

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ И ПОПУЛЯРНОЕ МНЕНИЕ О НЕМ

Повсюду на земле люди пользуются домашними методами лечения. В некоторых местах старые, или традиционные, методы лечения передаются из поколения в поколение в течение сотен лет.

Одни домашние средства имеют большую ценность. Другие меньшую. А применение некоторых может быть опасным или вредным. Домашние средства, как и современные лекарства, можно использовать с определенными предосторожностями.

**Пытайтесь не причинять вреда.
Употребляйте домашние средства только тогда, когда вы уверены, что они безопасны, и знаете точно, как пользоваться ими.**

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ

Испытанные домашние средства от многих болезней помогают также хорошо, как и современные лекарства – иногда даже лучше. Они чаще бывают дешевле. А в некоторых случаях они безопаснее.

Например, многие виды травяного чая, которыми люди пользуются для домашнего лечения от кашля и простуды, действуют лучше и вызывают меньше проблем, чем микстуры от кашля и сильные таблетки, предписанные врачами.

И еще, “рисовая вода”, чай или подслащенные напитки, которые многие матери дают младенцам от поноса, часто безопаснее и полезнее, чем любое современное лекарство. И что самое важное – так это то, что ребенок с поносом должен получать огромное количество жидкости (см. с. 15).



ОТ КАШЛЯ, ПРОСТУДЫ И ОБЫЧНОГО ПОНОСА ЧАЙ ИЗ ТРАВ ЛУЧШЕ, ДЕШЕВЛЕ И БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА

ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЛЕКАРСТВ

При некоторых болезнях помогают домашние лекарства. Другие болезни лучше лечить современными медикаментами. Это относится к большинству серьезных инфекций. Такие болезни, как пневмония, брюшной тиф, туберкулез, аппендицит, венерические заболевания, передаваемые половым путем, и послеродовую горячку, нужно лечить современными лекарствами, и как можно быстрее. При лечении этих болезней нельзя терять время, пытаясь использовать сначала только домашние средства.

Иногда трудно быть уверенным в том, какие домашние лекарства действуют хорошо, а какие нет. Нужно более тщательно изучать их. Поэтому:

Часто безопаснее лечить очень серьезные болезни современными лекарствами, следуя совету работника здравоохранения, если это возможно.

СТАРЫЕ И НОВЫЕ МЕТОДЫ

Некоторые современные методы лечения помогают более хорошо, чем старые. Но иногда старые, традиционные, способы лучше. Например, традиционные методы ухода за детьми или стариками чаще добрее и помогают лучше, чем некоторые новые, менее индивидуальные методы.

Не так давно каждый считал, что материнское молоко – наилучшая пища для младенца. Они были правы! Затем крупные компании, которые производили консервированное и искусственное молоко, начали убеждать матерей, что бутылочное кормление лучше. Это неправда, но многие матери поверили им и перешли на искусственное вскармливание своих детей. В результате тысячи младенцев пострадали и умерли от инфекций или голода. Поэтому **кормление грудью — самое лучшее**, см. с. 271.

Уважайте традиции своего народа и следуйте им.

Для дополнительных представлений о применении местных обычаев см. «Пособие Для Работников Здравоохранения», Глава 7.

ВЕРА, ПРИНОСЯЩАЯ ЛЮДЯМ ДОБРО

Некоторые домашние лекарства оказывают непосредственное воздействие на тело. Другие, по-видимому, помогают лишь потому, что люди в них верят. **Вера в силу исцеления может быть очень сильной.**



Например, я однажды видел человека, который страдал от сильной головной боли. Чтобы вылечить его, женщина дала ему маленький кусочек батата, или сладкого картофеля. Она сказала, что это сильное болеутоляющее. Мужчина поверил ей, и боль быстро прошла.

Это была вера в ее лечение, а не сам батат, который заставил мужчину почувствовать себя лучше.

