

TERESA LEWKOWICZ - MOSIEJ

# ZIÓŁKA DLA DZIECI





Ziółka dla dzieci



Teresa Lewkowicz-Mosiej

# *Ziółka dla dzieci*



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

REDAKCJA: Urszula Kowalewska-Pasek  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska  
KOREKTA: Małgorzata Waś

Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006

Wydanie I

BIAŁYSTOK 2006

ISBN 83-7377-249-9



STUDIO

ASTROPSYCHOLOGII

oferta: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(0-85) 662-92-67 – redakcja

(0-85) 654-78-06 – sekretariat

(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ  
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM  
[WWW.PSYCHOTRONIKA.PL](http://WWW.PSYCHOTRONIKA.PL)

Druk i oprawa:  
MZGraf s.c. e-mail: [drukarnia@mzgraf.pl](mailto:drukarnia@mzgraf.pl)

# Spis treści

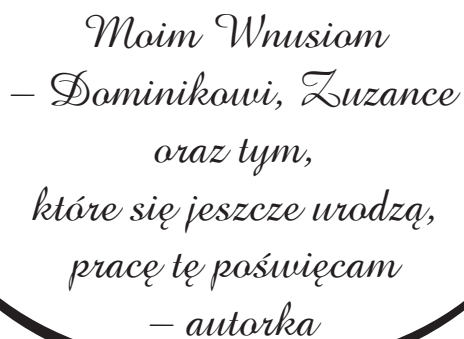
WSTĘP .....	11
1. CHOROBY I URAZY SKÓRY .....	15
1.1. Wyprysk pieluszkowy .....	16
1.2. Ciemieniucha .....	18
1.3. Wyprysk i świąd skóry .....	18
1.4. Liszajec zakaźny .....	21
1.5. Kontuzje i oparzenia .....	22
1.6. Trądzik pospolity .....	24
1.7. Łupież .....	26
1.8. Czyraczność .....	28
2. CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO .....	31
2.1. Choroby jamy ustnej, nosa, krtani i uszu .....	32
2.1.1. Pleśniawki .....	32
2.1.2. Paciorkowe zapalenie jamy ustnej .....	34
2.1.3. Ostry nieżyt (katar) nosa .....	35
2.1.4. Krwawienie z nosa .....	37
2.1.5. Zapalenie krtani .....	38
2.1.6. Zapalenie ucha środkowego .....	39
2.2. Choroba przeziębieniowa .....	40
2.3. Zapalenie oskrzeli .....	43
2.4. Dychawica oskrzelowa .....	46
2.5. Koklusz .....	48

2.6.	Odoskrzelowe zapalenie płuc .....	49
2.7.	Zapalenie opłucnej .....	50
2.8.	Gruźlica płuc .....	51
3.	CHOROBY SERCA I NACZYŃ KRWIONOŚNYCH .....	55
3.1.	Zapalenie mięśnia sercowego .....	56
3.2.	Zapalenie wsierdzia .....	57
3.3.	Zapalenie osierdzia .....	58
3.4.	Częstoskurcz napadowy .....	59
4.	CHOROBY KRWI I UKŁADU KRWIOTWÓRCZEGO .....	61
4.1.	Niedokrwistość niedobarwliwa .....	61
4.2.	Blednica .....	64
4.3.	Białaczka .....	65
5.	CHOROBY ALERGICZNE .....	69
5.1.	Alergie skórne .....	70
5.2.	Alergie oddechowe .....	72
5.3.	Alergie pokarmowe .....	75
6.	CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO .....	79
6.1.	Kolki jelitowe, zaparcia i nudności .....	80
6.2.	Biegunka .....	84
6.3.	Zaburzenia trawienia .....	87
6.4.	Celiakia .....	90
6.5.	Bezsoczność żółdkowa .....	92
6.6.	Dyskineza dróg żółciowych .....	93
6.7.	Zapalenie wątroby .....	95
7.	ROBACZYCE I PASOŻYTY .....	97
7.1.	Zakażenie owsikami .....	97
7.2.	Glistnica .....	99
7.3.	Tasiemczyca .....	101



7.4. Lamblioza.....	102
7.5. Wszawica.....	103
8. CHOROBY UKŁADU MOCZOWEGO .....	105
8.1. Mimowolne moczenie nocne.....	106
8.2. Stany zapalne dróg moczowych .....	108
8.3. Zapalenie miedniczek nerkowych .....	110
8.4. Zapalenie pęcherza moczowego .....	111
8.5. Kamica moczowa .....	112
9. CHOROBY PRZEMIANY MATERII .....	117
9.1. Krzywica .....	117
9.2. Wychudzenie .....	120
9.3. Cukrzyca.....	122
9.4. Otyłość .....	124
10. CHOROBY REUMATYCZNE .....	129
11. CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO .....	135
11.1. Drgawki dziecięce .....	136
11.2. Brak apetytu u dzieci .....	138
11.3. Nadpobudliwość nerwowa .....	140
11.4. Bezsensowność na tle nerwowym .....	143
12. CHOROBY OCZU .....	147
12.1. Zapalenie spojówek .....	149
12.2. Nocna ślepotą .....	150
12.3. Jęczmień .....	151
13. WZMACNIANIE ODPORNOŚCI ORGANIZMU DZIECKA.....	155
BIBLIOGRAFIA .....	161





