

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

Бани на въздухъ и на свѣтлина.

(Отъ А. Рикли)

Общи възгледи.

Слънцето е причината на всички атмосферически промѣни: дъждъ, снѣгъ, мъгла, слана, градъ. Чрѣзъ нееднаквото нагрѣване земята, то произвежда вѣтроветъ и докарва всички други промѣни въ атмосферата. Слънцето е и сжщественната причина на молекулярното движение, което въ чловѣка най-първо засѣга нервната система. Да избѣгваме неговото влияние, значи, да докараме праздвота въ движението на нервитѣ, слѣдователно, да ги отслабимъ и да дадеме почва на върволица болѣсти.

Умственната ни органиченостъ, която ни кара да трѣсиме причината на болѣститѣ въ настинкитѣ, ни е довѣла до най-противорѣчиви и опасни мѣрки за запазване на тѣлото, които сж докарали тъкмо противни резултати. *Който се простудява редовно, не ще се простуди никога*, т. е. отъ простудяването нѣма да произлѣзе зарадъ него болѣстъ. Каляването на тѣлото е една напълно научна концепция. Родителитѣ, които искатъ да запазятъ отъ настинка дѣцата си чрѣзъ всекакъвъ видъ дрѣхи, имъ правятъ много лоша услуга. Младежъта трѣбва да се привикне на студено. Колкото повече тя живѣе верѣдъ атмосферическитѣ елементи, т. е. се движи колкото е възможно съ по-малко дрѣхи верѣдъ въздушния и заристъ океанъ, толкова повече тя ще спечели нервна коравина. Днескашния нервизмъ въ голѣма частъ произлиза отъ недостатъкъ въ това природно упражнение нервитѣ, който недостатъкъ ги прави слаби и

раздразнителни. Да се обсилишъ, ще каже, да принудишъ себе си на редовно излагане всрѣдъ атмосферически елементи, макаръ и неприятни, като държишъ смѣтка отъ тѣхнитѣ два полюса (топлина и студъ). Само ярѣвъ подобни упражнения на откритъ въздухъ нервитѣ придобиватъ сила и пѣргавина.

Лененитѣ фланели по голо докарватъ много голѣма врѣда, защото приучватъ кожата на топло и на задушено.

Врѣме е вече да разгледаме по-отблизо *тъй на рѣчениѣ отъ настижка болѣсти*. Когато омекошавената и ослабнала кожа бѣде лѣхната отъ вѣкое студено тѣчение, нервнитѣ фибри, кръвнитѣ сѣдове и ганглионитѣ нѣма само да се свиятъ твърдѣ чувствително, но и ще останатъ малко много затворени, именно защото имъ е липсвало мѣстно упражнение. Отъ туй ще произлѣзе едно прѣкротяване на отлжчаването и испарението и единъ приливъ къмъ вжтрѣшността.

Колкото повече ненуждни остатки съдържа кръвта, толкова повече въ изобилие ще бѣдатъ разложени отъ вжтрѣшния приливъ и ще клонятъ да докаратъ нѣкоя криза, отъ дѣто ще произлѣзе или общо нерасположение, или нѣкоя малко-много сериозна болѣсть. Важността на една болѣсть ще бѣде толкова по-голѣма, колкото по-мекошава е кожата и колкото по-много сѣ неострѣбнитѣ остатки въ кръвта набрави отъ недостатъчна органическа размѣна. Ако вжтрѣшната топлина не клони да отърве кожата отъ истрѣшналостта ѝ или полупарализията ѝ, ще произлѣзе, като врѣдно послѣдствие, най-малко една трѣскава горѣщина (огънь), тѣжки нервни болки, като ревматизмъ и пр. Тази послѣдната болѣсть означава едно прѣкалено усилие на нервитѣ въ кръвоносната мрѣжа да възстанови дѣйствието на кръвнитѣ сѣдове и гландитѣ, врѣменно задрѣмали, и да произведе една силна мѣстна топлина.

Най-естественния способъ да помогнѣме природата въ тѣзи ѣ усилия къмъ произвеждането на една силна топлина се състои, за скоропнитѣ ревматизми и други невралгии, да докараме една изкуствена топлина чрѣзъ слънчевата свѣтлина, парата или компреситѣ съ горѣща вода. Топлината може да се произведе и чрѣзъ кратковрѣмни прилагания на студена вода, съ ополивания, душеве, компреси, растривания съ омокренѣ парцалъ и пр., но въобще горѣщитѣ приспособления сж по-бързи, по-сигурни и по-здоровословни.

И така прѣдизвиканата отъ настинка болѣсть и-ма всекога за причина противоестественното натрупване на исхабени остатѣи отъ кръвта или другитѣ органически вѣщества. Щомъ нѣма подобно натрупване, человекъ може да се излага на значителни изстудявания безъ да усѣти ни най-малко зло.

Отъ четиредесетъ двѣ годишна възраст до шейсета, деветнайсетъ зими наредъ, азъ правѣхъ атмосферически бани (около 3000), като се разсѣблчвахъ и облачвахъ при снѣгъ и ледъ и при вѣненето на прочутия Триестки вѣтъръ „Бора“, и, макаръ да настивахъ така, дѣто разнитѣ настинѣи въ пневмонитѣ и другитѣ възпаления оставатъ играчка, но пакъ никаква врѣда не си нанесохъ. Днесъ имамъ седмдесетъ години, правя редовно всеѣи день атмосферически бани и се радвамъ на завидно здравие. Моитѣ многобройни болни сжщо показватъ съ примѣра си, че атмосферичесѣитѣ бани не могатъ да докаратъ никакви опасни послѣдствия, като апоплексия, възпаление на бѣлитѣ дробове и пр., а, напротивъ, едно засилване на здравнето и на организма. Хиляди примѣри потвърждаватъ вѣрността на моитѣ възгледи и теория.

Тѣи като атмосферическата баня се извършва сжщински само верѣдъ отъкрита природа и не може да бѣде заменена съ никакви изкуствени приспособления, то и всеѣи гимнастически упражнения въ училищата, както и различнитѣ расходи изъ гори-

тѣ и планинитѣ трѣбва да бждатъ уползотворени за увеличєние здрависто на младежѣта. Когато населението се проникне отъ тая истина, че атмосферическитѣ бани иматъ по-голѣма стойностъ отъ воднитѣ, градоветѣ ще почувстватъ нужда да създадатъ паркове (лѣсисти мѣста) за бани на въздухъ и на свѣтлина и, за прѣвъ студения сезонъ, покрити арени за сжщата цѣль; тѣзи арени, съ стѣклени покриви, ще иматъ различна голѣмина.

Водата има неотрѣчими права да влиза въ прикосновение съ кожата ни, като срѣдство за прѣчистване, расхлаждане лѣтѣ и намаление на трѣскавичния огънь; като горѣщи приспособления въ нервнитѣ болки, въ крампитѣ и други такива признаци отъ прѣходно естество, дѣто въздуха и свѣтливата отстѣпватъ първенство на водата; но когато се отнася да се развиятъ силитѣ и нервната коравина, която е сжщественно условие за животъ и здравие, въздуха и свѣтливата сж много по важни елементи отъ водата. Въ това отношение тѣхната стойностъ е въ права съразмѣрностъ съ подвижността и скоростѣта имъ. Свѣтливата притежава една много по-голѣма подвижностъ отъ въздуха и въздуха надминава много водата.

Ходенето на босъ кракъ е сжщественна точка отъ атмосферическата баня и до извѣстна степенъ изисква се даже главата да бжде незакрита. Не безъ значение стѣпалата на краката ни сж снабдени съ много изобилна нервна мрѣжа. Термическото упражнение на нервитѣ въ краката на откритъ въздухъ произвежда върху цѣлото тѣло многочисленни реакции. Ходенето на босъ кракъ не е само най-добрия лѣкъ противъ хроническото истиване на краката, ами неговото дѣйствиє възбужда всички функции въ червата, укрепява грѣбначния мозѣкъ и дѣйства, чрѣзъ деривация (отдрѣпване на кръвѣта), върху грѣдитѣ, врата и главата. Всѣкидневното ходене на босъ кракъ не само има прѣдпазително дѣйствиє противъ

много болѣсти, ами докарва едно забѣлѣжително об-
легчение и излѣкуване особено на главоболията. Природата ни е дала на расположение единъ колко-
то простъ, толкова и могъщъ способъ да се беримъ
противъ многобройнитѣ болѣсти на мозѣка. Не ма-
годарение тази простота, никой докторъ, никой про-
фесоръ по полифармацията не мисли да го прѣпорѣ-
ча на тѣзи, които страдатъ отъ болѣсти на главата,
още по-малко да го прѣдаде на ученицитѣ си. Поне-
же често ни се прѣдставя случай да прѣдписваме,
като физически лѣкъ, ходенето на босъ кракъ, нуж-
дно е да опрѣдѣлимъ какъ да постѣпватъ начинаю-
щитѣ.

Наклоннитѣ къмъ истиване на краката и чувст-
вителнитѣ по природа лица трѣбва да подложатъ
краката си на подготовка; най-добрия способъ е да
си триятъ краката съ груби парцали втопени въ сту-
дена вода, прѣзъ около двѣ минути за всѣки кракъ
най-малко. Слѣдъ туй растриване, тѣ трѣбва да си
обуятъ сухи чорапи и провѣтрени обуца и да си
стопятъ краката незабавно чрѣзъ ходене. Когато
се привикнатъ на тия хладни растривания съ вода
отъ 10^0 - 12^0 , тѣ могатъ да опитатъ, прѣзъ зимния се-
зонъ, ходенето на босъ кракъ по дюшемето на нѣ-
коя стая, на хаетя, или по постѣлката; прѣзъ лѣт-
ния сезонъ, по сухата трѣва, по сухитѣ пѣтища, о-
коло петъ минути, като увеличаватъ всѣки день съ
двѣ минути повече и като слѣдъ всѣко подобно хо-
дене се обуватъ и походватъ нѣколко врѣме обути
за да се произведе реакция. Каго достигнатъ да из-
държатъ до четвъртъ часъ по сухи мѣста, тѣ мо-
гатъ да минатъ по омокренн мѣста, а особено по
мокра морава. Ходенето на босъ кракъ може да ста-
ва и въ размѣна: сутриня по росата на хладина, а
къмъ обѣдъ по напѣченигъ отъ слънцето пѣтища.
Зимъ не трѣбва да се прѣнебрѣгва отъ врѣме на
врѣме да се възстановява равновѣсието въ топлина-
та чрѣзъ парни бани на краката, за да не би, вмѣс-

то да набератъ топлина, да се простудятъ хронически. Ходенето на босъ кракъ не бива да се прави скоро слѣдъ ѣдене, освѣтъ само ако е топло. Добръ е да се носи едно парче платъ за отриване на краката слѣдъ ходенето прѣди да се обуютъ. Често слѣдъ ходенето краката се подуваатъ отъ кръвь и обущата не могатъ да станатъ; това е едно явно доказателство за придръпването на кръвта отъ гърдитъ, врата и главата къмъ краката. Колкото по-нагоръ заголимъ краката, толкова по-голъмо е придръпването дѣйствио.

Бързото излагане (напримѣръ около четвъртъ часть) краката на въздуха е особено прѣпорѣчително за хора, които се занимаватъ уметвенно.

Усѣщането на студено, кога сж открити краката, е прѣдпочтително отъ блѣдния цвѣтъ и малокръвието на обутитѣ крака.

Ако, слѣдъ като сме си обули краката и походѣли за да се стоплятъ, настѣпи едно бързо истиване въ тѣхъ, то показва или че малко сме походѣли за стопляне, или че ходенето на босъ кракъ се е извършило по нѣкое много студено мѣсто въ сравнение съ реактивната способностъ на нашето тѣло.

Ако постоянстваме да ходимъ на босъ кракъ ний ще се привикнемъ да ходимъ и по бодливи пѣтища и мѣста. Чувствителни дами сж дали доказателство за това. Азъ, въ 1866, се искачихъ и слѣзяхъ по планината Ружи, по в рховетѣ Ланкаръ и Оттъ, въ Енгадинъ, съ съвършено боси крака, което на врѣмето си бѣ счтено за екскурзионически бабайтлъкъ и бѣ отбѣлѣжено съ незаслужено прѣувеличение въ различни европейски и мексикански вѣстници.

