



Ожидание ребенка не означает отказ от использования аромамасел. Наоборот, в этот нелегкий период женщина должна окружать себя светлым, гармоничным, тем, что приносит истинную радость. Конечно, не стоит идти на риск, забывая об ответственности за здоровье ребёнка. В любом случае стоит проявлять осторожность и не пренебрегать "техникой безопасности". Она заключается в том, чтобы особенно внимательно прислушиваться к своим ощущениям, знать о состоянии своего здоровья и соблюдать некоторые правила по использованию аромамасел в период беременности:

Использовать не более половины обычной дозы аромамасел

Использовать только сильно разбавленные (смешанные с основой) аромамасла.

Использовать только натуральные эфирные масла высшего качества

Исключить внутреннее употребление аромамасел.

Следует избегать следующих аромамасел:

Кедровое дерево

Мускатный орех

Пачули (на последних неделях)

Розмарин

Базилик

Можжевельник

Фенхель

Мелисса

Чабрец (тимьян)

Гвоздика

Аромамасла, которые рекомендуются при беременности:

Петитгрейн

Розовое дерево

Сосна (осторожно!)

Эвкалипт

Ромашка

Герань (в малых дозах)

Лаванда

Лимон

Апельсин

Сандал

Чайное дерево

Возможные способы и ситуации применения аромамасел в период беременности:

Аромакурительница создает уютную обстановку и оздоравливает атмосферу в комнате.

Все знают, что во время беременности необходимо защищать себя от гриппа и ОРЗ. Но даже в разгар сезона респираторных заболеваний иногда приходится бывать в людных местах - в поликлинике, магазине, на улице.

Аромамедальон с маслом сосны, чайного дерева или эвкалипта поможет уберечь себя от простуды, гриппа и ОРЗ.

На фоне гормональных изменений, меняется состояние кожи и волос - не всегда в лучшую сторону. Наиболее пристальное внимание требуется волосам после родов. Обогащение маслами средств для ухода за кожей и волосами - отличный способ поддержать Вашу красоту.

Ароматический массаж с рекомендованными маслами поможет организму справиться с дополнительной нагрузкой, предотвратить развитие целлюлита, появление растяжек. Во время беременности большие нагрузки приходятся на нижнюю часть спины. Ваше состояние облегчит растирание смесью из 2 столовых ложек масла-основы и по 2 капли масел сандала и лаванды. Боль может снять также теплая ванна с 6 каплями лавандового масла.

Во время беременности молочные железы увеличиваются в объеме и требуют особого внимательного ухода. Пользуйтесь нежным массажным маслом: добавьте по 3 капли герани и апельсина к столовой ложке масла из сладкого миндаля. Миндальное масло - превосходное средство при трещинах и язвочках сосков, возникающих при кормлении грудью.

Автор: Клиника профессора Феськова А.М.
09.09.2008 15:51 -

В последние месяцы беременности женщина часто испытывает дискомфортные ощущения, в том числе и из-за резких движений плода. В этот период нередки нарушения сна. Принимайте расслабляющую ванну с маслами нероли или иланг-иланга. Общее количество масел не должно превышать 8 капель. Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли лаванды.

Избежать растяжек, часто возникающих во время беременности, поможет ежедневный легкий массаж живота и бедер специальной смесью - 1 столовая ложка масла миндаля, жожоба или зародышей пшеницы с 3 каплями петитгрейна или нероли. Начините такой массаж с 5 месяца беременности и продолжайте его после родов, пока не вернетесь к исходному весу.

Отеки стоп можно уменьшить с помощью прохладных ножных ванночек с маслом апельсина, лемонграсса или лимона - добавьте 2 капли непосредственно в таз с водой. Во время отдыха держите ноги приподнятыми, подложив под них подушку или валик.

Во время беременности в ногах нередко нарушается кровообращение и набухают вены. Смешайте 2 столовые ложки масла миндаля с 2 каплями лемонграсса, 2 каплями кипариса и 2 каплями лаванды. Этой снимающей напряжение смесью нежными движениями ежедневно умащайте ноги. Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла (учтите, что для беременных оно должно быть сильно разбавлено!). Добавьте 4 капли герани на 1 столовую ложку масла-основы и легкими движениями промассируйте ноги снизу вверх.

Лучшим средством от утренней тошноты является эфирное масло мяты. Его можно вдыхать из бутылочки, носить с собой аромамедальон или добавлять в маленьких количествах в ванну.