

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

При большинстве болезней лекарства не требуются. Наш организм обладает собственными защитными свойствами или способностью к сопротивлению и к борьбе с болезнью. В большинстве случаев эти естественные защитные свойства более важны для нашего здоровья, чем лекарства.

Люди хорошо справятся с большинством болезней, включая обычную простуду и грипп, сами, без употребления лекарств.

Чтобы помочь организму бороться или преодолеть болезнь, чаще всего необходимо:

соблюдать чистоту;



побольше отдыхать;



хорошо есть
и пить много
жидкости.



Даже в случае более серьезной болезни, когда могут понадобиться лекарства, организм должен сам преодолевать болезнь; лекарства только помогают. Чистота, отдых, питательная еда и большое количество воды также очень важны.

Высокое искусство сохранения здоровья не зависит и не должно зависеть от употребления лекарств. Даже если вы живете в местности, где нет современных лекарств, можно сделать многое, чтобы предупредить и лечить болезни, если вы узнаете как.

Многие болезни можно предупредить или лечить без лекарств.

Если люди научатся, как правильно пользоваться водой, то это уже может дать больше для предупреждения и лечения болезней, чем все лекарства, которыми сейчас пользуются и злоупотребляют ими.

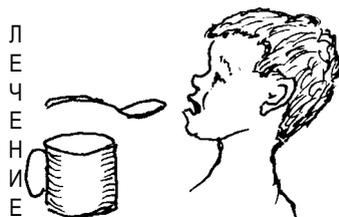
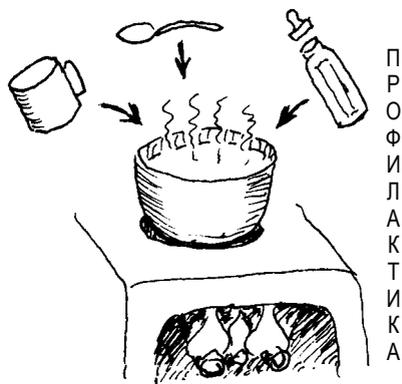
ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Большинство из вас могло бы прожить без лекарств. Но никто не может жить без воды. Действительно, больше половины (57%) человеческого тела состоит из воды. Если каждый из живущих на фермах и в деревнях начнет использовать воду наилучшим образом, то количество болезней и смертность, особенно среди детей, может уменьшиться.

Например, правильное использование воды — это основа для профилактики и лечения поноса. Во многих местах понос — самая распространенная причина болезней и смерти маленьких детей. *Загрязненная* (нечистая) вода является частью этой причины.

Для предупреждения поноса и многих других болезней важно быть уверенным, что питьевая вода неопасна. Охраняйте колодцы и родники от грязи и животных, загораживая их заборами или стенками. Используйте цемент или камни для создания хорошего дренажа вокруг колодцев и родников, чтобы дождь или пролитая вода не стекали в них.

Там, где вода может быть загрязненной, для профилактики поноса очень важно кипятить или фильтровать воду, которую пьют или используют для приготовления пищи. Особенно это важно для младенцев. Детские бутылочки и посуда для еды должны кипятиться. Если регулярное кипячение бутылочек невозможно, то безопаснее пользоваться чашкой и ложкой. Очень важно мыть руки водой с мылом после посещения уборной и перед едой или приготовлением пищи.



Наиболее распространенная причина смертности среди детей с поносом — **сильное обезвоживание** или слишком большая потеря воды из организма (см. с. 15). Напоив ребенка с поносом большим количеством воды (лучше с сахаром или злаками с солью), обезвоживание можно предупредить или устранить (см. Регидрон, с. 152).

Давать большое количество жидкости детям с поносом более важно, чем давать любое лекарство. Действительно, если давать достаточно жидкости для лечения поноса лекарства обычно не требуются.

На последующих страницах описаны различные ситуации, в которых важнее правильно пользоваться водой, чем лекарствами.

СЛУЧАИ, КОГДА ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ, ЧЕМ ЛЕКАРСТВА.

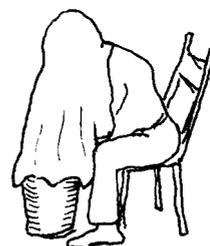
ПРОФИЛАКТИКА

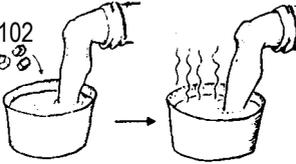
Помогает предупредить	Использование воды	см. с.
1. Понос, глисты, кишечные инфекции	кипятить или фильтровать питьевую воду, мыть руки и т.д.	135
2. Кожные инфекции	частое купание	133
3. Инфицированные раны; столбняк	хорошо промыть раны чистой водой с мылом	84, 89



ЛЕЧЕНИЕ

Помогает лечить	Использование воды	см. с.
1. Понос, обезвоживание	пить большое количество жидкости	152
2. Болезни с температурой	пить большое количество жидкости	75
3. Сильный жар	снимите одежду и протрите тело прохладной водой	76
4. Легкая инфекция в мочевой системе (обычно у женщин)	пить большое количество воды	235
5. Кашель, астма, бронхит, пневмония, коклюш	пить большое количество жидкости и дышать горячим паром (для отхаркивания мокроты)	168



Помогает лечить	Использование воды	см. с.	
6. Болячки, импетиго, стригущий лишай кожи или головы, себорея, угри	промывать чистой водой с мылом	201, 202 205, 211 215	
7. Инфицированные раны, абсцессы, фурункулы	горячие припарки или компрессы	88, 202	
8. Малоподвижные, болезненные мускулы и суставы	горячие компрессы	102, 173, 174	
9. Разрывы и растяжения	В первый день: опускают суставы в холодную воду; в последующие дни в горячую	102	
10. Зудящие, жгучие или мокнущие раздражения кожи	холодные компрессы	193, 194	
11. Легкие ожоги	сразу подержите в холодной воде	96	
12. Воспаление горла или тонзиллит	полощите теплой соленой водой	309	
13. Кислота, щелочь грязь или раздражающее вещество в глазу	сразу же залейте глаз холодной водой и оставьте на 30 мин	219	
14. Забитый нос	втягивайте носом соленую воду	164	
15. Запор, твердый стул	пейте много воды (клизмы также безопаснее слабительного, но не увлекайтесь ими)	15, 126	
16. Простудные болячки или волдыри от жара	при первом признаке приложить лед к волдырям на 1 час	232	

В каждом из вышеперечисленных случаев (исключая пневмонию), если правильно использовать воду, лекарства чаще всего не понадобятся. В этой книге приведены рекомендации способов лечения без употребления лекарств. **Пользуйтесь лекарствами только тогда, когда это абсолютно необходимо.**