OD PROPUHA DO PILEĆE JUHE: JE LI MAMA STVARNO BILA U PRAVU?

Autorica: Katarina Toljan

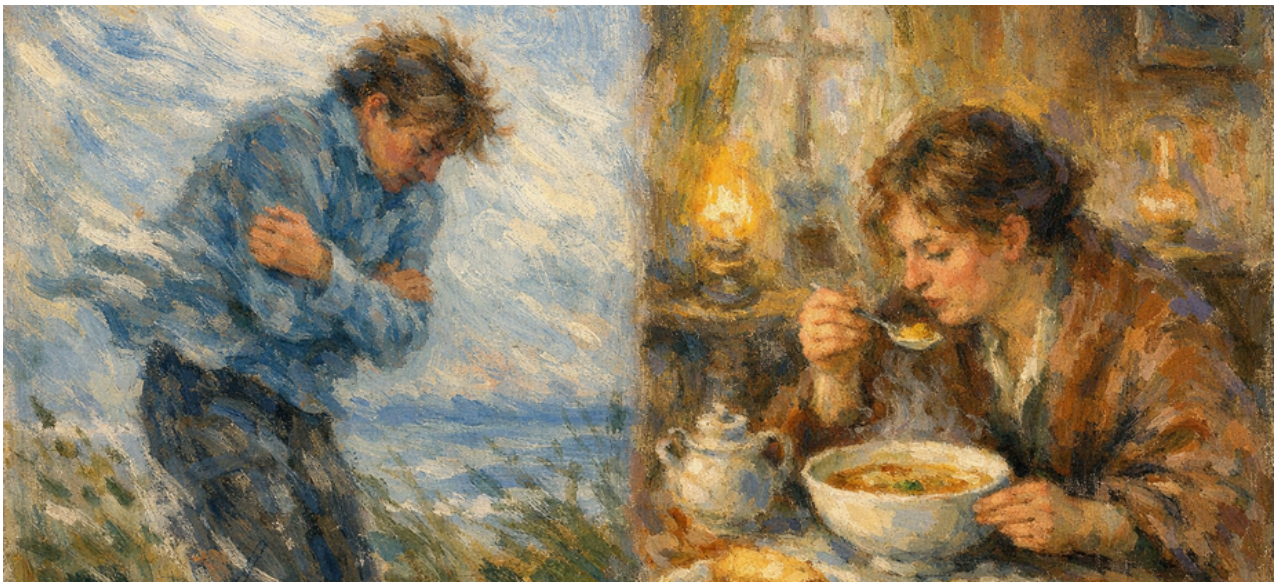
Ovaj tekst istražuje istine i zablude sadržane u narodnim poslovicama naše kulture. Od smrtonosnog propuha do čudotvornosti pileće juhe; provjeravamo koliko znanstveno utemeljenih činjenica zapravo leži u tim tradicionalnim vjerovanjima.

Ako ste ikada pokušali izaći iz kuće s mokrom kosom, sjeli na hladan beton ili odbili tanjur tople juhe za vrijeme ručka, vjerojatno ste doživjeli dobro poznati zaprepašteni pogled. Bilo da je riječ o baki koja panično zatvara prozor čim „osjeti da vuče“ ili mami koja inzistira da obučete potkošulju, svi smo odrasli uz vjerovanja o zdravlju koja su se prenosila generacijama. No, jesu li te toliko ukorijenjene rečenice samo simpatični ostatci narodnog vjerovanja, ili pak imaju znanstvenu podlogu?
U ovom članku odlučila sam staviti nekoliko najpoznatijih savjeta pod medicinsko povećalo i otkriti kada je mama doista bila u pravu, a kada su njezini argumenti pali na testu fiziologije.

Ne sjedaj na hladan kamen! Obuci čarape da ne prehladiš mjehur!