Една баня на въздухъ и на свѣтлина, въ ясно и тихо врѣме съ срѣдняя температура (15—20 сантиграда), даже направена на сѣнка, докарва *всепълно чувство на благорасположеностъ*.

Срѣднитѣ температури, които сж най-приятни въ една атмосферическа баня, произвеждатъ въ кръв-

ната и нервна жизненност, по повърхността на тѣлото, едно толковъ приятно електрическо възбуждение, че степенѣта на истудяването на кръвѣта не се досѣща; само слѣдъ като си отиди у тѣхъ чело-вѣкъ и ако не е направилъ достатъчно затоплително ходене, ще усѣти хладина да иди отъ вътрѣшността на тѣлото къмъ повърхността.

Първото животворно дѣйствиe на свѣтлината и въздуха изпълва съ въсхищение жъпачитѣ и, както казахме, не имъ позволява да досѣтѣтъ до колко топлина сж изгубили; тая загуба се набавя, слѣдъ около два часа, чрѣзъ една слънчева или парна баня. Важно е да надстояваме върху това, защото мнозина отъ нашитѣ болни, слѣдъ като се завърнали въ родината си, продължавали да правѣтъ само расхладителна баня непослѣдвана отъ затоплителна и испотителна баня и съ това сж си докарвали повече врѣда, отколкото полза.

Който прави атмосферическа баня вѣнъ отъ нѣкое заведение, частно подъ свой контролъ, за да получи добъръ резултатъ най-добръ е да носи въ ржката си долни ленени дрѣхи, които да обѣче слѣдъ атмосферическата баня и въ усиленъ маршъ да трѣгне отъ полето или гората къмъ тѣхъ си, дѣто да стигне колкото се може повече испотенъ. Отъ само-себе си се разбира, че мокритѣ дрѣхи трѣбва да бждатъ замѣнени съ сухи. Заедно съ възрастта кожата изгубва по малко своята еластичностъ и за туй харченето на топлина трѣбва да се извършва благоразумно и умеренно отъ възрастнитѣ и старитѣ. Въ това отношение могатъ да бждатъ дрѣзски само здраванацитѣ и привикналитѣ на атмосферическа баня.

Ако въпрѣки тѣзи прѣдвардвания се почувстватъ пакъ неприятни и тягостни реакции, бждете увѣрени, че тѣ произлизатъ отъ движението на исхабени остатъци въ кръвѣта, които не сж били исхвърлени. Колкото по-скоро се исхвърлятъ, толкова по-добръ ще се намѣрите, защото опаснитѣ болѣсти зависѣтъ

отъ натрупването и старостта на тия остатки. Додѣто признацитѣ не сж отъ силно естество, можете да си продължавате редовно атмосферическитѣ бани, чрѣзъ които може би да сполучите да излѣзете обсиленъ и побѣдителъ. Но ако реакцията достигне до сериозна степенъ, тогава прибѣгнете до нѣкой лѣкаръ, но такъвъ лѣкаръ, който умѣе да разбира признацитѣ по единъ естественъ начинъ и ще помогне на природата съ естествени срѣдства да се отърве отъ врѣднитѣ остатки, а не да произведе чрѣзъ разни отрови и лѣкарства отслабване, парализия и смъртъ на нервната система.

Колкото повече нѣкой може да понася безъ неприятни послѣдствия атмосферическитѣ бани, толкова повече неговата нервна система ще стане силна. Това правило не се прилага по абсолютенъ начинъ въ рѣзскитѣ промѣни на температурата съ вода, напримеръ между една парна баня и единъ студенъ душъ. Една мързелива нервна система, отслабнала или изхабена, понася много добръ едно силно възбуждение, додѣто мекото атмосферическо дѣйствиe ще му бжде неприятно. Това е подобно на слѣдствието което се получава въ единъ слабъ и разваленъ стомахъ: възбуждението на една чаша вино се понася добръ, а тихото дѣйствиe на една чаша вода докарва натискъ, крапми и др. п. въ стомаха.

Когато банитѣ на въздухъ и свѣтлина не могатъ да се приложатъ на открито мѣсто, ний прѣпорѣчваме да се правятъ и въ стаята и имъ даваме безъ колебание, когато сж направени въ добри условия, прѣимущество надъ воднитѣ истривания. Сухитѣ разстривания по тѣлото ще произведатъ силно движение на кръвнитѣ тѣлца и ще замѣстятъ до нейдѣ дѣйствието на свѣтлината.

На гражданетѣ можемъ да прѣпорѣчваме и бани на въздухъ съ дрѣхи: да се облѣчатъ съ тънки и широки дрѣхи, така щото въздуха да лѣхка свободно кожата, и да направятъ една расходка изъ ули-

цитѣ. За на връщане могатъ да си посятъ пардесю, което ще облѣчатъ да произведатъ реакция, или ако не така, то могатъ да се върнатъ въ къщи, да се облѣчатъ съ дебели дрѣхи и да направятъ втора реакционна расходка. Ако е исхарчена много топлина, загубата може да се набави и като се постои въ една затоплена стая съ дебели дрѣхи или като се напече тѣлото на слънцето.

Тѣзъ, които се качатъ голи или полуоблѣчени по планинитѣ, ще достигнатъ върха въ по-добри условия на благорасположенностъ, отколкото тѣзи, които се навикнали на обикновенно ходене съ дрѣхи. Ако отъ едно голѣмо исхарчване на топлина се усѣти нужда отъ силно испотяване, тѣ ще го получатъ на слизване, като иматъ случай въ долината да си измиятъ тѣлото и да се прѣоблѣкатъ.

Свиването и растѣгането на кожата ще има на гледъ сѣщитѣ ефекти както и една рѣчна хармоника, напиримѣръ. И туй двойно дѣйствие ще се извършва толкозъ по-скоро, колкото по-често тѣлото минава отъ слънчевитѣ лъчи на хладна сѣнка.

Малкитѣ кожни гланди, толкова важни, които достигатъ до седемъ милиона въ единъ младежъ, ще засилатъ своитѣ функции да испущатъ исхабенитѣ газове и да поглъщатъ чистъ въздухъ. Всѣки разбира ясно каква важностъ има това за здравието.

Упражнението на гландитѣ произвежда едни червени бубонки по кожата, които се ту явяватъ, ту изгубватъ. Това съставлява сѣщинска гимнастика на кожата. Подобно упражнение съ противоположности, прилагано отъ врѣме на врѣме за кожата, става, както въ всички други области, единъ необходимъ законъ за поддържането на живота.

М-жду живитѣ раси въ Европа, циганитѣ завзиматъ, безсѣмнѣно, първо мѣсто въ отношение на кожното и физическо каляване. Туй, което ний сме достигнали самото за лицето и рѣцѣтъ си, тѣ го притежаватъ за цѣлото си тѣло. Тѣзи полудиви хора

сж придобили удивителна кожна устойчивостъ противъ най рѣзкитѣ атмосферически промѣни.

Негритѣ и други нѣкои народи, макаръ живущи въ топли страни, ни даватъ сжщо доказателство, чрѣзъ своето втвърдяване, колко много атмосферическата баня дѣйствува укрѣпително върху нервната система и колко много ний я отслабваме чрѣзъ многото си дрѣхи и недостатъка отъ дѣйствието на свѣтлината и въздуха.

Всѣкидневната атмосферическа баня изисква, наистина, извѣстень душевенъ куражъ за нашитѣ толкова отслабнали нервозни тѣлосложения; споредъ този куражъ се опрѣдѣля и до колко можемъ да устояваме въ прилагането на метода съ въздухъ и свѣтлина.

Едно важно допълнение въ поглъщането свѣтлина и въздухъ е методическото свободно обращение на тия два елемента въ жилищата ни, а особенно въ спалнитѣ. Много е полезно освѣнъ туй да провѣтряме и излагаме на слънце дрѣхитѣ и постелкитѣ си. Това излагане е най-прѣкрасния способъ да очистваме коренно всички наши дрѣхи и постелки отъ органическитѣ испарения, съ които сж се напили и които произвеждатъ тая отвратителна добръ позната миризма, която е неотрѣчима причина на много епидемии и болѣсти. Бесцѣния парфюмъ на озона, що поглъщатъ изложенитѣ на слънце дрѣхи и постелки, не може да бжде замѣнъ съ никакви искусствени поправки.

Исчезването на зловоннитѣ испарения ще стане по-свършено, ако намокримъ малко прѣдварително нѣщата, които щъ излагаме да сжхнатъ на слънце.

Постелкитѣ и завивкитѣ, както и дрѣхитѣ, трѣбва да бждатъ всѣки день излагани на слънце и провѣтряне около 2—4 часа най-малко, като се гледа повече вътрѣшнитѣ страни да бждатъ изложени. Въ градоветѣ, съ тѣхнитѣ много блиско натрупани зда-

ния, полицейскитѣ правила, които показватъ ясно нехигиеничността на гъстото население, правятъ тия условия невъзможни. Въ такива случаи, дѣто вънкашното излагане не може да се извърше, трѣбва да се задоволимъ само да распростремъ, щомъ се съмне, постелкитѣ и завивкитѣ, както и дрѣхитѣ носени вечерята, близо до отворенитѣ прозорци, ако е възможно отъ сутрина до вечеръ.

Отворени прозорци нощѣмъ. — Не е достатъчно да се оставя отворенъ прозореца въ спалнитѣ прѣзъ цѣлъ день, но трѣбва да се привикне всѣки, съ исключение на нѣкои особено студени и бурни нощи, да сии редовно съ отворени прозорци; защото не е сѣ едно за състоянието на кръвта ни да дишаме на день по 8 часа чистъ въздухъ или да поглѣщаме въздухъ заразенъ отъ нашитѣ испарения. „Най-развалявия външенъ въздухъ трѣбва да се прѣдпочита отъ най-добрия вътрѣшенъ въздухъ“—ето едно истинско правило да поставиме въ практика. Въ голѣмитѣ градове и населенитѣ мѣста нощѣмъ въздуха бива почистъ отъ денемъ, по причина че прѣставатъ куминитѣ и всички други испарения на индустрията.

При всичко туй, отворенитѣ прозорци нощѣмъ изискватъ нѣкои прѣдпазителни мѣрки. Въздуха, който влазя въ стаята, не трѣбва да докосва прѣко главата; ако това неудобство не може да се избѣгне, добръ е да се прѣворѣчи на въздуха единъ параванъ или една засѣса. За нѣкои лица даже е прѣпоръчително употреблението на нощна шапка, малко много дебеличка, която ще прѣдпази отъ твърдѣ голѣма загуба топлина на главата, отъ което може да произлѣзатъ нѣкои растройства: като хроническа хрѣма, гърлоболия и др. За слабитѣ и чувствителни натури, наклонни къмъ катарални болѣсти и слаби въ дихателнитѣ органи, е нужно една умѣренна температура на въздуха.

За да се прѣдпазимъ отъ мъгла и влаги, да не влизатъ съ въздуха въ стаята, достатъчно е да ис-

пнеме на отворения прозорецъ нѣкой шупливъ платъ (було и др. т.) който ще задържи голѣма частъ отъ влагитѣ. Добрата привичка, да се спи съ отворени прозорци, която изисква да се хвърля една завивка повече отъ обикновенно, развива прогресивно обонянieto и най-малкото омърсяване на въздуха захваща да се досѣща; това докарва една инстинктивна наклонностъ да се контролира редовното провѣтряне.

Най-доброто провѣтряне за стаитѣ се получава, като се отворятъ широко прозорцитѣ и вратата сутрина и вечеръ. Произведеното въздушно течение ще бѣде така два пѣти по-бързо, отколкото ако се остави само единъ прозорецъ отворенъ, и пълно провѣтряне ще се получи въ 10—15 минути. Съ изключение часоветѣ, кога има голѣма горѣщина, не трѣбва никога да спираме чрѣзъ завѣси проникването на слънчевитѣ лъчи въ стаята. Една италианска поговорка казва: *„Дѣто прониква слънце, тамъ не влиза лѣкаръ“*. Неговитѣ свѣтливи лъчи съставляватъ най-добра двигателна сила и най-прѣвѣсходенъ прѣчистителъ на затворения въздухъ; щомъ е така, тогазъ стаитѣ расположены къмъ югъ прѣвѣсходстватъ всѣкога тѣзи къмъ северъ.

