

# Jaj de nyugtalan!

Gyógynövények, illóolajok és illóolajos készítmények alkalmazási lehetőségei gyermekek nyugtalansági állapotainak és alvászavarainak kezelésében



DR. BABULKA PÉTER  
GYÓGYNÖVÉNYKUTATÓ,  
FITOTERAPEUTA

A különböző korú gyermekeknél gyakori problémaként jelentkeznek az eltérő okokra visszavehető nyugtalansági és félelmi állapotok, szorongások, el- és átalvási zavarok, melyek esetében egyedi gyógyteák és gyógytea-keverékek mellett gyógy- és aromafürdők, levegőillatosítók, masszázsolajok és alvópárnák használata kínálkozik „szelíd gyógy-módként”.

A gyermekek említett panaszainak gyógy- és illóolajos növényekkel való kezelése elsősorban megfigyeléseken, és nem gyermekek bevonásával végzett humán vizsgálatokon alapul, ezért a hazánkban is nagy számban kapható, tudományos bizonyítékokkal kellően alátámasztott nyugtató, szorongásoldó és depressziós panaszokat enyhítő növényi gyógyszereknél formai és biztonsági megfontolásokból a termékek tájékoztatóiban azt olvashatjuk, hogy alkalmazásuk 12 éves kor alatt nem ajánlott. Ugyancsak gyakran felvetődő kérdés az, hogy szabad-e alkoholos készítményeket használni gyermekeknél. A válasz rendszerint az, hogy jobb kerülni ezek használatát. Azonban jó tudnunk azt is, hogy egy rangos orvosi folyóirat (Wiener Medizinische Wochenschrift) ez év júliusában közzétett tanulmánya szerint a készítmények előírászerű használata mellett az alkoholtartalom nem okoz gondot. E készítmények esetleges alkalmazását mindenképpen szakorvossal kell megbeszélni!

## Gyógyteák

A csecsemő- és kisgyermekkorban szükség esetén a szoptatás mellett is adhatunk gyógynövényekből készült teákat, melyek mennyisége naponta ½-1 csészenyi lehet, 3 éves kortól az adagok emelhetők. Nyugtalanág és alvászavarok esetén egyedi teák készítéséhez a következő gyógynövények adott részei használhatók: a **citromfű** (*Melissa officinalis*) és a **sárgányfűfű** (*Dracocephalum moldavica*) levelei vagy virágos hajtásai, valamint a **kamilla** (*Matricaria chamomilla*) virágzata.

### A gyógytea készítése

1 teáskanálnyi (aprított) növényi részt tegyünk 200 ml forrásban lévő vízbe, 10 percig hagyjuk állni, majd a kivonatot szűrjük át (steril) gézlapra vagy vattán, annak érdekében, hogy a teában ne maradjon semmiféle üledékes rész, hanem az teljesen tiszta és zavarosságmentes legyen.

Az előbbi két növényből készült tea kellemesen citromos ízű és illatú, így 2-3 éves gyermekek a napi folya-



dékbevitel céljából vagy üdítőitalként is fogyaszthatják. A citromfűből, kamillavirágzatból, **levendula** (*Lavandula officinalis*) virágokból és az **orbáncfű** (*Hypericum perforatum*) virágos hajtásából készített teakeverékből (arányok: 30, 30, 30 és 10 g) a fentebb leírt módon (1 ek/200 ml víz) készíthetjük el a nyugtató hatású gyógyteát, és azt az egyedi teákkal megegyező mennyiségben adhatjuk a gyermekeknek, ízesítés nélkül vagy mézzel enyhén ízesítve.

