дълбоко вкорененитѣ болести, понѣкога става нужда правенето на компреси да продължи цѣли седмици, дори месеци, докато се дойде до пълно излѣкуване. Понѣкога при компреситѣ се случва, че кожата да остане блѣда и безкръвена, компресътъ да не се сгрѣе и болниятъ да почне да мръзне и трепери. Причината на това трѣбва да диримъ въ неправилното поставяне на компреса или въ ненормалното реагиране на организма: или кожата е била студена при поставяне на компреса, или водата е била неправилно температура, или пъкъ изцеждането е било недостатъчно. А възможно е и самиятъ компресъ да е поставенъ хлабаво, вълнената обвивка да е много тънка или да не е загърнала добре подложката.

Въ такива случаи, щомъ като тѣлото не се сгрѣва, компресътъ трѣбва да се махне, подложката да се смѣни, да се намокри и добре изцеди и да се постави отново, като върху нея се завие сухъ пешкиръ и по-дебела, по-плътна вълнена обвивка. Тогава реакцията не ще закѣснѣе много. Ако пъкъ искаме на всѣка цена да предизвикаме реакцията, трѣбва да разтриемъ кожата съ сухъ или намокренъ съ студена вода и добре изцеденъ платъ, преди да поставимъ следващия компресъ.

И здравитѣ могатъ да си служатъ два-три пѣти седмично съ коремния компресъ, за да пречистятъ кръвта си и предотвратятъ възможнитѣ заболявания.

За малкитѣ деца, като компресна подложка да се вземе една ивица ленено платно, широка 10 см. и дълга 60 — 100 см. Поставянето на коремния компресъ на деца да се пробва, когато сж здрави. Всѣко семейство, кждето има деца, трѣбва да разполага съ нуждитѣ материали за компреси на шията, гърдитѣ и корема, които да съставляватъ „неприкосновенъ запасъ“. Въ детската възраст коремниятъ компресъ е незаменимо срдство за незабавно отстраняване на внезапно настъпили разстройства. Детскиятъ организъмъ е пѣленъ съ жизненостъ и бързо реагира.

Често пѣти, напр., при *дисерията, втвърдяването на корема, кашлицата, лигавенето, възпалението на шията, главобола* и др. коремниятъ компресъ безъ всѣкакви други лѣчебни процедури довежда до оздравяване. Когато пеленачетата не могатъ да спятъ, коремниятъ компресъ, натопенъ въ 25° р. (40° Ц.), който разбира се, не трѣбва да е тѣй голѣмъ както компреса за възрастни, помага извънредно бързо.

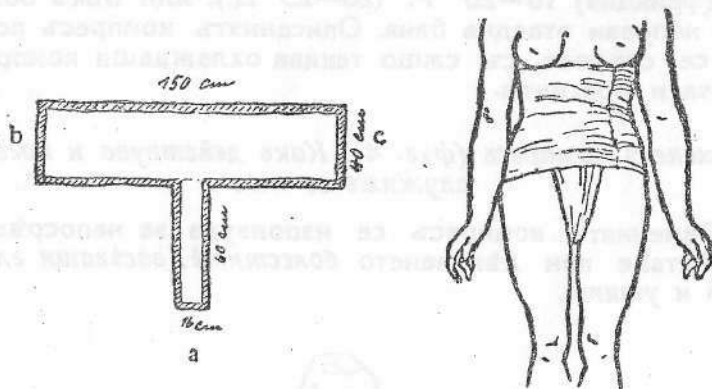
При *извивната треска* у децата, коремнитѣ компреси, които трѣбва незабавно да се смѣнятъ, щомъ се сгрѣятъ, действуватъ отлично. Тѣ усилватъ кожната дейностъ и ускоряватъ извиването.

Почти нѣма болестъ, както у възрастнитѣ, тѣй и у децата, при която да не може успѣшно да се използва коремниятъ компресъ, особено пъкъ, когато се съчетае съ отводнитѣ бани.

## 2) *Кръстосаниятъ компресъ (фиг. 2.), какъ действува и кога да си служимъ съ него.*

Кръстосаниятъ компресъ намира широко приложение при лѣкуване половитѣ и венерическитѣ болѣсти у мъжетѣ и женитѣ.

Компресътъ разгънатъ и поставенъ на корема е показанъ на фиг. 2.



фиг. 2.  
Кръстосанъ компресъ

За възрастни той трѣбва да има дължина 130 — 150 см. и ширина 35 — 50 см. Отъ току що описания коремненъ компресъ, кръстосаниятъ се различава само по кръстовидниятъ издатъкъ (съ размѣри: дължина 50 — 60 см. и ширина 10 — 15 см; ширината на вълнената обвивка е 15 — 20 см.), предназначень да покрие половитѣ части. Поставянето на кръстосания компресъ може да стане на легло или извънъ него и по нищо не се различава отъ поставянето на коремния компресъ съ изключение на това, че болниятъ изтегля напрѣчната ивица между краката си, за да я постави върху корема си. Да се внимава, щото напрѣчната ивица да е добре притегната отъ вълнената обвивка на коремния компресъ, за да не се разслаби и измѣкне. Температурата на водата за кръстосания компресъ трѣбва да е изобщо 15 — 17° P. (19 — 22° C) а за по-нѣжни болни 20 — 22° P. (25 — 27° C.) Кръстосаниятъ компресъ намира широко приложение въ областта на половитѣ и венерическитѣ болести. Болеститѣ на матката, измѣстваването, полипитѣ, циститѣ на сжщата, болеститѣ на влагалището, изобщо втвърдяванията, възпаленията, цирекитѣ и теченията на женскитѣ полови органи се подаватъ на лѣкувания съ кръстосания компресъ. Когато компресътъ изсъхне, той трѣбва да се махне, за да се постави новъ такъвъ, или да се направи фрикция на покрититѣ отъ компреса мѣста на тѣлото. Фрикция не е нужна, ако болниятъ



може да се остави да пролежи въ леглото, до като се възстанови нормалната тѣлесна температура, като самъ си разтрие съ сухи ржце покритиѣ отъ компреса части на тѣлото. Ако, вследствие възбудното въздействие, се появи лѣчебната криза, т. е. ако съществуващитѣ разстройства се усилятъ, ако се появятъ признаци на влошаване, което означава, че хроничното състояние на болестта преминава въ остро, компресътъ да се сиеме незабавно и да се постави отново, обаче по слабо изтисканъ, за да охлади корема. Това да се повтаря, докато възпалението изчезне.

При лѣкуване упорититѣ мъжки и женски полови и венерически болести, а също и при скорошнитѣ заболявания отъ *триперъ*, *мекъ шангъръ* и *сифилисъ*, както и при тѣй широко разпространеното зло: *полюциитѣ* или *неволното семеизтичане* и при *половата немощ* (*половата неврастения*) кръстосаниятъ компресъ, свързанъ съ отводнитѣ бани на Луи Куне, дава отлични резултати.

Кръстосаниятъ компресъ е опасенъ конкурентъ на силно развитата модерна хирургия. Той отстранява *вътрешнитѣ* и *външни израстъци* и *стѣснение на половитѣ органи* безъ рѣзване, пробиване и др. подобни (съ които си служи хирургията), по единъ нѣженъ, безболезненъ начинъ и има това важно преимущество, че довежда до истинско излѣкуване, особено, когато се съедини съ отводнитѣ бани, а не само до потушване болестнитѣ признаци.

Кръстосаниятъ компресъ, който по въздействието си е много близкъ до коремния, може съ успѣхъ да се използва и при лѣкуването на такива болести, които не сж чисто полови или венерически, обаче иматъ връзки съ половата областъ. Такива сж *болеститѣ на бжбрецитѣ* и *пикочния мѣхуръ*, *разстройствата въ долната частъ на корема*, главно на *дебелото черво*.

**3. Гръдниятъ компресъ (фиг. 3.) какъ действува и какъ да си служимъ съ него.**

Този компресъ се използва главно въ ония болестни случаи, където искаме да упражнимъ непосредно въздействие на гръднитѣ органи — дробовѣтѣ дихателнитѣ тръби и тѣхнитѣ разклонения. Поставянето на гръдния компресъ е много просто. Единъ дълъгъ, добре изцеденъ пешкиръ се замѣта отъ къмъ гърба, по такъвъ начинъ, че едновременно да се покриятъ раменетѣ, да се кръстоса на гърдитѣ и следъ това краищата да се прикрепятъ еднѣ о другъ на гърба съ базопасна игла. Следъ това, най добре е, болниятъ да си облече една дебела габровска фанела или пѣкъ горната

му частъ да се овие добре съ вълненъ платъ или одеало. Гръдниятъ компресъ има следнитѣ размѣри: дължина 130—150—200 см., а широчина 40 см. Този компресъ е отличнo сръдство противъ болеститѣ на дихателнитѣ органи. Съ не-



Фиг. 3

## Гръденъ компресъ

го можемъ да си служимъ и при лѣкуване на деца страдащи отъ катаръ, отъ възпаление на дробоветѣ, отъ кашлица и други гръдни болести, кждето е нужно да се откъртятъ и изхвърлятъ храчкитѣ, изобщо при гръднитѣ болести, които изискватъ да се усили кръвообрата и да се урегулира кръворазпредѣлянето, да се разслабятъ и разтопятъ втвърденитѣ болестни (чужди) вещества. Компресната подложка трѣбва да бжде добре изтискана. Температурата на водата, въ която се потапя компреса, да е изобщо 16—18° P. (20—22° Ц.) и болниятъ да се остави да престои съ компреса 2—3 часа. Следъ свалянето на компреса добре е да се направи една отводна баня отъ 10—20 минути, или пъкъ една фрикция.

При всички остри възпалени състояния на гръднитѣ органи, добре е компресната подложка по-слабо да се изтиска. Въ такъвъ случай компресътъ отвлича кръвта отъ вътрешността на гърдитѣ, дробоветѣ се облекчаватъ, кашлицата стихва, отдѣлянето на храчки става по-лесно и дишането — по-правилно. Този охлаждащъ компресъ изисква вода съ

температура средно 16—20° P. (20—22° Ц.). Следъ сваляне на компреса, покритиѣ отъ него части да се изтриятъ съ вода (фрикция) 16—20° P. (20—25° Ц.), или пъкъ болниятъ да си направи отводна баня. Описаниятъ компресъ по принципъ се свързва съ сщцо такива охлаждащи компреси на краката и прасцитѣ.

4. *Рамененъ компресъ (фиг. 4). Какъ действува и кога да си служимъ съ него.*

Раменниятъ компресъ се използва за непосредствено въздействие при лѣкуванетоъ болеститѣ, засѣгащи главата, очитѣ и ушитѣ.



Фиг. 4

Рамененъ компресъ

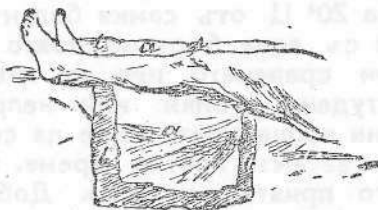
Поставянето на раменния компресъ е много просто. Единъ не много дълъгъ, добре изцеденъ пишкиръ (съ размѣри 1 м. и широчина 0.25 м.) се замѣта откъмъ гърба по начинъ, че краищата му да покриятъ раменетѣ и да стигнатъ до цицкитѣ на гърдитѣ. Следъ това около раменетѣ се овива парче вълненъ платъ, добре притегнатъ и прикрепенъ съ безопасни игли, или пъкъ се облича една габровска фанела.

Раменниятъ компресъ сщцо така често се употребява съвмѣстно съ коремния такъвъ.

5. *Компресъ на краката (фиг. 5); какъ действува и кога да си служимъ съ него.*

Компресътъ на краката обгръща цѣлитѣ крака до срѣдата на бедрата. Стъпалата на краката не сж засѣгнати.

Поставянето на компреса става по познатия вече начинъ — вземаме подходяще парче вълненъ платъ (фънела), достатъчно да овие двойно крака, разстиламе го на кревата и върху него поставяме намокрена и добре изцедена компресна подложка (а) 1—2 дълги лешкира, съ 10—30 см., по-къси и съ 4—6 см. по-тъсни, отколкото вълнената обвивка (в). Болниятъ лѣга на легло, следъ което повдигаме крака му и



Фиг. 5  
Компресъ на краката.

подъ него поставяме компреса разгънатъ, овиваме най-напредъ съ подложката, а следъ това и вълнената обвивка, която притѣгаме добре и прикрепяме съ безопасни игли. Препоръчва се компресната подложка да е отъ сурова коприна.

При трѣскавитѣ, остритѣ болести, сгрѣващия компресъ на краката действува отвеждащо, т. е. отвлѣча кръвта отъ вътрешността на тѣлото къмъ краката и съ това облекчава органитѣ. По тая причина, при лѣкуване вътрешнитѣ болести, го свързватъ съ компреситѣ на корема и гърдитѣ или пъкъ съ отводнитѣ бани. При хроничнитѣ болести, които изискватъ да се отвлѣче кръвния приливъ отъ главата (напр. при главоболъ, виене на святъ, разстройство на шията, дробовѣтъ и сърдцето) компресътъ на краката сжщо така действува отвеждащо. Той се употребява и за разтапяне и всмукване болестнитѣ (чуждитѣ) вещества, отложени въ самитѣ крака, за разпрѣскване на израстъци, циреи, втвърдявания въ краката, при лѣкуване ревматизма и подаграта, съ една дума — за прѣко въздействие на краката.

Компресътъ никога да не се поставя само на болния кракъ. Да се поставя компресъ и на здравия такъвъ. Ако по една или друга причина компресътъ на болния кракъ трѣбва да се махне, то непременно трѣбва да се махва и тоя на здравия. Водата за компреса да има по-ниска температура, отколкото

тая за коремния и гръдни компреси — обикновено 15—17° Р. (18—20° Ц). Съчетанието на този компресъ съ отводнитѣ бани дава различни резултати.

*Студенитѣ крака никога да не се увиватъ въ компресъ.* Тѣ трѣбва непременно да се сгрѣятъ, като до тѣхъ предварително се поставятъ шишета съ гореща вода или нагрѣти и увити съ платъ тухли.

6) *Компреси на главата, шията и пр. Какъ действуватъ и кога да си служимъ съ тѣхъ.*

Тия компреси се поставятъ по познатитѣ вече правила. Тѣ се състоятъ отъ вълнени овивки въ подходящъ размѣръ и компресна подложка отъ пишкиръ, намокренъ и изцеденъ добре. Температурата на водата 13—18° Р. (16—22° Ц.) Частичнитѣ компреси действуватъ локално по сжщия начинъ, както и другитѣ. Въ началото тѣ отвлечатъ телесната топлина, която се задържа въ компресната овивка, вследствие на което овитата частъ на тѣлото „се задушаватъ“. Въ образувалата се влажна топлина кожата се размеква, поритѣ се разтварятъ, кръвнитѣ сждове се разширяватъ, става усилено изхвърляне на болестни (чужди) вещества, което можемъ да констатираме по обагрянето и миризмата на компресната подложка.

Тѣзи компреси се използватъ за *разпрѣсквания на втвърдявания и цирей*, посредствомъ разслабване, за разтапяне и всмукване на болестнитѣ (чуждитѣ) вещества.

Противъ възпаленията компреситѣ трѣбва да сж високо темперирани 19—20° Р. (20—25° Ц.), по-добре изцедени, не много дебели (3—4 пжти сгънати) и да престояватъ по-дълго на възпаленото мѣсто. Съ такива компреси могатъ да се лѣкуватъ *възпаления на кожата, на подкожната тъканъ, на разкрититѣ кости на ставитѣ, ранитѣ, цирейтѣ и т. н.*

При лѣкуване *рани, цирей и натъртвания*, компреситѣ трѣбва да покриватъ не само болното мѣсто, но и частъ отъ околната тъканъ.

Най-добре е върху цирея или натъртеното мѣсто да се постави намокрено и умѣрено изцедено, двойно сгънато парче мекъ лененъ платъ а върху него дебелъ, добре намокренъ, за охлаждане, другъ компресъ.

При голѣмитѣ наранявания, върху самия компресъ се поставя голѣмо парче памукъ. Всичкото това се овива въ

вълнена фанела и здраво се привързва съ фанелени връзки. Компресът се подновява щомъ мѣстото се сгрѣе и ранениятъ почва да изпитва мжчително чувство, обаче тънкото ленено парче непосредствено надъ раната не се смѣня съ смѣняването на дебелията частъ на компреса, а се подновява само, когато се омърси съ гной или кръвь. Изчистването на ранитѣ никога да не става съ гжба, а само съ меко и добре изпрано парче лененъ платъ или съ памукъ, и то некарболизиранъ.

При лѣкуване *изгаряне на кожата* отъ огнь или врѣла вода, компресътъ да е дебелъ (6—8 пжти сгънатъ), потопенъ въ колкото е възможно по-студена вода и да се смѣня всѣки 3—5 минути.

Противъ *кръвоизтичането отъ носа*, на задната частъ на челото и на шията се поставя дебелъ, добре измокренъ компресъ. Ако това не помогне, компресътъ се повтаря на половитѣ части и се повтаря всѣки 2—3 минути, докато спре кръвотечението.

И тѣзи компреси, съчетани отъ отводнитѣ бани, даватъ отлични резултати.

### 7. Глиненъ компресъ; какъ действува и кога да си служимъ съ него.

Глинениятъ компресъ се прави по следния начинъ: наисва се чиста (девствена) глина, и то така, че да стане мека каша. Следъ това върху платно, широко съ 2—3 см. повече отъ болното мѣсто и дълго колкото да го обхване, се намазва срѣдно (не съвършено тънъкъ, но не и дебелъ пластъ отъ глинената калъ и следъ това се увива болното мѣсто така, че калъта да остане надъ плата и да не се допира непосредствено до кожата.

Държи се, докато почне да засъхва глината. Много полезно е за отвличане навънъ вътрешната температура, отъ вътрешнитѣ коремнитѣ органи и за *силно възпалени мѣста*. Този компресъ на Луи Куне може да се употреби и за лѣкуване на *рани и натъртвания*.

Глинениитѣ компреси могатъ да се използватъ и при лѣкуване на разни *изривания по кожата*.