ISTINA

Ove dvije rečenice, koje smo svi čuli barem jednom, zapravo imaju znanstveno uporište. Postoji potencijalna povezanost između izlaganja hladnoći i povećane učestalosti urinarnih infekcija kao i pojave hiperreaktivnog mjehura. Kada je tijelo izloženo hladnoći, dolazi do spazma mišića i suženja krvnih žila, što znači smanjen dotok stanica imunološkog sustava u to područje. Istodobno se u bubrezima povećava protok krvi zbog porasta krvnog tlaka. Također, na hladnoći se tijelo manje znoji, što dovodi do manjeg gubitka tekućine i još većeg zadržanog volumena. Zbog svih tih razloga, zimi ljudi češće mokre pa je tako i veća učestalost hiperreaktivnosti mjehura u osoba koje su sklone tom stanju. Uz to, veća je učestalost infekcija mokraćnog sustava zbog retencije urina. Naime, mnogi, svjesno ili nesvjesno, piju manje vode tijekom hladnih to, veća je učestalost infekcija mokraćnog sustava zbog retencije urina. Naime, mnogi, svjesno ili nesvjesno, piju manje vode tijekom hladnih dana. Kombinacija slabije hidratacije i koncentriranog urina stvara idealne uvjete za rast bakterija. Zanimljivo je da je ova povezanost čak i eksperimentalno potvrđena što znači da su bake bile u pravu, sjedenje na hladnom kamenu i bose noge zimi doista se mogu pokazati štetnima za zdravlje. Ipak, važno je napomenuti da se ovo sve odnosi na osobe, pretežno žene, koji već pokazuju sklonost ovakvim medicinskim stanjima.



AI generirana ilustracija

Pazi se propuha!

MIT

Iako je gotovo hereza to napisati, istina je da je većina strahova od propuha neutemeljena. Jedini slučaj u kojem bi propuh mogao biti ozbiljniji problem jest kod osoba koje pate od trigeminalne neuralgije, rijetkog i vrlo bolnog stanja koje zahvaća peti kranijalni živac. Kod većine zdravih ljudi, propuh može izazvati samo prolazni grč mišića što samo izaziva dodatnu bol koja je već postojala, primjerice nakon dugog sjedenja za knjigom ili računalom. Vjetar, čak i kad je vani toplo, može dovesti do privremenog pothlađivanja grča mišića gotovo cijelog tijela što naknadno uzrokuje osjećaj ukočenosti i bolova. Topli vjetrovi mogu pak kod osoba s psihijatrijskim dijagnozama pojačati simptome poput razdražljivosti, agresivnosti i impulzivnosti. Kod svih ostalih, propuh često služi samo kao prikladno opravdanje za bolove uzrokovane lošim navikama ili pak kao razlog za kratku obiteljsku raspravu o zatvaranju prozora.

Boli me glava zbog promjene vremena!

ISTINA

Koliko ste puta čuli da se nekome glavobolja pojača kad „izgleda da će kiša“? Iako zvuči poput mita, znanstvena istraživanja pokazuju veliku vjerojatnost da promjene atmosferskog tlaka doista mogu izazvati glavobolje. Naši sinusi ispunjeni su zrakom pa promjena tlaka zraka izvana mijenja pritisak i unutar njih, što može dovesti do neugode ili boli, fenomen poznat kao barometrijska glavobolja. Veliko japansko istraživanje koje je obuhvatilo više od četrdeset tisuća ispitanika pokazalo je da niska vrijednost barometrijskog tlaka, nagle promjene tlaka, visoka vlažnost zraka i kiša povećavaju učestalost glavobolja. I druge studije potvrđuju da čak i male promjene tlaka mogu izazvati migrenske napade kod osoba sklonih glavoboljama. Zanimljivo je da novije istraživanje provedeno 2024. godine pokazuje kako žene češće od muškaraca pate od glavobolja povezanih s niskim tlakom zraka. Unatoč tome, nekoliko recentnih pregleda literature iz 2019. i 2020. godine ističe kako su rezultati ponekad neujednačeni i da je potrebno još kvalitetnih istraživanja. pak, sve dok ne bude potvrđeno suprotno, loši rezultati na ispitu svakako se mogu opravdati naglom naoblakom.

