

— Narava in zdravje —

# Pomoč začimb pri vročini

Otrok med prebolevanjem vročine v nasprotju z vesplošnim prepričanjem v resnici rabi le troje: počitek, tekočino in prisotnost ljubečega starša. Ko dovolimo, da vročina opravi z mikrobi in toksini, bo otrok v večini primerov zdrav že v dveh dneh.

Vročina je čudovit naravni mehanizem, s katerim se telo brani pred mikrobi in toksini. Še antični zdravniki so slavili vročino kot najboljše zdravilo. Povišana telesna temperatura ni bolezen in niti ni stanje, ki bi ga bilo treba preganjati. To je naš najboljši zaveznik pri premagovanju patogenih organizmov. Če ustavimo vročino, lahko sovražniku na stežaj odpremo vrata. Mnoge je strah, da bi lahko otrok umrl zaradi vročine, v resnici pa je v veliko večji nevarnosti, če mu vročino zbijamo. Nižanje vročine denimo povečuje tveganje za razvoj pljučnice, ki je zaplet nalezljivih bolezni. Mnogo ljudi vročino znižuje, ker se boji vročinskih krčev. Znanstvene raziskave kažejo, da to ne drži. Leta 1978 je bila objavljena obsežna študija, ki je spremljala 54.000 otrok od rojstva do 7. leta iz različnih družbenih okolij. Vročinski krči so se pojavili le pri

4% opazovanih otrok, v nobenem primeru pa ni prišlo do smrti, možganskih okvar ali epilepsije. Dvajset let kasneje je še ena obsežna študija potrdila, da se otroci z vročinskimi krči razvijajo povsem enako kot drugi otroci, enako dozori tako v akademskem in intelektualnem kot vedenjskem smislu.

## Pomagajmo telesu

Dokler vročina ne doseže kritične meje, ta pa se začne nad 40°C, bomo od nje imeli več koristi kot škode. Namesto da bi se vročine bali, jo je zato bolje razumeti in pravilno uporabiti. Če je otrok normalno odziven, ni razloga za preplah. Otroka skrbno opazujte in bodite ves čas ob njem. Že Alfred Vogel je zapisal, da se nam ni treba bati ognja v peči, če ima peč dober dovod zraka in če je dimnik čist. Prevedeno v jezik vročine, opozarjal

je na skrb za to, da je otrok dobro hidriran, da lahko normalno diha in da ne postane zaprt. Ločiti moramo med fazo, ko telo vročino proizvaja, in fazo, ko se telo želi ohladiti. V prvi fazi lahko največ storimo s tem, da otrokovemu telesu pomagamo čim prej ustvariti potrebno toploto. Ko vročina raste, ima otrok tresavico, zato takrat potrebuje toplo odejo in napitke, ki pomagajo dvigati toploto (npr. čaj iz ingverja, klinčkov, lipe...). Ko telo doseže želeno temperaturo, s katero uspe onesposobiti patogene organizme ali izločiti strupe iz tkiv, se proces obrne in se vročina usmeri navzven. Ta trenutek prepoznamo po tem, da se pore začnejo odpirati in se začne potenje. Takrat je otroku vroče in mu bomo pomagali tako, da pospešimo ohlajanje: ga preoblečemo, po potrebi odkrijemo (posebej ko gre za dojenčke),



mu ponudimo mlačno limonado, kokosov napitek, razredčen sok rdeče pese ali metin čaj. Vsi naštetih napitki pomagajo hladiti telo. (Za več informacij o tem, kako natančno sodelovati z vročino, priporočamo v branje priložnika Vojna ali mir z bakterijami in Adijo prehladi.)

### **Dobra hidracija je ključna**

Če ima vaš otrok vročino, poskrbite, da mu bo dovolj toplo, da bo počival in imel vašo polno podporo. Zagotovite mu dovolj tekočine, s hrano pa ga nikar ne silite, še najmanj s takšno, ki jo bo zaužil le zaradi dobrega okusa (sladkarije, čips, hrenovke, žemljice...). Tekočina je ključnega pomena in včasih se je treba zelo potruditi, da otrok ne dehidrira, posebej pri zelo majhnih otrocih. Če ne gre drugače, otroku vodo v usta vlivajte s pomočjo kapalke. Pri vročičnem otroku je še boljše posegati po domačem izotoničnem napitku ali kokosovi vodi iz mladih surovih kokosov. Žal je na trgu pod imenom kokosova voda tudi veliko napitkov, ki so sicer iz kokosa, vendar niso pridobljeni iz mladih zelenih kokosov, katerih tekočina ima lastnosti primerljive z infuzijo. Če je napitek sladek, potem to ni kokosova voda. Prava kokosova voda je nevtralnega sladko-slanega okusa.

### **Katere začimbe izbrati?**

Vročine nikoli ne zbijamo za vsako ceno, niti z naravnimi pomagali. Kljub temu, da osnovni namen začimb ni zniževanje vročine, so vseeno odlična pomoč tudi v takšnih stanjih. Osnovni namen uporabe začimb in drugih zdravilnih rastlin je predvsem v tem, da z njimi delujemo na vzrok - zmanjšujemo vnetni proces ali krepimo delovanje imunskega sistema. Tudi njihove izrazite lastnosti, da grejejo ali hladijo telo, pridejo pri težavah z vročino zelo prav.

