1. Jaka jest cena olejków eterycznych? Cena olejku eterycznego zależna jest od ceny surowca, z którego robiony jest olejek. Na pewno warto rozważyć, czy cena olejku z apteki jest adekwatna do ilości surowca, który znajduje się w danej butelce. Jeśli na wyprodukowanie 15ml olejku z Lawendy Wąskolistnej potrzeba około 8kg kwiatów Lawendy, to czy po dodaniu ceny zbiorów, destylacji, transportu, pakowania, exportu, magazynowania i ewentualnie jeszcze marża dla apteki czy drogerii taki olejek może kosztować 15zł? Olejek doTERRA z Cytryny to koszt koło 77zł, Miętą Pieprzowa kosztuje 137zł a Kadzidło 400zł. Jak widać ceny są różne w zależności od surowca. 2. Jaki sprzęt jest potrzebny do stosowania aromaterapii? Tak naprawdę wystarczy już dobry olejek klasy terapeutycznej. Taki olejek można wąchać prosto z buteleczki lub z dłoni jeśli nakropimy na dłonie odrobinę olejku. Aby z aromaterapii skorzystały wszystkie osoby w pomieszczeniu, albo gdy nie mamy głowy do wąchania olejku co chwilę z buteleczki, używa się ultradźwiękowego dyfuzora. Ważne aby dyfuzor był dobrej jakości, wykonany z polimeru ABS, który nie wchodzi w reakcję z olejkami eterycznymi. Taki dyfuzor nie powinien zostawiać dookoła wilgoci na przedmiotach. Tylko dobre dyfuzory potrafią efektywnie rozbić kropelkę olejku na malutkie cząsteczki, które unoszą się w powietrzu i trafiają do naszego nosa. Ważne aby nie używać kominków na świeczkę, ponieważ pod wpływem temperatury powyżej 40 stopni olejki tracą swoje właściwości terapeutyczne, pomimo, że można nadal odczuwać zapach. Niektóre olejki wytwarzają także szkodliwe związki chemiczne w temperaturze powyżej 40 stopni. 3. Jakie zapachy możemy ze sobą mieszać? Są takie, które wzajemnie się wykluczają? Powiedziałabym, że z zapachami olejków eterycznych jest duża dowolność. Można mieszać wszystkie zapach i oderwać na co ma się dzisiaj ochotę. Ja osobiście jeśli chcę użyć jakiegoś olejku eterycznego, najpierw myślę, w jakim temacie potrzebuję wsparcia, czy np potrzebuję się pobudzić z rana czy zrelaksować na wieczór. Wtedy z olejków dostosowanych do danej potrzeby wybieram te, które mam ochotę wąchać i poczuć ich zapach. 4. Czy do aromaterapii potrzebny jest dyfuzor czy można to jakoś wykonać "po kosztach" Dyfuzor nie jest potrzebny koniecznie dno aromaterapii. Tak jak wcześniej pisałam, można używać olejków aromatycznie wąchając je z buteleczki, tropiąc na ubranie lub z dłoni. Ale jest bardzo wydajnym i ekonomiczny. Jeśli używamy dyfuzora w pomieszczeniu, z aromaterapii mogą skorzystać pozostałe osoby i nie ma potrzeby aby pamiętać o tym by powąchać za chwilę olejek z dłoni czy z butelki. Poza tym używając dyfuzora bardzo dobrze oczyścimy powietrze z patogenów (wirusów i bakterii), zwłaszcza jeśli do domu wraca zasmarkany przedszkolak czy mąż u którego w pracy kichała koleżanka z biurka obok. Jeśli mamy przeziębionych gości to mając dyfuzor jednocześnie wspieramy siebie i oczyszczamy powietrze, już nie mówiąc o pięknym zapachu jaki wydobywa się z dyfuzora :D Ja zawsze polecam, żeby zacząć swoją przygodę z aromaterapią od dyfuzora i jednego olejku, zamiast od kilku olejków be dyfuzora. 5. Mam problem z żylakami (w ciąży x2), czy możesz coś więcej powiedzieć o aromaterapii przy żylakach? Na żylaki jest specjalny protokół, który można stosować także w ciąży. Jest to przepis na masaże i kąpiele z olejkami, podane są tam konkretne ilości olejków i opisane jak stosować aromaterapię na żylaki. Głównie używa się wtedy Geranium, które wspomaga krążenie krwi i Cytryny, która działa ściągająco. Oczywiście, jeśli zakupisz olejki doTERRA u konsultantki takiej jak ja, to dostaniesz dokładne wytyczne jak można się nimi wspierać przy żylakach a także wsparcie i mnóstwo materiałów, z których można skorzystać w celu poszerzenia swojej wiedzy na temat stosowania olejków konkretnie na Twoje potrzeby. Śmiało odezwij się do mnie to pomogę Ci w wyborze olejków na Twoje potrzeby. 