Отъ само себе си излиза, че употреблението на слънцезащитни (лѣтни умбрели), поне въ нашитѣ умѣрени климати и отъ страна на единъ мжжъ, е едно пълно злоупотребление и сѣщинска простѣпка противъ хигиеническитѣ закони. Достатъчно е да посимъ по леки дрѣхы (привичка к яго ще улесни умѣренното практикуване на въздушнитѣ бани), да употребяваме по-малко загорѣщителни ястиета и тогазъ не само нѣма да бѣгаме слънчевитѣ лъчи, но напротивъ, ще трѣсеме тѣхнитѣ благотворни дѣйствия.

Единъ ученъ англичанинъ, въ едно свое съчинение за влиянието на свѣтлината върху живота, доказва голѣмото влияние на слънчевата свѣтлина върху растението на чловѣка. Никой факторъ не приготвя на дѣтинството за прѣзъ цѣлъ животъ таквъ

значителенъ запасъ отъ здравие, както привыката още отъ малкъ да се ползува отъ свѣтлината и въздуха. Какво по-сжпоцѣнно въ борбата за сжшествуване отъ здравieto? Ний прѣпорѣчваме най-горѣщо лѣкуването чрѣзъ свѣтлина и въздухъ на родителитѣ безъ дѣца или съ слаби и болнави дѣца, ако искатъ да иматъ здрави наслѣдници.

Лѣтното прилагане на това лѣкуване ще създаде въ едно сравнително кжсо врѣме единъ запасъ отъ сили за прѣзъ зимата и ще бжде като единъ посѣвъ, на който плодоветѣ ще се пожонатъ по-кжсно съ най-голѣма благодарностъ.

Божественното слънце е и ще остане главния елементъ на живота. Ний имаме най пълни доказателства за това отъ четиредесетъ и тригодишната си практика, като физиатрически лѣкаръ*).

Тука излагаме нѣкои правила, да се въведатъ въ физическото възпитание на дѣцата и младежта, особено за да се прѣобразува настоящето отслабнало поколение въ една по-корава и по-испечена раса:

1. Всеки день по една баня на въздухъ, съ съвършенно голо тѣло, прѣзъ около 1—2 часа: зимѣ въ една топла стая, лѣтѣ, и щомъ дѣцата могатъ да се движатъ, въ една градина или въ гората.

2. Едно облѣкло изобщо леко, колкото се може съ боси крака и откритъ глава.

3. Младожитѣ трѣбва да бждатъ, даже кога е лошо врѣмето, колкото е възможно на откритъ въздухъ.

4. На мѣсецъ отъ двѣ до четири прѣчистителни бани, по прѣдпочтение парни бани, когато не могатъ да се направятъ испотителни слънчеви бани.

5. Една проста и укрѣпителна храна, повече рас-

*) Прѣзъ периода на лѣкуването не трѣбва никога да се увеличаваме въ заключителни разсжждения, като се основаваме върху първитѣ усѣтени впечатления, но трѣбва по-скоро да държимъ смѣтка, особено въ вѣститѣ болѣсти, за по-нитатъшнитѣ слѣдствия, които, споредъ моя опитъ, се достѣпатъ слѣдъ 4—8 нѣти по-голѣмо врѣме отъ употребеното за лѣкуване и които взематъ или силентъ, остъръ характеръ или въ видъ на незаблѣзана прогресивна еволюция.

тителна и състояща се въ млѣчни и брашнени работи и плодове.

Всички семейства, отъ каквото общественно положение и да сж, които ни слѣдваха вѣрно съвѣтитѣ, останаха много благодарни отъ полученитѣ резултати въ здравieto на дѣцата си. Прѣдразсждѣчното вѣрване въ фармацевтическата медицина е обхванало всички слоеве на обществото и не му дава да види истинския пътъ, който води къмъ здравieto. Ний апелираме къмъ всички интелигентни хора, които иматъ здравъ разсждѣкъ да разбиратъ дѣ стои истината, да взематъ участие въ борбата за распространението всѣдъ обществото на тази вѣрна наука за здравieto, каквато прѣдставляватъ природнитѣ лѣкувания.

Много по-лесно, по-умно и по-полезно е да се прѣдпазваме отъ болѣститѣ, отколкото да ги цѣриме; въ това отношение, най-първо трѣбва да изгонимъ сжществуещето прѣдубѣждение, което приема, че болѣститѣ проникватъ случайно отъ вънъ въ челоуѣческото тѣло (теория за заразителността), и, отъ друга страна, добръ да усвоиме основната теория, която съ безбройни факти доказва, че болѣститѣ произтичатъ отъ нѣкоя простѣшка противъ природнитѣ закони, че тѣхнитѣ зародиши се кривятъ понѣкога отъ дълги години въ тѣлото, а често сж прѣдадени по наслѣдство.

Да потрѣсимъ законитѣ, които управляватъ единъ здравъ животъ, както и да положимъ подъ строгъ контролъ нашия начинъ на живѣние, когато болѣстѣта ли налѣгне, трѣбва да бжде първо правило за единъ разуменъ челоуѣкъ. Туй правило е много по-умно, много по-полезно, отколкото да спомагаме болния да придобие здравieto си, но за туй и повече отплащано съ неблагоприятностъ. Въ това отношение китайцитѣ постѣпватъ много практично: тѣ плащатъ на лѣкаритѣ, когато сж здрави, а не, когато сж болни. Лѣкаритѣ иматъ интересъ така

тѣхнитѣ клиенти да бждатъ колкото се може повече време здрави.

* *

Общи правила за атмосферическа баня, споредъ Рикли.

Прѣди всяко, изисква се чистъ въздухъ. Най-добръ е за това да се отива въ гориститѣ мѣста около часъ и повече вѣнъ отъ града. (По насъ, лозята могатъ да заслужатъ много въ това отношение). Добръ е да се извършватъ атмосферически бани сутрина прѣди да изгрѣй слънце (разбира се, лѣтъ). Всеки трѣбва да си носи въ ржката горни по-дебелички дрѣхи, било за стопляне слѣдъ банята, било за лошо време, ако би да се развали ненадѣйно.

Не може да се опрѣдѣлятъ еднакви правила за всички хора относително траянето на банята и начина на прѣжарването. Това зависи отъ темперамента и здравословното състояние на всеки отдѣлно. Банята може да трае отъ половина часъ до четри-петъ часа. Не трѣбва само да се прѣкратява при първото опасяване за настинка или първото усѣщане на студъ. Трѣбва всеки да разбере, че тука не се гони, както въ воднитѣ измивания, едно жжсо и силно дѣйствиe, а едно тихо и продължително влияние на свѣтлината и въздуха върху организма. За туй всеки трѣбва да се зтрѣми, колкото е възможно повече време да стои.

Трѣбва да се избѣгва продължителното стоение на слънце, както и продължителното трѣпнене на сѣнка, а да се минава отъ едно въ друго чрѣзъ умѣренно распорѣждане. Не е желателно да се уморява тѣлото съ много ходене и движения, нито пъкъ да се остава въ голѣмъ покой. Всичко трѣбва да се прави умѣренно и расположено, като намѣри всеки една норма за своя темпераментъ. Разбира се, движението е всекога по-прѣпорѣчително отъ покой. Може да се сѣда и чете, но леки работи и то не дълго. Може

да се носи и лека закуска, ако мисли човекът да прѣкара по-дълго врѣме, за да не би да огладнѣе много и да бърза да се налага щомъ пристигне въ града, което не е желателно.

Като намѣри, че е достатъчно толкова врѣме атмосферическа баня, всѣки се облача по-дебело и трѣгва къмъ града съ усиленъ маршъ, за да се затопли добрѣ. Тука му е мѣстото да спомѣнемъ, че на отиване трѣбва да бѣде облѣченъ леко за да не се испоти додѣ иди и най-добрѣ е да върви босъ. Когато краката сж открити и главата може да бѣде открита, ако не пече много слънцето, но никога обротно, т. е. главата да е открита, а краката завити.

Като се завърне въ къщи, човекътъ не трѣбва да ѣде или да се залуви на работа скоро. Добрѣ е да се прострѣ хоризонтално на лѣглото си нѣколко врѣме въ хубава почивка. Слѣдъ това се извършва испотителната баня на слънце и измивания съ студена вода, които завършватъ цѣлата атмосферическа баня.

Къси атмосферически бани (отъ $\frac{1}{2}$ до 1 часъ) безъ испотителни бани на слънце могатъ да се взематъ всѣки день (вижъ: бани на въздухъ въ къщи); цѣли атмосферически бани може да се правятъ 8—10 пжти на мѣсеца лѣтѣ; но ако обстоятелствата и условията не позволяватъ всѣкому това, то нека не мисли, че е по-добрѣ никакъ да ги не прави. Било еднжжъ на недѣлята, било еднжжъ въ двѣтъ недѣли, било най-послѣ еднжжъ на мѣсеца, тѣ все сж ползовити и всѣки трѣбва да ги прави, кой колкото може.

По-малко или по-много, резултата имъ ще бѣде все: **здравие.**

Человѣческия магнетизмъ.

(Изъ J. du Magnétisme)

Въ миналата книжка ний казахме, че всички, болѣсти могатъ да се раздѣлятъ на двѣ голѣми категории: 1) *въспалителни болѣсти*, въ които жизненната дѣятелностъ е прѣкалено възбудена и които изискватъ *успокоение съ разноименни магнетически прилагания*; 2) *атонически болѣсти*, въ които жизненната дѣятелностъ е прѣкалено намалена или даже прѣустановена и които изискватъ *възбуждение съ едноименни прилагания*.

Споредъ това, ний ще изложимъ почти всички болѣсти подъ това двойно раздѣление и както идатъ по мѣстонахождението си въ тѣлото.

Мозъкъ.—*Въспалителни болѣсти*: главоболие, заливъ, безсъние, невралгия, мигрена, мозъчна конжестия, апоплексия, мозъчно въспаление, въспаление на мозъчната обвивка, екзалтация, безпокойствие, блънуване, делириумъ треморъ, бѣснуване, лудостъ, безумни дѣйствия.

Разноименни прилагания. Плочка № 3 върху челото и, въ важнитѣ случаи, друга плочка овади на главата, една друга на гърлото. Въ мигренитѣ, блънуванията и др., когато стомаха е разваленъ, добръ е да се тури върху него единъ пластронъ отъ двѣ, три плочки. Когато охотата е слаба, смилането бавно, да се магнетисватъ штиетата позитивно или смѣсено (позитивно и отрицателно). Компресси върху челото и върха на главата съ вода магнетисана отрицателно.

Атонически болѣсти: мозъчно малокръвие, залисаностъ, идиотство, смахнатостъ, ипохондрия, апатия, равнодушие, тѣпостъ, всеобща парализия, трѣперане, мозъчно размегчение, мозъчно втвърдяване.

Едноименни прилагания. Горѣказанитѣ плочки да се поставятъ въ обратъа смисълъ. Храна и пиетата,

както и вода за компреси и измивания на главата, магнетисани позитивно.

Уши.— *Въспалителни болѣсти:* ухоболие, катаръ, течение.

Разноименни прилагания. Плочка № 3 поставена на челото. Църкания на болното ухо: ако е лѣво, съ позитивно магнетисана вода; ако е дѣсно, съ отрицателно магнетисана вода.

Атонически болѣсти: шумение на ушитѣ, глухота.

Едноименни прилагания. Горвята плочка въ обратна смисълъ поставена. Компреси и църкания по ушитѣ съ вода магнетисана позитивно за дѣсното ухо, негативно за лѣвото.

Очи.— *Въспалителни болѣсти:* сълезни подутия, ечемикъ, рани, възпаление на съединителната ципа и въобще всички възпаления на окото и съставнитѣ му части.

Разноименни прилагания. Плочка № 3 върху челото. Въ важнитѣ случаи да се постави и друга върху темето. Компреси върху челото съ вода магнетисана смѣсено (положително и отрицателно). Да се измиватъ очитѣ съ трандафилова вода магнетисана позитивно за лѣвото, а негативно за дѣсното.

Атонически болѣсти: прѣмръжване на погледа, слабо виждане, бѣли пжичици, блѣсъци, перде, слѣзопота и пр.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки поставени обратно, върху сжщитѣ мѣста. Компреси върху челото съ смѣсено магнетисана вода. Да се миятъ и блискатъ очитѣ, лѣвото съ негативно, дѣсното съ позитивно магнетисана вода.

