

ЗДРАВООСЛОВИЕ

или

Запазване здравето и лѣкуване болестите по най-
безвреденъ начинъ.

ПРЕДПАЗИТЕЛНОСТТА.

Защо е тя?

Изобщо върху игиената.

Целта на лѣкаря не трѣба да бѣде само да лѣчи болестите, *неговата* роль трѣба да се състои най-много въ това *да ги предваря*. Медицинския усж-
вършенстванъ идеалъ трѣба да бѣде да ни отърве
отъ сичките тѣзи страшни болести, отъ които хо-
рата страдатъ, за да могатъ единъ день да мратъ
не отъ болестъ, а отъ старостъ.

Що има по скъпо въ свѣта, освенъ здравето?

Само тогава лѣкаря ще изпълни своята миссия,
когато той достигне да *унищожи разрушителната*
тая сила, която пренятствува на жизнената тѣлесна
сила да се развива свободно.

Бордо, великия Бордо, този гений, този славенъ
лѣкарь, който надминува съ много медицинската епо-
ха, въ която живѣеше, предполага, въ една дисерта-
ция върху *живеницата*, че за да се отжрве поколе-
нието *ни* отъ тази болестъ, то трѣба да го подложимъ
подъ едно *предпазително* лѣчение. Той мислѣше че ка-
то подложимъ майката сир. *дѣтето* чрезъ майката,
когато тя е непразна, подъ точни и добри употре-
бени средства които *да* могатъ да *победятъ* *тая*

болестъ,, то по тоя начинъ ще можемъ да оборимъ и да *уничтожимъ болниа зародишъ*. „Добрѣ е, казва той, да предприемемъ това лѣчение още отъ зачатieto на дѣтето; да начнемъ, когато можемъ, чрезъ лѣчението на бащата и майката; дѣйствително, ние сме забелѣжили че бащи живеничеви, като оздравятъ, са отвѣждали дѣтца по-силни, щомъ си изменятъ въздуха и положението.

„И дѣйствително, прибавя той, защо да не дадемъ на новорожденото дѣте, освенъ една добра и отбрана храна, както обикновено правимъ, и лѣкарства достойни да изменятъ наследствените положения? защо да не лѣкуваме подойката му, тѣй дѣто да го сдобиеме да сучи млѣко обемаще начала, които да могатъ да противостоятъ на лошавиа зародишъ — вируса и пр.“

Тѣзи идеи на Бордо, които се отвасятъ къмъ предпазителността, не са друго нищо освенъ едно гигиеническо наставление, което въ дѣйствителностъ е едно и също нѣщо, понеже както на едното, тѣй и на другото общата целъ е предпазителнитѣ мѣрки противъ поболяването. Тѣзи идеи се подновиха отъ разни писатели, а особено отъ доктора Дастие-ра, на когото списанието е отлично въ това отношение и е заслужило доволно на човечеството.

Каквато и да бѣде органическата нужда, казва докторъ Гастиеръ, тя се отнася на една улеснителна сила, и задоволението на тая нужда е подъ влиянието на изменителните условия, отъ какъвто разреде тѣ и да бждатъ, стига да са съвършено въ армония или подобни съсъ същия този организмъ, което ще каже, че въ отсъствие на същата тая нужда, изменителните условия са достаточни сами да а породятъ. Тѣй както чувствате едно какво-годѣ удоволствие за да успокоите вашата охота и да погасите вашата жажда, когато нуждата се почувствува, тѣй също ѣстиетата и питиетата могатъ сами, възнѣ отъ съкаква нужда, да ви породятъ едно удоволствие за да при-

бѣженете *кжмх тѣхъ*, това е то дѣто казватъ, че устата се разбѣждатъ. Тѣй както една силна и разпалена страсть не може да се оталожи освенъ при лиубимна предмѣтъ, самото появяване на сжщия този предмѣтъ е достатъчно да произведе, вжнѣ, отъ сѣкаква нужда, едно раздражение, което да изиска преждѣвременно да се задоволи страстта, която трѣбаше да се появи по-късно. Единъ сжжнерникъ не е благополученъ, освенъ когато е при сжжровището си; учения не се наслаждава освенъ въ заниманието си; мизантропа — въ уединението; този който е вдаденъ въ удоволствие, се наслаждава въ тжжжества, игри и увеселения; набожния — въ божественни домозе и въ молитви. Тѣй сжщо, въ отсъствие на сѣкаква нужда, достатъчни са книгите за да разбудатъ въ учения охотата за занимание; виждането на едно уединено мѣсто — за да възбуди въ мизантропа неговото желание; прочитането на религиозни книги и сношението съ хора богомолци, сж достатъчни да породятъ въ подобенъ човекъ, *подобни вкусове*. Подъ влиянието на изменителните условия появяватъ се подиръ много или малко време, нѣкакви си явления или сжществени физиоолгически признаци, които, произходими отъ еди-кой органъ, или отъ еди-коя органическа система заразяватъ много или малко сичква организмъ, споредъ общия животъ, който вжодушевява сжставните части на сжщото цѣло: това сжставлява *симпатиата*.

Колкото и органите да изпжлняватъ разни роли, при сичко туй сжществува между тѣхъ една най-голѣма солидарностъ; тѣй щото може да се каже че *различността* е въ единството. По това *всѣкъ* изменителъ (изменително условие) ще отговори толкова по-добрѣ на тѣлесните нужди, колкото той бжде по-добрѣ уподобимъ, ако и да се произвеждатъ *подобни изпжлнения* отъ разни дѣйствия.