*Moim Wnusiom  
– Dominikowi, Luzance  
oraz tym,  
które się jeszcze urodzą,  
pracę tę poświęcam  
– autorka*



# Wstęp



rganizm dziecka przez cały okres rozwoju wymaga zupełnie innego traktowania niż organizm w pełni dojrzały i dlatego leczenie dzieci ma swoją specyfikę.

Etapy rozwoju dziecka charakteryzują następujące co pewien czas zmiany jakościowe, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Najczęściej wyróżnia się okres niemowlęcy obejmujący pierwszy rok życia (mieści się w nim również okres noworodkowy), okres poniemowlęcy (od 1 do 3 lat), przedszkolny (od 3 do 7 lat), wiek szkolny (od 7 do 14 lat) oraz lata młodzieńcze (od 14 do 18 lat). Największą intensywnością przemian odznaczają się pierwsze trzy lata, a zwłaszcza pierwszy rok życia oraz okres dojrzewania (od 11 do 16 lat), podczas którego ustala się równowaga hormonalna.

Mimo tak wielu stosowanych w pediatrii nowych preparatów syntetycznych, bardzo ważne miejsce w zapobieganiu i leczeniu dziecięcych chorób coraz częściej zajmują zioła.

Wielokrotnie zaobserwowano, że w czasie lub po dłużej trwających kuracjach lekami syntetycznymi, zwłaszcza antybiotykami, powstają bardzo niekorzystne objawy uboczne. Coraz częściej specjaliści stwierdzają, że w wielu schorzeniach wieku dziecięcego nie zawsze zachodzi potrzeba stosowania tak silnie działających środków chemicznych. W wielu przypadkach mogą być one z po-

wodzeniem zastąpione znacznie łagodniej działającymi lekami roślinnymi.

Zioła mają bardzo różnorodne właściwości lecznicze. Ułatwiają przyswajanie składników pokarmowych, dostarczają wielu niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin, a ponadto pobudzają jego mechanizmy odpornościowe.

Mimo że wyniki leczenia ziołami nie dają tak szybkich efektów jak terapie środkami chemicznymi, leki roślinne dzieci tolerują znacznie lepiej. Kuracje ziołowe trwają zwykle dłużej i z tego względu zaleca się je szczególnie w chorobach nawracających, przewlekłych, związanych z nieprawidłową przemianą materii lub obniżoną odpornością organizmu.

Bardzo skutecznie działa również skojarzone leczenie środkami syntetycznymi i roślinnymi. Leki ziołowe często zwiększają efektywność leków syntetycznych, umożliwiając ograniczanie ich dawek, co jednocześnie chroni organizm przed ubocznym działaniem specyfików chemicznych.

Przy stosowaniu ziół, bardzo często trudno jest oddzielić ich wartości lecznicze od wartości odżywczych. Dotyczy to szczególnie niektórych warzyw (np. marchwi), owoców lub herbatek ziołowych. Bardzo istotna jest przy tym umiejętność właściwego wykorzystania bogactwa różnorodnych składników naturalnych, których świat roślin jest niewyczerpalnym źródłem.

Skład chemiczny roślin jest bardzo złożony, obejmuje zarówno związki proste, jak i połączenia skomplikowane, z których wiele ma silne działanie farmakologiczne. Nawet tzw. substancje uboczne są niezbędnym elementem w całości kształcenia działania leku i często wywołują jeszcze bardziej korzystny efekt terapeutyczny.

W ziołolecznictwie stosuje się również wyizolowane poszczególne składniki roślin uznawane za substancje aktywne albo całe

zespoły zawartych w roślinach związków podawane w postaci odpowiednich wyciągów. Wyciągi te bardzo często działają skuteczniej ze względu na współdziałanie poszczególnych składników roślin, co pozwala uzyskać lepsze wyniki terapeutyczne.

W poszczególnych okresach życia dziecka istnieje swoiste zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe konieczne do jego prawidłowego rozwoju. Można więc wyodrębnić zioła stosowane w określonych etapach życia, co nie znaczy, że nie są one przydatne dla dzieci w innym wieku.

Z tego względu w niniejszej pracy wydzielono m.in. grupę ziół szczególnie użytecznych w pielęgnowaniu niemowląt.

