

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТЪ

противъ

Задъхването, натиска, астмата и подуването на гърдите.

Задъхването (essoufflement) е едно побъркване въ размѣра на дихателните движения, които ставатъ кратки и чести. То се забелѣзва особено следъ едно бързо тичане или нѣкое голѣмо усилие. То е едно задашане, или мѣжнотия въ дъхането, временно. Но ако дохожда често и следъ най-малкото усилие, то означава, че има нѣкоя болестъ въ бѣлия дробъ или въ сърдцето.

Натиска (oppression) е усещането на една тежестъ върху гърдите, която затруднява дишането. Той е общия признакъ на едно голѣмо число гърдни и сърдечни болести.

Астмата се характеризира отъ задъхване и натискъ. На простъ езикъ съ тази дума означаватъ всѣко задашане (dyspnée); нъ въ научния езикъ подъ астма се разбира една особена нервна болестъ въ гърдите.

Астмата е периодическа, дохожда съ ненадѣйни припадъци, или които обикновенно се предявяватъ чрезъ образуване на газове, прозѣвки, затруднения въ гърдите, една суха кашлица, изобилна бистра пикочъ, припадъци раздѣлени отъ по вече или по-малко дълги периоди на спокойствие. Тѣ дохождатъ обикновенно навечеръ или нощъмъ. Въ този последенъ случай болния се събужда стрѣснато отъ едно усещане на натискъ; той не може да пази хоризон-

талното си положение и вдъхва въздухъ съ всичката си сила; дишането е уморително, на пресѣкулки, бързо и шумно, кашлицата е суха и задушителна; лицето е надуто и посинѣло, или напротивъ блѣдно и уморено, съ едно изражение на болезнено безпокойствие. Следъ неопредѣлено време, припадѣка утихва, кашлицата става влажна, храченето се установява и изважда на вѣнъ едно количество сиви, валчести и лѣпливи храчки; повѣкога пикочта е изобилна и боялна.

Медицината противополога на тая болестъ, почти всекога безъ успѣхъ, приготовления отъ беладона, датура, іускиама, нитратни вдъхвания, потасова іодура и канабисъ индика.

Следъ нѣкое време болестта, просто нервна въ началото, се сплита често съ подуване на гърдите, бронхитъ, сърдечни смущения и пр.

Гръдното подуване (emphysème) е една болестъ, която се характеризира отъ вмѣкването на въздухъ или други газове въ бѣлия дробъ. Докоснатите части са обикновенно върха и предните краища на органа. Като се натиска съ прѣстъ, усеща се едно особено прашение. Бѣло-дробните цѣвички и кухините, които завършватъ краищата на бронхите биватъ най-първо разширени и обтѣгнати; но тѣхния обемъ като се увеличава повѣкогажъ значително, тѣ най-послѣ се пукватъ и тогавъ въздуха прониква направо въ бѣлодробната тъканъ, която ги обкрѣжава.

Най-обикновенния приракъ на гръдното подуване е едно продължително задъхване, което се увеличава отъ май малкото усилие.

Разраняванията ставатъ въ следствие на силното и повторително кашлене и въ всички случаи, дѣто дишането, затруднено отъ каква да е причина, нараства въ дѣятелността си. Гръдното подуване се забелѣзва особено въ хроническия бронхитъ, въ загърлицата, и почти въ всички болести, които по-

раждатъ силна и конвулсивна кашлица, и у тиа хора, които задържатъ дълго време дишането си, като свирачите на устни инструменти, духачите на стъкла и пр.

Ако болестта мине за кратко време, то вътрешните разранявания, които не биватъ дълбоки, изчезватъ скоро; но ако се продължи, тя става неизлѣчима съ обикновенните медицински средства, които биватъ обикновено потасова йодура, арсеникъ, бани съ намаленъ въздухъ и пр.

Подъ дѣйствието на човеческиа магнетизмъ, задъхването и натиска изчезватъ твърдѣ скоро; припадъците отъ астма утихватъ въ нѣколко минути и съ едно продължително лѣкуване се изцѣрва лесно и самата болестъ. Подуването е по-нѣкога по-непокорно; когато бронхическите кухни са само разширени, то болния оздравя въ едно по-кратко или по-дълго време; но когато тѣ са вече разпукани подъ силата на натиска, то по-нѣкога не е възможно, освенъ да се облеghi.

Тѣзи три болести се лѣкуватъ горѣ-долу по следующия начинъ:

Човеческиа магнетизмъ. — Поставете ръцете си върху гърдите около 5—10 минути; следъ туй направете разтривания, като имате грижа да следвате цѣлото извѣртане на гърдите, отъ къмъ гърба и отъ предѣ. Подъ това дѣйствие, междукостните мускули, които сждѣйстватъ на вдисането и издисането, когато това е затруднено, се размърдватъ завчасъ; гърдите се разширяватъ, натиска престава като по чудо и почти всѣкога припадъка отъ астма изчезва сжвршено въ 15—20 минути. Сѣднете следъ това предъ болния, поставете ръцете си върху колѣните му презъ нѣколко минути, подиръ което направете разтривания по цѣлите му крака като захваните отъ кръста и свършите до прѣтетите на краката; завършете засѣданието, което може да трае около 30—40 минути, съ напрѣчни паси върху гър-

дите и съ голѣми пасаи отъ главата до краката, за да уредолирате дѣйствиата на организма.

Магнита. Поставете върху гърдите ту на предната страна, ту на задната, единъ магнетически пластронъ съ три-четири плочки, ту за успокоение, ту за раздраждане.

Спомагателни средства. — Лека храна, особено вечеръ, и постоянно употребление на магнетисани, съ помощта на магнетическата пръчка, питиета.

Примѣри отъ излѣкуване — Намиратъ се въ различните магнетически журналы и съчинения достатъчно количество излѣкувания, които доказватъ силата на тоя лѣчителенъ способъ. Миалъ, въ съчинението си „Изложение на излѣкуваниата получени въ Франция чрезъ магнетизма“, цитира 12 случая. На много други мѣста са също помѣстени интересни случаи отъ подобно естество.