Многие домашние средства действуют аналогичным образом. Они помогают многим потому,

что люди верят в них. По этой причине они **особенно полезны для лечения придуманных самим человеком болезней или тех болезней, что вызываются самовнушением больного, беспокойством или страхом.**

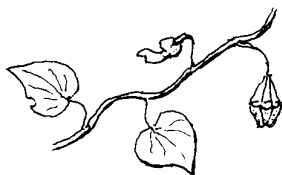
В эту группу включены следующие болезни: колдовство или магия, беспричинный или истерический страх, неопределенные “боли и страхи” (особенно у людей, которые перенесли стрессовое состояние, как например, девочки-подростки или стареющие женщины), беспокойство или нервные срывы. Сюда также входят и еще некоторые болезни: астма, икота, несварение, язва желудка, головная боль при мигрени и даже бородавки.

Для всех этих проблем **действия или “прикосновения” целителя могут быть очень важными.** Ваше внимание, забота, помощь больному человеку часто помогают поверить, что ему будет хорошо, или просто помогут ему расслабиться.

Иногда личная вера в домашнее средство может помочь в решении проблем, которые вызваны полностью физическими причинами.

Например, сельские жители Мексики применяют следующие домашние средства от укуса ядовитой змеи:

1. Использовать листья "гваяко"



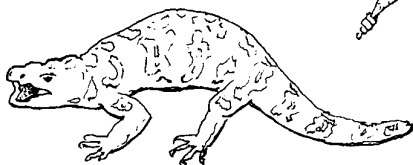
2. Укусить змею



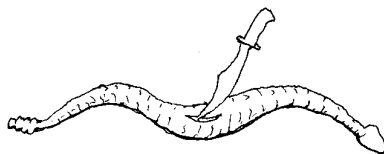
3. Применить табак



4. Приложить шкуру ядовитой ящерицы



5. Намазать на укус змеиную желчь



В других странах у людей имеются свои собственные лекарства от укусов змей – часто самые различные. Насколько мы знаем, **ни одно из этих домашних средств не является эффективным при укусе змеи.** Человека, который утверждает, что домашнее лекарство не дало возможности яду змеи нанести вред, может быть укусила совсем не ядовитая змея.

И все-таки любое из этих домашних лекарств может оказать помощь, если человек верит в него. Если это заставляет его меньше бояться, то его пульс замедляется, он спокойнее двигается и меньше дрожит, и в результате яд медленнее распространяется у него по организму. И так, опасность меньше!

Но польза от этих домашних лекарств при укусе змеи ограничена. Несмотря на их обычное употребление, люди могут сильно заболеть или умереть. Насколько нам известно:

Домашнее лечение от ядовитых укусов (будут ли это змеи, скорпионы, пауки или другие ядовитые животные) не более эффективно, чем исцеляющая сила веры.

При укусах змеи обычно лучше использовать современное лечение. Будьте готовы: приобретите "антитоксин" или "сыворотку" от ядовитых укусов **прежде**, чем они понадобятся вам (см. с. 105) Не ждите, пока будет слишком поздно.

ВЕРА, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ БОЛЬНЫМИ

Сила веры может помочь исцелять людей. Но она же может и нанести вред им. Если человек верит достаточно сильно, что что-то причиняет ему боль, его страхи могут сделать его больным. Например:

Однажды меня позвали осмотреть женщину, у которой только что произошел выкидыш и началось небольшое кровотечение. Около ее дома росло апельсиновое дерево. Поэтому я предложил больной выпить стакан апельсинового сока. (Апельсины содержат витамин С, который помогает укреплению кровеносных сосудов). Она выпила его, хотя и боялась, что это может ей навредить.



Ее страх был настолько велик, что вскоре она сильно разболелась. Я обследовал ее, но не смог найти никаких физических отклонений. Я попытался успокоить ее, сказав, что она вне опасности. Но она твердила, что умирает. Наконец, я сделал ей укол дистиллированной воды (абсолютно чистой). Дистиллированная вода не дает никакого медицинского эффекта. Но поскольку вера женщины в уколы была очень сильной, она вскоре почувствовала себя лучше.

На самом деле сок не причинил ей вреда. Что ей навредило, так это убеждение в том, что от сока она могла бы заболеть. А вылечила ее вера в уколы.

Многие люди все-таки продолжают верить выдуманным идеям о колдовстве, уколах, диетах, и многим другим вещам. Результат этого – ненужные страдания.

Возможно, в некотором смысле я помог этой женщине. Но чем больше я размышлял над этим, тем все больше понимал, что тоже допустил ошибку; я заставил ее поверить в то, что было неправдой.

