



ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl

Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO DLA DZIECI

Zioła dla niemowląt:

- *alergie*
- *przewód pokarmowy*
- *drogi oddechowe*

**Zioła dla wieku
przedszkolnego
i szkolnego:**

- *odporność organizmu*
- *przeziębienia*
- *układ nerwowy*



Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO DLA DZIECI

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

Redakcja
BARBARA MAJEWSKA

Opracowanie redakcyjne
ELIZA ORMAN

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
ANDRZEJ SZOT

Wydanie III
Seria limitowana – oprawa twarda – nakład 100 egzemplarzy
© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o., Wrocław 2010

na podstawie wydania I
© Copyright by Lech Tkaczyk Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1995

Wszelkie prawa zastrzeżone

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie
i w jakikolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy
lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*

Nasz adres
Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-342-5

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	6
Specyfika stosowania ziół dla dzieci	8
Rośliny i alergia u dzieci	19
Domowe przetwory zielarskie dla dzieci	24
Sposoby dawkowania i podawania preparatów ziołowych dla dzieci	33
Zioła dla niemowląt	38
Zanim się urodzi	38
Zastosowanie ziół dla niemowląt	44
Choroby wieku niemowlęcego	53
Zioła dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym	79
Zioła zwiększające odporność	80
Zioła dla dzieci leczonych antybiotykami	84
Choroby układu oddechowego – profilaktyka i leczenie	84
Leczenie ziołowe niektórych schorzeń górnych dróg układu oddechowego	87
Ziołowe leki przeciwgorączkowe	92
Gdy boli gardło... ..	93
Angina.	98
Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa).	101
Choroby układu pokarmowego.	104
Zaparcia.	110
Choroby układu nerwowego	112
Rośliny trujące	115
Bibliografia	127

WPROWADZENIE

Nadal tkwi w nas tradycyjne pojmowanie ziołolecznictwa jako wiedzy przekazywanej nam od wieków, wiedzy opartej jedynie na obserwacjach, której wartość może być podważona przez badania naukowe. Uważa się przy tym, że użycie roślin w procesie leczenia wiąże się z praktykami jeśli nie wyraźnie magicznymi, to na pewno tajemniczymi, nieznajującymi racjonalnego uzasadnienia. Takie podejście powoduje, iż wokół ziołolecznictwa wytwarza się otoczka wiedzy tajemnej, mało zrozumiałej dla zwykłych ludzi i co gorsza, mało zrozumiałej również dla lekarzy. W związku z tym jest ona przez nich lekceważona, spychana na margines tzw. medycyny alternatywnej, najczęściej uważanej za „gorszą” gałąź lecznictwa.

Tymczasem współczesne badania naukowe nie tylko ujawniły mechanizmy działania leczniczego wielu roślin (dzięki dokładnemu poznaniu składników oraz wyjaśnieniu ich aktywności), ale również, a może przede wszystkim, poszerzyły wiedzę o ludzkim organizmie, jego budowie i funkcjonowaniu w zdrowiu i chorobie.

To rozwój nauk medycznych i biologicznych zdecydował, że we współczesnej medycynie następuje generalny odwrót od terapii narządowej, zajmującej się jedynie leczeniem poszczególnych chorych narządów czy układów ciała, bez oglądania się na skutki i ryzyko takiej terapii cząstkowej dla całości funkcjonalnej organizmu chorego człowieka. Następuje obecnie powrót do znanej od prapoczątków lecznictwa medycyny holistycznej, czyli całościowej, traktującej żyjący organizm jako jedność. W takiej terapii rośliny są najbardziej użyteczne, gdyż działają wielokierunkowo i nie są obciążone tak licznymi skutkami ubocznymi, niekorzystnymi dla całości organizmu, jak leki syntetyczne, leczące poszczególne narządy.

Ponadto jest jeszcze inna bardzo ważna, a na ogół rzadziej uwzględniana, rola ziół – ich działanie profilaktyczne przy wszelkich schorzeniach. Znana prawda – lepiej zapobiegać niż leczyć – wciąż jest na co dzień niedoceniana.

