

ЗДРАВОСЛОВИЕ

Баня на въздухъ и на свѣтлина.

(Отъ А. Рикли)

Теоретическа частъ

Человѣкъ, т. е. най-висшия организъмъ на жизненната еволюция верѣдъ свѣтлината и въздуха, до сега не е познавалъ добръ важната роля на тия два най-енергични, най-животворни флуида: *въздуха и свѣтлината*. Не само той не е познавалъ тѣхната важностъ, но и, като естествено слѣдствие, твърдѣ малко ги е използотворилъ; тѣхното благотворно дѣйствие се е взело подъ внимание само въ вътрѣшно отношение въ развитие на гърдитѣ, додѣто тѣхното *вън-кашно дѣйствие*, не по-малко важно, като стимулантно за нервната и съсѣдната мрѣжи, распространени по кожата, стои не съвсѣмъ разбрано.

И наистина, кожата, която е въ прикосновение съ външния свѣтъ, се състои отъ една тънка тъканъ изобилно напълнена съ нерви и жилици. Тѣзи притежаватъ една такава способностъ да поглъщатъ вътрѣшното разлжчаване (*rayonnement*), което прониква организма, че една *широка обработка на кожата* е не само съществено условие за здравие, но е назначено да бѣде основа на едно пълно развитие на физическитѣ и умственитѣ ни сили. Грижитѣ за кожата налагатъ три съществени условия: 1-⁰ **свободно разлжчаване**; 2-⁰ **енергично испарение и продишане**; 3-⁰ **всепълно чистене**.

Разлжчаването и испарението прѣдставляватъ по между си до нейдѣ противоположностъ, както день и нощъ, и съ своето допълнение *поддържатъ въ дѣятелността на кожата едно съответно равновѣсие*. Това

именно равновѣсие съставлява главна точка въ функциитѣ на кожата.

Человѣшкото тѣло не се радва на добро здравие, освѣнѣ когато вътрѣшната топлина се разпространява *редовно и бързо* изъ цѣлото тѣло. Разлжчаване и испарение означаватъ харчене на топлина, т. е. че за крайно послѣдствие иматъ опрѣдѣлено исхарчване на топлина, при всичко, че въ сжщностъ тѣхното вътрѣшно естество прѣдставлява пълна противоположностъ.

Свободното разлжчаване на кожата произвежда къмъ повърхността на тѣлото едно силно привличане на кръвнитѣ тѣлца и, вслѣдствие усѣщането на студъ, едно съотвѣтно отдръпване къмъ вътрѣшнитѣ органи на водната частъ въ кръвта, серума (суроватката). Кръвнитѣ тѣлца сж носители на кислорода, но, като не могатъ да попиятъ достатъчно въ бѣлитѣ дробове, явява се необходимо да си набавятъ недостатъчното окисляване, кога минаватъ прѣзъ милионнитѣ подкожни жилици. Туй ще се извърши толкова по-пълно, колкото нашитѣ дрѣхи бждатъ по-позволителни (отъ туй произлиза, че е много полезно да се носятъ непосредственно връзъ кожата плѣтени дрѣхи съ широки промежутѣци).

Кислорода на въздуха е най-сжщественния елементъ на кръвта ни; той разрушава ненужднитѣ части на организма ни и възобновлява другитѣ. Така щото много важпо е, окисляването на кръвта да се извършва чрѣзъ два органа, бѣлитѣ дробове и кожата. Ржцѣтѣ и краката иматъ най-голѣмо количество жилици и за туй, когато ги оставимъ изложени открито на въздуха, се напълватъ съ червенина. Прилива на червенитѣ кръвни тѣлца става още по-енергиченъ, когато се притури и нѣкое упражнѣние, като: ржчно работене, ходене на босъ кракъ и пр. Една приятна топлина напълва тѣх части. *Това енергично придръпване на кръвнитѣ тѣлца къмъ повърхността на тѣлото съставлява най-главна точка отъ нашата*

природна баня. Врѣдъ, дѣто циркулира кръвъ, трѣбва въздухъ, въздухъ и въздухъ, непрѣкъснато подновяванъ; врѣдъ, дѣто има нерви, трѣбва вълни отъ свѣтлина, тази прѣвзходна и несравнима с изнчева свѣтлина, която нашата нервна система поглъща съ такава сладострастностъ, като най-тънъкъ свой елементъ.

Нашето грижене, да държимъ кожата на топло подъ много дрѣхи, докарва едно распущане и отслабване на кожата: тя изгубва еластичната си способностъ. Едно разумно упражненіе на студенъ въздухъ ще ѝ позволи да придобие естественната си цѣргавина и да стане пригодна да извършва важната си работа на размѣна (отъ вътрѣ на вънъ и отъ вънъ на вътрѣ) съ окръжаващата срѣдина. Расположението на лесни настилки, вслѣдствие омекочаването на кожата, се замѣстя скоро, слѣдъ продължителното употрѣбление баня на въздухъ и свѣтлина, отъ едно приятно усѣщане на топлина.

Обсиленъ така, всеки ще забѣлѣжи, че му става приятно кога се изложи голъ на откритъ въздухъ, при 17° — 20° температура. Туй може да се продължи и цѣлъ день, ако се притури една тѣлесна работа.

Измиванията съ студена вода може, наистина, да произведе подобни на въздуха дѣйствия, но подобни, а не тождественни. Водата притежава $4\frac{1}{4}$ пѣти способностъ на проводничество и 770 пѣти поглъщане на топлина повече отъ въздуха, за това или може да подѣйства много възбудително на нервната система, или може да произведе голѣмо истудяване на кръвоносната система, така щото нейното употрѣбление трѣбва да бѣде ограничено и въ обратна съразмѣрностъ по врѣме и пространство. За да произведе въздуха едно равно истудяване съ това на вода отъ сѣща температура, трѣбва голото тѣло да бѣде 20-30 пѣти по-дълго врѣме изложено на дѣйствието му; но именно тѣзъ условия позволяватъ на свѣтлината и на въздуха да упражнятъ едно по-дълготрайно и дълбоко влияние върху вътрѣшнитѣ органи и

цѣлокупността на организма. Така щото намаляването на органическата температура чрѣзъ въздуха не ще може никога да бѣде всепълно замѣстено отъ дѣйствието на водата.