Я решил сказать ей правду. Спустя несколько дней, когда она совсем окрепла, я пошел к ней домой и извинился за то, что я сделал. Я пытался помочь ей понять, что не апельсиновый сок, а страх сделал ее больной. И что не укол воды, а освобождение от страха помогло ей почувствовать себя лучше.

Поняв правду об апельсине, уколе и своем обмане, возможно эта женщина и ее семья освободятся от страха и будут лучше следить за своим здоровьем в будущем. Для здоровья очень важно понимание и свобода от страха.

Многие вещи наносят вред только потому, что люди считают их вредными.

КОЛДОВСТВО – ЧЕРНАЯ МАГИЯ – ЗЛОЙ ГЛАЗ

Если человек сильно верит, что у кого-то есть сила, чтобы навредить ему, он может заболеть на самом деле. Любой, кто верит в колдовство или злой глаз, становится жертвой своих страхов (см. Ужас, с. 24).

“Ведьма” не имеет силы над другими людьми, за исключением своей способности заставить людей поверить в то, что у нее такая сила есть. Поэтому:

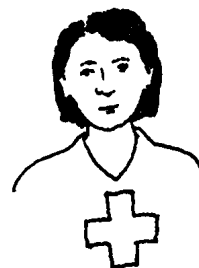
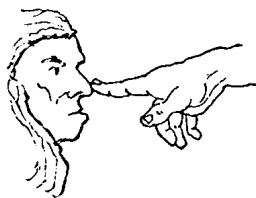
Невозможно околдовать человека, который не верит в колдовство.

Некоторые люди думают, что их “околдовали”, когда у них появляются незнакомые или пугающие болезни (такие, как опухоли половых органов или цирроз печени, см. с. 328). Такие болезни не имеют ничего общего с колдовством или черной магией. Их причины естественные.

Не тратьте ваши деньги на “магические центры”, которые утверждают, что могут избавиться от колдовства. Не пытайтесь отыгаться на ведьме, потому что это ничего не даст. Если вы серьезно больны, обратитесь за медицинской помощью.



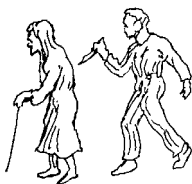
Если у Вас незнакомая болезнь: не обвиняйте ведьму, не обращайтесь в магический центр, а попросите медицинскую консультацию



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НЕКОТОРЫЕ НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ И ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

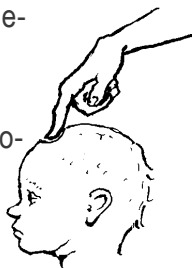
Это примеры народных поверий из горных районов Мексики, областей, которые я хорошо знаю. Возможно, некоторые из этих поверий похожи на ваши. Продумайте, какие из них в вашей местности приводят к улучшению здоровья, а какие нет.

Когда люди думают, что кто-то околдован, правда ли, что ему будет лучше, если его родственники навредят колдунье или убьют ее?



НЕПРАВДА. Никто и никогда еще не помог, наносая вред другому человеку.

Правда ли, что когда “мягкое место” на макушке головы ребенка западает, то это означает, что ребенок умрет от поноса, пока не получит специального лечения?



Часто это правда. “Мягкое место” западает, когда ребенок теряет слишком много жидкости (см. с. 151). Если он не получит больше жидкости, он может умереть (см. с. 152).

Правда ли, что когда свет луны при затмении падает на беременную, ее ребенок родится уродливым или отсталым?



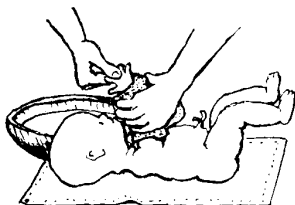
Это неправда. Но дети могут родиться глухими, отсталыми или уродами, если мать не пользуется йодированной солью, если она принимает определенные лекарства или по другим причинам (см. с. 318).

Правда ли, что матерям лучше рожать в затемненной комнате?



Правда, мягкий свет легче для глаз матери, и новорожденного. Но света должно быть достаточно для акушерки, которой надо видеть, что делать.

Правда ли, что новорожденного не следует купать, пока не отпадет пуповина?



Правда! Культия пуповины должна быть сухой, пока не отпадет. Но ребенка можно нежно протирать чистой, мягкой, влажной тряпочкой.

Через сколько дней после родов мать может искупаться?