Wyodrębniono również działy obejmujące krótką charakterystykę poszczególnych układów, najczęstsze niedomagania oraz surowce roślinne stosowane w ich leczeniu.

Bardzo ważnym i dość złożonym zagadnieniem w ziołolecznictwie jest ustalenie odpowiedniej dla dziecka dawki leku. Przy stosowaniu nawet łagodnie działających ziół należy uwzględnić: wagę dziecka, wiek, stan fizyczny oraz jego indywidualną wrażliwość. Nie wolno także bagatelizować faktu, że dziecko przyjmuje inne leki i wtedy należy koniecznie porozumieć się z lekarzem.

Zioła mają znaczenie nie tylko w leczeniu, ale także w szeroko pojętym zapobieganiu chorobom u dzieci. Znanych jest wiele surowców roślinnych o właściwościach pobudzających mechanizmy obronne organizmu, dzięki czemu można zapobiec określonym chorobom lub skutecznie złagodzić ich przebieg. Zioła te zaleca się szczególnie w nawracających chorobach infekcyjnych.

Mam nadzieję, że moja praca pozwoli poznać bliżej niektóre aspekty ziołolecznictwa dzieci. Nie należy jednak przeprowadzać zalecanych kuracji samodzielnie, bez uprzedniego zasięgnięcia opinii lekarza.





# 1. Choroby i urazy skóry



Skóra jest narządem odpowiedzialnym za wiele czynności organizmu. Jest powłoką ochronną, narządem wydalniczym i wydzielniczym, a także regulatorem ciepła i receptorem czucia. Bierze również udział w licznych procesach przemiany materii. Skóra uzewnętrznia więc stan zdrowia organizmu i czynności jego narządów zewnętrznych.

Skóra dziecięca, zwłaszcza noworodków i niemowląt, jest niezwykle wrażliwa zarówno na bodźce wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Jedną z głównych przyczyn powstawania chorób skórnych jest niewłaściwe pielęgnowanie i odżywianie dzieci, ale często wywołują je zakażenia wirusowe, bakteryjne lub grzybicze. Bardzo często patologiczne zmiany na skórze towarzyszą innym chorobom, a niekiedy są reakcją na niektóre leki i czynniki uczulające. Czasami przyczyny powstawania chorób skóry nie są dokładnie poznane (np. łuszczyca, śwιάd skóry, liszaje itp.).

Czynnikiem wywołującym choroby skóry może być również niewłaściwa praca niektórych narządów wewnętrznych, np. żołądka, nerek, a zwłaszcza wątroby spełniającej rolę filtru odtruwającego organizm. Z tych względów, przy wielu zmianach skórnych zaleca się kurację ziołami o działaniu moczopędnym, ułatwiającym tra-

wienie, zwiększającym wydzielanie żółci lub usuwającym stany nieżytowe żołądka i jelit czy nawykowe zaparcia.

Szczególnie wrażliwy na urazy zewnętrzne jest delikatny naskórek noworodka i niemowlęcia. Jego niewłaściwa pielęgnacja powoduje szybkie odparzenie i zaczerwienienie skóry, a niekiedy nawet jej pękanie. Bardzo łatwo wtedy o zakażenie bakteryjne i powstawanie stanów ropnych, wyprzeń, a nawet czyraczności. Czyraki tworzą się nie tylko przy braku higieny, ale także w następstwie innych schorzeń osłabiających układ odpornościowy dziecka (np. chorób zakaźnych).

## 1.1. Wyprysk pieluszkowy

Ponad 75% noworodków zapada w ciągu kilku pierwszych miesięcy po urodzeniu na tzw. wyprysk pieluszkowy. Dolegliwość ta powstaje w wyniku zakażenia bakteryjnego, pozostałości detergentów na źle spłukanych pieluchach lub otarcia skóry przez pieluszki czy pampersy.

Podstawowym środkiem zaradczym jest częsta zmiana podkładow i wietrzenie skóry dziecka.

Większość sprzedawanych w drogeriach i aptekach pudrów i zasypek dla niemowląt zawiera sztuczne dodatki zapachowe, środki koloryzujące i konserwanty. Ośrodki badawcze zajmujące się substancjami szkodliwymi dla zdrowia ciągle informują o dzieciach, które po wdychaniu dziecięcych pudrów mają kłopoty z oddychaniem, napady kaszlu, a nawet wymioty.

Alternatywą dla obciążonych chemią komercyjnych specyfików są dziecięce maści i pudry sporządzane z łagodzących i przeciw-

zapalnych ziół, takich jak aloes (*Aloe arboresceus*), rumianek (*Matricaria chamomilla*), nagietek (*Calendula officinalis*), bez czarna (*Sambucus nigra*) czy lawenda (*Lawandula officinalis*), które skutecznie wygładzają i chronią delikatną skórę dziecka.

