1. Jakich olejków kategorycznie unikać w ciąży?

Kategorycznie należy unikać olejków eterycznych wątpliwej jakości, nieprzebadanych i niedozwolonych do stosowania u kobiet w ciąży, najprawdopodobniej z powodu tego, że producent wie, że nie ma najwyższej jakości olejków i nie bierze za to odpowiedzialności. Z olejków doTERRA w trakcie ciąży powinniśmy unikać przede wszystkim olejków kwiatowych, które wywołują skurcze macicy. Należą do nich olejki takie jak: szałwia muszkatołowa, geranium, róża, jaśmin, ylang ylang. Możemy zacząć je wprowadzać najwcześniej po 36 tyg. ciąży, a od 38. tygodnia szczególnie. Należy nie używać w I trymestrze, a w kolejnych uważać (jednak to nie oznacza, że wykluczyć całkowicie, zależy od wskazań, przebiegu ciąży i trymestru, a także od sposobu użycia) także na olejki gorące: cynamon, goździk, tymianek, oregano, imbir, czarny pieprz, anyż, koper włoski oraz olejek z golterii (występuje w mieszance Deep Blue, jednak w niewielkiej ilości).

1. Czy olejki sprawdzą się również, jeśli chodzi o stosowanie na skórę? Np. mogą przyspieszyć gojenie się rany?

Zdecydowanie tak. Na skórę stosujemy bardzo wiele olejków eterycznych w odpowiednim rozcieńczeniu w zależności od wieku i masy ciała i tak naprawdę przy większości wskazań. Olejki możemy stosować zarówno na skórę twarzy jak i ciała, a także na skórę głowy i na włosy. W pielęgnacji skóry sprawdzą się przede wszystkim olejki takie jak: lawenda, kadzidłowiec, drzewko herbaciane, rumianek rzymski, kocanka włoska oraz drzewo cedrowe. Lawendę, drzewko herbaciane i kadzidłowiec możemy stosować u osób dorosłych (nie w ciąży) bez rozcieńczenia, natomiast pozostałe rozcieńczamy. **Olejek lawendowy** będzie przyspieszał gojenie ran, działał przeciwświądowo. Można go stosować bezpośrednio na rany, zadrapania, skaleczenia, stłuczenia i siniaki, odparzenia pieluszkowe u dzieci, a także na ukąszenia i poparzenia (także słoneczne). **Drzewko herbaciane** na skórę stosujemy przede wszystkim na wszelkie stany zapalne na skórze, np. zmiany trądzikowe, egzema, niedoskonałości cery, czyraki oraz wysypki. Jest świetny także na łupież, zmiany grzybicze, opryszczkę i kurzajki. Kadzidłowiec ma właściwości zabliźniające rany, wspiera odbudowę komórkową i zmniejsza stany zapalne. Pomaga także utrzymać odpowiednie nawilżenie i elastyczność skóry, co w przypadku blizny zapobiega jej nadmiernemu zgrubieniu i "ciągnięciu". Sprawdzi się na co dzień w redukcji zmarszczek na twarzy, a w nagłych przypadkach będzie zabliźniał rany i zapobiegał powstawaniu blizn. **Rumianek rzymski** to olejek bardzo bezpieczny u noworodków i niemowląt. Na skórę sprawdzi się w przypadku odparzeń pieluszkowych oraz przy ząbkowaniu. Wykorzystywany jest również na problemy skórne oraz użądlenia pszczół, os i szerszeni. **Kocanka włoska** to olejek ceniony przede wszystkim za swoje właściwości regeneracyjne, działa jak plasterek na rany. Bardzo szybko zabliźnia ranę, stymuluje odnowę komórek i zmniejsza widoczność blizn. Ma także działanie przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe, więc jest świetnym olejkiem na siniaki i obrzęki. Działa na poziomie naczyń krwionośnych, poprawiając mikrokrążenie i zapobiegając tworzeniu się zastojów krwi, co przyspiesza rozpad siniaków. Sprawdzi się w przypadku skór z trądzikiem różowatym czy egzemą, zmniejsza zaczerwienienia i stany zapalne. **Drzewo cedrowe** wpływać będzie na regulację sebum i pracy gruczołów łojowych, a więc sprawdzi się przy skórach tłustych i mieszanych. Działa także antybakteryjne i przeciwgrzybiczo, a więc jest skuteczny w walce z bakteriami powodującymi trądzik. Łagodzi również stany zapalne, ma działanie ściągające, poprawia teksturę skóry oraz przyspiesza regenerację i gojenie drobnych ran czy niedoskonałości. To nie wszystkie olejki, które można stosować na skórę, jednak wymieniłam te najczęściej stosowane. Mamy także bardziej „ekskluzywne” olejki, takie jak róża, sandałowiec czy krwawnik, które świetnie działają na naszą skórę i na cały organizm.

1. Czy w szpitalach normą jest to, że przychodzę do porodu ze swoim dyfuzorem i olejkami, czy muszę to wcześniej zgłosić?

