

Emésztőrendszert érintő panaszok kezelése csecsemőknél és kisgyermekeknél



DR. BABULKA PÉTER
GYÓGYNÖVÉNYKUTATÓ,
FITOTERAPEUTA

Az emésztőrendszert érintő megbetegedések csecsemőknél és kisgyermekeknél egyaránt gyakoriak. Ezek egy része gyors orvosi beavatkozást is igényelhet, ugyanakkor számos, enyhébb panaszokkal járó folyamatoknál gyakran találkozhatunk különféle öngyógyítási módokkal.

Az emésztőrendszeri panaszok kezelésében az egyedi és összetett gyógyteák fogyasztása mellett alkoholos kivonatok alkalmazása is szóba jöhet, természetesen figyelembe véve a kezelés során szervezetbe jutó alkohol mennyiségét. Egyes esetekben (pl. hasmenés, székrekedés) gyermekbarát gyógyszerformák (gyógylevélkvárok és préslevek) használatára is sor kerülhet.

Szájpenész és -nyálkahártya-gyulladás
Újszülötteknél és csecsemőknél gyakran találkozhatunk a szájban fehéres-szürkés színű, *Candida albicans* sarjadzógomba okozta felrakódásokkal, amelyek kezelésére természetes szerként a rózsasziromból előállítható gyógyszer ajánlható. Készítéséhez olyan, telt virágú **rózsafajták** szirmai használhatók, amelyek a termesztés során vegyszeres kezelést nem kaptak. Az előzőleg forró vízzel leforrázott, csupán átnedvesített rózsasziromra tízszeres mennyiségű mézet adnak, majd 1-2 napig hagyják állni. Ezt követően 60 °C-os vízben 1 órán át tartják, és utána ritka szövésű vásznon átszűrik. Ártalmatlan, csecsemőknél és kisgyermekeknél egyaránt biztonságosan használható a szájpenész és az afta kezelésében.

A száj nyálkahártyájának gyulladásához az alábbi összetételű teakeverékkel érdemes öblögetni: **kamillavirágzat** (3 rész), **orvosiziliz-levél** (3 rész), **apróbojtorján virágos hajtása** (2 rész) és **orvosizsálya-levél** (2 rész). 2 dl forrásban lévő vízhez 1 teáskanálnyi teakeveréket adjunk, majd 10 perc lefedve történő áztatás után a teát szűrjük és öblögetőszerként használjuk.

Étvágytalanság

Az étvágytalanság kezelésében azok a gyógynövények jöhetnek igazán számításba, amelyek alacsony keserű értékkel bírnak (**kis ezerjófű**), illetve a keserű anyagok mellett illóolajat is tartalmaznak (pl. **narancshéj**, **kálmosgyökér**). Ezen növényi részek forrázással gyógyteának elkészítve (1 teáskanálnyi 1 csésze vízhez) a főetékezések előtt adhatók, kortól függően néhány kávéskanálnyi vagy 1 deciliternyi mennyiségben. Szükség esetén narancshéj- vagy orvosikálmos-tinktúra is adható **borsmentateá**ba téve és 10-20 csepp adaggal számolva



(megj.: több orvosi szaklapban megjelent közlemény is alátámasztja az alkoholtartalmú növényi készítmények **előírászerű használatának biztonságosságát**).

Gyomorpanaszok, emésztési panaszok

A különféle formában jelentkező és házi szerekkel is jól kezelhető gyomor- és emésztési panaszok hátterében helytelen étkezés, romlott vagy nehezen emészthető étel elfogyasztása, enyhébb fertőzések, valamint szorongás (pl. óvodába szoktatás) egyaránt meghúzódnak. A tünetek közt émelygés és hányás, gyomorgörcsök, „vándorló” felhasi fájdalmak, teltségérzés (bélpuffadás) és fokozott bélgázképződés is előfordulhat. A kezelés során koplalást, étrendváltást, étkezési megszorítást és gyógyteák, tinktúrák fogyasztását javasolják. A panaszok megelőzése érdekében különös hangsúlyt kell fektetni a jó minőségű, vitaminokban, rostokban gazdag, változatos, nem vagy csak nagyon enyhén fűszerezett, jó ízű és kellő hőmérsékletű ételek nyugodt elfogyasztására. Ugyancsak ügyelni kell a mennyiségre és az étel alapos megrágására, amire türelmes és megnyugtató beszéddel, biztatással kell rávenni a gyerekeket.

Gyógyteák (egyedi vagy összetett) készítéséhez leginkább a **kamillavirágzat**, a **borsmentalevél**; az **ánizs**-, **édeskömény**- és **konyhaköménymagvak**; a **kálmosgyö-**



kér és a **citromfűlevél** használható. Általános gyomortea-ként a következő javasolható: kamillavirágzat (5 rész), borsmentalevél (3 rész), citromfűlevél (1,5 rész), kálmosgyökér (0,5 rész). Egy csésze forrázással készítendő gyógyteaához 1 teáskanálnyi keveréket használunk fel. Az adagok a babák, gyermekek korától függően változnak, folyamatosan, naponta többször, kortyonként fogyasztható. Csecsemőknél a teafű mennyisége csökkenthető vagy a fentiek szerint készített tea hígítható.