6. W jaki sposób aromaterapia może przyczynić się do zmniejszenia rozstępów? Są olejki, które działają kojąco na skórę, regenerują ją, usuwają zaczerwienienia, powodują, że skóra jest jędrna i gładka. W tym wypadku olejki eteryczne dodaje się do balsamu lub oleju bazowego i smaruje się nimi ciało. Między innymi Lawenda czy Kadzidło są olejkami, które bardzo wspierają regenerację i gojenie się skóry. Dlatego można je używać jako dodatek do balsamu. Jest także kilka innych olejków, które mogą tak działać. Ale bardzo ważne jest aby stosować olejki bardzo dobrej jakości, bo te słabsze olejki nie będą tak skuteczne i można nie widzieć efektów. 7. Czy któreś olejki pomagają przy migrenach? Na migreny i bóle głowy pomocne często bywają: Miętą Pieprzowa, Kadzidło, Lawenda, Rumianek Rzymski, Rozmaryn. Najczęściej stosowana jest Miętą Pieprzowa, ale na mnie osobiście działa lepiej Kadzidło albo mieszanka kilku olejków jednocześnie. Mam taką mieszankę w buteleczce z kulką, dzięki temu jest jej łatwiej użyć. Jednak trzeba pamiętać, że przy często powtarzających się bólach głowy, trzeba zadbać o przyczyny ich pojawiania się, ponieważ migreny i bóle głowy skądś się biorą i powinniśmy poszukać ich przyczyny. 8. Czy rozcieńczony olejek eteryczny z olejkiem ze słodkich migdałów nadaje się do masażu krocza? Do masażu krocza poleciłabym najbardziej olej z jojoba, ponieważ jest on delikatniejszy. Taki olej możemy potem użyć do masażu niemowlęcia. Pamiętaj aby do masażu krocza używać tylko czystego olejek w dużym rozcieńczeniu. 9. Czy można olejek dodać do nawilżacza nie mając aromatyzera? To zależy od nawilżacza ale większość, albo bym powiedziała nawet 99% nawilżaczy na rynku nie ma takiej funkcji. Do dyfuzji potrzebujemy specjalnego dyfuzora, który za pomocą ultradźwięków rozbija kroplę olejku na mniejsze cząsteczki. Często w nawilżaczach jest oddzielny pojemnik na zapachowe olejki eteryczne, przez który unosi się mgiełka wodna lub wiatr z nawilżacza i niby w ten sposób olejek ma przenikać do powietrza. Ewentualnie wkrapia się olejek dno tego samego pojemnika z wodą z którego wylatuje mgiełka nawilżająca powietrze. Jeszcze nie spotkałam dobrego nawilżacza w którym poprawnie działa rozbijanie olejków eterycznych na cząsteczki, poza jednym nawilżaczem z oferty doTERRA. Nie wykluczam, że takich nie ma poza tą firmą, ale ja osobiście jeszcze nie spotkałam się z godnym polecenia nawilżaczem i dyfuzorem jednocześnie. Z kolei mam koleżanki, które używały nawilżaczy w celu aromaterapii i ostatecznie po zakupieniu dyfuzora stwierdzały, że jest całkowicie inne odczucie już przed wszystkim na poziomie zapachu. 10.Czy są jakieś badania naukowe potwierdzające działanie olejków? Tak, badania są ogólne dostępne dla wszystkich, to nie jest nic tajemniczego. Zapraszam na stronę PubMed (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) tam znajdziesz ogrom badań na temat aromaterapii, które są prowadzone od lat. Pierwsze badania pojawiły się w na początku XX w. i od tamtej pory aromaterapia co raz bardziej rozwijała się pod kontem badań i różnych zastosowań. Jest nawet książka napisana przez lekarzy z wydawnictwa medycznego w Polsce, która mówi o aromaterapii i o tym jakie olejki stosować na jakie dolegliwości. To jest temat badany od wielu wielu lat, jedynie do polski wchodzi powoli, bo jeszcze nie jesteśmy gotowi na takie rozwiązania. Są kraje w których aromaterapia używana jest w szpitalach w celu łagodzenia bólu czy stresu. To czy aromaterapia działa w obecnych czasach nie wchodzi już pod wątpliwość. Może tylko jeszcze u nas w Polsce troszkę :) 11.Jaki olejek przy nawracających infekcjach zatok? Na zatoki jest także specjalny protokół i zalecenia, ponieważ ten temat dotyka wiele ludzi. Znam osobiście osoby, które poradziły sobie z zatokami właśnie dzięki olejkom eterycznym. Na pewno głównym olejkiem na drogi oddechowe jest eukaliptus ale jest także kilka innych cennych olejków i nawet wspaniałe mieszanki przygotowane przez doTERRA, dzięki którym nie musimy kupować pięciu różnych olejków tylko tą jedną mieszankę. Ważne aby stosować olejki odpowiednio często, w odpowiedni sposób aby przyniosły efekt. 