

Surgery - Preparation and Recovery

Most of us will face surgery at some point in our lives. Natural remedies can help you plan and prepare, which will ease pain and anxiety. Even if there is an emergency and you are not able to prepare for surgery, you can still use these strategies to help you recover successfully.

1. **Clean out your digestive system:** Do a day-long fast (no other foods but plenty of water as well as taking your regular medications) of a smoothie made of raspberries and carrot juice a day or two before your procedure. This will clean out your intestinal tract and help you return to normal, healthy digestive function post-surgery. Prepare another raspberry/carrot juice smoothie as your first meal post-surgery. It will stimulate the intestines to recover from the effects of anesthesia (which intentionally stops all normal movement of the intestines to minimize surgical complications). Drink 8-16oz daily after your procedure until you feel like your bowels are moving normally. *This is not an appropriate tool for a diabetic because of the sugar content of the smoothies.*
2. **Probiotics:** Take probiotic drinks, foods or supplements with ALL meals/snacks after a surgical procedure. Continue daily once your bowels are moving well and your digestion feels normal. Continue for about 10 days after you have finished taking all prescription pain medications and antibiotics.(link to rejuvelac handout)
3. **Soak your feet:** It is very helpful to soak your feet in a foot bath with tincture of chaparral (*Larrea tridentata*) after any intake of anesthesia and painkillers. Daily foot soaks with ½-1 teaspoon of chaparral tincture in the water is a very effective way of removing the residuals of these medications from your system. Anesthesia also has a longer-term effect of causing dry mucous membranes, itchy skin, dry mouth, brittle hair and nails and vaginal dryness. Footbaths for 3-5 days generally resolve these side-effects. If you start to taste the chaparral in your mouth or smell it in your urine, it's time to stop using it; your body doesn't need it anymore.
4. **Nerve Pain Salve:** Use our Nerve Pain Salve wherever the pain is, as well as at the root of the nerve at the spine—**use before the pain meds wear off and anytime you have tingling/burning/sharp nerve pains. It can be used hourly if needed. Don't use it on open wounds.**
5. **Use castor oil, arnica, and ice:** *First and foremost, follow your medical practitioners' advice about wound care.* In addition, apply castor oil and arnica topically anywhere there has been trauma, but **no open wound**. Arnica can be applied as often as is needed to reduce pain locally. Castor oil (or our Repair, Daytime, or Nighttime salves) should be applied twice a day until the tissues are strong again. Icing painful or inflamed areas allows soft tissue to expel waste and to enable good nutrition to get to areas that need repair. This can be repeated as needed, and once your pain is manageable, continue applying both 2x/day to speed up healing. Once your stitches have been removed and the wounds are completely closed, you can use the arnica, castor oil and salves on the scars.
6. **Castor oil Packs for Liver Congestion:** Medications, immobility and the stress of surgery often leads to liver congestion and bloating in the belly. A safe, quick, and comforting way to get the liver moving and working better is with a castor oil pack. Put a thick layer of castor oil over the area of the belly where the liver sits (the upper right-hand portion of the abdominal cavity, beneath the ribs). Cover with a dense cotton or wool cloth, put a heat source (electric pad etc.) over it with moderate heat so it feels good to keep it on there for 30-60 minutes at a time. Repeat 1-3x per day. This will open up the tubules of the liver which get clogged with byproducts of medications. Look for dark and sticky stools; these are normal if the castor oil is working properly. It looks similar to blood in the stools, but it's just

old, dirty fats clearing from the liver. Applying the oil and heat to the entire belly is an excellent way to ease any cramps in the belly/digestive system and can safely be used over the lower back and belly as long as any open wounds are closed and stitches are removed.

