

ЗДРАВОСЛОВИЕ

ПАРНИ БАНИ.

Система Рикли.

(Изъ „Природните Лѣкувания“)

Предговоръ.—Човека, взетъ като едно растително произведение, сжставлява по своята анатомическа структура едно двойно растение: **сжсжданото растение** (васкуларно, което подразбира всичките разклонения на сжсждите за произвеждане жидкостите и соковете), прилично на едно дърво съ своя пжвъ, съ своите клонища и своите милиони вѣтви, които проникватъ съ безчисленните си разклонения чакъ въ най-твърдите кости и въ вжбите; и, отъ друга страна, (прилично на нѣкое паразитно повличе, което се увива около дървото съ безбройните си вѣтви) **нервното растение**, което прониква сжсжданото отъ всички страни.

Като всичко, което живѣе и расте вржхъ поврхността на земята, тѣзи двѣ растения зависятъ въ най-висока степенъ отъ *вжжашини свѣтъ*; тѣ изискватъ, за своето развитие и обдържане, една постоянна поддржка и единъ непрекъснатъ вжзбудителъ, заети отъ вжвъ тѣхъ и произходящи не само изъ хранителните вещества, като твърдите храни, питиетата и вжздуха, но и отъ невѣсими елементи: свѣтлината, топлината, студа (положителна и отрицателна топлина) движението, почивката, както въ физическо, тжй и въ умственно отношение. Ний тука ще се занимайме главно съ вжпроса за топлината, особено топлината подъ форма на пара.

Въ нашата органическа економиа, съсждната система може да се сравни съ женския елементъ, раждавателъ на живота; нервната система, напротивъ, представлява мъжската сила, двигателния принципъ. Колкото по-голъма е хармонията въ това съпружеско съединение, толкова също здравиято ще достигне една висока степенъ развитие.

Въведение. Значение на изкуственното прилагане топлината като лѣчителенъ начинъ. — *Топлината е едно движение на молекулите.* — Този Майеровъ принципъ съставлява основния законъ на природните лѣкувания. Майеръ не говори за нѣкаква *опредѣлена топлина*, или, по-точно, за нѣкаква температура. Но тъй като извѣстна температура е присъща на всѣкъ предметъ и на всѣко същество, то произлиза, че температурата на едно тѣло представлява точно сумата или степента на движението на най-малките частици, които го съставляватъ. Може да се заклучи отъ тукъ, че всѣко прилагане върху човешкото тѣло на една добръ приспособена температура, или всѣка промена въ атмосферическата температура (изстиване, стопляне), на която може да се подложи, ще произведе въ нѣкое направление едно нарастване или едно намаляване въ движението на тѣзи най-малки частици. Това ни се вижда да е най-точното обяснение на *термоелектрическите токове*, върху които физиатрика—лѣкаръ, Ерфуртъ, основа преди по-вече отъ 30 години, същественното начало на водните лѣкувания.

Всѣкъ растителенъ или животински животъ не се развива, освенъ подъ дѣйствието на извѣстна *околна топлина* (въ въздуха или въ водата, които го обикалятъ), като става и той самъ производителъ на топлина.

Студенинаша на смъртта е станала пословична.

Едно *поглъщане на топлина*, което се опредѣля отъ храненето, едно *произвеждане на топлина* отъ последователните преобразувания и едно *пръскане на*

топлина чрезъ лъчеизпускането, дишането, потение-то са необходимостъ наложена отъ природните закони и произвеждатъ желанното усещане на разположеностъ и здравие.

Прието е, като основна и необорима доктрина, между физиатрическите лѣкари и въобще освѣтлените доктори, че трѣската, т. е. остроото състояние на студъ и горѣщина, които се сменятъ, не е друго нѣщо, освенъ една *по-висока степенъ на дѣятелностъ въ нервната и съседна системи**), на която целта е да подхване отново нѣкой вътрѣшни еволюции, които са били недовършени или осакатени, да стопи и изхвърли на вънъ стари крѣвни или органически отломки и да създаде така една лѣчителна еволюция отъ най-енергичните.

Сто години преди Христа, грѣцкиа лѣкаръ Асклепиасъ и по-сетнѣ докторъ Харлессъ са казали: „**Дайте ми силата да произвеждамъ трѣска и азъ ще ви цѣря всичките болести**“.

Въ хидротерапическите лѣкувания, различните приспособления на студената вода изтеглятъ отъ тѣлото една частъ топлина, но като го възбуждатъ, тѣ иматъ за целъ да произведатъ едно възвръщане на топлина, значи едно *по голѣмо количество топлина*. Тѣй като нашето естество въ нормално състояние има нужда отъ 37° градуза температура на крѣвта, то трѣбва за да обдържа тази температура, да набави временно изтегляната топлина и така да произведе по вече топлина, значи да засили органическото горение.

Увеличаването рѣ производството на топлината има, обаче, една индивидуална граница. Ако тази граница е премината чрезъ употреблението на една много студена вода, чрезъ твърдѣ чести или дълги приспособления било на студена вода, било на въздушните бани, ще се получи едно прекалено свиване на милионите кожни пори, на малките жилици

*) Коего се абсолютно съгласява съ Майерова принципъ.