Испарението или продишането на кожата, т. е. отлжчването на газове и цѣри, произходящи отъ разваленитѣ и употребени кръвни тѣлца, не може да се произведе освѣнъ при извѣстно загорѣщяване на тия тѣлца. Това загорѣщяване може да се получи или чрѣзъ мускулно движение, което е най-естественно срдство, или искусвенно чрѣзъ покриване и обличане на кожата, чрѣзъ една вѣнкатна топлина, като: слънчеви лъчи, горѣща вода, пара, горѣщъ въздухъ и пр. Тука влиза въ движение подъ кожата водната частъ на кръвта (серума). Продължената умѣренна топлина или кратковрѣмненната силна топлина докарватъ въ резултата едно омекошаване и омаломощение на кожата и прѣдизвикватъ заедно съ испотяването и едно усѣщане, малко-много, на трѣпки.

Всѣкога, додѣто кожата бѣде държана продължително и непромѣнливо подъ топлина, като: висока температура въ стайтѣ, дебелы дрѣхы, чести топли бани и особено потение подъ завивкитѣ, т. е. безъ свѣтлина и въздухъ въ лѣглото, безъ сухи обвивки и специални бани за потение, прѣобладаването на серума въ кожата ще произвежда въ нея една блѣдностъ и едно истощение, по причина, че ѣ липсватъ достатѣчно количество кръвни тѣлца. Прѣкото дѣйствие на слънчевата свѣтлина не привлича къмъ кожата само кръвнитѣ тѣлца, но и водната частъ, което указва на голѣмата привлѣкателна сила, що слънцето има върху цѣлата кръвь, и интимното родство, що сѣществува между взаимнитѣ имъ привлѣкателни качества, отъ което се вижда неоспоримо, че слънчевата свѣтлина е отъ абсолютна необходимостъ и нѣма равносиленъ замѣстникъ.

Само слѣдъ като стоплената искусвенно кожа се тури въ прикосновение съ студена вода или сту-

денъ въздухъ, кръвнитѣ тѣлца се появяватъ по единъ отличенъ начинъ, толкозъ повече, колкото по-голъма е разликата между температурата на кожата и расхладителното сръдство. Тогазъ настъпва червеното боядисване на кожата и се възвръща нейното обхранване, еластичностъ и благотворна топлина. За туй измиването съ студена вода или душъ слѣдъ всѣка топла баня се налага като много полезно.

Топлитѣ дрѣхи, постоянното загъване на кожата, да не може да се провѣтря свободно и да бѣде въ прикосновение съ въздуха и свѣтлината, докарватъ много врѣдни послѣдствия: самата кожа става все по чувствителна и слаба, не може вече добръ да изпълнява важнитѣ функции и захваща да изисква все по-топли дрѣхи за да не усѣща тръпки. Кръвта се разваля, защото намалява въ кръвни тѣлца и послѣ не може да се прѣчистя както трѣбва. Кръвнитѣ тѣлца, като не се привличатъ къмъ повърхността на кожата за да я обхранватъ, произвеждатъ възпаления и разни други болѣсти чрѣзъ изобилието си въ вжтрѣшнитѣ органи. Кожата или захваща вече да не се испарява и поти, или отива въ другата крайностъ на студенъ и прѣкаленъ потъ, който се счита всѣкога отъ лошо естество. Това се прѣдставя въ случаитѣ на охтика, нѣкои сърдечни, мозъчни, гърлени и други хронически болѣсти. Вѣрното схващане на тия болѣсти (между които катаритѣ и ревматизма) налага едно енергично придръпване на кръвнитѣ тѣлца къмъ повърхността на тѣлото и установление на едно правилно и усилено продишане на кожата.

Правилното функциониране на кожата се произвежда чрѣзъ *свиването и распуцането* на частицитѣ, които съставляватъ структурата ѝ. Тя получава най-голъма сила, когато равновѣсието на разлччаването и испарението се извършва, колкото се може, едноврѣменно, както това бива, кога се работи мускулно голъ по начинъ, щото свѣтлината и въздуха

да иматъ свободенъ пристѣпъ до тѣлото, безъ да има прѣкалено усѣщане нито на трѣпки, нито на сгорѣщяване. Работата на селцитѣ се извършва именно въ такива условия.

Изгубената топлина се набавя същевременно и никакво истиване не се усѣща. Причината на едно голѣмо число вътрѣшни болѣсти е недостатѣка отъ вънкашенъ животъ за нервната и кръвносната системи, отъ което произлиза, че една частъ отъ органитѣ не се подновява на врѣме, или че исхабени частици отъ кръвта се натрупватъ нѣкъдѣ. Характеристиченъ признакъ на всички вътрѣшни болѣсти, безъ изключение, и на всички усѣщания на слабостъ е: едно задрѣстване на нервнитѣ и кръвноситѣ проводи. За да достигне излѣкуване, природата малко иска да знае за грѣцкото или латинско название, което ний сме дали на тѣзъ първа болѣстна причина. Да се лѣкува, да се обсилва ще каже: да се махне задрѣстването или запушването и да се възстанови свободното и правилно обращение.

Ако не бѣше така, какъ можемъ да си обяснимъ, че болѣстни форми, класирани отъ медицината по най-различенъ начинъ, напиримѣръ: възпаленията и невралгиитѣ, тифуса и танца на св. Гюи, ипохондрията и най-болѣзненното възбуждение, разразителността на грѣбначния мозъкъ и дрѣбната шарка, сифилиса и катара, и пр. пр., могатъ да бѣдатъ излѣкувани чрѣзъ *сѣщия основенъ способъ*? Най-сложнитѣ болѣстни признаци исчезватъ чрѣзъ приспособлението на общия основенъ принципъ: възстановлението на правилно обращение въ организма, чрѣзъ свѣтлината, въздуха, водата. Разбира се, че лѣкуването не е безгранично и прѣминаватъ е вече прѣдѣла, когато задрѣстването, било защото е отъ дълго врѣме, било защото е било много силно, е сполучило да създаде органическо изродяване (втвърдяване, размегчания); при всичко туй, природата е търпелива и отстъпчива; дълго врѣме тя прѣдизвѣстява и подка-

ня и ний не можемъ, освѣнъ да повторимъ: блазѣ томува, който умѣй да слуша!

