

© Copyright: Bela Nemet, dipl.ing.

www.inovatori.hr



Dopušteno je dijeljenje i uporaba neizmijenjenog djela isključivo u nekomercijalne svrhe.

Nije dopušteno dijejenje, tiskanje ili prerada djela ili njegovih dijelova u bilo koje komercijalne namjene bez ugovora s Autorom

LJEČENJE VRUĆOM VODOM

Upala je obrambeni mehanizam organizma, koji na mjestu ozljeda ili napada bakterija (što se ustvari svodi na isto), i virusa nastoji eliminirati uljeze. Borba uključuje pojačano "iskrcavanje" bijelih krvnih zrnaca koja "proždiru" napasnike na mjesto ugroze uz pojačanu lokalnu cirkulaciju, koja treba pokupiti otpadke sa "bojišta". Sve skupa, praćeno je osjećajem boli, koja je srazmjerna žestini borbe. Kratkotrajna upala i s njome povezana bol je dakle normalan i neophodan odgovor imunskog sistema našeg tijela na ugrozu našeg integriteta. Čak i intenzivnije vježbanje rezultira upalom i bolnim mišićima, koja u odgovoru inicira rast mišićnog tkiva.

Ako se na nekom lokalitetu prijetnja stalno obnavlja, ili imunski sistem misli da se to događa, imamo slučaj dugotrajne, kronične upale, koja se zapravo razvila u autoimunu bolest Sve kronične bolesti koje u nazivu nose završetak "tis" (dermatitis, artritis, gastritis itd) ustvari su trajno prisutne upale. Da do njih ne bi došlo, valja upale izliječiti dok još nisu postale kronične.

Suzbijanje upale i s njom povezane boli lijekovima poput primjerice ibuprofena, nije za preporuku. Unos kemijskih lijekovitih supstanci nažalost prate nuspojave, koje pri intenzivnijem ili dužem korištenju mogu uzrokovati više štete nego koristi. Na sreću, bakterije, viruse, ali i nametnike u početku slabi, a zatim i ubija povišena temperatura. To nam omogućuje da pomogne-mo našoj imunskoj obrani lokalnim podizanjem temperature ugroženog mjesta. Zagrijavanje čitavog tijela iznad 50 –70 stupnjeva rezultiralo bi smrću, no nema takve opasnosti ako lokalno na malom prostoru kratkotrajno dignemo temperaturu na šezdesetak, sedamdesets stupnjeva. To će sigurno ubiti viruse i bakterije, i to bez gomilanja otpadnih produkata normalnog imunskog procesa, ili će barem oslabiti i usporiti razmnožavanje napasnika, pa će ih imunski sustav lakše suzbiti.

Nisu Norvežani ljudi što grade saune u svojim stanovima. U njima se temperatura kože podiže preko šezdesetak stupnjeva, a blagotvorni učinak saune na zdravlje sjevernjaka je općepoznat.

Dakako, kod liječenja toplinom ne smijemo pretjerati i proizvesti opekotine. Za divno čudo, pokazuje se da koža iznad upale podnosi višu temperaturu nego iznad zdravog tkiva, pa ćete iskusiti da Vas primjerice "vrela" tuširanja bolesnog područja neće "peći" na mjestu ozljede, ali će Vas "peći" kako se slijeva ispod ozljede na zdravom tkivu.

Zaključak

Lokalno zagrijavanje je blagotvorno sredstvo za održavanje zdravlja ili uklanjanje tegoba. Umjesto suzbijanja lokalnih upala medikamentima, bolje je zagrijati i vrućinom ubiti ne samo bakterije i viruse, nego i eventualne nametnike nastanjene u ili ispod kože. Imate li problema sa zatvorom, čak i tome će pomoći vrlo topli tuš u predjelu crijeva. Od topline, stolica će se smekšati i riješit ćete se zatvora u petnaest minuta, bez gutanja kemije. Vrući tuš u predjelu želudca pomoći će i kod "pokvarenog" želudca ili "trovanja" prestarjelim mesnim ili suhomesnatim proizvodima, što nije baš rijetkost u našim prodavaonicama. Bolne zglobove koji najavljuju početak artritisa, izliječit će tuširanje zgloba što toplijom vodom. Pomoći će i ako zglob natrljate koprivom (pretrpите pečenje koprive, zapravo je manje iritantna nego bol od artritisa).

Tuširajte se češće toplijom vodom nego uobičajeno i navikavajte Vašu kožu da povisi prag podnošenja vruće vode. Lokalno zagrijavanje možete proizvesti na slijedeća tri načina:

1. Otvorite slabi mlaz tuša i pomalo podižite temperaturu do praga izdržljivosti. Ako je voda malo prevruća, kružite s mlazom po bolesnom mjestu umjesto stalnog ciljanja na isto mjesto. Tretirajte bolesno područje nekoliko minuta. Ovo je najjednostavnija i najčešća univerzalna primjena.
2. ulite vrelu vodu u plastičnu bočicu s poklopcem (primjerice od tekućeg sapuna i sl.). Ako je bočica prevruća, umotajte je u onoliko slojeva papirnaog ručnika, kuhinjske krpe i sl, koliko treba, da bude izdržljivo topla u kontaktu s kožom. Tretirajte bolesno područje nekoliko minuta i po potrebi ponovite to više puta.
3. Ako je riječ o ruci, nozi, zadnjici i okolnom području, uronite ud ili sjednite u prikladnu posudu s podnošljivo vrućom vodom na pet do desetak minuta ili dok se voda ne ohladi.

Razumije se, da su ove metode u nekim stanjima zabranjene. Svježije opekotine sigurno nećemo liječiti vrućom vodom, a trudnicama je pregrijavanje čak i udaljenijih područja od ploda zabranjeno, jer se postupkom grije i krv koja može toplinu prenijeti do ploda i proizvesti štetu.

Kad smo već kod kože, spomenimo da je jabučni ocat poznat kao sredstvo za oporavak **površinskih** oštećenja kože (navodno može npr, ukloniti staračke smeđe mrlje na koži), ali nema utjecaja na potkožne anomalije. Suhi jastučić od više puta presvijenog papirnatog ručnika, maramice i sl. nalijepite samoljepivom trakom ili zavežite zavojem na mjesto tretmana, namočite jabučnim octom i prespavajte noć s takvom oblogom više puta.