(капилярите), на нервите, на мускулите, на мембраните, съ една дума на всички органически тѣжани, въ които, въ следствие, ще се появятъ отпуснатостта и умората; тѣхната еластичностъ ще се изгуби и ще се получи едно противно на тржсеното дѣйствие: **вмѣсто да се увеличи топлината, ще се получи намаление въ производството ѝ.**

Всѣка тѣлесна дѣятелностъ, до колкото може да се познае съ просто око, се основава най-първо върху физическата еластичностъ (способностъ да се свива и разпуща) на структурата, отъ която произлиза, и силата ще се увеличава съразмѣрно съ нарастването на еластичната способностъ. Така именно дѣятелността на различните структури, като: бѣлите дробове, сърдцето, стомаха, червата, мускулите, окото, мѣхура, матката, кървните съдове и пр., ще се проявява до толкова, до колкото тѣзи структури са запазили своята еластична способностъ, съ която заедно ще растатъ силите и устойчивостта имъ. Горските хора и тѣзи, които се често изкачватъ по планините, на които бѣлите дробове се много упражняватъ въ свиване и разтѣгане, са съ здрави гърди и не даватъ почва на гръдни болести, каквито са туберкулозата и астмата. Умѣрените възкачвания, и особено съ боси крака, съставляватъ най-добрите лѣчителни сродства противъ тоя родъ болести.

Най-силния стомахъ е този, който следъ дълги почивки, ще може отново да поглѣща и смила много храна, безъ да усети мжнотия. Искаме ли да направиме силенъ стомахъ си, трѣбва да го приучимъ да приема презъ по-дълго разстояние време храната и пиететата.

Тѣзи черва ще могатъ да работятъ съ най-голяма здравина, които, чрезъ едно енергично упражнение на свиване и разпущане, ще могатъ най-добъръ и безъ умора да изтискватъ въ тѣхната нормална пасека, т. е. *отъ горѣ на долу*, всичкото свое съдържание (твърдо и газообразно). Ето защо ний отдава-

ме на по-голѣмото количество твърдо и газообразно сѣдържаніе, което произхожда отъ растителната храна, въпреки нейната малка естетичностъ, една роля по-предпочтителна и по-сѣобразна съ природата, вследствие упражнението отъ свиване и разпусчане, което произлиза за червата.

Всички тѣзи дѣйствиа даватъ на сѣответната частъ на тѣлото пѣргавина и сила.—Въ правото сме си да заключимъ по аналогия, това което отъ друга страна се потвърждава и отъ практиката, че тази *сѣщественна служба на свиване и разтѣгане* се разпростира и въ всичките други структури, чакъ до най-малките имъ части, до клѣтките и малките кръвни тѣлца.

Свиването сѣответства на взаимното привличане (средострѣмително движение) на голѣмите небесни тѣла (планетите); *разтѣгането*—на тѣхното отласкване (средобѣжно движение). Тѣзи двѣ сѣщественни явления опредѣляватъ движението на най-малките части отъ тѣлото, на което последното дѣйствиe се сѣстои въ образуването на *газообразното кръвно изпарение*, единствената форма, която позволява да се извършва органическата размена.

Отъ горѣказаното се разбира, че е безсмислено да се употрѣбвява изклѣчително студени бани. Студа не е ли *отрицателна топлина*, както сѣнката и тѣмнината са *отрицателна свѣтлина*? Така щото студените приспособления трѣбва да се прилагатъ, колкото да се получи чрезъ една добра реакция по-голѣмо количество топлина. Изклѣчителното имъ употребление може да бѣде вредително, както и изклѣчителното прилагане само на топли бани, които могатъ да докаратъ умора, отпуснатостъ, слабостъ, мекушавостъ. Само смесеното употребление на студените и горѣщи прилагания ще може да произведе най-голѣма еластичностъ въ структурата на тѣлото. Това трѣбва да служи за правило не само въ случаи на болестъ, но и въ здраво сѣстояние; кръвта трѣбва да се поставя всѣки день по-горѣ и по-долу

отъ нормалната си топлина, защото всѣко еднообразно дѣйствие произвежда атония и парализия.

Само въ строгото прилагане на противоположните дѣйствия ще може всѣка органическа сила да достигне най-високо развитие.

Едно енергическо, но естествено стопляне, чрезъ упражнението на отворенъ въздухъ, е, споредъ личните усещания и обективните факти, много прилично на една силна трѣска по признаците, които произвежда: червенина на кожата, честъ и пжленъ пулсъ, бързо дишане и пр., и ний знайме, че въ такова състояние на усилена дѣятелностъ органическата размена бива особено засилена, както бива и въ трѣската.

Когато условиата на болестта, т. е. болките, умората, слабостта и пр. не позволяватъ да се произведе една подобна естествена трѣска (стопляне съ упражнение), не е ли логично да се произведе изкуствена трѣска или лѣчително стопляне за да се увеличи органическата размена, която се намира въ застои при всѣка хроническа болестъ?

Чрезъ прилагането на противоположни температури, изкуствени и естествени, ний произвеждаме въ тѣжката редъ по редъ свивания и разтѣгания и засилваме така нейната дѣятелностъ. Чрезъ прилагането само на горещи, или само на студени употребления се получава едно успокоително дѣйствие, което намалява дѣятелността на организма; ето защо ний не можемъ да препоръчаме, освенъ едновременно или сменително прилагане на студени и горещи употребления, като засилително средство.

Въ всичко това не може да има една обща мѣрка. Всички хора не усещатъ еднакво. За нѣкои едно студено поливане се отразява много силно, та произвежда усещане, като че ще се задуши; за други една гореща баня докарва шеметъ въ главата и подигане. Мѣрката за всѣки човекъ е неговото лично усещане.

