



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 8

### UGLJEN – ZADIVLJUJUĆI PRIRODNI LEK



Ugljen je zadivljujuća supstanca. Čak je i u egipatskim papirusima datiranim iz 1550. godine pre Hrista, bilo zabeleženo da se on tada koristio. U modernom dobu se ugljen najviše koristi za neutralisanje trovanja i kao protivotrov.<sup>i</sup>

U 1813. godini je jedan dobro poznati francuski hemičar namerno progutao arsenik sa pune kašike. Ta doza je bila 150 puta veća od one za koju se znalo sa sigurnošću da ima sposobnost da usmrti ljudsku osobu. Pa ipak, taj hemičar je ostao **živ** – i to bez ikakvih negativnih posledica! Šta je bilo to što ga je spaslo? On je pomešao dosta **ugljena** sa tim otrovom.<sup>ii</sup>

#### **Najpre da vidimo šta je to ugljen.**

Ugljen je supstanca koja se formira gorenjem drveta, ili drvenog dela kokosovog oraha, u nedostatku kiseonika. Rezultat toga sagorevanja je **čisti crni karbon**.



Medicinski ugljen je paperjasti crni **prah** bez mirisa i ukusa. On je još raspoloživ u obliku **tableta i kapsula**. Ugljen je potpuno pouzdan za upotrebu – bez bitne opasnosti od njegove prekomerne upotrebe.

#### **Kako ugljen deljuje?**

Kada se mala čestica ugljena znatno uveća, ona izgleda kao **sunder**, sa mnogo sitnih rupa i prolaza u obliku tunela. Ugljen deluje kao **upijač** otrova, gasova, pa čak i klica. Kad se te supstance zaglave u ugljenu, one postaju bezopasne za telo.<sup>iii</sup>

Postoje dve vrste ugljena: običan i aktiviran.

**Aktiviran ugljen** je, zapravo, karbon tretiran sa talasima visoke temperature u svrhu **povećanja** njegove upijajuće sposobnosti. Taj metod aktiviranja ugljena je počeo da se upotrebljava početkom 20. veka.

Međutim, čak i hiljadama godina pre toga je **obični ugljen** bio uspešno primenjivan kao lekovito sredstvo.<sup>iv</sup>

Evo nekoliko karakteristika ugljena koje su ga načinile izvanrednim lekom. On je

- raspoloživ i jeftin,
- jednostavan za upotrebu, kako unutrašnju, tako i spoljnu,
- ne nanosi štete, i
- vrlo uspešno deluje.

Važno je imati na umu da se sledeće stvari **ne** smeju upotrebljavati kao medicinski ugljen:

- Ugljene ciglice za pečenje mesa i hrane na roštilju. One sadrže dodate štetne hemikalije za brzo paljenje vatre.<sup>v</sup>
- Pregoreli hleb i crna, opaljena hrana. Oni, takođe, sadrže nezdrave materije.<sup>vi</sup>

**I - UNUTRAŠNJA UPOTREBA UGLJENA** ga čini medicinskim čarobnjakom u slučaju različitih nelagodnosti i bolesti. Ugljen najbolje deluje kad se u čaši pomeša sa običnom vodom i popije sledeći jednostavna uputstva koja ovako glase:

1. U malo vode rastvori 1-2 velike kašike ugljenog praha, i sve to dobro promešaj.
2. Zatim dodaj još malo vode i ponovo promešaj.
3. Ako je moguće, upotrebi tanku cevčicu za pijenje tog rastvora, da se ne isprljaš.<sup>vii</sup>
4. Na kraju, popij još malo obične vode posle ugljena.

Spomenuti ugljeni rastvor je najbolje piti **između** obroka, i bar 2 sata posle uzimanja lekova prepisanih od strane doktora. To je zbog toga što ugljen ima sposobnost da upije droge, i tako poništi njihovo dejstvo.<sup>viii</sup>

Ugljen se često uspešno koristi u slučajevima

- trovanja,
- unutrašnjeg gasa,
- muke i povraćanja, i
- proliva.