Носъ и носни дупки.— *Въспалителни болѣсти:* кръвотечение отъ носа, хрѣма (хрѣпотница).

Разноименни прилагания. Плочка № 3 върху челото и специална плочка върху носа. Компреси върху челото съ смѣсено магнетисана вода. Да се смърка тази вода. Да се трие носа и челото съ нѣкоя

помада (напримѣръ, камфорена, ако не е неприятна) магнетисана по сжщия начинъ.

Атонически болѣсти: гниене на носнитѣ хрущѣли, сухота на носнитѣ дупки, изгубване на обонянieto, запушване, миризма.

Едноименни прилагания. Горнитѣ плочки поставени по сжщитѣ мѣста, но обратно. Компресси, смърчания, растривания съ вода и помади по сжщия начинъ магнетисани.

Уста и жби. — *Въспалителни болѣсти:* изобилна плюнка, възпаление на устата въ дѣцата, възпаление на вѣнцитѣ, пришки, жбоболіе, подутия.

Разноименни прилагания. Плочка № 3, ту върху челото, ту подъ брадата. Когато болягъ жбитѣ да се поставя **жолжото** се може по близко до болното мѣсто. Компресси върху болното мѣсто, испромивания на устата и гаргаризми съ вода магнетисана негативно или смѣсено.

Атонически болѣсти: скорбутъ, миришене на вѣнцитѣ.

Едноименни прилагания. Сжщата плочка поставена върху сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Испромивка на устата и гаргаризми съ вода магнетисана позитивно или смѣсено.

Гръбначенъ мозъкъ. — *Въспалителни болѣсти:* възпаление на обвивкитѣ му, възпаление на самия мозъкъ, безредно движение (ataxie locomotrice).

Разноименни прилагания. Пластронъ отъ 4 плочки ту върху крѣста, ту върху гърба. Когато има и стомашни смущения, да се постави сжщеврѣменно и други пластронъ отъ 3 плочки върху стомаха. Ако има и бевъние, да се тури върху челото плочка № 3. Храна и питиета магнетисани по единъ смѣсенъ начинъ. Измивания и трияния на гръбнака съ вода магнетисана по сжщия начинъ.

Атонически болѣсти: размегчепие на гръбн. мозъкъ, втвърдявания, прогрессивна парализия, прог-

рессивна мускулна атрофия, прогрессивна нервна атрофия, хроническо възпаление, тръперане.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки поставени по сжщитѣ мѣста, но обратно. Храна и питиетата магнетисани по единъ смѣсенъ начинъ. Измивания и тривания съ вода по сжщия начинъ магнетисана.

Бъбреци.—*Въспалителни болѣсти:* Албуминурия, възпаление на бъбрецитѣ, пиемитъ, бъбречна невралгия, бъбречно коремоболие.

Разноименни прилагания. Пластронъ отъ 3 или 4 плочки върху кръста. Храна и питиетата магнетисани по единъ смѣсенъ начинъ. Мияния и растривания по кръста съ вѣщества магнетисани позитивно или смѣсено.

Атонически болѣсти: камъкъ въ бъбрецитѣ.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки поставени на сжщото мѣсто въ обратна смисълъ. Храна и питиетата магнетисани смѣсено. Мияния и растривания съ негативно магнетисани вѣщества.

Гърло и гръкланъ.—*Въспалителни болѣсти:* гуша, гърлоболъ, охриптяване, възпаление на слюннитѣ жлѣзи, крупъ, охтика въ гръклана.

Разноименни прилагания. Особенни плочки за гърлото и за горнята частъ на гърдитѣ. Храна и питиетата магнетисани негативно или смѣсено. Гаргаризми и растривания съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Атонически болѣсти: затрудняване въ гласа, исчеване на гласа, глгнене, мъчно прѣглъщане.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки поставени по сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Храна, питиетата, растривателни вѣщества магнетисани позитивно.

Сърдце и аорта.—*Въспалителни болѣсти:* сърдцебиене, невралгия на сърдцето, аневризми на сърдцето или аортата, разширение на сърдцето, възпаление на ризата, възпаление на вътрѣшната обвивка, гръдна ангина.

Разноименни прилагания. Плочка № 4 върху областта на сърдцето, било отъ прѣдъ, било отъ къмъ гърба, за лекитѣ случаи. Пластронъ съ 2, 3 или 4 плочки за важнитѣ случаи. Въ лекитѣ случаи понѣкога е достатъчно и единъ браслетъ на ржката. Храна и питиета магнетисани смѣсено, растривания по областта на сърдцето съ смѣсено магнетисани вѣщества.

Атонически болѣсти: Атрофия на сърдцето, бавно кръвообращение, примиране, недостатѣкъ въ сърдечнитѣ клапи.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки по сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Храна и питиета позитивно магнетисани. Енергични растривания по гърдитѣ и по цѣлата лѣва страна съ негативно или смѣсено магнетисани вѣщества.

Бронхи, бѣли дробове, черенъ дробъ, далакъ.—

Въспалителни болѣсти: инфлуенца, катаръ, хропотница въ гърдитѣ, охтика, пневмония, плевритъ, кръвостѣчение въ гърдитѣ, бронхитъ, йоргажа (coqueluche), невралгия на черния дробъ, чернодробно коремоболие, жлъчна диария и жл. бълвочъ, уголѣмение на черния дробъ.

Разноименни прилагания. Въ лекитѣ случаи, плочка № 4, било отпрѣдъ, било върху гърба. Въ важнитѣ случаи, пластронъ отъ 2, 3 или 4 плочки върху сжщитѣ мѣста. Въ гърдната охтика прѣзъ втория периодъ, когато хрѣжкитѣ се набиратъ въ бронхитѣ и има натискъ, задашане, необходимо е да се съединятъ разноименни и едноименни прилагания за да се ускори кръвообращението и махне запушването. Често е нужно да се възбуждатъ функциитѣ на стомаха чрѣзъ храна и питиета смѣсено магнетисани. Да се растриватъ леко гърдитѣ въ вѣщества магнетисани смѣсено.

Атонически болѣсти: натискъ, задашане, мѣжността въ дишането, подуване на гърдитѣ, астма, прог-

рессивно испостояване, задръстване на черния дробъ, желтеница, ипохондрия.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки върху сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Храва и питиета магнетисани позитивно или смѣсено. Енергични растривания съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Стомахъ. — *Въспалителни болѣсти:* кислоти, изгора, газове, уригвания, лигави и жлъчни бълвания, кървави бълвания, несмилане, стомашни крампи, гастралгия, възпаление, ненадѣненъ гладъ, прѣкаленъ гладъ, болѣзенна жажда за спиртливи питиета.

Разноименни прилагания. Въ маловажнитѣ случаи, плочка № 4 върху областта на стомаха, било отъ прѣдъ, било на гърба. Въ важнитѣ случаи, пластронъ отъ 2, 3 или 4 плочки. Браслета всекога на малява болкитѣ. Храна и питиета магнетисани негативно за важнитѣ случаи, смѣсено за маловажнитѣ.

Атонически болѣсти: тѣжестъ на стомаха, безохотие, трудностъ, лоши сънища, диспепсия, уригвания, хроническо възпаление.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки по сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Когато има тѣжки сънища или безсъние, да се постави сжщеврѣменно плочка № 3 върху главата прѣвъ ноцѣта. Храна и питиета магнетисани позитивно за важнитѣ случаи, смѣсено за маловажнитѣ. Растривания въ областта на стомаха, отвадъ и отпрѣдъ, вечеръ и сутрина, съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Черва. — *Въспалителни болѣсти:* коремоболия, крампи, спазми, невралгия, възпаление на червата, възпаление на ризата имъ, дрисъкъ, дизентерия, холерина, втвърдяване на корема.

Разноименни прилагания. Въ маловажнитѣ случаи, плочка № 4 върху областта на червата (корема). Въ важнитѣ случаи, пластронъ съ 2, 3 или 4 плочки на сжщото мѣсто. Храна и питиета магнетисани нега-

тивно или смѣсено; растривания, мияния, бани на сѣдалището съ вѣщества магнетисани смѣсено.

Атонически болѣсти: запоръ, подуване, газове.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки по сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Храна и питиета магнетисани позитивно или смѣсено; мияния, бани на сѣдалището, енергични растривания съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Задница.—*Въспалителни болѣсти:* емориди, фистули, процѣпи.

Разноименни прилагания. Пластронъ съ 2, или 3 плочки върху кръста. Студени поливания отдолу и по кръста; измивания и бани на сѣдалището съ смѣсено магнетисана вода.

Атонически болѣсти: излизане на крайното черво, неволно пропуцане на нечистотиитѣ.

Едноименни прилагания. Пластронъ съ 3 или 4 плочки върху кръста въ обратна смисълъ. Енергически растривания по кръста, студени поливания по кръста и отдолу, измивания и бани на сѣдалището съ вѣщества смѣсено магнетисани.

Мжжки и женски органи.—*Въспалителни болѣсти:* невралгия на маточния хвостъ, измѣстване, искривяване напредъ, искривяване назадъ на матката, бѣло течение, мѣсечини съ болки, маточно кръвотечение, маточно възпаление, възпаление на вагена, възпаления на яйчника, разяряване, поприщване, пикочно сгорѣщяване, невралгия на пикочния мѣхуръ, катаръ въ мѣхура, уголѣмение на простата, възпаление на канала.

Разноименни прилагания. Въ маловажнитѣ случаи, плочка № 4 поставена било въ областъта на мѣхура, било върху кръста. Въ важнитѣ случаи, пластронъ отъ 2, 3 или 4 плочки по сжщитѣ мѣста. Вцѣрква-ние, сутрина и вечеръ, на вѣщества магнетисани негативно или смѣсено.

Атонически болѣсти: недохаждане на мѣсечинитѣ, яловостъ, критическа възраст, несдържане на пи-

кочъта, запушване на пикочъта, лѣнливостъ и инерция на мѣхура.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки по сжщитѣ мѣста въ обратна смисълъ. Храна и пиетиета магнетисани позитивно, или смѣсено. Енергични растривания по кръста, студени измивания отдолу и на кръста съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Сѣменни канали.—*Въспалителни болѣсти:* невралгия на сѣменнитѣ gland, голѣмо полово раздражение, въспаление на яйцата, водно набиране, кръвно набиране, бленорагия, загорѣщяване.

Разноименни прилагания. Пластронъ отъ двѣ плочки върху областъта на мѣхура; сжщеврѣменно пластронъ отъ 2 или 3 плочки върху кръста и плочка № 1 вързана подъ яйцата. Бани, исполивки, вцѣрквания съ вѣщества магнетисани отрицателно или смѣсено.

Атонически болѣсти: сѣмени истичания, безсилие.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки въ обратна смисълъ. Храна и пиетиета магнетисани позитивно или смѣсено; енергични растривания по кръста, студени исполивания отдолу и по кръста съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Стави, кости, мускули, ссиатиченъ нервъ, общи болки.—*Въспалителни болѣсти:* въспаление на коститѣ, въспаление на костната обвивка, гниене на коститѣ, бѣли тумори, невралгия на бедрото, крампи, крампа на писателитѣ и пияниститѣ, свивания на мускулитѣ, искълване, ревматизмъ, подагра, въспаление на ставитѣ, болки въ ссиатичния нервъ (по цѣлата дължина на крака), общи болки.

Разноименни прилагания. Прости или сложни плочки, които да сж пригодни за членоветѣ или болнитѣ имъ мѣста, колкото се може повече. За крампата на писателитѣ или пияниститѣ—плочка № 1 да се носи на ржката, или цѣкъ браслетъ. За писателитѣ е достатъчно магнетическото перо. За важнитѣ болѣсти пластронъ отъ 3, 4 плочки. Леки и дълго повтаряни

растривания, както мияния съ вѣщества магнетисани смѣсено.

Атонически болѣсти: рахитизмъ (болѣстѣта на камбуритѣ), измѣстване на коститѣ. лошо образуване на талията, слабостъ на мускулитѣ, трѣперане на нѣкой членъ, сухота и хрущение на ставитѣ, парализия, студенина по краката.

Едноименни прилагания. Сжщитѣ плочки по сжщитѣ мѣста въ обратна смисль. Енергични растривания, исполивки, мияния съ студени вѣщества магнетисани смѣсено.