Средствата за стопляне, познати до сега като лѣчителни, са: баня на слѣжичевите лѣчи, баня съ горещъ въздухъ, парна баня, баня съ гореща вода, горещи сухи обвивки, горещи мокри обвивки и хигиеническа гимнастика. Като различни причини иматъ и различни дѣйствиа, то и всѣкъ видъ стопляне има своя особенна стойностъ и не може да се замени съ други, колкото и да се виждатъ подобни.

Ний тука ще говориме специално за парните бани и особено за парни бани на лѣглото и частни парни бани измислени отъ насъ—самите.

(Слѣдва).

ВЛИДАНИЕТО НА ВЪЗПИТАНИЕТО ВЪРХУ ЗДРАВИЕТО.

отъ Сев. Кнайпъ.

(Продължение отъ кн. I).

III. Хигиена на дѣтинската кожа.

Дѣтето, както и възрастния човекъ, трѣбва да е въ състояние да може да понася изменениата на четирете годишни времена. То трѣбва да навикне и на студъ и на топлина. Ако това не може да се постигне, тѣлото не ще може да се развие достатъчно, следователно, дѣтето не ще може да противостои на бурите въ живота. Всѣко човеческо тѣло, на каквато и да било възрастъ, трѣбва да навикне на топлината и студа. Когато четемъ въ исторіата за старите народи, какви героически средства са употребявали презъ цѣлиа си животъ, за да укрепятъ тѣлата си, не трѣбва да се зачудваме на голѣмата здравина, която са достигали, и многото години, що са преживѣвали. Но колко за okayване са хората отъ нашо време! Азъ съмъ положително увѣренъ, че, ако нашите младежи не привикнатъ на горните двѣ стихии, малокръвието и слабостта отъ день на день ще се увеличаватъ и съ хиляди отъ тѣхъ ще умратъ преждевременно. Но какъ трѣбва да укрепимъ тѣлата на дѣцата?

Влѣзло е въ употребу, щото дѣцата да се къпятъ съ топла вода. Това азъ не препорѣчвамъ. Ако всѣкой день къшимъ дѣцата си съ топла вода, твѣрдѣ естествено е, че тѣ ще се твѣрдѣ много изнежатъ. Сѣщото нѣщо ще постигне и възрастния човекъ, който въ разстояние на два месеца всѣки день би правилъ топли бани — нѣщо, което постигнало единъ боленъ, както ми разправя, като направилъ двадесетъ и петъ топли бани. Този човекъ бѣше станалъ толкова слабъ и чувствителенъ, щото той не можеше да тѣрпи и най-малкия студъ. Ако всѣкидневните топли бани иматъ такова неблагоприатно влиание върху организма, съ което му се препятствува на свѣршеното развитие, не ще ли да се злѣ отразятъ върху тѣлото на слабото дѣте? Знаено е, че майките и кърмачките, като искатъ да опитатъ топлината на водата, турятъ си ржката въ нея и, ако не пари на ржката, значи добра е за тѣлото на дѣтето. Но ако ржцете имъ се студени или пжкъ нечувствителни, понеже са пжлни съ слинове и ржбове, водата тогава за дѣтето ще е много топла и това нещастно дѣте трѣбва двойно да страда. Азъ не съмъ противъ топлиите бани, защото тѣ не траятъ дълго време и температурата не може да се възкачи твѣрдѣ много. Въ една топла баня отъ три минути едно дѣте може добрѣ да се пречисти и мжката наскоро се прекратява. Следъ като топлата баня се направи, дѣтето трѣбва да се измие съ студена вода, за което се изисква нѣколко секунди; така щото възбудената топлина да се изгуби. Тази операция, за да има своето послѣствие, трѣбва така да се извърши: до копанята дѣто се къпи дѣтето въ топлата вода, туря се единъ сждъ съ студена вода и, щомъ се извади отъ топлата баня, потопява се въ студената вода, дѣто постоява до двѣ секунди. Добрината отъ туй е, че тѣлото се укрепява и топлотворната сила се повдига. Нѣма съмнѣние, че дѣтето, щомъ за пръвъ пжтъ се потопи въ тази во-

да, плачи; но какво важи този неговъ плачъ? То често пжти плачи и безъ да го кжпатъ; съ течение на времето то ще навикне на студената вода.

Единъ чиновникъ ми пише, че ми е крайно признателенъ за добрия съветъ, що му бѣхъ далъ да потопява дѣцата си въ студена вода. „Отъ какъ захванахме да правимъ тѣзи студени бани“, казваше ми въ писмото си, „дѣцата ми се видѣха здрави и силни“.

Разсѣдливите родители трѣбва да следватъ този мой примѣръ и да не се отклоняватъ отъ него по своите чувствуванія. Ако сърдцето на майката е много нежно; ако тя си въображава, че като окжпи дѣтето си въ студена вода, то отъ тази баня отечеството ще изгуби единъ членъ, нека тя захване отъ началото да го кжи съ разхладена вода отъ 12° до 15° Реоміуръ, презъ пжрвите дни; но тя не трѣбва да закжснѣе да отъ да го научи да тжрпи студената вода.

Когато вече дѣтето е достатъчно развито и нѣма нужда отъ топли бани всѣкой день, много полезно ще бжде да се навикни да тжрпи студената вода, не само за чистота, но и за укрепление на тѣлото. Дойде ли дѣтето на третя година и захване да ходи на забавачницата, то трѣбва да прави студена баня отъ 3-4 секунди, ако не всѣкой день, поне на двата дена веднжжъ. Ако родителите изпълняватъ този мой съветъ, макаръ и кжсно, дѣцата имъ ще имъ бждатъ благодарни, защото ще са силни и здрави, за да могатъ да изпълнятъ задължениата си, които иматъ въ нея възрастъ. Ако оставите дѣтето да тича свободно на волята си, ще видите, че то ще последва своя инстинктъ; то ще нагѣзи въ водата, въ нея ще намѣри забавление и ще я напустне противъ желанието си. Ако водата не му принася нѣкаква полза, то нѣма доброволно да отива въ нея.