7. **Post-Surgical Scar Tissue Management:** Much of post-surgical pain is associated with dense, tugging scar tissue at or near incision sites. Once your incisions are closed and stitches are removed, apply castor oil packs (see above) daily over the scars and/or surgical area. You can add arnica to the castor oil before or after you remove the heat if there is pain in the area as well. For dense, keloid scarring, a clay pack over the scarred area followed by rubbing a little castor oil generally softens and flattens all scars. Applying a few drops of castor oil and rubbing it in well twice a day over scars is also effective, but packs work better.
8. **Use our Injury Kit:** All the components of our Injury Kit are designed to repair wounds/injuries and manage pain without medications. Tissues which are intentionally injured during surgery respond to this just as well as injuries from closed wounds and accidents.
9. **Drink Green Smoothies:** Smoothies with lecithin, flax seeds/oil, any fruits you love, freeze-dried greens, natural sweeteners, and probiotic powder are an excellent way to add easily digestible minerals and vitamins to your diet. Your body will need these in higher quantities in order to repair tissues and recover quickly from surgery.

*Depending on which surgery you receive, you may need to be careful about ingesting too much fiber. Make sure to follow your doctor's dietary instructions.

10. **Massage & Acupuncture:** Before and after surgery we generally have overall body pain due to the way we change our movements to ease pain. Therapeutic massage and acupuncture can be excellent tools to get you back on track. They are excellent complements to occupational and physical therapy.
11. **Therapeutic Baths:** Aches and pains before and following surgery and the inactivity required during the entire process respond well to therapeutic baths. You can take baths to prepare for surgery, as well as after a procedure; make sure your doctor has cleared you to bathe!

Mix a handful each of sea salt and baking soda (both are generally sold for cooking) in a bathtub. Set the water at a comfortable temperature and soak for about 20 minutes. Move and rub any areas of your body where you are aching/sore or know you have congestion while you are in the water. Rinse off with clear water. Apply arnica, castor oil and/or salves on clean, dry skin after your bath. This will also relieve muscle cramps, as it is good for balancing electrolytes and hydrating the system. If mobility issues prevent full-body bathing, consider using a small pan and soaking only your feet, as this is an excellent way of removing water-based waste products from the entire system.

12. **Brown rice for poor appetite:** Cook up a pan of brown rice until it is very soft, use no salt or other flavoring. Make sure you use good quality filtered water. Eat in ¼ to ½ cup servings, drinking water, broth, miso and diluted juices for hydration until a normal appetite returns.
13. **Cascara Sagrada for Constipation:** Constipation is a common side effect of morphine and anesthesia. If the raspberry/carrot juice smoothies don't quickly resolve your constipation, take 2 capsules of Cascara Sagrada (available at most natural health stores) at bedtime with a small cup of water. If your bowels don't move by morning, you can up the quantity to 3-4 capsules. The stools will be a little darker, but should be hydrated and easily passed. Continue by weaning down on the number of capsules until you can skip doses and still have regular, morning bowel movements.

Cirugía: preparación y recuperación

La mayoría de nosotros enfrentaremos una cirugía en algún momento de nuestras vidas. Los remedios naturales pueden ayudarle a planear y prepararse, y eso le aliviará el dolor y la ansiedad. Incluso si hay una emergencia y no puede prepararse para la cirugía, aún puede usar estas estrategias para ayudarle a recuperarse exitosamente a lo largo.