Мать может искупаться в теплой воде на следующий день после родов. Обычай не купаться неделями после рождения ребенка может приводить к инфекциям.

Правда ли, что грудное вскармливание лучше, чем "современное" кормление из бутылочек?



ПРАВДА! Самое лучшее питание — это грудное молоко, и оно помогает защитить ребенка от инфекций.

Какую пищу должна избегать женщина в первые недели после рождения ребенка?



В первые недели после рождения ребенка женщина не должна избегать никаких питательных продуктов. Наоборот, она должна кушать много фруктов, овощей, мяса, молока, яиц, разных круп и бобов (см. с. 276).

Хороша ли идея искупать больного, или это причинит ему вред?



Это хорошая идея. Больного следует купать каждый день в теплой воде.

Правда ли, что апельсины, мандарины и другие фрукты вредны, если у человека простуда или жар?



НЕТ! Все фрукты и соки полезны, если у человека простуда или жар. Они не вызывают застойных явлений и не причиняют никакого вреда.

Правда ли, что когда у человека высокая температура, его нужно закутать, чтобы воздух не навредил ему?



НЕТ! Когда у человека высокая температура, разверните его и разденьте. Пусть воздух обвеет тело. Это поможет снизить жар (см. с. 76).

Правда ли, что чай из коры ивы поможет снизить температуру и снять боль?



Правда. Это помогает. Кора ивы содержит в себе натуральные препараты, подобные аспирину.

ВПАЛЫЙ РОДНИЧОК, ИЛИ МЯГКОЕ МЕСТО

Родничок — это мягкое место на макушке головы новорожденного ребенка. Здесь кости черепа еще не полностью сформировались. Обычно требуется полгода года, чтобы это мягкое место полностью закрылось.

Матери разных стран понимают, что когда мягкое место западает внутрь, их дети в опасности. У них много всевозможных поверий для объяснения этого. В Латинской Америке матери считают, что мозги ребенка соскальзывают вниз. Они пытаются исправить положение, всасывая мягкое место или нажимая на небо рта, или, перевернув ребенка вниз головой, шлепают по ножкам. Это не помогает. Впалое мягкое место вызвано обезвоживанием организма (см. с. 151).



Это означает, что ребенок теряет гораздо больше жидкости, чем он выпивает. Он слишком сухой — обычно из-за поноса или поноса с рвотой.

Лечение:

1. Давайте ребенку много жидкости: регидрон (см. с. 152), грудное молоко или кипяченую воду.
2. Обязательно следует избавиться от поноса и рвоты (см. с. 152 и 161). В большинстве случаев от поноса лекарства не требуются, они могут принести больше вреда, чем пользы.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВПАЛОГО МЯГКОГО МЕСТА.

Не делайте этого

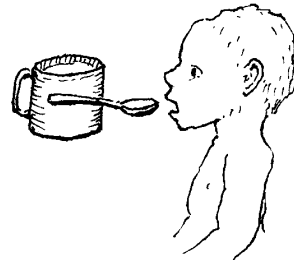


(Магические приемы также не помогут)

Поступайте так



или так



Примечание: Если мягкое место опухло или **выпирает вверх**, это может быть признак менингита. Начините лечение сразу (см. с. 185) и обратитесь за медицинской помощью.

МНЕНИЯ О ТОМ, ПОМОГАЕТ ЛИЛИ НЕТ ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

Хотя многие люди применяют домашнее лечение, это еще не означает, что оно помогает или что оно безопасно. Часто бывает трудно узнать, какие лекарства полезные, а какие могут быть вредными. Перед применением их необходимо тщательно изучить. Вот 4 правила, которые помогут определить, какие лекарства, по крайней мере, работают, а какие опасные. (Примеры из мексиканских деревень).

1. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЕКАРСТВ ОТ КАКОЙ-ТО БОЛЕЗНИ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ХОТЬ ОДНО ИЗ НИХ ПОМОЖЕТ.

Например: В селах Мексики существует много домашних средств от зоба, но ни одно из них не является действенным. Вот некоторые из них:

1. Привязать краба к зубу



2. Потереть зуб рукой мертвого ребенка



3. Намазать зуб мозгами грифа



4. Намазать чело-
веческие фека-
лии на зуб



Ни одно из этих многочисленных средств не помогает. Если бы хоть одно помогло, другие были бы не нужны. Когда для лечения болезни применяется одно народное средство, значит, оно наилучшее. Для предупреждения и лечения зоба пользуйтесь йодированной солью (с. 130).

