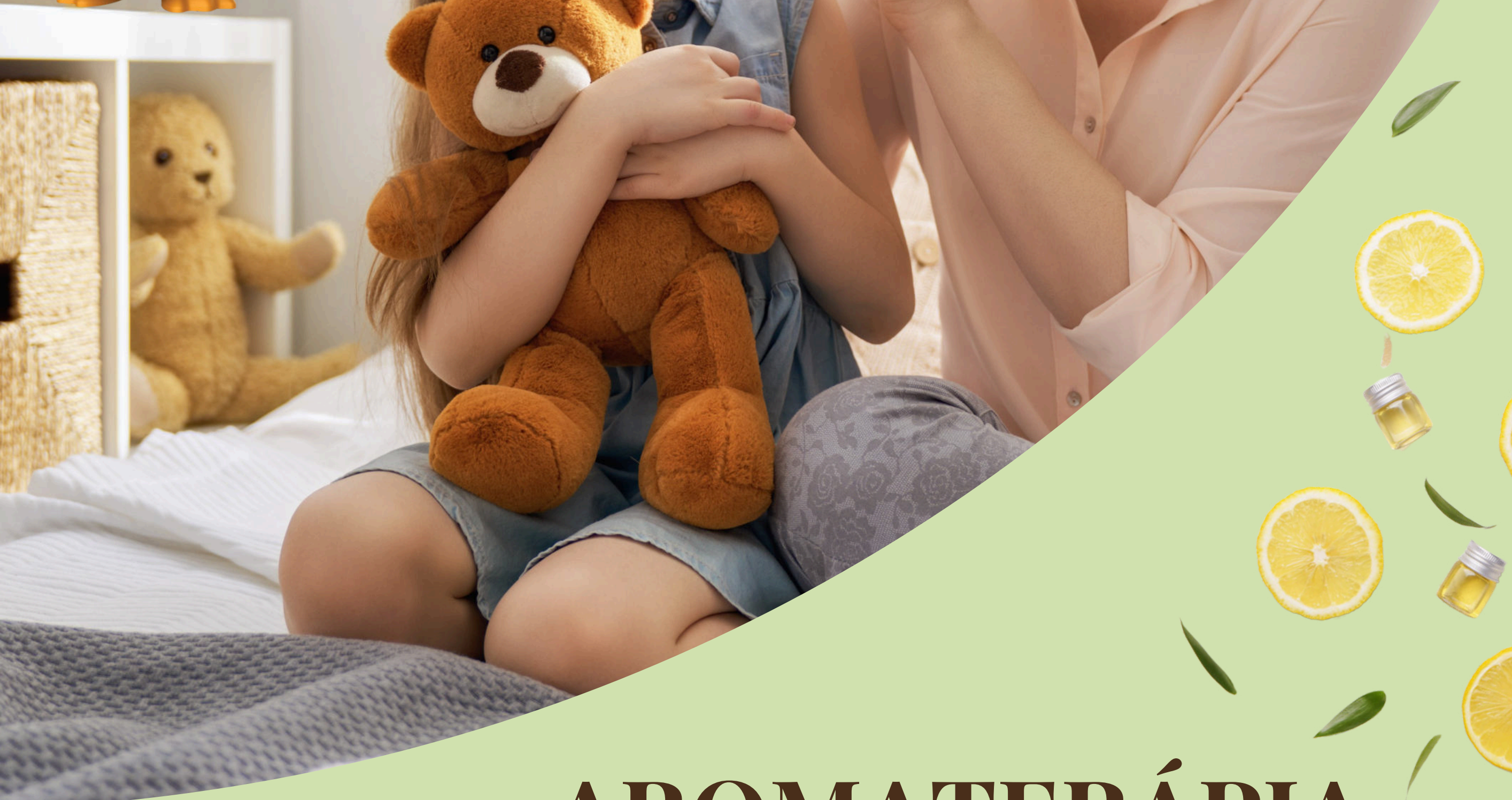


 **VIVAMAX** – Otthon az egészségben!



AROMATERÁPIA A GYEREKSZOBÁBAN

*Hogyan használjuk a jótékony
illóolajokat kisgyerek mellett?*





Miért érzékenyebbek a gyerekek az illóolajokra?

