**[Naravno nad črevesne zajedavce pri otrocih](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/naravno-nad-crevesne-zajedavce-pri-otrocih)**

**Tekst: Adriana Dolinar**

Čeprav živimo v času, ko naj ne bi bilo toliko težav s paraziti, pa vse pogostejša vprašanja, zlasti zaskrbljenih mamic, kako se znebiti te nadloge, pričajo, da temu ni tako. Mnogi ljudje niti ne vedo, da že leta ali desetletja s seboj nosijo črevesne zajedavce. Zato niti ne slutijo, zakaj so tako živčni, pogosto bolehni ali slabokrvni. Te nadloge pa lahko prizadenejo tudi zdravje naših otrok.
Črevesni zajedavci lahko pridejo v organizem otroka zlasti z uživanjem (z gnojnico zalivane ali onesnažene) sveže zelenjave, solate itd., pa tudi z uživanjem divjeraslih užitnih rastlin, kot so regrat, koprive itd., če jih nabiramo na travnikih, na katere odlivajo gnojnico. Zato je dobro, da zelenjavo pred uživanjem operemo v slani vodi in jo dobro speremo, če nimamo zanesljivega vira, iz katerega na naš krožnik prihaja naša divja ali domača zelenjava. Vir zajedavcev pa so tudi naši hišni ljubljenčki, ki so seveda običajno dobri prijatelji naših malčkov. Zato je dobro skrbeti tudi za njihovo redno razglistenje.

Kako ukrepati, ko se ta nadloga loti naših otrok? Sintezni pripravki niso vedno najboljša rešitev in tudi v tem primeru je tako, saj so strokovnjaki že davno nazaj opozarjali, da zdravila proti glistam niso nedolžna in brez nevarnosti. Povzročijo lahko namreč zastrupitev in stanje organizma še poslabšajo. Prednost pred njimi, kot se je že mnogokrat izkazalo, imajo naravna sredstva, kot so, na primer, pripravki papaje, ki jih lahko brez tveganja dajemo celo slabotnim osebam in nosečnicam. Več o tem v nadaljevanju.

**Podančice in navadne gliste**

Temni kolobarji okrog oči, vrtanje po nosu, nervoza, nemirno premetavanje med spanjem, pomanjkanje potrpljenja pri igri, bledica, srbenje ob zadnjiku, utrujenost, nerazpoloženost in celo zmanjšana pripravljenost za učenje …

Vse to so lahko posledice glistavosti pri otrocih. Če opazimo navedene znake, je dobro pomisliti tudi na parazite ter opraviti ustrezen pregled blata in krvi. Te male nadloge lahko namreč občutno načnejo zdravje otroka.

**Oksiuri**, male podančice, ki povzročajo neprijetno srbenje okrog anusa in jih je lahko v vijugah debelega črevesa na tisoče, ter 25 do 40 cm dolge askaride, navadne gliste, ki prebivajo v tankem črevesu, ter mnoge druge gliste izločajo strupene zgoreline, ki se vsrkavajo v telo in povzročajo spremembe v krvi s pojavom eozinofilije. Presnova teh strupnin povzroča slabokrvnost, bledikavost, jetrne okvare in kopico drugih težav, na primer, bronhitis. Iz jajčec glist, ki jih otroci zaužijejo z zelenjavo, se namreč izleže drobna ličinka, ki potuje skozi črevesno steno v pljuča. Tu nadaljuje svoj razvoj in povzroči pojav, ki ga lahko zamenjamo z močnim bronhitisom. Ob kašlju se paraziti po sapniku premikajo do požiralnika, kjer jih pogoltnemo nazaj v črevo. S tem pa potovanje glist ni končano. Odrasle gliste lahko namreč najdemo tudi v ustih ali nosu, v žolčnih vodih (kjer povzročijo zlatenico) ter v trebušni votlini (kjer povzročijo vnetje potrebušnice). Jajčeca v blatu najdemo šele 70 do 75 dni po okužbi.

Dobro se je zavedati, da je treba sočasno z zdravljenjem proti glistam skrbeti tudi za higieno in tako uspešno preprečiti ponovno okužbo z jajčeci glist, sicer bo terapija neuspešna. Zato moramo glistam preprečiti ponoven vstop v telo. Gliste ponoči zapustijo telo in v zadnjično gubo ležejo jajčeca. Zaradi nadležnega srbenja se jajčeca s praskanjem nanesejo pod nohte in pri majhnih otrocih, ki imajo roke pogosto v ustih, pridejo na tak način nazaj v telo. Mikroskopsko majhna jajčeca najdemo tudi v posteljnem perilu in jih lahko, razpršena v prahu po prostoru, vnesemo v telo tudi z vdihavanjem.