IV. Облѣклото на дѣцата

Ако има много дѣца, които по погрѣшка на правилното отгледване, или по следствие на лоша-та храна, са станали неспособни да бждатъ полезни на обществото, има много други, чието здравие е сжвжршено погубено отъ облѣклото. Майката не трѣбва никоги да забравя, че дрѣхата за дѣцата е предназначена, за да закрива голотата имъ и да ги запазва отъ студа и топлината; каквото и да се каже по-нататжжъ, за нея е глупаво. Често пжти виждате, особено въ градовете, дѣца, чиито крака и кжлки са недостатжчно закрити, когато другата частъ на тѣлото е тжй много натрупана съ дрѣхи, щото е обезобразена, и дѣцата приличатъ на щрже-ли, които се разхождатъ въ околностите. Тѣзи майки, види се, не знаятъ, че разните труфила и многото дрѣхи джржатъ тѣлото много топло, нѣщо, което кара кржвта да отива кжмъ горните части, а ржцете и краката оставатъ безъ кржвъ. Тази е едничката причина, която причинява малокржвието въ тази именно възраст, когато кржвта е нужна. Гащите, които обуватъ на дѣцата, са едно отъ средствата, които ги изтжнчаватъ, и ето ти началото на многото бжджщи болести.

Всичките части, които свободно са изложени на въздуха, се укрепяватъ и запазватъ отъ много болести.

Азъ сжветвамъ родителите никоги да не обличатъ дѣцата си по такжвъ начинъ, ако не искатъ единъ день да оплакватъ и сжжеляватъ за грѣшките, които са направили въ младините си.

Ризата за тѣлото трѣбва да е направена отъ платно и отъ горѣ нея да се облага една дрѣшка за всѣкой день, и друга една — за въ празникъ. Че тила материата проста, колкото и да е, нищо не значи, бато се има предъ видъ, че тя (дрѣшката) ще закрива колотата на дѣтето и ще го запазва отъ студа и топлината; целта е постигната съ нея. —

Както краката, трѣбва сѣщо да укрепимъ и главата, врата и рѣцете. Ако какъ тѣзи части се отнасяме твърдѣ нежно, тѣ ще запазятъ въ себе си зародишите на много болести. Има хора на 50 и 60 години, които не знаятъ, какво нѣщо е дифтерита, когато днесъ за днесъ отъ тази болестъ всѣка година мратъ съ хиляди дѣца. Ако презъ пролѣтта, есента и зимата ний грижливо завиваме вратовете и главите на дѣцата си съ ленени обвивки, разрушителните елементи на здравето тамъ ще завиатъ своите гнѣзда и тѣ ще нападатъ върху живота на тѣзи дѣца.

Нѣкога дѣцата са бивали обличани твърдѣ просто, и пакъ не са чувствували нито зимния мразъ, нито лѣтната топлина. И днесъ хората не сжжяляватъ за отпадка, който са направили. Азъ познавамъ едни родители, които имаха четири дѣца, голѣмо богатство и много пари. Въ една недѣля разстояние, дѣцата имъ се разболѣха отъ дифтеритъ. Сега ако въ старо време подобно нѣщо не се е случвало не трѣбвали да заклѣчимъ, че облѣклото днесъ е причината на тѣзи дѣтински болести? Разните части на тѣлото дохождатъ въ разна температура, благодарение на облѣклото, което носятъ: крѣвта почва да циркулира най много отъ тамъ, дѣто е най-много затоплена, и обратно. Кой сега може да откаже лошите послѣдствия отъ това неравно разпредѣление на крѣвта и липсването на пълно крѣвобращение въ извѣстни членове?—

Ако загъваме главата и врата съ дебели вълнени дрѣхи, топлината, която образуватъ по тѣхъ, ще причини едно голѣмо приливане на крѣвта и следствиата отъ това ще бѣдатъ голѣми мжки отъ нѣмане на крѣвъ. Освенъ това, не трѣбва да забравяме, че отъ такива голѣми предпазвания, студень въздухъ не достига до дробовете. Първото правило което трѣбва да знаемъ при укрепяването на тѣлото, е, че главата, врата и краката трѣбва всѣкоги да се допиратъ до чистия и прѣсенъ въздухъ. Ако

това се прави по единъ опредѣленъ начинъ, нѣма защо да се боимъ отъ настинката. Знаемъ, че само една печка (соба) затоплюва цѣла стая; сжщото е и съ человеческото тѣло, което има естествена топлина, що го отоплява. Главата трѣбва да е закрыта тжнко; врата, презъ лѣтото, не трѣбва никакъ да се завива, а презъ зимата може да му се турга една тжнка копринена кжрпа, а не вжлнена. Тази копринена кжрпа не трѣбва да бжде пристѣгната въ врата и по такжвъ начинъ турена, щото вжнкашния вжздухъ да не може да допира кожата.