Az aromaterápia során a belélegzett illóolaj a szaglószerveken keresztül eljut az agy érzelmi központjába, a limbikus rendszerbe. Ez a terület felel a pulzusszám, a légzés, a vérnyomás, az emlékek és a stressz szintjének szabályozásáért is. De a tüdőbe is közvetlenül bekerülnek a molekulák, ahol kölcsönhatásba léphetnek a légzőrendszerrel. A gyermekek idegrendszere, immunrendszere és a különböző szerveik azonban még fejlődésben vannak, így az itt kiváltott reakció eltérhet a felnőttekéétől. Köhögést, allergiás reakciót tapasztalhatunk.

Emellett pedig az olaj a bőrön keresztül is felszívódik, így a helyileg alkalmazott aromaterápiás kezelést is körültekintően kell alkalmazni a gyermekek esetében, hiszen az ő bőrük sokkal vékonyabb és érzékenyebb, ezért bőrirritációt, kellemetlen reakciót válthat ki az illóolajos bedörzsölés.

Nem kell azonban megijedni, csupán néhány egyszerű szabály betartására van szükség, hogy a gyerekek is biztonsággal élvezhessék az aromaterápia minden jótékony hatását!

Hogyan használhatjuk biztonságosan az illóolajokat?

Az aromaterápiának számos jótékony hatását ismerjük. Gyermekeknél azonban fokozottabban kell figyelniük az alkalmazható gyógynövényekre, az adagolásra és a felhasználás módjára. Léteznek ugyanis olyan gyógynövények, melynek illóolaj kivonata (párlata) irritálhatja a gyermekeket és nagyobb érzékenységet mutathatnak belélegzésükkor. Ilyen lehet a borsmenta, fahéj vagy rozmaring. Ezek az olajok túlzott intenzitásuk miatt érzékenységet, allergiás reakciót válthatnak ki a kisebb gyerekekben.

Az aromaterápia alkalmazását **2 éves kor felett ajánlják**, ennél fiatalabb gyermekek esetében javasoljuk, hogy csak nagyon óvatosan és fokozatosan vezesse be az aromaterápiás kezelést, illetve érdemes lehet a kezelőorvos tanácsát kikérni a használat megkezdése előtt. Fontos még megjegyezni, hogy hazánkban az illóolajok gyógyszerkönyvileg nem vizsgáltak, így **belsőleg történő alkalmazásuk nem javasolt!**

Kövesse az alábbi néhány egyszerű lépést, menjen biztosra!

- 1 Kizárólag 100%-ban természetes illóolajat válasszon!** Győződjön meg róla, hogy az illóolaj igazolt, 100%-ban természetes összetevőkből készült és teljesen vegyianyag mentes. A jobb minőségű olajok drágábbak lehetnek, hiszen mind az alapanyag minősége, mind az előállítás módja költségesebb lehet. Nem érdemes tehát az olcsóbbat választani, mert az gyakran olyan anyagokat is tartalmazhat, melynek belélegzése akár káros is lehet.
- 2 Figyelje az összetevőket!** A dobozon feltüntetik az illóolaj alapanyagául szolgáló növény nevét, így ellenőrizheti, hogy kizárólag olyan összetevőket tartalmazzon, amely gyermekek esetében is biztonságosan alkalmazható. A legjobb, ha olyan illóolajat választ, amelyen azt is jelzik, hogy gyerekek számára használható-e a termék.
- 3 A kevesebb néha több!** Ha megvan a tökéletes olaj, fontos, hogy ne használja hígítatlanul, valamint közvetlenül a bőrre is kizárólag hordozóolaj segítségével vigye fel (pl.: kókuszolaj, mandulaolaj). **Jó szabály lehet, a 2-6 éves gyerekeknél a 2%-os, 6 éves kor felett pedig 3%-os hígítás.**

Az alábbi illóolajok használata 6 éves kor alatt NEM ajánlott!

-  Rozmaring
-  Fahéj
-  Borsmenta
-  Szegfűszeg
-  Kakukkfű



Mikor segíthet az aromaterápia a gyerekeknek?



Nátha vagy influenza



Alvászavar, álmatlanság



Torokfájás, irritáció



Szorongás, nyugtalanság



Száraz vagy hurutos köhögés



Gyomorbántalmak

Gyermekek számára is biztonságos olajok

Ahogy azt a korábbiakban tárgyaltuk, nem minden növényből kinyert esszenciális olaj alkalmazható gyerekek esetében. Azokat a növényeket érdemes alkalmazni, melyek illata kevésbé intenzív, hatásuk kíméletes és gyengéd, nem irritáló vagy allergizáló.

