

Aromaterapia dla dzieci

written by Ewa Kozioł

W ostatnich czasach ludzie na nowo zaczęli odkrywać aromaterapię. Coraz więcej firm farmaceutycznych zaczyna zauważać tę niszę i skupia na niej swoją uwagę tworząc 'nowe niesamowite' produkty, takie jak chociażby plasterki na katar, o znacznie zawyżonej cenie.

Nie jest to wyjątek, obecnie powstają produkty, które paradoksalnie odciągają nas od prawdziwych olejków eterycznych, tylko po to, aby przybliżyć nam aromaterapeutyczny fast-food. Wielkie korporacje mają doświadczenie w tych sprawach jako , że już kiedyś zrobiły to z prawdziwymi perfumami. Mała buteleczka z olejkiem staje się dla przeciętnego konsumenta puszką Pandory, której zawartość nie dość, że 'tajemnicza' to jeszcze może nas otruć. Podobnie stało się z ziołami, kiedyś podstawowa wiedza na ich temat przekazywana była z pokolenia na pokolenie, teraz jest to wiedza dostępna dla wybrańców i to koniecznie z tytułami

naukowymi.



W Internecie można znaleźć przeróżne informacje, które demonizują olejki eteryczne. Prawdopodobnie, dlatego też mamy pomijają je zmagając się z chorobą dziecka. Jednakże substancje te, aromaterapia, właściwie użyta, są naprawdę bardzo skuteczna.

Jaka firma?

Producentów olejków eterycznych jest tak wielu, że naprawdę ciężko jest wybrać odpowiedni produkt. Moim zdaniem skandaliczna jest obecna sytuacja na rynku, gdzie tak naprawdę nie istnieją żadne przepisy, które obejmują swoją „opieką” olejki eteryczne. Zwłaszcza, że olejki eteryczne mają bardzo duży wpływ na nasz organizm. O czym należy pamiętać podczas zakupu olejku eterycznego? Przede wszystkim cena to nie wszystko! Oznacza to, że bardzo często producenci starają się zwiększyć popyt poprzez obniżanie ceny bądź też popadają w

drugą skrajność sprzedając olejki eteryczne w astronomicznych cenach przez co stwarzają pozorne złudzenie jakości. W rzeczywistości zaopatrują się u tych samych brokerów, co dystrybutorzy tańszych produktów. Prawda jest taka, że bardzo ciężko jest kupić prawdziwe olejki zaś bez fachowej aparatury ciężko jest sprawdzić te dostępne w sklepach.

Idąc dalej, na rynku wciąż dostępne są olejki, które tak naprawdę nie istnieją. Dla przykładu, prawdziwego olejku z drzewa różanego nie da się kupić, gdyż przemysł w Amazonii, który zaopatrywał w niego sklepy już nie istnieje. Podobnie wygląda sytuacja z olejkami z drzewa herbacianego, na którego popyt jest trzy razy większy od jego aktualnej dostępności.

Jakość olejków zależy od ogromnej liczby czynników zewnętrznych. Dla przykładu ważne jest czy roślina sadzona była z nasiona czy szczepiona, o jakiej porze roku miało to miejsce, a nawet to którego dnia zbierany był materiał. Dla przykładu jaśmin powinien być zbierany wieczorem, zaś róża rankiem kiedy rosa jest jeszcze na kwiatach. Ponadto ważny jest wiek rośliny, sposób uprawy, rodzaj ziemi, w której rosła czy też sposób przechowywania surowca. Dlatego też dziwią mnie gwarancje wystawiane przez producentów o ich powtarzalnej jakości, gdyż w rzeczywistości szansa na dwie takie same partie olejków jest znikoma.

Lawenda lawendzie nie równa?



Na rynku nie wszystko złoto co się świeci. Najlepszym tego przykładem może być olejek lawendowy (*Lavandula angustifolia*), który jest kopiowany przez olejek otrzymywany np. z *Lavandula latifolia*, która jest tańsza, a równocześnie bardziej wydajna i produkuje więcej olejku eterycznego. Co więcej prawdziwa lawenda rośnie na poziomie od 600 do 2000m n.p.m. z nasion,

zaś *Lavandula latifolia* jest szczepiona i z powodzeniem uprawiana na wysokościach 400 do 600 m n.p.m. Czy oznacza to, że olejki uzyskiwane z *Lavandula Latifolia* są gorsze? Przeszukałam sporo książek, z których wniosek wysuwa się tylko jeden, że dwa wspomniane olejki można stosować zamiennie. Chociaż należy wspomnieć, że olejek uzyskiwany z *Lavandula latifolia* jest ponoć słabszy oraz mniej uniwersalny w swoim działaniu. Co zrobić kiedy w domu nie posiadamy chromatografu? Nie popadajmy w panikę.