Колко много страдатъ отъ подуване на вратните жлѣзи! Щомъ захване да се подува, захващатъ да огжватъ врата съ вжлнени дрѣхи, което причинява голѣмо изобилство на кржвъ и вследствие на това подуването се увеличава. Убеденъ сжмъ вече, че по-вечето отъ болните отъ тази болестъ, въ младините си навикнали се на това загжване и изтжнченостъ. —

Колко много дѣца, често пжти, отиватъ на училището, безъ да носятъ съ себе си нѣщо вжлнено! Но, увѣрявамъ ви, че тѣзи дѣца всѣкоги са били най-здравите и силните. За доказателство на това, което поджржамъ нека послужатъ дѣцата на скитниците (номади): полуоблѣчени, тѣ прекарватъ цѣлата нощъ въ колята. Е, хубаво, нека сега да ги сравнимъ съ градските дѣца и видиме, кои са по-здрави и силни: пжрвите, или последните? —

Веднжжъ една майка ми зададе този вжпросъ съ голѣма заинтересованостъ: „Добрѣ, какъ да укрепя тѣлата на всичките си дѣца? Ще пожертвувамъ всичко, което е вжзможно, за да ги направя сжвжршенно щастливи, защото, знамъ, че сжмъ отговорна за тѣхъ предъ Бога“. Ето какжвъ сжветъ ѝ дадохъ азъ: Презъ пролѣтта дѣцата обичатъ да ходятъ боси. Ако тѣ видятъ другарите си, че са направили това и вий не имъ позволите да ги подражаватъ, тѣ се насжжрбяватъ и захващатъ да плачатъ. Отъ нищо

се не бой и пустни ги да ходятъ боси, защото, щомъ помръзнатъ, тѣ ще намѣрятъ топлата стая. Освенъ това, не бързай и, когато ти поискатъ чорапи и кундури, тогива имъ ги дай; може би, ще чакашъ дълго време, до като тѣ кандисатъ да се находитъ боси. Освенъ това, ти знаешъ, че съ приближаването на пролѣтта птиците хвъргатъ частъ отъ своята перушина и че извѣстенъ родъ животни презъ лѣтото променяватъ козината си; приложи тогива същото нѣщо и на дѣцата си.“ —

Абсолютно отъ нищо да се не боите; навикнете дѣцата си да се укрепяватъ посредствомъ водата. Оставайте ги сегисъ-тогисъ, по за двѣ или три минути, да газятъ изъ водата, която тѣ тѣй много обичатъ. Позволете най малко на дѣцата си да се разхождатъ сутринъ и вечеръ боси по мократа трѣвица, въ градината ви, и бждете увѣрени, че лѣтните горѣщини нищо нѣма да поврѣдятъ организма, който по този начинъ е изцѣренъ.—

Ако искате да направите още една стъпка напредъ и да направите здравието на дѣцата си цвѣтуще, навикнете ги да правятъ полвинъ-бани! Веднѣжъ навикнатъ ли на студената вода, тѣ ще захванатъ да се къпятъ съ удоволствие и въ нея ще намиратъ спокойствие. Но не е достатъчно само презъ лѣтото да се укрепява тѣлото на дѣтето, за да може да понесе лесно лѣтната топлина; трѣбва същото нѣщо да се направи и презъ есента за да се приготи да посрѣщне и зимните студове. Не трѣбва да прекъсвате разходките, които правѣха боси. Ако не могатъ да ги правятъ вжнъ, понеже не имъ е възможно, нека ги продължаватъ въ стаята, както презъ есента, така и презъ зимата. Защо да не тичатъ сутринъ и вечеръ? Нѣма по-голъмо щастие за единъ младежъ отъ силно здравие, — което ще предпази старостта отъ много мизерии.—

(Следва)

Лѣчителни средства.

Живота не е друго освенъ една физиологическа борба на жизнената сила съ елементите, що я окръжаватъ, елементи, между които тя се развива и усилюва, дѣго да може да противостои на сѣко нѣщо, що може да ѝ бѣде несгодно и вредително. При сичко туй, подложена подъ неприятни нѣй нѣща, тя привиква къмъ тѣхъ тѣй, като че са ѝ природни. Напримѣръ: тигуня, опиума, хашиша, алкоолическите цитиета и прч., са ѝ въ начало противни, и не са ѝ никакъ въ физическо отношение полезни; употребени подъ единъ голѣмъ размѣръ, тѣ затѣпяватъ физиологическото ѝ чувство и поставятъ тѣлото подъ едно болно сѣстояние.

Подобно дѣйствие иматъ и климатическите елементи на едно мѣсто, разните нечисти изпарения, както и разложените органически и минерални вещества въ водата.

Следователно, разнообразни са причините на болезнения зародишъ, разнообразенъ бива и начина, чрезъ разни нѣща, на лѣчението му: това нѣщо, което естествено може да произведе една болестъ чрезъ дѣйствието си, то може сѣщо и да излѣчи чрезъ една реакция, що произвежда въ организма. Този е природния законъ на подобието, по който се лѣкуватъ болестите. Тѣй, когато се касае за едно лѣкарство, трѣба да не обръщаме внимание толкова къмъ количеството, колкото къмъ неговото качество.

Ако другъ пѣтъ сме говорили, че лѣкарствата иматъ двѣ дѣйствиа, то и сега ще споменемъ мимоходомъ, че тѣхното дѣйствие е двойно: мѣстно и общо; тѣзи двѣ дѣйствиа често биватъ противоположни едно къмъ друго. Първото е следствие на едно влияние върху нѣкой органъ; второто се извършва, когато лѣкарството се поие и премине въ кръвообращението.

