



Hausmittel zur Reduzierung der Körperwärme

Unser Körper reguliert die Temperatur durch einen internen Mechanismus, der sie normalerweise bei 36,90 ° C hält. Diese Temperatur ist trotz wechselnder Wetterbedingungen innerhalb akzeptabler variierender Grenzen konstant. Körperwärme ist der Temperaturanstieg aus verschiedenen Gründen, wenn der Körper nicht in der Lage ist, sich selbst zu kühlen. Hohe Temperaturen führen zu Schwitzen, was dazu beiträgt, die optimale Körpertemperatur unter normalen Bedingungen aufrechtzuerhalten. Wenn der Körper nicht in der Lage ist, sich abzukühlen, steigt die Körpertemperatur weiter an und verursacht Körperwärme. Extreme Temperaturen, ob niedrig oder hoch, können schwere Schäden an inneren Körperorganen verursachen und deren Funktion beeinträchtigen. Was verursacht innere …



Unser Körper reguliert die Temperatur durch einen internen Mechanismus, der sie normalerweise bei 36,90 ° C hält. Diese Temperatur ist trotz wechselnder Wetterbedingungen innerhalb akzeptabler variierender Grenzen konstant. Körperwärme ist der Temperaturanstieg aus verschiedenen Gründen, wenn der Körper nicht in der Lage ist, sich selbst zu kühlen. Hohe Temperaturen führen zu Schwitzen, was dazu beiträgt, die optimale Körpertemperatur unter normalen Bedingungen aufrechtzuerhalten. Wenn der Körper nicht in der Lage ist, sich abzukühlen, steigt die Körpertemperatur weiter an und verursacht Körperwärme. Extreme Temperaturen, ob niedrig oder hoch, können schwere Schäden an inneren Körperorganen verursachen und deren Funktion beeinträchtigen.

Was verursacht innere Körperwärme?

Steigende Körpertemperatur kann alarmierend sein. Es kann ein Symptom einer bakteriellen oder viralen Infektion und von Erkrankungen wie erhöhter Schilddrüsenproduktion, Krampfanfällen und neurologischen Störungen sein. Übermäßige Sonneneinstrahlung und dehydrierter Körper sind die häufigsten Gründe für Körperwärme im Sommer. Würzige Speisen, übermäßiger Alkoholkonsum, Kaffeekonsum und neurostimulierende Medikamente wie Kokain sind alles Faktoren, die einen Anstieg der inneren Körperwärme verursachen können. Das Tragen enger Kleidung und ausgiebiges Training ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann ebenfalls zu einem Anstieg der Körpertemperatur führen.

Unbehandelte Körperwärme kann zu Hitzschlag und Hitzewallungen führen. Es kann auch die Organe schädigen und Schwindel, Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Übelkeit und Nasenbluten verursachen. Menschen mit Erkrankungen wie Schilddrüse und Bluthochdruck müssen vorsichtig sein, bevor sie in die Sonne gehen oder Lebensmittel essen, die die Körperwärme erhöhen können. Ältere Menschen, Kleinkinder, schwangere und stillende Mütter, Säuglinge und körperlich untrainierte Menschen sind einem höheren Risiko von Hitzestress ausgesetzt und müssen

vorsichtig sein. Hier sind einige Hausmittel, um die Körperwärme auf natürliche Weise zu reduzieren und Hitzewallungen loszuwerden. Befolgen Sie diese, um fit und cool zu bleiben:

- **Wasser ist die beste Therapie:** Kühles Wasser ist der effektivste und schnellste Weg, um die Hitze zu minimieren. Der Anstieg der Körpertemperatur ist hauptsächlich auf einen Mangel an Flüssigkeitszufuhr zurückzuführen. Kühles Wasser hält Sie rehydriert und hilft, die Körpertemperatur zu senken. Trinken Sie ein großes Glas eiskaltes Wasser oder duschen Sie darin oder tauchen Sie einfach Ihre Füße in kühles Wasser mit ein paar Eiswürfeln, um sich besser zu fühlen. Es wird überschüssige Hitze abwaschen und Ihren Körper beruhigen. Regelmäßige Wasserspritzer im Gesicht können im Sommer helfen, die Körperwärme zu reduzieren.

- **Zitrone erfrischt:** Zitrone besteht aus Vitamin C und anderen Antioxidantien, die dem Körper helfen, in heißen Sommern hydratisiert zu bleiben. Ein Spritzer Zitronensaft in kaltem Wasser mit Zucker oder Honig ist ein wirksames Mittel, um die Hitze aus Ihrem Körper zu schlagen. Trinke es 3-4 Mal am Tag, um dich erfrischt und voller Energie zu halten.
- **Buttermilch:** In Indien wird Buttermilch seit Jahrhunderten verwendet, um die Körpertemperatur zu senken und Sie nach sengender Sonneneinstrahlung kühl zu halten. Es ist auch ein Probiotikum, das die verlorenen Elektrolyte und Mineralien wieder auffüllt und auch für ein gutes Verdauungssystem sorgt. Trinken Sie täglich ein Glas Buttermilch, um der Hitze im Sommer zu entfliehen.
- **Kokosnusswasser:** Zartes Kokoswasser enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium und steckt voller lebenswichtiger Nährstoffe. Es gleicht den Elektrolytspiegel im Körper aus und rehydriert ihn vollständig. Das tägliche Trinken von zartem Kokosnusswasser kann helfen, das richtige osmotische Niveau der Körperflüssigkeiten aufrechtzuerhalten und Energie zu liefern. Schwangeren Frauen wird empfohlen, sich hydratisiert zu halten, und Kokoswasser ist eines der besten Mittel, um die Körperwärme während der Schwangerschaft zu reduzieren.