Ugljen se uglavnom koristi u slučaju **trovanja, kako dece, tako i odraslih.**

Procenjuje se da aktivirani ugljen smanjuje apsorpciju otrovnih materija skoro za 60%.<sup>ix</sup> On najbolje deluje kada se primeni u toku prvih 60 minuta posle trovanja, ili posle preteranog uzimanja neke droge ili leka.<sup>x</sup>

### **Evo kako treba postupiti u slučaju trovanja:**

1. Odmah treba popiti 4-10 velikih kašika ugljena rastvorenih u maloj količini vode.
2. Zatim treba ponovo napuniti čašu sa vodom i tako popiti preostali ugljeni talog.
3. Ako je osoba jela za poslednjih 2 sata, biće joj potrebna čak i veća količina ugljena.
4. Posle 10 minuta treba ponoviti istu dozu ugljena, i svaki put kad se simptomi pogoršaju.
5. Osim toga, naravno, pacijenta treba preneti u bolnicu što je brže moguće, za hitnu pomoć, dalju terapiju i posmatranje.

Opšte pravilo je da u hitnim slučajevima **deci** treba dati samo **polovinu** doze ugljena koja se koristi za odrasle osobe.

Uvek imaj posudu sa ugljenom u medicinskom kabinetu, ili do ruke, za slučaj potrebe. Ugljen može dugo da se održi u suvoj i dobro zatvorenoj posudi ili tegli.

**Upozorenje:** Ne stavljaš ugljen u usta osobi koja je pospana, bez svesti, ili nesposobna da ga proguta. U takvim slučajevima je veoma važno da **se hitno i na vreme** dobije medicinska pomoć!<sup>xi</sup>

#### **U slučaju muke i povraćanja,**

1. Posle **svake** epizode popij 1-2 velike kašike ugljenog praha rastvorenog u maloj količini vode.
2. Zatim popij još jednu čašu obične vode iza toga, ako je moguće.
3. U slučaju da povратиš ugljen, **odmah** pokušaj da popiješ još jednu čašu rastvorenog ugljena.

#### **U slučaju proliva,**

1. popij čašu vode sa 1-2 veće kašike ugljenog prahu u njoj rastvorenog.
2. Učini tako posle **svakog retkog ili razvodnjenog izmeta**.
3. Iza svake čaše rastvorenog ugljena popij još 1-2 čaše obične vode.

Nedonoščad i mala deca sa prolivom su u opasnosti da izgube dosta vode iz tela, to jest, da postanu **dehidrirani**. Stoga im dajte dovoljno vode da piju, pored ostalih pogodnih tečnosti u tu svrhu.

## **II - Ugljen je vrlo koristan lek i za SPOLJAŠNJU UPOTREBU.**

Kada se **primeni na površine tela**, ugljen izvlači otrove i druge štetne materije koje telo izlučuje kroz pore na koži.<sup>xii</sup>

Evo nekoliko vrsta spoljašnjih upotreba ugljena:

- infekcija ili zapaljenje kože i zglobova,
- infekcije oka ili uva,
- ozlede prouzrokovane otrovnim biljkama,
- ubodi pčela i drugih insekata, i
- ubodi ili ujedi otrovnih paukova i zmija.

Ugljen se još može upotrebiti za kupanje, ili kao obloga.

- **Kupanje u rastvoru ugljena** deluje na **veću** površinu tela. Ono se može jednostavno obaviti. Rastvori 2 šolje ugljenog praha u vodu u kadi. U taj rastvor se zatim može potopiti skoro celo telo.
- **Ugljena obloga** je vlažni pritiskač koji se obično stavlja na kožu da na njoj leči ozleđene **manje** površine.