#### е) Студена фрикция (изтриване)

Тя е единъ чисто природенъ безвреденъ лѣчебенъ факторъ, съ помощта на който природата въ областта на

лѣчебната и предпазна медицина, е въ състояние да чудотвори.

Подъ думата „студена фрикция“ разбираме ежедневно (сутринъ и вечеръ) изтриване или изтъркване на гърдитѣ съ натопенъ въ студена вода (15–20° Ц.) и малко изцеденъ (при начинаючи само влаженъ) вълненъ парцалъ или хавлиена кесийка за баня. Правятъ се въ затворена стая съ температура 20° Ц. отъ самия боленъ, безъ помощъ на второ лице, и то съ една бързина, която трае секунди и рѣдко минути. При правенето имъ не трѣбва да се чувствуватъ никакви студени трѣпки или неприятно чувство. Само въ началото на процедурата може да се почувствуватъ подобни, и то за съвсемъ кратко време, следъ което настѣпва едно много приятно чувство. Доброто и приятно самочувствие, следъ фрикцията е доказателство за правилното ѝ правене. За да се избѣгнатъ неприятнитѣ трѣпки въ началото, препорѣчва се на новоначинающитѣ, предварително изжулване съ суха кърпа, на подлежащата на фрикция частъ отъ тѣлото. Това сухо изжулване предизвиква зачервяване и затопляне на кожата, която изпитва следващата студена фрикция много приятно. За да стане пълна реакцията и за да се затопли тѣлото, необходимо е щото следъ фрикцията (10–15 минути) да се лежи въ топло легло, и да дишаме дълбоко или пѣкъ следъ като бързо се облечемъ, да се раздвижимъ и стоплимъ чрезъ гимнастика и дълбоко дишане. Разбира се, че следъ всѣка фрикция трѣбва да последва достатъчно изжулване на гърдитѣ съ суха хавлиена кърпа. Не бива да се забравя особено областята на белодробнитѣ върхове (ключицитѣ).

Напредналитѣ и добилитѣ вече известна каленостъ и сръчностъ въ самоконтролирането си, за да не се простудятъ, могатъ безъ всѣкаква опасностъ да ги правятъ и на по голѣма частъ отъ тѣлото си, даже и на цѣлото — отъ кръста нагоре, като при това спазватъ следното правило: първо се прави фрикция на цѣлия грѣбъ (отъ тила до опашката) следъ това бързо се изжулва до зачервяване съ рунтавъ пешкиръ; после се прави фрикция на гърдитѣ, корема и областята на половитѣ органи и сщцо се изжулватъ съ пешкира; следъ това на едната, а после на другата ржка, като всѣка ржка по-отдѣлно се изжулва съ пешкира.

Една друга форма на студениѣ фрикции е следната: При първо събуждане сутринъ, натопяваме ржцетѣ си въ стоящата отъ вечеръ до леглото ни вода и изжулваме много бързо цѣлото си тѣло. Следъ това, безъ да се избѣрваме,

оставаме си въ топлото си легло, докато изсъхнемъ, т. е. докато влагата по тѣлото ни се изпари отъ топлината на леглото. Още по-добре е, ако второ лице направи това изжулване, за да не ставаме и изгубваме добитата презъ нощта топлина. При тѣзи фрикции не трѣбва много да разкриваме леглото си, за да запазимъ своята топлина.

Споредъ видни представители на водолѣчението, този начинъ има особено преимущество, защото при допирането на плътъ о плътъ (ржката и тѣлото) става едно преминаване на електричеството отъ едното къмъ другото и обратно.

На въпроса: въ кой случай могатъ съ полза да се приложатъ фриксиитѣ, отговарямъ:

1) Всѣки здравъ, съ голѣма полза за здравето си, може да въведе въ програмата си ежедневно правене на фриксиитѣ.

2) Всѣки боленъ, който нѣма възможность да използва отводнитѣ бани и компреситѣ при лѣкуването си, отчасти ще ги замѣсти съ фриксиитѣ ѝ.

3) На всѣко дете, което искаме да задравимъ, да го закалимъ и съ това да го предпазимъ отъ вѣчнитѣ настинки, хреми, кашлици, ангина и пр., препоръчва се, въ водата, опредѣлена за детски фрикции, да се слага и по 1 супена лъжица морска соль.

Използвайте фриксиитѣ достатъчно, ако искате въ отплата да получите бодрость, радостъ и пълно здраве.

#### ж) Клизми и случаи на употребяването имъ

Мнозина омиватъ външността на тѣлото си, за да премахнатъ излишната материя, която се е набрала тамъ, а не обръщатъ внимание на редовното ходене по нужда. Щомъ необходимостта за изпраждане се пренебрегне първия пжтъ, втория — ще се почувствува по слабо и тогава изпраздането става по трудно. Въ сжщность, ако тѣзи нужди се пренебрегватъ, излишната материя се спира въ червата и, понеже, влагата се поглъща отъ последнитѣ, тя се втвърдява. Процесътъ на повторното поглъщане носи частички до стениитѣ на червата, които, като не могатъ да преминатъ, оставатъ тамъ и се набиратъ. По такъвъ начинъ стениитѣ на червата се обвиватъ съ една материя, която остава тамъ седмици и месеци. Не следъ дълго време голѣмото черво се разтѣга и мускулитѣ изгубватъ силата да се свиватъ напълно. Остава само единъ тѣсенъ каналъ по срѣдата на този голѣмъ сборъ нечистотии, презъ който съ голѣма трудность



изпразненията си образуватъ единъ проходъ, като, при това, причиняватъ често пкти бодежъ. Това, именно, се казва запекъ.

Какво означава това? Вие можете да кажете, че нѣмате запекъ, понеже отивате по нужда ежедневно. Но тази редовностъ не може да се вземе като критерий. Д-ръ Т. Х. Тарриеръ казвн: „Отъ 284 аутопсии отъ подобенъ родъ само 28 черва се намѣриха свободни, незадрѣстени отъ твърда материя, въ нормално състояние, а останалитѣ 256 бѣха задрѣстени, до известна степенъ, отъ твърда утаена материя. Много отъ тѣхъ бѣха разтегнати два пкти повече отъ нормалната имъ ширина по цѣлото си протежение, съ единъ тѣсенъ отворъ по срѣдата. Почти всички тѣзи случаи имаха редовни ежедневни изпразнения, повече по подобие на овчитѣ. Много отъ тѣхъ имаха черва 10—15 см. ширина, които произвеждаха епилепсия и крайна нервностъ“.

Но това не е всичко. Животътъ на тѣлото се издържа — да говоримъ физиологически — чрезъ два главни процеса. Единиятъ е поглѣщането на новъ материалъ, а другиятъ — пропѣждането излишѣцитѣ, непотрѣбноститѣ, нечистотиитѣ. Ако тази нечиста материя не се премахне изведнѣжъ, тя се събира въ червото, дето, като чуждо вещество, ферментира и се разлага, Това разлагане най-после може да се отрази зле върху самото черво, въ видъ на болестъта „възпаление на дебелото черво“ (или червата) или може да подействува върху други, по-отдалечени части, тъй като известно количество отъ нечистата материя се поема вече отъ кръвта, разнася се въ други органи, дето, като ги отлага, извършва нѣкое безредие. При това, набирането на смъртоносната материя благоприятствува за охрана на микроби отъ всѣкакъвъ видъ, които влизатъ въ организма заедно съ храната, засѣдатъ въ тази гробница и тамъ възпроизвеждатъ достатъчно количество отъ своя родъ, за да причинятъ разни болести. По този начинъ проникватъ заразителнитѣ болести въ човѣшкитѣ тѣла. Едно разумно отхранвано тѣло, единъ положителенъ умъ винаги ще предотвратява болести отъ подобенъ видъ; хората, у които червата сж чисти, не се страхуватъ отъ зарази на холера, жълта треска и други подобни болести.

Какво да правимъ? — Окжпете се вътрешно! Пречистете се отъ вътре! И защо да не го направимъ! Противниците на Д-ръ Хоолового лѣкуване изказватъ възражения, че актъ хората прибѣгнатъ до този начинъ, голѣмото черво ще загуби силата си да се свива. Нима и безъ това голѣ-

мото черво не губи силата на свиване, като се напълни и разтегне отъ тази твърда обвивка отъ нечиста материя, толкова твърда, че и остроото хирургическо ножче е невъзможно да я пресъче? Нѣма ли голѣмото черво да загуби всичката си сила на свиване, ако се държи задръстено по този начинъ? Освенъ опитността на Д-ръ Хоолъ и Д-ръ Тарнеръ и други сж употрѣбявали тѣзи топли омивания, редовно всѣка седмица, по веднѣжъ, съ голѣма полза.

Омиването става така: Вечеръ преди лѣгане, стоплете около 2—3 литра вода\*) на температура, при която пръститѣ ви да могатъ да почувствуватъ горещината. Но не трѣбва тя да бжде гореща до такава степенъ, че да пари на пръститѣ. Тогавъ легнете на лѣвата си страна, сгънете колѣнетѣ си и вкарайте отъ нея колко можете да задържите, безъ напрежение. Вкарайте водата съ иригаторъ, края на канелката да бжде намазана съ масло (вазелинъ), за да се улесни вкарването му на около 8—10 см. Това донѣкъде е отекчително и уморително, особено за децата, за болнитѣ и слаби хора. За тѣхъ ние препоръчваме обикновенитѣ гумени толумбички за деца. Това ще имъ спомогне да извършатъ операцията по-бързо и по-лесно. Презъ време на вкарване на водата, отъ време на време, притискайте съ пръститѣ си маркуча, за да намалите напора на водата. Следъ като се вкара водата достатъчно надалече, постарайте се да я задържите нѣколко минути. Тогавъ изпразнете червата естествено. Натискайте стомашнитѣ мускули, когато държите водата вътре. Когато я изхвърляте, натиснете външната частъ на стомаха си съ дветѣ рѣце, та да улесните пречупването и преминаването на водата съ нечистата материя.

Като изхвърлите съвършено вкарваната вода, следъ половинъ часъ наново вкарватъ още половинъ литъръ отъ топлата вода и я задържате презъ нощта. Тази вода ще се поеме отъ лимфатическата система, ще премине презъ черния дробъ и бжбречитѣ и ще ги пречисти. Въ сериозни случаи на запичане, тѣзи вкарвания могатъ да се повторятъ отъ три до шестъ дни последователно, като въ водата се при-

\*) На деца до 12 години двойни клизми не се правятъ. Обикновенитѣ клизми за даца сж:

	за кърмачета	50 — 100 гр.
за деца отъ 1 — 3 години		100 — 200 "
" " " 3 — 6 "		200 — 350 "
" " " 6 — 10 "		350 — 600 "
" " " 10 — 16 "		600 — 800 "

бавя 1—2 чайни лъжички сода бикарбонатъ. Следъ това, до урегулирането на стомаха, достатъчно е веднѣжъ или два пѣти седмично да се прави това вътрешно промиване, Необходимо е при това, да създадете редовни навици по отношение изпразждането на червата, най-добре сутринъ, следъ ставане отъ сънъ. Щомъ природата почука, вие трѣбва да се отзовете.

Противъ запичането на първо мѣсто се препоръчватъ гимнастически упражнения, целящи да укрепятъ мускулитѣ, на корема (гл. упражнение №№ 3, 6, 8, 12 и 14 „Волева гимнастика“ отъ д-ръ А. Анохинъ). Отлично разслабително срдѣство е прѣсната вода, изпивана сутринъ гореща или хладка, следъ ставане отъ сънъ, на глѣдки, следъ което съ хладка вода 16—18° Р. да се изтрие (фрикция) корема, съ помощта на едно парче лененъ платъ, и веднага да се изжули до зачервяване съ рунтавъ пешкиръ. Страдащитѣ отъ запичане, трѣбва да избѣгватъ месната и трудносмилаема храна и да се стремятъ да приучатъ червата си къмъ редовно изпразждане.

Съ особено тежки случаи на запичане, когато нищо не помага, Луи Куне препоръчва, като най-ефикасно и безвредно срдѣство, взимане непосредно следъ обѣдъ и вечеря по една чаена лъжичка чистъ ситенъ и добре промитъ съ врѣла вода рѣченъ (морски) пѣсѣкъ. Въ случая пѣсѣкътъ е едно великолепно дезинфекционно срдѣство на червата — отстранява газовете и гниенето и сжщевременно извънредно много усилва перисталтиката на червата.

При запичане у децата, които не сж надхвърлили кърмилната възраст, може да имъ се дава една две чайни лъжички на день чисто краве масло, наполовина разбъркано (подсладено) съ чистъ медъ,

Последното се препоръчва и на възрастни.

Очистителнитѣ срдѣства по възможность да се избѣгватъ — тѣ разстройватъ храносмилането. Ако се наложатъ, то да се вземе майчинъ листъ, отвара отъ празъ лукъ съ млѣко или *bolus alba*.

По-разумно и безвредно е: въ случая на запичане да се прибѣгва до гореописанитѣ клизми и воднитѣ бани на Луи Куне.

Пречиштането на червата съ хладка клизма (30° Ц.), е необходимо и нужно за трескавия, дори и когато отказва да вземе храна, защото въ червата се натрупватъ не само храносмилателни остатѣци, но и отпадѣци, произхождащи отъ изгарянето (окисляването) на тѣлеснитѣ тъкани. При треската

това окисляване е особено силно и понеже чървата, поради оскидно хранене, въ повечето случаи не могат да работят самостоятелно, тия отровни остатъци на разлагането — тия лигави маси трѣбва всѣка вечерь да се отстраняватъ чрезъ клизма отъ 1—2 литра вода. Небрежността въ това отношение е престѣпление спрямо болнитѣ.

### **Растителна диета-минерални соли, и витамини**

Организмътъ на човѣка се нуждае главно отъ бѣлтѣчни вещества, въглеходи, плодове, захарь, малко тлъстини, и соли.

Бѣлтѣчните вещества ги има въ хлѣба, яйцата, млѣкото, сиренето (не ферментиралото), кашкавала, боба, граха, лещата и др. продукти. Въглеходитѣ ги има въ всички плодове, въ меда, въ картофитѣ (скробялата), захарта, хлѣба (нишестето); тлъстинитѣ — въ всички маслодавни плодове и семена, въ чистото масло, въ млѣкото; минералнитѣ соли и витаминитѣ — въ всички видове зеленчукъ, които употребява човѣкъ, плодоветѣ хлѣба и млѣкото.

Човѣшкиятъ организмъ се нуждае въ едно деноношие приблизително отъ: а) 60—120 гр. бѣлтѣчни вещества; б) 400—500 гр. въглехидрати; в) 60—70 гр. тлъстини и г) 15—20 гр. минерални соли.

Всѣки може да нагоди храната си така, че никога да нѣма претоварване на организма съ излишни храносмилателни вещества, които, неконсомирани отъ организѣ на тѣлото, го замърсяватъ (обръщатъ се на чужди вещества) и го поболяватъ.

Най-лека, най-здрава и сжщевременно най-питателна е плодовата и зеленчукова храна. Хлѣбътъ (разбирай черния тричевъ) дава необходимото количество бѣлтѣчно вещество, частъ отъ въглеходитѣ и частъ отъ солитѣ. Плодоветѣ ще дадатъ малко тлъстини, частъ отъ бѣлтѣчните вещества, въглеходитѣ и витаминитѣ; зеленчуцитѣ — минералнитѣ соли, витамини и малко въглеходи. Всичката тая храна е достатъчна за организма, щото той да подържа и развива въ себе си силитѣ, да смѣня изхабеното и да изгражда новото, което му е необходимо да се развива и да крепне. Растителната и плодова храна даватъ хубава кръвь, чиста отъ отрови и чужди вещества и само съ нея мнозина могатъ да изкор-

няватъ всевъзможнитѣ болести, които тж придобили. Тя създава здрава мисълъ, бистъръ умъ и несломима и неизчерпаема енергия. За човѣкъ, който употребява изключително растителна храна, порочитѣ не съществуватъ.

Отначало, когато започваме да се хранимъ съ растителна храна, организмътъ ни малко реагира, понеже е свикналъ да го дразнимъ съ разни подправки, които сж най-голтѣмиятъ му бичъ. обаче следъ день-два трѣгаа въ здравия пѣтъ.

Посрѣдствомъ растителната храна, отначало тѣлото се подлага на едно мнимо гладуване. То (тѣлото) изхвърля частъ отъ чуждитѣ вещества, а другата частъ изгаря въ организма. Следъ като се освободи кръвта отъ тия чужди вещества, почва постепенно да изсмуква отъ тъканитѣ на тѣлото други чужди вещества и да ги изхвърля. Това продължава до тогава, докато организмътъ се очисти съвършено. Неразположението се дължи само на това, че въ кръвта, докато се прачисти тѣлото, има отрови (чужди вещества), които зле дразнятъ нервитѣ и създаватъ тягостно настроение и непреодолима жжка.

Кои сж преимуществата на растителната предъ месната диета? На този въпросъ ще отговоря съ думитѣ на нашия д-ръ А. И. Рапонски:

„За човѣка, анатомически, физиологически и биологически месото е лоша храна. За човѣка по инстинктъ, по жбна стомашна, чрезна, бжбречна и чернодробна структура, месото е неестествена храна. Поради своята трупна отрова (пурины, птомаини и пр.), месото е силна възбудителна и токсична храна. Месото е носител на паразити и микробни болести, източникъ на юмурално окисляване, запекъ, антеритъ, апендеситъ, артритизъмъ, артериосклероза, ревматизъмъ; предразполага къмъ затлъстяване, диабетъ, туберкулоза, ракъ и всички хронически болести. Употрѣблението на месото при лѣкуването е физиологически абсурдъ. Месниятъ режимъ спъва правилната физическа, умствена и морална еволюция, изхабява силитѣ, скжсява живота, изостря низшитѣ животински желаня и инстинкти, затжяка чувствителността къмъ страданието, влошава характера, озлобява индивида, прѣчи на нравственото усъвършенстване. Съ изхвърляне на месото отъ хранителния режимъ се увеличаватъ шансоветѣ за здраве, щастие и дълъгъ животъ“. А пъкъ, не е ли на всички известно, че нѣкои растения, обладаватъ несъмнени лѣчебни свойства? Не е ли самата растителна (вегетарианска) диета единъ видъ треволѣчение? Тѣзи именно свойства на растителната храна не позволяватъ на организма отново да се

замърси и постепенно го извалява само със доброкачествени сокове, докато чуждитѣ вещества постепенно напушчатъ организма. Именно по тази причина, ако не се спазватъ диетичнитѣ правила, и то строго индивидуализирани, лѣкуването е недостатъчно, за да не кажемъ безцелно.