Тѣй, едно дѣте, щомъ се роди, начинава да се храни съ *млѣко*, като храна по-добрѣ уподобителна

за него; но въ една нужда, то може да намѣри сжщите подкрепителни елементи въ други нѣкои хранителни вещества отъ колкото въ млѣкото. При едно малко изменение, *следствието ще бѣде сжщото*. Въ всичките фази, отъ начало до край, *жизнеността се ражда и се развива подъ влианието на изменители много или малко добрѣ уподобими*. Това показва, че туй което ние трѣбва да узнаеме преди всичко, то е *относителната ценностъ на изменителите*, които ние ежедневно употребяваме. Това познание на игиеническите дѣйствия не можемъ го придоби точно, освенъ чрезъ едно внимателно наблюдение безъ никакъвъ предразсѣджкъ, като земемъ свѣта тѣй както си е, а не както си е билъ, или както ще бѣде.

Ние не трѣба само да гледаме далѣкуваме болните, по трѣбва още да запазваме, да подобряваме тѣхното здравие, даже и да *предваряме човеческите немощи*. Както е по предпочитително да предваримъ нещастieto отъ колкото сетиѣ да спомагаме за премахването му, тѣй сжщо най-добрата миссия на лѣкаря трѣба да бѣде да *предварва болестите*.

Нищо безъ сжмнѣние не е по-сжобразно съ човеколюбieto, отъ колкото да спомагаме нещастните, да облечемъ голия човекъ, да подадемъ помощна ржка на тогози който има нужда. Но вѣма ли да бѣде по-човеколюбиво и по-благотворително да *преваримъ нещастieto и да препястваме на бедното пораждане?*

Това що се отнася до медицината, то е да *предваримъ болестите* по единъ общъ начинъ изъ начало и по-послѣ сжвршено специално, като земемъ дѣтето щомъ се породи и го поставимъ подъ една защита противъ страданията които го чакатъ безъ друго, въ едно много или малко продължително време.

Трѣба да знаеме че днеска *по-голѣмата частъ отъ членове на обществото*, са заразени отъ хронически болести на които повечето сл.дите са неизлѣ-

чими, тъй щото може откровенно да се каже че почти цѣлиа человечески родъ се нахожда подъ едно болезнаво положение.

Человеческиа родъ, който нагледно е тъй хубавъ, е въ сжщностъ много грозенъ и твърдѣ нещастенъ.

Тѣй, хора които прекарватъ единъ безгриженъ животъ върху най-проститѣ общи и частни гигиенически нѣща, трѣба, кжсно или рано, да очакватъ да платятъ единъ твърдѣ скжпъ данокъ отъ физически и морални страдания, по причина на малката грижа която са имали за себе си.

Подобни хора са свободни за себе си да посѣпватъ както тѣмъ е угодно, обаче тѣ не може да бждатъ господари и надъ малките тѣзи сжщества, дѣтцата, които са назначени, единъ день, да сжставляватъ бжджцето поколение.

Предмѣта ни трѣбва да бжде преобразованието на человеческиа родъ, т. е. да поправимъ главните погрѣшки, да изтребимъ болезненните разположения, да предвидимъ гигиеническиа недостатокъ, съ една дума да опорствуваме противъ развитието на всѣкакво болезнаво начало, като го нападнемъ, щомъ дѣтето се породи. Тая е нашата длжжностъ, и като си предполагаеме да предваримъ и унищожимъ не само дѣтинските болести, но още и тѣзи които се явяватъ въ една горѣ-долу зрѣла възраст, ще покажемъ правилата които се приспособяватъ върху тѣзи двѣ разни възрасти.

Това което се отнася до младежката възраст, два вида средства са на наше разположение.

1— *Игигиеническите и диететически средства.*

2— *Лѣчителните средства.*

Първите се нахождатъ въ климата, въ изменението сжстава на въздуха, въ пречиствавето градицата и частните домове; въ отбора на облеклото; въ игигиеничността на общинските сдания; въ привичките, въ умственните развития, въ нравственността,

въ страстите и прч.; толкова изменители, на които се следва да дадемъ такъвъ потикъ, който да бѣде съобразенъ съ *нашите нужди*, понеже физиологическото равновесие или здравieto се поврежда не само отъ вредителността на мѣстото въ което се нахождаме и отъ принудителността да дойдемъ въ стѣпковеніе съ причини такива, които са чужди за нашата собствена организация, но още и отъ естественните незадоволителни или премного задоволителни и противоестественни нужди.

Кой ще откаже значението на *игиеническата предпазителностъ*? Кой ще откаже че нейните правила, извлѣчени отъ наблюдението и опита, нѣматъ за за целъ освенъ предпазителното тѣлесно равновесие противъ негодните влияния които са източникъ на разните вреди въ здравieto?

Сичките тѣзи поучения ни даватъ поводъ щото да се *фамиларизираме* чрезъ *привичка* съ положениата, условиата и влиянията, на които ние трѣба да смекчаваме дѣйствието и да предвиждаме вредите; да държимъ живота си, когото търсимъ да съхранимъ, *сѣкога въ отношение съ тѣзи влияния които са източници на болестите*, единствения начинъ чрезъ когото можемъ да имъ противостоимъ, да ги надвиеме или да поставимъ въ равновесие тѣхното дѣйствие. Единствения начинъ за да се опазимъ отъ болестите които могатъ да произведатъ разните влияния, като студа, топлината, сушата, влагата, въздушното течение, тѣлесните и умственните трудове, *то е да умѣеме да се излагаме*, въ размѣра на *благоразумieto*, на *сжитите тѣзи влияния*, като следваме *игиеническите поучения*, на които *предпазителната целъ*, относително до тѣзи разнообразни елементи, *е да ги уподоби съ организма*.

