

Gyógynövények légúti megbetegedések esetén



DR. BABULKA PÉTER
GYÓGYNÖVÉNYKUTATÓ,
FITOTERAPEUTA

A különböző okokra visszavezethető felső és alsó légúti megbetegedések tüneteinek kezelésében fontos szerepük van a különféle gyógynövényeknek, a belőlük előállított gyógyteáknak, tinktúráknak, szirupoknak, gyögcukorkáknak, pasztilláknak, légzés-könnyítő mellkasi kenőcsöknek és egyéb készítményeknek.

Az említett betegségekkel jelentkező tünetek (rossz közérzet, láz, torokfájás, orrüreget bélelő nyálkahártya duzzanata miatt kialakuló orrdugulás, orrfolyás, köhögés, és a légzőrendszer különböző helyein előforduló gyulladások) mérséklésében elsősorban:

- a nyálkaanyagokat,
- szaponinokat
- és illóolajokat tartalmazó gyógynövényeknek van kiemelt jelentőségük, melyek mellett
- a flavonoidokat
- és vitaminokat tartalmazók érdemelnek még említést.

A különféle hatóanyagoknak köszönhetően változatos terápiás hatást biztosító gyógynövényekből részben gyógyteákat, részben vizes-alkoholos kivonással készülő – többnyire standardizált – kivonatokat tartalmazó termékeket állítanak elő. Ez utóbbiak gyártásához vízgőz-desztillációval vagy hidegen préseléssel kinyert illóolajokat és illóolaj-összetevőket is felhasználnak.

Növényi készítmények

A gyermekek légúti betegségeinek kezelésében kiemelt jelentőségük van a mézzel ízesített egyedi gyógyteáknak és keverékeknek, melyek készítéséhez leggyakrabban a következő növények adott részei kerülnek felhasználásra: **hársfa, lándzsás útifű, orvosi ziliz, kakukkfű, orvosi zsálya, kamilla, borsosmenta, ánizs, édeskömény, ökörfarkkóró, kasvirágok és csipkebogyó.** Gyári készítmények (oldatos cseppek, gyögcukorkák, gumipasztillák, szirupok, filmtabletták stb.) előállításához a fentiek mellett a **borostyán** leveleit, a **dél-afrikai muskátli** gyökereit,

különböző **kasvirágfajok** adott részeit, az **izlandi zuzmó** telepeit, illetve különféle illóolajokat is felhasználnak. Roborálás céljából a **csipkebogyó, a homoktövis és a fekete ribizli** terméseiből előállított készítmények használhatók fel eredményesen. A markánsabb ízű kakukkfű virágos hajtásából és az orvosi zsálya leveleiből a köhögéscsillapító „teákat” tejjel érdemes elkészíteni.

Kakukkfű vagy orvosi zsálya tea

A teafüvet a forrásban lévő tejbe téve és pár percet lefedve hagyva, azután szűrve, mézzel ízesítve adni a gyermekeknek, kortól függően kanalanként vagy kispohárnyi mennyiségben.



Althaea officinalis – Orvosi ziliz



Matricaria chamomilla – Orvosi székfű

Illóolajok, aromateák

A hatóanyagként illóolajokat, illetve illóolajokat és illóolaj-összetevőket tartalmazó készítmények egy része (légzéskönnyítő mellkenőcs, inhalációs cseppek, gargarizálószer, szirup) a gyógyszerési gyakorlat keretén belül kerül felhasználásra, korcsoportonkénti behatárolásokkal. Mellettük a mindennapi öngyógyítói gyakorlatban számos egyedi illóolajat, különféle légrfrissítő illóolajkeverékeket, illóolajokat tartalmazó fürdőolajokat, valamint illóolajos mézeket is használnak a kellemetlen tünetek enyhítésére. Az aromaterápiában – különösen a gyermekgyógyászatban – kiemelt jelentőségük van az enyhébb hatású, az adott növényre jellemző illatú aromavizeknek vagy hidrolátumoknak (borsmenta, orvosi zsálya, kakukkfű, narancsvirág, levendula, római kamilla), melyeket torok- és szájöblögetésre, valamint ultrahangos párologtatóval történő légtérbe juttatásra és belélegeztésre tudunk felhasználni (megj.: az illóolaj vízben nem oldódik; az aromavizek az illóolajok desztillációja során kapott melléktermékek, amelyek vízzeloldékony illóolaj-összetevőket tartalmaznak).

Az illóolajok és összetevőik, valamint az aromavizek

- nyákoldó,
- a légutak nyálkahártyáját bélelő csillószőrök mozgását serkentő;
- a légutakban letapadt kóros és elfolyósított váladék eltávolítását elősegítő;
- a légutak átjárhatóságát megkönnyítő,



- köptető, hörgők görcsét oldó,
- antimikrobiális
- és gyulladáscsökkentő hatásaikkal segítenek a betegségek kísértő tünetek mérséklésében,
- illetve a gyógyulási folyamat felgyorsításában,
- így hatásuk sokféleségének köszönhetően igen jótékony az alkalmazásuk.

