

- **Czy poleca Pani konkretny dyfuzor?**

- Osobiście najbardziej polecam dyfuzor Petal z Doterra, którego sama używam, ponieważ jego wnętrze jest zrobione z wysokiej jakości plastiku HDPE (polietylen o wysokiej gęstości), który nie wchodzi w reakcję z olejkami eterycznymi. Poza tym jest lekki, ma długi kabel, może służyć również za lampkę nocną, dobrze się go czyści, przenosi, przewozi i jest dodawany do wielu zestawów jako gratis. Na stronie można wybrać sobie także inny plastikowy dyfuzor z HDPE. Zachęcam do zakupu przez oryginalną stronę, przez konsultanta, ponieważ ceny w internecie są sporo wyższe. Jeśli chodzi o plastik - dopuszczalny jest także PP (polipropylen), jednak jest nieco słabszej jakości niż HDPE. Zwróćmy na to uwagę, bo jeśli dyfuzor będzie wykonany ze słabej jakości plastiku, będziemy wdychać mikroplastik lub w gorszym wypadku – olejek zmieni swój skład chemiczny. Warto wspomnieć także o dyfuzorach szklanych – też mogą być używane, jednak w mojej opinii są dużo mniej ekonomiczne, ponieważ przez to, że używamy w nich jedynie czystego olejku, bez dodatku wody – zużywamy dużo większą ilość olejków. Ponadto trudniej jest nam dozować ilość wdychanego olejku, bo stężenie jest wyższe (czego nie polecam w stosowaniu u dzieci), oraz tego typu dyfuzory są zwykle cięższe i bardziej delikatne.

- **Czy olejki mogą mieć wpływ na ciśnienie krwi ciężarnej?**

- Tak, olejki eteryczne mogą mieć wpływ na ciśnienie krwi, co ma szczególne znaczenie w przypadku kobiet w ciąży, dlatego ich stosowanie w tym okresie powinno być ostrożne i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Niektóre olejki mogą stymulować układ nerwowy i tym samym zwiększać ciśnienie krwi, np.: rozmaryn, tymianek, mięta pieprzowa. Inne działają uspokajająco i relaksująco i tym samym obniżają ciśnienie, np.: lawenda, kadzidłowiec, szatwia muskatołowa, róża, cyprys, cytryna

- **Czy zapachy wpływają też na samopoczucie noworodka?**

- Tak, zdecydowanie, ponieważ węch jest jednym z najlepiej rozwiniętych zmysłów już od chwili narodzin. Noworodki bardzo silnie reagują na zapachy – zarówno te znane, jak i nowe. Niektóre mogą działać na nie uspokajająco, inne drażniąco. Działanie uspokajające wykazują olejek lawendowy oraz rumianek rzymski i te dwa możemy bezpiecznie w niewielkich ilościach stosować u noworodka.

- **Jakie olejki są polecane przy bólach pleców i napięciu mięśniowym w ciąży?**

- Przede wszystkim Lawenda – wykazuje działanie przeciwbólowe, uspokajające, kojące. Możemy zastosować zarówno miejscowo (smarujemy obolałe miejsca), jak i zrobić sobie kąpiel. Olejkami przeciwbólowymi, które także mogą być stosowane w ciąży są Kadzidłowiec, Mięta pieprzowa oraz Copaiba – najlepiej zrobić sobie mieszankę ze wszystkich 3 lub 4. Jeżeli ciąża jest już donoszona (po 37 tyg.) warto smarować obolałe okolice także szatwią muskatołową, którą używamy też do masażu brzucha, w celu indukowania w naturalny sposób skurczy macicy.

Pozdrawiam

Marta Kulińska

<https://aromakosmetologia.pl/>

https://www.instagram.com/olejkowa_szkola_rodzenia/