

## Olejki Eteryczne dla ciąży i porodu

Prawdopodobnie nie ma lepszego okresu w życiu kobiety kiedy czuje się bardziej specjalnie niż w czasie ciąży.

Gdy konwencjonalne leczenie może być niepolecone, używanie terapeutycznej-jakości eterycznych olejków może pomóc przyszłej mamie z problemami w czasie ciąży.

### **Olejki Eteryczne Ogólnie Uznawane za Bezpieczne w Czasie Ciąży**

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Lavender (Lawenda)                  | Lemon ( Cytryna)           |
| Peppermint (Mięta)                  | Orange (Pomarańcz)         |
| Roman chamomille (Rzymski rumianek) | Rose (Róża)                |
| Geranium (Pelargonja)               | Frankincense               |
| Tangerine (Mandarynka)              | Marjoram (Majeranek)       |
| Grapefruit (Grejpfrut)              | Cedarwood (Drewno Cedrowe) |
| Melaleuca Anternafolia              | Jasmine (Jaśmin)           |
| Rosewood                            | Ylang ylang                |
| Sandalwood                          | Ginger (Imbir)             |
| Thyme (Tymianek)                    |                            |

### ***Czym są olejki eteryczne?***

Olejki eteryczne są to aromatyczne, eteryczne płyny (krew rośliny) destylowane z roślin, zawierające naturalne, nieskażone składniki, przynoszące zdrowotne korzyści. Olejki eteryczne są używane od czasów biblijnych, długo przed nowoczesnymi lekami i ich skutków ubocznych. Gatunek-A czyli terapeutyczne olejki które nie zawierają syntetycznych lub sfałszowanych składników mogą być stosowane na skórze, wdychane i spożywane.

### ***Czy olejki eteryczne są bezpieczne?***

Książki na temat aromaterapii różnią się znacznie w zakresie bezpieczeństwa ze względu na trzy różne modele. Niemiecki model podkreśla wdychanie i rozcieńczanie. Amerykański model również poleca rozcieńczanie, ale koncentruje się bardziej na temacie korzyści masażu. Francuski model jest specyficzny bardziej do klasy terapeutycznych olejków ponieważ zaleca aplikacje na ciało, wdychanie i ustne spożywanie.

Więcej nie zawsze znaczy lepiej jeżeli chodzi o stosowanie eterycznych olejków; są one bardzo mocne i jedna kropla często zastępuje wiele szklanek np. ziołowego naparu. Stosujemy więc olejki w bardzo małych ilościach a ciągle mają niesamowitą siłę.

Kobiety mogą być bardziej wrażliwe w czasie ciąży, dlatego należy stosować je w śladowych ilościach..

Terapeutyczne olejki o wysokiej jakości (tak jak olejki Young Living) nie zawierają peptydów, aminokwasów lub innych alergen, z tego powodu nie mają efektów alergicznych. W rzadkich przypadkach kiedy olejki eteryczne są stosowane bezpośrednio, skóra może się zrobić

czerwona, swędząca lub ciepła. To się dzieje ponieważ, 1) olejek może za szybko przyciągnąć krew do skóry, 2) małe cząsteczki olejka powodują tarcie w czasie gdy się poruszają przez warstwy skóry, 3) petrochemiczne lub syntetyczne składniki w stosowanych środkach do czyszczenia i higieny, reagują z organicznym olejkiem powodując reakcję. Należy wtedy nałożyć czysty olej np. z oliwek czy V-6 by rozcieńczyć olejek eteryczny. UWAGA: nie stosować wody gdyż podwoi działanie olejku eterycznego.

### ***Jak są olejki eteryczne stosowane w czasie ciąży i porodu?***

Oczekujące mamy mogą wdychać i nakładać olejki przez cały okres ciąży aby przygotować ciało i chronić przed niewygodą, mdłościami, swędzeniem i rozstępami. W końcowym trymestrze, niektóre olejki eteryczne powinny być używane tylko na stopach ponieważ niektóre olejki na brzuchu mogą spowodować że dziecko może się obrucić z wierzchołka (głową w dół) pozycji porodowej. Podobnie, używanie niektórych olejków z myślą o zapobieganiu bólów porodowych także sprawdziły się skuteczne. Rozcieńczone olejki mogą być stosowane na brzuchu w celu ułatwienia porodu; rozproszone w pomieszczeniu aby uspokoić mamę i można namaścić noworodka.