Tymczasem rośliny wyjątkowo dobrze nadają się do naprawiania „błędów metabolicznych”, korygowania drobnych dolegliwości organizmu. Te w porę nie usunięte przechodzą w chorobę, zawsze trudniejszą do wyleczenia i powodującą często przykre następstwa w postaci nieprawidłowego funkcjonowania poszczególnych narządów (najczęściej wątroby i nerek).

Nastawienie na terapię holistyczną oraz intensywne propagowanie profilaktyki schorzeń ogólnych jest szczególnie ważne w pediatrii, gdyż dziecko zawsze, od poczęcia, wymaga całościowego traktowania, a uchronienie go od schorzeń we wczesnym dzieciństwie ma podstawowe znaczenie dla jego późniejszego rozwoju.

Wykorzystując rośliny w pielęgnacji i leczeniu dziecka, rośliny zarówno lecznicze, jak i te używane w codziennym pożywieniu (według zasady Awicenny o „roślinach odżywczych, które są lekami i roślinach leczniczych, które służą jako pokarm”), szybciej można osiągnąć cel. To znaczy – wychować zdrowo dziecko.

Matka, dając życie dziecku, ma też bezpośredni, codzienny wpływ na jego rozwój. Ona też może najwcześniej zaobserwować wszelkie nieprawidłowości we wzrastaniu dziecka oraz początku schorzeń, i z pomocą lekarza korygować te niedomagania. Dbać o prawidłowe odżywianie dziecka oraz jego właściwą pielęgnację, wpływać na jego rozwój psychiczny i umysłowy, uczyć go i wychowywać, czyli być dla dziecka i lekarzem, i pielęgniarką, i nauczycielem – być po prostu Matką. Dlatego, chcąc chociaż w bardzo małej części dopomóc Matkom w ich ogromnej pracy wychowywania dziecka, Im książkę tę poświęcam.

Książka ta powstała z myślą o dobru dziecka. Naturalną kolejną rzeczą została poddana ocenie merytorycznej, której dokonał prof. dr hab. Jan Pellar. Dzięki Jego wnikliwym uwagom książka zyskała na wartości. Serdecznie dziękuję Panu Profesorowi w imieniu swoim i Czytelników.

Autorka

SPECYFIKA STOSOWANIA ZIOŁ DLA DZIECI

Jeśli zapytać przyszłą matkę, jakie dziecko chciałaby mieć, prawie na pewno otrzymamy odpowiedź – zdrowe. Dopiero potem padają inne określenia – mądre, dobre, piękne, w różnej kolejności zależnie od preferowanych przez nią wartości.

Zaraz nasuwa się też pytanie, czy rzeczywiście możemy mieć wpływ na to, aby dziecko urodziło się zdrowe i zdrowo się rozwijało? Jednym słowem: jaki jest zasięg naszego wpływu, a na ile jest to gra losu i jego przypadków, i oczywiście „kaprysów” kodu genetycznego, który dziecko odziedziczyło po nas z całym bagażem genetycznym poprzednich pokoleń?

Jest to pytanie zasadnicze i niejednorodne w interpretacji. Prawdą jest, że nie mamy większego wpływu na jakość materiału genetycznego, który przekazujemy przyszlęmu dziecku w chwili poczęcia. Ale prawdą jest też to, że pewne nasze poczynania mają jednak znaczenie. Możemy decydować o tym, czy sami będąc obciążeni jakąś wadą genetyczną, mamy ją przekazać koniecznie przyszlęmu dziecku i jaki procent ryzyka niesie poczęcie dziecka w warunkach, gdy potencjalna matka sama jest dotknięta ciężką chorobą wymagającą bezustannego leczenia. Są to przypadki rzadkie i zawsze bardzo bolesne, bo przez nikogo niezawinione. Znacznie częściej natomiast zdarzają się sytuacje pociągające za sobą również pewne ryzyko dla płodu, a wynikłe z naszej niefrasobliwości bądź niewiedzy. Należy bowiem pamiętać, że już w okresie przed poczęciem dziecka możemy uszkodzić swój aparat genetyczny nierozważnym postępowaniem, np. piciem alkoholu, paleniem papierosów i to zarówno przez przyszłą matkę, jak i ojca. Alkohol i papierosy są bardzo aktywnymi mutagenami, czyli substancjami zmieniającymi kod genetyczny. Niebezpieczne są też narkotyki, niektóre leki, różnorodne substancje chemiczne pochodzące ze skażonego coraz bardziej środowiska oraz promieniowanie wszelkiego typu, stwarzające możliwości urodzenia potomka nieprawidłowo rozwiniętego, obciążonego licznymi wadami lub z predyspozycjami do schorzeń.