Ето два случая, които не влизатъ въ горните:

I. — Азъ ще цитирамъ първо излѣкуването на една астма, което сполучихъ къмъ края на 1892.

Г. Х..., когото не мога да наименувамъ тука, на възрастъ 61 годишенъ, страдаше отъ 7-8 години отъ задъхване, което се появяваше щомъ повървѣше нѣколко стотини метра, или се изкачеше по стѣлба. Малко по малко тѣзи признаци се намалиха и припадѣци отъ астма се появиха, най-първо безредно, сетнѣ всѣки втори или трети день и най-послѣ всѣки день. При променението на времето, тѣзи припадѣци биваха отъ една нечута сила и траѣха по нѣкога 3-4 часа, презъ които болния се задущаваше. Той имаше ужасни кашлениа, които траѣха по нѣкога около четвъртъ часъ; лицето биваше забруждено, очите съ дивъ погледъ и изпъкнали изъ дупките си показваха едно най-мъчително състояние.

Помолиха ме да се постарая за болния, не за да го излѣкувамъ, защото всички лѣкари се произнесли, че това било невъможно, но за да го облекча. Азъ отидѣхъ въ началото на единъ припадѣкъ и го маг-

нетисахъ по горѣизложениа начинъ. Следъ 25 минути припадъка бѣше съвършено преминалъ; не оставаше вече, освенъ малка една умора, която изчезна следъ малко.

Азъ ходѣхъ всеѣки день, изначало въ момента на припадъците, сетнѣ малко по-рано; и въ единъ месецъ вътрѣ, болния се считаше за оздравѣлъ.

Като бѣше твърдѣ членъ, даже наклоненъ къмъ извѣрдно натлъстяване, болния, за голѣмо свое задоволение, бѣше вече изгубилъ 5-6 килограма отъ теглото си. Азъ продължихъ лѣкуването, като го променихъ полека-лека на мачкане (massage), и въ края на три месеца, като изгуби 12 килогр. отъ теглото си, той придоби силите си и се усещаше подмладенъ съ 15 години. Излѣкуването се удържа. Съ едно умѣренно упражнение, малко гимнастика и единъ особенъ режимъ, наклонността къмъ болезнено натлъстяване (obésité) не се появи вече и той нѣма нито единъ припадъкъ отъ астма вече, каквито отъ двѣ години му правѣха живота неносенъ.

II — Ето едно наблюдение, съобщено на *Международния Магнетически Конгресъ 1889* отъ Д-ръ Хіуге.

„Г-жа вдовицата Л... стадаше отъ 1879, по единъ безспиренъ начинъ, отъ една астма съ катаръ и подуване на двата бѣли дроба. Натиска, който ставаше все по-вече силенъ, ѣ правеше живота съвършено невъзможенъ. Тя бѣше приела грижите на много лѣкари, които оставаха безъ послѣдствие. Като не можеше по вече да направи нито едно движение безъ да се задуши до такава степенъ, щото да вѣрва че ще умре, тя дойде да ми вземе съветите.

Следъ едно подробно преглеждане, макаръ да констатирахъ едно състояние отъ най-важните, азъ поченахъ да я магнетисвамъ.

Следъ нѣколко дена, болната се усещаше по-силна, натиска се намаляваше отъ день на день. Тя, която едвамъ можеше да се мърда, можѣ да тича следъ недѣли лѣкуване.

Най-сетнѣ подобриенето напредна до сжвръшенно изцѣряване.

Вжнѣ отъ органическите подобриения, произведени презъ магнетическия сжнѣ, ето какво забелѣжихме за пржвѣ пжтъ.

Болната, щомъ сжня настжпваше, захващаше да повржща чрезъ устата, съ едно непрекъснато течение и въ голѣмо изобилие, една пѣняща и точаща се течностъ, това което я облекчаваше много.

Азъ приписвамъ на това самостоятелно лѣчително изхвжрляне, причинено отъ магнетическото дѣйствиe, излѣкуването на болната“.

Меда.

Меда е произведение отъ пчеличното смукане на разните цвѣтовни сокове. Той обема въ себе си двѣ сладки вещества, отъ които едното примязва на гроздева захаръ, а другото—на тржстова захаръ. Тѣзи два захара размесени въ разни пропорции и придружени отъ единъ цвѣтъ, сжставляватъ меда.

Най-добрия медъ произлиза отъ планините Химетъ и Ида и отъ острова Куба. Свойството на меда бива разнообразенъ; той зависи отъ мѣстния климатъ и отъ цвѣтовното качество.

Добрия медъ бива чистъ и бѣлъ, и има джхъ добжръ и вкусъ превжзходенъ; коги не тжй добрия има цвѣтъ червенотеменъ, джхъ не добжръ и лутъ вкусъ.

Изобщо, древните имаха особно мнѣние за меда относително до неговото хранително свойство; тѣ мислѣха, че младите не трѣбватъ да го ѣдатъ много, понеже той билъ много силенъ за тѣхъ; колкото за старите, той служалъ като една подкрепителна храна. Както да е, всички му припознаватъ едно лѣчително свойство, че той е продкрепитель, разносителъ и пречиститель.

Бжгларите, обикновенно селяните, го употребяват като мехлемъ на разни рани. Въ подобно отношение слѣдующия съставъ служи като за най-добъръ: по половина брашно и медъ, умесени добръ съ малко вода, за да станатъ на тесто. По малко отъ това тесто може да се употребн за превързване на раните.

Взетъ вътрѣшно, той не малко спомага за поправление на нѣкои вътрѣшни болести, само земането му трѣба да бѣде смесъ съ други нѣкои водни нѣща, като чай, напримѣръ. Една малка лъжичка медъ сваренъ съ 100 драма вода, служи за гаргара на тѣзи, що иматъ гърлоболъ. Същата тѣзи вода служи тоже да си кваси нѣкой очите когито го болятъ.

Ето що казва единъ писателъ относително употреблението на меда като питие:

„Познавамъ, казва той, единъ господинъ, който е по-вече отъ 90 години. Той ежедневно самъ си приготвява нужното питие за ѣдене по слѣдующия начинъ: една лъжица добъръ медъ, разтопенъ въ достаточна врѣла вода и уваренъ едно малко време, е сичкото приготвление на това питие, което е здраво, подкрепително и прѣвжходно. „Въ тѣзъ години азъ длъжиѣя здравието и силата си на това питие“, казва стареца. Това е възможно. Туй, що зная отъ моя опитностъ, то е, че меденото питие е разносително, пречистително, хранително и укрепително.

