

BLAGODATI ETERIČNIH ULJA

Naranča za bolji san, komorač i ruža za probavu

MASIRAJTE BEBE Masaža potiče razvoj povjerenja, a eterična ulja jačaju otpornost organizma djeteta

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Rano djetinjstvo vrlo je važan stupanj ljudskog razvoja. Ono što se događa u ovom stadiju života ima velik utjecaj na kasniji život.

Ritual njege kože omogućuje jačanje veze između roditelja i djece te potiče obostrano razvijanje povjerenja i ljubavi. Da biste mogli masirati, ne morate završiti tečaj. Već i jednostavno i blago milovanje ima duboko djelovanje: važan je osjećaj i svjesnost da je nježan dodir za dijete temelj ljubavi.

- Uljna masaža je značajan dio brige o zdravlju. Jača otpornost organizma, poboljšava stanje kože i mišića i općenito pozi-

tivno utječe na razvoj djeteta. Esencijalna ulja u malim dozama podupiru višeslojno i dubinsko djelovanje masaže - objašnjava aromaterapeutkinja Petra Kump, vlasnica kozmetičkog salona. Pored sluha, dječje osjetilo mirisa je njihova najjača osjetilna percepcija. Eterična ulja zbog toga imaju puno jači učinak na djecu nego na odrasle. Zbog toga se ona moraju upotrebljavati povremeno i u malim dozama. U skladu s dječjom prirodom, mirisi moraju biti lagani, otvoreni, topli, osvježavajući i voćni te moraju pridonijeti stvaranju osjećaja topline i sigurnosti.

- Što je dijete mlađe, upotrebljava se manja količina eteričnog ulja. Nježan miris eteričnih ulja

lavande, ruže, crvene mandarine i ružinog drveta dat će umirujuće i opuštajuće djelovanje kupki. Pazite da je temperatura vode između 36 i 37°C, a temperatura sobe između 23 - 24°C. Do dva mjeseca starosti preporučuje se kupka od pet minuta, a kod starijih i dulje - kaže Kump. Sjeme anisa, komorač i ruža najbolji su za stimulaciju probave, a za kasniju upotrebu preporučuju se eterična ulja kima, korijandera i sjemena mrkve.

- Djeci koja ne mogu zaspati najbolje je masirati leđa, a usnivanju će pomoći eterična ulja lavande ekstra i naranče. Kod nemira se preporučuje mješavina lavande ekstra, zelene mandarine, ruže i vanilije - ističe Kump.



DREAMSTIME

LAGANI, KRUŽNI POKRETI

Masaža kod malih beba izvodi se sasvim polaganim, kružnim pokretima

ELEKTRIČNI RASPRŠIVAČ AROME

Eterična ulja za malu djecu su mandarina, naranča, crvena naranča, grejp, ekstrakt pčelinjeg saća, vanilija, benzoin, lavanda, neroli, ruža, ruža drvo, sandal, Ho-listovi i linaloa. Praktična alternativa upotrebi aroma lampice je električni raspršivač.



MIRISNA ULJNA KUPKA ZA BEBINU KOŽU

Mirisna uljna kupka za bebe radi se od kvalitetnog bademova, maslinova i nevenova ulja koja štite kožu beba od isušivanja. Dodajte ekstrakte nevena i melise koji umanjuju nadraženost i umiruju kožu. Za bebe je dovoljno dodati kap eteričnog ulja.

ZA MASAŽU SAMO TRI ETERIČNA ULJA

Najviše tri eterična ulja možete upotrijebiti za pripremu ulja za masažu. Pomiješajte ulja i jednu kap na 10 ml baznog ulja. U prvim tjednima koriste se neutralna ulja, a kasnije eterična ulja ruže, mandarine, lavande te ružina drva i vanilije.