

Prirodni pripravci za tretiranje dječjih ozljeda

Nakon bestselera "Za bebe i djecu", koji donosi osnove prirodne i uravnotežene prehrane za najmlađe, Jadranka Boban Pejić, vodeće ime na području zdrave prehrane, napisala je nastavak posvećen prirodnim načinima tretiranja uobičajenih dječjih zdravstvenih tegoba kao što su kolike, uhobolja, grlobolja, ekcemi, dijareja, zatvor, mučnina i mnoge druge

Ovaj pregledni priručnik s jasnim uputama za sigurnu primjenu prirodnih rješenja kod kuće, ohrabrit će roditelje i pomoći djeci. Služeći se ekološkim i cjelovitim namirnicama, aromaterapijom, ljekovitim biljem, homeopatijom i refleksoterapijom pokazuje kako smanjiti stres koji dolazi s bolešću djeteta te kako pridonijeti bržem oporavku od bolesti.

„Iako živimo u vremenu koje je daleko od idealnog za život, svejedno možemo birati ono što ima pozitivnije učinke na naše zdravlje te pokušati izbaciti ili smanjiti ono loše. Upravo zato, svijest o tome da možemo birati što ćemo davati svojem djetetu (ili sebi), glavni je pokretač za preuzimanje aktivne uloge u stvaranju i obnavljanju zdravlja.“

Kako tretirati porezotine, ogrebotine i udarce?

Prateće "ozljede" svakog djetinjstva danas su, nažalost, sve rjeđe. Vjerojatno se pitate zašto nažalost? Zato što je, između ostalog, njihovo odsustvo pokazatelj da se djeca sve manje kreću, pogotovo u prirodi, bosa, te da imaju sve manje različitih fizičkih aktivnosti. Kad sam bila dijete, sjećam se da su moja koljena uglavnom bila "poderana", a još tada nas je baka naučila da ako se porežemo ili ogrebemo, na ranu stavimo list bokvice/trputca i sve će proći...

Često već sam ritual stavljanja flastera odigra ono najvažnije u cijeloj "priči" - pružanje pažnje i utjehe, nježne riječi. I strašna rana odmah nestane. Većina ozljeda ovakve prirode obično su masnice. Odmah nakon udarca može se staviti hladan oblog i držati sat vremena. Nakon što prođe 24 sata od udarca na masnicu se može staviti topli oblog i držati sat vremena.

Većina padova i udaraca kod djece je bezazlena, no svakako je dobro imati i na umu sljedeće: Nakon pada ili jačeg udarca bez vidljivih posljedica dobro je dijete umiriti,

pokriti i npr. pročitati nekakvu priču i dati mu napitak ili homeopatsko sredstvo Arnica 30c. 3 dana nakon udarca ili pada treba pratiti dijete da li ima glavobolju, mučninu, povraćanje ili sl. U takvim situacijama potrebno je dijete odvesti liječniku jer se može raditi o potresu mozga. Krvari li dijete iz ušiju i/ili nosa i/ili gubi svijest potrebna je hitna liječnička intervencija.

Pomoć iz kuhinje

Ako rana krvari, pritisak čistom platnenom tkaninom ili čistim prstima u kratkom će vremenu pomoći zaustaviti krvarenje (za minutu - dvije). Zatim je potrebno hladnom vodom oprati ozlijeđeno mjesto. List kupusa ili komad tofua mogu ublažiti bol od udarca (kad koža nije rasječena). Svakako je važno udarenu nogu ili ruku položiti na povišeno mjesto te staviti hladan oblog (kupus ili tofu) i mijenjati ga kad se zagrije.

Za manje posjekotine i ogrebotine možete staviti malu količinu miso paste. Miso djeluje kao prirodni antibiotik koji dezinficira ranicu i pomaže brže zacjeljivanje.

Ljekovito bilje

Čaj od nevena za oblog

- 2-3 čajne žlice suhog nevena

- 1 šalica vode

Zakuhajte vodu pa je prelijte preko nevena. Čaj ostavite da odstoji 10-15 minuta. Sterilnu gazu namačite u čaj i stavljajte ju kao oblog.

Aromaterapija

Uljna mješavina za rane i posjekotine

- 50 kapi eteričnog ulja lavande

- 50 kapi eteričnog ulja čajevca

Pomiješajte ova ulja. Prije nego počnete tretirati ozljedu, jako je važno da se uvjerite da na rani nema prljavštine ili zemlje i zato u mlaku vodu dodajte 10 kapi sinergijske mješavine pa temeljito isperite ranu. Zatim nanesite 3 kapi sinergijske mješavine na gazu. Ostavite da se osuši pa je stavite na posjekotinu ili ranu i pričvrstite. Gazu držite neko vrijeme. Postupak ponavljajte dva puta na dan jer je važno da je rana što više izložena zraku. Ako se gaza zalijepila za ranu, dobro ju natopite uljem ili mješavinom vode i 1 kapi sinergijske mješavine. Tada ćete je moći bezbolno ukloniti i to u pravcu u kojem raste dlake ako je rana na takvom mjestu.

U slučaju bilo kakvih komplikacija, potrebna je hitna liječnička intervencija!