„Споредъ казването на Тацита, който отдава доброто здравие и голѣмата старостъ на Германците на това питие, азъ скърбя, въ него време, виното каго бѣше малко и пивото още като не бѣше упознато, дѣто това питие не е заело мѣстото на пивото, което подлѣжи днесъ на разни филшификации, които не отговарятъ добръ за здравието на хората. Почти сички съчинения, що се занимаватъ съ отгвждане на пчелите, даватъ разни рецепти относително до приготвлението на това питие; при сичко туй, чу-

вамъ много оплаквания, дѣто тѣ не сполучвали. Отъ моя страна, ето азъ като какъ го приготвлявамъ:

„Поставямъ въ единъ котелъ (добрѣ чистъ) 60 — 65 оки сладка вода (да бѣде изворна). Когато тя начинава да се стопля, поставямъ 7 оки медъ, и, като го разбъркамъ добрѣ, оставамъ го да ври полека около $1\frac{1}{2}$ часъ. Отъ време на време, азъ обирамъ пѣнатъ, що може да се събере надъ водата. Когато врението се свърше, прелива се въ нѣкои прѣстени сѣдлини или други, и още преди да изтѣни добрѣ, влива се въ една бѣчевка твѣрдѣ чиста, и, безъ да да се запуше добрѣ, оставя се въ едно мѣсто не твѣрдѣ студено, дѣто въ 5—10 дни тя начинава да ври. Подиръ едно, двѣнедѣляшно врение, прехвърга се пакъ въ друга една сѣдлина, като се изоставя само отайката. Въ тѣзъ сѣдлина или бѣчевка, врението може да се продължи още 10—14 дни; когато не се чува никакъвъ веке шумъ отъ врение, тогива само враната на бѣчвата се запушва добре и здраво. Подиръ три, четири недѣли пиетието е веке бистро и може да се употрѣблява. Подиръ това, ако то се гуди въ шишета добрѣ запушени и поставени въ студенъ пѣсакъ, въ нѣколко дни то става като шампанна. Тѣй то става едно разхладително питие, което болните, които не могатъ да пиятъ ни вино, ни пиво, го намиратъ сѣкога добро.

„Ето още единъ другъ приготвителенъ начинъ, който се препорѣчва отъ пчеларското Швейцарско дружество и отъ това на Алсатъ — Лоренъ:

„Предварително нека забелѣжимъ, че не ще бѣде злѣ ако се отбере медъ такъвъ, който да е, по възможность, по-малко ароматически, или поне да има твѣрдѣ малка миризма. Това питие трѣба да се върше лѣтѣ, тѣй щото врението, което се продължава 5—6 недѣли, да може да се извърше добрѣ. Едно количество отъ 250 до 300 грамма медъ въ една литра вода, може да произведе едно достаточное количество алкоолъ ($11-13\frac{0}{0}$), тѣй щото да може

да се закрепи траянето му, още да може да се преобърне сичкиа медъ въ алкоолъ. Меда трѣба да се разтопи въ топла вода, послѣ, малко по малко да се влѣе въ една чиста, безъ никаква миризма, бжчевка. Бжчевката не трѣба да се допжлва, за да остава мѣсто за вреннето. Вжрху враната се поставя само една керемида; водата постепенно като се намалява въ бжчвата, ще се долива по малко съ медна вода. Колкото водата е по-вече, толкова вреннето става по-скоро и по-редовно; то става твжрдѣ добрѣ между 16⁰ и 23⁰ с. Въ време на вреннето ще се постави околи 50 грамма тартрическа кислота (тиргя) за 100 литри вода, тжй щото питието да добие единъ киселъ вкусъ; съвременно се спуща около единъ кривачъ жениовръ (тржнка) поставенъ въ една кисиа, която се вади като питието добие една миризма отъ него. Подиръ вжзвирането, бжчвата се поставя въ погрѣба, или на нѣкое друго мѣсто, и враната се запушва чрезъ единъ кривачъ ситенъ и мокаръ пѣсакъ, поставенъ въ едно кораво и мокро платно и изобразенъ въ видъ на една врана. На пролѣтъ се претача и се запушва добрѣ за да застарѣе“.

Хипнотическо излѣкуване

(„Рабусъ“).

Въ в. „Московского Листка“, отъ 24-и Іуни 1892 год. е помѣстено следующето сжобщение:

„Жената на инженера Хессинъ, която живѣеше на лѣтната си кжща Шмитъ, въ Пушкинъ, презъ 1892 год. заболѣла отъ рефлективенъ параличъ, вследствие на едно нервно повреждане на вжтрѣшните женски органи. Вследствие на това, тя се оплакваше огъ силна мигрена и нетжрпима болестъ по гржбнака, като при всичко това се прибави нейната замисленность и мрачно настроение. Най-добрите доктори и профессори въ Москва и Петербургъ,

къмъ които се обръщаше болната, въ продължение на нѣколко години употребили всевъзможни начини на лѣкуване, като: електричеството, мачкането, хидропатиата, като сѣщевременно ѝ са давали вътрѣшни лѣкове, но по никой начинъ не са могли да намалятъ болките на госпожа Хессинъ. Тогава мъжа ѝ, по сѣветите на профессорите Красовски и Славянски, завежда я въ Берлинъ при профессоръ Олсхаузенъ, който ѝ извършилъ една операция въ червата и отрѣзълъ частъ отъ вътрѣшните женски органи (ovariotomy). Операциата била извършена сполучливо, и отъ нея болната скоро се поправила, но болките и страданията останали пакъ сѣщите. Следъ това госпожа Хессинъ се лѣкувала навсѣкѣдъ заграница и въ Русия, гдѣто толкова много се надѣвала да получи каква-годѣ помощъ, но всичко било напраздно. Постоянните страдания довѣли болната до такова изтощение и безсилie, щото захванала да трѣси простите да я цѣрятъ. Като се завърнала въ Русия, по сѣветите на професоръ Слѣгиревъ, сѣгласила се на друга операция, която самъ професора извършилъ прекрасно, т. е. той изрѣзълъ останалите вътрѣшни органи (hysterotomy). Тя скоро се сѣживила, но и всичките болести отново се повърнали; жестоката операция не принесла никаква помощъ и госпожа Хессинъ продължавала да се мъчи. 10 години е прекарала болната въ описаните мъки. Презъ Мартъ 1892 год. госпожа Хессинъ случайно узнала че извѣстния Хипнотизаторъ — О. М. Фелдманъ въ Москва, гдѣто се занимавалъ въ болницата на докторъ Шробиндеръ, сполучливо лѣкувалъ лоши и застарѣли нервни страдания, посредствомъ хипнотическо внушение. И ето тя се обръща къмъ него, като на последно мѣсто, за помощъ. Следъ много сеанса и продължителни занимания съ болната, Г-нъ Фелдманъ сполучилъ да я наклони къмъ хипнотически сѣнъ чакъ на дванадесетия сеансъ, въ време на който прекратилъ въ болната всичките ѝ страдания, така щото сега тя е