Zato je treba v prostoru vzdrževati strogo čistočo, dnevno obrisati prah z vlažno krpo, večkrat menjavati tudi posteljno perilo, otrokom pa oblečemo tesne hlačke, da preprečimo praskanje. Na srečo dobro splošno zdravstveno stanje in normalna prebava zavirata razvoj jajčec podančic, zato se z njimi ne okužijo vedno vsi družinski člani.
Če se torej pojavi glistavost, ne gre za nenevarno obolenje, zato jo je treba jemati resno, zlasti pri otrocih.

Na razpolago imamo več naravnih sredstev proti tem nadlogam in eno takšnih je pripravek iz papaje. Tega pridobivajo iz tropske rastline Carica papaya, ki dobesedno prebavi vse parazite v tankem ali debelem črevesju. Rastlina papaja je drevesast grm z velikim listi, podobnimi figovim, le da so ti nekoliko večji. Sadež je podoben meloni. Proti parazitom so bolj učinkoviti listi kot zreli sadeži, zato se pripravlja pripravke iz listov ali drugih delov rastline (stebel, semen itd.). Papaja ni strup, ki gliste umori, tako kot sintezni pripravki, temveč vsebuje encim papain, ki prebavlja beljakovine. Ta encim raztopi kožico askarid, oksiurov in trihurisov in gliste nato skupaj z ostalimi encimi prebavil dokončno prebavi, ob čemer pa ne poškoduje črevesja. Tudi želodec, trebušna slinavka in črevesna stena izločajo podobne encime, vendar so gliste nanje odporne. Kadar se lotimo glist na ta način, naj bo hrana v času terapije revna z beljakovinami, da bo papain prednostno razgrajeval parazite, ne pa beljakovin v mesu, jajcih, siru itd.

Namesto pripravkov iz papaje lahko uživamo tudi njen sadež. Raziskave so pokazale, da je veliko več papaina v nezrelih sadežih, v listih in steblih, kot pa v zrelih sadežih. Ker imamo v Sloveniji na razpolago tudi posušene rezine nezrelih plodov papaje, si lahko z rednim žvečenjem teh (po navodilih proizvajalca) učinkovito pomagamo tudi pri glistavosti otrok.

Pri glistavosti pa so nam lahko v pomoč tudi različne vrste česna. Poznamo namreč čez 250 različnih vrst česna, med katerimi so nekatere zdravilne in dišavne zeli. Vse vrste česna pa vsebujejo česnovo olje, katerega poglavitna sestavina je žveplova spojina – žveplov alil. Ta daje rastlini značilen vonj po česnu. Tega se lahko znebimo, če sočasno z njim jemo peteršilj.

Z uporabo česna, drobnjaka in spomladi čemaža v prehrani (v solatah, namazih, juhah itd.) se lahko učinkovito ubranimo tudi glist. Česen lahko kot zdravilo proti glistam, tudi za otroke, pripravimo v obliki mlečnega napitka. V ta namen naj popijejo 1 dcl presnega mleka, v katerega primešamo dva sveža, drobno strta in pretlačena česnova stroka. Če otrok tega ne more popiti, lahko česen v mleku tudi nekoliko prekuhamo. Sicer ne bo tako močno učinkovit, ga bo pa lažje popiti. Če tudi tako ne bo šlo, ga lahko uporabimo za klistiranje. Kadar je zaželeno močno delovanje, ga moramo na dan popiti vsaj dva decilitra.
Kot domača podpora proti glistam pa nam ostane še korenje. Če otroka niste mogli prepričati, da bi pojedel papajine rezine, papajine pripravke ali različne vrste česna, lahko poskusite tudi s korenjem. Ta sicer ni tako močan kot prej navedena (zlasti papaja), pa vendar je v pomoč. Kljub temu je dobro, če bi sveže stisnjen korenčkov sok uporabljali kot dodatno podporo ob uživanju papaje. Eterična olja v korenju delujejo ugodno na sluznice in okrepijo prekrvavitev tkiv v želodcu in črevesju, zato uravnavajo prebavo, odganjajo pa tudi gliste.

Naravne pripravke proti glistam uživajte v skladu s potrebami in učinki oziroma odzivi organizma otroka. Zato je ponovno potrebna vaša ljubeča pozornost do otroka, da boste lahko spremljali potek samozdravljenja in določili dolžino tega. Cilj je izboljšanje zdravstvenega stanja in izločitev parazitov iz telesa otroka. V pomoč pri potrditvi, da vam je to z vsemi ustreznimi spremljevalnimi ukrepi res uspelo, je lahko tudi ponovno testiranje parazitov v blatu in krvi po opravljeni samo-terapiji.

**V pripeti datoteki je napisano vse, kar se zadeva majhnih parazitov.**



|  |
| --- |
| **zajedavci.doc** |

[**Download File**](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/zajedavci.doc)