W naszym kraju większość olejków pomimo wszystko posiada atesty Państwowego Zakładu Higieny czy też spełnia normy Polskiej Farmakopei, co dobrze o nich świadczy. Dwie najdroższe firmy na rynku bardzo, 'ekskluzywne firmy', wysoko wyceniają swoje olejki eteryczne, jednak czy to czyni je lepszymi od innych? Na pewno marketingowcy są z siebie dumni, ponieważ osiągnęli sukces, gdyż produkty tych firm traktowane są jako coś ekskluzywnego i profesjonalnego. Uwielbiam marketing :). Rzesza blogerów, witryn jak i sami producenci mówią o wszelakich standardach jakie spełniają ich terapeutyczne olejki czy też o ich „czystości” i wyższości nad plebsem tańszych olejków. Jednak przeważnie wspomniane standardy są wykreowane przez samą firmę, która sama je testuje. Każdy producent grzmi o tym jak jego produkt jest naturalny i ekologiczny. Olejki sprzedawane chociażby w aptece wpisane są jako kosmetyki do PKWiU jako chemikalia i wyroby chemiczne. Ustawodawstwo Unii Europejskiej nie ma żadnych wytycznych dotyczących zasad użytkowania, określeń ekologicznych czy też naturalnych produktów nie będących żywnością. Może i jest to rozwiązanie, aby traktować olejki jak żywność, wtedy producent będzie musiał wywiązać się ze swoich zapewnień, ale czy ktoś będzie chciał zmienić ten stan czy choćby poddać go w wątpliwość? Póki co to na rynku panuje wolna amerykanka.

Niedościgniona jakość

To, że dany olejek powstał z danej rośliny wcale nie oznacza, że będzie on mieć wysoką jakość, zbyt wiele czynników ma na nią wpływ, aby to zunifikować. Producent może mówić, że ich olejek ma jakość terapeutyczną, ale nie ma ŻADNEJ instytucji akredytowanej przez producentów olejków eterycznych, która by to potwierdziła w sposób rzetelny. Spójrzmy prawdzie w oczy, każdy olejek będzie zawsze różnił się pomiędzy sobą gdyż za jego działanie odpowiedzialnych jest od kilkunastu do kilkuset różnych cząsteczek, dlatego czystość olejku to mit. To, że na opakowaniu pisze naturalny lub czysty nie oznacza że taki olejek jest dobrej jakości.

Jak kupić dobrej jakości olejek?

Może to i głupi sposób weryfikacji, ale jeśli nie słyhać negatywnych informacji o danej firmie w mediach, o pozwach czy też innych plotkach dotyczących jej olejków eterycznych to czy faktycznie jest się czego obawiać?

Suma summarum, marketing to naprawdę potężna i ignorowana broń, na którą wiele osób daje się nabrać, a tak długo jak w domu żadnej osoby nie będzie destylarni tak długo musimy ufać innym. Kilka razy w życiu drogim produktem i żałuję, dlatego teraz tego nie robię. A ponieważ nie mam możliwości testowania olejków, zaufałam dr. Różańskiemu, znanemu zielarzowi, który olejki polskich producentów stosował nawet wewnętrznie z dobrym rezultatem. Kilku producentów wypadło już z obiegu, dlatego warto rozeznąć się w półświatku zielarskim i poszukać odpowiedzi jaka firma.

Pamiętajmy jednak aby:

– Butelka olejku była bursztynowa, zielona albo czarna. Przezroczysta oraz niebieska przepuszcza szkodliwe promieniowanie UV, choć i tutaj jest wiele sprzecznych informacji. Gdyż ciemna buteleczka uniemożliwia nam ocenę olejku pod kątem barwy co pomimo wszystko jest istotne w

ocenie jakości olejku.