Wiedza społeczeństwa na temat niebezpieczeństw płynących z naszego postępowania dla przyszłych pokoleń jest wprawdzie coraz większa, ale nie zawsze wystarczająco uświadamiana. Przeraża wciąż bez troska wielu młodych ludzi, potencjalnych przyszłych rodziców, w narażaniu swego organizmu na powolne zmiany degeneracyjne obejmujące również aparat rozrodczy. Alkoholicyzm, nikotynizm, lekomania i narkomania to tylko niektóre, najbardziej widoczne objawy pędu do zniszczenia nie tylko siebie, ale i swojego potomstwa.

Duże zagrożenie płynie z zewnątrz także dla dziecka już poczętego, a następnie urodzonego, wynikające z bezmyślnego niszczenia środowiska naturalnego.

Istnieją także rośliny, nawet zaliczane do leczniczych, które mogą uszkadzać płód rozwijający się w łonie matki, gdyż rozwój embrionalny człowieka jest ściśle od niej uzależniony. Płód odżywia się, nawet leczy ustami matki, a oddycha jej płucami, chociaż odbywa się to poprzez łożysko.

Do znanych przyczyn, które mają poważny wpływ na stan zdrowia przyszłego dziecka należy jakość oraz ilość składników pokarmowych, które przyjmuje przyszła matka. Należą do nich: braki niektórych niezbędnych składników w diecie, skażenie pożywienia toksycznymi substancjami: metalami ciężkimi, pestycydami i innymi środkami chemicznej ochrony roślin, nawozami sztucznymi, substancjami przemysłowymi, dymami i spalinami samochodowymi i innymi, poza tym alkoholizm, nikotynizm, używanie jakichkolwiek leków bez takiej konieczności (i bez konsultacji z lekarzem), stan zdrowia matki, a nawet jej nastawienie psychiczne wobec mającego się urodzić dziecka – wszystkie te czynniki wpływają na stan zdrowia przyszłego potomka. Również leczenie, nawet ziołami, wymaga w tym okresie zwiększonej ostrożności, aby mimowolnie nie zaszkodzić nie tylko matce, ale i dziecku.

Dziecko po urodzeniu, w zakresie leczenia, odżywiania, pielęgnacji, prowadzonej m.in. przy użyciu roślin leczniczych, także wymaga odrębnego postępowania w porównaniu z człowiekiem dorosłym, ponieważ organizm dziecka w zależności od wieku charakteryzują pewne odrębności morfologiczne, fizjologiczne i metaboliczne w stosunku do organizmu dojrzałego, już ukształtowanego.

Dotyczy to również ziół, podawanych dzieciom jako leki bądź pożywienie, odpowiednio dla nich dobranych w zależności od wieku. Rozróżniamy więc zioła przydatne w leczeniu, żywieniu i pielęgnacji niemowląt, dzieci małych, nieco starszych czy nastolatków, co nie znaczy, że są one nieprzydatne dla dzieci w innym okresie życia lub dla osób dorosłych.