Evo uputstava za pripremanje i upotrebu tih obloga kod kuće:

1. Pomešaj ugljeni prah sa malo vode da napraviš vlažnu pastu pogodne gustine.
2. Stavi tu pastu na polovinu presavijenog parčeta porozne hartije, krpe, ili gaze.
3. Pokrij ga sa drugom polovinom hartije, krpe, ili gaze, i pritisni.
4. Zatim stavi tu oblogu na ozleđenu kožu.
5. Pokri je sa nekom tankom plastikom da se ne osuši. (Plastika za uvijanje hrane je dobra za te svrhe.) Osušeni ugljen gubi sposobnost da izvlači i upija materije.
6. Na kraju, sa nekim zavojem ili lepljivom trakom pričvrsti tu oblogu na mesto, da se ne pomeri.

U slučaju **lokalizovanih** infekcija, zapaljenja, ozleda od otrovnih biljaka, uboda pčela, ili ujeda insekata, treba uraditi sledeće:

1. Dobro operi kožu sa sapunom i vodom.
2. Stavi ugljenu oblogu na kožu, da na njoj stoji nekoliko časova ili preko noći.
3. A onda je skini i baci.
4. Pripremi **novu** oblogu za svaku novu upotrebu.

**Upozorenje:** Hitna medicinska pomoć je neophodna u sledećim slučajevima:

- više uboda pčela,
- alergična reakcija na njihov otrov, i
- otrovni ubodi i ujedi paukova i zmija.

Bez obzira da li se nalaziš napolju, u kancelariji, ili na putu, ugljen treba uvek da ti bude do ruke u slučaju potrebe. Drži ga u torbi, tašni, ili u kolima. Neka ti on bude dostupan u svako doba, a posebno ako se nalaziš u oblastima u kojima žive otrovni organizmi i vegetacija.

Evo nekih uputstava u vezi sa postupkom u **slučaju otrovnih uboda i ujeda**:

1. Sa sapunom i vodom **odmah** dobro operi povređeni deo tela.<sup>xiii</sup>
2. Zatim ga **potopij** u vodu sa rastvorenim ugljenom (½ šolje ugljena na 8 litara vode), i u njoj drži otprilike ½-1 sata.
3. Posle potapanja primeni **veću ugljenu oblogu** na povređeni deo tela, i, ako je neophodno, na celu ruku ili nogu. Pokri oblogu sa tankom plastikom, da se ne osuši.<sup>xiv</sup>
4. Promeni oblogu svakih 30 minuta, sve dok bol i otečenost ne iščeznu.<sup>xv</sup>
5. Pored toga, uzmi još ugljen **kroz usta**. Svaka 2 sata popij jednu dozu ugljenog rastvora, dok ukupno ne popiješ 3 doze. Jedna doza se sastoji od 2 velike kašike ugljenog praha rastvorene u ½ čaše vode. Posle svake doze popij još 2 čaše vode.<sup>xvi</sup>

Ako se u tim slučajevima ugljen hitno upotrebi, **pre** značajnog oticanja, njegov efekat je najbolji.

Ako se bol i oticanje poveća, stavi ledenu oblogu na povređeno mesto i hitno potraži medicinsku pomoć.<sup>xvii</sup>

Ugljen je spasio mnoge živote, posebno u slučajevima nedostatka medicinske pomoći. Ugljen se često dokazivao kao lek velike vrednosti. Stoga, budi spreman i drži ugljen do ruke u svako vreme.

Sveto Pismo ističe sledeće: „**Nego što je ludo pred svijetom, ono izabra Bog da posrami premudre; i što je slabo pred svijetom, ono izabra Bog da posrami jako.**” 1. Korinćanima 1:27.

Neka te Bog blagoslovi sa obilnim zdravljem dok nastojiš da mudro upotrebljavaš jednostavne lekove koje On snabdeva u prirodi.