Человекъ живѣе подъ едно условие, т. е, че той трѣба да се съобразява съ *елементите които го окръжаватъ*; за да се сбѣде това, той е надаренъ отъ една свобода съ ограничено дѣйствие, която е

достаточна да му позволи да бѣде въ армоніа съ окръжающіе тѣзи елементи, като ги подвежда къмъ това изменение което може да се примири съ организма му. Най-главното нѣщо, което трѣба да ни занимава, то е изучаването, подъ едно общо дѣйствие, на изменителите върху човека. Следователно, нашето внимание трѣба да се ограничава въ сѣбраніе следствия или *произведеніе явления чрезъ тѣзи естествени дѣйствия*, и тогава, единъ пътъ явленията узнати, споредъ идиосинкрацитѣ, да се укаже въ какъвъ случай и въ каква мѣрка тѣ могатъ да бѣдатъ *уподобени на организма*, понеже хиляди причини са въ състояние да произведатъ смѣщеніа.

Тѣй, ние нѣма да можемъ да предваримъ победата на нѣкои органически смущеніа, ако не се запазимъ отъ климаторическото изменение, ако не се сѣобразимъ съ гигиеническите правила, които са само въ положение да ни покажатъ като какъ трѣба да се живѣе за да бѣдемъ предпазени отъ сѣка климаторическа вреда.

(Извлѣчение изъ списанието на Д-ра Едмонда Помереса.)

ХОДЯНЕТО НА БОСИ КРАКА.

(отъ Доктора С. Тодорова-Ромъ.)

Ако ходянето на боси крака бѣше едно іуначество само и едно забавление, което минува и се забравя съ времето, ние нѣмаше никакъ да помислимъ да се занимаеме; но ние земаме това упражненіе като една силна помощъ за здравіето, достойна не само да го запази, но още да излѣчи и болестите.

Вмѣсто да се предаваме въ изследването на сичките бацили и да плашимъ свѣта съ нахлуването на тѣзи многочисленни неприатели, които често биватъ най-вѣрни наши приятели, Господа учените,

професори и доктори по медицината, щѣха да направятъ много по добръ да изследватъ и да ни изтълкуватъ условията въ които нашето тѣло бива здраво, условията които докарватъ болестите, и тѣзи които ги лѣкуватъ.

За вразумителността на теориите които се занимаватъ съ причините на болестта, не е достатъчно да се земпе уединено само една причина и да се изучатъ дѣйствиата ѝ; сичките явления, които се появяватъ въ човеческото тѣло, са отъ близо свързани по между си; именно тѣхното цѣло трѣба да се изучи, ако искаме да проумѣеме на пълно армонията.

Едно отъ най-важните условия за съхранението на живота и на здравието е редовното кръвообръщение по разните части на тѣлото. Силата, що притежава нашето тѣло да извърше това дѣйствие, е неопредѣлена; ако тя излѣзе отъ предѣлите които естеството ѝ показва, следствието е смѣщение въ доброто положение, въ здравието. Средствата, които ни предписва естеството за да се извърше едно редовно кръвообръщение, са тѣй чудесни, тѣй разнообразни, щото ние не схващаме освенъ едно твърдѣ малко число. Розенталъ каза, въ едно изучаване върху публичната и частна гигиена: „Ние трѣба да си представимъ човеческия организмъ като една твърдѣ сплетена постройка, въ която безчисленни огнища произвеждатъ топлина.“ Това сравнение не е точно; не можемъ да земемъ човеческото тѣло като една проста машина; то е една жива организация, на която функциите са отъ близо свързани, една организация, която, до нейдѣ, се управлява сама, и която страда щомъ премине означените си предѣли. Когато сме заняти съ нѣкоя работа, която изисква за нѣколко време едно силно умствено напръжение, кръвта се възкача къмъ мозака и, кръвообръщението като не се извършва редовно, краката ставатъ студени. Въ подобенъ случай, както всѣкъ може да го потвърди, често оставаме цѣли часове

безъ да можемъ да заспимъ, случка която довольно ясно ни доказва, че това е отъ нередовното кръвообращение въ цѣлиа ни организмъ.

Кръвта, като не достига до краищата, се набира въвъ вътрѣшните органи; на които службите ставатъ притѣснени, още произвеждатъ и злините които досещаме, когато краката ни са студени. Сичките тѣлесни органи трѣба да се нахождатъ въ едно какво-годѣ равновесие, кръвта трѣба да ги достига по единъ редовенъ начинъ, понеже неравновесието влѣче съ себе си смущения, които може да бждатъ довольно сериозни. Сичките тѣлесни движения, ходяне и гимнастически упражнения, са въ положение да съхранятъ това редовно кръвообращение, да възстановятъ разстроеното равновесие като привлѣкатъ кръвта отъ нѣкои части, дѣто е събрана, къмъ краищата, дѣто е отслабнала. Редовното това кръвообращение може да се възстанови и подобие чрезъ едно специално разбуждане на това мѣсто дѣто кръвта както и другите течности са отслабнали.

По горѣказаното се разумѣва, че именно краката трѣба да се подложатъ подъ такова специално разбуждане. Древните лѣкари са познавали истиността на това начало, понеже казваха: „Нека се разбуди или раздразни едно мѣсто или единъ органъ, и кръвта ще бликни.“ Този законъ, който е основа на всѣко лѣчение, не може се изпълни освенъ чрезъ естественните пжтища. Когато забелѣжимъ едно спирање или единъ приливъ на кръвта въ нѣкой вътрѣшенъ органъ, ние прибѣгваме къмъ разните употребления на водата, къмъ сгодните движения споредъ обстоятелствата, тжй щото да пропждемъ кръвта отъ тѣзи органи къмъ кожата. Когато краката са студени, кръвта се нахожи а къмъ вътрѣшните органи съ кръвоприлитие на стомаха, на сърцето, на бѣлиа дробъ, на главата. Ходянето на боси крака, раздразнува нервите и кръвните съдди-

ни на краката, и кръвта бликва; топлината дохожда и съ нея—сичките добри следствия. Тѣзи следствия, основани върху физиологиата, ни даватъ да проумѣеме добрите дѣйствиа които може да произведе ходянето съ боси крака върху тѣзи хора, които съдешкомъ се занимаватъ, на които безъ друго кръвообръщението става по единъ нередовенъ начинъ. Сжщото се случва и съ сички тѣзи които страдатъ отъ кръвоприлитие къмъ главата, къмъ бѣлиа дробъ, и прч.; тжй сжщо са и тѣзи които страдатъ отъ катаръ въ гърдите, отъ смущение въ пищеварението, отъ безсжние или нервически болки. Прибавете върху това още и привычката или модата дѣто носятъ тѣсни обуца, които препятствуватъ на доброто кръвообръщение, и ще си изжлкувате умствено разните страдания отъ които тегли чловѣчеството. Тѣзи, които не сж никакъ ходили на босъ кракъ, не може да знаятъ доброто чувство което се досеща въ краката, когато могатъ и тѣ да се изпаряватъ свободно, както ржцете и лицето.