Naturalny puder dla niemowląt można łatwo sporządzić z 250 g mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej oraz 1/4 łyżeczki olejku eterycznego z lawendy.

Do szczelnej, plastikowej torebki wkłada się mąkę i stopniowo, kropla po kropli, dodaje olejek. Po zamknięciu torebki wstrząsa się nią tak, aby nie zostały wewnątrz jakiegokolwiek grudki, po czym zawartość przesypuje do pojemnika z dużymi otworami. Tego pudru można używać w czasie każdej zmiany pieluszek.

Przy wyprysku pieluszkowym bardzo pomocny jest także specjalny olejek przygotowany z 8 łyżek kwiatów lawendy, 8 łyżek kwiatów nagietka i 8 łyżek kwiatów bzu czarnego. Zmieszane zioła zalewa się w czystym szklanym słoiku 2 szklankami dowolnego oleju roślinnego, odstawia w ciepłe miejsce na 2–3 dni, po czym odcedza przez filtr do kawy. Olejek przechowuje się w chłodnym miejscu i używa do leczenia wyprysku lub do masażu skóry dziecka.

Uniwersalnym ziołem zalecanym od wieków do pielęgnowania skóry noworodków, niemowląt i starszych dzieci są kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*). Naparu z tych kwiatów używa się do przemywania i kąpieli leczniczych o działaniu przeciwzapalnym, usprawniającym oddychanie skóry i pracę gruczołów potowych.

Rumianek ma również właściwości przeciwalergiczne i dlatego można go używać zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie (w formie herbatek przy swędzących wysypkach towarzyszących skazie białkowej).

## 1.2. Ciemieniucha

Ciemieniucha to grube, żółtawe wypryski, które powstają na ciemniączku, a niekiedy na twarzy noworodka. Wywołuje ją m.in. nadmierne wytwarzanie tłuszczu przez gruczoły łojowe.

Standardowa kuracja medyczna zaleca stosowanie kremu kortyzonowego, należącego do silnych środków steroidowych.

W warunkach domowych w prosty sposób można przygotować leczniczy preparat ze 100 ml soku aloesowego, 6 kropli olejku eterycznego lawendy i 6 kropel olejku z drzewa herbacianego. Wszystkie składniki miesza się w szklanym naczyniu (np. w butelce) i silnie wstrząsa. Lek przygotowany w ten sposób stosuje się bezpośrednio na skórę kilka razy dziennie.

## 1.3. Wyprysk i świąd skóry (*eczema et prurigo*)

Wyprysk to powierzchowny stan zapalny skóry wywołowany najczęściej przez różnego rodzaju czynniki uczuleniowe (alergeny) i bakterie. Powstają wtedy tzw. grudki wysiękowe z pęcherzykami na szczycie, a towarzyszą im zwykle zaczerwienienie i obrzęk skóry i niekiedy również nadżerki. Później tworzą się zwykle strupki i naskórek ulega zniszczeniu.

Schorzenie to dotyczy często dzieci dobrze odżywionych, mało przebywających na powietrzu, a także przekarmionych i przegrzewanych. Wypryski te są często bardzo swędzące. Dziecko drapie się, powodując uszkodzenie skóry, co stwarza możliwości dodatkowych infekcji.

Terapia wyprysku polega na stosowaniu syntetycznych leków antyalergiczných, uspokajających i przeciwzapalnych. Istotną rolę

odgrywają również niektóre surowce roślinne o właściwościach powlekających, łagodnie uspokajających i łagodzących.

Do bardzo skutecznych preparatów ziołowych należą następujące mieszanki (w równych częściach):

- I korzenie łopianu (*Radix Bardanae*)
- ziele fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricoloris*)
- ziele skrzypu (*Herba Equiseti*)
- nasiona kozieradki (zmielone) (*Semen Foenugraeci*)
- liście melisy (*Folium Melissa*)
- liście jeżyny (*Folium Rubi fruticosi*)

Po zmieszaniu wszystkich składników, łyżkę ziół zalewa się szklanką wrzątku i odstawia na 3 godziny, po czym gotuje na wolnym ogniu przez 10 minut. Po lekkim przestudzeniu i odcedzeniu podaje się dzieciom 3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki przed jedzeniem.

- II kwiaty jasnoty białej (*Flos Lamii Albi*)
- liście orzecha włoskiego (*Folium Juglandis*)
- nasiona kozieradki (*Semen Foenugraeci*)
- ziele fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricoloris*)
- ziele podagrycznika (*Herba Aegopodii*)

Łyżkę zmieszanych uprzednio ziół zalewa się szklanką wrzątku i gotuje przez 10 minut. Po odcedzeniu i przestudzeniu podaje się 3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki przed jedzeniem.