сжвършено здрава. Освенъ това, той я отучилъ и отъ употреблението на морфина, въ който, по сжветите на докторите, тя бѣше се пристрастила, за да може да спи. На другата недѣля, ний имаме случая да видимъ Госпожа Хессинъ въ болницата на Д-ръ Штробиндеръ, гдѣто Г-нъ Фелдманъ я показваше на сжбравшите се тамъ доктори. Тѣзи последните констатирани, че бившата болна сега е напълно здрава; тя сжвършено свободно и здраво ходѣше, защото въ продължение на толкова години тя не можеше да ходи. Тя се чувствуваше прекрасно.

Х. У. 3.

Мнѣнието на Кнайппа върху избора на единъ начинъ за живение.

(Продължение отъ кн. VI и VII).

*
* *

Въ това училище на живота, гдѣто се приготвя бжджцето добродетелно, трѣбва човекъ да се грижи за доброто сжстояние на тѣлото си тѣй, както и за онова на душата си. Както стоението въ една разборепа кжща е предмѣтъ на постоянни грижи и бялосвания, сжщото е и съ една душа, която обитава едно болно тѣло. Така щото, длжжностъ свѣщенна е за всички ония лица, които се занимаватъ съ възпитанието, които възпитаватъ, да иматъ грижа, не само за душата и разума, но сжщо и за тѣлото на тиа, които имъ са повѣрени. Не стига само да ги предпазимъ отъ лоши навици и да ги украсимъ съ добродѣтели; иска се нѣщо по-вече,—иска се, душата да обитава здраво тѣло. А за да стане тѣлото силно, да заякне т. е., и да може да противодѣйствиува на всѣка случайностъ, то има нужда отъ здрава храна, то е длжжно да избѣгва всѣко едно нѣщо, което може да бжде вредително за организиа.

Водата е едно прекрасно средство за запазване и усиляване на здравето; нейното благотворно дѣйствие върху младите трѣбвало би да се изучи по-добрѣ, замѣ и по-добрѣ да се използотвори. Азъ не съмъ на мнѣние, че всѣкой трѣбва да стане хидропатъ (водолюбитель), далечъ отъ мене подобна мисль. Но никой не трѣбва, казвамъ, да се колебае за да я употрѣбява, толкова като средство за чистота, колкото съ цель—да укрѣпи здравието си и да се предпази отъ болести. Ако човѣкъ не си чисти никога дрехите, тѣ ще се повредягъ наскоро отъ праха и калта; но това пакъ не ще рече, че трѣбва да ги шибаме и четкаме три-четри пѣти на день. Азъ съмъ напълно убеденъ, че по-голямата частъ отъ хората щѣше да бѣде по-здрава, по-честита, по-възблагодарена, ако употрѣбяваше водното лѣкуване по единъ уменъ начинъ. Ако настоящето поколение не иска да се изроди още по-вече, то трѣбва да почне отъ дѣцата. Нека имъ се покаже на опитъ доброто дѣйствие на водата, и тѣ нѣма да закъснѣятъ да се убедягъ, че тя (водата) има едно благотворно влияние върху тѣлото и духа.

Много се харчи, въобще, за човѣческия животъ и всѣкакъвъ видъ заведения полезни и благотворни се отвориха: болници за болните, прибожница за бедните, водопроводници за снабдяване градищата съ чиста вода, пожарни команди и прч. . Но гдѣ да се намѣри по селата поне едно най-примитивно здание, въ което хората да могатъ да се къпятъ?¹⁾ Азъ не вѣрвамъ че може да се направи едно по-хубаво благодѣяние въ една община отъ това:—да се даде възможность на всѣки гражданинъ или селенинъ да се къпи.

Нека младежите, които прочитатъ тая статия, си спомнѣватъ всѣкой пѣтъ следния съветъ: на про-

¹⁾ Думата тука е за другите страни. Не здания за къпане изъ селата да имама, но ний даже нѣмаме и болница изъ градищата!
(Заб. на прев.).

лѣтъ, на лѣто и на есенъ правете всѣка недѣля двѣ половинѣ-ожииванія²⁾, но не стойте въ водата по-вече отъ една минута и вий ще почувствувате добрите следствия отъ това. Ако искате да направите това нѣщо нѣкакъ си по-добрѣ, гледайте, преди да почнете да се ожипите, да поработите усилено и да походите бързо, каквото да можете да се произпотите; колкото по-вече сте потни, толкова е по-добрѣ. Влѣзте послѣ въ водата до поясъ, а останалата частъ на тѣлото — горнята — мийте съ ржце; но незабравяйте, че всичко трѣба да се свърши въ една минута. Това го не казвамъ само за момчетата. Азъ желая и момичетата да направятъ сжщето, и най-вече тѣ са, които трѣбва да извлѣчатъ полза отъ едно умѣрено водно лѣкуване. Когато вий, на лѣто, минавате покрай нѣкой рѣчица, недѣйте се боя да я нагазите и да походите полегичка изъ нея нѣколко минути, това ще ви окорави много. — Когато селените вечеръ се връщатъ отъ дневната си тежка работа, — опечени, изгорѣли отъ яркото слънце, тѣ би си направили една голѣма услуга, ако постоѣха въ вода една минута: слабостта, която осещатъ въ краката и ржцете, ще изчезне, ако не всичкиа, то поне по-голѣмата частъ отъ нея. Ако направятъ половинѣ-ожииване, то пжкъ още по-благоприятно ще имъ подѣйствува; едно оподиване на колѣните ще има тжй сжщо едно благотворно дѣйствие. Направете това, и вашиа собствень опитъ ще ви докаже истината на моите думи.