На болнитѣ съ нѣжни стомаси препоръчваме да употребяватъ лесно смилаема храна, особено плодове — сурови, варени или печени и да пиятъ малко вода, но не и да се лишаватъ отъ нея, защото прѣсната вода, изпита на глѣтки, особено на гладенъ стомахъ, действува освежаващо. Сжщитѣ никога да не преяждатъ. Преяждането е истински бичъ за хората и първопричина за запичането. А лѣкъ по думитѣ на проф. д-ръ Ваше: „хроническото запичане е едно опасно разстройство, което довежда до апандиситъ и катаръ на дебелото черво, защото злореднитѣ отрови и газове, които съдържатъ човѣшкитѣ испражнения, отравятъ бързо организма, прѣчатъ на правилното дишане, сънятъ става лошъ и кошмаренъ, образуватъ се разни кожни и подкожни процеси, а това прави болния мраченъ, песимистъ, раздражителенъ, и затова характерътъ на болния се мѣни подъ влиянието на храносмилането и освобождаването на организма отъ непотрѣбнитѣ материи.“

Да не се забравя, че едно отъ сжщественитѣ условия за всѣко успѣшно лѣкуване е най-придирчивото нагласяване на растителната диета.

Строгото индивидуализираната диета допринася много на лѣкуването. При последното трѣбва да се държи смѣтка и за взаимното въздействие на всички лѣчебни фактори (правилно дишане, оптимистично мислене и пр.), защото болеститѣ не сж нищо друго, освенъ последици отъ погрѣшно насочване на живота.

Трудносмилаемитѣ ястия като: тѣстени сладкиши, пудинги и други такива не сж добра храна за болнитѣ. Дори и здравитѣ трѣбва умѣрено да ги употребяватъ, ако не искатъ да страдатъ отъ запекъ.

При тежки болести, гжститѣ супи отъ плодове, зеленчуци и зърнени храни (ечемикъ, овесъ, оризъ или просо), като лекосмилателни, сж единствената храна на болния за дълго време. Изборътъ се предоставя на болния, а ние трѣбва да се погрижимъ зъ разнообразието имъ.

Прибавката на яйца прави супитѣ по-хранителни, обаче и по-трудносмилаеми.

Всички културни хора се поболяватъ повече или по-малко отъ погрѣшно съчетаване на хранителнитѣ продукти

и отъ липса на минерални соли. Последнитъ даватъ на нервитъ и мускулитъ правилна структура и превръщатъ хранителнитъ продукти въ кръвъ и тъкани.

Безъ минерални соли е невъзможно и произвеждането на здрави електрически токове и отдѣлянето, изхвърлянето на отпадъцитъ отъ обмѣната на веществата. Липсата на минерални соли е причина да се образуватъ отъ разпадането на бѣлтъчнитъ вещества отровни киселини, които рушатъ органитъ и причиняватъ редица органически болести.

Минералнитъ соли въ мъртаво състояние (химически лѣкарства), въ каквото се даватъ на болнитъ съ лѣчебна целъ, не се асимилиратъ, а се изхвърлятъ отъ организма, като чужди вещества, обаче въ живо състояние, въ каквото ги даваме на тѣлото, когато се хранимъ съ растителна храна, се усвояватъ отлично.

Вкарани въ организма, хранителнитъ продукти спужатъ да подновятъ състава му или да подържатъ жизненитъ му функции. Тѣ се различаватъ отъ лѣкарствата по това, че последнитъ измѣнятъ извѣстни функции, безъ да замѣнятъ веществото, чрезъ което се подържатъ последнитъ.

Прехранването и тѣлесната мудностъ скоро довеждатъ до заглъстяване. Прехранването се дължи не само на преяждане, но и на препиване — обилно употрѣбяване на бира и вино у мъжетъ и кафе и чай у женитъ. Препиването причинява разстройство и отслабва сърдцето, защото течноститъ, която поглъщаме, обременяватъ сърдцето.

Тлъститъ хора не трѣбва да се подлагатъ на много строго лѣчение, защото почти винаги страдатъ отъ слабостъ на сърдцето, черния дробъ и жбрецитъ, а тия органи трѣбва да се щадятъ.

Медтъ, употрѣбяванъ направо или съ хлѣбъ и прѣсно масло, е отлична храна за болнитъ — съдържа въ голѣмо количество ценната за организъма ни плодова захаръ. Много хранителна е и гроздовата шира, която може да се пие чиста или примѣсена съ млѣко.

При хроническитъ болести млѣчниятъ режимъ е отъ голѣмо значение.

Храна, състояща се отъ картофи и ягоди, най-бързо освобождава организма ни отъ пикочна киселина. Ето защо картофитъ никога не трѣбва да липсватъ отъ трапезата ни.

Ако, поради липса на прѣсни плодове, се употрѣбяватъ сушени такива, трѣбва да се размекнатъ въ вода.

Ненапълно узрѣлитъ плодове (въ този видъ, въ който се откъсватъ за експортъ), сж най-лесно смилатели.

За да ползватъ организма, последнитѣ трѣбва добре да се сдѣкватъ.

Намиращитѣ се въ лимонадитѣ плодови киселини ускоряватъ изхвърлянето на болестнитѣ вещества.

Ако на болния му липсва охота да яде, да му се позволи да гладува, докато самъ поиска храна. Да му се направи клизма и отъ време на време да му се дава по малко прѣсна хладна вода, прежѣсена съ 10—12 капки лимонъ.

При стомашнитѣ болести отъ особено значение е храненето. Наименованието „лесносмилаелна“, „хранителна“, „здрава“, „нездрава“ храна твърде малко значатъ за лѣчебната практика. Това, което е „здрава храна“ за единъ боленъ, е „нездрава“ за другъ, страдащъ отъ сжщата болестъ, защото вежи не само съставътъ и вкусътъ на храната, но и това: какъ я възприема и преработва организмътъ. Когато се предписва диета, винаги да се взима предвидъ, че нѣкои болни иматъ вродено отвърщение спрямо известни храни. Трѣбва да се вземе подъ съображение още: възрастта, пола, занятieto, мирогледа и т. н. Затова нѣма строги диетични пралила за разнитѣ болести, а общи насоки относно използването на разнитѣ хранителни продукти. Въ този случай тѣй наречената индивидуалностъ и инстинктъ опредѣлятъ храната на болния.

Трудно е сжщо да се опредѣли границата за поносимото за единъ боленъ стомахъ. Често една ябълка се оказва достатъчна за него, а две го претоварватъ. Всичко прекалено вреди на тѣлото. Нека не забравяме, че това, което даваме на стсмаха, трѣбва да се смеле.

Всѣки излишъкъ е отрова за него и, ако не бжде изхвърленъ, образува чуждо (болестно) вещество. Затова умереността въ яденето и пиенето сж основата на трайно здраве.

Отъ голѣмо значение сж и приготвлението и поднасянето на храната. „Храната трѣба да е приятна на окото“. И тѣй, диетата е най-важниятъ двигателъ на лѣкуването. Обаче, кое е „леко“ и кое „трудносмилаемо“?

Младитѣ зеленчуци сж по-лесно смилаеми, отколкото старитѣ, защото тѣхната целулоза е още нѣжна. Варенитѣ и задушениитѣ плодове по-лесно се понасятъ отъ болнитѣ, защото тѣхната целулоза е по-крѣпка, по-достъпна за стомашнитѣ сокове. Картофитѣ, бобътъ, лещата, грахътъ най-добре е да се поднасятъ като пюрета, а зеленчуцитѣ и варенитѣ салати да се пракарватъ презъ машина за млене.

Млѣкото е единствениятъ продуктъ, при който организмътъ може не само да живѣе, но и да се развива. Болни,



които бързо упадатъ при друга храна, скоро се поправятъ при млѣчната диета, особено когато охотно я приематъ и понасятъ.

Хранителнитѣ продукти сж най-полезни и най-лесно-смилаеми въ вида, въ който ни ги дава природата.

Най-целесъобразно е да даваме храната на трескавия въ полутечно състояние, понеже упадналиятъ храносмилателни органи най-добре понасятъ полутечната храна и най-лесно я преработватъ за нуждитѣ на тѣлото. Независимо отъ това, полутечната храна може да се дава по често и въ по-малко количество. За освѣжаване на тѣлото, по често да му се дава прѣсна хладка вода, съ или безъ лимоновъ сокъ. Трескавиятъ никога не трѣбва да се принуждава насила да взима храна и пития, които му сж противни, защото това може да усилн треската.

Лимоновиятъ сокъ, при нужда, може да се замѣсти отъ кристална, свободна отъ олово, лимонна киселина.

Яжте по възможностъ повече плодове, защото плодовитѣ киселини разтварятъ болестнитѣ вещества и ги въвеждатъ въ кръвта, като я правятъ по-алкална и заедно съ това, способна да всмуче повече пикочна киселина. Яденето на плодове усилва отдѣлянето на пикочта и перисталтиката на червата, а това означава по-бързо чистене на тѣлото. За да ползватъ организма, плодоветѣ трѣбва добре да се сдѣлватъ. При това, много киселитѣ плодове да се избѣгватъ, или киселинитѣ имъ да се смекчаватъ чрезъ смѣсане съ по-сладки такива.

Плодолѣкуването е равносилно на смекчено гладуване. При кризи, като немощъ, лошо настроение и мръзнене, то въздействува облекчаващо на организма.

Всѣки боленъ трѣбва да *установи за себе си* какво и колко да яде. За да може да стори това, той трѣбва да проучи себе си и да познава смилаемостта на всѣки хранителенъ продуктъ.

На страдащи отъ бавно храносмилане се препоръчва веднага следъ ставането отъ сънъ да изпиватъ на глѣдки чаша гореща вода съ 10—20 капки лимонъ. Тя причинява окървяване на стомашнитѣ стени, усилва апетита, отдѣлянето на стомашния сокъ и перисталтиката на червата.

Вмѣсто прѣсна вода, болниятъ може да пие естествени минерални води, липовъ чай или чай отъ лай кучка, подсладени съ медъ или захаръ, или пѣкъ плодови лимонади, киселинитѣ, на които ускоряватъ изхвърлянето на разслабенитѣ болестни вещества. Добре е тия питиета да се пиятъ топли,

а при мръзнене — и горещи, защото топлината помага да се разтварят и изхвърлят чуждитѣ вещества чрезъ отдѣлителнитѣ органи: кожата, лигавитѣ ципи, бжврецитѣ и дробоветѣ.

Вода, държана въ открити съдове въ обитавани помѣщения, е негодна за вътрешно употрѣбление. Чувството на тягостъ и отъръщение при пиенето ѝ сж сигурни признаци за това.

И тъй искате ли да оздравѣете или да бждате винаги здрави, спазвайте при храненето долуизброенитѣ правила:

а) Не яжте, ако не сте въ добро настроение и не усѣщате гладъ — на сила взетата храна е отрова за организма. Дѣвчете бавно и грижливо хранатъ, докато се ослюнчи добре и стане на каша въ устата, защото Несдѣвканата храна загнива и отравя кръвта

б) Бждете умѣрени въ всичко — „малкото ядеке продължава живота“ — и водете въздържанъ и разуменъ животъ, ако искате да разберете, че „животътъ е благо“.

в) Храната, когато се приема, винаги да има приблизително температурата на тѣлото — около 37° Ц, — да бжде топла, но не горѣща и студена.

г) Избѣгвайте честата употрѣба на трудно смиланема храна: зеле, грахъ, леща, бобъ, лукъ, чесънъ и твърдитѣ яйца, особено вечерно време. Тѣзи храни образуватъ много газове. Добре е шушулковитѣ плодове да се ядатъ въ видъ на пюре.

д) Избѣгвайте, особено вечерно време, киселитѣ и много тлъститѣ ястия, пържени въ масло или сирене, брашнени храни, силно подсладени и много солени ястия, прѣснитѣ тестени работи (да сж престояли най малко три дни), тлъстото езролейско и много соленото българско сирене, небеленитѣ плодове и силно газираниитѣ питиета, защото пораждатъ уригване и арене въ хранопровода.

е) Въмѣсто оцетъ употрѣбвайте лимонъ или лимонена киселина.

ж) При изтощенъ организъмъ употрѣбвайте често, вмѣсто вода, плодовъ сокъ, зрѣли плодове, плодова лимонада, а при пиене на вода, поставете въ последната и по няколко капки (5—10) лимоновъ сокъ.

з) Употрѣбвайте яйца, само ако организмътъ ги иска, но сурови или съвсемъ рожки, и то въ малко количество — 1—2 на день.

и) Постете, гладувайте периодически (по единъ день на седмицата), защото най-доброто лѣкуване на запекъ, като последица отъ преяждане, е временното гладуване.

к) Пийте винаги на глътки прѣсна, но не студена, а хладка вода и то умѣрено, особено преди ядене, за да се не разрѣдватъ стомашнитѣ сокове, а вечеръ, преди легане, я избѣгвайте. Ако имате възможностъ, утолявайте жаждата си винаги съ плодове.

л) Избѣгвайте лютитѣ и силно подправени ястия. Тѣ изтощаватъ стомаха.

м) Хранете се три пжти дневно, но по малко. Храната да е еднообразна, по-добре твърда, отколкото течна. По-подробни сведения за храната гл. въ „Нова вегетарианска готварска книга“.

### **Значението на дишането и ползуването отъ чистия въздухъ**

Дишането е една отъ най-важнитѣ функции за организма, понеже всички останали зависятъ отъ нея. Човѣкъ може да прекара известно време безъ храна, безъ вода, но безъ дишане — само нѣколко минути.

Животътъ на човѣка зависи не само отъ дишането, но и отъ правилното дишане, особено по отношение на здравето.

Процентътъ на правилно дишащи цивилизовани хора е много малъкъ, вследствие на което има много хора съ хлътнали гърди и заведени плещи, които после заболяватъ отъ бѣлодровни болести. Тукъ влиза и туберкулозата, този ужасенъ бичъ на съвременното човѣчество.

Важността на дишането, този важенъ процесъ, се състои въ това, че съ вдишването на въздухъ въ бѣлитѣ дробове ние даваме на кръвта она необходимъ при храненето на тѣлото материалъ, нареченъ кислородъ, безъ който на никаква цена не може да стане обмѣна на храната, кислородътъ се съединява съ въглерода и образува тъй нареченъ въглероденъ двуокисъ, продуктъ крайно отровенъ за тѣлото. Организмътъ приема въглеродъ при храненето, като го извлича най-вече отъ листата и зеленчука, семената, плодоветѣ и соковетѣ на различни растения, отъ хлѣба, тлъстинитѣ, месото, млѣкото и бирата. При издишването, освенъ въглеродния двуокисъ, отъ дробоветѣ се изхвърлятъ и други отровни продукти отъ обмѣната на храната, но въ много малко количество. За гомѣмата отровностъ на въглеродния двуокисъ можемъ да сждимъ по факта, че той е

продуктъ на всѣко горение, гниене и разлагане на растителни и животински материали.

Отъ до тукъ иззаното следва, че:

а) Трѣбва при дишането да поемаме толкова въздухъ, колкото е необходимъ, за да може всичкия вжглеродъ при обмѣна на веществата да стане вжглероденъ двуокисъ, следъ което да се изхвърли и вънъ отъ тѣлото презъ дробовѣтъ;

б) трѣбва да се диша тъй, че кръвта да има възможность да погълне колкото се може повече кислородъ отъ влизашия въздухъ;

в) трѣбва да има начинъ, по който правилно да се диша;

г) неизхвърленитѣ продукти отъ обмѣната на веществата трозятъ организма, отслабватъ неговата съпротивителна сила и го предразполагатъ къмъ заболяване;

д) отъ дишането, преди всичко, зависи нашето здраве.

Дишането оказва голѣмо влияние върху жизнеността на тѣлото, а сжщо не по-малко влияние и върху психическото състояние. Само посрѣдствомъ дишането можемъ въ продължение на нѣколко минути да направимъ побѣснѣлия отъ ядъ човѣкъ бодъръ. По какъвъ начинъ става това, ще изложимъ по-долу.

Отъ лошото дишане, кръвта страда отъ недостатъченъ притокъ на кислородъ, което нѣщо става причина да се образува мѣдокръвие и застояване на кръвта; неврастения, задухъ, главоболие, лошо храносмилане, съ една дума — повече или по-малко страда цѣлото тѣло.

Чрезъ правилното дишане, което ще опишемъ по-долу, като даваме възможность на кислорода да прониква въ най-отдалеченитѣ кѣтчета на организма (особено на стомаха и червата), ние, заедно съ това, подържаме въ изискваната чистота тия части, които не имъ даваме възможность да се напълвятъ съ микроби и да се заразятъ отъ тѣхъ, защото нито едно антисептично срѣдство не е тъй сигурно и не действава тъй убийствено на микробитѣ, както чистиятъ кислородъ.

Различаваме следнитѣ видове дишания:

1. *Ключичното дишане* — разширява преимуществено горната част на гърдитѣ. Коремътъ си остава прибранъ, диафрагмата натиска нагоре ребрата, плешкитѣ съ лопаткитѣ и ключицитѣ сж приповдигнати.

Този начинъ за дишане е най-ареденъ, защото въ бѣлитѣ дробове влиза най-малко въздухъ, предимно въ най-горната

частъ, много малко кръвъ се пречиства, вследствие на което голѣма частъ отъ отровнитѣ продукти при обмѣната на веществата оставатъ въ организма и го тровятъ, защото кръвта страда отъ недостатъченъ притокъ на кислородъ.