Вѣрни на началата си да приемаме доброто, тамъ дѣто то съществува, и да отдаваме на Кесаря това което му принадлежи, ние сме признателни на монаха Кнепца дѣто провжзгласи ползата отъ ходянето на босъ кракъ. Нѣкои лѣкари ще направятъ голѣми услуги на чловечеството ако предписватъ по-малко желѣзото, арсеника, оловото и кинкивата, като препоржчатъ по-често на своите болни ходянето на босъ кракъ. Безъ сжмѣние, цивилизацията, тжнкостите въ които живѣме, са противни за една подобна привычка.

При сичко туй, нѣма случаи дѣто дѣтцата и младежите да не могатъ да се владатъ въ едно подобно упражнение, което е ползовито за здравието имъ; съ удоволствие потвърждаваме сжставянето на нѣкакви си общества, които се стремятъ да введатъ ходянето на босъ кракъ по баните, вънъ по селата, и пр.. Монаха Кнепцъ препоржча особенно ходянето

на босъ кракъ по мокрите ливади, по мокри каменни плочи, по преснопадналъ снѣгъ, въ студелата вода и пр.. Ето нѣкакви показаниа относително това:

Ходянето на босъ кракъ по росната трѣва е едно упражненіе на голѣма почетъ у гостите въвъ Воризовенъ*). Това упражненіе, което може да се продължи отъ единъ до три четверта часа, става по направените нарочно за тая цель ливади. Щомъ упражнението се свърше, краката се пречистватъ отъ сичко полепнало по тѣхъ, като пѣсакъ, слама и проч., и, безъ да ги изтриватъ, обуватъ ги въ твърдъ сухи обуца. Подиръ това извършватъ една разходка съ обути крака около единъ четвѣръ часъ, разходка на която вървежа изъ начало бива по-засиленъ, като малко по малко се омедлява за да стане обикновенъ. Ако разходката по росната трѣва не е възможна, тя се замѣстя съ ходяне по мокри каменни настлани плочи, само че тукъ трѣба да се движи челоуѣкъ, понеже стоението е опасно. Ако настланата зала е дълга, вървежа бива силенъ отъ единия край до другия; ако мѣстото е малко, то движението ще се ограничава въ скачане и въ тѣпкане изъ това пространство. Продължението на това упражненіе зависи отъ състоянието на болния, още и отъ времето на годината. Изобщо отъ три до петъ минути са достаточни; при сичко туй, здравите, които искатъ да дадатъ сила на тѣлосложението си, може безвредно да продължатъ до половина часъ и повече. Това е едно превъзходно лѣкарство противъ главоболието и гърлоболието, противъ крвоприлитнето и катаралното разположение.

Разходката по единъ скорошенъ и прѣсенъ снѣгъ, дѣйствиува още по-силно отъ горѣказаните двѣ средства. Но за това упражненіе снѣга трѣба да е безъ друго прѣсенъ и мекъ, да лепни по краката; ветъ снѣгъ, коравъ и замръзналъ, който произвежда една

* Лѣчителното заведение на игумена Кисина.

остра студенина, не струва нищо. Още, това упражнение не трѣба да става когато вѣтара е студень, то е най-добро презъ пролѣтта когато снѣга се топи. Продължението става отъ 3 до 4 минути. Никога това упражнение не трѣба да става когато е студено на челоуѣка и когато той трепери; той трѣба да се раздвижи за да се стопли по-преди и тогава. Хора на които краката се потятъ и иматъ рани или други вреди по краката, естествено, е че не трѣба никога да ходятъ по снѣга додѣто не оздравятъ.

Въвъ високите планини, дѣтцата и младежите често се разхождатъ боси по снѣга; при сичко туй тѣ не настиватъ тѣй лесно. Единъ другъ примѣръ имаме въ тѣзи които ходятъ да чистатъ комините въ пай-силната зима; тѣ ходятъ спокойно и се качатъ боси по стрѣхите. Следующата грѣшка е забелѣжителна: предписватъ на грѣдоболнитѣ катраня и други подобни, понеже забелѣжили че тѣзи, които чистятъ комините, като дишали подобни изпарения, рѣдко подпадали на грѣдна болестъ. Това не трѣба да се отдава на катраня, а повечето на ходянето съ боси крака. Его дѣйствиа достойни да увѣрятъ най-голѣмиа противникъ на ходянето съ боси крака.

Миналата зима единъ ловчия като падналь новъ снѣгъ, забелѣжилъ голѣми стѣпки и прилични на мечешки. Увѣренъ въ това, извѣстява селяните, които въоружени трѣгватъ да тѣрсятъ мечката. Смаѣха се, когито, на мѣсто мечката, намѣриха единъ последователъ на монаха Кнеппа.

Най-сетѣ, ходянето въвъ вода може да се извърше и въ една баня, която да има вода до глезените на краката; дѣйствието ще бѣде по-силно ако водата е до колѣнето; колкото водата е по-студена, толкова е по-добръ.