Волно може да се добие едното или другото отъ тѣзи двѣ дѣйствия по начина, по който едно лѣкарство се употрѣби. Тѣй, наприимѣръ, една силна доза отъ *еметикъ* докарва бжлвочъ, една малка доза разтопена въ $\frac{1}{2}$ ока вода и земена по малко отъ време на време, не дѣйствува вжрху стомаха, а преминува въ кржвообращението и излѣчава пневмониата. Даже аллопатически, една лека разслабителна доза е много пжтя достаточна да спре единъ дрисакъ. Защо? Защото вмѣсто да дѣйствува вжрху червата, тя дѣйствува вжрху цѣлиа организмъ. *Нуксъ-воликата*, взета въ голѣма доза, произвежда страшни болки въ стомаха; въ малка една доза, тя лѣкува стомахическите крампи; меркура (живака), подъ силна една доза, произвежда сжщите признаци на специфическата болестъ, която той лѣкува подъ една малка доза; арсеника, даденъ подъ голѣма доза, суши и изнемоощава тѣлото, коги, подъ една малка, той го усилюва и напжлнява. По сжщото начало е, дѣто Пастіоръ пресажда бѣса за да го лѣкува, като намалява чрезъ разни дилуции (разложения) отровителна вирусъ, както съ време се изнамѣри и пресаждането на едрата сипаница, да предпазва дѣцата отъ нейния силенъ ударъ.

Следователно, отъ тѣзи двѣ дѣйствия, мѣстно и общо, последното е което омеопатиата употрѣблява. Отъ това произхожда, че едно лѣкарство бива толкова по-силно, колкото то по-лесно се попива. Отъ тукъ се проумѣва, че омеопатическите дилуции, като преминуватъ лесно презъ тѣлесните молекули, правятъ по-точни и по-скорошни своите лѣчителни дѣйствия.

Отъ като се откри този основателенъ и природенъ редъ на лѣчение, Ханеманъ, както и неговите ученици, следваха да опитватъ лѣкарствата отдѣлно вжрху здравите хора и, споредъ тѣхния резултатъ, уподобяваха ги отдѣлно сжщо вжрху болестите; нѣщо, което е твжрдѣ трудно, понеже при многото разни

и почти еднакви признаци на нѣколко лѣкове изведнѣжъ, човекъ дохожда въ двоумѣние, като кое лѣкарство може да бѣде най-подобно, особено, когито едно и сѣщо лѣкарство не може да обеме и покрие сичките признаци на болестта. Въ подобенъ случай се отбираха двѣ лѣкарства и се даваха отдѣлно въ размена. При сичко туй, още се указваха голѣми трудности върху отбора на едно лѣкарство, понеже се изискваше една твърдѣ силна памѣтъ, дѣто да може да се помнятъ сичките най-характеристични признаци на цѣлата медицинска материя.

При туй затруднение върху отдѣлното употребление на всѣко едно лѣкарство, нѣкои си намислиха да последватъ примѣра на минералните води, въ които се нахождатъ разни елементи подъ една най-малка доза. Тѣй, вмѣсто едно лѣкарство, тѣ начнаха да употребяватъ наедно 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20 даже и по-вече, стига тѣ да бѣдатъ приблизително еднородни, т. е. тѣхните дѣйствия да бѣдатъ прилични колко-годѣ едни на други.

Отъ тая постѣпка, намѣсто да се забелѣжи, че отдѣлните сили на лѣкарствата се нейтрализиратъ, както се мислѣше, то се указа напротивъ, че тѣ се спомагатъ, като се извършва съ тѣхъ сѣщото нѣщо, което се случва съ физиологическото отбиране на храната, т. е. като се попива отъ тѣлото това, що е нужно, а се отблѣсква това, що не е нужно.

По тоя начинъ лѣкуване най-напредъ писа изъ Игалиа нѣкой си докторъ, на име Белоти, който издаде и една книга подъ название *Идиопатиа*. По-сетнѣ отъ него, нѣкой си воененъ докторъ, на име Финелла изъ Франция, издаде едно сѣчинение на 1877 г. Както единия тѣй и другия сѣставѣха лѣковете, които си приличаха, на групове, които групове бѣха назначени да служатъ за едно опредѣлено болезнаво свойство. Напримѣръ, единъ групъ се отнасяше за болестите на кървавите сѣдлини, втори — за ги, които се завзѣха и откриха тайния му начинъ.

болестите на лимфатическите, трети—за нервните явления, четвърти — за сифилистическите болести, пети—за гръдните, и прч.

Този способъ на лѣчение като бѣше достѣпенъ за сѣкиго, намѣриха се експлоататори, между които най-напредъ се яви нѣкой си на име Матей, който съ лѣкуването си очуди свѣта, безъ обаче да яви състава на лѣковете си. При всичко туй, неговата дѣятелностъ възбуди любопитството на нѣкои други, които се завзеха и откриха тайния му начинъ.

Тѣй, въ Ница нѣкой си, на име Понзю, откри отдѣлна аптека и издаде цѣло съчинение, въ което опредѣлѣше явно групите отъ какви лѣкове са съставени. По същия начинъ постѣпи въ Женевѣ нѣкой си, на име Соте, който е популяренъ почти на вредъ, не само въ Швейцария, а още и по другите държави. Отъ тѣзи двама, първия нарича начина *смесена омеопатия*, а втория *електро-омеопатия*, като предполага, че електриката играе една голѣма роль.

Единъ другъ докторъ изъ Парижъ, на име Конанъ, нарича начина *омо омеопатия* или *омопатия*, по причина, че той често употребява самото болестно произведение, разложено подъ една висока дилуция, за излѣчение на болестта: пліунката отъ бѣсно животно, казва той, разложена по единъ особенъ начинъ или като се прекара чрезъ мозѣка на единъ заецъ (Пастіоровъ начинъ), и присадена на единъ ухапанъ човекъ отъ бѣсно куче, е *омопатическо лѣчение*; по причина че *омонз* по грѣцки ще каже еднакво, а *омеонз* подобно.