Една слугиня дохожда единъ день, сжвършено отчаяна, и ми казва, че работата, която вършила, ѣ ставала отъ день на день по-тежка, че тя нѣмала вече сила да ѣ намогне. Тя не вѣрваше, впрочемъ, да ѣ лицало нѣщо. — Азъ я посжветвахъ да се разхожда боса всѣка вечеръ преди да си лѣгне, въ разстояние на четвъртъ или половинѣ часъ, да

²⁾ Да се направи половинѣ-ожииване значи, да влѣзе човекъ въ вода само до поясъ, а горнята частъ на тѣлото да плиска и тржка бързо съ ржцете си.
(Заб. на прес.).

прави двѣ или три половинъ-окживания въ недѣлята, ако ѝ се вдаде случай, и да стои по нѣкой пѣтъ въ водата до колѣне и да мърда и тръка краката си вътрѣ. Тя последва тоя съветъ и следъ шестъ недѣли, тя дойде да ми каже, че може изново напълно да върши работата си, и че господарите ѝ позволили да се кжи дори въ самата кжица.

Единъ чифликчийски слуга дохожда единъ день да ми се оплаква, че се чувствувалъ отъ кжмъ здравие слабъ и затова щѣлъ билъ да напусне служба-та си; два пѣти вече ималъ той ревматизмъ въ ставите, и оттогава насамъ не можилъ да добие нжрвите си сили. Какво да прави? Ако напуснеше работата си, господаря му ще се лиши отъ слуга, а и той самъ незнаеше гдѣ да намѣри подслонъ.—Посъветвахъ го да прави три пѣти въ недѣлята едно горнѣо ополиване и едно на колѣните,¹⁾ и да прави въ недѣлята двѣ половинъ-окживания, които да траятъ половинъ минута. Той бѣ длъженъ да продължава това лѣкуване три недѣли, послѣ да се ограничи съ двѣ или три половинъ окживания въ недѣлята. Ако иска по-вече, азъ му позволихъ да пие всѣки день една чаша отъ сваривото на *кукувича плунка* (полски хвоцъ *Equisetum arvense*²⁾). Слугата следва тоя съветъ и не биде принуденъ да напусне мѣстото си; наскоро се отжрси отъ слабостите, които осещаше по-преди, и си почва човека работата. Господаря му на драго сжрдце го улеснилъ въ всичко за да може да се кжи.

¹⁾ Да се направи *горнѣо ополиване*, ще рече да се ополѣе съ вода горнята частъ на тѣлото—сжрдите и плещите, безъ главата. Прави се още и съ мокри гарцани: удрятъ се съ тѣхъ споменатите части или се оставятъ да постоятъ тамъ малко. Сжщето и за ополиването на колѣните.
(Заб. на пр.)

²⁾ Взима се отъ 4—6 гр. отъ това растение и се вари въ $\frac{1}{2}$ литра вода. Употрѣбява се противъ набиране вода въ нѣкой частъ на тѣлото (водоотокъ, красникъ) и за уталожване болките на пикочния мехуръ. Когато се взима това свариво, пикочта става по-цвѣтна, знакъ че сждържа по-вече пикочна киселина. Вжзрастните взиматъ една чаша всѣки 2 часа, а дѣцата—една лжжица.
(Заб на пр.)

Въ едно семейство имаше три момичета сжвршенно слаби, които, отъ друга страна пжкъ, бѣха огледало на прекрасенъ характеръ, укиченъ съ голѣми даровитости. Родителите често пжти се питаха единъ-другъ, какво ще правятъ съ тиа дѣца като отиватъ тжй слабички; а тѣ, дѣцата, сжзнавайки своята слабостъ, не помислиуваха освенъ съ ужасъ за бъдщето, косто ги очакваше. Азъ ги посжветвахъ да изсжрбватъ всѣка сутрина и всѣка вечеръ по една паница хлѣбна чорба и на сбѣдъ да ѣдатъ едно хубаво обикновенно ѣдене; да правятъ три или четири половинъ-окжпвания въ недѣлята, и да употрѣбаватъ начините за заякване толкова препоржчвани отъ мене.

Шестъ месеца по-послѣ, трите сестри дойдоха изново при мене; тѣ се чувствуваха честити, бѣха весели и съ твжрдѣ хубавъ изгледъ на лице. Употрѣблението на водата бѣше вече почти станало въ тѣхъ една страстъ. Тѣ ми разправиха още, че една тѣхна приателка, така сжщо като тѣхъ неджгава, се подложила на сжщето лѣкуване, и сега и тя тжй сжщо била добрѣ и здрава.

Единъ баща ми доведе единъ денъ сина си, който бѣ на около 16 години, и ми разправи, че това дѣте било твжрдѣ слабо за земледѣлието. Преди осемъ години момчето прекарало една джлга болестъ, и отъ тогава насамъ все слабѣяло. Попита ме, дали не би било по-хубаво да го изучи на друго нѣщо по-леко, каквото да го снабди и съ единъ начинъ за живение по-малко тежка. „Остави сина си, му отговорихъ азъ, да ходи всѣки денъ въ вода десетъ минути, на пролѣтъ, на лѣто и на есенъ, и да прави всѣка недѣля двѣ или три горни-ополивания и едно или двѣ половинъ-окжпвания. Правете това въ разстояние на петъ недѣли. Послѣ изтичането на това време, той не трѣбва да прави освенъ двѣ или три половинъ-окжпвания въ недѣлята“. Следъ три месеца, младия тоя човекъ ми биде отново доведенъ отъ бащата, който бѣ очуденъ и благодаренъ отъ голѣмо-

то променение, което станало въ сина му. Сега синъ му съ радостъ се залавя за работата си и съ страсть се държи за нея, безъ тя да го поврежда нѣщо, и съ едно вътрѣшно удоволствие, той гледа, че и въ земледѣлието може да върши работа.