2. ГНИЛЫЕ И ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ, А СКОРЕЕ НАВРЕДЯТ.

Например:

1. Идея о лечении проказы напитком из тухлых змей



Идея о том, что сифилис можно вылечить, если съесть грифа.

Эти два лекарства не помогают совсем. Первое может внести опасные инфекции. Вера в подобные лекарства иногда задерживает получение необходимой медицинской помощи.

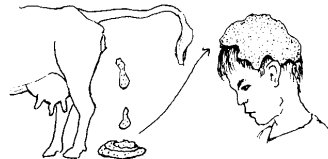
3. ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИВОТНЫЕ ИЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТХОДЫ, НЕ ПРИНОСЯТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО, А МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ. НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМИ.

Примеры:

1. Наложение человеческих фекалий вокруг глаза не исправит плохое зрение, а может вызвать инфекции



2. Наложение коровьего навоза на голову для борьбы со стригущим может вызвать столбняк и другие опасные инфекции

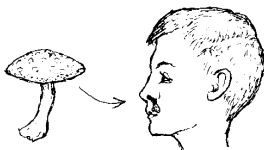


Кроме того, помет кроликов или других животных не залечивает ожоги. Пользоваться ими очень опасно. Коровий навоз, зажатый в руке, не может помочь сдерживать припадки. Чай из фекалий человека, свиньи или других животных не лечат ничего. От них люди только сильнее болеют. Никогда не накладывайте фекалии на пупок новорожденного младенца. Это может вызвать столбняк.

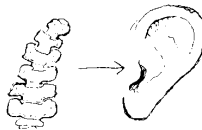
4. ЧЕМ БОЛЬШЕ ГОВОРЯТ О СРЕДСТВЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ, ТЕМ ВЕРОЯТНЕЕ ПОЛЬЗА ОТ СИЛЫ ВЕРЫ В НЕГО.

Связь между каждой из нижеследующих болезней и ее лечением ясна на этих примерах из Мексики.

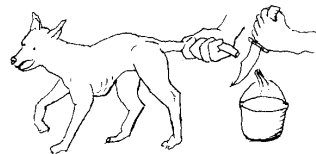
1. При кровотечении из носа используйте yesca (яркий красный гриб)



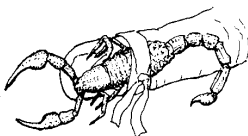
2. При глухоте положите в ухо измельченные кольца гремучей змеи



3. При укусе собаки пейте чай из собачьего хвоста



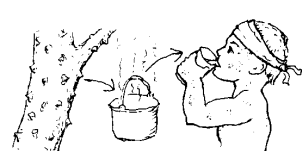
4. При укусе скорпиона привяжите скорпиона к ужаленному пальцу



5. Для предупреждения поноса при прорезании зубов у ребенка наденьте ожерелье из зубов змеи ему на шею



6. Для "проявления" сыпи от кори заварите чай из коры капки



Эти средства, как и многие другие, им подобные, не имеют лечебной ценности сами по себе. Они могут принести какую-то пользу, если люди верят в них. Но в случае серьезных проблем постарайтесь, чтобы их употребление не задержало более эффективного лечения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Многие растения обладают лечебными свойствами. Некоторые лучшие современные лекарства производят из диких трав.

Тем не менее, не все используемые людьми “лечебные растения” имеют медицинскую ценность, а те, что имеют ее, не всегда используются правильно. Изучите травы вашей местности и выясните, какие из них стоит применять.



ОСТОРОЖНО! Некоторые лечебные травы очень ядовиты, если их принимать больше рекомендуемой дозы. По этой же причине часто безопаснее пользоваться современными лекарствами, поскольку дозировку легче контролировать.

Вот несколько примеров растений, которые могут быть полезны, если ими правильно пользоваться:

Дурман (*Datura arborea*)

Листья этой травы и некоторых других видов этого семейства пасленовых содержат наркотик, который помогает снять спазмы кишечника, успокоить боли в животе и даже боли в желчном пузыре.