- III ziele skrzypu (*Herba Equiseti*)
- ziele uczepu trójlistkowego (*Herba Bidens tripartiti*)
- kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)

Łyżkę zmieszanych uprzednio ziół zalewa się szklanką wrzątku i gotuje przez 5 minut. Po odcedzeniu i przestudzeniu podaje się dzieciom 3 razy dziennie po 1/2 szklanki przed jedzeniem.

- IV** kora wierzby (*Cortex Salicis*)  
kora dębu (*Cortex Quercus*)  
kwiaty arniki (*Flos Arnicae*)  
kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)

Po dokładnym wymieszaniu składników, łyżkę ziół zalewa się szklanką wrzątku i gotuje przez 5 minut. Po ostudzeniu i odcedzeniu odwarem nasącza się okłady przy przewlekłym wyprysku i świądzie skóry.

Przy świądzie skóry i przewlekłych wypryskach bardzo pomocne są również lecznicze kąpiele z udziałem surowców roślinnych, a do najbardziej skutecznych należą następujące mieszanki (w równych częściach):

- V** nasiona gorczycy białej (*Semen Sinapis Albae*)  
korzenie koziołka lekarskiego (*Radix Valerianae*)  
pączki sosny (*Gemmae Pini*)  
ziele nostrzyka (*Herba Meliloti*)  
kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)

Po zmieszaniu składników, 7 łyżek mieszanki wsypuje się do 3 litrów wody i gotuje przez 5 minut. Po odcedzeniu wlewa się do wanny z wodą o temperaturze 37–40°C. Kąpiele stosuje się co drugi dzień.

- VI** kora dębu (*Cortex Quercus*)  
kora wierzby (*Cortex Salicis*)  
ziele tymianku (*Herba Thymi*)

liście szalwii (*Herba Salviae*)  
kwiaty arniki (*Flos Arnicae*)  
kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)

Po zmieszaniu składników, 2 garści ziół zalać 3 litrami wrzątku i gotować przez 5 minut. Po odcedzeniu wlać do wanny z wodą o temperaturze 37–40°C. W takiej kąpieli dziecko kąpie się maksymalnie przez 10 minut co drugi dzień.

**VII** kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)  
kwiaty nagietka (*Flos Calendulae*)  
słoma owsiana (*Straminis Avenae sativae concis*)  
otręby pszenne (*Furfuris Tritic*)

Słomę owsianą i otręby pszenne zalewa się 3 litrami wrzątku i gotuje przez 10 minut. Osobno przyrządza się napar z rumianku i nagietka, zalewając 2 łyżki zmieszanych ziół dwiema szklankami wrzątku. Oba płyny łączy się, odcedza i wlewa do wanny z wodą o temperaturze 37–40°C. Dziecko kąpie się przez 10 minut co drugi dzień.

## 1.4. Liszajec zakaźny (*impetigo contagiosa*)

Liszajec zakaźny wywołują bakterie (najczęściej ze szczepu paciorkowców). Schorzenie to objawia się powstawaniem drobnych pęcherzyków wokół nosa i ust. Ich cienka pokrywa łatwo ulega uszkodzeniu, a surowicza treść pęcherzyków przysycha, tworząc żółtawe strupy.

Liszajec rozwija się u dzieci najczęściej po zadrapaniach, skaleczeniach najczęściej na twarzy i rękach. Szerzy się bardzo szybko, ale po pewnym czasie ustępuje bez śladu.

Leczenie polega na stosowaniu maści złuszcających i bakteriobójczych z dodatkiem antybiotyków. Bardzo pomocne są również niektóre zioła odtruwające organizm w następującej kompozycji (w równych częściach):

- I liście poziomki (*Folium Fragariae*)
- liście orzecha włoskiego (*Folium Juglandi*)
- liście bobrka trójlistkowego (*Folium Menyanthidis*)
- korzenie łopianu (*Radix Bardanae*)
- korzenie arcydzięgla (*Radix Angelicae*)
- kłącze perzu (*Rhizoma Agropyri*)
- kłącze tataraku (*Rhizoma Calami*)
- liście ruty (*Folium Rutae*)
- pączki topoli (*Gemmae Populi*)

Łyżkę uprzednio zmieszanych ziół zalewa się szklanką wrzątku, odstawia na 3 godziny. Po odcedzeniu podaje się dzieciom w zależności od wieku od kilku łyżek do jednej szklanki, 3 razy dziennie po jedzeniu.

## 1.5. Kontuzje i oparzenia (*contusio et combustio*)

Nieco starsze dzieci bardzo często są narażone na zewnętrzne urazy skóry.

Zdarzają się wtedy zadrapania, stłuczenia, otarcia naskórka, siniaki i poważniejsze urazy, takie jak oparzenia i odmrożenia.