## Fürdők

A gyógyteák mellett hasznos lehet a különböző, kellemes és nyugtató hatású gyógy- és aromafürdők készítése. E célra használhatunk tea-füvet (pl. levendulavirág,



citromfű), aromavizet vagy hidrolátumot (levendula, nancsvirág, citromfű) és különféle illóolajokat is. A teafüvekből 50-100 g-ot felhasználva készítünk forrázatot (forró vízzel történt leöntés után 15 percig hagyjuk állni), majd a szűrletet a fürdővízhez adjuk. A hidrolátumokból 2-4 teáskanálnyit tehetünk a fürdővízbe, míg az illóolajokból (pl. levendula, kamilla, **római kamilla** – *Chamaemelum nobile*, **muskotályzsálya** – *Salvia sclarea*) 1-3 csepp is elegendő, melyet a vízbe tétel előtt tejben



Humulus lupulus – Komló



Salvia sclarea – Muskotályzsálya

vagy tejszínben el kell keverni (!). Ugyanis az illóolaj vízben nem oldódik, ezért „hígítatlanul alkalmazva” a fürdővíz felületén maradó illóolajcseppek a babák és gyermekek bőrét irritálhatják. Fürdővíz készítésére citromfűből készült alkoholos kivonatot és tinktúrát is használhatunk, kortól és a fürdővíz mennyiségétől függően 5-15 cseppet téve a gyermekek fürdővizébe.

### Masszázsolajok

Jól ismert tény, hogy az érintésnek, simogatásnak és a gyengéden végzett masszírozásnak nagyon fontos szerepe van a gyermekek kiegyensúlyozott lelkiállapotának eléréséhez és fenntartásához, ezért igazán jótékony hatású, ha a masszírozást nyugtató hatású illóolajokat tartalmazó masszázsolajjal végezzük. Ennek készítéséhez hordozóolajnak hidegen sajtolt növényi olajokat (**napraforgó, mandula, dió, csipkebogyómag**) használunk, az illóolajunk (l. fent) pedig 100% tiszta és természetes legyen.

#### Illóolaj-koncentrációk

A masszázsolaj biztonságos illóolaj-koncentrációi korcsoportonként a következők (az első szám az ajánlott, a második az alkalmazható legmagasabb koncentrációt jelenti):

- 3 hónapos korig 0,1–0,2%,
- 3–24 hónapos korig 0,25–0,5%,
- 2–6 éves korig 1–2%,
- 6–15 éves korig 1,5–3,0%.

Masszírozásnál lehetőség szerint az alacsonyabb koncentráció használatával érdemes kezdeni, majd az illóolaj mennyiségét szükség esetén lehet emelni a megadott maximális értékig. Az illóolajcseppek tömege nagyon változó, átlagértékként 25 mg-ot vehetünk. A masszírozást végezhetjük az egész testen vagy csak a talpon, és az lehetőleg fürdés után és lefekvés előtt történjen.

### Aromapárnák, -figurák

Nyugtalan, rosszul alvó gyermekeknél jó szolgálatot tehet az ún. alvópárnák használata is (önmagukban vagy a teák, fürdők és aromamasszázsok mellett), melyek nyugtató hatású növényi részeket (pl. levendulavirágot vagy **komló** – *Humulus lupulus* – tobozokat) tartalmaznak, és különféle bőrbarát anyagokból (pl. lenvászon) készülnek. A párnákat tehetjük a gyermekek feje alá vagy mellé oly módon, hogy a párnából kiáradó nyugtató hatású illatanyagokat a gyermekek belélegezzék. A párnátöltelékét néhány hetente érdemes cserélni. A levendula-alvópárna esetében azt is megtehetjük, hogy a párnában lévő virágokra pár csepp levendulaolajat cseppentünk, majd azokat a virágokkal alaposan elkeverjük, így biztosítva a nyugtató hatású anyagok „állandó jelenlétét” a párnában.

## TESZTKÉRDÉSEK

**Jaj, de nyugtalan!**

DR. BABULKA PÉTER

**5. Az alábbiak közül melyik gyógynövény nem szerepel a 3 éves kor alatti gyermekeknek javasolt teakeverékben?**

- a) kamilla
- b) citromfű
- c) muskotályzsálya
- d) sárkányfőfű

**6. Gyermekek fürdővizébe az alábbiak közül mely növény tinktúráját használhatjuk nyugtatás céljából?**

- a) rozmaring
- b) orbáncfű
- c) kakukkfű
- d) citromfű

**7. Alvópárna készítéséhez a felsoroltak közül melyik növényi drogot nem használjuk?**

- a) orbáncfű virágos hajtása
- b) levendulavirág
- c) komlóvirágzat