Слабите и немощни хора въ начало може да си послужатъ съ топла вода, която по-сетѣ ще се измѣни полека-лека на хладна, додѣто достигне на

студена. Продължението изъ начало може да бжде отъ една минута и малко по малко може да достигне до 5 или 6 минути.

Внушението.

отъ барона де Шукманнъ

Ето ни въ началото на една наука, която, споредъ мнѣнието на професоръ Бернеимъ, е, безъ противоречие, повикана да произведе една революция въ психологиата. Очевидните ипнотически явления, които ни отвориха очите, за да излѣзатъ на бѣлъ свѣтъ, трѣбваше да употребятъ нѣкаква сила. Тѣ пресиляха пречката наложена отъ гордостта на учените, които, безъ да постѣпятъ къмъ единъ по-основателенъ опитъ, ги отхвърляха като стари суевѣриа. Днесъ, благодарение на хора като: Лиеболъ, Бернеимъ, Форелъ, Шарко и проч., тѣзи дѣйствиа съ честъ са влѣзли въ областта на науката. Истина е, че познанието на дѣйствиата и това на едно общо схващане се намиратъ още на раздалечъ.

Международния конгресъ по физиологическата психология, който заседаваше въ Парижъ презъ 1889 год., свърши дѣлата си чрезъ следуиущето потвърждение, предложено отъ Бернеима:

Въ своята областъ внушението обема:

1-о Внушението на една идея въ единъ мозакъ;

2-о Възприемане на тая идея;

3-о Осъществяване на тази идея. Това,—подъ такъвъ единъ начинъ, щото опита даже на изпълнението отъ страна на личността да бжде достатъченъ за проумѣние на внушението.

Шмидкунзъ изразява както следва този законъ на внушението:

Възможно е, въ нѣкои обстоятелства, да се подѣйствува върху една душа по такъвъ начинъ, щото мисълта на едно внушено явление да вземе мѣс-

тото на същото това явление, или щото съдържа-
нието на едно внушено психическо явление, се осъ-
ществява намѣсто същото явление.

Става сѣкога отъ явно по-явно, че сичкиа ду-
ховецъ нашъ битъ е пронизанъ отъ внушения, и че
внушението играе една важна роль въ ежедневиия
животъ. Странното е тая отличителна сила, която
то упражнява върху съзнанието (воля и разсѣдокъ)
и която органичава душевната свобода; още по-зна-
чително въ него е, че то налага подчинението.

Тѣй, внушението турено въ дѣйствие, види се
че сичките противостоящи сили, сичките органи кои-
то са можли да произведатъ нѣкакво противодѣйс-
твие, са се прекратили тайно. Колкото повече упоз-
наваме истинността на тоя естественъ законъ, тол-
кова повече ще имаме потрѣба да направимъ измене-
ния въ нашите заключенія, особено по философия-
та, по медицината и по науката на правото.

Лѣчителното внушение упражнява върху тѣло-
то, чрезъ душата, едно посредствено дѣйствие.

Ето мнѣнието на Герстера: „Колкото се отнася
до прилагането на внушителната психотерапия, мис-
ля че е сѣвсѣмъ изклѣчително да гледаме на нея
като че тя може да замѣсти другите лѣчителни ме-
тоди употребени отъ медицината. Азъ сѣкамъ, че
налагането на една умѣрена, тѣлесна и душевна,
диета, ще бѣде много по-добрѣ за да се установи ос-
новно едно лѣчение, и че истинската сила на лѣка-
ря се състои да поправява сичките физиологически,
психологически и органически функции. Азъ обявя-
вамъ, че безъ да познавамъ внушителната наука
азъ не мога да бъда лѣкаръ. Но тая наука азъ не
считамъ като единствено лѣчително средство за въ
бѣдѣще; тя е много по скоро едно необходимо спо-
магателно средство при сѣко лѣчително дѣйствие, въ
особни случаи.“ Отъ много години сѣмъ се увѣрилъ,
че при леките болести, благодарение на едно просто
внушение, безъ приспиване, ще може да се унищо-

жатъ въ нѣколко минути разни болестни признаци, въ каквото мѣсто по тѣлото и да са и каквито и да са причинитѣ на болката. Имамъ сжщо увѣреніе, че при сериозни органически болести, внушението, сжсъ или безъ приспиване, е най-силния дѣецъ, необходимия спомагачъ на сѣко лѣчително дѣйствие съ цель да се установи армонията въ болното орж-дие и да се разпоредятъ здравословно службите.

Явно става, че следствиата на сѣко психическо лѣчение зависятъ: 1-о отъ мисълта; 2-о отъ начина, много или малко енергиченъ, съ когото се произвежда влианието.

Лѣкаря трѣбва да бжде психологъ, иначе, мимо всичкото негово вджхновение, той ще достигне на следствие зеро. Великите исторически мжже, безъ повреда за тѣхната преобладателна дѣятелность, били тѣ професори, проповѣдници, лѣкари и прч., са били психологи; тѣ са знаѣли да управляватъ ду шата.

Другъ пжтъ ще говоря подъ кой начинъ азъ отъ много години употрѣблявамъ внушението, като из-ложа и следствиата вжрху болните.

II.

Има дълго време отъ какъ се е припознало непосредственното влиание на чисто психическото дѣй-ствие вжрху тѣлото, всѣкому опита го е доказалъ, и дѣйствието се е достаточено изжълкувало. При всичко туй, азъ ще обжрва вниманието на тѣзъ читатели, които се още сжмнѣватъ, вжрху следуиущите нѣща. Всичкия свѣтъ знае проглушителните дѣйствия които душевните движения отъ една радостъ, отъ едно стѣснение, отъ страстите, отъ умственното напрг-ване и прч., упражняватъ вжрху сичкия нашъ битъ, и вжрху органите взети отдѣлно; подъ преходно вли-ание, психическото положение произвежда сжщо по-добни дѣйствия. Всѣкъ знае сжщо, до колко постоян-ните грижи, дългите наскжрбления са способни мал-

ко по малко да изнеможатъ тѣлото. Кръвната система и нервическата, мозака, сърдцето и проч., претърпяватъ влианието на единъ животъ който се изчерпва душевно. Следователно, когато душата е болна, разните системи и сичките орждия страдатъ отъ смъщениа. За да дадемъ едно точно понятие, за да покажемъ ясно силата и дѣйствиата на лѣчителното внушение за необходимо ми се вижда да се хвърли единъ погледъ върху цѣлия человечески битъ, да се постави разликата между неговата жизненна сила въ здраво състояние съ тази сѣща сила въ болезнено.

Чустваме се въ добро здравие, когато сме свършено добри, безъ слабостъ, безъ никаква болка, когато не срѣщаме никакво препятствие, ни тѣлесно, ни душевно, което да спира нашата жизненна дѣятелностъ. Въ всѣка болестъ, въ сѣко болнакаво положение, живота и неговата дѣятелностъ са много или малко ограничени. Болнакавото положение, което е следствието, трѣба да бѣде съразмѣрно съ съ свойството и степента на ограничението.

Но човекъ е едно същество което съзнава своя животъ; следователно, той ще бѣде въ болнакаво положение, когато това съзнателно чувство бѣде много или малко ограничено. Съзнанието (чувство на съществуванieto) е огнището което вкратцѣ показва сичкия человечески битъ, тѣлото и душата. Напраздно ще се стараеме да раздѣлимъ тѣлото отъ душата и душата отъ тѣлото. Тѣлото и душата нѣматъ отдѣленъ животъ; тѣ съставляватъ единъ и сѣщъ животъ. Но този единственъ животъ се развива подъ два противоположни клонища: вънѣшно, подъ образа на тѣлото (въ пространството) и вътрѣшно, подъ образа на душата. Но това, което се вижда, както и това което не се вижда, съставляватъ при сичко туй едно цѣло еднородно и нераздѣлно нѣщо. Следователно, ние считаме всѣка една болестъ като едно ограничение което се отнася до свободата на жизненната дѣятелностъ отъ това цѣло нѣщо, и пространството на

злото се измѣрва споредъ естеството и степента на това ограничение.

Но коя е целта на внушението, какъ и чрезъ кой пътъ то ще достигне до едно опредѣлено дѣйствие?

Лѣкаря или психолога направо противопоставя противъ болното сѣзнаніе (следователно ограничено) на страдающа, силата на собственното свое сѣзнаніе, което е здраво (следователно свободно): следователно, това е едно огнище противоположено на едно друго огнище. Споредъ естественния законъ, слабиа трѣба да отстъпи на коравиа; това е точно относително до внушението. Свободното сѣзнаніе може следователно да води както иска къмъ предположената цель сѣзнанието, което му е подчинено и което то е завладало. Тѣло и душа, сичко се подчинява, и внушението се намира въ такова положение дѣто да срути пречките, които жизненната дѣятелность противопоставя по единъ изключителенъ начинъ. По този начинъ, съществуиущите безпоредоци изчезватъ, необходимото единство се установява, и тѣй запослѣдва излѣчението. За да се произведе това абсолютнo влияние, първото и най-важното е, психолога да завладѣе съвършено болна; ако последния не се оставя съ пълно довѣрпе, нищо не е възможно да се извърше.

Но всѣки боленъ, който чувства своята болка, който чувства тѣлесните си и душевни безпоредоци да дѣйствуватъ върху сѣзнанието му, който знае колко трѣба да страда и да се бори за да отхвърли този яремъ, и който често, отчаенъ, се подчинява немощенъ, то благоволено ще приеме спасителното влияние, особено ако личното довѣрпе се намѣси. Заедно съ внушението, омеопатическите лѣкарства, предписани на време, са отъ най-голѣма полза; много болни, до тогива останали безъ никаква помощъ при сичките употребителни средства, се спомагатъ отъ силата на двойното горѣказано дѣйствие. Кол-

кото за употреблението на внушението сжсъ или безъ приспиване, сжсъ или безъ продължителенъ сжнь, ще се управляваме сѣкога споредъ признаците, които се явяватъ, и ще се основаваме, за всѣко лице, върху неговата особна жизненна дѣятелностъ. Едно просто внушение ще бѣде достатъчно въ случай на леки страдания. Болките ще изчезнатъ въ нѣколко минути, много често за удивление на самия боленъ. Това което мога да потвърдя, благодарение на дългия мой опитъ, е, че азъ увѣрихъ мнозина безвѣрници чрезъ собствените имъ чувства. Срещу туй, за да се остави нормалната дѣятелностъ върху органическите болести, не може се достигна до изискуемата сила, освенъ чрезъ едно внушение отъ непрекъснатото сianie; вѣма да се изпълне желаното следствие освенъ чрезъ единъ продължителенъ сжнь. Тогава сѣмо внушението, сжединено съ другите лѣчителни средства, ще намѣри напълно своето тѣржество.

Колкото се отнася до сжщинската ипноза (приспиване), като се основавамъ върху моите опити и наблѣудения, искамъ да говоря за едно дѣйствие което ми се вижда да е пренебрѣгнато до сега. Въ живота, влиянието отъ човекъ на човекъ е много разнообразно; то става още повече, когато се касае за ипнозата.

Находятъ си ипнотизатори (приспивачи) които дѣйствуватъ съ една извънредна сила, дяволска почти, може да каже нѣкой, но азъ безъ друго отказвамъ че тѣ може да упражнятъ едно лѣчително влияние. Тѣ поставятъ душата въ единъ видъ спазмодическа недвижимостъ и докарватъ твърде лесно каталепсията. Единъ наблѣдатель твърдѣ лесно ще се сети. Окото на сѣужета става като диво и, колкото повече ипнозата се продължава, то зема спазмодически изгледъ; тѣй сжщо, лицето се изменява и става спазмодическо. Този видъ ипноза може да се проиведе по единъ механически начинъ; не остава освенъ да

се вторачи нѣкой дълго време върху лжскави или свѣтликави предмѣти.