Rozwój dziecka charakteryzują zmiany występujące skokowo, które uwzględnia się, dzieląc okres dzieciństwa na pewne fazy. Najczęściej wyróżnia się okres niemowlęcy obejmujący pierwszy rok życia dziecka (w nim mieści się okres noworodkowy statystycznie obejmujący pierwszy miesiąc); okres niemowlęcy do ukończenia pierwszego roku życia, czyli okres małego dziecka; przedszkolny – od 3 do 7 lat; wiek szkolny – od 7 do 14 lat; wreszcie lata dojrzewania (pokwitania) i osiągania dojrzałości – od 14 do 18 lat. Przejścia przez te okresy, tj. ściśle określenie lat, w których to przejście się dokonuje, jest jednak zawsze sprawą indywidualną, zaznaczoną mniej lub bardziej „ostro”.

Dużą intensywnością przemian ustrojowych charakteryzują się pierwsze trzy lata, a zwłaszcza pierwszy rok życia dziecka oraz okres dojrzewania płciowego (11-16 lat), podczas którego ustala się równowaga hormonalna. Są to z reguły lata bardzo burzliwe, wymagające zwiększenia uwagi poświęcanej dziecku. W tych okresach potrzebuje ono matki najbardziej. Dużej uwagi wymaga też sposób leczenia dzieci w tych okresach (także ziołowego) i korygowania pewnych zaznaczających się czy ujawniających nieprawidłowości rozwojowych, przy uwzględnieniu także rozwoju emocjonalnego dziecka. Zdarza się, że nieskorygowane odchylenia w rozwoju fizycznym czy psychicznym utrwalają się i stanowią zaczątek poważnych chorób w późniejszym wieku.

Przykładów jest wiele. Wymienię kilka z nich: dziecko otyłe w niemowlęctwie to także „za gruby” nastolatek i otyły człowiek dorosły, którego trudno odchudzić. Dziecko zbyt nerwowe w dzieciństwie reaguje „nerwicowo” również w wieku dojrzałym. Często nawracające choroby infekcyjne w dzieciństwie, związane z obniżoną odpornością dziecka, są powodem wielu późniejszych kłopotów zdrowotnych. Uszkodzenia pewnych narządów w okresie dzieciństwa (spowodowane różnymi przyczynami: chorobą lub nawet ryzykownym leczeniem, np. nieumiejętną antybiotykoterapią) są trudne do usunięcia, a ich skutki długotrwałe.

Dzieci są też wyjątkowo wrażliwe na niedobory składników pokarmowych: białka, odpowiednich tłuszczów, węglowodanów (cukrów), witamin i soli mineralnych. Niedobór pełnowartościowego białka roślinnego i zwierzęcego ogranicza w poważnym stopniu rozwój dziecka, zarówno fizyczny, jak i umysłowy.

Białka budują każdy organizm żywy, a jako enzymy prowadzą jego metabolizm. Organizm ludzki w budowie własnych białek korzysta z białka obcego, pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, które następnie trawi do składowych cegiełek zwanych aminokwasami. Tylko 20 aminokwasów wchodzi w skład białek własnych człowieka, ale też musi on otrzymywać je wszystkie

w codziennym pożywieniu. Takie białko, zwierzęce bądź roślinne, które dostarcza człowiekowi kompletu aminokwasów nazywamy białkiem pełnowartościowym. Białka pełnowartościowego dostarcza pożywienie pochodzenia zwierzęcego tj. mięso i nabiał, a dla noworodka najlepszym z pokarmów jest mleko matki. Natomiast białko roślinne nie zawsze jest pełnowartościowe, to znaczy nie zawiera wszystkich koniecznych aminokwasów (jedynie białko roślin strączkowych, przede wszystkim soi, jest substytutem białka zwierzęcego). Toteż gdy chcemy stosować się do modelu odżywiania głównie pokarmami roślinnymi (wegetarianizm), to należy tak zestawiać codzienne menu, aby uwzględniło szeroką gamę różnorodnych surowców roślinnych. Nie jest to sprawa prosta, szczególnie w odniesieniu do pokarmów przeznaczonych dla niemowląt czy małych dzieci, które muszą każdego dnia być zaopatrywane w pełnowartościowe białko, jednak nie niemożliwa.