2. *Гръдното дишане* — произлиза отъ повдигането на цѣлия гръденъ кошъ, при което коремътъ се прибира, а ключицата се повдига малко нагоре, произволно, но това не може да се смѣта за ключично дишане. Гърдитѣ приематъ красива форма и пѣргава изпъкналостъ. При този видъ дишане сжщо имаме недостатъченъ притокъ на кислородъ въ кръвта и последиствията отъ това дишане сж сжщо такива, каквито и при първото дишане.

3. *Коремното дишане* — произлиза най вече отъ деятелността на диафрагмата. При този начинъ на дишане диафрагмата мѣни своето положение като при вдишването се обръща съ изпъкналостъта си къмъ коремната частъ, притиска предната стена на корема, която благодарение на своята еластичностъ излиза малко напредъ. При издишването диафрагмата се обръща сега съ изпъкналостъта си къмъ гръдната частъ, а съ това се прибира стената на корема, приема предишното си положение и даже малко се притегля навътре.

4. *Странично (хълбочно) дишане* — докарва малка частъ отъ дробоветѣ въ действие. При това гърдитѣ сж лекичко напрегнати, коремътъ не излиза никакъ напредъ, а въ замѣна на това се наблюдава доста силно разширение на хълбоцитѣ (слабинитѣ), ако си поставимъ ржцетѣ на тѣхъ.

5. *Пълното дишане* — става така: диафрагмата се сжсжава и повдига предната коремна стена, като едновременно съ това силно се разширява предната гръдна частъ, както при гръдното дишане, сжщо се разширява и повдига горната частъ на гърдитѣ. Въ последния моментъ на акта на вдишването, най долната частъ на коремната областъ малко се прибира навътре, тъй че приповдигнатитѣ отъ въздуха гърди получаватъ опорна точка. Отъ този моментъ се почва, сжщо при силно и продължително ползване отъ гласа, възможно по-бавно и постепенно издишване. Въ това най-вече се състои гимнастиката на дишането (при вдишването плещитѣ не трѣбва да се повдигатъ, тѣ се движатъ малко надолу).

Що се отнася до различнитѣ начини на дишане, трѣбва да кажемъ, че ключичното и хълбочното дишане абсолютно не трѣбва да се прилагатъ. Който е привикналъ вече да диша само по този начинъ, той твърде много вреди на

дробоветъ и на цѣлото тѣло съ систематичното имъ оскъдно хранене съ кислородъ и, ако не се обърне на това достатъчно внимание, той подлага здравето си на голѣми рискове. Бѣлодробнитѣ части, които не взиматъ участие въ дишането не се пречистватъ и широко сж открити за всѣки родъ болести, особено за туберкулозата. Дихателнитѣ мускули отслабватъ, гърдитѣ намаляватъ по обемъ, страдатъ отъ бездеятелностъ и хрушалитѣ, предаващи на гърдния кошъ голѣма подвижностъ, се втвърдяватъ и, като дихателнитѣ мускули, загубватъ своята елестичностъ. По този начинъ количеството на вдишвания въздухъ много се намалява.

Най-после, намалява се елестичността и на бѣлитѣ дробове. Всичкитѣ тъкави на организма се хранятъ лошо, като не изключимъ и нервнитѣ тъкани, които губятъ сила и желание да даватъ на дихателнитѣ мускули и въобще на цѣлия организмъ нови импулси. И следъ всичко това хората се оплакватъ отъ *умора, задухъ, стѣснение на сърдцето, недостатъченъ апетитъ, запекъ, разширение на венитѣ* и т. н. Недостатъчното дишане вреди на организма; последниятъ на свой редъ храни недостатъчно дихателнитѣ органи, и ето че кръгътъ е затворенъ — човѣкъ се разболява.

По силното хранене на дробоветѣ се получава отъ гърдното и коремното дишане. Разбира се, чистото гърдно дишане изисква известно напрежение; при това сжщо е неизбежно конвулсивното напрежение на мускулитѣ на шията, затова, именно, е малко вѣроятно да може нѣкой постепенно да диша по такъвъ начинъ.

Най-удобното и естествено, най-простото и, въ сжщото време, достатъчно дишане, това е коремното дишане, За жалость, повечето отъ хората нѣматъ представа за този начинъ на дишане.

Най-сетне, чрезъ правилното дълбоко дишане, което се различава отъ коремното по това, че вдишвания въздухъ задържаеме известно време, следъ което го издишваме, ние доставяме изобиленъ притокъ отъ кръвъ въ бѣлия дробъ, благодарение на което замърсената кръвъ на венитѣ попълно се пречиства.

При недостатъченъ притокъ на въздухъ, т. е. при обикновеното ни повърхностно дишане, неизхаърленитѣ отровни продукти не връщатъ обратно, носени отъ кръвта, която храни тъканитѣ, отравя организма, причинявайки преждевременна старостъ и смъртъ.

Кръвта, обогатена съ кислородъ, по-интензивно запазва и защитава организма отъ заболявания отъ всевъзможнитѣ болести.

Освенъ прѣкото си назначение да ни предпазва отъ болести и зараза, кислородътъ отъ въздуха играе ролята и на хранително сръдство, като се поглъща отъ всичко, което живѣе въ организма, влиза въ многобройни химически съединения и се отдѣля отъ тѣлото по много пжтища.

Отъ казаното по-горе е явно, че стомахътъ и другитѣ храносмилателни органи страдатъ отъ неправилното и повърхностно дишане. Тѣ не само страдатъ отъ липса на достатъченъ кислородъ, но и поглъщаната всѣки день храна, за да се преработи, изсмуква стъ кръвта и безъ това малкото кислородъ. По този начинъ се създава лошо преработване и използване на храната отъ организма и тѣлото, въ истинския смисълъ на думата, гладува, въпрѣки че се поглъща голѣмо количество питателна храна. По този начинъ тѣлото отслабва и силата му, енергията иу се намалѣва. По причина на неправилното дишане и по липса на достатъчно количество кислородъ, човѣкъ става твърде чувствителенъ къмъ всѣкакви заболѣвания и значително скжсява времето на пребиваването си на земята.

Голѣмото значение на дишането за развитието на организма и здравепазенето му отъ незапомнени времена е известно на индийцитѣ. Култътъ на дишането въ религиозната имъ философия е твърде много застжпенъ и се е създадала цѣла наука за дишането (вижъ „Наука за дишането“ отъ Йогъ Рамачарака — преведена на български. Доставя се отъ „Посръдникъ“).

При мѣсното хранене на организма влиза голѣмо количество бѣлгъчни вещества и слабитѣ окислителни сили не сж въ състояние да окисляватъ това голѣмо количество напълно, вследствие на което се явява единъ полуокисленъ бѣлгъченъ продуктъ, подъ името пикочна киселина, която образува съ своето утаяване изъ тѣлото най-благодатната почва за появяване на болеститѣ, най-напредъ *ревматизма* а следъ него *подаграта* и цѣла върволица отъ други болести.

При дълбокото дишане, освенъ че кръвта поглъща достатъчно количество кислородъ, но въ нея остава свободенъ около 25% такъвъ, необходимъ на организма въ работата му.

Хората, които дишатъ правилно не се простудяватъ, защото притежаватъ достатъчно количество чиста топла кръвъ, която помага за противостоеие на бързитѣ измѣнения на температурата на въздуха. Тия хора иматъ винаги руменъ цвѣтъ на лицето си. Тия които дишатъ недостатъчно дълбоко, въпрѣки че кръвта имъ има тъмно червенъ цвѣтъ,

защото изобилствува с голямо количество недоизгорели продукти, лицето имъ винаги е бледо или тъмно-червено, като че ли нѣматъ никакъ кръвъ.

Наедно съ дълбокото дишане, произвежда се гимнастика и на вътрешнитѣ органи и мускули, които трѣбва да сж твърде добре развити. При вдишването диафрагмата съ своята изпъкналостъ се обръща надолу къмъ стомаха, притиска него, червата, черния дробъ и далака и съ това ги масажира. По този начинъ червата се изстискватъ, въ гънкитѣ имъ не оставатъ да гниятъ никакви частици отъ испражненията, а освенъ това перисталтиката, свиването и разпусчането на червата, е пълно и никога нѣма да има тежестъ въ корема, съпроводена отъ тъй лошо действащия запекъ. Стомахътъ, благодарение на такава гимнастика, не само оздравява, но и става напълно неподдаващъ се на разболѣвания. Коремнитѣ мускули взиматъ най-живо участие въ гимнастиката на вътрешнитѣ органи и по такъвъ начинъ добиватъ извънредна сила и еластичностъ.

Отъ малкото казано до тукъ става ясно голѣмото значение на правилното и дълбоко дишане, действието отъ което до тукъ бѣше само запазване отъ болестъта което е, тъй да се каже, физическата страна, за която малко по-горе споменахме.

Резултатитѣ отъ правилното дишане бързо, ясно и очевидно се проявяватъ въ проявяването на душевната деятелностъ на човѣка. Всевъзможнитѣ ефекти на повишеното и пониженото душевно състояние, каквито сж гнѣватъ и злобата, страхътъ, боязливостъта, скръбъта и пр., подъ влиянието на дълбокото и правилно дишане, се отстраняватъ и замѣняватъ съ известно свѣтло, радостно вътрешно самочувствие. Нѣкаква си бодростъ и лекостъ, умилителностъ и доброжелателство сж последицатѣ отъ това дишане.

Това е плодъ отъ вътрешния масажъ, който диафрагмата прави на вътрешнитѣ органи, а наедно съ тѣхъ и на, тъй наречения, абдоминаленъ мозъкъ (слънчевото сплетение), който управлява настроението, контролира всички душевни вълнения и влияе върху произволнитѣ функции на сърдцето, стомаха, червата и пр.

Произвеждайки масажи на тоя нервенъ центъръ чрезъ дълбоко дишане при гнѣва, когато кръвьта нахлуе въ главата, ние действуваме върху сърдцето, както казахме по-горе, като по такъвъ начинъ урегулируваме кръвообрата а, заедно съ това става и равномерно разпредѣление на кръвьта по цѣлото тѣло, и главата се освобождава отъ кръвьта, която



огива къмъ другитѣ краища на тѣлото (главно къмъ областта на стомаха), които при гнѣвното състояние обедняватъ отъ къмъ кръвъ. Сжщото действие забелязваме и при всички душевни вълнения, съпроводени съ кръвоприливъ на главата. При понижениѣ ефекти — учение и други — кръвоноснитѣ съдове се свиватъ и горнитѣ краища на тѣлото оставатъ безъ кръвъ и ставатъ бледи, кръвьта бѣга къмъ корема. Въ тоя случай, при масажа на абдоминалния нервъ центъръ, се влияе пакъ на сърдцето, което дава напоръ на кръвьта и последното напълва отново изпразненитѣ и стѣснени кръвоносни съдове, които приематъ предишната си форма, и нарушеното душевно равновесие се възстановява. Душевното равновесие се намира въ безусловна връзка съ правилността на кръвообращението.

Въздействието чрезъ абдоминалния нервъ е, тъй да се каже, практическа страна на психологията на душевнитѣ настроения.

Страничнитѣ, но сигурни, последствия отъ правилното дишане сж стройността и грацията на тѣлото, гъвкавостта и еластичността на формитѣ.

Правилното дишане, регулирайки душевнитѣ движения, укрепва волята, създава ясенъ умъ, весель духъ и съдействува на хармоничното развитие на тѣлото и ума.

Едно жизнеспособно тѣло, отъ което лѣха само животъ и упования, може да живѣе въ съжителство само съ хармонично развитъ умъ. Отъ тука и римскитѣ пословици: „Въ здраво тѣло, здравъ умъ“ и „Въ зърво тѣло — здрава воля“.

Специалното дълбоко дишане само въ непродължително време, 2—3 минути, се прави съ умората, гнѣва, унинието и пр. Физиологическото обяснение на това е, че посредствомъ дълбокото дишане, което е сжщавременно ритмично, поставяме въ хармония всички части на тѣлото, а хармонията е най-главния лостъ за продължителна и плодотворна работа.

Простотата е законъ на природата въ всичко велико и и малко. Отъ тукъ — което е просто, то е и вѣрно; всичкитѣ нуждни подробности за успѣха на работата идватъ сами по себе си. Ето единъ примѣръ: Намирате се на чистъ въздухъ. Почвата дълбоко да дишате. Въ васъ се явява необходимостта да се изправи главата, тѣлото, да се прибератъ ржцетѣ и се отпуснатъ надолу, петитѣ на краката да се прибератъ. Отъ този примѣръ е ясно, че самото почване да се дица дълбоко създава отъ само себе си и всички подробности. Работата е много проста. Следъ вдишването на въздуха трѣбба да го задържимъ малко и после спокойно, безъ усилия, да го издишваме.

Да се помни, че вдишването трябва да става само през носа, във каквото и положение да се намиряме. Носът играе ролята на филтър. Във него има много стъснения и кривини. Прахът, вдишван със въздуха, се задържа във носната кухина, а самият въздух, преди да влезе във белит дробове, се стопля и по такъв начин се обезврежда. Ако не дишаме през носа си, а през устата си, въздухът, както е прашен и студен, направо ализа във белит дробове, без да се пчисти и стопли и може да предизвика възпаление на гърлото и дробовет. Сухотата на гърлото предизвикана отъ тоя начин на дишане, е много неприятна и вредна. Когато дишаме, не трябва да свиваме ноздрит, а трябва широко да ги отваряме. Трябва да се помни едно, — че дробовет най-добре се напълватъ съ въздухъ, като дишаме през носа, а не като дишаме през устата, Изключение могат да правятъ само тия, които иматъ нарастъци — полипи и пр. въ носа, които имъ прѣчатъ да дишатъ презъ него.

### Специални упжтвания за дишане

#### а) Пълно дишане:

1) Седнете или застанете съвсемъ правъ. Дишайте презъ носа. Спокойно, не бързайте, вдишвайте въздухъ, като напълните отначало долната частъ на белит дробове. За тази целъ се отпуска диафрагмата, която налѣга на коремнит органи и изпъва стенит на коремната кухина. Следъ това напълнете срѣдната частъ, като долнит ребра отиватъ въ страни и се изпъчва грѣдната костъ. Накрай напълнете, горната частъ, като се разширятъ горнит ребра и горната частъ на грѣдния кошъ. При това последно движение, долната частъ на коремната кухина малко се огъва навжтре, което дава на белит дробове достатъчно силна опора и спомага за напълване на горнит негови части.

При пръв погледъ, изглежда, че тая форма на дишане се достига съ три различни движения. Такова заключение е неправилно. Вдишването е непрекъснато; цѣлият обемъ на грѣдната областъ се разширява съ едно движение. Избѣгвайте прекъснатит движения и се стремете да достигнете спокойно и непрекъснато движение. Практиката не ще захъснѣ да парализира стремлението да се раздѣли дишането на три и да даде въ резултатъ равномерно и непрекъснато дишане.

2) Задръжете дишането за нѣколко секунди.

2) Издишвайте бавно, задържайки гръдния кошъ въ едно и сжщо положение, като лекичко свивате коремната кухина, а съ излизането на въздуха отъ бѣлитѣ дробове, бавно я изпъвайте. Щомъ като въздухътъ съвсемъ излѣзе отъ бѣлитѣ дробове, отслабете мускулитѣ на гръдната и коремна кухини. Една малка практика ще ви облекчи въ тази частъ на упражнението и, веднѣжъ усвоено, движението ще се извършва автоматически.

Не е мжчно да се забележи, че при този начинъ на дишане цѣлия дихателенъ апаратъ се привежда въ движение и дава работа на всѣко въздушно мѣхурче, безъ изключение. Гръдната кухина се изпъва въ всички направления. Вие, навѣрно вече сте забелязали, че пълното дишане е съчетание на ключичното, гръдното и коремното дишания, които бързо се смѣняватъ едно съ друго по означения редъ, така, че сякашъ съставятъ непрекъснато пълно вдишване.

Вие твърде много ще облекчите задачата си, ако се упражнявате предъ голѣмо огледало, като поставите ржката си на корема, за да усѣцате неговото движение. При свършване на движението, препоржчва се да се повдигнатъ раменетѣ, понеже това ще увеличи областта на изпъването на гръдния кошъ и ще улесни свободния ходъ на въздуха въ малката горна частъ на бѣлодробното крило, кждето често се започва туберкулозата.

Отначало ще ви се стори трудно да усвоите пълното дишане, но една малка практика ще облекчи задачата и, веднѣжъ усвоенъ новия методъ, никога доброволно не ще се върнете къмъ стария.

### б) Очистителното дишане на йогитѣ

То е най-любимата форма на дишане у йогитѣ, което тѣ практикуватъ, когато чувствуватъ необходимостъ да провѣтрятъ и очистатъ бѣлитѣ си дробове. Както вече споменахме, тѣ завършватъ другитѣ дихателни упражнения съ това дишане, и на нашитѣ читатели ние препоржчваме да правятъ сжщото. Очистителното дишане провѣтрява и очиства бѣлитѣ дробове и цѣлия организъмъ, като освежава и всички системи. Ораторитѣ, пѣвцитѣ, учителитѣ, актьоритѣ и хората отъ другитѣ професии, който трѣбва силно да напрегнатъ бѣлитѣ си дробове, ще намѣрятъ, че това упражнение успокоява и повдига твърде много силитѣ на изморенитѣ дихателни органи. Прави се така:

1) Вдишва се съ пълното вдишване.

2) Задържа се дишането за няколко секунди.

3) Затварят се устнитѣ, като за свирене, но безъ да се издуватъ бузитѣ, после съ значителна сила се издишва малко отъ въздуха. После за секунда се спира издишването, като се задържа вдъхнатия въздухъ, после пакъ се издишва частъ отъ въздуха и т. н., докато се издиша всичкия въздухъ. Забележете, че най-важното е, щото въздухъу да се издишва съ сила. Това упражнение действува по единъ необикновено освежителенъ начинъ на всѣки изморенъ човѣкъ. Единъ малкъ опитъ е достатъченъ, за да се убеди читателя въ неговитѣ достоинства. Това упражнение е необходимо да се практикува до тогава, докато не се изпълнява лесно и естествено. То е предназначено, щото съ него да се завършватъ другитѣ, изложени въ тази книга упражнения, и затова то трѣбва да се усвои много добре.

*в) Дишането на йогитѣ за оживление на нервитѣ.*

Това упражнение се счита отъ йогитѣ за едно отъ най-силнитѣ срѣдства, които възбуждатъ нервитѣ и възобновяватъ силитѣ на уморения човѣкъ. То повдига дейността на нервната система и развива нервна сила, енергия и жизнестойностъ, то влияе възбудително на нервнитѣ центрове, а чрезъ тѣхъ възбужда и усилява дейността на цялата нервна система, като праща силенъ потокъ отъ нервна сила по всички части на тѣлото.

Прави се така:

1) Стси се правъ.

2) Вдишва се съ пълното дишане и се задържа въздуха.

3) Издаватъ се ржцетѣ напредъ, като се отслабватъ тѣхнитѣ мускули, колкото е възможно повече, и като се остави въ тѣхъ само такова количество нервна сила, което да ги задържи въ обтегнато положение.

4) Бавно се отвеждатъ ржцетѣ въ страни, като постепенно се свиватъ мускулитѣ и се вкарва въ тѣхъ сила по такъвъ начинъ, щото, когато ржцетѣ бждатъ съвсемъ разтворени юмруцитѣ да бждатъ здраво стиснати и въ мускулитѣ на ржката да се чувствува нѣщо като треперене.

5) Като се държѣтъ мускулитѣ напрегнати, както порано, бавно се разтварятъ свититѣ юмруци и после бързо се свиватъ. Това движение се повтаря тѣколко пжти.

6) Силно се издишва въздуха презъ устата.

7) Прави се очистително дишане.

Действието на това упражнение зависи въ значителна степенъ отъ бързината, съ която се свиватъ юмруцитѣ и отъ

напрежението на мускулитѣ, а главно, разбира се, отъ дълбочината на вдишването.

Това упражнение, за да може да се оцени напълно, нужно е да се опита. Като подкрепително и възбудително сръдство то нѣма друго, равно на себе си.

### г) Дишането на Йогитѣ за развитие на гласа.

Йогитѣ, изобщо, сж известни съ своитѣ чудни гласове, които сж всѣкога силни, чисти и звучни. Тѣ практикуватъ особена форма дихателни упражнения, въ резултатъ на които тѣхниятъ гласъ става мекъ, дълбокъ и придобива чудната способностъ да достига много по-далече отъ гласа на обикновения човѣкъ, безъ да бжде грубъ или твърдъ. Описаното по-долу упражнение, съ течение на времето, дава на човѣшкия гласъ тия свойства. Необходимо е да се разбере, че тази форма на дишане се употребява само като *добавъчно упражнение въ известни случаи*, и че тя не трѣбва да се разглежда като редовна форма на дишане.

Прави се така:

1) Вдишва се съ пълното дишане много бавно, но силно презъ ноздритѣ, като се опитва да се диша колкото е възможно по дълго време.

2) Задържа се дишането за нѣколко секунди.

3) Издишва се въздуха много силно съ едно движение (гласъкъ) презъ широко отворени уста.

4) Успокояватъ се бѣлитѣ дробове съ очистителното дишане.

### д) Задържане на дишането

Това твърде важно упражнение има за целъ да усилн и развие дихателнитѣ мускули, а съ тѣхъ и бѣлитѣ дробове. Честото практикуване на това упражнение непремѣнно ще се последва отъ разширение на гръдния кошъ. Йогитѣ сж намѣрили, че временното задържане на дишането, следъ изпълването на бѣлитѣ дробове съ въздухъ, принася голѣма полза не само на дихателнитѣ органи, но сжщо така и на органитѣ на храносмилането, на нервната система и кръвта. Тѣ сж установили че временното задържане на дишането очиства останалия въ бѣлитѣ дробове отъ преди дишания въздухъ, и спомага за най доброто поглѣщане на кислорода отъ кръвта. На тѣхъ е известно сжщо че такова задържано дишане събира изъ бѣлитѣ дробове натрупанитѣ остатѣци

и при издишването въздуха ги изнася съ себе си, благодарение голѣмата сила на издишването. Тази страна, т. е. очистването на бѣлитѣ дробове може би е най-важната отъ задържното дишане и йогитѣ препоръчватъ това упражнение за лѣкуване *разнитѣ разстройства на стомаха, черния дробъ* и за лѣкуване *болеститѣ на кръвта*. Тѣ приематъ още, че то унищожавя *лошата миризма на устата*, която много често зависи просто отъ лошата вентилация на бѣлитѣ дробове. Ние съветваме читателя да обърне внимание на това упражнение, тъй като то притежава, безъ съмнение, голѣми достоинства.

Прави се така:

- 1) Стои се право.
- 2) Вдишва се съ пълно дишане.
- 3) Задържа се въздуха въ гърдитѣ, колкото е възможно повече.
- 4) Съ сила се издишва въздуха презъ отворени уста.
- 5) Прави се очистителното дишане.

Въ началото при практикуване на това упражнение, начинающиятъ може да задържи дишането само за много кратко време, но малката практика, значително ще усили способността му въ това направление. Ако вие започнете да правите това упражнение и искате да провѣрите доколко сте се тренирали да задържите дишането си, то можете съ полза да го правите и съ часове.

#### е) *Маздасаново „Йомъ“ упражнение*

При всички случаи и тѣлесна неразположеностъ и тѣлесна болестъ трѣбва да прибѣгнемъ до това упражнение, което донася облѣгчение. Ако то не лѣкува болестта, то най-малко ще спре процеса на развитие, и тогава могатъ да се употребятъ други естествени срѣдства за нейното окончателно лѣкуване. Само нѣколко опити сж достатъчни, за да се увѣримъ напълно въ благородното влияние на това упражнение.

То се прави така:

1) Безразлично дали стоишъ правъ, седишъ или лежишъ, отпусни свободно цѣлото тѣло въ всичкитѣ му части и вземи едно съвсемъ свободно положение.

2) Издигни на горе гърдитѣ и дръжъ последнитѣ непрекъснато високо посрѣдствомъ гръднитѣ мускули. Това е най-важното условие за благородното действие на посоченото упражнение. Всички други мускули на тѣлото стоятъ напълно свободно и отпуснати.

3) Сложи езика си съвсемъ свободно така, че върхътъ му да лежи върху долния редъ на прѣднитѣ зъби (рѣзци). Всички мускули на лицето стоятъ свободно и отпуснато.

4) Насочи очитѣ, безъ напрежение, върху една точка на височина равна съ тѣхъ, и не позволявай да се отклонятъ отъ тамъ.

5) Изпразни гърдитѣ полека, непрекъснато и безъ напрежение, като издишашъ дотогава, докогато ти е възможно.

6) Тогава прекрати всѣкакво движение, не мисли за нищо и брой мислено до 18. По-късно, когато се развиятъ гърдитѣ ти, брой до 27, 36 или повтори мислено нѣкоя формула отъ „Мисълта лѣкува“.

7) Дишай презъ носа дълбоко, чрезъ прекъсване.

8) Издишай веднага, както преди, дотогава, докато смѣташъ, че е невъзможно повече да се издиша.

9) Стой неподвижно 18, по късно 27, 36 секунди и пакъ дишай.

10) Повтори упражнението 3—5 пжти.

Който се заемава съ тѣлесна работа, необходимо е три пжти едно следъ друго, презъ всѣки три часа на деня да прибѣгва до това упражнение.

*ж. Дишането на йогитѣ и обуздаване душевнитѣ вълнения*

Въ желанието си да се успокоимъ, когато сме душевно развълнувани и когато искаме да прогонимъ униането, боязливостта, страха, озлобяването и пр., съ една дума да дойдемъ на себе си, трѣбва да направимъ дълбоки дишания, като разширяваме, колкото се може гърдитѣ и корема. По тоя начинъ масажираме абдоминалния мозъкъ, който отъ своя страна въздействува върху сърдцето, щото нарушената правилностъ въ кръвообрата да се премахне, а последниятъ да тръгне въ правилень пжтъ.

По-подробни указания какъ става това сж дадени погоре.

*з. Дишането на йогитѣ за провѣтряване горната частъ на бѣлитѣ дробове и предпазване гърлото отъ простуда*

Изправяме се прави, като държимъ ржцетѣ отпуснати надолу и допрѣни до тѣлото. При вдишването повдигаме раменетѣ нагоре, като даваме възможностъ на въздуха широко да нахлуе въ горната частъ на дробоветѣ. Съ това ги укрепваме и засилваме, като ги правимъ да станатъ добра броня противъ туберкулозата.

### и) Дишане за отстраняване на умствената умора

Тоя начинъ дишане се прави така: затваряме една отъ ноздритѣ си и вдишваме въздухъ презъ отворената, следъ това затваряме другата ноздра и издишваме презъ тая, що е била затворена при вдишването на въздуха. Това се повтаря нѣколко пжти. Лесно е да се разбере, че това облекчение е последица отъ избавянето на мозъка отъ въглекиселия гасъ и отъ останалитѣ продукти на работенето на тъканитѣ.

Изобщо всички тѣзи начини, на дълбоки и бавни вдишвания и издишвания, повтаряни нѣколко пжти презъ деня, не само способствуватъ за укрепяването на всички участващи въ дишането мускули и за разширението на гръдния кошъ, но и увеличаватъ количеството на червенитѣ кръвни тѣлца — носители на съдържания се въ кръвта кислородъ; осигуряватъ отстранението отъ кръвта на въглената киселина (въглероденъ двуокисъ); подобряватъ кръвообращението и разпредѣлението на кръвта; повишаватъ настроението на всички останали мускули на тѣлото; ускоряватъ храносмилането, подържатъ храненето, повишаватъ душевното настроение, създаватъ бистъръ умъ, укрепяватъ волята, усилватъ въобще обмѣната на веществата и съ това и цѣлия жизненъ процесъ.

Ето защо, обичайте чистия въздухъ, избѣгвайте непроветрената стая. Въздухътъ въ спалнята трѣбва да бжде по възможность сжщо тѣй чистъ, както и външния въздухъ. Не се бойте отъ простуда. Най-новиятъ методъ за лѣкуване туберкулозата се свежда къмъ това, че болнитѣ се ползватъ день и нощъ по-възможность отъ повече чистъ въздухъ, като малко внимание се обръща на неговата температура. Покривайте се по-топло и студътъ не ще ви повреди.

Вървете все къмъ природата! Човѣкъ не може безнаказано да прекара дни и нощи въ помийни ями. Научете се да се наслаждавате отъ въздуха и вие ще бждете богато възнаградени.

### **Значение на гимнастиката и лѣчебната гимнастика при природолѣкуването**

Физическото упражнение, каквото и да е, подпомага дейността на сърдието, усилва кръвообръщението, а следствие на него, се усилва обмѣната на веществата и човѣкъ се чувствува по-бодъръ и по-силенъ.



Упражненията действуватъ на организма по следния начинъ:

Съ свиването на мускулитѣ, свиватъ се и минаващитѣ презъ тѣхъ кървоносни сждове, следствие на което кръвта се изтласква въ другитѣ части на тѣлото; съ разпускането на мускулитѣ се разпушатъ и кървоноснитѣ сждове и кръвта нахлува въ тѣхъ; съ това изтласкване и прииждане на кръвта се увеличаватъ пулсацитѣ на артериитѣ, което нѣщо улеснява работата на сърдцето.

Съ свиването и разпусането на мускулитѣ се изтласква отъ тѣхъ излишната вода и тлъстина и тѣ приематъ една приятна закржглена форма.

Съ усилването на кървообрата се изхвърлятъ всички остатъци на обмѣната на веществата, че продуктитѣ на умората, които сж крайно отровни и, ако останатъ неизхвървени, тѣлото тежко заболява. Затова преуморениятъ човѣкъ е боленъ и пази постелята съ седмици.

Веднѣжъ мускулитѣ освободени отъ водата, тлъстинитѣ, отпадъцитѣ на обмѣната на веществата и отъ продуктитѣ на умората, мускулнитѣ влакна почватъ да се развиватъ и ние въ скоро време придобиваме здрави и силни мускули. Голѣмината на мускула не е гаранция за негов та сила. Последната зависи отъ качеството на мускулнитѣ влакна, отъ качеството на мускулната тъканъ.

Въ началото на физическото упражнение винаги имаме едно намаляване на мускулитѣ по обемъ. Това се дължи на изцеждането отъ тѣхъ на всичко онова, което е излишно. Това не трѣбва да отчайва никого, а напротивъ, следъ това отслабване имаме винаги едно истинско здраво наедряване на мускулитѣ.

Минаващитѣ нерви презъ работящитѣ мускули сжщо така укрепватъ духътъ и настроението въ упражняющия се повишава.

Съ увеличаване обмѣната на веществата и усилване на кървообрата и движението на соковетѣ въ тѣлото, последното се освобождава чрезъ отделителнитѣ органи отъ чуждото вещество. По този начинъ, посредствомъ гимнастическитѣ упражнения, се освобождаваме отъ различнитѣ видове болести.

Всеко гимнастическо упражнение е съпроводено съ напрежение и усилване дейността на сърдцето. Най опасно е това напрежение и усилване пулса на сърдцето при болести на дихателнитѣ органи, при измършавѣлъ слабъ и старъ организмъ, затова при тѣхъ физическитѣ упражнения трѣбва

да сж безъ всѣкакви напрежения, а бавни и спокойни. При останалитѣ болести гимнастическитѣ упражненія трѣбва да се правятъ съ напрежения.

Ако при извършване на нѣкое физическо упражнение сърдцето ускори пулса си, то на всѣка цена трѣбва да почакаме да се успокои сърдцето, за да почнемъ друго упражнение. Не правимъ ли това, сърдцето ни сигурно ще се изхаби и ще се поболѣе.

Физическитѣ упражненія трѣбва винаги да се съпжтствуватъ отъ дихателни упражненія и, при това, дишането да става изключително само презъ носа, защото свежиятъ и чистъ въздухъ сж истинската храна на сърдцето. Не получи ли то тая храна, неминуемо се поболзва, а може да се стигне и до гибеленъ край.

Гимнастическитѣ упражненія, най-добре е, да се извършватъ сутринъ следъ ставане отъ сънъ и винаги при голо тѣло, така че едновременно съ упражнението да се прави и свѣтло-въздушна баня, значението на която вече разгледахме. Въ упражненията на мускулитѣ трѣбва да влагаме сжщо воля и съзнание. Лѣте физическитѣ упражненія, е най-хубаво, да се правятъ на открито подъ пѣстра или свършено тънка сѣнка, а зиме въ стаята съ температура 14—15° P. (18—20° C.).

Физическото упражнение трѣбва да продължава обикновено отъ 10—15 м. и за силнитѣ личности максимумъ до 30 минути. Продължимъ ли го повече, вмѣсто да освежимъ организма ние ще му изразходваме силитѣ, и за извършване дневната ни работа нѣма да ни останатъ сили.

Най-полезни за развитието на организма сж естественитѣ движения — тичането, скачането, спорта, катеренето, сѣченето на дърва, качването по височини, полския трудъ и др. Тѣ въздействуватъ на организма и лѣчебно, като затѣгатъ халтавата тъканъ, прогонватъ и пречистватъ тѣлото.

Всѣко упражнение трѣбва да е просто и леко. То (упражнението) трѣбва да цели не да увеличава мускулната маса, а да оформи тѣлото като го направи пѣргаво и чистоплътно — съ здрави клетки и свободни отъ болестни вещества органи. За целта на интересувашитѣ се по въпроса, препорѣчваме „Волева гимнастика“ на дръ Янохинъ. Като при това ги съветваме да отбѣгватъ Мюлеровата гимнастика, понеже е крайно вредна на сърдцето. — Самъ Мюлеръ е станалъ жертва на собствената си система, умрѣлъ е отъ порокъ на сърдцето.

## Лъчебната гимнастика

### 1. Упражнения за правилно дишане

Прави се на чистъ въздухъ (на открито или при отворенъ прозорець). Застава се мирно по войнишки или се лъга на пода.

**Издишване:** За да не се даде възможност на наслагалия се въ ноздритѣ прахъ да слъзе до бѣлитѣ дробове, гимнастиката се започва винаги съ издишване. Още отъ първото издишване ноздритѣ се освобождаватъ отъ праха, който се изкарва навънъ. Издишването става на гласъци и презъ устата.

Не бива обаче пълното издишване да става на единъ пхтъ съ единъ гласъкъ, а на два или три пхти.

**Вдишване:** Вдишването става бавно, спокойно, нѣжно, дълбоко и презъ носа, при това устата трѣбва да бжде малко усмихната, защото съ усмихването ѝ се разширяватъ ноздритѣ и нахлупването на чистия въздухъ става по-изобилно.

Колкото по-често и повече се прави това упражнение, толкова резултатитѣ сж по-добри. При всѣки случай минимумътъ е по 10 пхти всѣко едно и трѣбва да се спазва.

Това упражнение е предназначено специално за бѣлитѣ дробове и гръдния кошъ.

То разширява и закрепва гърдитѣ, провѣтрява дробоветѣ, като съ това прави пречистване на кръвта пълно, и запазва отъ заболяване дихателнитѣ органи.

Препоръчва се за всички слабогръдни и слабокръвни. И понеже то води къмъ пречистване на кръвта и ускоряване на сърдечната дейность, препоръчва се и за деца съ слабъ порокъ на сърдцето.

То тренира болното сърдце къмъ повече работоспособность.

### 2. Обръщане главата на лѣво и на дѣсно

Застава се по войнишки, мирно. Главата заема текова положение, че посоката на погледа да е паралелна на пода върху който сме стъпили. При това врата да не е „вцепененъ“, а съвсемъ свободенъ „отпуснатъ“.

Само тогава е възможно свободно и пълно движение въ всички посоки. Тѣзи упражнения трѣбва да ставатъ много внимателно и предпазливо, иначе бихме си увредили. Упражненията съ главата биватъ нѣколко вида:

а) Обръщане на главата на ляво и на дясно. Движението става бавно до тогава, докато лицето ни дойде точно на ляво или на дясно. Повече „извъртане“ отъ това, макаръ и за нѣкои да е възможно, е безцелно и опасно.