Przy powierzchniowych otarciach naskórka i płytkich skaleczeniach stosuje się zioła działające przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Mogą to być przykładane na skórę świeże liście aloesu (*Fo-*



*lium Aloe recens*), bardzo popularnej w naszych domach rośliny doniczkowej, lub świeże, dokładnie umyte liście babki wąskolistnej (*Folium Plantaginis lanceolatae*) lub babki szerokolistnej (*Folium Plantaginis maioris*), spotykanych na łąkach, przy drogach i w ogródkach. Zarówno aloes, jak i babki mimo różnego składu chemicznego działają gojąco i przeciwbakteryjnie.

Na rany stłuczone, siniaki i obrzęki zalcza się okłady sporządzone z naparów z kwiatów rumianku (*Flos Chamomillae*), odwarów kory dębowej (*Cortex Quercus*) oraz nalewek z kwiatów arniki (*Flos Arnicae*), kwiatów nagietka (*Flos Calendulae*) i kwiatów słonecznika (*Flos Helianthii*).

Można również stosować lecznicze kompresy ze sproszkowanych kwiatów arniki (*Flos Arnicae*), kwiatów nagietka (*Flos Calendulae*) i ziela tymianku (*Herba Thymi*). Zmieszane zioła miesza się z gorącą wodą do uzyskania konsystencji papki (można również użyć zmielonych płatków owsianych), dodaje kilka kropli soku cytrynowego lub octu i przenosi na płótno lub gazę.

Przy niewielkich, lekkich oparzeniach uszkodzoną skórę dziecka można zmywać wacikiem zwilżonym nalewką z kłącza pięciornika kurzego ziela (*Rhizoma Tormentillae*), a następnie przykładać zimne okłady sporządzone z naparów kwiatów rumianku (*Flos Chamomillae*), kwiatów nagietka (*Flos Calendulae*) lub z nasion lnu (*Semen Lini*). Oparzone miejsca można również smarować maściami gojącymi (np. maścią alantoinową) na przemian z okładami. Do picia warto w tym czasie podawać herbatki witaminowe, np. z owoców dzikiej róży (*Fructus Rosae*), a także herbatki zawierające flawonoidy, np. z ziela fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricoloris*).

Podobnie postępuje się przy odmrożeniach. Oczywiście w poważniejszych przypadkach oparzeń lub odmrożeń należy natychmiast zasięgnąć porady lekarskiej.

## 5.1. Alergie skórne

Do najczęściej obserwowanych alergii skórnych należy atopowe zapalenie skóry, którego przyczyny nie są dotychczas zbadane. Stwierdzono tylko, że skłonności do tego schorzenia są dziedziczne.

Bardzo powszechnym objawem atopowego zapalenia skóry jest pokrzywka objawiająca się obrzękiem, zaczerwienieniem i swędzeniem. Często występuje dookoła oczu i warg, a niekiedy również na rękach i stopach. Tworzące się wykwity skórne często tworzą bąble, co przypomina oparzenia pokrzywą. Powstają one na skutek uszkodzenia naczyń włoskowatych skóry, pod wpływem wytwarzanej w organizmie histaminy. Pokrzywkę wywołują najczęściej alergiczne reakcje na niektóre substancje pokarmowe, pyłki kwiatów, leki, użądlenia owadów, nagłe zmiany temperatury, a także stres emocjonalny.

Leczenie pokrzywki polega na podawaniu preparatów antyhistaminowych i odemlających, m.in. wapnia, ale bardzo istotną rolę pomocniczą odgrywają leki ziołowe, w których skład wchodzi (w równych częściach):

- I ziele dziurawca (*Herba Hyperici*)  
liście orzecha włoskiego (*Folium Juglandi*)  
korzenie łopianu (*Radix Bardanae*)

Łyżkę uprzednio zmieszanych ziół zalewa się szklanką zimnej wody, odstawia na 3 godziny, po czym powoli doprowadza do wrzenia i gotuje na wolnym ogniu przez 2–3 minuty. Po odcedzeniu i przestudzeniu podaje się dziecku po 2 łyżki kilka razy dziennie.

- II kwiaty rumianku (*Flos Chamomillae*)  
ziele fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricoloris*)

Po wymieszaniu składników, łyżkę ziół zalewa się szklanką wrzątku i odstawia pod przykryciem do naciągnięcia na 15–20 minut. Po odcedzeniu podaje się dziecku po 2 łyżki kilkakrotnie w ciągu dnia. Mieszanka ta jest bardzo skuteczna przy pokrzywce i skazie białkowej.

- III ziele skrzypu (*Herba Equiseti*)
- ziele rdestu ptasiego (*Herba Polygoni avic.*)
- ziele fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricol.*)
- kwiaty rumianku pospolitego (*Flos Chamomillae*)

Łyżkę ziół, po uprzednim wymieszaniu składników, zalewa się szklanką zimnej wody, powoli doprowadza do wrzenia i gotuje przez 2–3 minuty. Po odstawieniu pod przykryciem do naciągnięcia na 15–20 minut i odcedzeniu podaje się dziecku 3 razy dziennie po 2 łyżki przy swędzących wysypkach alergicznych. Odwar z tej samej mieszanki (5 łyżek ziół na 2 litry wody) można stosować do kąpieli dziecka przy wysypkach alergicznych.