1. **Limpie su sistema digestivo:** durante todo el día ayune (sin otros alimentos, pero con mucha agua, además de tomar sus medicamentos habituales) de un batido de frambuesas y jugo de zanahoria uno o dos días antes del procedimiento. Esto limpiará su tracto intestinal y le ayudará a regresar a la función digestiva normal y saludable después de la cirugía. Prepare otro batido de jugo de frambuesa y zanahoria como su primera comida después de la cirugía. Estimulará los intestinos para que se recuperen de los efectos de la anestesia (que detiene intencionalmente todos los movimientos normales de los intestinos para minimizar las complicaciones quirúrgicas). Beba de 8 a 16 oz al día después de su procedimiento hasta que sienta que sus intestinos se están moviendo normalmente. *Esta no es una herramienta adecuada para un diabético debido al contenido de azúcar de los batidos.*
2. **Probióticos:** tome bebidas, alimentos o suplementos probióticos con TODAS las comidas / refrigerios después de un procedimiento quirúrgico. Continúe diariamente una vez que sus intestinos se muevan bien y su digestión se sienta normal. Continúe durante unos 10 días después de haber terminado de tomar todos los analgésicos y antibióticos recetados. (Enlace al folleto de rejuvelac)
3. **Remoje los pies:** es muy útil remojar los pies en un baño para los pies con extracto de chaparral (*Larrea tridentata*) después de cualquier momento al ingestar anestesia y analgésicos. Los baños diarios de los pies con ½-1 cucharadita de extracto de chaparral en el agua es una forma muy eficaz de eliminar los residuos de estos medicamentos de su sistema. La anestesia también tiene un efecto a largo plazo de causar membranas mucosas secas, picazón en la piel, boca seca, cabello y uñas quebradizas y sequedad vaginal. Los baños de pies durante 3-5 días generalmente resuelven estos efectos secundarios. Si comienza a saborear el chaparral en la boca o lo huele en la orina, es hora de dejar de usarlo; tu cuerpo ya no lo necesita.
4. **Pomada para el dolor de los nervios:** use nuestra pomada para dolor de los nervios donde sea que esté el dolor, así como en la raíz del nervio en la columna vertebral; úselo **antes de que los dolores vuelvan y los medicamentos para el dolor desaparezcan, y también en cualquier momento que sienta hormigueo / ardor / dolores nerviosos agudos. Se puede usar cada hora si es necesario. No lo use en heridas abiertas.**
5. **Use aceite de castor/ricino, árnica y hielo:** *ante todo, siga los consejos de su médico sobre el cuidado de las heridas.* Además, aplique aceite de castor/ricino y árnica por vía tópica en cualquier lugar que haya habido un trauma, pero **ninguna herida** abierta. Árnica se puede aplicar con tanta frecuencia como sea necesario para reducir el dolor localmente. El aceite de castor/ricino (o nuestras pomadas reparadoras, para el movimiento/día o para descansar/noche) debe aplicarse dos veces al día hasta que los tejidos vuelvan a estar fuertes. La formación de hielo en áreas dolorosas o inflamadas permite que los tejidos blandos expulsen los desechos y que una buena nutrición llegue a las áreas que necesitan reparación. Esto se puede repetir según sea necesario, y una vez que su dolor sea manejable, continúe aplicando ambos dos veces al día para acelerar la curación. Una vez que se hayan quitado los puntos y las heridas estén completamente cerradas, puede usar árnica, aceite de castor/ricino y pomadas en las cicatrices.

6. **Paquetes de aceite de castor/ricino para la congestión del hígado:** los medicamentos, la inmovilidad y el estrés de la cirugía provocan congestión en el hígado e hinchazón en el abdomen. Una forma segura, rápida y reconfortante de asegurarse que el hígado se mueva y funcione mejor es con un paquete de aceite de castor/ricino. Coloque una capa gruesa de aceite de castor/ricino sobre el área del abdomen donde se encuentra el hígado (la parte superior derecha de la cavidad abdominal, debajo de las costillas). Cubra con un paño denso de algodón o lana, coloque una fuente de calor (almohadilla eléctrica, etc.) sobre él con calor moderado para que se sienta bien mantenerlo allí durante 30-60 minutos a la vez. Repita 1-3 veces al día. Esto abrirá los túbulos del hígado que se obstruyen con subproductos de medicamentos. Busque heces oscuras y pegajosas; son normales si el aceite de ricino funciona correctamente. Se parece a la sangre en las heces, pero son grasas viejas y sucias que se eliminan del hígado. Aplicación del aceite y el calor en todo el abdomen es una manera excelente de aliviar los calambres en el abdomen / sistema digestivo y se puede usar de manera segura en la parte inferior de la espalda y el abdomen siempre que se cierren las heridas abiertas y se eliminen los puntos.
7. **Manejo de tejido cicatricial posquirúrgico:** gran parte del dolor posquirúrgico se asocia con tejido cicatricial denso y tirante en los sitios de incisión o cerca de ellos. Una vez que se hayan cerrado las incisiones y se hayan retirado los puntos, aplique paquetes de aceite de ricino (ver arriba) diariamente sobre las cicatrices y / o el área quirúrgica. Puede agregar árnica al aceite de castor/ricino antes o después de retirar la fuente de calor si también siente dolor en el área. Para las cicatrices queloides densas, un paquete de arcilla sobre el área de la cicatriz seguido de un poco de aceite de castor/ricino generalmente suaviza y aplanan todas las cicatrices. Aplicar unas gotas de aceite de castor/ricino y frotarlo bien dos veces al día sobre las cicatrices también es eficaz, pero los paquetes funcionan mejor.
8. **Utilice nuestro Kit para Heridas:** todos los componentes de nuestro kit para heridas están diseñados para reparar heridas / lesiones y controlar el dolor sin medicamentos. Los tejidos que se lesionan intencionalmente durante la cirugía responden a esto tan bien como las lesiones por heridas cerradas y accidentes.
9. **Beba batidos verdes:** batidos con lecitina, semillas / aceite de lino, cualquier fruta que le guste, verduras liofilizadas, edulcorantes naturales y polvo probiótico son una excelente manera de agregar minerales y vitaminas fácilmente digeribles a su dieta. Su cuerpo los necesitarán en grandes cantidades para reparar los tejidos y recuperarse rápidamente de la cirugía.