**Čebula** • Za zniževanje vročine jo uporabljajo zlasti na Vzhodu, kjer obkladek iz sveže zmečkane čebule najprej polagajo na čelo, po desetih minutah pa enak obkladek dajo na popek in to nato izmenično ponavljajo do znižanja vročine.

**Galgant** • Začimbo je Hildegarda poimenovala kar "začimba življenja". Priporočala jo je tudi pri vročini. Mehanizem delovanja galganta ni razjasnjen do vseh podrobnosti, zagotovo pa deluje protivnetno.

**Koromač in koper** • Obe začimbi znižujeta vročino in vplivata na potenje. Hkrati pa sta učinkoviti tudi proti velikemu številu bakterij. Indijski znanstveniki so dokazali, da se vodni izvleček semen kopra (čaj, pripravljen v vodi na 40°C) po učinkovitosti lahko kosa s sintetičnimi antibiotiki že pri minimalni koncentraciji (20-80 mg/ml). Inhibira večino bakterij, ki člove-

kovo telo napadejo sistemsko: stafilokoki, enterokoki, salmonelle, E. coli in druge. Ista študija je primerjala tudi učinkovitost koromača v primerjavi s sintetičnimi antibiotiki. Dokazali so, da je koromač (60 mg/ml) proti pnevmokokom in bakterijam, ki povzročajo prebavne motnje in diarejo, celo boljši od klasičnih antibiotičnih zdravil.

**Kumin** • Po ajurvedskem receptu za zniževanje vročine pripravimo čaj iz enakega dela kumina, koriandrovih semen in koromača. Eno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, poparek pustimo stati deset minut, nato popijemo.

**Limonska trava** • Čaj iz limonske trave je v mnogih deželah priljubljeno sredstvo za zniževanje vročine. Deluje protivnetno, poživljajoče in krepi živčevje.

**Melisa** • Melisa deluje protivnetno, protibakterijsko in protivirusno. Melisin čaj koristi pri prehladu, gripi, vročini, kašlju, bronhitisu in vseh vnetnih stanjih. Ker hkrati tudi pomirja in olajša globok spanec, je za otroke zelo primeren tudi kot večerni čaj.

**Meta** • Za zniževanje vročine in pri prehladih jo svetujejo ajurvedski zdravniki. V ta namen se najpogosteje uporablja metin čaj, za katerega uporabimo eno čajno žličko posušenih listov na skodelico vrele vode. Takšen čaj uporabimo v fazi, ko želimo pospešiti hlajenje. Če bi metin čaj ponudili otroku v fazi, ko telo poskuša ustvariti dovolj vročine za premagovanje patogenih organizmov, bi sabotirali imunski sistem in mu jemali dragoceno toploto.

**Pehtran** • Moči pehtrana bodo posebej veseli vsi, ki se bojijo vročinskih krčev. Iranski znanstveniki so dokazali, da pehtran deluje proti mišičnim krčevom, obenem pa so potrdili upravičenost uporabe pehtrana pri epilepsiji v tradicionalni iranski medicini.

**Triplat** • V staroegipčanskem Ebersovem papirusu, najpomembnejši medicinski zbirki starega Egipta, so med drugim našli tudi recepture za pripravo paste iz sabljastega triplata. Pri vročini sta ga uporabljala tudi Hildegarda in znameniti župnik Kneipp.

**Vrtnica** • Čeprav jo pri nas poznamo predvsem kot okrasno rastlino, je vrtnica ena najbolj univerzalnih zdravilnih rastlin, ki še posebej pride prav takrat, ko je treba ustaviti vnetja, ublažiti bolečine in znižati pretirano vročino. Za otroke je primerna uporaba vrtničnega čaja. Hidrolat vrtnice pa lahko uporabljamo kot dodatek pijačam in jedem.

Druge začimbe, ki prav tako znižujejo vročino, so še črna kumina, timijan in žafran.



### **Domač izotonični napitek**

Otrok med potenjem izgublja veliko dragocenih mineralov, zato je vodi koristno dodati malo himalajske ali druge soli brez kemičnih dodatkov (da dosežemo približno 0,9-odstotno koncentracijo). Še boljše je, če otroku v ta namen pripravimo preprost izotonični napitek, ki je prijetnega okusa in dober vir številnih vitaminov in mineralov.

- 1 l vode
- 2 žlički (9 g) soli brez kemičnih dodatkov oz. 4-krat toliko že raztopljene soli (slanice)
- 1 žlica melase ali medu
- sok ene pomaranče ali grenivke (lahko tudi dveh limon ali limet)

Sestavine pomešamo med sabo in napitek je pripravljen. Najbolje je pripraviti svežega. Sestavine za domači izotonični so vedno pri roki. Kljub temu jih je bolje nadomestiti s polnovrednimi različicami, kot sta z minerali bogata melasa in himalajska sol.

Članek smo s prijaznim dovoljenjem povzeli iz knjige **Zdravilna moč začimb za otroke**, avtorice Sabine Topolovec, ki je izšla pri založbi Jasno in glasno. Naročila [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net), tel (051) 88 41 48.