Ако моите приятелски съвети бждатъ добръ приети отъ младежта, която ми е всѣкой пжъ близо до сърдцето, и ако родители, и въобще виспи лица спомогнатъ да се въведатъ тѣ въ практика, азъ съмъ напълно убеденъ, че младото поколение въ бждще ще бжде по-здро.

Превозжда: Шаркинъ.

Пакъ по хлѣба Грахамъ.

Въ кв. VI-VII отъ „Здравословие“ ний помѣстихме единъ преводъ за хлѣба Грахамъ, тжй препоръчванъ напоследжкъ отъ всички. Въ френското списание „Естественните лѣкувания и Кнайповата система“ намираме една друга статия по сжщия въпросъ, която и поради по-пълното си излагане помѣстяме въ преводъ тука.

„Въ начало, зърното не се очиствае и, грубо смлѣно, служеше изцѣло за правенето хлѣба. Полека-лека, изтънченостите на една мнима цивилизация захванаха да изискватъ нѣкои изменения въ хлѣба. Нуждата да се оползотворятъ всичките тжй-наречени усжвършенствания, които индустриата допринесе, докара една прекалена изтънченостъ въ мѣленето на зърното и отбирането на неговите хранителни и полезни елементи. Съ една дума, както въ всичко, тжй и въ туй, търговския въпросъ повлия на общественото мнѣние въ обратна смисълъ на хигиената. Бѣлиа хлѣбъ, сжставенъ отъ най фината части на зърното, се струваше по-приятенъ на окото и може би на вкуса; отъ тогазъ на тжй той бѣ сметенъ като по-благоприятенъ за храненето. Разслабелите отъ по-

степенното запаждане на организма стомаси сами изискваха тѣзи въведени отъ индустриата изтънчености въ хлѣба. Заедно съ привычката, грѣшката трѣбваше да нарастне бързо.

Възвръщането къмъ едно по-точно оценяване дѣйствителната стойностъ на зърното принадлежи на нашето време. То се дължи на американския лѣкарь Силвестръ Грахамъ. Този ученъ физиологистъ живѣ и професорства презъ първата половина на нашия векъ въ северната частъ на Съединените Щати. Споредъ него, съставения отъ непресѣто брашно хлѣбъ се нарече *хлѣбъ Грахамъ*, познатъ още подъ името *триценъ хлѣбъ*. Това последно название поражда грѣшки и позволява на нѣкои хлѣбари да се ползуватъ отъ довѣрчивостта и неопитността на потребителите. Тѣзи хлѣбари, наистина, се задоволяватъ само да притурятъ трици на обикновенното брашно за да изработятъ единъ хлѣбъ, който за неопитното око може да има изгледа на Грахамовъ хлѣбъ, но е много далечъ да има неговите качества. *Нуждно е хлѣба да съдържа зърното цѣло, тѣй както природата го произвежда.*

При тѣзи условия хлѣба ще съдържа съществено хранителните части на пшеницата, а именно: *глютена*, който принадлежи на бѣлтжните вещества съдържащи азотните елементи; *минералните соли* които дѣйствуватъ като хранителни соли. Лиусната, която прави частъ отъ триците, безъ да е съвършено смилателна, засилва обаче смилането, като възбудителенъ елементъ на пищеварителните органи; още, като проникватъ въ храната, която се мѣли, триците частици дѣйстватъ механически, като даватъ пристъпъ на смилателните сокове въ самата маса на храната, презъ *цѣлото* нейно преминаване изъ пищеварителния каналъ. Тѣ улесняватъ така излизането ѝ по единъ продължителенъ и редовенъ начинъ.

Приготвяне на хлѣба. — Важно е, както отъ гледна точка на доброто хранене, тѣй и да се задоволи вкуса, да се употребява брашното (пшеница или

ржжъ) прѣсно смлѣно и отъ добрѣ очистени зърна, безъ никакъвъ прахъ и нечистота, измити и изсушени на въздухъ или на слънце. Ще бжде мѣчно да се получатъ тѣзи условна отъ всѣка мѣлница, но, въ случай на нужда, смилането на зърното може да се направи и въ кѣщи.

Следуиущето приготовление, изложено отъ Карлото Шулцъ, дава единъ превъзходенъ хлѣбъ, безъ да се притурга нито мая, нито солъ, нито квасъ.

Да се разбърка брашното въ топла вода, додѣто се получи едно меко тесто, което да се меси силно, додѣто се отдѣли отъ вощовата и рѣцете на омесвача; следъ туй, да се завие и постави на едно топло мѣсто. додѣто се подигне малко. Да се тури сетнѣ на една чиста дѣска, посипана съ брашно, да се оваля до 3-4 сантиметра дебелина, да се постави въ една тава намазана съ дървено или кравешко масло и да се пѣхне въ една хубаво загорещена и затворена фурна. За да се избѣгне пропукуването на кората, достатѣчно е да се прободатъ тестото на нѣколко мѣста съ една клѣчица, или перо отъ хвѣркато. Хлѣба ще се опече хубаво за по-малко отъ два часа. За да се даде на хлѣба една гладка поврѣхностъ, достатѣчно е подиръ часъ отъ като се е хвѣрлилъ въ фурната да го погладимъ съ единъ мокъръ сунгертъ или парцалъ и да го пѣхнемъ пакъ незабавно за да се допече.

Рѣженото тесто се по-мѣчно подига отъ шпениченото и въ тоя случай не ще може да се мине безъ мая или безъ квасъ съ употреблението на обикновенните фурни. Опитите ще покажатъ какво количество е *точно нужно* за да се подигне тестото.

Хлѣба Кнайппъ се състои отъ двѣ части шпеничено брашно и една частъ рѣжено. Тестото се омеса хубаво, безъ квасъ и безъ солъ, и се оставя три-четри часа на топло мѣсто. Хвѣрля се въ фурната, оставя се два дена да заякне, следъ туй се втапя въ гореща вода около двѣ-три минути, сиречъ колкото да проникне водата презъ кората, оставя се да се

изцѣди и се хвърля пакъ въ фурната, колкото да изсѣхне. Тази рецепта е дадена устно отъ Кнайпа.