Движението става бавно и внимателно, но безъ да се вцепенява врата. Дишането — свободно.

### 3. Повдигане ржцетѣ нагоре отзадъ

Застава се по войнишки, мирно. Гърдитѣ напредъ, коремътъ впробранъ, раменетѣ назадъ. Ржцетѣ се слагатъ отзадъ и се хваща добре китката на едната ржка съ другата.

а) Така хванати ржцетѣ се вдигатъ паралелно на гърба, колкото е възможно по-нагоре. При това, съ повдигане на ржцетѣ се вдишва дълбоко. Това може да стане съ или безъ повдигане на прѣсти.

б) Следъ това ржцетѣ (пакъ хванати) се спускатъ максимално надолу и се издишва.

Ако първата половина на упражнението сте направили съ повдигане на прѣсти, сега заедно съ издишването и снемането на ржцетѣ се стѣпва нормално.

Тѣзи две половини а) и б) на упражнението се правятъ, като всичко това става постепенно и бавно.

Това упражнение се повтаря 10 пѣти.

То заздравява вземащитѣ участие мускули (на гърба, на ржцетѣ, рамото и краката). *Заздравява и оправя кръста и гръбначния стълбъ. Разширява, закрепва и развива гръдния кошъ. Провѣтрява и развива облитѣ дробове*, като ги предпазва отъ заболяване.

Препоръчва се за децетѣ и възрастни отъ двата пола, които страдатъ отъ *деформация на гръдния кошъ и гръбначния стълбъ*, които сж *слабогръдни и недоразвити*.

### 4. Приклякане.

Застава се мирно съ събрани една до друга пети, а прѣститѣ разтворени на една дланъ. Ржцетѣ обхващатъ кръстѣ, така, че палцитѣ на ржцетѣ да се допиратъ отзадъ.

Следъ това повдигането на прѣсти, което става много бавно, Следъ това приклякането, което става сжщо така бавно. Това се повтаря 10 пѣти. Упражнението *заздравява мускулитѣ на краката*. Дишането при приклякането — издишване; при повдигането — вдишване.

### 5. Кржгообразно движение на ржцетѣ отъ раменетѣ

Застава се мирно, обтѣгатъ се ржцетѣ на страни, така, че дланитѣ да гледатъ надолу — къмъ пода. Следъ като се направи това, започва въртенето на дветѣ ржце едновременно отъ раменетѣ. При това презъ цѣлото време ржцетѣ си оставатъ въ първоначалното положение — обтѣгнати на страна. Кржгообразното движение на ржцетѣ съ радиусъ 20—30 с. м. става около остъта, въ която лежатъ дветѣ рамене.

И така отъ първоначалното положение, ржцетѣ се въртятъ напредъ или назадъ дотогава, докато дланитѣ дойдатъ да гледатъ нагоре. После се връщатъ въ първоначалното си положение — дланѣта да гледа надолу.

По сщия начинъ това упражнение се повтаря до 10 пжти. Въ време на упражнението тѣлото стои право базѣ да се наклонява и криви, за да се улесни въртенето на ржцетѣ.

Това упражнение *закрепва и развива мускулитѣ около раменната става* и прави щото раменетѣ да се държатъ назадъ, грѣдния кошъ не се притиска отъ тѣхъ (раменетѣ) и се развива правилно. *Кривитѣ гърбове се изправятъ.* — Дишане — свободно.

### 6. Прилягане.

Лѣга се на пода по коремъ, изпѣва се добре тѣлото, прѣститѣ на краката и дланитѣ на ржцетѣ се опиратъ въ пода.

Краката малко разтворени. Следъ това държейки въ напрежение цѣлото тѣло, сгъвайте ржцетѣ въ лактитѣ и се спускайте до пода надолу, Спускането става до тогава докато гърдитѣ не се допратъ до земята, безъ обаче тежестѣта на тѣлото да се прехвърля отъ ржцетѣ върху гърдитѣ. Значи гърдитѣ само да се допиратъ до земята, но не и да легнатъ върху нея. Цѣлото тѣло въ напрежение.

Това упражнение е извънредно силно и се повтаря дотогава, до като сме въ състояние да го правимъ. Отначало едва 3—4 пжти, по късно ще бждемъ въ състояние да го правимъ 10—20 пжти.

Дишането: при прилѣгането — издишваме; при повдигането — вдишваме. Това упражнение развива горната частъ на гърдитѣ.

### 7. Навеждане тѣлото на една страна съ повдигане противоположната ржка.

Съ лѣвата ржка обхващаме добре лѣвата страна на тѣлото подъ грѣдния кошъ така, че палеца да стои отпредъ,

в останалитѣ четири прѣсти отзадъ къмъ кръста. Навеждаме колкото можемъ тѣлото отъ кръста на лѣво, безъ да отпускане лѣвата си ржка и сщевременно дигаме дѣсната си ржка нагоре.

При това положение съ вдигане ржката нагоре вдишваме дълбоко, а съ изправяне на тѣлото и отпускане ржката издишваме отведнѣжъ. Това се повтаря колкото можемъ повече пѣти.

Сщщото упражнение правимъ и като поставимъ дѣсната ржка на дѣсно и т. н.

Упражнението е предназначено специално за развиване на гръдниия кошъ и заздравяване на бѣлитѣ дробове.

Специално трѣбва да го прилагатъ лицата, боледували отъ плевритъ и съ деформиранъ гръденъ кошъ. Посрѣдствомъ това упражнение, болната отъ плевритъ страна се разширява, срасванията се разтегатъ, до като най-сетне болното мѣсто дойде до своето нормално здраво състояние.

Въ тѣзи случаи изкривяването на тѣлото става къмъ здравата страна, а болната се подлага на тѣзи ефикасно действуващи дихателни масажи,

#### 8. Навеждането на тѣлото отъ кръста напредъ-назадъ, на лѣво и на дѣсно

Застава се мирно, поставятъ се ржцетѣ на кръста и се почватъ навежданията (максимални) на тѣлото отъ кръста, като при това се внимава, щото колѣнетѣ да сж изопнети.

Гимнастиката е предназначена специално за кръста. Всички негови мускули закрепватъ, получава се една голѣма гъвкавостъ. Освенъ това вземащитѣ участие коремни мускули (коремниятъ корсетъ) закрепватъ.

Препоржчителни сж особено за хора (а най-вече за жени) които иматъ диастеза на коремнитѣ мускули, вследствие на която нѣкой вътрешни коремни органи сж много подвижни (бжбречитѣ и др.) Сщщото упражнение помага и противъ запека. Дишане: при навеждане — издишване, при изправяне на тѣлото — вдишване.

#### 9. Сближаване и разтваряне на ржцетѣ.

Застава се мирно. Ржцетѣ се обтѣгатъ настрани, като дланъта имъ е обрната по посока на лицето.

Прави се силно движение на ржцетѣ така, като че ли искаме да ударимъ дланитѣ една въ друга. Движението става

колкото се може по-лесно и въ момента, когато дланитѣ се много доближаватъ, като се стремиме да не се ударятъ, ние спираме отведнѣжъ ржцетѣ си. Сега бавно връщаме ржцетѣ си пакъ въ първоначалното имъ положение. Това се повтаря до 10 пжти. Сжщото движение въ обратна посока се прави непосредствено следъ първото или, ако е уморително, следъ малка пауза. Сжщото упражнение може да се направи въ обратна посока, а именно, когато ржцетѣ сж прострени напредъ съ дланитѣ една до друга. Тѣ се засилватъ назадъ и се спиратъ въ момента, когато дойдатъ на линията на гърдитѣ ни. Сжщо и това упражнение се прави до 10 пжти.

Тази гимнастика закрепва както мускулитѣ на гърдитѣ, така и тѣзи на плещитѣ. Дишането: вдишване при разстваряне на ржцетѣ, и издишване при сближаването имъ.

### 10. Пълзене.

Легнете на пода (предварително засланъ съ черга) съ лицето къмъ него. Приповдигнете тѣлото на лактитѣ на ржцетѣ (които трѣбва да се държатъ близо до тѣлото) и на прѣститѣ на краката така, че главата, тѣлото и краката да бждатъ на една плоскостъ (гл. упражнение № 5).

Отъ туй положение почвайте бавно да пълзите така: давате се съ лактитѣ си малко напредъ и следъ това помагайки съ корема приберете по близо краката си и т. н. Това упражнение заздравя кръста и оправя грѣбначния стълбъ. Дишането да е свободно.

Забележка: Ако този способъ на пълзене се вижда мъчно изпълнимъ, упражняващиятъ се може да го видоизмѣни споредъ силитѣ и наклонността си, било като подражава на бебетата или другояче.

### Значение на масажа при природолѣкуването

Друго срѣдство, което увеличава кръвообрата, изтласква водата и мазнинитѣ, увеличава обмѣната на веществата и прогонва къмъ отдѣлнитѣ органи, чрезъ кръвообрата чуждитѣ вещества е масажътъ. Освенъ тия си свойства массажътъ въздействува на кожата, която отдѣля противотровни вещества, съ помощта на които организмътъ се освобождава отъ болеститѣ.

Масажътъ далечъ отстъжава на свѣтло-въздушната и парна баня и на физическото упражненіе, придружено отъ свѣтло-въздушната баня, защото не всички могатъ да понесатъ това физическо насилие надъ организма си. При все това, масажитѣ могатъ съ особенъ успѣхъ да се приложатъ въ природолечението, защото тѣ въ голѣма степенъ усиляватъ разгряването на чуждитѣ вещества, особено болкопричиняващитѣ отлагания въ съединителнитѣ тъкани и костната кожа.

За да се види благотворното действие на масажитѣ при разрохването, размачкването на чуждото вещество и при силното раздвижване на кръвообрата и соковетѣ, необходимо е да се правятъ отъ майсторъ, който познава отлично техниката на масажитѣ; а трѣбва да се знае още следното: голѣма частъ отъ кръвоноснитѣ сждове се движатъ по повърхността на тѣлото подъ кожата, успоредно на последната и въ тъканитѣ на организма ни и че между тъканитѣ, особено между мускулната и мускулитѣ се намиратъ лимфатическитѣ сждове. Лимфата се движи по сждоветѣ си така, като кръвта по своитѣ сждове. Сърдцето и нервната система, потопени въ лимфата, представляватъ двата електрода на акумулатора, който предствлява човѣшката машина. Чрезъ храната ние даваме алкални соди на течността на този акумулаторъ, а чрезъ съня го заредяваме (споредъ д-ръ Виншъ).

Докато съ другитѣ начини въ природолѣкуването се постигатъ резултати съ алкалността на кръвта и соковетѣ и развиването имъ до най-голѣма степенъ, то съ масажа постигаме: 1) това, което се постига съ другитѣ начини и 2) съ размачкването и разрохването на чуждото вещество, последното много по лесно се измива и отвлича отъ кръвта и соковетѣ къмъ отдѣлнитѣ органи, тѣлото се освобождава отъ него и настѣпва бързо и обилно хранене на тъканитѣ.

При прегането на масажа, или само излѣко се трие съ цѣлата дланъ, като сждо така излѣко се натиска вжрху кожата, или пѣкъ се обхваща здраво мускула между палеца, показалеца и дланъта и по такъвъ начинъ кръвта и лимфата се изцеждатъ отъ тъкнѣта на мускулаи, понеже триенето се извършва само въ една посока — отъ краищата къмъ трупа, то при вдигането на ржката отъ кожата или мускула за повтарянето на триенето, кръвта и соковетѣ въ този промеждутѣкъ отъ време нахлуватъ силно въ изпразненитѣ кръво и лимфо сждове и по такъвъ начинъ при повтарящитѣ се триения, до като трае масажа, цѣлия кръво и лимфо об-



ратъ се обиграва и добива своята пълнота. Освенъ това, съ стискането на мускулитѣ се размеква, разтрошава и разрохва чуждото вещество, кристализирано въ тъканѣта на мускулитѣ, съ което нѣщо се способствува за лесното проникване на последнитѣ въ кръвта и соковетѣ, които съ ускореното си пълно движение го отнасятъ къмъ отдѣлителнитѣ органи, а наредъ съ това постига се и пълно хранене на потисканитѣ до това време тъкани.

Масажи се правятъ по нѣколко начина, които сж предметъ на специално описание и изучаване. Почти винаги всички начини се прилагатъ комбинирано при празеното масажъ на нѣкой индивидъ. За правилното и подробно изучаване на масажитѣ горещо препорѣчваме книгата на Д. Гоффа „Техника на масажа“ \*). Трѣбва да се помни винаги едно, който прави масажъ, трѣбва да почва отъ краищата на тѣлото и да свършва съ корема. При това, триа се само въ една посока — отъ краищата къмъ корема и отъ началото на мускула къмъ края му по движението на мускулнитѣ влакна. Въ противенъ случай, ако движението на ржката е напредъ и назадъ, то не може да се получи никога раздвижване на кръвообрата и соковетѣ, което именно раздвижване съ разрохването и размачаването на чуждото вещество е и целта, която трѣбва да достигнемъ съ масаже.

Когато се прави масажъ трѣбва леко да си намажемъ ржцетѣ съ вазелинъ, дървено или друго разтително масло, но не и съ свинска масъ или лой. Това намазване е необходимо: 1) гладко и леко да се плъзга ржката ни и 2) да не се протрие кожата на болния.

Масажа никога не трѣбва да бжде мжчение. Този, който си прави такъвъ, презъ време на неговото тразне, не трѣбва да добива измжчена физисномия, а обратно, да чувствава приятностъ и следъ свършване на масажа действително да получи облекчение и подобряване.

Съ масаже, както казахме, освенъ че се постига разрохване и размачкване на чуждото вещество, пълнота при кръво и лимфо обрата, но постята се още и усилен обмѣна на веществата, която е била забавена вследствие натруланитѣ и отложениитѣ чужди вещества въ тъканитѣ на организма ни. Усилването обмѣната на веществата има за резултатъ — възобновяване смутенитѣ функции на разни органи, отстранението на разнитѣ атрофии и израждания на сжцитѣ, Въ резултатъ на всичко това се получава винаги пълно оздравяване на болния организъмъ, и то въ много кжсо време.

\*) Доставка „Посредникъ“ — София срещу 45 лв.

Когато имаме възпалени мѣста, циреи, рани, счупена костъ, разкъсване на тъканъ и пѣпки, масажъ върху самитѣ тѣхъ не се прави. Такъвъ се прави около тѣхъ и то така, че съ него да се отстрани силния притокъ на кръвъ и сокове, съ което се отстранява отлагането на чуждо вещество въ болното мѣсто, а и натрупанитѣ такива преди масажа се разнасятъ и изхвърлятъ отъ отдѣлителнитѣ органи. По този начинъ процеса въ болното мѣсто спира, и функциитѣ на органа скоро се възстановяватъ.

Да се прави масажъ не е мжчна работа, но, преди всичко трѣбва да се изучи техниката му.

Масажътъ, действително, оказва благотворно влияние при природолѣчението, но ако се направи тъй, както трѣбва, а не както се прави обикновено — трие се, безъ да се знае защо.

Масажа, 2 3 пжти въ седмицата, комбиниранъ съ отводнитѣ бани на Луи Куне, дава великолепни резултати и и скъсява извънредно много времето на лѣкуването. Той е особено за препоръчване при следнитѣ болести: ревматизъмъ, подагра, ишиасъ.

### Треволѣчение (фитотерапия)

Треволѣчение (фитотерапия) значи лѣкуване на болеститѣ съ лѣчебнитѣ сили, които безвреднитѣ разстения криятъ въ себе си (билки). То е клонъ на природолѣчението; и като такова не трѣбва да стои откъснато отъ своитѣ родственни клонове: водолѣчението, лѣкуването съ слънце и въздухъ, физическия трудъ и вегетарианския режимъ на хранене, трѣбва да върви ржка за ржка съ тѣхъ.

Задачата на истинското лѣчебно изкуство се състоя въ това: да се намѣри за всѣки боленъ съответния му лѣчебенъ методъ. Ако този методъ почива на природнитѣ закони, той несъмнено съставлява частъ отъ общата природосъобразна лѣчебна система.

Особено ярко се подчертава родствената връзка на треволѣчението съ вегетарианството, защото и вегетарианството само по себе си е треволѣчение. Вегетарианството учи, че човѣкъ трѣбва да търси своята храна, т. е. извора на своя животъ, не въ убититѣ животински трупове, пропити съ отрови и съ продукти на развиващото се гниене, а въ растенията и плодоветѣ, тия първи възприемачи, трансформатори

и акумулатори на слънчевата енергия, мощният извор на въздух и живот на земята. Чрез тях ние, синовете на слънцето, се приобщаваме към слънцето, получаваме неговите лъчи и ставаме „деца на слънцето“.

Онова, което не може да бъде храна за нас, което не може да се асимилира от организма, което е вредно и отровно за него, не може също така и да ни лъкува.

Продуктите на химическата индустрия и веществата от трупа на изкуствено заразени с бактерии животно, което се употребяват сега във вид на лъкарства и серуми, бидейки силни отрови и не асимилируеми вещества, не само не са годни да лъкуват, но са и абсолютно пакостни за организма, като докарват, при дълга употреба, тежки и катастрофални последици за последния и най-вече за нервната система въ него. Съ малко, но изразителни думи, проф. Б. Тралъ, д-ръ по медицината, е нарисувал картина на гибелните сетини, която е получавал при лъкуването със стровни химикали и съ отрови въобще. „Да можѣха, — казва той, — тия студени образи и тия разнищени скелети да говорят дълбоко изъ гроба, тѣ биха ни казали съ гъръовенъ гласъ: „Ей туй бозайниче бѣ отровено съ каломелъ! Ей туй дете умрѣ отъ хининъ. Ей този юнуша почива отъ силитра и дигиталисъ! Ей тази жена намѣри своята смъртъ отъ лъкуване съ стрихнинъ!“.

