



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 5

### UGLJEN – ZADIVLJUJUĆI PRIRODNI LEK



Danas ćemo da naučimo nešto o ugljenu – **prirodnom leku**. Taj se lek koristiti već više hiljada godina.

Pre dosta godina je jedan veoma poznati čovek progutao punu kašiku vrlo jakog otrova po imenu arsenik. Ta količina otrova je bila dovoljna da ubije 150 ljudi! Međutim, taj čovek nije umro! Zašto? On je pomešao dosta **ugljena** sa tim otrovom.<sup>i</sup> Ugljen ga je spasio od smrti.

#### Šta je to ugljen?

Ugljen se dobija gorenjem drveta, ili drvenog dela kokosovog oraha, u nedostatku vazduha, kao na primer, u pokrivenoj jami u zemlji. Mnogi koriste ugljen za gorenje, kuvanje, ili zagrevanje vode.

Ti možeš da upotrebiš ugljen i kao lek. Najpre treba izgoreno drvo da polomiš u male parčiće, ili da ga istucaš u fini prah. Zatim možeš taj ugljeni prah da staviš u teglu i zatvoriš sa poklopcem. Na taj način se ugljen može održati svežim za dugo vremena. Često se ugljen u obliku tableta može kupiti u apoteci, ili kod hemičara.

Ugljen **nema** ni mirisa, ni ukusa. On je pouzdan, odnosno neškodljiv za upotrebu. Imaj na umu da pregorela hrana nije ugljen.

**Pregorela hrana je loša za telo, dok je ugljen dobar lek.**<sup>ii</sup>

## Kako ugljen deluje?

Ugljen deluje kao sunđer, upijajući otrove i klice koje prouzrokuju bolesti. Kad se klice i otrovi zaglave u ugljenu, one prestaju da izazivaju bolesti i izbacuju se napolje iz tela.<sup>iii</sup> On se

- lako dobija, ili pravi,
- lako se upotrebljava za primenu na telo, unutra ili spolja,
- vrlo je jeftin,
- pouzdan je za upotrebu, odnosno, ne škodi, i
- pomaže u slučaju različitih oboljenja.

A sada da naučimo više o tome kako da upotrebimo ugljen u slučaju bolesti.

Za **unutrašnju upotrebu** u telu se ugljen koristi u slučaju:

- gasa,
- proliva,
- povraćanja, pa čak i
- trovanja.

Za jednostavne nelagodnosti, kao što su to gas ili nadimanje, proliv i povraćanje, jednostavno rastvori 1-2 velike kašike ugljenog praha u malo vode. Zatim dodaj još malo vode i sve to dobro promešaj. Popij taj rastvor, a zatim i još malo dodatne čiste vode posle toga. Ponovi tu dozu ugljena posle svake retke ili vodnjikave stolice, ili posle svakog povraćanja. Taj rastvor ugljena je najbolje piti **između** obroka, i to 2 sata posle jela, ili uzimanja lekova. Ali, ako je neophodno, on se može upotrebiti u svako vreme.<sup>iv</sup>

## Koliko mnogo ugljena se može dati deci?

Opšte pravilo je da se deci treba dati samo **polovina** doze ugljena namenjena odrasloj osobi u istu svrhu.

Imaj na umu da se nedonoščad i deca sa prolivom i povraćanjem mogu vrlo brzo da dehidriraju, to jest, izgube suviše tečnosti iz tela. Ako ti mališani imaju teži slučaj proliva i povraćanja, ti moraš da im ponudiš i druge vrste pića, kao što su to voda od pirinča, ili voda sa malo šećera, a zatim da ih brzo odvedeš kod zdravstvenog radnika.

## Kako upotrebiti ugljen u slučaju trovanja?

Ugljen se u tu svrhu može primeniti, kako na decu, tako i na odrasle. Stoga uvek drži u tvom domu posudu sa ugljenom za hitne slučajeve.