Опитния практикувачъ, т. е. сѣвестния хлѣбаръ ще взима като главенъ факторъ въ изработването на хлѣба *достатъчното му престояване* въ фурната и *силната горещина* на тази последнята.

Трѣбва да се предположи, че неуспѣха на хлѣбарите изобщо, или мжчнотиите, които тѣ приписватъ въ изработването на хлѣбъ отъ цѣлото жърно, произлизатъ единствено отъ тѣхното невежество на тѣзи сѣществени условия или отъ тѣхната зла воля въ изпълнението имъ; то е отъ тѣхна страна въпросъ за лъжлива економия въ горивото и въ времето, което е нужно за да се получи хлѣба тѣй, както потрѣбителя го изисква. Достатъчно е на този последния да противопостави на рутината и злата воля своето най-строго изискване. Това е едничкото средство за да се докара острия хлѣбаръ на „ипкинъ“ и да се получи въ най-добри условия тоя толкова хранителенъ хлѣбъ.

Въ Алпите се случва често, че хлѣба (обикновено отъ ржжъ) бива изработванъ предварително за единъ, два и три месеца. Пастирите, даже, не правятъ хлѣбъ, освенъ еднажжъ въ годината, презъ пролѣтъ. Този хлѣбъ бива дѣйствително много якъ, но не представлява никакъвъ вкусъ отъ мухалъ. Селата и колибите иматъ една общинска фурна, на които главното преимущество е, че са по-високи отъ обикновенните хлѣбарски хурни, това което позволява едно по-голѣмо набиране на топлината, нужно за изпичането, особено на ржжения хлѣбъ. Отъ това произлиза възможността да се опича хлѣба въ прекрасни условия за дълготрайностъ и качественостъ, като даватъ на печенето достатъчно време. Тука самичкия потрѣбитель си прави хлѣба и е заинтересуванъ да го направи по-добъръ и по-евтино. Този принципъ показва голѣмата важностъ на висока температура въ фурната.

Магнетическата течностъ.

Много пжтя сме казвали, че лѣчителния начинъ е една динамическа сила. За потвърждение на това прочитаме следущето въ „Мессаже“, който го заема тоже отъ другъ единъ вѣстникъ изъ Вервиеръ.

Касае се тукъ за една жена на име К.... отъ Лиежъ, която, снабдена съ едно позволително да мачка и разтрива болните, лѣкувала ги още по единъ магнетически начинъ чрезъ една дарба, която тя претендирала да притежава — най-паче сичките неизлѣчимни и изоставени болни отъ лѣкарите.

Когато разтривала своите клиенти, тя си поставяла ръцете върху болните части и се молѣла, послѣтъ магнетисвала една частъ бѣла книга и я давала на болния, като му е заповѣдвала да постави тая книга въ една чаша пълна съ чиста вода, която трѣба да пие по малко, или да употрѣбява като намокрявания, споредъ случанте.

Нѣщо удивително, чрезъ това тя добивала извънредни лѣчения: поне това е, което нѣколко свидѣтели идатъ да потвърдятъ чрезъ една вжодушевлена признателностъ.

Единъ разказва, че разни лѣкари са го лѣкували, единъ за камъни въ черния дробъ, другъ за камъни въ бѣбреците; на конецъ, този последния безъ колебание казалъ на жена му, че е веќе време да земе последни разпореждания.

Отчаеното положение на здравето му било тѣжко очевидно, разказва той, дѣто всѣкога когато е држнкала камбаната за умрѣло, се е казвало:

„Г. Х. ще да е умрѣлъ.“

Г. Х...., като се поправилъ, разказва сл учката си съ убеждение, като прибавя, че жената на К.... го излѣкувала. Той прибавя, че тя не искала никаква плата и отказвала даже по нѣкога и това що ѝ се давало.

Единъ другъ пмалъ ржката си срастната (ankyrosé) и лѣкаря му обявилъ, че никога той нѣма да

може да оздрави тѣй, дѣто ржката му да работи. Благодарение на жената на К..., ржката се поправила почти съвършено и начнала да работи.

Вжпрѣки тѣзи свидетелства отъ признателностъ, публичното министерство поиска да се даде подъ сждъ обвинената, дѣто е упражнила, казва то, незаконно лѣчителното средство, ако и то да е сполучливо и даромъ.

Защитниците на обвиняемата, Г-да Малларъ и Бонжанъ, обориха подсждимостта. Споредъ тѣхъ, закона не докача освенъ тѣзи, които даватъ *лѣкарства*, които само могатъ да повредатъ и нѣщо повече; жената на К... не е употребила освенъ магнетическия начинъ. Тая малка книжка, която тя магнетисва и се поставя въ една чаша вода, тя претендира, че е обременена отъ течностъ, която, обнета отъ водата, дѣйствува, чрезъ поглъщане или чрезъ употребление на наквасвания, върху болните части.

Това е, казва Г. Бонжанъ, едно приложение отъ магнетическата теория, забранена отъ Парижката школа. Следователно, Г-жа К..., като употребява тоя начинъ, не е противъ никой законъ, понеже школата забранява само публичните хипнотически засѣдания и упражнението на хипнотизма върху малолѣтните

Сждилището отложи разглеждането на това дѣло.

Подобни примѣри начесто се срѣщатъ въ просвѣтении свѣтъ, дѣто лѣкарите искатъ и тжрсятъ да иматъ лѣчението подъ монополъ. При сичко туй, учената развита класа тжрси да обори тѣзи лѣкарски претенции, като явно доказва, че медицината въ лѣчебно отношение е още много назадъ и, че най-доброто лѣчително средство се намира, много пжтя въ хора долни и най-прости; и това е едно свойство на душевната сила, която дълго време Академията упорстваше да припознае; на конецъ, при такива явни доводи, тя нѣмаше що да стори, освенъ да признае магнетическата сила подъ название хипноти-

ческа. Както да е, тя съществува и върше дѣйствието си споредъ свойството що обема.