Разлѣчаването и испарението засилватъ по най-естественъ начинъ органическата размѣна (ассимиляция и дезассимиляция), чакъ до най-малкитѣ клѣтки, и съставляватъ чрѣзъ това най-добро условие за здравие.

Както разлѣчаването (*rayonnement*, разнасянето на кръвта изъ вжтрѣшността на тѣлото къмъ вънкашността) произвежда, чрѣзъ първото си дѣйствие, истудяване на кожата, а сѣтнѣ, чрѣзъ реакцията, *една но-голѣма топлина отъ първоначалната*, така и испарението произвежда най-първо едно сгорѣщаване, а сѣтнѣ—*усѣщане на хладина*. За туй нужно е всекога едно правилно съединение на тѣзи двѣ дѣйствия: произвеждането само на едно отъ тѣхъ води въ кривъ пжтъ и ще има рано или късно лоши послѣдствия.

Чистене на кожата.—Всеки органъ, занятъ постоянно да приема, обработва и прѣдава хранителни вѣщества, е наклоненъ да задържа въ себе си малко —много остатки отъ тѣзи вѣщества. Тѣзи остатки клонятъ да бѣдатъ исхвърлени чрѣзъ естествено и независимо усилие за прѣчистване (криза); инѣкъ тѣ пораждатъ нѣкоя хроническа болѣсть. Това е особено важно за кожата, защото тя, като вънкашенъ органъ на поглѣщане и отлѣчване, ни помага най-много въ работитѣ на органическото чистене. За туй чистенето на кожата се явява отъ първа важность за цѣлокупното състояние на тѣлото.

Искусственното чистене на кожата може да се извърши по два начина: съ сухо и съ вода. Въ първия случай, употребява се сухото триене съ четка, кесия, фланелени парцали и др. п. Една енергична ржка ще произведе съ такова триене на кожата не само пълно прѣчистване, но и дѣятелно раздвижване на кръвта. Чистенето съ вода се пзвършва чрѣзъ измивания, ополизания, душове, студени и топли ба-

ни и най-сѣтнѣ чрѣзъ испотителни бани подъ горѣщи пари или на слънце. Ясно е, че всѣко чистене на кожата непридружено съ испотяване ще дѣйства повече повърхностно, додѣто испотителнитѣ бани прѣчистватъ не само кожата, но и пластоветѣ подъ кожата, както и цѣлата мрѣжа отъ жилици и гланди, още повече, ако въ врѣме на най-силното потение се притури и едно дѣятелно истриване съ сапунисана кесия или четка.

Испотителнитѣ бани иматъ още туй прѣимущество, че произвеждатъ въ тѣлото една кратковрѣменна искусственна трѣска, вслѣдствие сгорѣщаването на цѣлата кръвъ и всички тъкани. Това засилва отлжчването на влажитѣ и исхвърлянето на непотрѣбнитѣ частици, отъ което се получава едно всеобщо прѣчистване. Ето защо слѣдъ една испотителна баня, слѣдъ дълго играие или ходене, пикочътъ бива цѣла съ отайки. Една испотителна баня е, прочее, не само едно вънкашно, но и вътрѣшно прѣчистване, едно подновление на серума въ кръвта, която съдържа 7—8 части вода; отъ туй произлиза, слѣдъ всѣка такава разумно извършена баня, едно общо приятно расположение на организма и една усилена охота. Като хиеническо правило, да се правятъ 2—4 пѣти на мѣсеца, прѣзъ зимния сезонъ, испотителнитѣ парни бани съставляватъ не само едно прѣдпазително срѣдство противъ много болѣсти, но и развиватъ силитѣ на челоуѣка, отъ каквато възраст и да бѣде той. Лѣтѣ, испотителнитѣ бани на слънце трѣбва да се прѣдпочитатъ прѣдъ парнитѣ бани и трѣбва да се употребяватъ по-често, 6, 8 чакъ до 10 пѣти на мѣсеца.

Върху парнитѣ бани ний говоримъ пространно на друго мѣсто*). Описанитѣ апарати трѣбва да се намиратъ въ всѣка къща, дѣто практикуватъ природнитѣ лѣкувания: благодарение на тѣхъ, може често да се мине безъ медицинска помощъ.

*) Виж. «Здравословие» кн. II, III, IV год. III.

Никой не игнорира, че слѣдъ всѣка испотителна баня трѣбва кожата да бѣде малко-много расхладена съ студена вода или съ студенъ въздухъ за да се избѣгне нейното омекошаване и отслабване. Тѣзи рѣзки противоположения на температурата не само засилватъ дѣятелността на кожата, но прогонватъ въ вѣтрѣпността на тѣлото и разни малко-много дълбоки задрѣствания на кръвообращателнитѣ проводи.

Человѣшкия магнетизмъ.

(Изъ „J. du Magnetisme“)

Всички функции на животния организмъ зависятъ отъ двѣ сили, които упражняватъ противоположни дѣйствия: възъ една страна, една положителна, пластична, творческа и съхранителна на живота сила; отъ друга страна, една отрицателна, разстройтелна и разрушителна сила. Когато тѣ дѣйстватъ равномерно по всички части на тѣлото, равновѣсието е пълно и ний се радваме на *здравие*. Но ако силата, която съхранява, се увеличи, а тѣзи, която разрушава, се намали, тогачъ органическитѣ функции се извършватъ съ голѣма бързина; ако, напротивъ, тая, що разрушава, се увеличи, додѣто другата, която твори, се намали или остане въ застой, тогива жизненната дѣятелность се намалява; и въ двата тия случаи равновѣсието се разваля: това е *болѣстта*.

Когато единъ органъ стане боленъ, то е, прочее, или защото притежава прѣкалена енергия, жизненность, възбуденость и извършва своитѣ функции съ голѣма дѣятелность; или защото му липсва енергия, жизненность, възбуденость.

Явно е, че между тѣзи два случая нѣма среднѣо положение и че всички болѣсти могатъ да бѣдатъ класирани въ двѣ категории.

1.— *Въспалителни или възбудителни болѣсти*, които се характеризиратъ отъ една прѣкалена енергия въ жизненнитѣ функции;

2.— *Атонически или паралитически болѣсти*, които се характеризиратъ отъ едно намаление или прѣставане на органическитѣ функции.