A gyermekek légúti panaszainak enyhítésére az egyedi gyógyteák mellett több mint 30-féle növényi gyógyszer és gyógytermék ajánlható a hazai termékpalettáról, figyelembe véve a gyermekek korát, valamint azt is, hogy az adott készítmények tartalmazzanak-e alkoholt. Kisgyermeknél és csecsemőknél számos gyermekbarát gyógyszerforma (cukorka, gyógytea, légzéskönlítő mellkenőcs, gyógyfüves méz) áll az édesanyák rendelkezésére, melyek mellett a már említett aromavizekkel végzett gyógyfürdők és inhalálások is segíthetnek a kellemetlen tünetek enyhítésében. A gyári készítmények többsége csak 2 éves kor felett ajánlható. Azonban az oldatos (inhalációs) cseppek és a külsőleges készítmények (légzéskönlítő balzsamok) azonban „hígíthatók” annak érdekében, hogy 2 évesnél fiatalabb gyermekeknek is segítségére lehessenek ezek a természetes alapú készítmények (pl. az oldatos cseppek csökkentett adagban kamilla-, lándzsás útifű-, csipkebogyó- vagy hársfateába tehetők; a balzsamok pedig az előírtnál kisebb adagban használhatók bőrápoló krémekkel vagy zsíros olajokkal elkeverve).

Légzéskönlítő balzsamok

E készítményekben több olyan illóolaj is található, amelyek hivatalosak az érvényben lévő gyógyszerkönyvünkben, és egy vagy több értékelő növénymonográfiában (E-, ESCOP) is tárgyalásra kerülnek. Az **eukaliptusz**-illóolajat különböző, cineolban (1,8-eukaliptol) gazdag *Eucalyptus* fajok (főként az *E. globulus*) friss leveleiből vagy ágvégeiből nyerik ki, a **kakukkfűolajat** pedig 3 kakukkfűfaj (*Thymus vulgaris*-kerti kakukkfű, *T. serpyllum*-mezei kakukkfű, és *T. zygis*-spanyol kakukkfű) virágzó hajtásaiból állítják elő (megj.: gyermekek aromaterápiás

kezelésében a *T. serpyllum* és a *T. vulgaris* ct. *linalool* - linalool kemotípusú kertikakukkfű-illóolaj - használatát javasolják). A hazai gyári készítményekben felhasznált további fontos olajok az **ánizsolaj**, illetve az alábbi illóolaj-összetevők: **kámfor**, **mentol**, **timol**. Mellettük különféle **fenyő**, valamint **cédrus**-, **szegfűszeg**-, **majoranna**-, **fahéj**- és **szerecsendió**-illóolaj is megtalálható a gyógyhatású készítményeinkben.

Belélegzés

Az illóolajok egyik legismertebb, legkézenfekvőbb és leggyakoribb alkalmazási módja a **belélegzés**, ami történhet szárazon (pl. papírzsebkendőről, vagy inhaláló stiftből), vagy a légtérbe juttatva és onnan belélegezve. Ez utóbbi kivitelezhető aromalámpa használatával, amikor annak a felső tálkaszerű részébe öntött vízre cseppentünk illóolajat (egy adott olajat vagy valamilyen keveréket), és azt alulról gyertyalánggal melegítjük. Itt mindig ügyelni kell arra, hogy a víz ne fogyjon ki a „tálkából”, és ne égjen oda az illóolaj, illetve arra, hogy a gyermekek ne igyák ki a tálkában lévő illóolajos vizet. A másik gyakran alkalmazott módja az illóolajok párologtatásának és belélegzésének az, hogy a radiátorokra helyezett párologtatóedényekben cseppentünk illóolajat vagy illóolaj-keveréket, és azok „gőzét” a csecsemőkkel és kisgyermekkel belélegeztetjük. Emellett egyetlen csepp, tejszínben elkevert és feloldott, majd fürdővízbe tett illóolaj (**kajeput**, **niaouli**, **linalool kemotípusú kakukkfű**, **pálmarózsa**, **Eucalyptus radiata**) vagy 1-2 kiskanál aromavíz (**borsmenta**, **levendula**, **kakukkfű**, **római kamilla**) is hasznos lehet hűléses panaszok kezelésében. Ezen megoldások kíméletesek, folyamatosan alkalmazhatók, kellemes illatot biztosítanak, és ha elegendően magas koncentrációban vannak a légtérben, akkor azt fertőtleníthetjük, és a légzést is könnyebbé tehetik. A téli, járványos időszakban megelőző, vagy egyéb kezeléseket kiegészítő céllal ajánlatos alkalmazni őket.

Fontos tudni Az illóolajok biztonságos külsőleges alkalmazásához a koncentrációk a következők:

- 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%,
- 15 év felett pedig 2,5-5,0%.

Az aromavizek már felére vagy negyedére hígítva is biztonságosan használhatók.