Najczęściej spotykany sposób użycia olejków to jest miejscowo, bezpośrednio na skórę. Generalnie jest wskazane rozcieńczanie eterycznego olejku z tłustym olejem tak jak oliwką lub innym organicznym olejem, ale decyzja ta należy do kobiety. W razie braku szczegółowych instrukcji, zmieszaj jedną kroplę olejku eterycznego z pięcioma do 10 kropli organicznego oleju z oliwki lub innego oleju.

Masaż jest wielką przyjemnością dla oczekującej mamy. Wybierz terapeutę który kwalifikuje się do masażu kobiet w ciąży i który używa tylko terapeutycznych eterycznych olejków.

Są dwa sposoby inhalacji olejków. Nalej dwie krople olejku na dłonie, delikatnie je potrzyj w zgodzie z kierunkiem wskazówek zegara, złoż ręce razem i przybliź pod nos i wdychaj powoli do ośmiu minut. Wciąganie olejku bezpośrednio może podrażnić przegrody nosowe, to nie zaszkodzi, ale może nie być komfortowe. Drugi sposób to użycie dyfuzora do rozpylania olejków w powietrzu. Olejki przemieszczają się do ciała przez nos a także dochodzą do mózgu przez układ limfatyczny.

Nie zdażyło się jeszcze abybrane doustnie kropelki olejku zaszkodziły, ale jest to zalecane tylko używając olejki eteryczne terapeutyczne o wysokiej klasie, bez domieszek. Przez ich czystość i jakość zażywanie tych szczególnych olejków jest nie tylko bezpieczne, ale też bardzo skuteczne. Dopuszczalne jest dodać kropelkę eterycznego olejku do małej łyżeczki z syropem klonowym, miodem lub agawą. Można także dodać do mleka migdałowego, ryżowego, na krakersie albo kawałku chleba. Przyjmowanie olejków eterycznych jest korzystne na zaburzenia jelitowe, a także by wesprzeć układ odpornościowy i wiele innych funkcji organizmu.

### **Sugerowany Zestaw Wellness Rodzenia i dla Domu**

**Lawender**- Spokojny sen, na przecięcia, zadrapania, oparzenia, zablokowane kanały łzowe i alergie.

**Peppermint**- Na mdłości, bóle brzucha, zatwardzenie, gorączkę i inne dolegliwości ciąży.

**Lemon**- Na kaszel, odporność, balansuje odczyn pH, oraz poprawia nastrój.

**Frankincense-** Przeziębienia, grype, zapalenie płuc, bakteryjne i wirusowe warunki, namaszczenie przy porodzie i przy przewodzie pępowiny.

**Tieves to Mieszanka Przeciwbakteryjna-** Na wirusowe, bakteryjne warunki grzybiczne i pleśnie; także do czyszczenia całego domu, wiaderka z pieluchami, przewijak pieluch i higienę pokoju dziecka. Można skropić filter w piecu do ogrzewania

**PanAway-** Na bóle mięśni i stawów, bóle głowy i pleców.

**Peace and Calming to Mieszanka Odprężająca-** Na odprężenie i lepszy wypoczynek i sen.

**Valor to Mieszanka Balansowa-** Balansuje energie, a także na bóle pleców; anty-wirusowa, anty-bakteryjna.

**Purification to Mieszanka Oczyszczania-** Na ukąszenia owadowe, przecięcia i zadrapania, kaszel, warunki oddechowe, i oczyszczanie powietrza, można stosować jako odświeżacz powietrza, a także w suszarce do bielizny.

Debra Raybern jest uznana jako naturopath mistrzynią ziołarstwa, doradcą do spraw żywienia i aromaterapeutii, a także jest założycielką Sharing Great Health, Inc. Przez prawie dwie dekady poprzez seminaria, wykłady, książki, artykuły w magazynach i osobiste konsultacje propaguje siłę uzdrawiania i przywrócenia medycyny Boga: naturalne zioła, eteryczne olejki i odpowiednie odżywianie. Jej książka „Gentle Babies: Essential Oils and Natural Remedies for Pregnancy, Childbirth and Infant Care” pomogła tysiącom rodzin i pracownikom służby zdrowia. Niedawno współpracowała z autorem książki „Nutrition 101: Choose Life!” jest to przełomowy program/poradnik rodzinny, który kształci wszystkie grupy wiekowe na temat jedzenia i jego dobrego i ujemnego wpływu na funkcjonowanie ciała.

## REFERENCJE

„Essential Oil Integrate Medical Guide” D. Gary Young, Essential Science Publishing, 2004.

„Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice”, Jane Buckle, Ph.D., R.N.

„Natural Home Health Care Using Essential Oils,” Daniel Pénoël, M.D., 1998.

*Tłumaczenie: Katarzyna Kowalczyk*