

Ewa

Czy trzeba pilnować jakiegoś stężenia?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Olejki eteryczne, szczególnie te klasy terapeutycznej są substancjami bardzo mocno skoncentrowanymi. To sprawia, że są ekonomiczne, mają dużą moc, skuteczność, ale trzeba używać ich zgodnie z zalecanym rozcieńczeniem. Szczególnie jest to ważne przy dzieciach i kobietach w ciąży, bo skóra jest delikatna i może dojść do podrażnienia.

Odpowiednie rozcieńczenie

Stężenie	5 ml butelka	10 ml butelka	Dla kogo
0.5%	<1	1	Niemowlęta
1%	1.5	3	Dzieci 1-2 lata
2%	3	6	Dzieci do 3 lat
3%	4.5	9	Dzieci 3- 6 lat
4%	6	12	Dzieci 6 – 12 lat
5%	7.5	15	Dzieci powyżej 12 lat i dorośli w przypadku częstego użycia
10%	15	30	Dzieci powyżej 12 lat i dorośli w przypadku użycia sporadycznego
25%	1:3	1:3	
50%	1:1	1:1	

Uzupełniamy olejem bazowym



Ilona

czy to prawda że aromaterapia zmniejsza poziom kortyzolu?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tak olejki eteryczne są skutecznym sposobem walki ze stresem, ale też innymi emocjami. Przykładowo olejek z lawendy obniża poziom kortyzolu. Skuteczną metodą będzie dyfuzja, ale też wmasowywanie rozcieńczonego olejku np. w kark, masaż pleców, stóp.

Ewa

Czy olejki eteryczne są bezpieczne w ciąży i przy noworodku?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Olejki eteryczne są skutecznym i bezpiecznym sposobem wsparcia wielu dolegliwości w ciąży i u noworodka. Należy posiadać jednak uwzględnić kilka kluczowych kwestii:

- 1) Wybieramy tylko olejki najwyższej jakości, czyste, przebadane, dopuszczone do użycia dla danej grupy
- 2) Stosujemy według zaleceń, zachowując dopuszczoną formę i rozcieńczenie w przypadku stosowania miejscowego.
- 3) Istnieje lista olejków dopuszczonych w ciąży, przygotowana przez Międzynarodową Związek Profesjonalnych Aromaterapeutów **IFPA** (International Federation of Professional Aromatherapists) i tylko z tych wskazanych olejków korzystamy. Szczególną ostrożność zachowujemy w I trymestrze ciąży. Załączam tabelkę dopuszczonych olejków i kiedy, na co możemy stosować w ciąży. Jakie olejki można użyć można dowiedzieć na bezpłatnych webinarach, których listę można znaleźć tutaj:

<https://www.facebook.com/aromatycznamamapl/events>

W materiałach udostępnionych po konferencji jest tabelka z opisanymi olejkami w ciąży, kiedy możemy z nich korzystać oraz na jakie przykładowo dolegliwości.

- 4) U noworodków także stosujemy się do listy olejków bezpiecznych, unikając olejków silnie drażniących jak mięta, eukaliptus, goździk, cynamon. Oczywiście kluczowe jest rozcieńczenie przy stosowaniu miejscowym.

Agnieszka

Jakie olejki są polecane na przeziębienia dla mamy w połogu i dla noworodka?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Najbezpieczniejszy zestaw to drzewo herbaciane, olejek cytrynowy, lawenda, kadzidło.

Dyfuzja powietrza drzewko + cytryna, można smarować gardło i klatkę tym samym składem w odpowiednim rozcieńczeniu. Kadzidło dla wzmocnienia układu odpornościowego, lawenda działanie antybakteryjne.

Kobieta w połogu może dodatkowo olejki drażniące oddech (eukaliptus), ale bezpośrednio dla maluszka nie jest wskazane. Dobrze sprawdzi się mieszanka odpornościowa (On Guard), ale tylko u mamy.