*Dependiendo de la cirugía que reciba, es posible que deba tener cuidado con la ingestión de demasiada fibra. Asegúrese de seguir las instrucciones dietéticas de su médico.
10. **Masaje y acupuntura:** antes y después de la cirugía, generalmente tenemos dolor corporal debido a la forma en que cambiamos nuestros movimientos para aliviar el dolor. El masaje terapéutico y la acupuntura pueden ser excelentes herramientas para volver a la normalidad. Son excelentes complementos de la terapia física y ocupacional.
11. **Baños Terapéuticos:** Los dolores y molestias antes y después de la cirugía y la inactividad requerida durante todo el proceso responden bien a los baños terapéuticos. Puede tomar baños para prepararse para la cirugía, así como después de un procedimiento; y asegúrese de que su médico le haya autorizado a bañarse!

Mezcle un puñado de sal de mar y bicarbonato de sodio (ambos se venden generalmente para cocinar) en una bañera. Calienta el agua a una temperatura agradable y déjela en remojo durante unos 20 minutos. Mueva y frote cualquier área de su cuerpo donde le duela / adolorida o sepa que tiene congestión mientras está en el agua. Enjuague con agua limpia. Aplique árnica, aceite de castor/ricino y / o pomadas sobre la piel limpia y seca después del baño. Esto también aliviará los calambres musculares, ya que es bueno para equilibrar los electrolitos e hidratar el sistema. Si los problemas de movilidad impiden bañarse en todo el cuerpo, considere usar una sartén pequeña y remojar solo sus pies, ya que esta es una excelente manera de eliminar los productos de desecho a base de agua de todo el sistema.

12. **Arroz integral para la falta de apetito:** Cocine una cacerola de arroz integral hasta que esté muy suave, no use sal ni ningún otro saborizante. Asegúrese de utilizar agua filtrada de buena calidad. Coma en porciones de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza, agua potable, caldo, miso y jugos diluidos para hidratarse hasta que vuelva el apetito normal.
13. **Cáscara Sagrada para el estreñimiento:** el estreñimiento es un efecto secundario común de la morfina y la anestesia. Si los batidos de jugo de frambuesa / zanahoria no resuelven rápidamente su estreñimiento, tome 2 cápsulas de Cáscara Sagrada (disponible en la mayoría de las tiendas naturistas) antes de acostarse con una taza pequeña de agua. Si sus intestinos no se mueven por la mañana, puede aumentar la cantidad a 3-4 cápsulas. Las heces serán un poco más oscuras, pero deben hidratarse y evacuarse fácilmente. Continúe reduciendo la cantidad de cápsulas hasta que pueda omitir dosis y aún tenga evacuaciones intestinales regulares por la mañana.