Obuci jaknu da se ne prehladiš!

MIT

Koliko god nas roditelji uvjeravali da ćemo se prehladiti ako izađemo bez jakne, hladnoća sama po sebi ne uzrokuje infekcije. Riječ je o klasičnom primjeru epidemiološkog *confounding* faktora, gdje su dva pojma povezana, ali ne uzročno-posljedično. Zimi se više vremena provodi u zatvorenim prostorima, škole i fakulteti su u punom pogonu, a ljudi su u bliskom kontaktu, što olakšava prijenos virusa. Osim toga, hladan zrak omogućuje dulje preživljavanje virusa na raznim površinama pa se mnogi respiratorni virusi sezonski pojavljuju upravo u hladnijim mjesecima. Na hladnoći je također suši zrak, a time i naše sluznice, koje inače predstavljaju prvu liniju obrane jer sadrže sluz bogatu imunološkim stanicama. Suhi zrak oštećuje i kožnu barijeru, što dodatno olakšava ulazak mikroorganizama. Konačno, tijelo u hladnoći troši više energije kako bi održalo toplinu, pa se imunitet može blago smanjiti. Dakle, nije hladnoća ta koja nas zarazi, već okolnosti koje dolaze uz nju.



AI generirana ilustracija

Bakina juhica liječi sve bolesti!

ISTINA (naravno)

Malo tko će odbiti tanjur tople pileće ili povrtne juhe kad je bolestan, a čini se da to nije samo stvar utjehe i tradicije. Znanstveno gledano, juha doista ima nekoliko korisnih učinaka. Toplina i pare pomažu u otvaranju dišnih puteva i razrjeđivanju sekreta, što olakšava disanje. Tekućina sprječava dehidraciju, a sastojci poput mrkve, luka, papra i celera posjeduju antioksidanse koji mogu pomoći u borbi protiv upale. Juha također sadrži elektrolite, što je važno kod osoba koje imaju povišenu temperaturu ili proljev. Osim toga, topli obrok osigurava kalorije tijelu koje se bori s infekcijom i ubrzanim metabolizmom. Naravno, ključni sastojak koji nijedna laboratorijska analiza ne može izmjeriti jest ljubav i pažnja s kojom je juha pripremljena. Možda zato i djeluje toliko dobro.

Ovo su bile samo neke od čestih narodnih poslovica, a čitatelju poručujem da istraži i kritički razmisli o svim ostalim koje nisam navela u ovom tekstu. Iz iskustva starijih ljudi uvijek se može puno naučiti, čak i ako oni nisu bili akademski obrazovani. Dakle, ne sjedajte na hladan kamen, ne bojte se propuha osim kad donosi promjenu vremena, nositе jaknu kad je hladno, a kad vas uhvati prehlada, uvijek se sjetite bakine juhe. Ne samo da će vas ugrijati, nego će vam i dokazati da se znanost i tradicija ponekad savršeno slažu!



AI generirana ilustracija

Izvori:

1. The Urology Group. Urology shivers: why cooler temperatures lead to certain urinary conditions [Internet]. Baltimore: The Urology Group; c2023
2. Anderson CA, Bushman BJ. The weather, aggression, and aggressive behavior in psychiatric hospitals. Psychol Sci. 2002;13(6):537–541.
3. Istina ili mit: Hoćemo li se zbog propuha razboljeti? [Internet]. Zagreb: Popularna medicina / zdravstveni portal; c2020
4. Cleveland Clinic. Barometric pressure headaches: what you should know [Internet]. Cleveland: Cleveland Clinic; c2022
5. Mayo Clinic Staff. Mayo Clinic Minute: can cold weather cause a cold? [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic News Network; c2021
6. MedlinePlus. Chicken soup and sickness [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); c2023
7. Shin JH, Kim YS, Park SH, et al. Symptomatic lower urinary tract infection induced by cooling of the feet: a controlled experimental trial. Int J Urol. 2013;20(2):208–213.