Тази спасмодическа ипноза, както я нарекохме, нѣма никакъ или твърдѣ малко значение въ медицината; употребена безъ благоразумие тя може да бѣде вредителна.

Отъ друга страна, има ипнотизатори които не притежаватъ никакъ тая сила. Тѣхното приспиване прилича на единъ лекъ сжнь, приатенъ и подкрепителенъ. Като разгледа нѣкой тази ипноза ще намѣри че окото на сѹжета сжхранява своя обикновенъ изгледъ и че образа му не показва никакъ страдание. Това примѣзва на единъ спокоенъ сжнь безъ никакви спасмодически знакове. Подъ единъ видъ на подобна ипноза е, дѣто внушението намира спомагателна една почва за пристѣпване къмъ излѣчение. Отъ голѣма важностъ е, щото болния да знае това, особено когато той отъ внушението чака края на своите злини. Тогива той нѣма да се повѣри освенъ на нѣкой лѣкаръ или психологъ, на когото той трѣба да знае навѣрно приатното и укротително влияние, безъ никакво раздражение и произведение на спазми. Другъ пѣтъ ще изтѣлкувамъ чрезъ примѣри горѣ означените точки.

(Слѣдва).

Излѣчение посредствомъ хипнотическо внушение.

(„Ребусъ“)

Московските вѣстници сжобщаватъ за единъ крайно интересенъ случай, въ който посредствомъ хипнотическо внушение, Г-нъ Фелдманъ на единъ сеансъ излѣкувалъ болната дѣщеря на полковникъ Богдановъ, която страдала отъ половинъ година отъ истерически параличъ въ лѣвата страна на тѣлото. Цѣлата ѣ лѣва страна: рѣка, кракъ, око са бездѣйствували. Като повикалъ докторите: Соколовъ и Филиповъ, Г-нъ Фелдманъ захваналъ да ипнотизира

болната жена. Като турилъ болната въ креслото съ гърба къмъ прозореца, Г-нъ Фелдманъ захваналъ да я глади по главата, лицето и ръцете. Петъ минути не се изминали и болната паднала въ дълбокъ ипнотически сънъ. Издигнатите ѝ ръце останали въ неподвижно състояние, до като Г-нъ Фелдманъ не ги отпусналъ. Никаква червенина и движение по лицето и ръцете на спящата не се чувствуваха. Тя бѣ въ ипноза.

— Спете добръ, спете спокойно, вамъ ви е добръ и много добръ,—внуши ѝ Г-нъ Фелдманъ. Лицето ѝ малко се развесели. Видѣше се, че тя се намираше въ едно състояние, пълно съ спокойствие.

— Спите ли?—Пита я Г-нъ Фелдманъ.

— Спя, отговаря ниско болната.

— Но заспете здраво и не се събуждайте безъ моята заповѣдъ—той авторитетно ѝ заповѣда.

— Вий сега вършете това, което азъ ви заповѣдамъ. На ли ще изпълните това? Слушате ли заповѣдите ми?—Пита Фелдманъ.

— Не мога,—съ тихъ гласъ отговаря спящата.

— Казватъ, че Вий не сте можали да си служите съ лѣвата ръка,—но въ това азъ невѣрвамъ и не мога да повѣрвамъ, понеже азъ съмъ убеденъ, че това не е вѣрно. Напротивъ, вий си служите съ нея тѣж добръ, както и съ дѣсната.—Я, се опитайте. Заспалата направи усилия, и всички бѣха поразени!

Ржката, която отъ половинъ година бѣше убита отъ параличъ, се простря и улови ржката на Г-на Фелдмана.

Паралича се изгуби!

Внушениата подѣйствуваха.

— Ето, видите, че това, което ви се говорило отъ другите, не е вѣрно. Също не е вѣрно, че и крака ви е боленъ—каза ѝ Г-нъ Фелдманъ.

А пжкъ колкото се отнася до окото ви, то е също оздравѣло. Сега като се събудите, вий ще сте

сжвършено здрави. Лѣвата рѣка, лѣвиа кракъ ще ви служатъ вече, както и лѣвото око.

Като се събудите, не трѣбва да се очудвате, че сте се излѣкували; не трѣбва да обръщате внимание на въпросите, които вашите познайници ще ви отправятъ по излѣчението Ви. Вий сте излѣкувани и свършена работа. Но какъ, за това не трѣбва да разправяте. Чувате ли—не трѣбва, тѣй искамъ азъ, и тѣй трѣбва да бѣде! Не е ли тѣй?

— Да! отговори заспалата.

— Но, сега отворете си очите!

Спящата си отвори очите. Слѣпотата наистена се изгуби. Тя свободно четеше съ лѣвото си око, като затуляше дѣсното.

— Сега станете! Сѣднете на онзи столъ тамъ, каза Фелдманъ, като ѝ показваше единъ столъ въ жгѣла.

Спящата полегичка стана отъ стола си и съ отворени очи се отправи къмъ другия столъ. Първото пристѣпване бѣ нерешително, второто твърдо, като че ли искаше да опитва стѣпката, а следъ туй, като че ли нищо не е имала, тя се отправи къмъ жгѣла на стаята и сѣдна на показания столъ.

Всички бѣха поразени.

Болната почти въ единъ мигъ оздравя.

— Сега заспете здраво. Вий трѣбва всекога да падате въ ипноза, когато докторъ Филиповъ си допре рѣката до челото ви. Чухте ли?

— Чухъ!

— Вий сега трѣбва да си заспите въ нормаленъ снѣхъ, за да ви укрепи. За това подиръ петъ минути заспете. Вий не трѣбва да се очудвате че сте излѣчени. И като престоите при мене нѣколко време, трѣбва да си отидете въ къщи сжвършено спокойна.

— Така ли ще направите?

— Така! тихо отговори спящата.

— Много хубаво! Сега заспете спокойно. Това ще Ви укрепи.

Болната направи едно движение, съ което показа, че тя е въ нормалния си съвъ. Помръдна се нѣколко пѣти и въздѣхна; въздишката ѝ бѣше дълбока. Подиръ петъ минути тя се протѣгна, прозѣ се, потри си очите и се забелѣза да е твърдѣ смутена, като видѣ, че спи въ присѣтствието на много хора.

Младата жена си отиде съвършено здрава и свободно владѣеше ръката си; при прощаването ни, тя съ лѣвата си ръка турна ръкавицата на дѣсната ръка също и зрѣнието ѝ се повърна.

Ст. Загора,

преводъ отъ **Х. У. З.**

9 Октомври 1893 год.

Игиената относително свѣтлината.

Свѣтлината и топлината са двѣ дѣйствиа почти нераздѣлни, и двѣте ни идатъ отъ слънцето, което е главния тѣхенъ източникъ. Безъ слънцето, живота е невъзможенъ по нашата земя. Безъ него, ни свѣтлина, ни топлина: нѣма растения, нѣма дърва за топлене, нѣма хранило за животните и за човека.

Ето като какъ се тѣлкува вековното изобщо богуслужение на сичките древни народности къмъ слънцето.

Искали са да остановятъ влианието, което месеца има върху човека, но върху този предметъ нищо нѣма точно. Тѣй също е и за нощното влияние, което, при сичко това, има едно морално дѣйствие, описано отъ Г. Мишелъ Леви по следующия начинъ:

„Съвършенното лишение отъ свѣтлина, или темнотата, дѣйствува разнообразно, споредъ това, да ли е временна или постоянна: временна,—тя успокоява очите и мозака, които не са нападнати вече отъ зрителните впечатления; но когато тя продължава, ума като не получава вече впечатления чрезъ гледане, се съсредоточва въ обработването на вътрѣш-

ните чувства, въображението и паметта, и произвежда неточни и преувеличени представления, които не са поправени отъ окото; този е начина по когото се ражда разположението къмъ страха и вѣрването въ необикновенни нѣща, подпомогнати още въ дѣтската отъ една отхрана, която има за двигателъ страха и наказанието“.

На свѣтлината има да се зематъ подъ внимание нейните изобщо дѣйствия върху здравieto, още и нейните специални дѣйствия върху органа, който е натоваренъ да я чувствува—окото.

Свѣтлината влияе върху общото развитие на съществата; същи дѣйствия прави и върху човека.

Отгледаните въ темни жилища дѣца са блѣди и не-мощни, злѣ развити и малко отраснати. Тази бол-накава блѣдостъ, която е следствие на една недоста-точна свѣтлина, се именува блѣднявостъ (*étiolement*), и се прилага на растениата подъ същите условия. По същия начинъ лилеката поблѣднява въ темнота-та и става бѣла, както салатата шикорса, която се развѣжда въ погребите.

За да добиатъ първобитния си цвѣтъ, достаточно е да имъ се отпусне малко слънчева свѣтлина.

Същото е и съ човека; откритите на слънцето мѣста, а особено освѣтления въздухъ, са необходи-ми за здравieto му.

Липсването на свѣтлина, особно когато то е продължително, докарва изнемощение на кръвта съ съ-сичките други следствия, поблѣдняване на лицето, кръвотечения, живеница и охтика.

Свѣтлината, най сетнѣ, упражнява едно явно раз-строително дѣйствие върху микробите. Довъ и Блунтъ мислятъ че слънчевата свѣтлина дѣйствува почти изклячнително чрезъ своите химически лъчи; отъ друга страна, нейното дѣйствие се оказва никакво въ праздно пространство както и въ едно мѣсто пълно съ вѣг-ленна кислота.

(Изъ единъ медицински вѣстникъ).

РАЗНИ

Върху смъртта на доктора Шарко прочитахме следущето въ Магнетическия Френски вѣстникъ:

Прочутия лѣкаръ, безсмъртниа Шарко, умрѣ по причина на едва голѣма преданностъ и едно голѣмо ъзнание на единъ неговъ сѣбратъ. Въ продължение на мѣсецъ Августъ, за да си поотдѣхне, той замина за чифлика си въ Ниеври. Тамъ той внезапно падна подъ едно задушаване и силно съ болки бие на сѣрцето. Единъ отъ неговите помощници, който го придружаваше, незабавно му направи една инжекция отъ морфина, която го поуспокои малко. Насѣрченъ отъ подобна една сполука, приятеля му ученикъ направи още една, отъ която той се укроти тѣй, дѣто изгуби сѣзнание, подиръ което, следъ нѣколко часа, издѣхна.

Не само докторите, но още и тѣзи които иматъ какви-годѣ понятия отъ лѣчение, знаятъ че морфината е твърдѣ опасна при сѣрдечните болки и, че за да се избѣгне сѣкаква неприатна случка, лѣкарите избѣгватъ употреблението ѣ при най-малките болезнави признаци на сѣрцето. Неприателя на магнетизма, този който прие за науката ипнотизма, като една истина достаточна доказана, навѣрно щѣше да бѣде спасенъ отъ най-неопитния и най-неспособния магнетизаторъ. Достаточна бѣше само, намѣсто морфинените инжекции, да му се направѣха двѣ или три топли дѣхания върху сѣрдцето и послѣ едно леко разтриване върху гърдите, като прѣстите на рѣката следватъ ребрата.

Това е една сѣжелителна загуба, понеже докторъ Шарко бѣше единъ отъ пѣрвите учени, които върху нервическата патология направи голѣмъ напредокъ.