Ako neko u svoje telo unese otrov, ili uzme suviše lekova, onda mu odmah daj malo ugljena u toku prvih 60 minuta, a zatim ga odvedi do najbližeg lokalnog zdravstvenog radnika.<sup>v</sup>

U slučaju **trovanja** neke osobe treba postupa na sledeći način:

1. Osoba treba odmah da popije 4-10 većih kašika ugljena rastvorenih u malo vode. Čak i više ugljena je potrebno ako je ta osoba jela za poslednja 2 sata.
2. Potom joj treba dati da popije još jednu čašu, ali čiste vode.
3. Tu dozu ugljena treba ponoviti za 10 minuta, kao i kasnije ako se stanje osobe pogorša.

**Upozorenje:** Ne stavlja ugljen u usta osobi koja je pospana, bez svesti, ili nesposobna da ga proguta. U takvom slučaju odvedi tu osobu **odmah u kliniku ili bolnicu.**<sup>vi</sup>

Kao što smo videli, **unutrašnja upotreba ugljena** se postiže pijenjem njegovog vodenog rastvora.

Njegova **spoljašnja upotreba** je priklanda u mnogim drugim slučajevima, kao što su to:

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

### **Kako da primenimo ugljen na kožu?**

Ugljen se može upotrebiti za kupanje, ili primeniti na kožu kao obloga.

**Kupanje u rastvoru ugljena** se upotrebljava za tretiranje **veće** površine tela. Ono se može jednostavno obaviti. Potrebno je rastvoriti 2 šolje ugljenog praha u vodu u posudi. 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 primenu tih obloga:

- Pomešaj ugljeni prah sa malo vode da napraviš vlažnu **pastu** pogodne gustine.
- Stavi tu pastu na polovinu presavijenog parčeta tanke porozne krpe, a onda ga pokrij sa drugom polovinom.
- Zatim stavi tu ugljenu oblogu na ozleđeni deo tela i **potpuno** ga pokri.

- Preko toga stavi neku tanku plastiku da se obloga ne bi osušila.
- Na mestu učvrsti tu oblogu uz pomoć nekog zavoja ili lepljive trake.

Postupak:

- Pre primene obloge, sa sapunom i vodom **treba dobro oprati ozledu na koži.**
- Zatim treba primeniti ugljenu oblogu na kožu, i tamo je ostaviti **da stoji nekoliko časova** ili preko noći.
- A ujutru je treba **skinuti i odbaciti.**
- Zatim treba **pripremiti i primeniti novu oblogu** na isto mesto na koži. To se može učiniti nekoliko uzastopnih dana, sve dok oteklina na koži ne splasne ili potpuno nestane.

A sada ćemo da govorimo o tome **šta treba uraditi u slučaju otrovnih ujeda.**

Ako nekoga ujede ili ubode otrovna zmija, pauk, škorpija, ili više pčela, bez oklevanja se takvoj osobi treba pružiti pomoć. Budi spreman za takve situacije! Kod kuće na medicinskoj polici uvek drži ugljeni prah do ruke, da bude spreman za upotrebu u hitnim slučajevima.

Dakle, šta da radiš ako te ujede neki otrovni insekt ili životinja?

- Odmah operi mesto ujeda sa vodom i sapunom.<sup>vii</sup>
- Primeni **veću** oblogu sa ugljenom na ozleđeno mesto, i oko njega, ako je potrebno. U slučaju ujeda otrovne zmijske, treba pokriti široko mesto na koži, pa čak i ceo ud.
- Pokri oblogu sa plastikom da se ne osuši.<sup>viii</sup>
- Promeni oblogu, ili bar onu na samoj ozleđi, svakih 10-15 minuta, sve dok bol i otok ne iščeznu.<sup>ix</sup>

