• Jakie olejki eteryczne są bezpieczne w ciąży, a których należy unikać?

Bezpieczne olejki w ciąży:

Kadzidło, lawenda, olejki cytrusowe, mięta pieprzowa,

Olejki których należy unikać w ciąży:

* cynamon,
* goździk,
* tymianek,
* czarny pieprz,
* anyż,
* koper włoski,
* golteria
* olejki kwiatowe do 38 tygodnia ciąży

• W jaki sposób aromaterapia może pomóc w łagodzeniu bólu porodowego?

Olejki posiadają właściwości przeciwbólowe takie jak lawenda, copaiba czy mieszanka deep blue

• Czy aromaterapia może wspierać sen i redukcję stresu u ciężarnej?

Oczywiście, olejek lawendowy posiada udowodnione działanie uspokajające, relaksujące oraz wspierające dobry sen

• Jak stosować olejki w domu, aby były bezpieczne dla mamy i dziecka?

Wybór olejków ma duże znaczenie ważna jest ich jakość. Olejki należy stosować w małych dawkach 1 kropla na 10 ml oleju jest bezpieczną dawką dla kobiet w ciąży oraz maluszka.

• Czy zapachy mogą mieć wpływ na przebieg porodu lub samopoczucie noworodka?

Tak jak najbardziej, Olejki działają poprzez nerw węchowy na układ współczulny, który odpowiada m. in. za układ nerwowy.

• Czy do porodu zabrać tylko 1 olejek żeby nie mieszać za wiele?

Do porodu warto zabrać olejki wg ich właściwości,

wspierający skurcze - szałwia muszkatołowa

przeciwbólowy - mieszanka deep blue lub copaiba

taki olejek który dobrze Ci się kojarzy zapach i będzi epomagał Ci się uspokoić

• A jeśli nie toleruje lawendy to jaki olejek do porodu?

Polecam szałwie lub kadzidło

Anna Marjak-Wiśniewska doradca olejkowy

Olejki eteryczne klasy terapeutycznej  firmy doTERRA

Link do formularza aby otrzymać EBOOK <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUmihK-jp6koE7j8H8LvM5lfpePZDXm743Am2zqBRD_CkW_w/viewform?usp=header>

Przy zakupie olejków Doterra z linku poniżej

* 25% zniżki na stałe na wszystkie produkty
* możesz zbierać punkty lojalnościowe i wymieniać je na produkty
* koszt przesyłki zawsze jest zwracany w punktach
* olejek miesiąca gratis
* konto do niczego nie zobowiązuje
* otrzymujesz wsparcie doradcy olejkowego w korzystaniu z olejków, grupa edukacyjna na fb Akademia AromaOpieki

Link do zakupu 5 top  olejków w ciąży i porodzie <https://doterra.me/jdo0Gx>

Link do IG <https://www.instagram.com/reel/DEreC2_NkHG/>

Pozdrawiam

Anna Marjak-Wiśniewska