---

i Univerzitet u Kentakiju, Centar za Primenjeno Istraživanje Energije, (Ažurirano Juna, 2014)

<http://www.caer.uky.edu/carbon/history/carbonhistory.shtml>; MedIndia, Medicinska Svojstva Aktiviranog Ugljena, <http://www.medindia.net/patients/patientinfo/medicinal-properties-of-activated-charcoal.htm>;

ii Zadržujući Ugljen: Univerzalni Protivotrov, WebMD,

<http://www.CNN.com/2008/WORLD/asiapcf/06/13/eco.myths.charcoal/>

iii [http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-269-ACTIVATED%20CHARCOAL.aspx?activeIngredientId=269&activeIngredientName=ACTIVATED%20CHARCOAL](http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-269-ACTIVATED%20CHARCOAL.aspx?activeIngredientId=269&activeIngredientName=ACTIVATED%20CHARCOAL;);

[http://www.emedicinehealth.com/activated\\_charcoal/page2\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/activated_charcoal/page2_em.htm)

iv Agatha Thrash, MD, Calvin Thrash, MD, Rx Ugljen, Javna Porodična Zdravstvena Kuća LLC, Sunfield, MI, 1988, s. 7;

<http://www.moneycrashers.com/activated-charcoal-uses-health-benefits/>

v [http://www.summitmedicalgroup.com/library/medications/pma\\_activated\\_charcoal/](http://www.summitmedicalgroup.com/library/medications/pma_activated_charcoal/); <http://amazinghealth.com/AH-health-activated-charcoal-drink-poison>

vi Američko Društvo za Rak, website, (Juli, 2011) citirano u Healthy-Food-Site.com, „U čemu je problem sa pregorelom hranom?” <http://www.healthy-food-site.com/burnt-food.html>; Agatha Thrash, MD, Calvin Thrash, MD, Rx Ugljen, Javna Porodična Zdravstvena Kuća LLC, Sunfield, MI, 1988, s. 6, 22;

<http://amazinghealth.com/AH-health-activated-charcoal-drink-poison>

vii Thrash, Isto. s. 31.

viii Mejo Klinika, „Ugljen, Aktiviran (Za oralnu upotrebu - gutanje)”, ažurirano (1. Juna, 2014),

[http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/charcoal-activated-oral-route/before/Javna\\_Porodična\\_Zdravstvena\\_Kuća\\_using/drg-20070087](http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/charcoal-activated-oral-route/before/Javna_Porodična_Zdravstvena_Kuća_using/drg-20070087)

ix EMedicina, Medicinski Pregledano (Juli, 2013) [http://www.emedicinehealth.com/activated\\_charcoal/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/activated_charcoal/article_em.htm)

x Upotreba Aktiviranog Ugljena za Potrebe Dece, Jennifer A. Lowry, MD, Otok Kliničke Farmakologije i Medicinske

---

Tehnologije, Klinike i Dečije Bolnice Milosti, Kansas City, MO (Januar 2008),  
[http://www.who.int/selection\\_medicines/committees/subcommittee/2/charcoal\\_rev.pdf](http://www.who.int/selection_medicines/committees/subcommittee/2/charcoal_rev.pdf)  
xi Medicinska Škola za Roditelje, Asha Bonney (Jan. 2014), <http://medschoolforparents.com/articles/view/68#VJmzQAYIZ>;  
Thrash, Isto. s. 31.  
xii Emedicine, Medicinski pregledano (Juli. 2013) [http://www.emedicinehealth.com/activated\\_charcoal/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/activated_charcoal/article_em.htm);  
Lancet, Sept. 13, 1980.  
xiii <http://www.healthylife.com/online/healthieratschool/rmu/BitesStings.html> (Američki Institut za Preventivnu Medicinu,  
Avgust 2012); <https://www.forrestgeneral.com/hil/alli4936.htm> (Opšta Bolnica Forrest, 2008)  
xiv Thrash, Isto. s.67.  
xv Thrash, Isto.  
xvi Thrash, Isto.  
xvii Thrash, Isto. s.68

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.