Размельчите 1 или 2 листа дурмана и замочите их на сутки в 7 столовых ложках (100 мл) воды.

Дозировка: От 10 до 15 капель каждые 4 часа (только для взрослых).

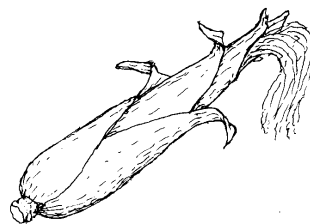


ВНИМАНИЕ: Дурман очень ядовитый, если принимать больше рекомендуемой дозы.

Кукурузные Рыльца (кисточки или “шелк” у кукурузного початка)

Чай, заваренный из кукурузных рыльцев, оказывает сильное мочегонное действие. Это может помочь при отечности ног, особенно у беременных женщин (см. с. 176 и 248).

Вскипятите большую горсть кукурузных рыльцев в воде и выпейте 1 или 2 стакана. Это не опасно.



Чеснок

Напиток сделанный из чеснока, может избавить от остриц и поноса.

Мелко растолочь или порубить 4 зубчика чеснока и смешать с 1 стаканом жидкости (воды, сока или молока).

Дозировка: При острицах принимать по 1 стакану ежедневно в течение 3 недель. При поносе пить по 1 стакану каждые 2 часа, пока понос не прекратится.

Для лечения чесноком влагалищных инфекций см. с. 241 и 242.



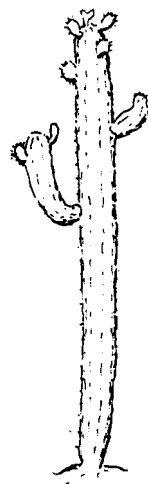
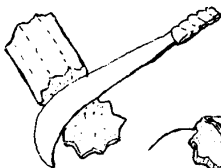
КАКТУС ДРЕВОВИДНЫЙ (PACHYGERIUS PECTIN-ABORIGINUM)

Кактусовый сок можно использовать для очистки ран, когда нет кипяченой воды и негде ее достать. Кактус также помогает остановить кровотечение из раны, потому что сок закрывает поврежденные кровеносные сосуды.

Отрежьте кусок кактуса чистым ножом и наложите его прямо на рану.

Когда кровотечение прекратится, привяжите кусочек кактуса к ране полоской ткани.

Через 2-3 часа снимите кактус и промойте рану кипяченой водой с мылом. Более подробные инструкции о том, как обращаться с раной и остановить кровотечение, на с. 82-87.



АЛОЭ ВЕРА (SABILA)

Алоэ можно использовать для лечения маленьких ожогов и ран. Густой и липкий сок этого растения успокаивает боль и зуд, способствует заживлению ран и предохраняет от инфекций. Отрежьте кусочек растения, снимите с него кожицу и наложите мякоть листа или выдавите сок прямо на ожог или рану.

Алоэ также помогает лечить язву желудка и гастрит. Разрежьте губчатые листья на маленькие кусочки, залейте их на ночь водой, а затем пейте по 1 стакану липкой, горькой жидкости каждые 2 часа.



ПАПАЙЯ

Зрелые плоды папайи богаты витаминами и помогают пищеварению. Их особенно полезно кушать слабым и пожилым людям, которые жалуются на расстройство желудка, когда едят мясо, кур или яйца. Папайя помогает легче усваивать эту пищу.

Папайя также помогает избавиться от кишечных глистов, хотя современные лекарства помогают лучше. Соберите 3 или 4 чайные ложки (15-20 мл) "молочка", которое выделяется при надрезе зеленых фруктов или ствола дерева. Смешайте это с равным количеством сахара или меда и разведите в чашке с горячей водой. Если возможно, пейте вместе со слабительным или высушите и сотрите в порошок зерна папайи. Принимайте по 3 чайные ложки, смешанные со стаканом воды или небольшим количеством меда, 3 раза в день в течение 7 дней.



Папайю можно использовать также при лечении пролежней. Фрукты содержат химические вещества, способствующие размягчению омертвевшей ткани, которую потом легче удалять. Сначала очистите и промойте пролежень с омертвевшей тканью. Затем смочите стерильную тряпочку или марлю "молочком" из ствола или зеленого фрукта папайи и наложите такую повязку на пролежень. Очищайте пролежень и меняйте повязку 3 раза в день.