Да цитираме за примѣръ най-обикновеннитѣ болѣсти на стомаха.

Когато тоя органъ е много възбуденъ, свиванията се извършватъ по-бързо, стомашния сокъ и стомашнитѣ влаги сж по-изобилни отъ обикновено и това изобилие поражда *лошитѣ материи и бълвочитѣ, гастралгията, гастрита, силнитѣ болки на стомаха, крампитѣ, разяряването*. Когато, напрогивъ, дѣятелността е много намалена, стомашния сокъ не съдържа всички потрѣбни за смилането елементи и свиванията на органа ставатъ бавни. Храната се застава въ стомаха, разлага се и произвежда газове, които пораждатъ *задушавания уригвания, поврзвания на киселини въ гърлото, трудностъ въ смилането, тѣжестъ въ стомаха, безохотие, газово подуване на корема, диспепсия*.

Ясно е, че ако успокояваме въ първия случай, за да намалимъ ненормалната дѣятелностъ, и ако възбуждаме въ втория случай, за да увеличимъ ненормалната бездѣятелностъ, ний възстановяваме равновѣсието, което съставлява здравието.

Въ много случаи, нѣкой органъ работи съ една безредна дѣятелностъ, додѣто функциитѣ на другъ близъкъ органъ се извършватъ съ намалена или прѣустановена енергия. Когато пъкъ нѣкой органъ е разваленъ или отчасти разрушенъ, както въ изродяванията, втвърдяванията, охтигата и въ нѣкои нервически болѣсти, като епилепсията, истерията, хорейта, забѣлѣжва се по нѣкога *измѣнчивостъ* т. е. сжщата функция на периоди малко-много приближени прѣдставлява ту увеличение, ту намаление на енергията. Тѣзи особености потвърждаватъ моята теория и доказватъ голѣмото прѣвъзходство на магнетизма надъ всички други видове лѣчения, защото математически е невъзможно, щото въ единъ и сжщ моментъ функ-

циитѣ на единъ и сжщи органъ да бждатъ и съ увеличена и намалена дѣятелность. Когато единъ органъ функционира много дѣятелно, додѣто функциитѣ на другъ съсѣденъ органъ сж намалени, успокоява се първия и се възбужда втория. Въ случаи-тѣ на измѣнчивость, успокоява се органа прѣзъ момента на усилената дѣятелность и се възбужда прѣзъ момента на намалената дѣятелность.

Когато не може да опрѣдѣли болѣстѣта си нѣкой, който нѣма твърдѣ медицински познания, а иска да се лѣкува самъ, той нѣма освѣнъ да разбере дали има възбуждение или намаление въ дадена функция. Въ тоя случай, той нѣма освѣнъ да опита. Ако успокоителното прилагане не произведе очакванитѣ резултати, трѣбва да възбуди, и наопаки. Магнетизма е прѣди всичко единъ равнотворникъ, единъ регулаторъ на функциитѣ. Това е една уравни-телна сила, подобна на принципа, който обдържа въ насъ живота и здравieto, и която не прѣдставлява никоя отъ опасноститѣ на фармацевтическата медицина. Може да се успокоява, дѣто би трѣбвало да се възбужда, и наопаки, безъ болния да усѣти друго нѣщо, освѣнъ една врѣменна тѣгота, която исчезва бързо подъ влиянието на противоположното прилагане. При това болката исчезва почти толкова бързо кога се възбужда, колкото и кога се успокоява, по причина бързото смѣняне на анестезията (бесчувственность) и хиперестезията (увеличена чувствителность). Туй обяснява добритѣ слѣдствия получени отъ нѣкои практиканти, които, като нѣмали никакви понятия за полярностьта на човѣшкото тѣло, правили случайно прилаганията си.

Въ повечето случаи, нервнитѣ болѣсти, органическитѣ смущения и тѣгоститѣ, отъ каквото естество да сж, биватъ бързо исцѣрjavани чрѣзъ магнетическата медицина. Когато има дълбоки поврѣждени-я, както въ канцера, туморитѣ, аневризмитѣ, втвърдаванията, изрожденията, парализиитѣ на половината

тѣло, мозъчното размегчение, не трѣбва всѣкога да да се очаква съвършенно исцѣряване чрѣзъ тоя способъ; но може да се получи всѣкога едно подобрене.

Болнитѣ, които получаватъ само едно подобрене чрѣзъ витализиранитѣ магнити, не трѣбва пакъ да се отчайватъ. Много отъ тѣхъ могатъ да бждатъ излѣкувани чрѣзъ чловѣшкия магнетизмъ, който е много по животворенъ, по-могъщъ отъ магнетизма на магнита. Като слѣдватъ *практическитѣ свѣти*, които ний публикуваме въ списанието си, тѣ могатъ още да намѣрятъ излѣчение.

Изобщо се мисли, че магнетизма може да цѣри само нервическитѣ болѣсти. Това е погрѣшно. Противно на хипнотизма и независимо отъ всѣко внушение, магнетизма е единъ прѣвѣсходенъ жизненъ и лѣчебенъ дѣятель, който дохажда като могъща помощъ на лѣчителнитѣ природни сили, и често неговата лѣчебн. стъ е по-голѣма въ органическитѣ болѣсти, отколкото въ нервическитѣ.

Ний сме излагали много пжти полярността на чловѣческото тѣло, но пакъ ще я повторимъ на кратко:

Дѣсната страна и всички органи, които се намиратъ възъ нея страна: дѣсното ухо, дѣсното око, дѣсния бѣлъ дробъ, черния дробъ и пр., както дѣсната рѣка и дѣсния кракъ, сж съ позитивенъ магнетизмъ (+); лѣвата страна и всички органи, които се намиратъ възъ нея страна: лѣвото ухо, лѣвото око, лѣвия бѣлъ дробъ, далака и пр., както лѣвата рѣка и лѣвия кракъ, сж съ негативенъ магнетизмъ (—); прѣдната страна на чловѣка: челото, носа, грѣклена, лъжичката, пжпа, сж съ позитивенъ магнетизмъ; задната страна на чловѣка: темето, тила, цѣлото продължение на грѣбнака, сж съ негативенъ магнетизмъ. Това е главното раздѣление на чловѣшката полярность. Рѣцѣтѣ и краката иматъ и по-маловажни раздѣления: вжтрѣшната имъ страна, т. е. тая,

отъ къмъ която се намиратъ голѣмитѣ пръсте, е съ отрицателенъ магнетизмъ; а вънкашната имъ страна, т. е. тая, отъ къмъ която се намиратъ малкитѣ пръсте, е съ положителенъ магнетизмъ. Но тѣзи второстепенни подраздѣления нѣматъ важностъ, освѣнъ когато се магнетизира отдѣлно нѣкой отъ тия членове. Върха на главата и точката на чатала между краката сж еутрални.

Ако поставимъ възъ дѣсната или прѣдняята страна на единъ чловѣкъ своята дѣсна ржка, дѣсенъ кракъ или коя да е прѣдня или дѣсна частъ отъ нашето тѣло, както и положителния полюсъ на нѣкой магнитъ, ще се получи *възбужденіе* на жизненната дѣятелностъ, защото и двѣтѣ сж отъ положителенъ магнетизмъ; сжщето ще се получи и ако поставимъ лѣва или задня страна съ друга лѣва или задня, както и ако приближимъ до тѣхъ отрицателния полюсъ на нѣкой магнитъ, защото и двѣтѣ сж съ отрицателенъ магнетизмъ. Съвършено противното ще се получи ако частитѣ съ положителенъ магнетизмъ ги поставимъ къмъ частитѣ съ отрицателенъ магнетизмъ, или наопаки; резултата ще бжде: *успокоеніе*. Отъ всичко туй произлиза краткото и просто правило: *едноименни прилагания възбуждатъ, разноименни прилагания успокояватъ*.

Ний сме писали често, какъ може единъ чловѣкъ да помогне съ своя магнетизмъ на другъ или на себе си. Тука ще повториме пакъ на кратко извършването: то става чрѣзъ тѣй нареченитѣ магнетически пасси, чрѣзъ полагане ржцѣтѣ на болното мѣсто и чрѣзъ растриване. Пасситѣ се извършватъ като се испнатъ ржцѣтѣ, или ржката (споредъ случая), къмъ болното мѣсто, като се расперятъ пръститѣ и като се движатъ ржцѣтѣ, или ржката, отъ горѣ на долу, безъ да се допиратъ до тѣлото, на 5—10—15 сантиметра расстояние отъ него. Щомъ така испнатитѣ ни ржцѣ достигнатъ до крайния прѣдѣлъ на мѣстото, което сме си задали да магнети-

саме, ний си свиваме расперенитѣ прѣсте, дръпаме си ржцѣтѣ около половина метръ далечѣ отъ болния, издигаме ги на горѣ, приближаваме ги къмъ мѣстото, отъ дѣто почеваме да магнетисваме и, като ги испнемъ и распѣримъ пакъ прѣстетѣ (въ такъвъ видѣ, като че ли прѣскаме съ нѣщо болния), повтаряме пакъ първото движение отъ горѣ на долу. Това се повтаря 10—20—30 и повече минути, додѣ се получи благоприятенъ резултатъ. Обикновено пасситѣ се извършватъ бавно и за успокоение (разноименно прилагане). Сжщо се практикуватъ изобщо за цѣлото тѣло, като се захваща отъ врата и се свършва долу до краката, или поне до колѣнетѣ. Магнетизатора се поставя срѣщу магнетисвания така, щото дѣсната му страна да дойде срѣщу лѣвата на последния, а лѣвата му срѣщу дѣсната. Такова общо успокоително магнетисване е много полезно и за здрави хора. Споредъ случая, пасситѣ могатъ да се извършатъ и за възбуждение (едноименно прилагане) и тогава магнетизатора трѣбва да се постави така къмъ болния (напримѣръ, отъзади му), щото дѣсната му страна да дойде къмъ дѣсната на последния и лѣвата му къмъ лѣвата.

Относително полаганията на ржцѣтѣ върху болното мѣсто нѣма какво да кажемъ, защото тѣхната проста процедура се разбира отъ всѣкого. Важно е да се налучи вѣрно дѣ се намира болния органъ и положената тамъ ржка да бжде съ распѣрени прѣсте, защото, както електрическото, тѣй и магнетизма се распрѣскватъ най-много прѣвъ островрѣхитѣ мѣста. Полагането на ржцѣтѣ трае 10-20 30 и повече минути, додѣто се добие благоприятенъ резултатъ.

Растриванията се извършватъ най-главно, дѣто има подутия. Но практикуването му изобщо по мускулитѣ, корема и другитѣ части на тѣлото е много полезно даже за здрави хора.

Тѣй като всички органи въ чловѣшкото тѣло зависятъ въ своитѣ служби отъ съотвѣтни центрове

въ главния мозъкъ, то добръ е всѣкога, освѣнъ магнетисването на самитѣ тѣхъ, да се магнетисва и главата, като дѣйстваме особено на полярността на челото и тила.

Като спомагателни сръдства на чловѣшкия магнетизмъ служатъ разни магнити приспособени за различни болѣстни случаи. Магнититѣ на прсфессоръ Н. Durville сж освѣнъ това и витализирани, т. е. напоеени съ чловѣшки магнетизмъ. Тѣ всичкитѣ иматъ отбѣлѣжено съ знаци (+ и —) положителния и отрицателния си полюси. Понеже по нататъкъ ще се спомѣнаватъ, ний ще изложимъ на кратко видоветѣ имъ:

1. Една прѣвита магнетическа плочка за да се вързва на ржката, на стѣпалото, на долната часть на крака, на яйцата.
2. Сжща, но по-дълга, приспособена за колѣнитѣ, жабитѣ и надъ лакета.
3. Сжща, но още по-дълга, приспособена за главата и кълкитѣ.
4. Плочка отъ сжща голѣмина като № 3, но помалко прѣвита, приспособена за гърдитѣ, стомаха, корема, крѣста, пикочния мѣхуръ, матката и пр.
5. Магнетически пластронъ, или наедно сбрани двѣ, три, даже четри отъ горвитѣ плочи за да се усили магнетизма.
6. Специални магнетически плочи, приспособени за такъва случаи, дѣто горнитѣ четире форми не могатъ да се приложатъ.
7. Санзитивометръ въ видъ на буквата С, който се поставя като гривна на ржката за да се опита до колко едно лице е чувствително къмъ приспивателния магнетизмъ (искуственъ сомнамбулизмъ). Псцѣрва и много болѣсти на ржката.
8. Магнетически браслетъ, по-лека гривна отъ санзитивометра, който служи и за украшение и за лѣкуване. За дѣцата е безъ нумеро, а за голѣмитѣ нумерованъ 1, 2, 3, споредъ дебелината на ржката.

9. Магнетическо перо за писателитѣ, противъ крампитѣ на прѣстетѣ и ржката.*)

Магнититѣ дѣйстватъ и на разстояние. Тѣ могатъ да се носятъ и въвъ дрѣхитѣ, както и по голо.

Като се вникни добрѣ въ всичко горѣказано, всѣки единъ ще си състави понятие като какъ трѣбва да постѣпи било съ чловѣшкия магнетизмъ (самъ къмъ себе си, или единъ къмъ други) било съ витализиранитѣ магнити въ случай на нѣкоя болѣсть или болка.

Три нѣща му сж нуждни да знае:

1. *Едноименни прилагания* (положително къмъ положително и отрицателно къмъ отрицателно) *възбуждатъ*; *разноименни прилагания* (положително къмъ отрицателно, отрицателно къмъ положително) *успокояватъ*.

2. Болното мѣсто отъ какъвъ магнетизмъ е: отрицателенъ или положителенъ? За туй нѣма освѣтъ да погледне по-горѣ изложената полярность на чловѣшкото тѣло.

3. Отъ коя категория е болѣстьта: отъ категорията на *въспалителнитѣ* или *възбудителни болѣсти*, които изискватъ успокоение чрѣвъ *разноименни прилагания*, или отъ категорията на *атоническитѣ* или *паралитически болѣсти*, които изискватъ *възбужденіе* чрѣвъ *едноименни прилагания*?

За улеснение на читателитѣ въ третята точка въ идущата книжка ще изложимъ раздѣлени по категории всички болѣсти, отъ които обикновенно може да страда чловѣкъ, като укажемъ и какви магнетически прилагания изискватъ.

*) По подробно има изложено въ „Здравословіе“ год. II, кн. IX, стр. 214.

Влиянието на званието и училището върху здравето.

(Продължение отъ кн. VIII-IX).

10. Живота въ манастиритѣ.

Говорейки за възпитателнитѣ учреждения, азъ сравнявамъ този родъ животъ съ семейния животъ. Друго: едно религиозно общество прилича също на едно семейство. Както въ единия, така и въ другия случай за домашнитѣ работи се грижи единъ само способенъ началникъ и че и въ двата случая по-голѣмата частъ отъ щастието или нещастieto на семейството е въ ръцѣтъ на този началникъ. И въ манастиря грижата също е възложена върху единъ интелигентенъ началникъ, и той е лицето, отъ което главно зависи щастието или нещастieto на обществото. Ако ний хвърлимъ единъ бѣгълъ погледъ върху монашеското семейство, трѣбва да кажемъ: „Религиознитѣ хора прѣкарватъ най-лесенъ животъ, защото иматъ си жилище, храна и облѣкло, а и работата имъ не е мъчна. Късо казано, този родъ животъ е много приятенъ, защото той не прави голѣми жертви“.

Но нека вникнемъ въ този животъ по-добрѣ: само като видите, колко религиознитѣ хора отъ двата пола жертватъ за морала и тѣлото, вашето мнѣние ще се промѣни. Повечето отъ манастиритѣ приличатъ на голѣми работилници, въ която всѣкой монахъ си има опрѣдѣленото мѣсто, дѣто той редовно работи, прѣвъ цѣлата година, върху доста мъчна работа, така щото врѣмето нужно за обѣдъ и за почивка на тѣлото и духа, е строго опрѣдѣлено. Въ много отъ тѣзи религиозни учреждения, дѣто уредбата имъ е особено строга, физическитѣ и умственни сили се прахосватъ безъ врѣме. Длъжностъ е на началника да въздържа благочестивата, но голѣма охота на подчиненитѣ да изпълняватъ съ голѣма точностъ всѣко нѣщо на опрѣдѣленото врѣме; било то работа или почивка, умора или расхлада, — всичко да

се изпълнява, като не се изгубватъ изъ прѣдъ видъ и правата на тѣлото и запазването на здравието.—

Азъ съмъ се срѣщалъ съ много отъ тѣзи религиозни хора и съмъ заключилъ, че усилената умствена работа е съсипала здравието имъ и ги е обсипала съ жестоки болести. За менъ бѣ явно, че едни отъ тѣхъ бѣха съвършено, а други отъ части, неспособни да изпълняватъ длъжноститъ си. Тѣ прѣисбръгнаха, до извѣстна степенъ, и физическото си здравие. грѣшка, която никоги не ги оставя безъ наказание. За да може умственната способностъ да запази за дълго врѣме своята крѣпкостъ и дѣятелностъ трѣбва тѣлото, сандѣка и инструмента на тази умствена способностъ, да остане здраво и силно. Слѣдователно, религиознитъ хора, въ които умственната работа прѣобладава отъ всички най-много, трѣбва, до колкото е възможно, прѣвъ свободнитъ си часове, да се занимаватъ съ физическа работа. Това е единичкото срѣдство да се поддържа здравието.

Въ много други религиозни учреждения, законитъ сж прѣдвидѣли и такова нѣщо, че кой-да-е може да замѣни умственната си работа съ тѣлесна и обратно. Но, въ такъвъ случай, началника е длъженъ да се грижи за необходимитъ замѣнявания, като никоги не изгубва изъ прѣдъ видъ здравието. По този прѣдметъ ще си позволя да изложа на началниците на разнитъ религиозни учреждения, било мъжъе или жени, нѣколко съвѣти, които заслужаватъ да се приематъ отъ сърдце и душа.

Храната трѣбва да е питателна; но грижливо трѣбва да се избѣгва тази, която е суха или въбудителна, защото такава храна е нездрава за хора, които животъ се прѣкарва съ малко движение. Старитъ отшелници, както знаемъ, сж живѣли дълго врѣме, и каква бѣше храната имъ?—

Тази тѣхна храна бѣше най-простата, такава, каквато имъ е приготвила природата, зеленчуци, безъ всекакви салци, плодове и други таква. Освѣтъ това

хранителнитѣ нѣща не трѣбва на бждатѣ несмилителни—опасностѣ, отъ която нѣма защо да се боятъ, благодарение на поста, който е прѣдписанъ да се пази и който се съхранява въ мѣнастиритѣ.