- IV kwiaty rumianku pospolitego (*Flos Chamomillae*)
- kwiaty nagietka (*Flos Canendulae*)
- kora dębu (*Cortex Quercus*)
- kwiaty krwawnika (*Flos Millefolii*)
- liście szalwii (*Folium Salviae*)
- ziele skrzypu (*Herba Equiseti*)

Po wymieszaniu składników, łyżkę ziół zalewa się szklanką zimnej wody, odstawia na 3 godziny, a następnie powoli doprowadza do wrzenia i gotuje przez 2–3 minuty. Po odcedzeniu i lekkim przestygnięciu, odwar służy do przemywania skóry i okładów przy pokrzywce i swędzeniu skóry u dzieci.

Innym, skutecznym środkiem do przemywania skóry jest mieszanka sporządzona z 1 łyżeczki kwiatów nagietka (*Flos Calendulae*), 1 łyżeczki kwiatów rumianku (*Flos Chamomillae*), 1 łyżeczki kwiatów bzu czarnego (*Flos Sambuci*), 1 łyżeczki kwiatów krwawnika (*Flos Millefolii*) i 3 łyżek sody oczyszczonej.

Zmieszane zioła zalewa się wrzątkiem, odstawia na 15 minut do naciągnięcia i odcedza. Do uzyskanego naparu dodaje się sodę oczyszczoną. Środkiem tym przemywa się skórę dziecka za pomocą kawałka watki lub miękkiej tkaniny, aż do ustąpienia swędzenia.

Aby uzyskać leczniczą maść, do szklanki naparu dodaje się glinę bentonitową (do kupienia w aptece), aż do uzyskania konsystencji papki. Papkę nakłada się szpatułką lub palcami na podrażnioną skórę dziecka co najmniej na 30 minut, a następnie zmywa się naparem lub przegotowaną, letnią wodą.

## 5.2. Alergie oddechowe

Alergie oddechowe to najczęściej alergiczne zapalenie błon śluzowych nosa czyli katar sienny. Towarzyszy mu często swędzenie oczu, nosa, błon podniebienia lub gardła, co powoduje katar, kaszel i kichanie.

Ten rodzaj uczuleń wywołują najczęściej pyłki traw, drzew, kurzu i alergenów zwierzęce. Alergie na pleśń są spowodowane przez unoszące się w powietrzu zarodniki grzybów. Mogą one występować zarówno na zewnątrz domów mieszkalnych, jak i wewnątrz, w miejscach szczególnie wilgotnych, takich jak piwnice i łazienki. Kurz wywołuje alergię dlatego, że zawiera wymienione powyżej alergeny, takie jak pyłki roślin, pleśnie oraz mikroskopijne roztocza, a także mikroskopijne włókna tkanin, obić i dywanów.

Do najcięższych postaci alergii oddechowych należy astma alergiczna objawiająca się występowaniem napadów kaszlu i duszności. W czasie napadu astmatycznego skurcz mięśni gładkich oskrzeli i obrzęk śluzówki powoduje zwężenie światła dróg oddechowych, dodatkowo zatkanym gęstym śluzem. Powietrze gromadzi się wtedy w dolnych partiach płuc, a całkowite oddychanie odbywa się kosztem partii górnych. W ciężkich przypadkach drogi oddechowe są tak zwężone, że oddychanie jest prawie niemożliwe. Leczenie alergii oddechowych powinno się odbywać pod kontrolą lekarską, ale cennymi środkami pomocniczymi są niektóre surowce roślinne. Bardzo skuteczne kompozycje ziołowe mają następujący skład (w równych częściach):

- I ziele tymianku (*Herba Thymi*)
- liście podbiału (*Folium Farfarae*)
- ziele fiołka trójbarwnego (*Herba Violae tricoloris*)
- korzenie omamu (*Radix Inulae*)
- kwiaty arniki (*Flos Arnicae*)
- owoce anyżu (*Fructus Anisi*)

Łyżkę uprzednio zmieszanych ziół zalewa się szklanką zimnej wody, odstawia pod przykryciem na 3 godziny, a następnie powoli podgrzewa do wrzenia i gotuje przez 2–3 minuty. Po odcedzeniu podaje się dziecku po 1/3 szklanki 3 razy dziennie – jako środek rozkurczający i wykrztuśny.