Крѣвь, крѣвообращение, хранене. — *Въспалителни болѣсти:* горѣщина въ членовѣтъ, прѣкалено натлъстване, пълнокрѣвие. Трѣска изобщо; захарна пикочъ; задрѣствания, спжнки въ обрѣщението, набирания, втвърдявания, израстъци, ракъ.

Разноименни прилагания. Почти всички тѣзъ болѣсти сж твърдѣ сериозни; не трѣбва нищо да прѣнебрѣгваме за да ги прѣмахнемъ. Да се носи непрѣкъснато единъ пластронъ отъ 3, 4 плочки, било върху крѣста, било върху стомаха и върху корема. Задрѣстванията, набиранията и спжнкитѣ въ крѣвообращението могатъ да бѣдатъ прѣмахнати по тоя начинъ, ако сж скоръшни и въ малкъ размѣръ. Когато сж по-отдавнашни и по-голѣми, трѣбва разноименнитѣ прилагания да се съединягъ съ едноименни. Втвърдяванията (туморитѣ). израстъцитѣ и разнитѣ канцери ще бѣдатъ облегчени, но малко надѣжда трѣбва да се има за съвършено исцѣряване безъ помощта на чловѣчески магнетизмъ и даже хирургията. Храна и пиетета магнетисани негативно или смѣсено. Растривания наврѣдъ, отгорѣ до долу, съ вѣщества магнетисани по сжщия начинъ.

Атонически болѣсти: малокрѣвие, блѣденъ цвѣтъ, нежностъ въ организма, пусталостъ, безжизненостъ, слаба двигателностъ на мускулитѣ, изобщо слабостъ.

Едноименни прилагания Пластронъ отъ 2, 3 или 4 плочки, размѣнно да се поставя ту върху гърдитѣ,

ту върху стомаха, ту върху корема. Въ сложнитѣ случаи и специални плочки на стѣпалата; дамитѣ трѣбва да носятѣ браслета. Храна и пиетета магнетисани позитивно или смѣсено; растривания врѣдѣ, отъ горѣ до долу, съ вѣщества магнетисани по сѣщия начинѣ.

Кожа. — *Въспалителни болѣсти*: натѣртване, порѣзване, рана, изгаряне, цирѣи, липеи, пѣики, припѣки, висулѣи, слѣпоѣѣ, лопата пѣика, краста, колѣѣ, сѣрбелѣ, нарастѣѣи, сипаниѣи.

Разноименни прилагания. Спорѣдѣ важностѣта на случая и заболѣлата частѣ, да се постави колкото се може по близо до мѣстото било една плочѣа, било пластронѣ отъ 2, 3 или 4 плочки. Въ болѣститѣ, които обладаватѣ цѣлия организмѣ, като напримѣрѣ сипаниѣитѣ, да се отправа дѣйствието върху стомаха, било отпѣрѣди, било отъ кѣмѣ гѣрба. Въ такива случаи добрѣ е да се растрива корема и да се постави тамѣ пластронѣ за да се отбие крѣвьта. Храна и пиетета магнетисани смѣсено; растривания, исполивѣи, мияние съ вѣщества магнетисани по сѣщия начинѣ (корема да се дѣржи всѣкога нестѣснено).

Нерви. — *Въспалителни болѣсти*: голѣма чувствителностѣ, нервнѣи припадѣѣѣ, конвулсии, хорѣа, истерия, вѣншна болѣстѣ, сомнамбулизмѣ (естественѣ или прѣдизвиканѣ), каталепсия, летаргия, захласѣ, неврастения, нервнѣо сѣстояние.

Разноименни прилагания. Да се дѣйства въ областѣта на стомаха, било отъ прѣдния страна, било отъ кѣмѣ гѣрба. Спорѣдѣ важностѣта на случая, да се употрѣби било нѣкоя проста плочѣа, било пластронѣ съ 2, 3 или 4 плочки. Въ истероепилептиѣскитѣ случаи, да се постави плочѣа № 3 на тила прѣвѣз ноцѣта и пластронѣ отъ 3 или 4 плочки върху областѣта, дѣто се струва, че се поражда припадѣѣѣа; въ повечето случаи то е въ областѣта на стомаха, или въ областѣта на яйчника (до мѣстото на мѣхура). Да се носи браслета всѣѣи денѣ. Когато

Краката сж студени, да се носи плочка № 1 до издадената костъ на крака или специална плочка на стъпалото. Храна и питиета магнетисани негативно или по единъ смѣсенъ начинъ.

Атонически болѣсти: първо трѣпераво, нечувстване на болѣнтѣ, анестезия

Едноименни прилагания. Сжаци плочки въ обратна смисль. Ако дѣйствието върху стомаха не е достатъчно, да се постави плочка № 3 върху челото и друга върху тила прѣзъ нощта. Храна и питиета магнетисани позитивно или смѣсено.

Всички тѣзи указания вж за дѣспичаритѣ, които съставляватъ мнозинството на чловѣчеството. Въ лѣвичаритѣ, като полярността на чловѣшкий магнетизмъ е обратна, то и прилаганията трѣбва да ставатъ въ обратна смисль. Тѣзи, които сж и дѣспичари и лѣвичари сжщеврѣменно, или които не сж напълно лѣвичари, ще потрѣсятъ сами да узнаятъ какви прилагания имъ докарватъ облекчение, което ще разбератъ лесно.

Като се разбере всичко горѣказано, както трѣбва, болнитѣ могатъ сами да прилагатъ чловѣшкий магнетизмъ и сами да си избиратъ нуждитѣ магнити. За всѣки случай, въ сложнитѣ болѣсти е по-добрѣ да се допитватъ отъ директора на *Магнетический Институтъ* въ Парижъ, като му изложатъ, колкото се може по-подробно и точно, естеството, причината, признацитѣ на болѣстѣта, възрастѣта, пола, темперамента на болния, както и отъ кога страда. Добрѣ е да се опрѣдѣли и голѣмината на болното мѣсто съ думитѣ: *малко, срѣднѣо, голѣмо.*

Желающитѣ могатъ да се отправятъ направо до директора H. Durville, 23, rue St-Merri, Paris. Отъ тамъ ще получатъ подробни разяснения по въпроса за магнититѣ и чловѣшкий магнетизмъ.

Влиянието на званието и училището върху здравиято.

(Продължение отъ кн. X).

Друга една мома дохожда при мене и ми иска да ѝ дамъ единъ съвѣтъ върху званието ѝ. Тя прѣкарала нѣколко години въ единъ пансионъ, дѣто е изучвала музиката и езицитѣ, но съвършено занемарила физическата работа и грижитѣ за укрѣпяването на тѣлото. Азъ ѝ обѣрнахъ вниманието върху нуждата отъ физическа работа, като ѝ дадохъ да разбере, че тя не е създадена за мѣнастирски животъ, защото и тамъ даже не се занимаватъ изключително съ умственна работа; че ако, още до като е била малка, не е навикнала да работи и да се укрѣпява чрѣзъ тази работа, тя трѣбва сега да се рѣши да работи усилно, макаръ и късно. Ето какво стана: младото момиче послѣдва пѣтя, който ѝ показва нейното учение и вжтрѣ въ двѣ години и три мѣсеца, слѣдъ виждането ни, то умрѣ отъ охтика.

Познавамъ едно селско момиче, доста здраво и работливо; то прие да се прѣдаде на религиозно звание и пожела да влѣзе въ единъ отъ доста строгитѣ ордени. Тя изпълни намѣрението си. Но какво промѣнение стана въ нея! До влизането си въ мѣнастиря, тя постоянно е работѣла на широкъ и отворенъ въздухъ—нѣщо, което ѝ запази здравиято отъ болѣсти; тя бѣше навикнала на простата храна, която иматъ селенитѣ. Нѣма съмнѣние, че такова едно промѣнение и поселение въ едно жилище злѣ провѣтрявано, дѣто нѣмаше работата, на която бѣше навикнала, освѣнъ едни малки движения и то само въ вжтрѣшността на самия мѣнастиръ, злѣ ще се отрази върху нейния организмъ, защото работата подкрѣпяше нейнитѣ сили. И мислите ли вий, че тя не загина? Това не отиде за дълго врѣме; на третата година отъ религиозния ѝ животъ тя бѣ налѣгната отъ разни болѣсти; прѣзъ четвъртата година, тя свърши въ цвѣта на възрастта си!

Три млади момичета, които се рѣшили да се учатъ, свършили учението си. Отъ дългото занимание здравieto имъ бѣше съсипано и то една отъ друга повече. Тѣ дойдоха при мене да се съвѣтватъ. Азъ имъ казахъ: да не залавятъ никаква работа, докато не прѣкаратъ една година въ село и тамъ да се занимаватъ съ полски работи, за да може чистия полски въздухъ да имъ помогне и физическата работа да възвърне на организма изгубенитѣ му сили. По този начинъ едва, споредъ мене, можахъ тѣти госпожици да придобиятъ тѣлесното укрѣпяване и да се подложатъ на новитѣ трудове, които бѣдѣщето имъ положение отново имъ възлагаше. Една отъ тритѣ послѣдва съвѣта ми; тя живѣе още, радва се на добро здравие и изпълнява длъжноститѣ си съ успѣхъ. Другитѣ двѣ умрѣха наскоро: едната прѣди двѣ години, и другата прѣди четири. Обаче, когато пръвъ пѣтъ ги видѣхъ, тѣ не бѣха повече болни отъ първата.

Обикновенно управлението на дѣвическитѣ училща повѣрватъ на наставници отъ женски полъ—нѣщо, което одобрявамъ. Но, за да може една наставница да отговаря на назначението си, изисква се много нѣщо отъ нея. Мѣка ще почувствувамъ, ако публично искажа туй плачевно състояние на работитѣ по този прѣдметъ, което съмъ самъ виждалъ; азъ нѣмаше да кажа нищо, ако не обичахъ истината и ако не чувствувамъ жалкитѣ послѣдствия за младитѣ дѣвци. Но трѣбва да се говори. Прави се много нѣщо все за науката, умственнитѣ способности се поставятъ въ силна работа, и вътрѣ въ петъ или шестъ години, или нѣщо повече, младитѣ дѣвци изучаватъ много и чудни нѣща. Но каква полза отъ това? Често пѣти тѣ нищо не се ползватъ отъ всичко това, а много пѣти нѣматъ врѣме да се ползватъ, защото силитѣ имъ сѣ ги вече изоставили. Прѣзъ врѣме на умственнитѣ занятия, грижата за тѣлеснитѣ упражнения е съвършено занемарена;

тѣлото се принуждава да носи умственнитѣ способности, ту тукъ, ту тамъ, дѣто му прилѣгне; то не е укрѣщено нито заякчено отъ работата, и душата свѣршва съ жилището си. Въ заключение, кариерата на знанието е кратка и придружена съ много горчивини. И по тази система ний трѣбва да си приготвимъ възпитателки—нѣщо за окайване, тѣхното в спитание е изключително, едностранчиво! Не е ли вѣрно, че по необходимостъ такива възпитателки даватъ на своитѣ ученици такова възпитание, каквото сами сж придобили?

Всѣкой може би ще се увѣри въ думитѣ ми. Ако нѣкои искатъ да ми възразятъ, че за съобщенитѣ ми нѣща трѣбва да търсимъ други причини, азъ ще отдрѣпна твърденията си, стига само да ми се докаже, че грѣша. Върху всичко това азъ пъкъ ще кажа, че прилагането на водата тѣй, както азъ прѣпорѣчвамъ, за укрѣпяване на тѣлото и исцѣряване на болѣститѣ, има прѣвѣсходни резултати—въ които азъ съмъ се убѣдилъ отъ многото опити, които съмъ направилъ. Водата, прочее, е сила, която се употрѣбява за запазване и укрѣпяване на здравието. Нѣма съмнѣние, че за много хора, които се занимаватъ само съ умствена работа, и никакъ не обръщатъ внимание на физическата работа, нѣма способъ на лѣчение. Нека всѣкой мѣнастиръ, слѣдователно, даде на своитѣ поселници въ него възможностъ и случай да си прилагатъ водата, съ условие, обаче, че трѣбва да упражняватъ тѣлото си, посредствомъ физическата работа. Само при това условие е възможно поддържането на здравието.