Не трѣбва толкова много да се взираме въ избора или постройката на зданията, които сж прѣд-назначени за мѣнастири, защото отъ тѣзи, които влизатъ въ тѣхъ, по-голѣмата частъ не ги напуцатъ, до като не измрѣтъ, а пѣкъ другитѣ ги напускатъ и то твърдѣ рѣдко. Жилището трѣбва да е изложено на слънцето, да не е влажно. Колко отъ тѣзи хора умиратъ прѣждеврѣменно въ мѣнастиритѣ, за туй, защото не сж обърнали никакъ внимание на това обстоятелство! Ако за една обикновенна къща е важно провѣтряването всѣкой день на стайтѣ, спалнята и всичката покжщнина, колко повече тѣзи нѣща сж необходимо нуждни за мѣнастиря. Прѣзъ всѣко годишно врѣме и всѣкой день спалнитѣ трѣбва да сж отворени на чистия въздухъ; изъ другитѣ стаи трѣбва никой да не живѣе.

Облѣклото не трѣбва да е таково, щото да държи много топло, иначе не е добрѣ укрѣщено. Обикновенно въ мѣнастиритѣ носятъ вълнени дрѣхи. Долнитѣ дрѣхи, които се допиратъ до снагата, трѣбва да сж широки, за да не се впиватъ въ кожата. Ако въздуха може да прѣминува на всѣкъдѣ, голѣма топлина нѣма да се образува и кожата повърхностъ нѣма да е толкова деликатна и чувствителна. —

Умното употрѣбление на студената вода ще принесе голѣма полза, за светитѣ—хора и отъ двата пола, употрѣбена съ цѣль да даде крѣпкостъ на организма и го направи способенъ да се съпротивлява на другитѣ стихии, както и да освѣти, въодушеви способноститѣ на душата, при нейнитѣ функции. По сжщий начинъ, по който си приготвяватъ вода да си миятъ рѣцѣтѣ и лицето, трѣбва да взиматъ мѣрки да услужватъ и на цѣлото тѣло. Тѣзи, които сж здрави, т. е. чиито тѣло и температура сж нор-

мални, които спятъ добръ и духомъ сж расположе- ни, трѣбва въ седмицата да правятъ по двѣ или три бани и то полвини, които да не траятъ повече отъ тридесетъ секунди, или най-много до една ми- нута; но не трѣбва да забравятъ, че слѣдъ тѣзи ба- ни веднага трѣбва да правятъ расходки, които да траятъ около половинъ часъ, за да може тѣлото да придобие нормалната си температура. Тѣзи бани трѣб- ва да се правятъ прѣзъ четиретъ годишни врѣме- на, както посрѣдъ зимата, така и прѣзъ горѣщото лѣто; тѣ ще понесатъ еднакво студа и топлината. Длъжноститъ имъ, при такива обстоятелства, нѣма да имъ се видятъ тѣжки: при здраво тѣло и духъ тѣ ще ги изпълняватъ съ радостъ и задоволствие.

Не се ли съблюдытъ всичкитъ тѣзи правила; вземате ли влажна кжца, прѣнебрѣгнете ли редовно- то провѣтряване, не сте ли направили добъръ из- боръ въ дрѣхитъ и храната, знайте че вий сте се срѣзнали въ тази кжца съ сума болести, които ще съсипятъ светитъ хора, ще ви направятъ помра- чени и сжщеврѣменно неспособни да изпълнявате задълженията си. При такива обстоятелства налита смъртоносенъ ударъ на много млади сили, които сж били пълни съ надежда —

Като доказателство на това, което казахъ до- тука, ще приведа нѣколко примѣра. Разбира се тѣ не ся отнасятъ толкова до живота въ самитъ мѣ- настири; но тѣ сж сжщо поучителни и за този родъ животъ, койго е въ употребление въ мѣнастиритъ.

Единъ день една госпожица ме намира. „На че- тиренадесетата си година влѣзохъ“, каза ми тя, „въ единъ пансионъ, дѣто стояхъ осемъ години, за да придобия нужното знание. Сега вече почнахъ ка- риерата си. За нещастие обаче, когато родителитъ ми и всичкитъ членове на семейството ни сж здра- ви, азъ захванахъ, става вече двѣ години, да кашля. Това не бѣ достатъчно, ами малко-по-малко тази кашлица стана много силна и остра. По-отпослѣ,

захвана ме трѣска и нощно потение и всѣко мое ходение, било то дълго или кѣсо, ми причиняваше голѣма умора.“ Момата бѣше доста стройна, а родителитѣ ѝ бѣха много здрави; но прѣкараниятѣ толкова години въ единъ затворенъ животъ и продължителната умствена работа сѣ станаха причина да се прѣнебрѣгне тѣлото. Резултата бѣше—охтиката. Азъ положихъ всевъзможни грижи и трудове да спася бѣдното момиче, но, понеже болестта бѣше доста напѣднала, азъ бѣхъ побѣденъ. Слѣдъ осемъ недѣли тя умрѣ. Азъ съмъ увѣренъ, че ако тя не бѣше напустнала селото си, нѣмаше да я намѣри тази болестъ и щѣше да живѣе за дълго.

(Слѣдва).

Послѣдното цѣлувание и опасността му.

(Изъ „Електро-омеопатическитѣ аннали“).

Послѣдното цѣлувание къмъ умрѣли роднини или приятели е единъ почитителенъ обичай, но който е съпроводенъ съ нѣкои опасности.

Азъ всѣкога съмъ испытвалъ истинско възмущение противъ тия, които принуждаватъ дѣцата на гая тѣжна церемония. Азъ съмъ виждалъ майки да тикатъ сина си, нѣкое петъ-шестъ годишно дѣте, цѣло растрѣперано, къмъ трупа на баща, братъ или роднина и да го кара да цѣлува вече пожелгѣлитѣ и за винаги истинали страни. Често това е жестокостъ, а всѣкога е неблагоприятностъ.

