

# A bőr és a gyógynövények



DR. BABULKA PÉTER  
KERTÉSZMÉRNÖK, FITOTERAPEUTA

**Börsérülések, bőrbántalmak és egyéb zárt sérülések kezelése gyógynövényekkel, növényi készítményekkel**

**A csecsemők és kisgyermek kezelésére nagyon hálás terület a fitoterápiának, hiszen számos olyan gyógynövényt, növényi kivonatot és hatóanyagot ismerünk, melyek terápiás értéke és hatása nemcsak állatkísérletekkel, hanem humán vizsgálatokkal is igazolt, és amelyek emellett belsőleg, illetve külsőleg is nagy biztonsággal használhatók.**

**H**a számba vesszük a baba- és gyermekápolásban alkalmazott természetes hatóanyagokat tartalmazó készítményeket, akkor kiderül, hogy népi orvoslásunkban az azok hatóanyagául szolgáló gyógynövények közül többet évtizedeken át használtak (és használnak ma is) a különféle gyermekbetegségek kezelésére, ami szintén a gyógynövények, növényi készítmények biztonságos alkalmazhatóságának tényét erősíti.

## Miért inkább gyógynövény?

Napjainkban annak lehetünk tanúi, hogy felerősödött az érdeklődés a természetes szerek iránt, és egyre több fiatal nő, édesanya igyekszik gyermekeinek és idős(ödő) szüleinek valamilyen természetes alternatívát, vagy egy adott gyógyszeres terápia kiegészítésére alkalmas növényi szert találni betegségük esetére. Egyre több az olyan tudatos vásárló is, aki különösen gyermekei bőrének kezelésére, ápolására kizárólag paraffintól és szintetikus tartósítószerektől mentes termékeket kíván használni. Ezekhez a fogyasztói igényekhez számos hazai gyógyszer-, gyógytermék- és étrendkiegészítő-gyártó próbál meg úgy igazodni, hogy adott korcsoportok betegségeinek megelőzésére és kezelésére alkalmas készítményeket juttat a természetes szerek piacára. Az említett készítmények mellett több külföldi cég által gyártott és forgalmazott termékcsalád gazdagítja a hazai termékínálatot, és ebbe értendők bele a babaápolási termékek is (köztük magasabb árfekvésű, bőrkímélő, öko- és biotermékek is szép számmal találhatók).

A különféle gyermekbetegségek (bőrt érő sérülések, kiütéses panaszok stb.; légzőszervi megbetegedések; emésztőrendszeri panaszok; szorongások, alvászavarok stb.) kezelésére alkalmas növényi gyógyszerekkel és gyógytermékekkel kapcsolatban jó tudnunk azt, hogy azok összetevőinek hatásosságát és alkalmazhatóságát gyógynövény-értékelő monográfiák adatai támasztják alá, és a termékek engedélyezésével foglalkozó hatóságok számára e monográfiák adják meg az adagolási irányelveket. A gyermekgyógyászatban alkalmazható természetes (főként növényi) összetevőket tartalmazó

növényi gyógyszerekről és gyógytermékekről a *novenyigyogyszer.hu*, illetve a *gyogytermektar.hu* honlapokon keresztül kaphatunk különböző részletességű tájékoztatót (ezek egy része szakembereknek készült, más részük pedig a fogyasztó tájékozódását szolgálja).

A csecsemőknél és a gyermekeknél azért van különösen nagy jelentősége az ún. szelíd gyógymódok (homeopátia, fitoterápia stb.) alkalmazásának, mert:

- csecsemő- és gyermekkorban számos megbetegedés esetén lényegesen kedvezőbb a spontán gyógyulási arány, mint a felnőtteknél, így a kezelésben „enyhe gyógynövényes rásegítéssel” is jó eredmények érhetők el;
- a csecsemő- és gyermekbetegségek jelentős részénél az enyhe hatású gyógynövények alkalmazása ésszerű és egyben elegendő is. Nincs szükség az erősebb hatású és a mellékhatásprofilok tekintetében kedvezőtlenebb szintetikus készítmények első terápiás lehetőségként történő használatára;
- a növényi alapú szerek kínálatában számos olyan gyermekbarát adagolási forma (pl. mézes gyógytea, szirup, gyógynövényes méz, gyógycukorka, gyógyfürdő, légzőskönnyítő mellkenőcs, hintőpor, bőrápoló-tej stb.) választható, melyek alkalmazásával a gyermekek gyógyszerektől és kezelésektől való félelmének mérséklése válik lehetővé.

A csecsemő- és gyermekkorban kezelendő panaszok és betegségek közül az egyik legfontosabb csoportot a **bőrt érő enyhébb sérülések** (enyhe hámsérülések, horzsolások, kisebb égési sérülések); a különféle okokra visszavezethető **kiütéses, gyulladásozó folyamatok** (pl. pelenkahasználat és a bőrérzékenység miatti gyulladások, szúnyogok- és egyéb rovarok okozta csípések helyén kialakult gyulladások); valamint az enyhébb panaszokkal járó **zárt baleseti sérülések** (zúzódások, rándulások, ficamok) alkotják. Kezelésükre számos – részben otthon is könnyen elkészíthető – „növényi alapú készítmény” (viszketés elleni hintőpor vagy borogatás, krémek, olajos és alkoholos kivonatok, gyógyfürdők, gyógyszappanok és -samponok, masszázsolajok stb.) áll rendelkezésünkre.

Calendula officinalis – Körömvirág



Hamamelis virginiana – Virginiai varázsmogyoró



## Hám- és égési sérülések

A kisebb hámsérülések és enyhébb égési sérülések kezelésére olyan krémeket, bőrápoló olajokat vagy gyári készítményeket használhatunk, amelyek hatóanyagként a *kamilla*- és *körömvirágzat*, *orbáncfűvirág*, *virginiai varázsmogyoró-levél*, *homoktövistermés*, *kasvirág virágos hajtások*, illetve a *perilla* vagy *kínai bazsalikom virágos hajtásának* kivonatait tartalmazzák. E növények kivonatait több gyári készítmény is tartalmazza, melyek mellett házilag is készíthetünk különféle bőrápoló olajos kivonatokat, például *kamillavirágzatból* vagy a *körömvirág nyeltes virágaiból* (ezt gyakran körömvirágsziromnak nevezik).

## Kamilla- vagy körömvirág-kivonat

A növényi részek mellett legalább 3-5-szörös mennyiségű hidegen sajtolt növényi (*napraforgó*-, *olíva*-, *sárgabarackmag*-, *mandula*-) olajra van szükségünk. Mielőtt azonban a növényi részeket a vízfürdőn kb. 30-40 °C-ra felmelegített olajba beletennénk, fertőtlenítés céljából fűjük le ezeket 70%-os alkohollal és alaposan forgassuk meg, majd hagyjuk megszáradni (fertőtlenítés céljára a százlevelű rózsá alkoholos kivonatát tartalmazó, égési sérülések kezelésére önmagában alkalmas Irix-spray is használható). Ezt követően a fertőtlenített növényi részeket tegyük az olajba, és 1-2 órán át tartsuk a jelzett hőmérsékleten, időnként műanyag kanállal megkevergetve a gyógyfüves-olajos kivonatot. Ezután lefedve legalább 1 hétig hagyjuk állni a kivonatot, majd steril gézen szűrjük tisztára.

Szükség esetén az olajos kivonatokat kiszáradt, érzékeny bőrfelületek ápolására használjuk (egyszerre ne készítsünk túl sok olajat, és azt is hűvös helyen tároljuk!).

## Orbáncfűolaj

A frissen gyűjtött (!) virágszirmokat a kamillával leírt „alkoholos fertőtlenítés” és az alkohol „elpárolgása” után 1,5-2-szeres mennyiségű olajba tegyük, és az olajban ázó virágszirmokat tartalmazó lezárt üveget vízfürdő helyett tegyük ki meleg, napos helyre (kb. 2-3 hétre). A kivonás eredményeként már pár nap után szép piros színű lesz az olajos kivonatunk, ami az áztatási (kivonási idő) letelte után steril gézen tisztára szűrve eredményesen használható az égett vagy napégette bőr ápolására (akár önmagában, akár egyéb olajos kivonatokkal [körömvirág vagy homoktövis] együttesen alkalmazva).