Ако уреждането на живота въ женскитѣ мѣнастири е тѣй важно, сжщото трѣбва да е и за мъжскитѣ. Посвѣтенитѣ на религията хора, които най-много се занимаватъ съ четене, не трѣбва да забравятъ тѣлото си, защото тѣлото е живѣлицето и инструмента на този умъ, който създава разнитѣ съчинения. За каква хубостъ е работата на единъ

ученъ, ако той съсипе тѣлото си? Не трѣбва да от-
казваме на тѣлото и нужното врѣме за сънъ. Съ-
здателя, съ своята уредба да има день и нощъ, не
е ли показалъ че денътъ е за работа, а нощта — за
почивка? Ако не прѣкарвашъ нощта въ почивка,
не постъпвашъ умно.

Познавамъ единъ младежъ, който бѣше толкова
усърденъ и тѣй прилеженъ въ четенето, щото той
се занимаваше чакъ до дванадесетъ часа вечеръ, а по-
нѣкоги и до срѣдъ нощъ. Това не отиде до дълго
врѣме. Слѣдъ тригодишна такава усиlena умствена
работа, той захвана да болѣдува отъ силно главоболие
и отъ тѣй силни и чести конжестии, щото на двадесетъ
и осмата си годишна възраст, той стана не-
способенъ за каквото и да било занятие. Какво до-
бро за него? Какво спечели отъ това?—Нищо, освѣнъ
всѣкидневни страдания и безнадеждно бѣдѣще. По-
знавамъ още единъ господинъ, който всѣка вечеръ
отъ осемъ часа, пиеше черно кафе, за да прѣмахва
съня, та да можелъ да се занимава дълго врѣме.
Това се продължава нѣколко години, безъ нѣкои го-
лѣми неприятности, благодарение на здравата му
конструкция. Но изведнѣжъ се прояви въ него свър-
шенно отпадане на силитѣ и нещастника не стана
за нищо годенъ тѣлото и душата му бѣха съсипани.

Тѣзи хора, които сж прѣдадени на умствена
работа, трѣбва всѣкоги да отдѣлятъ нужното врѣме
за поправителния сънъ. Убѣдилъ съмъ се, че всѣка
работа, която отива повече отъ деветъ часа вечерта,
е вредна за здравието. Почивка, която правимъ прѣ-
ди полунощъ е много по-здравословна за здравието
и душата, отъ тази, която бихме направили слѣдъ
полунощъ. А най-голѣмата грѣшка за единъ прѣда-
денъ на научни занятия е, когато той занемаря съ-
вършенно физическитѣ упражнения. Вземете нѣкой
работникъ слуга и го турете за три мѣсеца че нѣ-
кое писалище и му дайте да се занимава исключи-
телно съ умствена работа, слѣдъ това врѣме испра-

тете го паеъ въ полето на работа и вие ще констатира-
те по този начинъ, че този човекъ е изгубилъ
 $\frac{3}{4}$ отъ мускулярната си сила. Не става ли сжщото
нѣщо и съ кабинетнитѣ хора, които занемарватъ тѣ-
леснитѣ упражнения? Ако духа е занетъ исключи-
телно съ продължителни умственни занятия, тѣлото
наприличва на машина, която е разждясала и разва-
лява, защото никакъ не се е работѣло съ нея.

Много души, безъ съмнѣние, казватъ: „за да за-
пазя силитѣ и здравието си, всѣка сутрина азъ се
расхождамъ“. Това не е достатъчно. Расходката дава
хубави картини на очитѣ, дишемъ благотворенъ
въздухъ и по-малкитѣ наши членове отъ нея се умо-
ряватъ; но по голѣмата частъ отъ органитѣ сж си
оставали въ почивка тѣй, както сж били. (Припом-
нѣте си тукъ това, което говорихъ по-горѣ за дви-
жението и упражнението на тѣлото).

Единъ господинъ, когото познавамъ, занимаваше
се много и рѣдко излизаше на расходка. Но всѣкой
день той прѣкарваше $\frac{1}{2}$ часъ или да цѣпе дърва
или да копае градината си. Той ме увѣряваше, че
на тѣзи упражнения той дължеи своето хубаво
здравие и добро расположение на духа.

Една или двѣ отъ моитѣ бесѣди, може би, ще се
видатъ на нѣкои за прѣувеличени и тѣ ще кажатъ.
че съвѣтитѣ сж добри само за тѣзи, които духъ и
тѣло сж здрави, макаръ всѣкидневната имъ работа
да не е физическа. Азъ на такива ще отговоря: за-
върнѣте се около себе си и ще видите много примѣ-
ри, които потвърждаватъ думитѣ ми! Колко хорица
оплакватъ неблагоприятието си, което имъ е причи-
нило толкова много болѣсти! Това, което вече казахъ
ще го повторя и при свършъка: Въ всѣкой манас-
тиръ, всѣкой трѣбва да има право да извършва тѣ-
лесни работи, като сжщеврѣменно му се отдаде слу-
чай и възможность да поправява, закрѣпява и усилюва
организма си, посредствомъ водата.

По нашитѣ лѣчителни начини.

По поводъ на въпросника за консултация, що распратихме на читателитѣ си, ний обѣщахме да се повърнемъ върху лѣчителнитѣ начини, които ще прѣпорѣчваме на нуждающитѣ се.

Тѣ сж главно четри:

Магнетизма, чловѣшкия магнетизмъ и тоя ѣа магнититѣ, както и массажа (мачкането, растриването).

Водолѣчението съ всички свои различни приспособления: студени, горѣщи, парни бани, мокри обвивки, втопявания, исполовки, мияния съ мокъръ парцалъ или еюнгеръ и пр. и пр.

Омеопатията, както единичната, тѣй и смѣсената, подъ различнитѣ ѣ форми, които въ своето прогресивно развитие тя взема: електро-омеопатия, омо-омеопатия. биохимическа омеопатия и пр.

Природната хигиена, т. е. тая хигиена, която учи какъ да се каляваме на зловрѣднитѣ влияния, чрѣзъ природни упражнения и чрѣзъ укрепителенъ режимъ. Ходене на босъ кракъ, спане и работене съ отворени прозорци, бани на въздухъ и свѣтлина, гимнастика, расходки, хранителенъ режимъ, въ който влазя най-главно растителната храна и пр.—спадатъ въ тоя отдѣлъ.

Всички тия прѣдохранителни и лѣчителни начини се основаватъ върху едно начало, което трѣбва да се разбере добрѣ. То е: всеѣки единъ живъ организмъ съдържа въ себе си нуждитѣ елементи за своето съхранение и равновѣсие. които и опрѣдѣлятъ това състояние, което ний наричаме здравие. Каквото влияние и да пристигне отъ вънъ, организма въздѣйства (реагира) съ своитѣ сили противъ измѣнението, което иска да се извърше въ неговия начинъ на сѣществуване. За да се въстанови здравieto, когато то е нарушено отъ нѣкое зловрѣдно влияние, било то настинка, микроби, морадно сътрѣ-

сение, механическо нараняване или каквато причина да е, не се изискватъ разни въображаеми химически сръдства и груби наши намисания въ процесситѣ на природата, а само да улеснимъ въздѣйствието на организма и да възбудимъ жизненитѣ сили именно въ тоя пѣтъ отъ вътрѣ на вънъ, по който пѣтъ болѣстѣта навлиза отъ вънъ на вътрѣ.

Споредъ горѣказаното се разбира ясно, че ний сме съвършено противни на всѣкакви лѣкарства, които се приготвяватъ съ цѣль да проговятъ по химически начинъ злото; такива лѣкарства не правятъ нищо друго, освѣнъ да отслабятъ още повече тѣлеснитѣ сили и да напълнятъ организма съ нови непотрѣбни вѣщества, които той трѣбва да исхвърли съ усилия. Жизненната сила ще има да се бори тогава възъ двѣ страни: не само противъ естественната болѣсть, но и противъ искусственната болѣсть, причинена отъ лѣкарствата. Такова раздвоение на жизненната сила я прави неспособна да възстанови нарушеното равновѣсие. Пъкъ да се мисли, че вънъ отъ нея, равновѣсието може да се придобие чрѣзъ свойството на едно лѣкарство, е глупаво. На всѣка крачка опититѣ потвърждаватъ по очевиденъ начинъ, че облекчението отъ нѣкоя болѣсть, което се придобива чрѣзъ дѣйствието на едно лѣкарство противно на болѣстѣта, е ефемерно облекчение, за кратко врѣме, слѣдъ което болѣстѣта се възвръща съ още по-голѣма сила. Такова е напимѣръ упивателното дѣйствие на опиума пртивъ безежнито.

Далечъ отъ таквъзъ погрѣшно разбиране на здравieto и болѣстѣта, както магнетизма, тѣй и водолѣчението, омеопатията, а и природната хигиена се стрѣмятъ да оборватъ злото не чрѣзъ противнитѣ свойства на нѣкакви химически приготвления, а чрѣзъ енергията на самата жизненна сила въ организма. Ако единъ организмъ нѣма въ себе си елементитѣ, които ще възстановятъ здравieto му, никакви външнѣ помощи не могатъ му помогна. Но тѣй като

всѣко живо сѣщество притежава малко-много необходимитѣ сили и срѣдства за своето самосъхранение, то задачата на медицината се състои въ това, да потрѣси кои начини спомагатъ най-износно за да се възбудятъ и съсрѣдоточатъ въ една насока съхранителнитѣ сили на даденъ организмъ, или да се распрѣдѣлятъ правилно.

Магнетизма постига тая цѣль чрѣзъ полярността на човѣшкото тѣло и магнититѣ. *Едноименни приложения възбуждатъ, разноименни приложения успокояватъ.*

Водолѣчението достига до сѣщия резултатъ чрѣзъ различното прилагане на топлината и студенината, както чрѣзъ прѣчистването на тѣлото. То засилва кръвообращението и го прави редовно.

Омеопатията докарва сѣщото слѣдствие чрѣзъ вѣщества, които дѣйстватъ не противно, а еднакво на болѣстята; съ това си дѣйствие тѣ, като раздраватъ жизненната сила да имъ въздѣйства (реагира), раздраватъ я едновременно да въздѣйства и противъ болѣстята и да я оборва. Така щото омеопатическитѣ лѣкарства не раздвояватъ, а съсрѣдоточаватъ въ една насока въздѣйствието на жизненната сила. При туй, тѣ се даватъ въ такава намалена доза, щото не съставляватъ никакво механическо или химическо затруднение за организма.

Природната хигиена се срѣми къмъ сѣщото нѣщо чрѣзъ режима и упражнението: да укрепява, да възбужда, да калява жизненната сила къмъ външнитѣ влияния. Напримѣръ, тозъ, който пастива лесно, тя не го учи да се облача топло, а да се привива на студено чрѣзъ редовно излагане на чистъ и студенъ въздухъ, чрѣзъ студени измивания и пр.

Ето такива сѣ лѣчителнитѣ начини, които ний ще прѣпорѣчаме на своитѣ читатели. *Тѣ цѣрятъ всички болѣсти, но не всички болни.* Когато единъ боленъ вече не притежава достатъчно жизненна сила въ организма си, то явно е, че нищо не може му помогна. А щомъ ограническитѣ сили на единъ боленъ не сѣ

исчерпани, а само временно намалени, или неправилно възбудени, то каквото страшно име да носи болѣстѣта: холера, охтика, ракъ, сифилисъ, тифусъ, тя може да се обори чрѣзъ разумното употребление на горнитѣ начини.