Подобни нѣща се случватъ и между нази: много пжтя лѣкарите, при сичкото си знание и учение, решаватъ да напустнатъ нѣкой боленъ по невжзможностъ да се излѣчи; подиръ тѣхъ една никаква баба се указва по-искусна отъ тѣхъ, като подъ нейното дѣйствие болния сполучи да се въздигне и оздрави. Гдѣ остава изкуството на медицината?

Лѣкуване на болестите,

достъпно за всички болни, чрѣзъ витализираните магнити на професоръ Н. Durville.

Витализираните магнити цѣрятъ или облекчаватъ всичките болести. Грамадното преимущество, що тѣ притежаватъ надъ всички други способи за лѣкуване, то е, че съ тѣхъ се може, споредъ естеството на болестта, да се увеличава или намалява органическата дѣятелностъ и да се възстановява по тоя начинъ равновесието на силите, което съставлява здравieto. Острите болки преставатъ въ нѣколко минути, припадѣщите ставатъ по рѣдки и изцѣрването дохожда безъ да си промени човекъ режима и привычките.

Тѣхното употрѣбление е общо въ лѣкуването на различните болести и въ частностъ на нервозните случаи. дѣто лѣкарствата повреждатъ често, даже като цѣрятъ. Тѣзи магнити са отъ нѣколко категории:

Магнетически плочки (Lames magnetiques). — Тѣ са четири вида и се употрѣбаватъ въ следните случаи:

№ 1: Противъ крампата на писателите и пианистите, болестите на ржката, долните части на жебите, краката и плодородния органъ на мъжа.

№ 2: Противъ болестите на жебите, гърлото и гржклава.

№ 3: Противъ шумението и глухотата на уши-те, полуглавието, жбоболието, невралгиите, безж-

нието, главоболието и всички болести на мозъка заедно съ душевните. — Противъ сиатиката (болестъ на нервата въ крака).

№ 4: Противъ болестите на бѣбреците, гърдите, червиа дробъ, сърдцето, далака, стомаха, червата, пикочния мѣхуръ, матката и яйчниците. — Противъ болестите на грѣбначния мозъкъ.

Тѣзи плочки, които не се различаватъ помежду си освенъ по извитостта и дължината си, не отговарятъ на всички изисквания. Има плочки наречени *специални*, които не носятъ нумеро и служатъ въ известни случаи. — Цена на всѣка плочка 5 франка.

Магнетически пластри (Plastrons magnetiques). — Въ много стари и щепкорни болести, една самичка плочка често не е достатъчна да победи злото. За да се получи едно по-голямо количество дѣйствиe, нѣколко плочки са събрани наедно за да образуватъ *пластри*.

Пластроните струватъ 10, 15, или 20 франка, споредъ това да ли съдържатъ 2, 3 или 4 плочки.

Магнетическа прѣчка (Barreau magnetique). — Апаратъ съ прибавките си за магнетисване на питпетата и хранителните нѣща. Цена 10 франка.

Санзитивомѣтръ (Sensitivomètre). — Употрѣбява се особено за да се разбере, да ли нѣкой лица могатъ да бѣдатъ приспани по магнетически или хипнотически начинъ, и за измѣрване степента на тѣхната чувствителностъ. Цена 10 франка.

Магнитите на професоръ Н. Durville са подложени на обикновеното магнетисване и на една особена операция: *витализация*, която увеличава значително тѣхната лѣчителна сила. Макаръ да изгубватъ малко отъ своята магнетизация, но тѣхната *витална сила* изчезва малко-много въ разстояние на 1 до 4 месеца, споредъ устрѣблението имъ. Трѣбва тогавъ да се възвѣрнатъ въ Института за да бѣдатъ отново *витализирани*.

Цена за витализиране на всёко просто парче 2 фр.

Цена за витализиране, никелажъ и гарнитура 3 „

Болните могатъ сами да избиратъ кои отъ горните магнити имъ са нуждни; за въ всёки случай, въ сложните болести, предпочтително е да изложатъ на Директора на института, естеството, причината, признаците на болестта си. времето, отъ когато страдатъ и пр. Той ще имъ укаже кои апарати да взематъ и какъ е най-полезно да се употребятъ.

Всёка поръчка се изпраща, заедно съ стойността до М-г Н. Durville, 23, rue St-Merri, Paris, France.

Тъзи отъ нашите абонати, които не знаятъ френски и нѣматъ възможность да пишатъ направо, могатъ да пратятъ въ нашата редакция стойността на исканите магнити въ **злато**, като прибавятъ 50 стотинки за разноски, и ний ще се разпоредиме да имъ ги доставиме.

Прочитаме въ френския вѣстникъ „Медицински Месецъ“
(le mois Médical) слѣдующето:

Единъ забравенъ лѣчителенъ начинъ: iутиулдисването.

Що е iутиулдисването? Самото му име го показва, една операция твърдѣ общественна и проста, още и дѣйствителна; подобна на оная що се върши върху платнените материи, съ тая само разлика, че тѣзъ се върши върху единъ боленъ човекъ.

За да се извърши медицинското iутиулдисване, три нѣща са нуждни: 1-о едно добръ натоплено желѣзо, подобно на това, съ което iутиулдисватъ ризите и тѣжките платна; 2-о виненъ уцетъ; 3-о единъ широкъ пешкиръ прегннатъ два или по-вече пѣтя, споредъ голѣмината на мѣстото, върху което ще се върши операцията.

Тъзи три нѣща събрани, пешкиря се потонява въ уцета и се полага мокъръ върху болното мѣсто, върху което начина да се върше операцията точно тѣй, както става върху платната; желѣзото се прекарва нѣколко пѣтя върху мокрия пешкиръ, уцета подъ топлината на желѣзото се изпарява и се произвежда едно живо раздражение на кожата, която става червена; нейните порози се разтврарятъ и потопродизводителните сливици се засилватъ въ произвеждането си; съ една дума, подъ влиянието на топлината сичкото крѣвообращение се засилва.

Този начинъ може да се употребѣи съ голѣмъ успѣхъ въ началото на единъ плевритъ, въ подутиата на подаграта и на ревматизма, въ крѣстоболието и пр. Безъ да бѣде опасенъ, той докарва всёкога едно облекчение.