Както да е, малко важи названието, главното е дѣйствието на начина. Докторъ Конанъ е единъ сериозенъ наблюдателъ, още и сѣвестенъ списателъ. Той има доволно книги издадени по този предметъ и неговия начинъ ни се вижда за най-добъръ и най-пристѣпенъ за сѣкиго. Тѣй, нашата практика ще бѣде основана върху неговите начала.

Той дѣли лѣкарствата си на серии и сѣка серия на 6 групи. Цѣлиа му сжставъ за всичките болести се ограничава въ 28 серии сичко, които са:

1-а *Серия*, която дѣйствува специфически противъ трѣските, които се отличаватъ чрезъ едно повишение на нормалната топлина, често бисне на пулса и едно смущение въ службите.

2-а *Серия*, която дѣйствува специфически противъ разпалителните болести, силни или хронически, на мозжа и неговите обвивки.

3-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ силните и нервически болести на мозжа.

4 а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ силните и хронически болести на гржбначния мозжкъ.

5-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ силните и хронически разпалителни болести на очите и на тѣхните прибавки.

6-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ нервните болести на очите.

7 а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ силните и хронически болести на вжтрѣшното и вжнкапно ухo.

8-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на триклонния нервъ и нервите на лицето.

10-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на гжрлото или органите на преглжщането.

11 а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на ларинкса (гржклана).

12-а *Серия*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на бѣлиа дробъ и неговите принадлежности: гржциуля, бронхите, покpивалото на бѣлиа дробъ и на ребрата.

13-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на сърцето и неговите обвивки, и кървавите сждлини.

14-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на пищеварителния каналъ (стомаха, черния дробъ, далака, панкреаса, червата).

15-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ глистите и тѣхните следствия.

16-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на пикочните и плодородни органи на мъжето (мѣхуръ, бѣбреци, мѣде, мѣжкия удъ, простата и пр.).

17-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на пикочните и плодородни органи на жените (бѣбреци, мѣхуръ, матка, яйчникъ и пр.).

18-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ венерическите и сифилитически болести.

19-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ кожните болести.

20-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ болестите на жилавата влакнеста тъканъ (fibro—ligamenteux) и ставните влажни ципи (synovial).

21-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ върху системата на влажните мамбрани и ставни ципи (séreux et synovial).

22-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ върху костената и околокостена система.

23-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ върху лимфатическата система.

24-а *Сериа*, която дѣйствува по единъ специфически начинъ върху ганглионерната нервическа система или голѣмния симпатически нервъ и противъ периодическите трѣски.

25-а Серия, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ слабостта и изнемощението.

26-а Серия, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ приливите или болести произведени отъ въздръжването и спирането на влагите.

27-а Серия, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ крѣвотечениата.

28-а Серия, която дѣйствува по единъ специфически начинъ противъ разположението и зародиша на канцера (ракъ).

КНАЙПОВАТА МЕТОДА.

Тая нова метода е проста и достъпна на сѣкиго; тя може да се сжкрати както се следва: сѣка една болестъ носи причината си отъ сжществуванието на болезнави елементи въ организма, тя има единственния си источникъ въ крѣвта, въ ненормалното ѝ обращение, въ слабостта ѝ и въ разстройството ѝ.

Сичките тѣлесни части са даноплатни и солидарни едни къмъ други; тѣй, *всѣка мѣстна болестъ* има сѣдалището си въ единъ *изцѣло органически безпореджкъ*; следователно, лѣчението трѣбва да се приспособява отъ начало още върху *цѣлиа организмъ*.

Крѣвта обладава организма и е главния му елементъ. Върху крѣвта изъ начало, или по-добрѣ върху нейното обращение трѣбва направо да се дѣйствува.

Водата е единственния дѣецъ, който е на наше разположение и на който приспособлението може да стане по единъ еднообразенъ, бжръз и вѣренъ начинъ.

Водата дѣйствува върху крѣвта: 1-о *чрезъ температурата си*; 2-о *чрезъ проникването и попиването си*.

Дѣйствието на Кнайповата система не е основано на силни и сжтржсителни начини; но на поржсвания или поливания, на частни или цѣли омивания, на

частни, половинъ или цѣли бани, на компреси и на частни или цѣли обвивки.

Сичките тѣзи операции са изложени добрѣ и ясно изтължувани въ Кнайповите сжчинения.

Методата изобразява една цѣла пжлнота, дѣйствието е точно и опредѣлено.

Приспособлениата на водата можатъ да бждатъ по-силни или по-слаби, безъ да се отдалечаваме отъ общото начало.

Като сжщественна частъ отъ системата, при другите, нека споменемъ за разходката на боси крака по една мокра морава, най-паче по росна трѣва, въ продължение на 5 до 15 минути; въ студена вода, която по-добрѣ да бжде течна, въ продължение на една до 5 минути, и въ *прѣсенъ снѣгъ*, когато се топи, въ продължение на 4-5 минути.

Да се постигне една вѣрна и скорошна цѣль, съ една дума, да се придобие едно най-добро дѣйствие въ кржвообращението, водните приспособления трѣбва да ставатъ на една температура толкова студена, колкото е възможно; тѣ трѣбва да бждатъ разнообразни и да се извършватъ въ размена, презъ едно временно разстояние, върху разните части на тѣлото.

Тѣ трѣбва да бждатъ *кратки и умѣрени*.

