

Natuurlijke middelen bij koorts

Er zijn natuurlijke middelen die je kunt toepassen bij koorts. Let hierbij op dat het kind het niet als vervelend ervaart. Het zijn ondersteunende middelen die kunnen helpen, maar in principe kan het lichaam het prima zelf.

Citroensokjes

Voeg aan lauwwarm water het sap van een uitgeperste citroen of wat azijn toe. Dompel hierin sokjes onder en knijp ze uit. Trek ze aan en “ververs” de sokjes na drie kwartier. De voeten mogen niet te koud worden. Het is prettig om er wollen sokken overheen te doen en de voeten dan lekker onder deken te stoppen. Als er koorts is en de voeten al koud zijn, kun je de citroensokjes beter niet gebruiken.

De kuitomslag

Drenk keukendoeken in koud water en wikkel ze zo breed mogelijk (van de enkel tot de knie) rond de kuiten van je kind. Draai er een droge doek omheen. Omwikkel de benen dan met een wollen deken. Laat twintig minuten inwerken totdat de natte wikkel droog wordt. Herhaal totdat de koorts gedaald is tot 38°C. Als het kind koude voetjes heeft, pas dan geen koude omslag toe. Breng ook nooit koud water op koude lichaamsdelen aan.

Lekker vitamineverwendrankje

Met een lekkere groente- of vruchtensap sla je twee vliegen in een klap. Je kind krijgt vocht en vitaminen binnen. Je kunt deze drankjes met bijna alle groenten en fruit maken.

Powersap

Pers 4 sinaasappelen uit en giet het sap in de blender of een kom. Doe daar twee kiwi's bij en een halve banaan. Zet de blender aan of pak de staafmixer en mix het totdat het een volle, romige drank is geworden. Als het heel vloeibaar is kan het zelfs met een rietje gedronken worden. Geef de ene helft aan je kind en drink de andere helft zelf op want als je zelf ook ziek wordt, is het helemaal een ramp.

Groenedraaksap

Doe een klein beetje verse peterselie, een paar stengels broccoli, wat spinazie, een stengel bleekselderij en een paar stukken ananas in de sapcentrifuge. Pers het tot een heerlijk sapje. Vanwege de ananas proef je de groente niet, maar krijgt je kind toch nog groenten binnen. Houdt je kind niet van ananas dan kun je ook banaan of een andere zoete fruitsoort gebruiken. Ook hier geldt weer dat je zelf lekker een glaasje kunt meedrinken.