- **Minze:** Minze hat hervorragende Kühleigenschaften. Es beruhigt den Körper und leitet Wärme effizient ab. Ein kühles Pfefferminzbad mit einer Mischung aus Minzblättern oder ätherischem Minzöl, die zu kaltem Wasser hinzugefügt werden, kann sich als vorteilhaft erweisen, um die Körperwärme zu reduzieren. Trinken Sie 3-4 Mal täglich einen eisgekühlten Pfefferminztee, wenn Sie eine zunehmende Körperwärme verspüren, um Ihre Temperatur effektiv zu senken. Nach langen Arbeitstagen ist eine wohltuende Kopfmassage mit Minzöl eine weitere gute Option, um die Körperwärme für Männer und Frauen zu reduzieren.
- **Wassermelone:** Wassermelone ist reich an Nährstoffen und enthält viel Wasser. Diese perfekte Kombination aus essentiellen Elementen versorgt den Körper nicht nur mit Feuchtigkeit und gibt ihm die richtige Ernährung, sondern entgiftet und beseitigt auch unerwünschte Giftstoffe aus dem Körper und reduziert die Hitze im Körper. Wassermelone kann mit anderen feuchtigkeitsspendenden Früchten und Gemüsen wie Zuckermelone, Erdbeeren und Gurken kombiniert werden, um einen Salat zuzubereiten oder ein kühles, erfrischendes Wassermelonengeränk zu trinken, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

- **Sandelholz:** Es ist ein ausgezeichnetes Kühlmittel, um Körperwärme und Pickel zu reduzieren. Sandelholzpulver kann, wenn es mit kalter Milch und Rosenwasser gemischt wird, zu einer Paste verarbeitet und auf Stirn, Gesicht und Hals aufgetragen werden, um Hitze, überschüssiges Öl und Pickel zu lindern. Wenn Sie ein brennendes Gefühl unter Ihren Füßen verspüren, tragen Sie diese Paste vor dem Schlafengehen auf Ihre Füße auf. Bewahren Sie es für 5-10 Minuten auf und waschen Sie es ab, um einen beruhigenden Kühleffekt zu erzielen. Auch eine Gesichtspackung aus Bleicherde mit Sandelholzpulver ist hilfreich, um Hautprobleme durch übermäßige Körperwärme loszuwerden.
- **Aloe Vera:** Frisch extrahiertes Aloe-Vera-Gel ist ein weiteres großartiges Mittel, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Tragen Sie es jeden Morgen auf Ihren ganzen Körper auf, um den ganzen Tag mit Feuchtigkeit versorgt zu bleiben. Es ist eine beruhigende Feuchtigkeitscreme, die die Haut auch an windigen Tagen nicht austrocknen lässt und hilft, die Körperwärme im Winter zu reduzieren. Aloe-Vera-Saft ist auch eine gute Option, um die Körperwärme zu senken.
- **Kardamom:** Kardamom ist seit der Antike eine wirksame Methode, um die Körperwärme zu reduzieren. Viele indische Lebensmittelzubereitungen enthalten Kardamom, das hilft, die Körpertemperatur zu senken und die innere Hitze zu reduzieren.
- **Pfirsiche:** Pfirsich ist reich an Wasser, Kalium und Vitamin B. Er rehydriert nicht nur den Körper, sondern hält auch das optimale Elektrolytgleichgewicht aufrecht und reduziert so Hitzewallungen. Pfirsich ist ein nahrhafter und gesunder Weg, um die Körpertemperatur zu senken und die Körperwärme effizient zu kontrollieren.

Verhaltensregeln

- Halten Sie sich während langer Arbeitszeiten oder umfangreicher Trainingsaktivitäten rehydriert.
- Tragen Sie keine zu enge Kleidung, wenn Sie in der Sonne sind. Schwangere sollten bequeme Kleidung tragen, die einen Luftdurchlass ermöglicht.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- Essen Sie im Sommer mehr wasserreiche Früchte, um die Hitze fernzuhalten.
- Kinder sollten nicht in der Sonne spielen und müssen viel trinken, um einen Hitzschlag zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Rauchen, zu viel Alkohol und Koffein an heißen Tagen.
- Vermeiden Sie scharfe und ölige Speisen, die im Körper Wärme erzeugen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki