

1. Czy jakiś olejek eteryczny mogę dodać do kąpieli malucha?

Oczywiście. Jest wiele olejków, które są bezpieczne dla maluszków. Pierwszym wyborem może być Rumianek Rzymski, Lawenda lub Kadzidło. To są olejki, które wspomagają lepszy sen i kojąco działają na układ nerwowy a także na skórę. Dobrze będą także Dzika Pomarańcza czy Geranium. Ważne aby pamiętać, żeby nie dodawać olejku bezpośrednio do wody, ponieważ olejki eteryczne nie rozpuszczają się w wodzie i krople olejku mogą pływać na powierzchni wody. Dlatego najlepiej najpierw kilka kropli olejków rozpuścić w oleju migdałowym a następnie dodać trochę soli Epsom i taką mieszankę dodać do kąpieli. Można także, przed dodaniem olejków do kąpieli, rozmieszać je w mleku czy płynnym miodzie.

2. Jest jakiś olejek, który pomoże w niespokojnym śnie rocznego dziecka?

Na spokojniejszy sen dla dzieci i dorosłych najbardziej polecana jest Lawenda, ale może to być także Rumianek Rzymski, Dzika Pomarańcza czy bardzo uspokajający Ylang Ylang. Ważne też, aby przy stosowaniu olejków nie pomijać innych ważnych czynników, które mogą mieć wpływ na niespokojny sen dziecka. Takie olejki warto dyfuzować już pół godziny przed snem albo w trakcie wieczornego rytuału posmarować stopy czy klatkę piersiową.

3. Jakich olejków unikać będąc w ciąży, które są niebezpieczne?

Najbardziej zakazane olejki, których nie powinno używać się w ciąży to: Tymianek, Rozmaryn, Wintergreen, Kora Brzozy. Cynamon i Cassia dozwolone są tylko aromatycznie. Olejki, które należy stosować w dużym rozcieńczeniu gdy smarujemy ciało to: Bazylia, Szałwia Muszkatołowa, Daglezja Zielona, Koper, Majeranek, Melisa, Oregano.

4. W jaki sposób używać olejku miętowego by pomógł na niestrawność?

Olejkiem z Mięty Pieprzowej można w tym wypadku posmarować podbrzusze w rozcieńczeniu z frakcjonowanym olejem kokosowym lub olejem migdałowym. Można także posmarować klatkę piersiową jeśli dolega nam zgaga. Można także zażyć Miętę Pieprzową wewnętrznie. Jedna kropla pod język lub wypicie wody z 1-2 kroplami tego olejku. Jeszcze lepszym rozwiązaniem może być mieszanka doTERRA Zen Gest, w której znajdują się olejki wspomagające układ trawienny tj.: Mięta Pieprzowa, Kolendra (nasiona), Koper, Imbir, Kminek, Anyż. Ze względu na Koper w tej mieszance, nie zaleca się jej do spożycia wewnętrznego dla kobiet w ciąży. Przy wewnętrznym zażywaniu musisz być pewna, że olejki

które posiadasz mają certyfikat bezpieczeństwa i przeprowadzone badania czystości składu. Tą mieszkanką także można smarować podbrzusze w rozcieńczeniu.

5. Jeśli mamy w domu noworodka, to są jakieś limity czasowe używania olejków poprzez dyfuzor?

Niezależnie od tego czy w domu jest noworodek czy nie, nie poleca się dyfuzowania olejków przez cały dzień. Średnim zalecanym czasem jest jednorazowe dyfuzowanie pomieszczenia przez 30-120min. Następnie warto zrobić przerwę albo wywietrzyć pokój. Przy noworodku zacząłabym dyfuzowanie od 15 min. jednorazowo. Jeśli zauważymy, że maleństwo dobrze reaguje na dyfuzowanie olejków, śmiało możemy wydłużać stopniowo czas dyfuzji.

6. Co daje wsmarowywanie olejków w stopy?

Podeszwy stóp i wnętrza dłoni są jedynymi miejscami na ciele bez gruczołów łojowych. Łój to substancja oleista spełniająca funkcję ochronną stanowiąc barierę przed bakteriami i substancjami obcymi. Biorąc pod uwagę, że dłonie i podeszwy nie wydzielają łoju są zdolne do lepszego absorbowania olejków eterycznych.

7. Poranne mdłości w ciąży - jaki olejek mi pomoże?

Na poranne mdłości proponuje się olejki eteryczne takie jak: Miętą Pieprzową, Lawendą, Imbir, Kardamon, Grapefruit - możesz dyfuzować albo wdychać ze złożonych rąk z kroplą olejku. Smaruj podbrzusze olejkami zmieszonymi z olejem nośnikowym.