Az égett, hideg vízzel 5–10 percig hűtött bőrfelületre orbáncfűolajjal átitatott steril gézlapokat helyezünk, melyeket 10 óránként kell cserélni.

## Bőrgyulladás

A csecsemők és kisgyermekek érzékeny, gyulladt bőrnek kezelésében a leggyakrabban alkalmazott növényi drogoknak a *kamilla*- és a *körömvirág(zat)* tekinthető, melyeket többféle formában is alkalmaznak:

- az említett drogokból önmagukban forrázatot készítenek a sérült bőrfelületek lemosására és fürdetésére, illetve helyileg történő tamponálásra; az említett célokra forrázatok helyett fürdő- vagy lemosóvízbe tett alkoholos kivonatokat is használnak;
- a babák és kisgyermekek bőrének ápolására az említett drogok olajos kivonatát önmagukban vagy együtt is használják.

### Lemosóvíz

A babáknak 2 évőkanányi kamillavirágzatból készült fürdővizet 10-20 ml kamillatinktúrával érdemes kiegészíteni.



Viola tricolor  
Vadárvácska

Az olajos kivonatok készítéséhez a babák érzékeny bőrének védelme érdekében célszerű hidegen préselt olajat (például mandula-, olíva-, búzacsíra-, szezám- vagy liget-szépemag-olajat) használni (az olajos kivonathoz kamilla-illóolaj is adható, egy evőkanálnyi növényi olajhoz 1-3 csepp illóolaj)! A gyulladt bőrfelületek (ide sorolhatók a rovarcsípések helyén kialakult gyulladások is), aprópikkelyes pörkők tamponálására a kamilla vagy cickafark virágzataiból készült tinktúra használható, melyeket a bőrre vitel előtt 1:4 arányban kell vízzel hígítani.

A kamillavirágzathoz hasonlóan az érzékeny bőrű gyermekek gyulladt bőrfelületeinek ápolására jól alkalmazható a vadárvácska virágos hajtásaiból készített vizes kivonat (forrázat) is.

#### Vadárvácska-kivonat

Két deciliter vízhez adva 1 evőkanál szárított és aprított növényi részt forró vízzel leöntve 15 percig lefedve kell áztatni, majd használat előtt steril gézlapon vagy vattán átszűrni.

Ez a vizes kivonat tejótvar esetén a pikkelyek fellágyítására is használható. Amennyiben ülőfürdőként kívánjuk használni, akkor 1 liter vízbe 2-3 púpozott evőkanálnyi aprított növényi részből készítsünk forrázatot, majd azt leszűrés után adjuk a fürdővízhez.

A kamillakészítmények mellett a babák bőrének ápolására a bőrkímélő (bio) aromavizek vagy hidrolátumok (pl. kamilla, római kamilla, levendula, varázsmogyoró, borsmenta) is kiválóan alkalmasak, mivel kis mennyiségben tartalmaznak nagyon értékes, a desztilláció során a „vizes fázisba” beoldódó, antimikrobiális hatású illóolaj-összetevőket. Az említett aromavizek 2-3-szorosra hígítva használhatók.

**Bőrvizketés** kezelésére a borsmenta-aromavíz vagy a mentaolajos hűsítő víz (5-10 csepp illóolaj 1 liter vízben alaposan összerázva, majd bőrre permetezve), illetve a szabványos vénymintagyűjteményünkben hivatalos hintőpor, a *Sparsorium contra pruritus* használata ajánlható (ez utóbbi újszülötteknél, csecsemőknél, kisdedeknél az arcon, orron és a mellen nem alkalmazható!).

#### Zárt sérülések

A zúzódások, rándulások és ficamok okozta fájdalmak gyógynövények (*mezei zsurló, rozmaring, kakukkfű*) forrázatával vagy főzetével végzett borogatásokkal, gyógynövénykivonatokkal vagy illóolajokkal (*nadálytő; borsosmenta*) tartalmazó krémekkel és masszázsolajokkal, illetve alkoholos kivonatokkal végzett bedörzsölőszerrel enyhíthetők (ezek például *levendula-, rozmaring-, eukaliptusz-* vagy *borsosmentaolaj* tartalmazhatnak). E panaszok kezelésére több gyári készítmény is rendelkezésünkre áll.