Страхъ отъ смъртта е едно инстинктивно чувство, което малко-по-малко се задушава отъ опита въ живота, но което стои непожтнато въ душата на младежа. Ако едно дѣте види нѣкой умрѣлъ, този спомѣнъ стои дълго врѣмъ неизличимъ и всѣкога при понятието смъртъ дохожда да се присѣдинява призрака на умрѣлия.

Впечатлението е още по-дълготрайно, ако умрѣлия е познато същество. Това, което най-много смайва при вида на единъ умрѣлъ, то е противоположността между него и подвижността на чертитѣ, изражението на лицето и образа, що сме имали, когато е билъ живъ. Нашата впечатлителностъ е толкова по-много развълнувана, колкото по-вече положението, въ което е поставенъ трупа, ни напомня положението му прѣзъ живота. По-слабо впечатление прави единъ голъ трупъ поставенъ верѣдъ нѣкоя маса за аутопсиране, отколкото единъ челоуѣкъ падналъ верѣдъ улицата отъ апоплексия или самоубийство, свършено облѣченъ.

Контраста между принадлежноститѣ на живота и неподвижността на смъртта е до висша степенъ докаранъ въ една стая, дѣто е изложенъ мъртвецъ. Покойния е върху лѣглото си, въ своята къща, между своитѣ мобили, при същия редъ на живота си; неговитѣ го обкръжаватъ: свѣтитѣ, цвѣтята, сълзитѣ, тѣгостната мълчалива атмосфера, дѣто пушнатъ тихо посѣтителитѣ,—всичко туй дава на смъртта единъ театраленъ изгледъ, способенъ да расклати сериозно младитѣ мозъци.

Слѣдъ излизане отъ подобни зрѣлища не малко дѣца сж падали болни: лѣкари рапортиратъ за факти отъ истерия, епилепсия и други нервни припадѣци причинени отъ силнитѣ впечатления, що сж получили дѣцата отъ вида на нѣкой умрѣлъ родетвеникъ.

Не е тѣвъ само опасността отъ посѣщаването на умрѣлитѣ, посѣщаване, което трѣбва да се избѣгва обикновено. Франкелъ цитира много случаи, дѣто заразителни болѣсти сж се прѣдавали чрѣзъ послѣдното цѣлуване. Дифтерита е нападалъ дѣца, които сж цѣлували по устата умрѣлия свой малъкъ братъ. Шарката, пневмонията сж били распространявани по същия начинъ.

Тѣзи факти биха ни очудѣли нѣкога; днесъ вий ги приемаме доброволно, като знайме, че заразителнитѣ болѣсти се прѣдаватъ чрѣзъ малки животинки способни да прѣживѣятъ труповетѣ на тия, които сж убили.

Трѣбва да повторимъ, че стаята на болния не е оздравена защото болния е умрѣлъ; неприятеля, който го е погубилъ, живѣе още.

Възрастнитѣ, които сж господари на своитѣ дѣйствия и носятъ сами отговорността за послѣдствията имъ, могатъ да постѣпватъ, както си щатъ, по отношение на заразителността; но никой нѣма право да излага едно дѣте на ужасъ или зараза. Последнѣното цѣлувание не трѣбва никой пжтъ да бѣде задължително.

Тѣзи възгледи ми докарватъ на умъ и друга една идея: нуждата отъ стая за мъртвитѣ зарадъ бѣднитѣ семейства.

Когато въ нѣкоя сиромашка фамилия умрѣ нѣкой, той бива изложенъ въ единичката стая, която съставлява обикновенно кжщата имъ, и туй причинява много лесно различни зарази.

Обществениято здравие би се запазило въ това отношение, ако сжществувахе едно обществено учрѣждение съ стаи за излагане на опаснитѣ трупове, дѣто фамилиитѣ биха могли да стоятъ въ бѣдние, както въ собственната си кжща.

Баня съ горѣщъ въздухъ

(Изъ „Електро — омеопатическитѣ аннали“)

Тази баня дѣйства по-енергически отъ парната баня, защото отлжчването на пота не се спжва отъ натиска на парата. Освѣнъ туй, тя нѣма псудобството на първата, да смѣсва произлѣзлитѣ отъ тѣлото влаги съ парата, която се стжстява по кожата поврхностъ,

Банитѣ съ горѣщъ въздухъ (нашитѣ турски бани сж такава система) помагатъ много за исхвърлянето на много врѣдни вѣщества, на които присъствието въ тъканитѣ на тѣлото способства за развитието на много болѣсти. Трѣбва прочее да ги употребяваме често прѣзъ зимата. Дѣто нѣма подобни заведения, такава баня може да се направи и въ къщи по слѣдния начинъ: болния се поставя да сѣдне на единъ дървенъ столъ, покрива се съ нѣкой дебелъ платъ, който да пада чакъ до земята, и въздуха се загорѣщава чрѣзъ една спиртова лампа турена подъ стола.

РАЗНИ.

Лѣкарство противъ ухоболието.—Единъ медицински вѣстникъ прѣпорѣчва противъ болкитѣ на ушитѣ, които се явяватъ зимно или мъгливо врѣме, слѣдното лѣкарство:

Да се вземне еднакво количество хлоралъ и камфора, 25 грамма, напримѣръ, отъ всѣко едно; тѣзи двѣ нѣща да се смѣсятъ и стриятъ добрѣ и да се растопятъ въ 30 грамма глицерина, като се прибави 10 грамма сладко миндалово масло. Отъ този съставъ ще се капиятъ нѣколко капки на малко памукъ и той-зи ще се втикне въ болното ухо.

Унищожение на пършела.—Неприятно е тѣзи малки частици да мръсятъ яката и раменетѣ на чловѣка. За да се унищожатъ, растопи една малка лъжица отъ киселоборатена сода (*borate de soude*) въ една литра вода, като туришъ и 25 грамма спиртъ. Отъ тази вода трѣбва сутрина и вечеръ да си мокришъ космитѣ на главата съ една четка.

Противъ червенитѣ пятна по лицето и ржцѣтѣ.—Подобни нѣща исчезватъ, споредъ единъ вѣстникъ, чрѣзъ употреблението на слѣдния съставъ: мокрешъ (*cresson de fontaine*) размѣсенъ съ $\frac{1}{3}$ добъръ медъ и прѣцеденъ прѣзъ едно платнеце.