- II ziele krwawnika (*Herba Millefolium*)
- liście podbiału (*Folium Farfarae*)
- kwiaty ślazu dzikiego (*Flos Malvae silv.*)
- kwiaty lawendy (*Flos Lavandulae*)

Po wymieszaniu składników, łyżkę ziół zalewa się szklanką wrzątku i odstawia pod przykryciem do naciągnięcia na 15–20 minut. Po odcedzeniu podaje się dzieciom po 1/4 szklanki 3 razy dziennie.

- III kwiaty arniki (*Flos Arnicae*)
- korzenie omamu (*Radix Inulae*)
- owoce anyżu (*Fructus Anisi*)
- pączki sosny (*Gemmae Pini*)

Łyżkę uprzednio zmieszanych ziół zalewa się szklanką zimnej wody, odstawia na 3 godziny, a następnie powoli doprowadza do wrzenia i gotuje przez 2–3 minuty. Po odcedzeniu odwar podaje się dzieciom po 1/3 szklanki 3 razy dziennie.

Właściwości łągodzące i wykrztuśne ma również odwar z samych korzeni omamu wielkiego (*Radix Inulae*). Przygotowuje się go, zalewając szklanką zimnej wody 1 łyżeczkę wysuszonych, rozdrobnionych korzeni, odstawia na kilka godzin, a następnie ogrzewa do wrzenia i odcedza. Prawie gorący odwar podaje się dzieciom 3 razy dziennie po 1/3 szklanki.

Na błony śluzowe łągodząco i wykrztuśnie działa także napar sporządzony z 1 łyżki kwiatów dziewanny (*Flos Verbasci*) zalanych szklanką wrzątku i odstawionych pod przykryciem na 15–20 minut do naciągnięcia. Po odcedzeniu i lekkim przestudzeniu podaje się go dzieciom po 1/3 szklanki kilkakrotnie w ciągu dnia. Napar ten jest szczególnie przydatny w nocnych atakach astmy.

Oddychanie ułatwiają także niektóre roślinne olejki eteryczne, m.in. olejek eukaliptusowy (*Oleum Eucalypti*), hyzopowy (*Oleum Hyssopi*), anyżowy (*Oleum Anisi*), lawendowy (*Oleum Lavandulae*), sosnowy (*Oleum Pini*) i rozmarynowy (*Oleum Rosmarini*).

Wdychanie przez nos jednego albo kilku z tych olejków, umieszczonych np. na chusteczce higienicznej, może ułatwić oddychanie

podczas łagodnych ataków astmy. Między atakami astmy kilka kropli olejku wlewa się do umywalki z gorącą wodą, przykrywa głowę dziecka ręcznikiem i pozwala mu na wdychanie wonnej pary przez nos.

### 5.3. Alergie pokarmowe

Objawy alergii pokarmowych mogą wynikać z obecności nawet niewielkich ilości dodatku alergenu do podawanych dzieciom potraw. Stwierdzono jednak, że około 90% tych alergii wywołuje mleko krowie, białko jaj, orzeszki ziemne, pszenica, soja, kukurydza, fasola, owoce jagodowe, jadalne skorupiaki oraz guma arabska stosowana bardzo często jako dodatek do przetworzonej żywności.

Wiele dzieci nie toleruje pewnych składników pokarmowych, często ze względu na niedobór enzymów trawiennych.

Dzieci wrażliwe na laktozę (cukier zawarty w mleku krowim) z reguły tolerują produkty mleczne, takie jak jogurt, śmietana i żółte sery. Niektóre dzieci nie tolerują glutenu znajdującego się w produktach zbożowych.

Popularnym środkiem wzmacniającym smak jest glutaminian sodu. Może on jednak wywoływać zaczerwienienie twarzy, bóle głowy i drętwienie skóry. Również siarczyny, używane jako środki konserwujące w wielu produktach spożywczych i winach, bardzo często wywołują reakcje alergiczne.

Typowymi objawami alergii pokarmowych są bóle brzucha, biegunka i nudności, a w cięższych postaciach mogą występować wymioty, obrzęk twarzy i języka, trudności z oddychaniem, zawroty głowy, a nawet omdlenia.

**Teresa Lewkowicz – Mosiej** autorka wielu publikacji z dziedziny ziołolecznictwa, warto wspomnieć „*Rośliny dekoracyjne, które leczą*”, „*Zioła naszych kresów*” oraz ostatnio wydaną „*Vademecum ziołolecznictwa*”

Tym razem postanowiła opracować „niezbędnik” dla każdego rodzica. Bo cóż jest ważniejsze niż zdrowie naszych pociech! Doskonałe porady, skuteczne wskazówki i mnóstwo wiedzy o ziołach, ich działaniu, stosowaniu i to wszystko dla zdrowia naszych maluchów. Niech nawet zabrzmiałoby to banalnie, jak slogan reklamowy – tę książkę musisz mieć w swojej domowej bibliotece.

- Spytasz dlaczego?
- Bo jest świetna i tego warta!



PATRONAT MEDIALNY