- Ilość olejku powinna sięgać prawie po zakrętkę, im mniej powietrza w buteleczce tym lepiej.
- Producent powinien określić kraj pochodzenia olejku.
- olejek po nawilżeniu papieru odparowuje nie pozostawiając żadnego śladu,
- Produkt powinien zawierać atest chociażby PZH,
- Producent powinien określić nazwę botaniczną rośliny z której uzyskiwany jest olejek eteryczny

W praktyce nie wszystkie te wymogi są przestrzegane. Niemniej jednak nie powinniśmy się zrażać do tańszych olejków eterycznych. Obserwacja i zdrowy rozsądek jest kluczem do sukcesu. Dlaczego rozsądek, ponieważ nie oczekujemy że kupimy prawdziwy olejek różany za 5zł, starajmy się kupować olejki które są łatwo dostępne i mało egzotyczne ☐

Aromaterapia dla dzieci



Jedna z najbardziej znanych kobiet zajmujących się aromaterapią Valerie Ann Worwood poleca kilka olejków eterycznych już dla noworodków. Oczywiście trzeba zachować ostrożność i najpierw sprawdzić reakcję dziecka na daną substancję.

Aromaterapia lejkami w zależności od wieku

- 0-2 miesiące Lawenda, Rumianek Rzymski i Niemiecki czy Koper (1-3 kropli rozpuszczonych w 2 łyżkach oleju bazowego)
- 2-6 miesięcy można dodać olejek neroli (3-5 kropli na dwie łyżki oleju bazowego)
- 6-12 miesięcy można wprowadzić olejek anyżowy, grejfrutowy czy z drzewa herbacianego (3-5 kropli na dwie łyżki oleju bazowego)

Aromaterapia – parówki

Lawenda ma działanie bakteriobójcze i wirusobójcze, dlatego podczas infekcji warto jej użyć w formie parówki. Do garnka wypełnionego wrzątkiem i niedostępnego dla dziecka 1 kropla na 500 ml wody i pozostawiamy do odparowania.

Wysypka pieluszkowa

Potrzebujesz 2 krople olejku z lawendy na 500 ml wody. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj ze sobą, a następnie za pomocą wacika przetrzyj podrażnione miejsce (uprzednio przemywając je czystą wodą). Następnie zaaplikuj na skórę dziecka krem lawendowy. Przepis znajdziesz tutaj.

Olejki w pielęgnacji kikutu pępowiny

Przed wszystkim na zachodzie już dawno zapomniano o staroświeckiej metodzie przemywania czymkolwiek kikutu

pępowiny, poza wodą, kiedy ten jest brudny. Co więcej, zabrzmiało to może dla kogoś szokująco, ale wytyczne, które przekazywane są dość jasne: nie myje się tam dziecka do czasu kiedy pępek się zabliźni. Bo i po co? Jak takie dziecko może się wybrudzić? Owszem można podmywać dziecko zwilżoną i delikatną szmatką, ale po co wkładać je do wanny pełnej bakterii, po co stworzyć środowisko sprzyjające rozwojowi drobnoustrojów w ranie? Naprawdę nie warto, lepiej poczekać i dać naturze działać, ona głupia nie jest. Jeśli faktycznie coś się zaczerwieni (np. w wyniku podrażnienia podczas ubierania ubranek) ja używałam olejku lawendowego (oczywiście sprawdzić wcześniej reakcje alergiczne). 1 kropelkę mieszałam z 2 łyżkami oliwy z oliwek, wszystko zamykałam w szczelnym pojemniczku i smarowałam kilkakrotnie w ciągu dnia minimum dwa razy. Ja przy trójce dzieciaczków używałam go może raz, zwykle profilaktyka wystarczała, pilnowałam jedynie, aby rana była w pierwszym tygodniu prawie zawsze na powietrzu (nie przykryta pieluszką) i sucha. Na pierwszą kąpiel przyjdzie jeszcze czas,

a uwierz mi, nadejdzie czas, kiedy będziesz mieć dość godzin spędzanych przez dzieciaki w wannie, siedząc na sedesie pilnując, aby nie zalać piętra poniżej. Pamiętaj, jeśli kikut puchnie i czerwieni się, należy powiadomić położną środowiskową, ta przyjedzie i sprawdzi czy sprawa jest faktycznie poważna.



Olejki eteryczne w walce z zatkanym noskiem

Zatkany nos u małego dziecka to naprawdę duży problem i bardzo frustrujący dla tak małej istoty. Jak można pomóc dzieciątku? Ja w takich chwilach używałam kombinacji olejków:

- 10 kropli olejku cytrynowego
- 10 kropli olejku lawendowego
- 10 kropli olejku z drzewa herbacianego

Wszystkie składniki mieszałam ze sobą i taką mieszankę

umieszczalam w kominku na noc. To doskonała aromaterapia.
*3 krople na cały kominek wody nie używać dłużej niż tydzień.

Bibliografia:

Clarke Sue Essential Chemistry for Aromatherapy

Len i Shirley Price. Aromatherapy for Health Professionals

Valerie Ann Worwood. The complete book of essential oil & aromatherapy

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']