КУСТАРНЫЕ ГИПСЫ ДЛЯ УСТАНОВКИ НА МЕСТО СЛОМАННЫХ КОСТЕЙ

В Мексике для изготовления гипсов используют несколько различных растений, таких, как *tepeguaje* (дерево из семейства бобовых) и *solda con solda* (огромный древесный вьющийся аронник лилейный). Однако годится любое растение, если из него можно приготовить сироп, который при высыхании станет твердым и крепким и не будет раздражать кожу. В Индии костоправы делают гипс, используя смесь яичных белков и трав вместо сиропа из сока растений. Но метод похожий. Испробуйте разные растения в вашей местности.

Гипс из *tepeguaje*: 1 кг коры кипятите в 5 л воды до тех пор, пока не останется 2 л. Отвар процедите и кипятите до образования густого сиропа. Полоски из фланели или полотна окуните в сироп и используйте следующим образом.

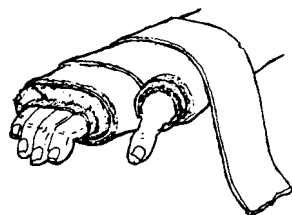
- Убедитесь в правильном положении костей (с. 98).
- Не накладывайте гипс прямо на кожу.
- Оберните ногу или руку мягкой тканью.
- Затем следует слой ваты или капки.
- Наконец, наложите мокрые полоски ткани, чтобы они образовали гипс твердый, но не тугой.



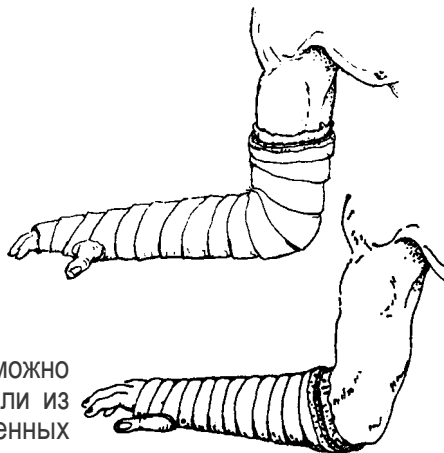
Большинство докторов рекомендуют, чтобы гипс покрывал связки над и под переломом, предохраняя сломанные кости от смещения.

Это означает, что для сломанного запястья гипс

- будет покрывать почти всю руку вот так:
- Оставьте кончики пальцев свободными, чтобы вы смогли увидеть, сохраняют ли они нормальный цвет.

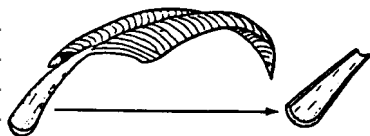


Однако костоправы Китая и Латинской Америки используют короткий гипс при простом переломе руки, считая, что небольшая подвижность концов костей ускоряет лечение. Последние научные исследования доказали, что это правда.



Временную ножную или ручную шину можно сделать из картона, оберточной бумаги или из толстого закрученного черенка высушенных листьев банана или пальмы.

ОСТОРОЖНО: Даже, если гипс не очень тугой, когда вы накладываете его, сломанная конечность может позже опухать. Если человек жалуется, что гипс слишком тугой или если его пальцы или конечности становятся холодными, белеют или синеют, снимите гипс и наложите новый, свободнее.

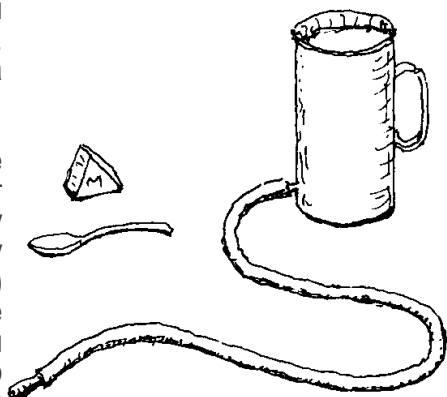


Никогда не накладывайте гипс на рану или порез.

КЛИЗМЫ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ И ОЧИЩАЮЩИЕ: КОГДА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ, А КОГДА НЕТ

Многие люди делают клизмы и принимают слабительное очень часто. “Срочная чистка” широко распространена в мире.

