

Toplo ili hladno - što bolje pomaže?

Kada bi bolna mjesta trebalo hladiti, a kada termofor i druge slične stvarčice koje griju predstavljaju bolje rješenje...

Udarili ste glavom u nešto tvrdo? U takvim slučajevima pomaže samo jedno: na bolno bi mjesto što je moguće prije trebalo staviti led, kako bi se izbjegla pojava čvoruge. Bolove u trbuhu će pak ublažiti termofor. Ove su činjenice svima dobro poznate, no situacija s pružanjem prve pomoći kod pojave bolova odnosno odluka o tome hoće li se bolno mjesto grijati ili hladiti nije uvijek tako jednostavna. U nastavku teksta doznajte koja je temperatura najbolje rješenje za određenu vrstu bolova.

Bolovi u leđima.

Ako vam probleme stvaraju bolovi u vratu ili u križima, bolno bi mjesto trebalo grijati, osim ako je utvrđeno da je riječ o upalnom procesu. Najčešći uzroci takvih bolova su, međutim, nedostatak kretanja, pogrešno držanje i napetost mišića. U takvim je slučajevima važno potaknuti prokrvljenost, kako bi hranjive tvari i antitijela brzo dospjeli do bolnog mjesta na tijelu, a to se najbolje može postići zagrijavanjem. Tako je jedna studija Sveučilišta New Jersey pokazala da temperature oko 40 stupnjeva jednako dobro ublažavaju bolove u leđima kao i tablete protiv bolova, a ujedno je pritom riječ o metodi koja ima puno manje popratnih djelovanja.

Odlično rješenje predstavljaju i kupke (toplina vode treba iznositi 38 stupnjeva ili više) s dodacima koji pospješuju prokrvljenost mišića, kao što su arnika ili ružmarin, kao i jastuk ispunjen košticama trešanja ili višanja, odnosno termofor.

Prehlada.

Najbolji način suzbijanja prehlade je zagrijavanje, naročito ako se kao dodatak koristi neko sredstvo koje će pridonijeti pročišćavanju dišnih putova. Nakon boravka u kadi važno je utoplit se - pritom nikako nemojte zaboraviti ni tople čarape. Hladna stopala, nai-

me, svakako treba izbjeći jer ona samo još dodatno slabe ionako načeti tjelesni obrambeni mehanizam. Iznutra će vas najbolje zagrijati vruća pileća juha. Ona, naime, obiluje cinkom koji pospješuje ozdravljenje, a ujedno će vas opskrbiti tekućinom i eteričnim uljima, koja razrjeđuju sekrete i ublažavaju hunjavicu. U slučaju začepljenog nosa i tvrdokornog kašlja od pomoći može biti inhaliranje parom vruće vode u koju možete dodati malo eteričnog ulja eukaliptusa ili gotovi pripravak. Odlasci u saunu se pak ne preporučuju dok ste prehladeni. Na taj biste način samo dodatno opteretili krvotok, što bi virusima olakšalo posao.

Groznicu.

Kod osoba koje su inače zdrave, ali ih je sada pogodila viroza, povišena tjelesna temperatura je dobar znak koji pokazuje da je tijelo pokrenulo postupak samoozdravljenja. Tijelo povišenu temperaturu koristi kao obrambeni mehanizam: kada temperatura premaši 37 stupnjeva, imunološki sustav radi učinkovitije pa neki virusi umiru sami od sebe. To znači da groznica u slučaju viroze ne predstavlja razlog za zabrinutost. Kako bi se tijelu olakšalo znojenje, dobro je odlučiti se za toplu kupku, vrući čaj ili sok od bazge. Osim toga je važno i utoplit se.

Glavobolja.

U slučaju pojave glavobolje, važno je utvrditi uzrok. Ako je riječ o boli uzrokovanoj napetošću, uzrok zapravo mogu biti leđa koja su predugo bila u pognutom položaju za vrijeme rada na kompjutoru. U takvim slučajevima pomoć može stići od toplih obloga koje ćete staviti na potiljak. Kupka za stopala koja će na početku biti mlaka, a zatim prerasti u vruću, preusmjerit će pojačani dotok krvi u glavi prema stopalima i tako dovesti do željenog opuštanja. Ako je riječ o migreni, postupak je drukčiji. Kod stalnog tutnjanja u glavi, najbolje

je na potiljak staviti hladnu kompresu. Podražaj hladnoće potaknut će sužavanje krvnih žila i na taj način ublažiti bolno pulsiranje. Ako ste nesigurni, utrljajte eterično ulje metvice na čelo i sljepoočnice. Jedna je studija, naime, pokazala da su rezultati koje to ulje postiže kod puno pacijenata jednaki djelovanju lijekova za ublažavanje bolova.

Udarci i nateknuća.

Kod akutnih ozljeda koje nisu popraćene krvarenjem, ali zato natiču, važno je uz pomoć hladnoće smanjiti prokrvljenost. Toplina bi, naime, samo pogoršala stanje svježih nateknutih dijelova. U tradicionalnoj kineskoj medicini se udarena i otečena mjesta masiraju rashlađujućim kokosovim uljem. ☼

Ekstremne temperature koje pridonose zdravlju.

Iako zvuči neobično, ipak je točno: drhtanje u ledenoj komori i kure znojenjem mogu pridonijeti ublažavanju zdravstvenih poteškoća.

Ledena komora.

Za naziv je zaslužna temperatura od minus 110 stupnjeva. Brojni pacijenti koji pate od reume, astme ili neurodermitisa pribjegavaju ovom obliku ekstremnog hlađenja u trajanju od otprilike tri minute, kako bi ublažili zdravstvene poteškoće s kojima se suočavaju. Koji je razlog svjesnog podvrgavanja tom postupku? Hladnoća smanjuje osjećaj boli i iritacije, a k tome i djeluje regenerirajuće.

Sauna.

Od visokih temperatura će profitirati pacijenti s tvrdokornom napetosti mišića, kao i osobe koje žele ojačati svoj imunološki sustav. Znojenje u sauni koje potiče prokrvljenost, u situacijama kada imate upalu mišića nakon bavljenja nekom fizičkom aktivnošću, pomoći će da se ponovo lakše krećete.

Crvena svjetlost.

Bilo da vas muči prehlada ili imate problema s kožom: kratkotrajno izlaganje blagotvornom izvoru topline ublažit će poteškoće koje vas muče.

On nije samo *Das Auto*.
On vam pruža bezrezervnu
podršku kamo god krenuli.



Volkswagen