Тукъ нѣма работа съ средства често много силни, както става въ обикновенната сегашна идротерапия, които да произведатъ едно сжтржсение на нервическата система, чрезъ твърдѣ силни души, чрезъ общи груби разтривания съ мокро платно, чрезъ водни втопявания не по малко груби и чрезъ обвивки, чрезъ несжвърпнено и нередовно изсжхване на кожата, чрезъ разтриване, което разпржска топлината по единъ нееднакжвъ начинъ върху повърхността на тѣлото, топлина сѣкога повърхностна и за кратко време. Ако нѣкои тѣлосложения претърпяватъ тѣзи дѣйствия, много пжтя се случва едно зазлѣване или едно отслабване на болния. Подобень

начинъ на лѣчение е едно *оръжие съ двѣ остри страни*, отъ които по-вечето изъ назъ страдатъ.

Огъ дѣ дохожда това постоянство въ идротерапиата, дѣто да се изисква да се произведе едно увеличено сжтржсение на нервическата система? Не е ли тя вече достатъчно натоварена отъ условията даже на сжществуванieto, щото да бжде въ правото си да изиска сичките точни средства за да я улекчатъ и подкрепятъ безъ да я сжтржсяватъ по-вече? Подчинена, като всѣко органическо нѣщо, на кжрва-вото присжтствие въ сичките части на тѣлото, тя изисква една силна, здрава и изобилна кржвъ съ свободно обращение.

Ние притсжаваме средствата на едно право дѣйствие върху това обращение, още да го увеличимъ количественно и качественно.

Подъ това дѣйствие и чрезъ обращението си даже, кржвата ще бжде сама на себе си като пречистителенъ, разносителенъ, подкрепителенъ и преобразователенъ дѣецъ.

(Заето отъ едно списание по Кнайповата метода).

„Медицински Сборникъ“.

Преди двѣ години, когито почна да се издава „Здравословие“, не сжществувахе ни едно медицинско списание; отъ една година насамъ, се появиха още три подобни списания; наконецъ, явява се и Гражданската Санитарна Дирекция съ своя „Медицински Сборникъ“. Що показва сичко това? Нищо друго освенъ, че мисжлта за сжхранението на народното здравие се е развила и че дѣятелността, която е основата на напредока, полага старанието си.

Списанието на Гражданската Санитарна Дирекция, като списание за бжлгарските лѣкари, се отличава по свсето сждържание и по своите изражения отъ органа „Медицина“, койго, да си сжздаде, види се, едно високомѣрно реноме, обременява статиите си

съ латински названия, коги „Медицински Сборникъ“, безъ да има тая фантазия, излага статиите си тѣй. дѣто да бждатъ понятни, както отъ лѣкарите, тѣй и най простите хора—съ други думи да бждатъ достъпни, както и полезни, за сѣкиго.

Най-главното на „Медицински Сборникъ“ е, че опредѣля една твърдѣ сносна и умѣрена цѣна — 7 лева годишно за лѣкари или други желатели; $3\frac{1}{2}$ за ученици, фелдшери и селски общински управления.

„Медицински Сборникъ“, подъ заглавие на „Mens sana in corpore sano“, излага своята уводна статия, въ която се старае да обясни, че тѣзи, които желаятъ да иматъ органическата си машина здрава, трѣба да умѣятъ да я пазятъ отъ такива нѣща, които могатъ да я повредятъ. Съ други думи, органа „Медицински Сборникъ“ се издава, за да освѣти населението, както какъ трѣба да живѣе за да има добро здравие; върху това основание, редакцията, подиръ уводната си статия, помѣстя една гигиеническа, — *канализацията на жилищата и градовете.*

Тя, като разяснява начина на дѣйствието, казва, че въ сжщностъ, да се бори човескъ съ болестите е нѣщо трудно, но сжвременно и благородно. Още, че трудността за нази не е тѣй голѣма, понеже намъ се следва да смелимъ това, косто другите са веки сдѣвкали. Тѣй, безъ да си трошимъ зѣбите, казва тя, остава само да се нагжлтаме на готово, стига да имаме стомашенъ сокъ да го смелимъ. Следователно, този стомашенъ сокъ, казва тя въ заключението си, трѣба да предадемъ на наследнието за да може да смели това, което му се предава.

Да, сичко това е цѣла истина; но, за да предаде нѣкой нѣщо, трѣба предварително да го притежава. Ето гдѣ е сжмнителната задача—по причина на положението, въ което се памираме.

За да извърше човескъ добро нѣщо, той трѣба душевно и сжрдечно да бжде привързанъ къмъ това нѣщо. Първо, и то най-много, той трѣба да

бжде независимъ не само отъ другиго, но и отъ самъ себе си; той трѣба да бжде предаденъ само въ работата си. Да се старае по вече за нея, отъ колкото за себе си, а още по-малко за другъ нѣкой. Въ днешните времена, въ това наше положение, както се намираме, може ли стана подобно нѣщо? ами интересите на партията кждѣ оставатъ?

У насъ се нахожда лично ръководене, лично начало, а не стремление къмъ общото добро: додѣто личните интереси съществуватъ, общите сѣкога ще страдатъ. На книга може много да кажемъ, а на дѣло малко или и никакъ да не извършимъ. Съ една дума у насъ липсва добрата воля. Ето гдѣ е сичката наша грѣшка. За да упжтимъ населението къмъ едно добро начало, трѣба предварително да дадемъ ние примѣра, нѣщо, което до сега не се е случило отъ насъ между насъ.

Настоящия въпросъ е дължгъ и широкъ и като не принадлежи намъ да го развиваме, ще прекратиме като кажиме: Боже сумѣсай ни и постави между ни миръ и лиубовъ.