Natomiast namawianie matek do stosowania diety wegańskiej dla małych dzieci czy niemowląt jest nieporozumieniem, które może mieć bardzo poważne konsekwencje w postaci zahamowania rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka. Bywają wprawdzie sytuacje, przede wszystkim uczulenia na białko zwierzęce, które wymagają przestawienia dziecka na dietę roślinną, ale taką decyzję może podjąć jedynie lekarz, zlecając podawanie dziecku odpowiednich substytutów białkowych. W każdym innym przypadku weganizm (całkowite wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego) szkodzi małemu dziecku i ogranicza jego rozwój, podobnie jak głódówka czy przejściowe niedojadanie.

Wszystkie inne główne składniki pokarmowe: tłuszcze, węglowodany, witaminy, sole mineralne są dla dzieci również nieodzowne i muszą być im dostarczane stale w określonej ilości oraz mieć odpowiednią jakość. Gdy brakuje określonych składników w diecie, to i w organizmie ludzkim obserwujemy ich niedobory upośledzające zawsze (w mniejszym lub większym stopniu) prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów. U dzieci stany niedoborowe są szczególnie groźne dla ich prawidłowego rozwoju i dość ostro objawiają się w postaci różnych chorób i nieprawidłowości. Niedobór w diecie odpowiednich tłuszczów roślinnych, zawierających niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, objawia się u dziecka bardzo szybko zmianami skórными, niedorozwojem niektórych narządów lub gruczołów czy obniżeniem odporności na choroby zakaźne.

Hipowitaminozy oraz niedobory pewnych pierwiastków są u dzieci niebezpieczniejsze niż u dorosłych. Brak witaminy D u niemowląt powoduje bar-

dzo groźną krzywicę, chorobę ogólnoustrojową, a niedobory żelaza mogą być powodem anemii niedobarwliwej, upośledzającej rozwój dziecka. Brakujące składniki dostarczyć trzeba dziecku w odpowiednim pożywieniu, szeroko uwzględniając w diecie stosowanie różnych roślin, przede wszystkim warzyw i owoców, także w miarę potrzeb ziół.

Zioła w niektórych przypadkach stanowią formę leczenia dziecka przez tzw. suplementację żywności (uzupełnianie składników pożywienia, których niedobory są obserwowane w organizmie). Na przykład podawanie soku z pokrzywy, bogatego w żelazo oraz witaminę C (która to witamina czyni żelazo lepiej przyswajalnym) dzieciom anemicznym ma na celu usunięcie niedoboru żelaza u dziecka.

Innym ważnym i złożonym problemem w ziołolecznictwie dziecięcym jest ustalenie dla dziecka odpowiedniej dawki środka ziołowego. W stosowaniu terapeutycznym nawet łagodnie działających leków roślinnych należy uwzględnić masę (wagę), wiek, stan fizyczny dziecka i jego indywidualną wrażliwość. Nie bez znaczenia jest także fakt leczenia dziecka lekami syntetycznymi lub antybiotykami, których dawkę należy uwzględnić w całościowej kuracji. Nawet przygotowując popularne herbatki ziołowe, podawane dzieciom jako codzienne napoje, należy mieć na uwadze odpowiednie dawkowanie ziół i ich okresową wymianę, aby nie doprowadzać do przeładowania organizmu dziecięcego zbyt jednostronnym dostarczaniem składników ziołowych. Poza tym w chorobie, zwłaszcza u małych dzieci, dobór ziół i ich dawkę (nawet w przypadku ziół uznawanych za łagodnie działające) należy konsultować z lekarzem pediatrą, gdyż zioła nie zawsze są bezpieczne. Nieodpowiednio podane choremu dziecku mogą m.in. zaciemnić obraz choroby i jej przebieg, opóźnić lub zaniechać podawanie innych leków, czasem spowodować skutki uboczne groźne dla zdrowia, a nawet życia dziecka. Podanie dziecku cierpiącemu na silne skurczowe bóle brzucha, połączone z zaparciem, roślinnych środków przeczyszczających z grupy antrachinonów (aloes, senes, kora kruszyny, owoce szklaku, korzenie rzewienia) lub oleju rycynowego, może doprowadzić nawet do pęknięcia jelita, ostrego zapalenia otrzewnej, pęknięcia zmienionego zapalnie wyrostka robaczkowego i innych stanów zagrażających życiu dziecka.