Fokozott bélgázképződés és puffadás esetén kamillát, citromfűvet, ánizst vagy édesköményt tartalmazó teakeverékek itatása ajánlott, ami háromféle illóolaj (ánizs, édeskömény, konyhakömény) egyedi vagy keverékek formájában történő külsőleges használatával mérsékelhető. Az említett növényi részekből előállított baba-teakeveréket több hazai „gyógynövényes” cég is forgalmaz. Az említett illóolajok krémekben vagy masszázsolajokban (pl. hidegen sajtolt napraforgóolajban) csecsemőknél alkalmazható koncentrációja: 0,5-1%. Házilag 0,5 deciliter hidegen sajtolt napraforgóolajba 20-40 csepp illóolajat téve készíthetünk masszázsolajat a fájó hasú kisbabák masszírozásához.



Hasmenés

Kisbabák és kisgyermekek rövid ideig tartó, átmeneti hasmenéseinek gyógyteával történő kezelésére például **lósóska**, **feketeáfonya-termés**, **kökénytermés**, **apróbojtorján** (vagy **párlófű**) virágos hajtása és **tealevél** is használható (megj.: a hasmenés okának tisztázása érdekében pár napig tartó hasmenés után mindenképpen célszerű orvossal konzultálni!). Tealevél minden háztartásban van kéznél, és bármelyik „erjesztési” változatából (zöld, fekete, ulong vagy oolong) készíthetünk hasmenés elleni gyógyteát, 1 csésze gyógyteaához 1 teáskanálnyi szálas teát vagy 1 filternyit felhasználva. A tea gyermekadagja 150 ml/nap, csecsemőknek ennél kevesebb. Nagyon jól és eredményesen használható – fertőzés okozta hasmenések kiegészítő kezelésére is – a lósóska terméseiből forrázással készült tea. Fontos és igen értékes növényi szer a különböző eredetű hasmenések kezelésére a fekete áfonya termése, melyből 10 perces, takaréklángon történő főzéssel készíthető tea (3 evőkanál/400 ml víz). A szárított termés napi adagja 4 évesnél kisebb gyermek esetén 20 g, 4 év felett 30 g.

Székrekedés (idült)

Gyermekeknél meglehetősen gyakori az alkati (habituális) krónikus székrekedés, melynek sokféle oka lehetséges, beleértve a helytelen táplálkozást (kevés folyadékfogyasztást), a rossz étkezési szokásokat, a testsúlyfelesleget, a székelési inger elnyomását és a különböző félelmi reakciókat. Az okok megszüntetését szem előtt tartva elsősorban a következő növényi drogok használata javasolható: **lenmag**, **útifűmagok** és **héjkorpák**. E növényi drogok a feszülési ingeren keresztül ható, nyálkaanyagokban gazdag töltő- és duzzadóanyagok. Ajánlott napi adagjuk 1-4 éves kor között 1 teáskanálnyi, 4-10 éves korban 2 teáskanálnyi, bőséges mennyiségű folyadékkal bevéve (pl. gyümölcslebe elkeverve). A székletmeget növelő, duzzadóképes magvak mellett a **szilva** és a **füge** (nyersen, aszalva, lekvárnak elkészítve) fogyasztása, illetve olyan hashajtó lekvárok alkalmazása javasolható a székelési panaszok megszüntetésére, amelyek nem tartalmaznak antranoid (antrakinon) drogokat (szenna, rebarbara, kutyabenge). Ilyen lekvárok beszerezhetők a hazai termékpiacon.

További információkhoz jut a
www.patikamagazin.hu/gyogynovenyek
 honlapon

TESZTKÉRDÉSEK

**Emésztőrendszert érintő panaszok kezelése
csecsemőknél és kisgyermekeknél**

DR. BABULKA PÉTER

7. Az alábbiak közül melyik növényi drog az, amelyik nem illik a szájnyálkahártya-gyulladás kezelésére ajánlható teakeverékbe?

- a) Kamilla
- b) Kutyabengekéreg
- c) Orvosizsálya-level

8. Az alábbiak közül melyik drog nem tartozik a puffadásgátlók és bélgörcsoldók közé?

- a) Apróbojtorjánfű
- b) Édesköménytermés
- c) Borsmentalevél

9. Az alábbiak közül melyik drog az, amelyik a térfogat növelésével fejt ki hashajtó hatást?

- a) Útifűmagkorpa
- b) Kamilla
- c) Rebarbaragyökér