Pored toga,

- svaka dva sata popij 2 velike kašike ugljenog praha rastvorenog u ½ čaše vode. Ponovi to 3 puta.
- A zatim pij svaka 4 sata rastvor od 1 male kašike ugljenog praha u ½ čaše vode, za naredna 24 sata.
- Svaki put kad popiješ rastvor ugljena, treba još da popiješ i 2 čaše čiste vode, po mogućnosti.<sup>x</sup>

Neke zmijske su veoma opasne i mogu svojim ujedom da usmrte ljude. Ako te ujede neka od takvih otrovnih zmijski, moraš odmah da počneš sa lečenjem. Bolovi i oteklina će da se pojave u toku prvih 10 minuta. Ugljen je najuspešniji ako se na ozleđeno mesto primeni **pre nego** što ono oteče.

## U slučaju ujeda zmija, zapamti sledeće:

- Ujedena osoba treba da bude vrlo tiha i mirna.
- Brzo pošalji nekoga da dovede hitnu medicinsku pomoć.
- Što je pre moguće primeni veliku oblogu od ugljena dok još čekaš za medicinsku pomoć, ili dok se nalaziš na putu za kliniku ili bolnicu.
- Ako je povređena osoba još svesna i budna, daj joj da pije 2 veće kašike ugljenog praha razmućene u vodi.
- Ako imaš led na raspolaganju, stavi ga na ranu, iznad i ispod ugljene obloge.<sup>xi</sup> Ali ako on proizvede bol, ukloni ga.

Mudra upotreba ugljena je spasla mnoge živote osoba koje su ujele otrovne zmije. Zar nije divno da tako jednostavan prirodni lek može da pomogne u lečenju mnogih povreda, i u spasavanju mnogih života? Ako se pravilno upotrebe, jednostavni prirodni lekovi su često korisniji i uspešniji nego moderna medicina.

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 dobrim zdravljem dok nastojiš da mudro upotrebljavaš jednostavne lekove koje On snabdeva u prirodi.

---

<sup>i</sup> To se dogodilo 1813. godine jednom dobro poznatom francuskom hemičaru; <http://www.CNN.com/2008/WORLD/asiapcf/06/13/eco.myths.charcoal/> (Izvor: Zavidljujući Ugljen: Univerzalni Protivotrov, WebMD).

<sup>ii</sup> Američko Društvo za Rak, website, (Juli, 2011) citirano u Zrava-Hrana.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, Publikacija Zdravlja Porodice, LLC, Sunfield, MI, 1988, s. 6, 22;

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

<sup>iii</sup> WebMD Pregledano od strane Melinde Ratini, DO, MS (Decembar, 2012), Aktivirani Ugljen, <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/activated-charcoal-uses-risks>; zdravlje emedicine, (pregledano Jula, 2013), [http://www.emedicinehealth.com/activated\\_charcoal/page2\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/activated_charcoal/page2_em.htm)

<sup>iv</sup> <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/charcoal-activated-oral-route/before-using/drg-20070087>, ažurirano 1. Juna, 2014.

<sup>v</sup> Upotreba Aktiviranog Ugljena u Pedijatrijskoj Populaciji, Jennifer A. Lowry, MD, Osekc Kliničke Farmakologije i Medicinske Tehnologije, Bolnice i Klinike Milosti za Decu, 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)

<sup>vi</sup> Medicinska Škola za Roditelje, Asha Bonney (Jan. 2014), <http://medschoolforparents.com/articles/view/68#.VJmzQAYIZ>; Thrash, Isto. s. 31.

<sup>vii</sup> <http://www.healthylife.com/online/healthieratschool/rmu/BitesStings.html> (Američki Institut za Preventivnu Medicinu, Avgust, 2012); <https://www.forrestgeneral.com/hil/alli4936.htm> (Forrest Opšta Bolnica, 2008)

<sup>viii</sup> Thrash, Isto. s. 67.

<sup>ix</sup> Thrash, Isto.

<sup>x</sup> Thrash, Isto.

<sup>xi</sup> Thrash, Isto. s. 68.

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