Magdalena

Czy można używać olejków jeśli dziecko ma AZS?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tak można, a nawet może to być sposób wyjścia z atopii (u nas tak się udało). Przy alergiach, ale generalnie u dzieci i osób wrażliwych, zawsze przed pierwszym użyciem olejków wykonujemy test próbny, czy nie ma uczulenia, podrażnienia. Olejek w odpowiednio rozcieńczeniu smarujemy za uszkiem lub w zgięciu łokciowym, Używamy dopiero jeśli mamy pewność, że nie uczuła. Zawsze pierwsze użycie w dzień, kiedy osoba jest w towarzystwie.

Monika

Na co zwrócić uwagę przy wyborze olejku?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Jakość, gwarancja czystości i kontroli całego procesu hodowania rośliny, pozyskania olejku, warunków transportu i dystrybucji.

Ilona

Najlepsze efekty daje aromaterapia jednym olejkiem czy mieszankami?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

To zależy od dolegliwości, tutaj warto iść metodą małych kroczków i obserwacji co działa, jak się czujemy. Generalnie mieszamy olejki lub korzystamy z gotowych (max do 5 olejków składowych), aby uzyskać szersze spektrum działania lub/i wzmocnić ich moc.

Agnieszka

Czy działanie olejków eterycznych jest potwierdzone jakimiś badaniami?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Oczywiście, aromaterapia to nauka kliniczna. Jest szereg badań działania i bezpieczeństwa olejków. Można samodzielnie poszukać na takich portalach jak www.pubmed.com lub w języku polskim www.czytelniamedyczna.pl. Instytuty, zrzeszenia aromaterapeutów publikują takie badania.

Przykładowe badania wykorzystania olejków podczas porodu (język angielski)

https://www.researchgate.net/publication/272450347_Aromatherapy_in_childbirth_An_effective_approach_to_care

Badania nad wykorzystaniem olejku lawendowego podczas kolek:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22435980/>

Informacje na blogu marki doTERRA (na tych olejkach osobiście pracuje):

<https://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-how-to-use-essential-oils-during-pregnancy>

Anna

Na czym polega aromaterapia w trakcie porodu?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Olejki eteryczne mogą być wykorzystane podczas porodu jako wsparcie emocjonalne, ale też fizjologiczne np. naturalne przyspieszenie funkcji porodowej lub zmniejszenie bólu.

Zapraszam na bezpłatny webinar w tej tematyce już 2 września.

Maria

Czy zapachy są przeznaczone do danych czynności spanie itp

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

O konkretnych działaniu olejku na nasz organizm decyduje skład chemiczny. Na podstawie chemotypu dzielimy olejki na dane kategorie. Wyciszenie, relaks, spokojny sen, wydłużanie faz snu głębokiego podczas które nasz organizm lepiej się regeneruje może być stymulowane wybranymi olejkami i mieszankami.

Agnieszka

W jaki sposób stosować olejki eteryczne?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Generalnie są trzy metody stosowania olejków:

- aromatyczne (zapach)
- miejscowe
- wewnętrzne (!) tutaj nie dla dzieci i kobiet w ciąży i wymaga to specjalistycznej wiedzy

Szczegółowe sposoby, pomocne akcesoria, omawiam na organizowanych bezpłatnych webinarach- zapraszam!

Ilona

Czy można wykorzystać je przy 1 fazie porodu jaki olejek Pani poleca

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Olejek podczas porodu jest dobierany pod pacjentkę, nie zmuszamy do danego zapachu, bo nasza intuicja wie najlepiej. W pierwszej fazie porodu często używane są olejki cytrusowe w celu podniesienia nastroju, dodania energii lub olejki osławiające emocje. Dzięki olejkom możemy czuć mniej negatywnych emocji lub stymulować te pozytywne.

Bardziej medyczne wykorzystanie i konkretne przykłady podczas webinarium 2 września- zapraszam!

Monika

Czy aromaterapia może nam zaszkodzić?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tak, niewłaściwie zastosowane olejki mogą zaszkodzić. Olejki eteryczne to natura, ale mocno skoncentrowana i warto wiedzieć jak z nich korzystać i jakie są przeznaczone dla nas.

Ewa

Ktore olejki są najbardziej polecane? czy jakieś konkretne na dane problemy?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Każdy olejek ma wiele zastosowań, więc jest ciężko odpowiedzieć na to pytania. Pomagam w wyborze olejków na podstawie rozmowy o potrzebach.