Само не трѣбва да се забравя, че успѣха зависи отъ двѣ нѣща: доброто прилагане на лѣчителния начинъ и търпение. Добро прилагане ще каже, да вникнемъ хубаво въ нуждитѣ на организма и да изпълнемъ указанитѣ срѣдства съ една голѣма точностъ. Всѣко прѣкаляване, всѣко недостатъчно или криво прилагане може повече да поврѣди, отколкото да ползува. Колкото за търпението, то е особено нужно въ хроническитѣ болѣсти. Много се лѣжатъ тѣзи, които мислятъ, че живия организмъ е като стая: щомъ се омърси, съ едно пахъ—пухъ да се исчисти и прѣобрази. Болѣсти, които сж се породили отъ дълги привички, нехигиениченъ животъ или тѣлесно прѣдрасположение, изискватъ цѣли години отъ строгъ режимъ и редовно прилагане на лѣчителнитѣ начини, додѣ се махнатъ. Затѣ цѣлия ни животъ не е нищо друго, освѣнъ непрѣкъснатата борба противъ растлѣвающитѣ начала. Само шарлатани могатъ да увѣряватъ, че притежаватъ лѣчебни срѣдства, които бързо и сигурно да прѣмахватъ злото. Нито операциитѣ, нито разнитѣ силни отрови, които съ безбройни реклами се провъзгласяватъ на свѣта, нито грубитѣ механически исчиствания ужъ на тѣлото не могатъ възвърна равновѣсието на единъ организмъ, побърканъ въ своя интименъ начинъ на сѣществуване. Той и само той може да си помогне! Но за туй се изисква врѣме и постоянство. Скоро придобитото здравие скоро и исчезва. Колкото по-дълго врѣме се гради то, толкова по-дълго врѣме ще и да трае. Ето защо този, който трѣси като съ вълшебенъ жезълъ да му махнемъ страданията, особено ако сж тѣ хронически, нека не се отправя къмъ насъ. Нашитѣ лѣчителни срѣдства дѣйстватъ меко, почти неусѣтно,

но за туй дълбоко и сигурно. Тѣ възстановяватъ здравието по единъ несѣтрѣсителенъ начинъ и за туй често нѣкои мислятъ, че сж го придобили естествено, а не чрѣзъ тѣхната неусѣтна помощъ. За тия „нѣкои“ е очевидно само дѣйствието на операционнитѣ ножове, на горчивитѣ хапове, на парливитѣ вѣщества, на разнитѣ отрови. Но напрѣдка на чловѣчеството изисква не очевидността на „нѣкои“, а очевидността на научнитѣ изслѣдвания.

В.

Гимнастиката, игритѣ и лова сж елементи на народното възпитание.

(Annales de l'électro — Homeopatie)

Ний усърдно искаме да запазимъ здравието си, здравието на душата, както и здравието на тѣлото. Ний сме убѣдени, че постоянно да лѣкуваме болни души и изнемощѣли тѣла, не значи че владѣемъ искуството да живѣемъ. Здравия разумъ ни възлага, като длъжностъ, грижата да пазимъ душата отъ всѣко покваряние и да забранимъ тѣлото отъ прѣждеврѣменно погинване.

Да се грижешъ, развиешъ и запазешъ тѣлото си въ здравственно състояние, ще рече да служешъ на Бога, нашиятъ създателъ; тѣлото е Божия кжща, а душата е неговъ прототипъ. Ако отъ тѣлото си създадемъ кжща, която да е пригодна за душата, съ това ний првимъ честъ на създателя си.

Начина, по който можемъ да запазимъ здравие-то на душата и тѣлото си, се намира въ самия животъ, който напълно се е приспособилъ на законитѣ на здравия разумъ и на природата. Гимнастиката и игритѣ сж сжщественнитѣ елементи да се придобие искуството за добро живѣние; тѣзи елементи не можемъ така да ги прѣминемъ; ний трѣбва да развиваме членоветѣ си, да ги образуваме и закрѣп-
яваме; тѣзи упражнения и тора развиване имъ е необ-

ходимо нужно, за да могатъ да изпълняватъ работата си. По този начинъ тѣ всекоги ще придобиватъ сила и крѣпкостъ, което ще прѣроди състоянието на душата: *Mens sana in corpore sano*. Тя (гимнастиката) за крѣпява тѣлото ни, съ което можемъ да се наслаждаваме отъ живота си; хигиеническитѣ упражнения, които замѣстватъ тѣзи въ военния животъ, служатъ ни да развиятъ физическитѣ ни и морални сили. Ний не желаемъ да живѣемъ постоянно въ война, слѣдователно трѣбва да се приготвяваме за мира, и дѣйствително ний се стрѣсимъ къмъ мира, и съ цѣлото си сѣщество живѣемъ за мира.

Като се има прѣдъ видъ всичко това, ний трѣбва да направимъ всичко възможно да се снабдимъ съ нужднитѣ упражнения, отъ които очакваме развитието на силитѣ си; трѣбва да създадемъ нѣщо, което да замѣсти упражненията, които извършваме на Марсовото поле;—нѣщо да уталожѣ жаждата ни и сжщеврѣменно да тури на лице нашата морална сила.

Но само това възпитание съ такова направление, каквото за сега даваме на младитѣ, не е достатъчно да се постигне цѣльта; не, отъ много по-голѣма важностъ е още да разбератъ прѣдставителитѣ на такава една идея, че никоги единъ народъ нѣма да развие своя моралъ и физическата си способностъ докато не упражни силитѣ си за едно взаимно унищожение на този порокъ.

Нека свѣтлината проникне въ всичкитѣ слоеве на нашето общество, а особено въ тѣзи, които тачатъ себе си за благородни, че да бжде чловѣкъ истински благороденъ, този чловѣкъ трѣбва да се откаже отъ войната.

Хигиеническитѣ упражнения ще развиятъ тѣлеснитѣ ни сили въ свръска съ благородството на душата. Но да се постигне това отъ тѣзи упражнения, трѣбва да отстранимъ всеко друго упражнение, което е излишно и не на мѣсто; освѣнъ това много трѣбва да внимаваме, да не приложемъ нѣщо съ про-

тивно направление на благородната цѣль. Далечъ трѣбва да стои самохвалството, бесполезната формалностъ, суетата, лъжливото честолюбие и завистьта. Всѣко напръждане на гимнастиката и лова въ мнѣнието на публиката, като елементи на народното въспитание, трѣбва да увеличи желанието ни да подкрѣпяме това въспитание, както е тръгнало въ правия пѣтъ, т. е. въ пѣтя, който води къмъ щастieto на чловѣцитѣ. Отъ тукъ се появява голѣмата нужда за сражаване и упищожаване на всѣко лошо наклонение, отъ рода на тѣзи, които създаватъ такива тѣлесни упражнения, като напримѣръ: бой тѣло съ тѣло.

Често пѣти сме принудени да влизаме въ сражения, но никога не трѣбва да забравяме, че най-голѣма побѣда е да знаешъ да побѣдишъ себе си.

Другата заблѣжителна задача на въспитанието е, да се привикне чловѣкъ да разсѣждава за послѣдствията. Нашия разсѣдъкъ не трѣбва да се лъжи съ разни побѣди; ний трѣбва да се научимъ да сѣдимъ за успѣха на разни борци по тѣхнитѣ индивидуални сили.

Гимнастическитѣ и другитѣ хигиенически игри иматъ, естествено, еднакво въспитателно значение, както за мъжа, така и за жената; ний не трѣбва да се стрѣсимъ да бѣдемъ войници, но чловѣци. И тѣлото на жената трѣбва толкова много да се развие, колкото и на мъжа; душевнитѣ сили на жената трѣбва толкова много да се развиятъ колкото и на мъжа; жената трѣбва да се наслаждава съ здравieto си и съ неговитѣ послѣдствия, както и мъжа; и тя трѣбва да трѣпере надъ това здравие, както и той. За да се въздигне моралното чувство въ единъ народъ, никоги не трѣбва да отдѣляме дѣцата отъ двата пола, нито младитѣ момци отъ младитѣ момичета, като ги развиваме взаимно физически и интелектуално.

Искамъ ли, щото гимнастикитѣ и други игри, вършени на чистъ въздухъ, да станатъ необходими

елементи за народното възпитание, не трѣбва нико- ги да изгубваме изъ прѣдъ видъ духа на единство- то въ народа. Лова трѣбва да е достояние на вси- ки; съ него ний ще прѣмахнемъ всекаквъ луксъ, който е достояние само на богатитѣ. Щомъ стане срѣдство за образованието на народа, той ще стане общъ за обществото, а не притежание само на при- вилигировани личности, още повече, че той ще пос- лужи и като връска между чловѣцитѣ. Той ще прѣ- махне разнитѣ раздѣления на классове създадени отъ пѣжакви богатства и щастия.

Прѣобладаването на среброто трѣбва да се у- нищожи; трѣбва да владѣе работата на тѣлото и у- ма. Гимнастическитѣ игри и лова трѣбва да усилятъ и облагородятъ чловѣчеството. Първото и пай-необ- ходимо нѣщо за здравieto на организма е упражня- ването на тѣлото; отъ друга страна, духа може да постигне своето пълно развитие, само когато тѣлото е здраво.—Вий, които милѣете за младото поколение, поразмислете малко върху този въпросъ.

Бурназъ, 1/X—1895

Х. У. Z.

И Н Ф Л У Е Н Ц А .

Подъ това заглавие, прочитае въ вѣстникъ „Естествени Лѣчения“ слѣдующето:

Сжжитѣ причини произвеждатъ всекога едни и сжщи дѣйствия; инфлуенцата не е исключение отъ това правило. Всяка година присѣтствувамъ на врѣ- щането сжжитѣ страдания, сжжитѣ смъртосъсни слу- чаи, сжжитѣ беспокойствия и сжжитѣ начини отъ експлоатация, извършени отъ тѣзи, които приготв- ляватъ лѣкарства, безъ да бждатъ, колко годѣ добръ разбрани причинитѣ на кризата, какго и срѣдствата на нейното оборване или по-точно на нейното пра- вилно развитие—приложено по единъ правиленъ на- чинъ и съобразно съ природнитѣ потребности,

Врѣмето налѣга, смъртѣта не чака, болнитѣ изнемощяватъ, болката се сплита и докарва слѣди, които произхождатъ не толкова отъ самата криза, колкото отъ официалнитѣ срѣдства, чрѣзъ които търсятъ да оборатъ и обуздаятъ кризата.

Кризата не се обуздава, тя се управлява, като се улеснява въ нейното естествено развитие.

Спървомъ нека поговоримъ за срѣдствата приспособени къмъ тая цѣль; доказателствата, чрѣзъ разсъждаването и развитието, ще дойдатъ по-сетнѣ.

Тѣзи срѣдства може да бждатъ прѣдохранителни и лѣчителни. Въ начало тѣ биватъ по-точно и по-скоро дѣйстващи; подиръ едно медицинско лѣчение или една компликация, тѣ още се указватъ полезни.

Въ всѣки случай, за необходимо се указва да се избѣгватъ сѣкакви аптекарски рецепти, които въ появяването на една епидемия ежедневно се излагатъ въ повечето изъ вѣстниците и служатъ да задоволяватъ интереситѣ на тѣзи, които ги фабрикуватъ, и на тѣзи, които ги съобщаватъ.

Прѣдохранителни срѣдства. Вънъ отъ обикновенното употребление на водата, която дава сила на тѣлото, употреблението на мократа студена обвивка¹⁾ е много прѣпоръчителна. Тя може да се употреби или вечеръ (3 часа или повече подиръ ѣденіе; вечерното ѣдене трѣба да бжде малко и леко) като ще си лѣга, или прѣзъ нощта, или сутрина рано. Прѣдпочтително ние прѣпоръчаме утрѣшното ранно употребление, или нощемъ, като се пробуди отъ първия сънъ чловѣкъ, понеже обвивката въ това врѣме, като тѣлото си е изпочивало, дѣйствува много по-добрѣ къмъ една ползовита реакция, т. е. тѣлото бива готово да отговори на дѣйствиата, що обвивката изисква; освѣнъ туй, въ това врѣме, сички нездравословни произведения, унищожениитѣ части отъ смѣ-

¹⁾ Тѣзи обвивка става около гърдиня кошъ: единъ пешкиръ или едно платно на три четири пѣтя прѣгнато, намокрено въ студена вода и извито добрѣ за да се изцѣди водата.

лането на храната и изобщо остатките на размиън-
митѣ органически части ще се прѣдставятъ подъ едно
много по-добро условие за отлжчване. Относително
тѣзи нездравословни произведения, червата съставля-
ватъ първата изходяща точка въ отлжчването, което
и тамъ може да посрѣщне най-значителни прѣпят-
ствия; по причина на това, главното дѣйствиe трѣба
да бѣде отправено върху червата, дѣйствиe което
именно се произвежда чрѣзъ мократа обвивка. Сич-
китѣ други органи, които сж за прѣчистване и от-
лжчване (бжбреци, черенъ дробъ и пр.), ще се пол-
зватъ направо отъ дѣйствието на обвивката. Обвив-
ката ще се държи единъ часъ или единъ часъ и по-
ловина; въ случай че болния заспи, тя ще се държи
докато се разбуди. Съня, който дохожда подиръ об-
вивката, е най-сгодно спомагателно срѣдство на дѣй-
ствието отъ обвивката.

