

## Jakie rośliny działają antybakteryjnie i antywirusowo?

data aktualizacji: 2021.02.24



**Czy chroniąc się przed wirusem musimy dezynfekować ręce alkoholem? Niekoniecznie. Wystarczy umyć je mydłem, które może zawierać ekstrakty roślinne o działaniu antybakteryjnym i antywirusowym. Jakie rośliny mają takie działanie i w jakich kosmetykach mogą być wykorzystywane - wyjaśnia Monika Krzyżostan, kierowniczka Laboratorium R&D w Instytucie Badań Kosmetyków Dr Koziej.**

**Antybakteryjne produkty stały się symbolem naszych czasów. Na każdym kroku spotykamy dozowniki z płynami do dezynfekcji dłoni i ta czynność jest wymagana np. przy wejściu do sklepu. Dodatkowo wiele osób z własnej woli co chwilę odkaża ręce. Czy to faktycznie jest konieczne?**

Zachowanie higieny jest konieczne, ale notoryczne odkażanie dłoni preparatami z 70-proc.

alkoholem etylowym to samo zło, które serwujemy naszej skórze. Już samo częste mycie rąk niszczy płaszcz lipidowy skóry i zaburza różnorodność mikrobiomu naskórkowego. Jestem tego najlepszym przykładem. Moja z natury dość sucha skóra teraz stała się skórą z egzemą, wypryskiem, świądem, z tendencją do powstawania mikrouszkodzeń w postaci drobnych ran. Nie wyobrażam sobie w takiej sytuacji odkażać dłoni preparatami na bazie alkoholu. Już bardzo częste ich mycie doprowadziło do zmian na skórze.

### **Brzmi okropnie.**

Owszem. Częste używanie mydeł i żeli surfaktantowych zaburza barierę naskórkową, niszczy naturalny mikrobiom, czyli również dobre bakterie bytujące na naszej skórze. Proszę więc sobie wyobrazić, co dzieje się ze skórą po spryskaniu dłoni kilka razy dziennie agresywnymi środkami odkażającymi.

### **Jednak musimy myć ręce. Zawsze, a teraz szczególnie. Jakie jest więc wyjście?**

Przede wszystkim zwracać uwagę na to, czym myjemy ręce, jaki skład mają mydła czy żele do mycia. Rozwiązaniem jest również szukanie dobrych alternatyw dla preparatów na bazie alkoholu. Mam tu na myśli mydła działające antybakteryjnie i antywirusowo, ale nie na bazie alkoholu. Są składniki roślinne, które działają bakteriostatycznie, bakteriobójczo i jest to potwierdzone badaniami.

### **Powiedzmy więc o nich. Jakie rośliny mają działanie bakteriobójcze czy antywirusowe?**

Jest ich wiele. Kluczowe jest, aby działały one przeciwko konkretnym szczepom bakterii. Wiele surowców działa przeciw bakteriom *Propionibacterium acnes*, czyli tym, które przyczyniają się do powstawania zmian trądzikowych. Surowce te są idealne do użycia w kosmetykach dla skóry tłustej, mieszanej i trądzikowej, ponieważ mają działanie seoregulujące oraz hamujące wzrost bakterii *P. acnes*. Takie działanie mają np. ekstrakt z szarotki alpejskiej, wyciąg z szałwii, tymianku, oregano. A jednym z nowszych jest ekstrakt z różowego pieprzu peruwiańskiego – pink pepper, który jest bogaty w polifenole, takie jak np. kwercetyna i ma wielokierunkowe działanie. Oprócz seoregulującego i przeciw bakteriom *P. acnes* działa przeciwstarzeniowo oraz anti-pollution.

### **A gdy wrócimy do skóry rąk?**

Wtedy musimy poszukać substancji roślinnych przebadanych pod kątem hamowania wzrostu innych szczepów bakterii – gram dodatnich, gronkowca złocistego, bo tego typu bakterie będą występowały na dłoniach.

### **Na rynku pojawiają się też żele pod prysznic czy balsamy do ciała o działaniu antybakteryjnym. Czy to ma sens? I jakie składniki sprawdzą się w tego rodzaju kosmetykach?**

To zależy, jaki efekt chcemy osiągnąć. Jeśli mówimy o problemie z trądzikiem na plecach, klatce piersiowej czy np. na ramionach to potrzebne będą surowce działające na bakterie *P. acnes*. Natomiast jeśli ma to być produkt przygotowany w kontekście COVID-19 to powinien zawierać składniki działające na szerokie spektrum bakterii oraz przeciwwirusowo. Wybierając takie składniki możemy się kierować danymi literaturowymi oraz opisanym działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym danej rośliny. Ekstrakty roślinne, które są wykorzystywane w recepturach produktów, muszą być standaryzowane, czyli zawierać określone stężenie danej substancji o działaniu przeciwbakteryjnym, aby miały szansę zadziałać w taki sposób.

### **Które więc rośliny będą miały takie działanie?**

Do moich ulubionych surowców należy składnik pochodzący z porostu alpejskiego, inaczej nazywanego brodaczką. Jest on bogaty w kwas usninowy, który ma potwierdzone w badaniach działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Może być stosowany na skórę głowy, skórę z łupieżem, reguluje mikroflorę, działa na bakterie, które występują w pocie. Może być wykorzystywany w mydłach jako składnik antybakteryjny.

**O kolejnych roślinnych składnikach antybakteryjnych przeczytasz w pełnej wersji wywiadu w drukowanym wydaniu "Wiadomości Kosmetycznych", nr styczeń-luty 2021, lub w w e-wydaniu. [Pobierz e-wydanie](#)**

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/jakie-rosliny-dzialaja-antybakteryjnie-i-antywirus,67107>