

detkityumen.ru

## Помощь аромасел при "беременных" проблемах

### Боли в спине

Массаж нижней части спины поможет снять боли, вызванные усилением нагрузки. На две столовые ложки масла-основы: по две капли масла лаванды и сандала. Так же поможет снять боль ванна с 6 каплями лавандового масла.

### Тонус стенки живота

С напряжением в передней стенке живота можно справиться не только медикаментозными методами. Легкие втирания масла на ромашковой основе с фенхелем и жожоба помогут расслабиться в ответ на возникающий тонус.

### Боли в молочных железах

Грудь во время беременности набухает и требует повышенного внимания. Массажное масло из 3 капель розового и апельсинового масла на основе одной столовой ложки миндального масла помогут избежать растяжек кожи и будет нежно ухаживать за грудью. Миндальное масло — великолепное средство при трещинках и язвочках сосков, возникающих во время кормления грудью. В период грудного вскармливания недопустимо использование чистых эфирных масел — они могут попасть в рот или на нежную кожу ребенку и причинить вред.

### Нарушения сна

В последние месяцы беременности многие женщины страдают бессонницей. Поможет ванна с розовым маслом и маслом нероли. Масло иланг-иланг очистит мысли перед сном, успокоит и подарит глубокий сон. Можно нанести 2-3 капли масла на край наволочки или саше. Так же хорошему сну способствует лаванда.

### Растяжки

Избежать растяжек после родов поможет ежедневный массаж живота и бедер: 3 капли лавандового масла на основе столовой ложки масла жожоба, зародышей пшеницы или энотеры. Массаж можно начинать с начала беременности.

### Варикозное расширение вен

По две капли масла лимонной травы, кипариса и лаванды смешать с 2 столовыми ложками абрикосового масла. Нежный и осторожный массаж поможет уменьшить признаки варикоза. Сами вены массировать нельзя.

### Дестабилизация кровяного давления

«Зафиксировать» скачущее кровяное давление во время беременности поможет розмариновое масло. Нанесите его на влажную кожу после душа в момент «правильного» давления. Обладая мочегонным и тонизирующим свойствами, оно поможет справиться и с токсикозами второй половины беременности и отеками.

### Простуда

С простудными заболеваниями позволят справиться ингаляции из масла шиповника, а также эвкалиптовое масло с тимьяном, иссопом и ромашкой.

## **Роды**

Аромалампа с лавандовым маслом создаст хорошую атмосферу во время родов. Масла розы, нероли, иланг-иланга придадут силы и спокойную уверенность в процессе родов. Так же эти масла помогают в схватках при массаже нижней части спины, так называемого «венериного треугольника».

Усилить родовую деятельность поможет масло майорана. Добавьте в теплую воду 2-3 капли майорана, смочите салфетку и положите этот компресс на живот.

## **После родов**

Помочь справиться с послеродовой депрессией поможет ванна с жасмином, иланг-илангом, массаж с маслом ромашки, герани, апельсина (5 капель эфирных масел на 2 столовые ложки масла-основы, например, миндального). Эта смесь помогает устранить гормональный дисбаланс. Боль в промежности облегчит ванна с лавандовым маслом. А добавление такого мощного антисептика как масло чайного дерева способствует быстрому заживлению ран и швов.

## **Целлюлит**

Справиться с целлюлитом после родов помогут ванны с маслом кипариса, розмарина, лимона и жожоба. А также компрессы проблемных мест с маслом кипариса, лимона и мяты.

## **Восстановление проблемных областей**

На животе и ягодицах «сидят» так называемые жировые альфа-клетки, довольно крупные и очень прожорливые. Если они занимают полный объем, то невероятно трудно заставить их сморщиться до необходимых пределов. Используйте ароматическое обертывание. Натрите живот, ягодицы и бедра лимонно-мятным маслом и оберните себя несколькими слоями полиэтиленовой пленки. Оставьте на полчаса для активного воздействия масла на кожу.

## **Стимуляция лактации**

Для установления лактации и некоторого увеличения молока можно использовать анисово-лавандовое масло с фенхелем, марокканской розой, кориандром и календулой.

## **Болезни или проблемы кожи**

Грибковые можно лечить с помощью ванночек с добавлением масла пачули, лаванды, чайного дерева, зверобоя, голубой ромашки.

Так же обеззараживающим действием масла чайного дерева можно пользоваться при фурункулезе и других кожных заболеваниях.

## **Стоматит**

Ежедневные полоскания полости рта водой с несколькими каплями масла чайного дерева, шалфея, мирры и мяты помогут быстро заживить язвочки во рту и предотвратить их повторное появление.

## **Регенерация тканей промежности**

Скорейшему заживлению разрывов и швов промежности способствуют сидячие ванночки с маслом розовой герани, лаванды, ромашки, а также розовым маслом и тысячелистником.

## **Режущиеся зубы у ребенка**

Значительно облегчит прорезывание зубов у ребенка и успокоит десны небольшое втирание масел гвоздики, ромашки и жожоба. Использование допустимо только в малых количествах! Достаточно одной маленькой капельки масла, чтобы втереть в десну.

**Помните!**

Избегайте применения во время беременности масел лавра, базилика, мускатного шалфея, иссопа, можжевельника, майорана, мелиссы, мирра, чабреца, шалфея. Из-за сильного мочегонного действия и способности вызвать менструации они могут дать нежелательный эффект.

Токсически и абортивно действуют масла ясенника, пижмы, полыни, душицы и мяты болотной.

Для ароматерапии во время беременности применяйте только натуральные масла — синтетические фальсификации могут действовать непредсказуемо.

**Рекомендуемые масла** для ароматерапии при беременности:

Ромашки, герани (в малых дозах), лаванды, лимона, нероли, апельсина, розового, сандала, календулы, масора, зародышей пшеницы, жожоба, фенхеля (в малых дозах).

По материалам сайта [Пузяка.ру](http://Пузяка.ру)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/364/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/364/)