Парнитѣ бани ($\frac{1}{2}$ или цѣли), ката 8 или 15 дни,
ще бждатъ единъ помощникъ не само полезенъ, но
необходимъ въ много случаи, като прѣдохранително
срѣдство противъ инфлуенцата и сѣкакъвъ видъ епи-
демия. Едно забѣлжително нѣщо има, че, отъ като
се е появила инфлуенцата, никой отъ тѣзи, които
истриватъ и миятъ хората въ топлитѣ и парни бани
(турски и руски бани) не се е хванилъ.

*Чистия въздухъ, упражнението и една здрава умѣ-
рена храна сж потрѣбни сжщо.*

Лѣчителни срѣдства. — При първитѣ признаци,
ако обвивката на грждния кошъ не е достаточна, да
се направи още една обвивка на краката или на по-ло-
вината долна частъ. Ако се появи трѣска да се избрѣс-
ва болния, ката часъ или ката часъ и половина, съ е-
динъ влаженъ студенъ сюнгеръ почти по сичката снага
(прѣдпочитително е, водата да бѣде оцѣтена), подиръ
което да се обвие добръ, да се затопли. Подиръ вто-
рото или третъо истриване често се появява потъ;
това е единъ добъръ знакъ. Въ врѣме на пота до-
статочно е да се истрие още веднжжъ или дваждъ и,

ако е времето добро, да се облече и излезе да се расходи по чистия въздухъ.

Ако инфлуенцата е замарена, или ако сж се дали аптекарски лѣкарства и сж се появили компликации (бронхитъ и пр.), то трѣбва обвинжитѣ да бждатъ много топли за да се добие едно нервическо распушание, чрѣзъ което медикаментитѣ се отлжчватъ. Прѣзъ деня, въ друго едно време, болния може да се подложи на студени исполивки (вода и оцетъ), ако обстоятелствата го изискватъ.

Не трѣбва да се забравя, че трѣската е именно главния лостъ, чрѣзъ който се добива здравнето; въ време на трѣската исполивкитѣ трѣба да бждатъ повечето общи и студени, или на топлината въ стаята, а не по-топли.

Диетата трѣба да бжде строга, никога да се не яде безъ да се почувствува гладостъ. Ако гладостъта се появи, дай супа, печенъ хлѣбъ, овощие, млѣко; каквито и да сж нѣщата. трѣбва да се даватъ по малко и да се добрѣ сдживватъ.

Инфлуенца безъ трѣска. — Случва се понѣкога, и то не често, че инфлуенцата се явява чрѣзъ едно отпадане безъ трѣска, т. е. безъ да се появи горѣщина, ни пулса да е въскаченъ; тѣзи случаи сж се указали като най опасни и изобщо смъртоносни. Може да се попита, ако това липсване на трѣска не е знакъ на едно органическо безсилие, което не може да произведе реакция и да противостои на злото, вслѣдствие на което често се случва смъртъ. Въ подобенъ случай за необходимо става да се обрнемъ къмъ свойството на парнитѣ бани, чрѣзъ които да произведемъ въ организма това първо усилие, което отъ само-себе си не е можло да се направи. Този потикъ, тъй произведенъ, ще дойде на помощъ на организма, щото да извършѣ естественното си дѣйствиe. Начи-на на приложението отнѣсателно силата, топлината или тѣхното продължение, зависи отъ тѣлосложение-то на болния. Главната точка е да се разбудятъ за-

тжпенитѣ или исчезнали сили. Въ подобни особенни случаи сѣкакви вътрѣшни лѣкове сж врѣдителни. Като тѣзи случаи се явяватъ нарѣдко, както се увѣдомяваме отъ единъ старъ и опитенъ практикъ лѣкаръ, лѣчителното приспособление не може да бѣде основано, освѣнъ върху доброто разбирање на естественнитѣ закони и придобититѣ слѣдствия отъ тѣхъ въ други болѣсти.

Въ сплитанията отъ сѣкаквъ родъ: крѣвоприливи въ дихателнигѣ органи, страдания на прѣчисителнитѣ и за отлжчване органи (бѣбреци, черенъ дробъ и прч.) не трѣбва никога да се прѣнебрѣгава употреблението на обвивкитѣ (топли или студени, споредъ случаитѣ; изобщо топли, когато злото не е въ началото си; по-сетнѣ се минува на студенигѣ обвивки), обличането на мокри и извити ризи, като ги размѣняваме съ $1\frac{1}{2}$ студени бани и пр.

Въ случай на колебание, трѣбва да се дѣйствува чрѣзъ студени обвивки, втопени въ една вода, която да има топлината на стаята, съ прибавление на оцѣтъ, или още по-добрѣ водата да бѣде отъ попаренъ сѣненъ цвѣтъ. Въ всѣки случай, тамъ, дѣто има естествена тѣлесна топлина или огънь, студенината ще бѣде най-добрия дѣецъ за рѣдовното размѣстване на топлината и най-вѣрното срѣдство за исчезването на болѣзненната топлина.

Чувствителността къмъ студа на тѣлото, студенигѣ тръпки, отъ само-себе си изискватъ въ начало употреблението на една топла обвивка, топла риза и прч., съ прибавка на оцѣтъ или солъ въ водата. Въ този послѣденъ случай, нека се употреби водата твърдѣ топла, понеже стопяването на солта истудява водата. Едно първо топло прилагане е достатъчно въ повечето случаи.

Причинитѣ на безсънието.

(Изъ J. de la Santé)

Вий сте нападнати отъ безсъние. Може би лѣжите дълго врѣме; може би сжщо възлагате голѣми надѣжди върху съня, да ви даде отмора и подправка на силитѣ; обаче съня, не е единственната почивка на прѣтоваренитѣ нерви. Приятелскитѣ разговори, любимитѣ развлѣчения, веселието въ една приятна компания отморяватъ сжщо тъй добръ тѣлото, както и съня. Страшната монотонность на живота докарва въ много кжщи, съ редовността на машина, да си лѣгатъ на деветъ или десетъ часа, но не всѣкога тамъ си отпочиватъ. Ранно лѣгане и ранно ставане не прией за всички организми.

Много темпераменти не могатъ да спятъ, освенъ петъ или шесть часа непрѣкъснатото, и ако си лѣгнатъ рано, събуждатъ се сжщо рано и, слѣдователно, прѣкарватъ едно безсъние додѣ се с мене. Редовнитѣ хора често се очудватъ, че, като сж си лѣгнали нѣкой пжтъ два-три часа по-късно вечертьта, пакъ сж весели и бодри на сутрината. Развлѣчението въ обществото на приятели ги е отморило повече, отколкото би могълъ да направи съня. Но всрѣдъ семействата не е лесно всѣкога да се направи това, което прией най-добръ на всѣки темпераментъ.

Въ свѣтския животъ пжкъ, устроенитѣ по мода вечеринки сж повечето пжти малко много енервиращи и истощителни. Отъ друга страна, семейнитѣ вечеринки биватъ отегчителни и монотонни; тѣ повечето пжти прѣдставляватъ сбора на едни и сжщи лица; почти всѣкога това е сжщата срѣда: бащата на фамилията прозѣващецъ се надъ нѣкой вѣстникъ, майката прѣтоварена съ грижи и работи, май гълчлива. Нови лица, друга атмосфера, нѣщо което да размѣсти полюситѣ на кжщната омъртъвялость, е често желание твърдѣ рѣдко реализирано. И при туй, за да се получи желаемия резултатъ, трѣбва постоянно да

се докарва подобна промѣна. Мажетѣ и женитѣ трѣбна да уреждатъ така живота си, че слѣдъ работнитѣ часове на деня, да се съгласяватъ за едно взаимно развлѣчение, което да се извършва лесно.

Въ наше врѣме, за жалость, хиляди семейни огнища сѣ за фамилията почти толковъ отегчителни и печални, колкото и тъмничнитѣ келии. Колко много хора нѣматъ никакъвъ видъ почивка!

Може да се надпише върху гроба на стотини мажже и жени: починали отъ застоялость на домашний животъ.

РАЗНИ.

Влиянието на зимата.—Много повече хора умиратъ отъ ноемврий до априлъ, отколкото отъ априлъ до ноемврий: такъвъ е факта, що статистиката е турпила вънъ отъ съмнѣние. Статистиката още е доказала, че зимата влияе смъртоносно почти изключително върху дѣцата, болнитѣ на въздравяне, охтичавитѣ и старцитѣ. На здравитѣ хора, които сѣ усѣщали отъ дългитѣ лѣтни горѣщини истощени, зимата влияе добръ.

Сухия студъ докарва намаление на кожната температура, стѣснява фибритѣ, намалява калибра на жилитѣ и поражда почти мигновено една реакция отъ топлина, на която благотворнитѣ резултати се усѣщатъ отъ цѣлото тѣло. Той става тогавъ единъ обсилвателъ, единъ стимулантъ, който уголѣмява жизненността. Не е сухия студъ, що увеличава смъртността.

Влажния студъ, напротивъ, като е добъръ проводникъ на топлината, прониква дрѣхитѣ ни, издръпва лека—полека топлината отъ кожата ни, безъ да прѣдизвиква реакция, и произвежда едно отслабване, което прѣдрасполага на много болѣсти. Именно про-

тивъ тоя студъ трѣбва да вземаме хигиенически мѣрки.

Алкоолитѣ.—Често сж се питали, кои причини сж прѣвѣрнали веселата и безвръдна екзалтация, що нашитѣ прадѣди намираха въ *чашиката*, на опасно отравяне, което поражда разни тѣжки душевни болѣсти? Последнитѣ изуки, прѣдприети отъ забѣлжителни химици върху алкоолитѣ, ще ни дадатъ ключа на тѣзи тайна.

Освѣнъ обикновенния спиртъ, що се намира въ естественното вино и познатъ отъ ученитѣ подъ името *етилически алкоолъ*, съществуватъ въ житата, цвѣклото, въ картофитѣ други два вида спиртове много различни отъ гродения: *бютилически алкоолъ* и *амилически алкоолъ*. Този последния особено има много опасни слѣдствия.

Обикновенния спиртъ (отъ вино), при всичко че упоява бързо, не отравя тѣлото и не докарва полека — лека до болѣзнения алкоолизмъ, който се характеризира отъ делириумъ тременисъ. По мѣстата, дѣто има лозя, често нѣкои се упиватъ съ голѣми количества вино, по нѣкога петъ до шестъ литра на день, безъ никога да станатъ алкоолици. Амилически алкоолъ, който, споредъ Рабюто, е трийсетъ пжти поотровителенъ отъ обикновенния спиртъ, е именно породителя на алкоолическата лудость. Като по-евтинъ, той е вече распространенъ наврѣдъ и даже вината почнаха да фалшивициратъ съ него. Тѣзи фалшивикация се увеличава значително и въ България чрѣзъ рускитѣ и австрийски спиртове, които сж главно отъ жита, цвѣкло и картофи.

Кафето.—Кафето въобще се счита за неопасно, но изслѣдванията на нѣкои доктори, най-главно Жиллъ де ла Туреттъ и Гаснъ, се вижда че неговото дълго или много употребление е твърдѣ врѣдително за здраието, макаръ не толкозъ, колкото спирта и тюгюня.

Кафето поражда *кафешеска диспенсия*, прилична на алкоолическата: болки по стомаха, утринни хракки, безохотие. Болнитѣ захващатъ все повече да иматъ отвращение отъ твърдитѣ храни и най-сетнѣ не се хранятъ вече, освѣнъ съ малко хлѣбъ втопенъ въ кафето. Слѣдъ все по-голѣмо поглъщане на тая отрова тѣ почеватъ да сжхнятъ и най-послѣ подпадатъ въ *кафешеската кахезия*.

Не е още разрѣшенъ въпроса, дали хроническия кафеизмъ не произвежда парализии.

Магнититѣ на Х. Дюрвиллѣ. — Четемъ въ в. „Гласъ Македонски“, че г. Хар. Анастасиевъ, улица „Пиротъ“, София, става главенъ прѣдставителъ за България на магнититѣ на Х. Дюрвиллѣ, които ний нѣколко пѣти прѣпоръчвахме въ списанието си. Тамъ се казва, че имало прѣведена и брошурата: *Приспособление на магнита*, състояща отъ 72 стр., съ 13 фигури, цѣна 30 стот. Не сме видѣли брошурката и не можемъ се произнесемъ за прѣвода ѝ, но за всѣки случай обръщаме вниманието на читателитѣ по това.