Противъ тѣзи, именно, химически лъкарства е възставалъ природолѣчителтъ и вегетарианецтъ Луи Куне, а не противъ фитотерапията, която ни насочва да търсимъ за своите болести лѣкъ въ природата, въ лѣчебните сили на безвредните треви и плодове. Въ тази насока фитотерапията се основава, както на неизвратения инстинктъ на човѣка и животното, така и на строго научни изследвания и на опити съ растително лъкуване.

Лъкуването съ билки (полезни и лѣковити треви), особено следъ войната, получи много голѣмо разпространение по цѣлъ свѣтъ. За това свидетелствува огромната литература по фитотерапията (трезолѣчението) въ Германия, Франция, Швейцария и други страни.

Сериозни учени лѣкари се връщатъ, тъй да се каже, назадъ и възприематъ природното лъкуване.

Тѣзи растителни лъкарства (билки), които ние отъ опитъ сме установили не само за безвредни, но и за полезни при лъкуване на известни болести, ще ги посочимъ, когато разглеждаме — „какъ се лъкуватъ по-важните болести“.

Който желае по-добре да се запознае съ треволѣчението (фитотерапията), съветвамъ го, да си набави издадената отъ Българ. Вегет. сѣюзъ „Фитотерапия“ отъ д-ръ Кантъ (Доставя „Посрѣдникъ“).

### Гроздолѣчение (По д-ръ М. Лабе)

Още въ древнитѣ времена сж практикували лѣкуванетоъ съ плодове, но въ последнитѣ нѣколко десетилѣтия то придоби особено разпространение. Напримѣръ, практикувало се е лѣкуване съ грозде, съ ягоди и съ лимони. Най-известно измежду тѣхъ е лѣкуване съ грозде. Плиний, Целзий и Галианъ въ съчиненията си споменуватъ за тѣхъ. Забравени, но отъ нѣколко години сж отново възстановени и сега се практикуватъ масово въ Германия, Австрия и Швейцария.

Ето накратко какъ става гроздолѣчението: болниятъ става сутринъ много рано и стива на гладенъ стомахъ на лозето, където самъ си бере грозде покрито още съ сутрешна роса и яде отъ него — следъ грижливо измиване — зрънце по зрънце. Нѣкои препоръчватъ обвивкитѣ и семкитѣ на гроздовитѣ зрънца да се изхвърлятъ, защото тѣ могатъ да причиняватъ разстройство на тънкитѣ черва. Нѣкои индивиди съ по-чувствителни стомаси не понасятъ гроздовитѣ зрънца — тѣ да пиятъ само сока, който се получава, когато се прецежда смачканото грозде. Следъ това болниятъ, ободренъ отъ чистия сутрешенъ въздухъ, се връща у дома си и си прави закуската. Преди обѣда, той отива отново на лозето за втора порция грозде. Това сжщото той прави и преди вечерята. Всичкото грозде, което човѣкъ изяда презъ деня, се раздѣля на три части: сутринята се изяда половинъ отъ цѣлото, а останалата частъ се разпредѣля преди обѣда и преди вечерята. Обикновено общото количество грозде, което се изяда за 24 часа, е отъ 1 до 3 кгр. Въ нѣкои германски клиники се превишава това количество; *това превишаване може да има лоши послѣдствия за организма*. Гроздето съдържа срѣдно 15% захарь, това значи 150 грама въ килограмъ и ако човѣкъ яде 3 кгр. грозде, значи 450 гр. захарь. Това огромно количество захарь, което се повишава още и отъ обикновената храна, поставя при особени условия черния дробъ, който трѣбва да превърне захарьта въ гликогенъ. Ето защо, добре е, количеството 2 кгр. да не се превишава.

Това гроздолъчение действува мочегонно, то очистива, алкализира и минерализира организма. То е, което лѣкува най рационално запичанията и всичко онова, което запичанията причиняватъ като последиствие. Съ него се достига успѣхъ и при нѣкои стомашни и чревни разстройства. То действува отлично върху хемороидитѣ (маясѣла) и върху пълнокръвието. То облакчава черния дробъ и подобрява нѣкои негови функции.

Противъ подагра, противъ пѣсѣка въ жлъчния мѣхуръ бжбрецитѣ и пикочния мехуръ, противъ мигрена и нѣкои форми хронически ревматизмъ, съ една дума казано, противъ всички болести, които спадатъ къмъ ертристичнитѣ заболявания, лѣчението съ грозде, особено когато е съчетано съ банитѣ на Луи Куне, оказва отлично действие. Може би, добритѣ резултати да се дължатъ на анализацията на организма; но и диурезата, която освобождава тъканитѣ отъ пикочната киселина, както и неяденето месо, допринасятъ за добритѣ резултати. Подобренията на храносмилателната система причиняватъ и изчезването на много кожни прояви, като екзема, копривна треска, акне (ергенски пъпки) и пр., които произлизатъ главно вследствие чревно отравяне. За лѣкуване на малокръвие нѣкои учени препоръчватъ да се яде грозде отъ лозя, чийто почва е богата съ желязо. Азъ вѣрвамъ, че тѣзи малокръвни, които ядатъ гроздето, като отиватъ сами на лозето, си подобряватъ здравето, защото слънцето е, което принася голѣма полза покрай тази отъ гроздето. Жардегъ и Ниверъ препоръчватъ лѣчението съ грозде на болни отъ захарна болестъ (диабетъ); наистина, изглежда парадоксално; лѣкуване съ захаръ, когато това е забранено; диабетитѣ понесатъ още по-зле гликозата. И при все това, възможно е, това лѣчение да има добри резултати у онѣзи диабетици, които поради свърхранене сж достигнали до отслабване. Ако лѣчението съ грозде не се употребява безразборно, и ако не се избиратъ случаитѣ, т. е. за тѣзи болни, които понесатъ вжглехидратитѣ, плодолъчението може да има отлични резултати.

За нѣкои гроздолъчението се прилага за отслабване, при други — за напълняване — зависи отъ начина, какъ се употребява гроздето; у първитѣ съ гроздето се цели намаляване на храненето, у вторитѣ — увеличение, т. е. къмъ обикновената всѣкидневна дажба се прибавятъ още 1200—1800 калории.

Освенъ есенния сезонъ, лѣчението може да се направи всѣкога посрѣдствомъ сухо грозде (стафиди), или пъкъ съ

гроздовъ сокъ (мъсть), който се стерилизира и е много приятенъ за пиене.

### Плодолѣчение

(по Д-ръ М. Лабё)

Отъ дълго време е известна лѣчебната стойностъ на лимонения сокъ. Всѣки корабъ, който пътува за полярнитѣ страни, взима съ себе си голѣми количества лимони. Лимонътъ е, въ действителностъ, истинското сръдство противъ *скорбута*; той се употребява сжщо противъ *детския скорбутъ* — болестъ прилична на истински скорбутъ, която се дължи само на неяденето пресни храни. Отъ скоро лимоневиятъ сокъ се употребява противъ *подаграта* и *ревматизма*. Това „*лимонолѣчение*“ се прави, като се взема всѣки день сокъ, чистъ или разреденъ, 1 до 10 лимона; почва се съ сока отъ 1 лимонъ докато се стигне до 10, после се намаляватъ по сжщия начинъ; по този начинъ лѣчението трае 20 дни. Сокътъ отъ 10 лимона представлява голѣмо бремъ за стомаха, защото 1 лимонъ, сръдна голѣмина, дава 50 гр. лимоновъ сокъ, 10 даватъ  $\frac{1}{2}$  литъръ; сокътъ съдържа 7% кисель калиевъ нитратъ, значи 10 лимона даватъ 70 гр. нитратъ. А това количество не е малко. Ето защо проф. Шоненбергеръ съветва болнитѣ да не употребяватъ дневно повече отъ 3 лимона.

Лимонолѣчението се въведе за пръвъ пътъ отъ английскитѣ лѣкари противъ ревматизма. Клемпереръ (Берлинъ) го въведе въ Германия противъ подаграта. Десилатъ го употребява противъ острия ставенъ ревматизъмъ, а Неттеръ, противъ силно лумбаже.

Мисли се, че лимоневиятъ нитратъ разтваря калциевитѣ образувания и спомага за премахването на *жлъчния пѣсокъ*; опитаха се да въведатъ това лѣчение при кръвотеченията и при стомашнитѣ разстройства, но и въ двата случая то е вредно.

Лѣчението съ *ягоди* е малко по известно отъ лѣчението съ грозде и лимони. Лией, известниятъ ботаникъ, презъ 1750 г. се е лѣкувалъ съ ягоди отъ *подагрена атака*. Той е билъ толкова доволенъ, че си правелъ всѣка година такава лѣчение съ сжщо такъвъ добъръ успѣхъ. Фонтенелле приписвалъ на ягодитѣ силата да продължаватъ живота.

Ягодитѣ сж сжщо известни като сръдство противъ *ревматизма* и *подаграта*. Въ ягодитѣ се намира много малка

доза салицилова киселина, която действува добре, но освенъ това ягодиовиятъ сокъ действува алкализираше върху кръвта. Лѣчението съ ягоди не може да се пробие пѣтъ между народа не само, защото ягодитѣ сж скжпи, но и защото мнозина, следъ като ги ядатъ, получаватъ копривна треска.

### Лѣкуване чрезъ постъ (гладъ)

(по д-ръ Густавъ Ридлинъ)

„Лѣкувай съ разумъ, а не съ лѣкарства“

Д-ръ Паулъ Нимаьеръ

Подъ постъ разбираме периодично въздържане отъ всѣкаква храна, съ изключение на водата, която може да се употребява споредъ нуждата на организма или, съ други думи, подържане на физична обмѣна на веществата за кратко време, като се изключи всѣкакъвъ притокъ на храна, т. е. само съ началнитѣ тѣлесни запаси.

Чрезъ гладъ не може да се лѣкува — лѣкуване чрезъ гладъ не съществува; има само такова чрезъ постъ. Истински постъ свършва съ ясно изразено чувство на гладъ, а изгладняването причинява обезсилване и упадѣкъ.

Сега ще разгледаме практиката на лѣкуване чрезъ постъ.

Срѣдствата за пречистване на тъканитѣ сж прости, естествени и приятни. При лѣкуване на тъканитѣ чрезъ постъ, ние не се нуждаемъ отъ скжпитѣ и сложни апарати на модерното лѣчебно изкуство, а се грижимъ само за плавно изхвърляне на разтопенитѣ болестни вещества. Това постигаме чрезъ почивка и топлина, чрезъ умѣрено движение, масажъ, слънчеви бани, компреси, топли цѣли бани, извивания на цѣлото тѣло, отводни бани, промивки и главно чрезъ всѣкидневни клизми.

Тѣлесното и душевно спокойствие е първото условие за успѣха на методичното лѣкуване чрезъ постъ. Природнитѣ лѣчебни сили могатъ да действуватъ само когато болниятъ се отдаде на покой, когато се отърси отъ всички домашни грижи и не мисли за нищо, или накратко: като „предостави всичко на Бога“.

Чрезъ почивката и съня уладнялиятъ организъмъ събира нови сили, нуждни за изхвърляне на болестнитѣ вещества. Така че неразумно е да караме постящия да изразходва енергия чрезъ продължително ходене, свободни упражнения

и усилено дълбоко дишане, предполагайки, че по тоя начинъ ускоряваме обмѣната на веществата. Нима болнитѣ постящи животни вършатъ нѣщо подобно? Тѣ почиватъ ту на сѣнка, ту на слънце и се движатъ съвсемъ малко. Нека не се осмѣляваме да поправяме природата, защото подобни опити довеждатъ до изтощаване на организма. Когато следствие голѣмъ упадѣкъ, т. е. недостигъ на жизнена сила, или вследствие усилено стапяне на долнокачествени и отровни тъкани, болниятъ трѣбва да лежи, движенията да се измѣнятъ съ лекъ масажъ на цѣлото тѣло. Въ всички други случаи да му се позволи да се движи колкото желае. Той ще се движи толкова повече, колкото по-малко е обложенъ и колкото по-малко страда отъ „възвратно отравяне“. Мнозина съ здраво, силно тѣлосложение постятъ до 40 дни и работятъ. Съ напредване на поста тѣ съвсемъ не се чувствуватъ отпаднали, както мнозина предполагатъ, а напротивъ — по-свежи и по-издържливи. Но за повечето отъ нашитѣ болни, които постятъ, усиленото движение не е нито препоръчително, нито дори възможно.

Постящиятъ се нуждае отъ много топлина, т. е. уютно легло, добре отоплена и провѣтривана стая, отъ слънчеви бани, а понѣкога и отъ топли бани на ржцетѣ и на краката, ако краищата не могатъ да се сгрѣятъ по другъ начинъ. Мръзенето, придружаващо низката температура и предизвикано отъ връщането на чужди вещества отъ тъканитѣ на кръвта, е най-неприятниятъ усѣтъ при лѣкуването чрезъ постъ. То показва сериозностъ на облагане или липса на жизнена сила и се проявява особено силно у нещастнитѣ жертви на лѣкарственото лѣкуване, отровени съ метални отрови и хининъ. Въ такива случаи постятъ най-очевидно разкриватъ ужаснитѣ последици на лѣкарствената мания.

Усилването на кожата чрезъ влажна топлина съ цель да се отстранятъ газообразнитѣ чужди вещества (червенитѣ газове и зловониятъ) намалява свиването на кръвоноснитѣ съдове, и кожата, краката и ржцетѣ започватъ по-скоро да се сгрѣватъ.

Много плодотворно влияятъ слънчевитѣ бани съ или безъ овиване на тѣлото въ вълнено одеало. Тѣ целятъ да прогонятъ презъ кожата циркулирашитѣ въ кръвта чужди вещества. Презъ топлитѣ месеци на годината слънчевитѣ бани можемъ да замѣнимъ съ топли бани на цѣлото тѣло, последвани съ сухо овиване. Понѣкога можемъ да се задоволимъ съ сухо свиване на  $\frac{3}{4}$  отъ тѣлото съ или безъ шистета. Всички тия топлинни процедури цѣлятъ само да ускорятъ изхвърлянето на разтопенитѣ чужди вещества.



Презъ време на поста, червата служатъ главно за отстраняване на по-твърдитѣ съставни части на долнокачественитѣ тъкани, себестровитѣ и чуждитѣ вещества. Ако не се правятъ всѣки день клизми, тия зловонни маси оставатъ въ червата и произходящитѣ отъ тѣхъ газове минаватъ въ кръвта. Споредъ състоянието на червата и бързината на пречистяването препоръчвамъ малки или голѣми клизми съ хладка (30° Ц.) или топла вода (39—40°). Болнитѣ оставатъ очудени като видятъ какви мръсотии излизатъ отъ червата дори презъ третата седмица на лѣкуването. Ако се изоставятъ клизмитѣ, явява се помжтеностъ на главата, чувство на повръщане, умора и зловоние на устата — признаци на вторично отравяне, причинено отъ изпаряване на изпражненията. Може да се яви неудържитѣ гладъ и болниятъ да прекъсне постътъ отъ страхъ, че не ще може да издържи. При лѣкуването болниятъ въ не си служи съ очистителни, понеже клизмитѣ сж достатѣчни. Постащето животно яде трева, за да повърне и се пречисти — още едно доказателство, че и тукъ природата се грижи за усилено изхвърляне на зловоннитѣ лигособразни и жлъчни секречии на стомашния и чревни канали.

Като питие се препоръчва прѣсна вода или такава съ малко медъ и 10—20 капки лимонъ. Найъ подхожда изворната. Само при спазми да се дава на болния топълъ чай отъ липа или лай-кучка, подсладенъ съ медъ и съ 10 — 20 капки лимоновъ сокъ, който влагодарение на аромата си облекчава нервитѣ, безъ да спира процеса на лѣкуването. Колкото по-малко вода пие болния въ началото, толкова по-силно е отводняването на тъканитѣ и „възвратното отравяне“. Затова добре е винаги да се дочаква жажда, която да се утолява правилно — на глъдки. Изпитата вода (чай) има назначението, да отведе разтопенитѣ чужди вещества. Ако на пострадалиятъ организмъ не се даде вода, дожда се до опасни прояви като: немощъ, унасяне, голѣма угнетеностъ и нервни и сърдечни разстройства.

Лѣкуването чрезъ постъ може да се предприеме презъ всѣко време на годината.

Децата въ повечето случаи не могатъ да постятъ, понеже не сж въ състояние да се владѣятъ, обаче при болести, придружени отъ остри възпаления, енергично отказватъ да приематъ храна. Въ това отношение тѣ постъпватъ по-разумно отъ възрастнитѣ, които се хранятъ „усилено“ отъ страхъ да не отслабнатъ.

Продължителността на лѣкуването чрезъ постъ се опредѣля отъ натурата на болния, а не отъ ръководителя на лѣкуването. Щомъ всички болестни вещества изгорятъ, на стѣпва удивително сгрѣване на ржцетѣ и краката. Видимитѣ части на лигоотдѣлящата ципа и кожата, вследствие свободното дишане на кръвта, придобиватъ розовъ цвѣтъ, езикътъ се изчиства, кожата и устата преставатъ да миришатъ, пикочътъ се избистря, водата отъ клизмитѣ придобива плодовъ цвѣтъ, температурата се нормализира, а очитѣ се избистрятъ и зеницитѣ се разширяватъ. Такъвъ човѣкъ прави впечатление на много чисто. Той се чувствува неизказано добре, радостно и хѣрмонично настроенъ, наклоненъ е къмъ всичко добро, доволенъ безъ желанія — щастливъ. Постътъ действува извънредно благотворно на душата, затова тъй много го ценятъ религиознитѣ мислители.

Само болниятъ организъмъ мирише лошо. Сждейки по този признакъ, едва ще намѣримъ здравъ човѣкъ въ културнитѣ страни. Дали сме болни или здрави, можемъ да установимъ безпогрѣшно само чрезъ постъ, защото, когато се хранимъ редовно, не става пълно отдѣляне на зловонията. Щомъ започнемъ да постимъ, зловонието се усилва — доказателство, че тъканитѣ сж отровени отъ гниещи вещества.

Ако лѣкуването чрезъ постъ бжде предивременно прекъснато по външни причини, болниятъ не пострадва, обаче не постига пълнъ успѣхъ и преживява кризи, причинени отъ остатѣцитѣ въ непричистенитѣ тъкани, които не могатъ веднага да се уталожатъ.