A légúti megbetegedéseket kísértő orrdugulás, illetve orr- és homloküregek gyulladása esetén az egyszerű belélegzés helyett az illóolajok meleg vízzel vagy gyógyteáról (pl. kamillatea) történő intenzív belélegzése, **inhalálása** szükséges. Csecsemőknél az inhalációs cseppek és balzsamok fürdővízbe tételével és „feloldásával” közvetett inhalálás végezhető (ld. előbb, a radiátoros példá-

nál, ami a közvetlen inhalálásnál lényegesen biztonságosabb). **A borsmenta- és az eukaliptusz-illóolaj közvetlen – letakart fejfel történő – inhalálása nem ajánlott!**

Aromafürdők

Az illóolajok belélegzésének és a légúti panaszok enyhítésének további lehetőségeként az aromafürdők használata említendő meg, melyeket csecsemőknél és gyermekeknél egyaránt jól lehet alkalmazni. Legegyszerűbb, ha olyan fürdőolajokat vagy illóolajokat tartalmazó fürdősókat teszünk a meleg fürdővízbe, amelyek **kajepüt-, niaouli-, borsosmenta-, boróka-, levendula- vagy kakukkfűolajat** tartalmaznak. Amennyiben saját magunk szeretnénk csecsemőknek és kisgyermekeknek „légzéskönnyítő” aromafürdőt készíteni, akkor azt tehetjük úgy, hogy valamelyik, fentebb már említett illóolajból vagy illóolaj-keverékből 1-2 cseppet 1 kupaknyi habfürdőben vagy 1-2 ml tejszínben alaposan elkeverünk, majd ezt követően tesszük azt a fürdővízbe.

Mellkenőcsök

A légúti megbetegedéseket gyakran kísérő köhögés enyhítésére, a váladékképződés csökkentésére és a letapadt nyák kiürítésének elősegítésére a mézzel ízesített egyedi gyógyteák és gyógyteakeverékek mellett légzéskönnyítő mellkenőcsök is használhatók. Ez utóbbikkal a mellkast és a hátat kell bekenni, fóliával és törülközővel betakarni,

illetve melegen tartani. Ilyen készítmények csecsemőknek, kisgyermeknek és felnőtteknek egyaránt kaphatók, különböző illóolaj-összetétellel és hatóanyag-tartalommal. Vásárolhatók nagyon magas illóolaj-tartalmú (40-60%) balzsamok és kenőcsök is a termékpiacon, azonban ezeket az esetleges bőrirritációk elkerülése érdekében biztonságosabb csak közvetett inhalálásra használni!

TESZTKÉRDÉSEK

Gyógynövények légúti megbetegedések esetén

DR. BABULKA PÉTER

8. Adja meg a következő állításhoz tartozó helyes választ. A légúti megbetegedések kezelésében kiemelt jelentőségük van:

- az alkaloidokat tartalmazó készítményeknek
- a nyálkanyagokat, szaponinokat és illóolajokat tartalmazó készítményeknek
- nyálkaanyagokat és kumarinokat tartalmazó készítményeknek

9. Az alábbiak közül melyik növényi drog az, amelyik nem alkalmas gyógytea készítésére?

- lándzsás útifülevél
- ánizstermés
- borostyánlevél

10. Adja meg a helyes választ az alábbi állításra. A gyermekek 2 éves koráig a külsőleg biztonságosan alkalmazható illóolaj koncentráció:

- 1-2%
- 2-3%
- legfeljebb 0,5%



Warmies

az aroma- és termoterápia modern formája

Levendulával töltött plüssállatkák... Első hallásra talán kevésbé meggyőző, de megfogva és megismerve rájövünk, hogy egyszerűségében is mennyire nagyszerű és hasznos dolgot rejt a fenti márkanév.



Hiszen azon túl, hogy az ember már első ránézésre is szívesen megvásárolná valamelyiküket, mindez annak tudatában sokkal könnyebb, hogy funkcionalitásukból eredően egy hosszú távon, érdemben használható plüssállatunk lesz a már otthon megtalálható számos sima plüssállatka mellett. Az aromaterápia és a termoterápia jótékony hatásait régóta ismerjük és alkalmazzuk a gyógyításban. Az újdonság abban rejlik, hogy ezeket a jótékony hatásokat a kis betegek teljes egyetértésével, mi több kérésére tudjuk hasznosítani az Ó javukra, hiszen alig várják, hogy magukhoz ölelhessék a kis állatkákat.

Az állatkák már a takaró alá véve, testmelegen is illatoznak, „nyugodtságot árasztanak”. Ha azonban a panaszok (torokfájás, fül-fájás, hasi görcsök) indokoltá teszik a testrészt melegítését, akkor felmelegítve a plüssöket sokáig őrzik és adják le a meleget mialatt még intenzívebben illatoznak, fokozva ezzel a nyugtató hatást.

A koncepció valóban működik. A gyermekek (főleg akinek eddig ezzel gondja volt) nyugodtabban alszanak, betegség esetén pedig vidámban, így gyorsabban gyógyulnak. Ezek alapján biztos állítható, hogy a levendulával töltött kis figurák nemcsak egy újabb kereskedelmi fogás, hanem egy valóban hiánypótló termék, mely a két régi és már-már feledésbe merülő, de nagyon hasznos gyógymódot csempészik vissza modern világunkba, a gyermekeink teljes megelégedésére és kedvére.



Forgalmazza: Pharma-BAU Kft.
www.warmies.pharmabau.hu