Maria

Czy są jakieś olejki odstrasżające insekty komary osy itp.

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tak jeszcze szereg olejków pozwalających nam chronić się przed insektami.



Może pomocna będzie grafika

Ewa

Czy któryś olejek szczególnie warto zabrać sobie do porodu?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie. Ważne, aby on był lubiany przez rodzicą i jej też w danym momencie pasował. Dość uniwersalne są olejki cytrusowe i kwiatowe. Po bardziej szczegółowe inspiracje zapraszam na priv, ale też warto wziąć udział w webinarze, gdzie ten temat omawiam dużo szerzej.

Agnieszka

Który olejek jest najdroższy i ile kosztuje?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Jednym z najdroższych olejków jest olejek z róży damasceńskiej. 5 ml kosztuje około 1200 zł. Ale generalnie olejki eteryczne nawet te najlepsze klasy terapeutycznej kosztują od kilkudziesięciu złotych do 200 zł, co daje 30 groszy do najczęściej złotówki za 1 kroplę. Często właśnie ta jedna kropelka pozwala uzyskać porządany efekt.

Ania

Czy dyfuzory elektryczne są bezpieczne?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Dyfuzory ultradźwiękowe potrzebują zasilania do działania. Jeśli wybieramy urządzenie dobrej marki, z materiałów przystosowanych do pracy z silnie skoncentrowanymi substancjami to są bezpieczne. Jakość wykonania ma tutaj duże znaczenie pod wieloma względami:

- efektywności rozpylania olejków
- nie wchodzenia materiałów w interakcje z olejkami
- wykonanie- woda, prąd
- trwałości sprzętu

Agnieszka

Czy olejek miętowy ma negatywny wpływ na laktację?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Olejek miętowy może mieć wpływ na laktację, szczególnie w okresie kiedy nie jest ona ustabilizowana. Stosuje się go czasami u kobiet, które chcą zakończyć karmienie.

Maria

Czy do nawilżacza powietrza można dodawać olejki

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tylko wtedy, jeśli jest on do tego przeznaczony. Nie możemy dopuścić, aby materiał z którego wykonane jest urządzenie wszedł w interakcje, bo staje się o niebezpieczny dla naszego zdrowia.

Ilona

Czy olejki mogą uczulać?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Tak, są to naturalne roślinne wyciągi, ale mogą uczulać. Z wprowadzaniem olejków kierujemy się zasadą jak przy rozszerzaniu diety dziecka, mamy krokami i z uwagą.

Kasia

Jaki olejek mogę stosować na częste i długotrwałe zgagi w ciąży oraz do masażu kręgosłupa w ciąży? dziękuje

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Na zgagę w ciąży może pomóc- olejek z rumianek rzymski, Petitgrain, mięta lub mieszanka Air.

Możemy spróbować aromatycznie, ale czasami skuteczne okazuje się dopiero stosowanie miejscowe, smarujemy klatkę piersiową w okolicy przełyku.

Do masażu kręgosłupa dobry może być olejek: lawenda, rumianek rzymski, kadzidło, geranium. Tutaj warto też poznać potrzebę, czy chodzi o ból, rozluźnienie?

Agnieszka

Który olejek działa na największą ilość dolegliwości?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Według mojej subiektywnej oceny za najbardziej uniwersalny uważam olejek lawendowy i olejek z kadzidłowca. Jestem w stanie wymienić przynajmniej 100 zastosowań lawendy, które mogą być pomocne w domu z dzieckiem 😊.

Ania

Czy stosowanie olejków na ciało ma podobne zastosowanie jak olejki z dyfuzatora?

Aromatyczna Mama - Agnieszka Kasperska

Stosując olejki miejscowo wchłanianie jest dużo większe i bardziej celowane. Olejek trafia i tylko w miejsce nałożenia, ale z krwią i limfą do całego naszego organizmu. Dyfuzja jest najmniej inwazyjną formą i często idealną przy wsparciu układu oddechowego, na emocje, na sen, kiedy olejek ma działać długo.