Wszystko zależy od szpitala. W niektórych aromaterapia jest znana, jednak każdy szpital może mieć inny regulamin i zasady. Zalecam zapytać w miejscu, w którym planujemy poród. Warto wpisać też w plan porodu, że chcesz korzystać z olejków eterycznych 😊

1. Jakie olejki sprawdzą się dla mamy w połogu?

W połogu przydadzą się olejki takie jak: cyprys, mięta pieprzowa, lawenda, kadzidłowiec, szałwia muszkatołowa, geranium, rumianek rzymski, drzewko herbaciane, kocanka włoska, ylang ylang, bergamotka, rozmaryn i inne. Wszystko zależy od tego, jakie potrzeby chcemy zaopatrzyć oraz jakie olejki mamy. Czasem jeden olejek jest nam w stanie zastąpić inny. W tym okresie przydadzą nam się olejki, które stosowałyśmy w trakcie ciąży i do porodu. Olejki w połogu wykorzystujemy przede wszystkim jako wsparcie laktacji, stanu emocjonalnego po porodzie, wzmocnienie organizmu oraz w pielęgnacji ran. Szczegółowe informacje znajdziesz w moim eBooku, który prześlę Ci, jeśli tylko zostawiłaś mi do siebie kontakt podczas Warsztatów. Jeśli nie, skontaktuj się ze mną pod numerem 791539298.

1. Jeśli chodzi o opiekę nad maluszkiem, to są jakieś must-have olejkowe

Must have u maluszka to przede wszystkim lawenda oraz rumianek rzymski. Na skórę do smarowania: od 2 miesiąca możemy wprowadzić drzewko herbaciane i rozmaryn, a powyżej 7 miesiąca także kadzidłowiec, geranium i tymianek. Wymienione olejki możemy natomiast już wcześniej stosować w dyfuzji. Natomiast w przypadku problemów trawiennych, nudności i wymiotów możemy zastosować kolendrę, kardamon lub miętę pieprzową w niewielkiej ilości. Stopniowo wraz z wiekiem i masą ciała dziecka, będziemy wprowadzać coraz większe ilości olejków.

1. Czy olejki, które kupimy w aptece mogą nam zaszkodzić, czy po prostu nie przyniosą one żadnych pozytywnych efektów?

Olejki eteryczne mogą być bezpieczne i skuteczne, tylko jeśli są czyste, pochodzą od sprawdzonego producenta, który bada olejek na każdym etapie, i kiedy są właściwie używane. Osobiście nie znalazłam tak czystych olejków jak doTERRA ani w aptece, ani w żadnych innych miejscach. Jeśli olejek jest niskiej jakości lub ma składniki syntetyczne, nie przyniesie nam oczekiwanych korzyści. Oczywiście może nam również zaszkodzić lub wywołać alergię – nie jesteśmy w stanie przewidzieć takich reakcji. Olejki niskiej jakości nie mają pełnego spektrum substancji aktywnych występujących w olejkach naturalnych (Jest to zwykle od kilkudziesięciu do kilkuset różnych związków, które powinny być w każdej wydestylowanej partii takie same lub nieznacznie się różnić między sobą, w doTERRA odchylenia są maksymalnie do 2,5%, inni producenci dopuszczają 20-45%, bo takie są odgórne normy, a w rzeczywistości wiele firm nawet tego nie bada. Jeśli jakiś olejek będzie miał skład olejku zmieniony o 45%, to będzie to już inny olejek… to niedopuszczalne!), co zdecydowanie zmniejsza ich działanie terapeutyczne. Niektóre firmy chwalą się, że mają badania olejków. Wiele osób już sprawdziło te firmy i ich badania niestety nie są wiarygodne ani zbyt wiele warte. Kto nie wierzy, niech sam sprawdzi, polecam każdemu. Skontaktuj się ze mną, jeśli znajdziesz drugą tak wiarygodną firmę. Sama chętnie ją poznam. W aptekach często dostępne są olejki o niewiadomym pochodzeniu i co za tym idzie wątpliwej jakości. Sama kiedyś ich używałam i nie zauważyłam spektakularnego działa (pomijając fakt, że nie miałam pojęcia jak ich używać), zwłaszcza, że na wielu z tych opakowań widnieją informacje, że nie należy ich stosować w ciąży, u dzieci, wewnętrznie albo że mogą szkodzić środowisku, więc zadajmy sobie pytanie „Co tak naprawdę jest w tej buteleczce i co będziemy dostarczać naszemu organizmowi? Olejek dostaje się do krwiobiegu kiedy go wdychamy w ciągu 20 sekund.”. Lepiej mieć mniej, ale najwyższej jakości i cieszyć się tym niesamowitym darem, który dała nam natura😊

1. Olejki mogą być również wsparciem terapii blizny po cięciu cesarskim?

Jak najbardziej. Niektóre olejki eteryczne mają właściwości wspomagające regenerację skóry, łagodzące stan zapalny oraz przyspieszające gojenie, są to m.in. lawenda, kadzidłowiec, rumianek rzymski, kocanka włoska. Olejkiem najczęściej wykorzystywanym w redukcji blizn jest Kadzidłowiec (Frankincense). Ma on właściwości zabliźniające rany, wspiera odbudowę komórkową i zmniejsza stan zapalny. Kadzidłowiec pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie i elastyczność skóry, co zapobiega nadmiernemu zgrubieniu i "ciągnięciu" blizny. Jest to szczególnie istotne przy bliznach, które mogą powodować uczucie sztywności lub ograniczenie ruchu. Olejek firmy Doterra jest na tyle bezpiecznym olejkiem, że można go stosować nawet bez rozcieńczenia, bezpośrednio na bliznę lub rozcieńczamy 1 kroplę w 5 ml oleju. W przypadku już dawno wygojonych, tzw. „starych” blizn lub 2-3 miesiące po cesarskim cięciu, zalecam zabiegi z zakresu kosmetologii, które sama wykonuję, gdzie wykorzystuje się metody suchego igłowania. Takie zabiegi robi się raz na 1,5-2 miesiące. Techniki te pozwolą rozluźnić zrosty oraz poprawić wygląd i elastyczność skóry, a co za tym idzie zmniejszyć jej widoczność. Wykonujmy także masaż i mobilizację blizny.