

Het nut van *koorts*

Onze lichaamstemperatuur schommelt tussen 36,5 en 37,5 graden. Bij iedere flinke inspanning kan onze lichaamstemperatuur oplopen tot wel 38,5 graden en bij een marathonloper soms nog wel hoger. Bij rusten daalt de temperatuur weer.

Bij ziekte kan de temperatuur natuurlijk ook stijgen. Officieel spreken we boven de 38,5 graden van koorts. Koorts is het gevolg van een verhoogde instelling van de interne thermostaat. De hypothalamus in onze hersenen houdt de lichaamstemperatuur binnen gecontroleerde grenzen.

DOOR MEREL KOLDERIE,
KLASSIEK HOMEOPAAT



Lichaamsreactie

De meest voorkomende oorzaak van koorts is een reactie van het lichaam op binnengedrongen virussen en/of bacteriën die een infectie hebben veroorzaakt. Koorts is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Ons lichaam kan binnengedrongen virussen en bacteriën namelijk beter bestrijden bij een hogere lichaamstemperatuur. Bij koorts versnelt ons hartritme en daarmee de bloedsomloop, waardoor de cellen van ons immuunsysteem sneller aangevoerd worden. Als ons metabolisme toeneemt, kan er een vlot herstel optreden van aangetaste cellen of weefsels.

Verloop van koorts

Koorts verloopt meestal in drie fases: de koude, de warme en de transpiratie fase. Eerst stijgt de temperatuur terwijl de huid nog koud aanvoelt. Dit kan samengaan met koude rillingen. In deze fase is het goed om extra warmte toe te voeren in de vorm van een deken, sokken of een kruik. In de tweede fase wordt de huid warm en rood. Hier mag je geen extra warmte meer toevoegen. Denk hier juist aan frisse lucht en afkoelen, bijvoorbeeld door het uitdoen van kleding. Hierna ga je transpireren. Koorts verdwijnt zodra de ziekte is bestreden, bij een temperatuur tot 40 graden kun je daarom het beste gewoon uitzieken. Zodra de ziekte overwonnen is, daalt de lichaamstemperatuur vanzelf weer. Ons lichaam zorgt voor zichzelf! De hoogte van je lichaamstemperatuur zegt weinig over de ernst van de ziekte. Belangrijker is om goed op te letten hoé iemand er aan toe is tijdens koorts. Let op eventueel bijkomende alarmsignalen als onder andere stuipen, puntbloedingen op de huid, gillen bij jonge kinderen en orgaanfunctiestoornissen. Als de temperatuur heel snel stijgt moet je wel waakzaam zijn, maar is er nog geen reden tot ingrijpen.

Koorts is heilzaam

Koorts is een teken dat ons immuunsysteem actief is. Als de koorts het gevolg is van een infectie kan het gerust twee tot drie dagen duren. Hoe hoger de koorts, hoe minder virussen zich kunnen vermenigvuldigen. Daarna gaat de koorts in normale gevallen vanzelf naar beneden. Zolang het lichaam de warmte kwijt kan, zal de temperatuur zelden tot boven de 40,5 graden oplopen. Losse symptomen bestrijden brengt ons meestal verder van huis. Het gebruik van onder andere paracetamol is vaak ten nadele van een goed herstel. Koorts laten dalen als dat niet nodig is, werkt contraproductief, het verlengt de ziekteperiode en laat vaak dezelfde ziekte terugkomen. Koorts is een activiteit van het lichaam bedoeld om een gezonde basis te herstellen. Zijn er geen alarmsignalen, dan is koorts heilzaam.

Enkele adviezen

- Het is belangrijk om voldoende te drinken om het vochtverlies aan te vullen. Jonge kinderen onder de twee jaar en ouderen (boven de zeventig jaar) kunnen anders snel uitdrogen.
- Zorg dat je lichaam de warmte kwijt kan.
- Bij koorts is er meestal geen eetlust, luister waar je lichaam om vraagt.
- Kom tegemoet aan waar de zieke om vraagt, hun "instinct" werkt tijdens ziekte vaak heel goed.
- Neem de tijd om uit te zieken.
- Ga warmtestuwijng naar het hoofd tegen. ❄️

Homeopathie en koorts

Wist je dat wel meer dan vijfhonderd symptomen bij koorts kunnen helpen wijzen naar een specifiek homeopatisch geneesmiddel? De homeopaat vraagt naar het soort koorts; is deze aanvalsgewijs, snel oplopend, uitputtend of bijvoorbeeld terugkerend? Een goed homeopaat let daarnaast ook op de bijkomende symptomen en behoeften van de persoon. De toestand van de persoon moet overeenkomen met het gelijk passende middel en dan werkt homeopathie in acute situaties snel en doeltreffend. Ook homeopathisch behandelen we koorts alleen indien dat nodig is. Als er bij de koorts alarmerende klachten zijn, schakel dan een klassiek homeopaat in. Een homeopatisch geneesmiddel begeleidt de koorts, zonder deze te onderdrukken, waardoor iemand zich snel beter gaat voelen.

WWW.GENEESKRACHT.EU