

дрехите си, изпразня ги". И това става често пъти въпреки усилено хранене на болния.

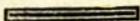
Какво значи това? Засегнати съм, боледуватъ, бълтът дробове, а пъкът общото хранене запада, — страда дишането, а още повече страда и храненето.

Това ще рече, че човекът се храни и живее, поддържа сили и здраве, не само съм храна, но и съм въздухът, съм чистъ обилен въздухът. Нашето хранене може напълно да пострада, ако дишането ни се засегне отъ нѣкакво заболяване на бълтът дробове, ако то се ощети, стане недостатъчно, непълно или въздухът е нечистъ и разваленъ.

Въздухът, чистият въздухът, ще рече, е едно непремѣнно условие, за да можемъ да използваме храната за нашето хранене. Дишането ни осигурява храненето.

А като знаемъ, отъ друга страна, че усвояването на нашата храна, правилното ѝ използване, дори при отлично дишане, запада безъ слънцето, че слънцето е, което поощрява, възбужда всички тъни органи и засилва тѣхната работа, — всъки може да разбере, какво голъмо значение има за нашия животъ, за нашето здраве, за пазенето ни отъ туберкулоза, съчетанието на здравата храна, чистия въздуха и обилното слънце.

Върху това ще има да поговоримъ.



Д-ръ С. Фишеръ.

Какво и защо човекъ диша?

4. За болеститъ на дишането

Ако не избрахме храната си, а поглъщахме всичко, което ни попадне за ядене, всъки ще разбере, че не само не щѣхме да се хранимъ добре, ами като вкарваме въ стомаха си негодна храна, скоро бихме заболѣли. Ала при дишането, бълтът дробове не подбиратъ само годното отъ въздуха. Тѣ дишатъ въздухъ, каквъто намѣрятъ. А той може да носи съ себе си вредни примѣси, особено твърде много прахъ.

Ако въ полуътъмна стая пуснемъ презъ малка зирка слънчевъ лъчъ, ще забележимъ въ свѣтлото спонче безброй много плаващи прахолинки. Дишаме ли тѣзи прахолинки въ голъмо количество, тѣ ще повредятъ бълтът ни дробове и ще извикатъ възпаление. Най-вреденъ е прахътъ въ фабриките, дето се обработва