Клизмы и очищение — очень популярные домашние средства. Но они часто наносят вред. Многие люди верят, что температуру и понос можно “смыть”, применяя клизму (втекание воды в кишечник через анус) или используя очистительное или сильное слабительное. К сожалению, такие попытки промыть или очистить больное тело часто причиняют больше вреда уже больным кишкам.



Реже применяйте клизмы или слабительные, иногда в этом нет ничего хорошего. Часто они опасны — особенно сильные слабительные.

Случаи, когда Опасно Пользоваться Клизмами или Слабительными

- Никогда не пользуйтесь клизмой или слабительным, если у человека больной кишечник, признаки аппендицита или “острый живот” (см. с. 93), даже если проходят дни без испражнений.
- Никогда не делайте клизму и не давайте слабительное человеку с пулевым ранением или другим повреждением кишечника.
- Никогда не давайте сильное слабительное слабому или больному человеку. Это ослабит его еще больше.
- Никогда не делайте клизму и очищение ребенку меньше двух лет.
- Никогда не давайте слабительное или очистительное ребенку с сильным жаром, при рвоте, поносе или признаках обезвоживания (см. с. 151). Это может повысить обезвоживание и убить ребенка.
- Не привыкайте к частому употреблению слабительного (см. Запор, с. 126).

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛИЗМЫ

1. Простые клизмы могут помочь облегчить запор (сухой, твердый стул). Пользуйтесь только теплой водой или водой с малым количеством мыла.

2. Когда человек с сильной рвотой обезвожен, вы можете заменить воду, деля ему клизму из регидрона очень медленно (см. с. 152).

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЮТСЯ

КАСТОРОВОЕ МАСЛО ЛИСТ СЕННЫ КОРА ХИННОГО ДЕРЕВА (cascara sagrada)	Это раздражающие очистительные средства, которые часто приносят больше вреда, чем пользы. Лучше не пользоваться ими.
КАРБОНАТ КАЛЬЦИЯ МОЛОКО МАГНЕЗИИ ГОРЬКАЯ СОЛЬ (сульфат магнезия) (см. с. 383)	Это солевые очистительные средства. Пользуйтесь ими только в малых дозах, как слабительные средства, при запорах. Не пользуйтесь ими часто, и никогда при болях в животе.
МИНЕРАЛЬНОЕ МАСЛО (см. с. 383)	Этим средством иногда пользуются от запора люди с геморроем, но оно подобно стремительно проходящим камням. Не рекомендуется.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛАБИТЕЛЬНЫМИ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Слабительные подобны очистительным, но слабее. Все вещества, перечисленные выше, являются слабительными, когда берутся в малых дозах, и очистительными, когда взяты в больших дозах. Слабительные смягчают и ускоряют опорожнение кишечника, очистительные вызывают понос.

Очистительные средства: В единственном случае человек должен воспользоваться сильной дозой очистительного, когда он принял яд и должен быстро от него освободиться (см. с. 105). В любых других случаях очистительное вредно.

Слабительные средства: Можно использовать молоко магнезии или другие соли кальция в малых дозах, как слабительные, в некоторых случаях запора. Люди с геморроидальными шишками (геморрой, с. 75), страдающие запором, могут применять минеральное масло, но это средство сделает стул скользким, но не размягчает его. Доза минерального масла: от 3 до 6 чайных ложек перед сном (никогда не во время еды, потому что масло отбирает у организма важные витамины, содержащиеся в пище). Это не лучший способ.

Свечи, или пулеподобные шарики, которые можно вставить в прямую кишку, тоже можно использовать для облегчения запора или геморроя (см. с. 175, 383 и 392).

ЛУЧШИЙ СПОСОБ

Пища с волокнами. Самый здоровый и наиболее легкий способ иметь более мягкий и частый стул — это пить много воды и есть больше пищи с натуральным волокном или “грубой пищи” типа капусты, свеклы или отрубей (оболочка зерен пшеницы) и других зерновых злаков (см. с. 126). Очень помогает обильное питание фруктами, овощами.

Люди, которые традиционно едят пищу с натуральным волокном, намного реже страдают геморроем, запорами и раком кишечника, чем те, которые употребляют много рафинированных “современных” продуктов. Для улучшения работы кишечника избегайте рафинированных продуктов и кушайте еду, приготовленную из неполированного и неочищенного зерна.