При сериозно облагане и отпаднала жизнена сила, никога не може да се постигне пълнъ успѣхъ чрезъ еднократенъ постъ. Стапянето на отровенитѣ и долнокачествени тъкани може да е така голѣмо, че болниятъ едва да се съвзема и все пакъ да остане неотстранено голѣмо количество чужди вещества. Въ такъвъ случай, следъ продължителна пауза, лѣкуването трѣбва да се повтори, дори потрети. Всѣко последваще лѣкуване се понася по-леко, особено когато въ промеждутѣцитѣ болниятъ живѣе природосъобразно — яде умѣрено и дѣвче добре.

Въ повечето случаи за лѣкуването сж достатѣчни отъ 17—21 дни.

Възстановяването на храненето следъ правилното завършване на лѣкуването чрезъ постъ е най-добре да стане съ плодове. Плодоветѣ освѣжаватъ лигоотдѣлнитѣ ципи, като причиняватъ обилно отдѣляне на слюнка и подготвятъ организма за богатата съ белтъчни вещества и мазнини храна.

която трѣбва да му се даде, щомъ той прояви силенъ стремежъ къмъ попълване на тъканитѣ. Ако тѣлото чувствува нужда само отъ плодове, лѣкуването не може да се счита за завършено. Въ такъвъ случай, то може да продължи съ плодове употребявани умѣрено.

Често използвамъ плодолѣкуването противъ известни болести или като подготовка и завършекъ на лѣкуването чрезъ постъ, за да облекча състоянието на болния.

Организмътъ може да си избере нужнитѣ вещества отъ следнитѣ храни: кисело млѣко, прѣсно сирене, краве масло или орѣхи, овесъ, черъ хлѣбъ, оризъ картофи, салати, лесносмилзими зеленчуци, компоти и каши, употребявани споредъ охотата на оздравящия. Решаващъ гласъ има вкусътъ, които зависи отъ нуждитѣ на тѣлото и често се мѣни. Болниятъ да обърне сериозно внимание на дѣвченето и умѣреността.

Пречистенитѣ тъкани много лакомо поглѣщатъ дадената имъ храна, когато при хроническото задрѣстване и отравяне, въпрѣки обилното хранене, тѣ страдатъ отъ недохранване. Постътъ регулира тѣжестта на тѣлото — мършавитѣ напълняватъ, а тлъститѣ ставатъ нормални, ако не попаднатъ въ старитѣ грѣшки.

Ако следъ лѣкуването чрезъ постъ се употребява много храна, при сравнително слабо сърце, настѣпва силно наводняване на тъканитѣ, придружено отъ бързо увеличаване на тѣжестта, водно подуване на глезенитѣ и отичане на лицето. Сърцето не е въ състояние да се справи съ тоя излишъкъ отъ хранителна течность — второ доказателство, както за вредата отъ честото и много ядене при слабо сърдце, така и за запазването на органитѣ на кръвообръщението чрезъ поста. Ограничаването на храната въ такива случаи причинява презъ следващитѣ нощи обилно отдѣляне на пивочъ (2—3 литри) и разстройството изчезва.

Бързото напълняване следъ лѣкуването чрезъ постъ обикновено е резултатъ на приядане. Виждамъ съмъ болни, които въ 12 дни напълняватъ съ 75 клгр. — неизлечими лакомли.

Лѣкуването чрезъ постъ обгрѣща всички хронически болести и довежда до блѣски успѣхи при отстраняването на органичното замърсяване на тъканитѣ, причинено отъ разстройствна на обмѣната на веществата. То лѣкува бързо и сигурно не само *ревматизма, подаграта, ишиаса, катаритѣ на дихателнитѣ органи, разстройствата на черния дробъ, хеморондитѣ и всички видове кожни изривания*, но и повечето

коремни разстройства у женитѣ, хроничнитѣ болести, противъ които лѣкарствата се оказватъ безсилни. *Отвратителното помене на краката, хроничното възпаление на ноктитѣ; циреитѣ и т. н.* изчезватъ като отстранимъ причината — хроничното себеотравяне и неговитѣ последици.

При женскитѣ болести, като *измѣстването и катаритѣ на матката, възпаления на яйчицитѣ* и др. се постигатъ чрезъ поста, съчетанъ съ коремообтривни бани 30 — 35° Ц. много по добри успѣхи, отколкото чрезъ операция. Природата оперира много спобързо и по нѣжно, отколкото найопитния хирургъ. Тя щади здравето, замѣня болното и по тоя начинъ възстановява нормалнитѣ условия на живота. Много случаи сж ме убедили какъ само чрезъ постъ *хронично възпалената матка* заема нормалния си видъ. Въ науката се говори тѣй много за обмѣната на веществата. Защо не се използва тая обмѣна за лѣчебни цели?

Вмѣсто живакъ препорѣчвамъ две до три лѣкувания чрезъ постъ. По тоя начинъ се лѣкува и *сифилиса*. Н-й-тежки сж случаитѣ съ силно отровенитѣ отъ живакъ сифилистици.

За трогонването на тая дяволска отрова сж необходимии години, обаче и тукъ лѣкуването чрезъ постъ и отводни бани се оказва най-сигурно срѣдство.

*Хроничнитѣ носни и гърлени катарии на лигоотдѣлящата ципа* не сж локална болестъ, а последица на хронично отравяне и облагане на всички тъкени. Загова всѣко локално лѣкуване, целяще да потули *катара* т. е. *изриването*, е противоприродно и вредно. На пѣвцитѣ и ораторитѣ винаги се препорѣчва да укрепятъ гласа си чрезъ постъ. Пѣненето само по себе си не поврежда гласа.

Не трѣбва да си правимъ илюзиитѣ, че дълбоко засягаща организма операция протича гладко. Често се натѣкваме на състояния, при които ржководителтъ на лѣкуването изпитва голѣма отговорностъ. Такива сж напр *нѣколко дневното повръщане на алѣчка, мозѣчнитѣ разстройства, немощта, халюцинацията, двойното виждане, упадѣка и началния парализъ на сърдцето*.

Ето защо, който иска да се подложи на лѣкуване чрезъ постъ (гладъ), никога да не почва самъ, безъ вѣкарска или вещица помощъ, защото състоянията въ които изпада организмътъ, могатъ да го увлѣкатъ въ едностранчиво прилагане на лѣкуването, още повече, че може да изпадне въ лшо психическо състояние и вмѣсто полза да получи вреда.

Такива болни, които нѣматъ възможността да бждатъ ржководени отъ вещь лице, съветваме да преминатъ

къмъ двукратното хранене (сутринна закуска и обѣдъ) което щомъ стане система (особенно за пълнокръвнитѣ) и се съчетае съ банитѣ на Куне, лѣкуването чрезъ гладъ става излишно. Въ такъвъ случай, то не ще означава временно лишаване отъ храна, а хигиенично правило, непридружено отъ неприятността на гладното лѣкуване.

### **Значението на душевното състояние на болнитѣ при природолѣкуването**

При лѣкуване на болни, а особено нервнболнитѣ (най-тежко болни), трѣбва да се въздействува на духа имъ, за да се възтанои душевното имъ спокойствие и се пробуди лѣчебната имъ воля. Тѣ трѣбва да изучатъ изкуството да се живѣе правилно.

При лѣкуването на болни, а особено такива отъ неврастения, отъ голѣмо значение е и държането и грижитѣ на околнитѣ. Тѣ трѣбва да понясатъ съ търпение настроенята и проявитѣ на неврастеника, за да не го нагрубяватъ, да не му се противопоставятъ рѣзко, а съ благостъ и умение да го отклоняватъ отъ мрачнитѣ мисли и пагубнитѣ постѣпки. Нѣжността често пѣти извършва чудеса въ това отношение. За жалостъ, въ това отношение думитѣ на Толстой „Нѣма хора, които да ни разбиратъ по-зле, отколкото близкитѣ ни“ криятъ голѣма истина въ себе си.

На всички болни, трѣбва, преди всичко, да препорчваме веселостта. Установено е, че човѣкъ не може да понася живота безъ добро настроение. Доброто настроение указва върху човѣка сжщото влияние, каквото указва слнцето върху растението. Радостта влияе благоприятно. За нашето сжщество тя играе сжщата роля, каквато озона въ природата. Когато човѣкъ е въ добро настроение, той диша по-дълбоко и много по-лесно понася и тежкия трудъ.

Радостта удвоява нашата енергия за работа. Тя благоприятствува за създаването на обществени връзки и се явява като основа на приятелството. Песимизмътъ и лошото настроение се отразяватъ необикновено зле. Ето защо трѣбва да се стремимъ да бждемъ винаги весели, защото веселостта, по думитѣ на д-ръ Оливие Венделъ Холмсъ, е „Божие лѣкарство и всѣки трѣбва да се ползува отъ нея; затова смѣйте се всѣкога, когато можете, използвайте това евтино лѣкарство, което развива гърдитѣ, раздвижва кръвта и увеличава жизнената сила. Помнете, че нѣма по-добра подправка

за ястията отъ смѣха. Той е голѣмъ неприятель на диспепсията.

Изхождайки отъ тази гледна точка, ако ви потрѣбва лѣкаръ, изберете си такъвъ съ весель характеръ. Защото оптимизмътъ, споредъ дръ Лебелъ, е истински душевенъ серумъ, — орждаето на единъ практиченъ и добросъвѣстенъ лѣкаръ.

### Здравни правила - почивка, сънъ и пр.

За да работи плавно, всѣка машина се нуждае отъ поправка и почистване. Трудътъ и почивката, храненето и сънътъ трѣбва да иматъ свое мѣсто въ живота на съзнателно живящия човѣкъ.

Той никога не смѣсва едното съ другото и работейки умѣрено, увеличава животи си съ усѣхъ.

Най-сигурниятъ признакъ, че тѣлото и умътъ сж отморени е радостното настроение и охота за работа. Въ отпочиналия мозъкъ мислитѣ никнатъ свежи и омайни, като пролѣтни цвѣтя. Отмореното тѣло е пѣргаво, като пружина. Нему се иска да скача, да припка. Животътъ за него не е мъжа, а забавна игра.

Привичката на културния човѣкъ да лѣга и става кжсно, му принася голѣма вреда. Той посвѣтвява въ удоволствие и веселие часоветѣ, които природата му ги е дала за сънъ, а въ сънъ — ония часове, въ които става най-силното усвоение на енергия и сила. Най-добриятъ сънъ е между часътъ на залѣза и срѣдъ нощъ. Най-доброто пѣкъ време за трудъ на чистъ въздухъ и за поглѣщане на енергия това сж първитѣ часове следъ изгрѣвъ слънце. По такъвъ начинъ, жителитѣ на културнитѣ страни, особено жителитѣ на градоветѣ, губятъ двойно. Следъ това съвсемъ не е чудно, че тѣ ставатъ старци въ възрастта, когато нормалниятъ човѣкъ достига едва пълния разцвѣтъ на силитѣ си.

Въобщо нормалниятъ сънъ трѣбва да продължи около 8 часа (зиме повече, лѣте по-малко). Спете при отворенъ прозорець — лѣте и зиме. „Отваряйте прозорцитѣ на кжщата си, и лѣкарътъ и аптекарътъ ще избѣгатъ отъ нея“ — казва народната поговорка. Покривайте се по-топло, за да не мръзнете, но не употрѣбявайте много тежки и топли одеяла — това е вредна привичка, отъ която лесно може да се отвикне. Не стойте въ спалнята презъ деня — това разваля въздуха. Не подлагайте подъ главата си много възглавници.

достатъчно е една. Отпуснете всъки мускулъ на вашето тѣло, всъки нервъ. Лѣгайте безъ най-малко напрежение. Приучете се да не мислите за дневнитѣ грижи и произшествия. Избѣгвайте тѣзи мисли и вашия сънъ ще бжде спокоенъ и тихъ, като сънътъ на здравето дете. Вгледайте се въ заспиващото дете и помжчете се да му подражавате. Веднага щомъ вашата глава се допре до възглавницата, забравете всички житейски грижи и незгоди и, като дете, потънете въ мира на забравата. Вие не можете да си представите, какъ тоя начинъ ще ви възроди.

А какъ да се освободимъ отъ безсъницата?

Когато почувствувате, че не можете да заспите, махнете покривката въ краенъ случай и ризата, и лежете на кревата докато не затреперете. Съвършено е безразлично, дали ще мислите или не въ това време за нѣщо. Когато не можете повече да понасяте студа, наметнете покривката и щомъ се сгрѣете, ще заспите.

Облѣклото по възможность, трѣбва да е леко и гъвкаво, за да може кожното изпаряване да става леко и да не прекъсва притока на свѣтлината. Нагаждайте дрехитѣ спередъ слънцето и избѣгвайте излишното облѣкло — то изнѣжава.

Добре е, стаята на болния да е сгрѣвана отъ слънцето, изискано чиста и добре провѣтрена, понеже тѣлото му чрезъ дробоветѣ непрекъснато изхвърля отровни вещества, и ако вдишва замърсения въздухъ, той се презаразява отново. Това обстоятелство, именно, налага, щото болнитѣ да предстояватъ повече на чистъ въздухъ. И тъй, презъ лѣтото единъ прозорецъ да се държи отворенъ, а при лошо време, поне едното му крило. Презъ зимата температурата на стайния въздухъ да се поддържа на 14 — 16° P. (18 — 20° C.), чрезмѣрната топлина прави болнитѣ деца чувствителни и податливи къмъ простуда, а провѣтряването да става презъ отворъ въ горната частъ на прозореца.

При студено или лошо време, особено когато има мъгла, прозореца трѣбва пакъ да е отворенъ, обаче завесете го добре съ едно одеало, което ще ви предпази отъ нечистотиитѣ на мъглата и вѣтъра, и същевременно, ще даде възможность на чистия въздухъ непрестанно да влиза въ стаята; добре е, въ такъвъ случай, и печката да е запалена, за по-добре провѣтряване. Ако презъ деня стоите въ стаята съ затворенъ прозорецъ, най-малко три-четири пжти презъ деня я провѣтрявайте, особено преди ядене, защото чистиятъ въздухъ дразни апетита, а нечистия го убива.

При силна кашлица непременно да се овлажнява въздух около леглото на болния, като наблизо до него се поставят сждове съ вода или се окачат мокри чаршафи.

Бельото на болния да се промъня най-малко два пъти седмично. То трябва да е пълно сухо и зиме да се згръва.

Понеже алкоолът подронва съпротивната способност на тълото, употребяването на спиртни напитки, отъ страна на болния, на всъка цена да се прекъсне.

Съмнителната вода да се филтрира или преварява. Да се преварява и млъкото, ако произходътъ му не е напълно сигуренъ; то може да е заразено отъ мръсни рже, нечисти сждове, лоша вода и т. н.

Болниятъ трябва да се държи чистъ, като дете, и да се лъкува като такова. Како, преди всичко, му е нуженъ чистъ, свежъ въздухъ. Важно е, болния повече отъ времето да полежава на страната си, вмъсто на гърба, понеже кръвта се натрупва въ долнитъ части на дробоветъ, когато болния постоянно лежи на гърба. Тежко болнитъ да ходятъ по малка и голъма нужда на леглото, понеже ставането причинява наръгане.

Въ стаята на болния да владѣ пълна тишина.

Да не се позволява никому да пуши въ стаята на болния, родилката, нито пъкъ въ детската такава.

Сутринъ и преди лъгане не само болнитъ, а и здравитъ да си измиватъ добре устата, нечиститъ уста и разваленитъ зъби сж входни врати на заразата.

Сжщо е полезно не само за здравитъ, но и за болнитъ: а) измиването вечеръ на краката съ хладка вода—действува облекчающе на шията и гърдитъ; б) ходене, бъгане, плаване съ ладия и тенисъ, като най-добритъ спортни игри, които хармонично развиватъ всички органи и не преуморяветъ. Здравитъ, които искатъ да запазятъ здравето си, винаги да спазватъ правилото:

Най-малко два часа на день разходка и 12 минути гимнастика.



# Съдържание

Предговоръ (Какъ се лѣкуватъ)	Стр. 5
Що е здраве и по какво се познава	11
Що е наследственостъ и влиянието ѝ върху здравето	12
Що е жизнена сила	13
Що е обмяна на веществата	13
Що е болестъ и какво е разстройство при болестята:	
а) Проява и развой на болестното състояние, облагане, ферментация, треска, нейната сжщностъ и лѣкуване	15
б) Заразни болести и опасностъ отъ зараза	15
Диагноза по „науката за лицезраза“ въ свързка съ тази по външния изгледъ на човѣка	21
Какъ се предвардва всѣка болестъ	22
Що е лѣкуване:	34
а) Процесътъ за лѣкуването	34
б) Лѣкуването на болеститѣ по метода на Луи Куне	35
в) Лѣчебни кризи и тѣхното смекчаване	38
Лѣчебни срѣдства: природни лѣкарства и операции	44
Лѣчебни срѣдства на Луи Куне:	45
а) Отводни (охлаждащи) бани, коремообривна, обривно-седаща и усъвършенствуванa	45
б) Основни правила при правене банитѣ	48
в) Парни бани—правила: моята парна баня, парна баня на легло, парна баня на главата и сухо овиване	54
г) Слънчеви и въздушни бани	60
д) Компреси: коремени, кръстосанъ, гръденъ, рамененъ, на краката, на главата, на шията и пр. и глинени: случаи на употрѣбата имъ	64
е) Студени фрикции (изтривания)	74
ж) Клизми и случаи на употрѣбата имъ	76
Растителна диета, минерални соли и витамини	80
Значението на дишането и ползуването отъ чистия въздухъ	87
Значението на гимнастиката и лѣчебната гимнастика при природолѣкуването	100
Значение на масажа при природолѣкуването	107
Треволѣчение (фитотерапия)	110
Гроздолѣчение	112
Плодолѣчение	114
Лѣкуване чрезъ постъ (гладъ)	115
Значение на душевното състояние на болнитѣ при природолѣкуването	121
Здравни правила — почивка, сънъ и пр.	122