Dużej uwagi w stosowaniu kuracji ziołowych u dzieci wymaga sprawa uczuleń, czyli nadwrażliwości na niektóre składniki roślinne.

Alergia należy obecnie do najpoważniejszych problemów medycznych. Dotyczy oczywiście nie tylko dzieci. Jednocześnie należy zdać sobie sprawę

z faktu, że skłonność do uczuleń rozpoczyna się często wraz z urodzeniem (alergia atopowa), a nawet jeszcze wcześniej, w okresie płodowym.

Liczne prace naukowe dotyczące pielęgnacji i leczenia dziecka alergicznego zwracają uwagę na konieczność rozpoznania alergenów, czyli czynników wywołujących uczulenie, a następnie eliminację tych czynników z otoczenia, także z pokarmów i leków dla dzieci.

Profilaktyka w alergii obejmuje już okres płodowy w rozwoju dziecka i ma wykluczać możliwość alergizowania płodu przez matkę. Stwierdzono bowiem, iż żywienie czy leczenie kobiety ciężarnej, nawet leczenie ziołowe, może mieć olbrzymie znaczenie w wystąpieniu uczuleń u narodzonego dziecka.

Zwraca się uwagę, aby podczas ciąży zbyt nie urozmaicać żywienia ciężarnej przez wprowadzanie produktów nowych, obcych dla jej organizmu lub wyraźnie ją alergizujących. Poza tym pokarmy nie powinny być zbyt jednostronnie przeładowane określonym typem składników np. białkami mleka.

Dotyczy to również żywienia roślinnego, zawierającego nieznane egzotyczne owoce, przyprawy lub zioła, które mogą być przyczyną wywołania alergii u ciężarnej. Także używanie kosmetyków, środków pielęgnacji ciała (mydeł) czy środków piorących powinno wykluczać preparaty alergizujące.

Najlepiej, aby żywieniem noworodka był naturalny matczyne pokarm. Pokarm naturalny, poza innymi korzyściami, dostarcza dziecku kompletu składników przeciwdziałających alergii. Jednak gdy matka sama jest alergiczka, może tych składników (głównie kwasu gamma-linolenowego oraz enzymu, który go produkuje) brakować w jej mleku. Wtedy też może zachodzić konieczność uzupełniania tych substancji w żywieniu oseska przez dostarczenie mu odpowiednich specyfików zawierających kwas gamma-linolenowy, np. oleju wiesiołkowego. Wskazane jest także, aby karmiąca matka – alergiczka – również zażywała ten środek, gdyż jego składniki przechodzą do pokarmu.

W późniejszym okresie niemowlęstwa, gdy do diety dziecka wprowadza się kolejno nowe produkty, w tym nowe rośliny, należy zwrócić uwagę, aby dieta ta była całkowicie bezpieczna dla dzieci (pozostałości nawozów sztucznych, środków ochrony roślin lub innych chemicznych zanieczyszczeń w żywieniu dziecka są niedopuszczalne). Poza tym dieta małych dzieci powinna być prosta, lecz pełnowartościowa, złożona ze składników używanych od wieków w miejscowych pokarmach, aby uniknąć możliwości alergii przez bezustanne stykanie się dziecka z nowymi, nieznanymi składnikami żywienia. Unika się więc w potrawach dla małych dzieci produktów czy surowców roślinnych mało używanych w codziennym żywieniu rodziny, egzotycz-