12.Czy któreś olejki pomagają na niestrawność, problemy żołądkowe? Tak. Są olejki, które wspierają różnego rodzaju dolegliwości żołądkowe. Sami czasem stosujemy w domu. Między innymi jest to mieszanka doTERRA Zen Gest która ma w sobie najlepsze olejki łagodzące wszystko co jest związane z drogą pokarmową jak: zgaga, biegunka, zatwardzenie, wzdęcia itp. Jednak trzeba pamiętać, że jeśli problemy żołądkowe są częste, to powinniśmy poszukać przyczyny. Jeśli mamy chociażby niedrożne jelita czy jakąś bakterię, bądź inne problemy, to warto naprawić przyczynę powracających dolegliwości. Często w takich sytuacjach pomocne mogą być także olejki lub suplementy doTERRA. 13.Do dyfuzora olejki aromatyczne czy eteryczne? Czy to bez znaczenia? Oczywiście, że to ma znaczenie. Olejki aromatyczne są to olejki sztuczne, wytworzone w laboratorium bez naturalnych składników, tylko z chemicznych. Często mogą uczulać a ich zapachy zwykle są nawet mocniejsze bądź kompletnie inne niż oryginalny surowiec. Np. olejek z Róży Damasceńskiej 5ml kosztuje około 1500zł, ponieważ na tą ilość olejku potrzeba bardzo dużo płatków róży. Z kolei Geranium jest znacznie tańsze i choć ma inne właściwości, to pachnie bardzo podobnie. Dlatego np. tani olejek różany może nie mieć w sobie w ogóle nic z róży ale za to odrobinę Geranium dla zapachu lub sztucznych związków, które przypominają zapach róży. Do dyfuzora i w całej aromaterapii stosujemy tylko olejki eteryczne, które posiadają badania przedstawiające skład olejku, obecność metali ciężkich, grzybów itp. 14. Czy doTerra Adaptiv można stosować w ciąży? Jeżeli masz jakiekolwiek mieszanki czy olejki firmy doTERRA, to dobrzy by było byś zgłosiła się z takim pytaniem do osoby która Ci je sprzedała. doTERRA pracuje na takich zasadach, że osoba sprzedająca olejki od razu jest Twoim opiekunem na czas kiedy potrzebujesz wsparcia. To jest po prostu nasza praca i za to mamy płacone, nie ma tu nic do ukrycia. Chodzi o to, że ja jako konsultantka nie miałabym możliwości aby zaopiekować się mnóstwem klientów, z którymi nie współpracuje. Jeżeli nie masz takiej opiekunki to zgłoś się do mnie, ja się Tobą zaopiekuję :) Polityka doTERRY nie pozawala zostawić klientki na lodzie :) Ale, że już tutaj rozmawiamy o olejkach, to oczywiście Ci odpowiem. Mieszanka Adaptiv nie jest polecana w ciąży, dlatego, że ma w sobie olejek z Rozmarynu który jest zakazanym olejkiem w ciąży. Oczywiście ilośc tego olejku jest w tej mieszance tak mała, że w dyfuzji z małą ilością kropelek może nie zaszkodzić. Ale jeśli nie używałaś jej wcześniej to nie polecam. Jest mnóstwo innych olejków i mieszanek, którymi można się wspomóc. 15.Eukaliptus jest bezpieczny w ciąży? Tak jak najbardziej! Bardzo pomaga przy udrożnieniu nosa. 16.Żeby sprzedawać olejki, trzeba wziąć udział w jakimś szkoleniu, tak? Nie. Trzeba mieć chęć uczyć się i poznawać nowych ludzi. Jeśli wyrazisz gotowość do pracy, dostajesz ode mnie materiały z których czerpiesz wiedzę a także wskazówki jak działać. Nie jesteś sama, masz wsparcie moje i koleżanek z zespołu. Wszystkie się wspieramy, spotykamy i mobilizujemy aby rozwijać się, mieć większą samosprawczość i móc decydować o sobie. Aromaterapia to nie jest medycyna, nie ma tu takich trudnych pojęć i nie musisz uczyć się wszystkich olejków na pamięć. Ja sama nie wiem wszystkiego na temat aromaterapii bo zabrakłoby 5 lat studiów. Działam w taki sposób, że jeśli czegoś nie wiem to po prostu szukam informacji gdzie mogę tą wiedzę zdobyć. Zawsze w zespole ktoś podzieli się porządną lekturą lub odeśle do zaufanego źródła. Oczywiście są różnego rodzaju kursy z certyfikatami, które nie wiele w Polsce znaczą. Oczywiście moczan zrobić sobie studia, jeśli ktoś ma potrzebę to jak najbardziej. Ja nauczyłam się aromaterapii w praktyce i cały czas się uczę. To jest super praca, która powoduje, że nasze życie zmienia się na lepsze pod wieloma względami - finansowym przede wszystkim, zdrowotnym, osobistym, rozwojowym! Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak można pracować w doTERRA tak jak ja, odezwij się do mnie a opowiem ci coś więcej na ten temat. Nie musisz się do niczego deklarować, opowiem na spotkaniu jak to wszystko wygląda i wtedy sama zdecydujesz czy Cię to interesuje. Jeśli jest tu więcej chętnych aby się dowiedzieć jak wygląda taka praca to śmiało do mnie piszcie. 17.W szpitalach posiadających możliwość aromaterapii należy wcześniej dopytać o olejki, z jakiej firmy posiadają? Należy mieć własne olejki? W szpitalach w których są dyfuzory jest bardzo duża szansa, że olejki jakie mają będą z firmy doTERRA. doTERRA jako jedna z niewielu firm na rynku posiada badania czystości. Szpital nie pozwoliłby sobie na używanie olejków bez badań, z tego względu, że mogłyby zaszkodzić rodzącej czy dziecku. Jednak jeśli nie masz pewności to zawsze warto zapytać czy są to olejki doTERRA. Szpitale, które posiadają dyfuzor powinny mieć olejki na stanie. Nie wiem jak to wygląda jeśli im się jakiś olejek skończy. Nie wiem czy zawsze mają wybór w olejkach. Z tego co słyszałam od położnych to mają podstawowe olejki jak Cytryna, Miętą Pieprzowa, Lawenda, Szałwia Muszkatołowa i Geranium. Warto abyś zapytała jakimi olejkami dysponują i na co jest dany olejek. Położne na pewno Ci dobrze doradzą. Jeśli będziesz miała własne olejki to będziesz pewna, że możesz skorzystać z aromaterapii podczas porodu i nic cię nie zaskoczy (zwłaszcza jeśli masz swój dyfuzor). Tak jak mówiłam, nawet jeśli szpital posiada dyfuzory, to nie zawsze na każdej sali porodowej. Ja zawsze polecam aby z aromaterapią zapoznać się przed porodem, bo nie wiadomo jak zareagujemy na dany olejek w trakcie akcji porodowej. Czy nam się będzie podobał zapach czy śmierdział i drażnił :) 18.Właśnie różne ceny są olejków w internecie skąd ta różnica? Przede wszystkim z powodu składu olejków. Najlepsze olejki eteryczne są pozyskiwane z roślin, które rosną w sowich naturalnych warunkach bez chemii. Więc jeśli producent olejków eterycznych posiada ziemię w jakimś kraju i co roku sadzi tam inną roślinę na olejki eteryczne, to nie będzie ona miała takiej mocny jak roślina, która rośnie w soim naturalnym środowisku. Przy niektórych roślinach ważna jest godzina zbioru, jak np. Magnolia powinna być zbierana tylko nad ranem bo wtedy ma najwięcej aromatu i destylowana w ciagu 60 min od zerwania. Z czym wiąże się bliskość destylarni od pola z uprawą Magnolii. Jeśli nie jest w ten sposób zbierana, to będzie miała mniejszą skuteczność jako olejek ale jednocześnie może mniej kosztować. Jest mnóstwo odmian lawendy ale tylko ta jedna Lawenda Wąskolistna z Bułgarii ma najwięcej składnika, który wpływa na skuteczność olejku. Na polach lawendowych w Polsce też są destylowane olejki lawendowe, ale nie są już z odpowiedniej lawendy i taki olejek będzie znacznie tańszy. Do tego lawenda często destylowana jest z całej gałązki, czyli z łodyg, zielonych listków i kwiatków, kiedy to tylko kwiatki mają swoją moc. Na cenę olejku głównie wpływa jego skład. Nie każdy olejek jest w 100% z czystego surowca. Olejki w Europie zaliczają się do kategorii kosmetyków, a te nie mają obowiązku opisywać 100% składu kosmetyku i rozpuszczalników dodanych do jego produkcji na opakowaniu, (o tym więcej powiem na moim webinarze 10.03 na który Was serdecznie zapraszam!). Napis na opakowaniu taniego olejku „100% naturalny” jest po prostu chwytem marketingowym, który nie jest w żadne sposób kontrolowany i zakazany w tej kategorii kosmetyków. Podsumowując, jeśli chcesz miecz pewność, że Twój olejek jest bezpieczny i czysty, sprawdź czy posiada badania o których wcześniej wspominałam. Jeśli ktoś mówi, że aromaterapia nie działa, to stosowanie złej jakości olejków jest jedną z głównych przyczyn, dlaczego nie widzimy jej efektów.