Gyengéd illóolajok és felhasználási lehetőségük

Majoranna

A népszerű növény illóolajkivonata biztonsággal használható a gyerekek számára is, mert nem fototoxikus és nem érzékenyít. A majoranna olaj aktívan részt vesz a fájdalomcsillapításban, görcsoldásban, hurutoldásban, jótékony hatással van az idegrendszerre is. Így különösen ajánlott lehet közösségbe járó gyerekek számára, akiknek nem csupán immunrendszerük, hanem idegrendszerük is mindennapos igénybevételnek van kitéve.

Így használja a majoranna illóolajat!



diffúzorban párologtatva

- ✓ felső légúti betegségek tüneteinek enyhítésére
- ✓ nyákoldásra
- ✓ lelki megnyugvásra



Grapefruit

Az illatos, élénk színéről ismert gyümölcs héjából nyert illóolaj is biztonságosan használható kisgyerekek mellett is. Mint minden citrusféle, a grapefruit is kiváló fertőtlenítő, mely hatását leghatékonyabban párologtatva tudja kifejteni. Használhatjuk gyermekünk immunrendszerének támogatására, illata megnyugvást teremt, oldja a feszültséget és szorongást.

Így használja a grapefruit illóolajat!



diffúzorban párologtatva

- ✓ immunrendszer támogatására
- ✓ visszafertőzés elkerülésére
- ✓ lelki megnyugvásra



Kanadai hemlock fenyő

A Kanadában őshonos fenyőfajta terméséből készült illóolaj talán kevésbé ismert. Míg a fent tárgyalt növények a konyhánkban is előfordulhatnak, addig a kanadai fenyőfajtáról aligha esik szó a hétköznapijainkban. Pedig érdemes megismerni a növényt, hiszen a gyermekek körében leggyakoribb betegségek tüneteinek enyhítésében hatalmas szerepet kaphat! Ugyanis rendkívül hasznos lehet légzőszervi betegségek esetén, enyhítheti a köhögést és a hörghurutot, influenza és megfázás esetén felgyorsíthatja a gyógyulási folyamatot.

Így használja a kanadai hemlock fenyő illóolajat!



diffúzorban párologtatva

- ✓ köhögés csillapításra
- ✓ nátha, influenza tüneteinek enyhítésére
- ✓ tüdőaktivitás támogatására



Komplex segítségnyújtás: Illóolaj keverékek gyerekeknek fejlesztve



Míg az illóolaj egyetlen növényből származik, az illóolaj keverék több különböző növény illóolaját tartalmazza, meghatározott arányban összeállítva, célzottan egy bizonyos problémára kínálva komplex megoldást.

Gyermekek esetében különösen hasznos lehet az illóolaj keverékek használata, hiszen olyan egészségügyi problémákra kínálhat természetes megoldást, melyek gyakran előfordulnak a még fejletlen immunrendszerű és idegrendszerű kisgyerekeknél.

Miért van szükség gyermekbarát illóolaj keverékekre?

Azok az illóolaj keverékek, melyek kifejezetten gyerekeknek készültek, kizárólag olyan növények esszenciális olajait tartalmazzák, melyek nem ártalmasak a kicsik egészségére sem. A keverékek pedig célzottan, egy bizonyos probléma megoldására készülnek, segítve a gyerekek gyors felépülését, megnyugvását.

Felső légúti betegségek tüneteinek enyhítése és immunrendszer támogatása a gyerekek igényei szerint!

A gyermekorvosok szerint 6-7 éves korig teljesen normális, ha egy közösségbe járó gyereknek akár évente 10-12 alkalommal is hurutos betegség üti fel a fejét. Ezek főként szeptembertől márciusig zajlanak le, így havonta akár 1-2 náthás megbetegedéssel is számolhatunk.

Az illóolaj keverékek nem váltják ki a gyógyszeres kezelést, de nem mindegy, gyermekünk hogyan vészeli át az aktuális betegséget, illetve mennyi ideig tart a lábadozás. Az aromaterápia megkönnyítheti a felépülést, hiszen a jótékony illatok jobb hangulatra deríthetik a kicsiket, felgyorsíthatják a gyógyulás folyamatát.

Melyik jelenti a legnagyobb problémát gyermeke számára: nehezen múló köhögés, gyakori orrfolyás, fokozott fogékonyság a betegségekre? Azonosítsa a problémát, és válassza ki a megfelelő keveréket!



Mikor érdemes használni?

EasyBreathe
*Hurutos megbetegedéskor,
irritált torokra*



GYVI21

ClearLungs
Elhúzódó köhögésre

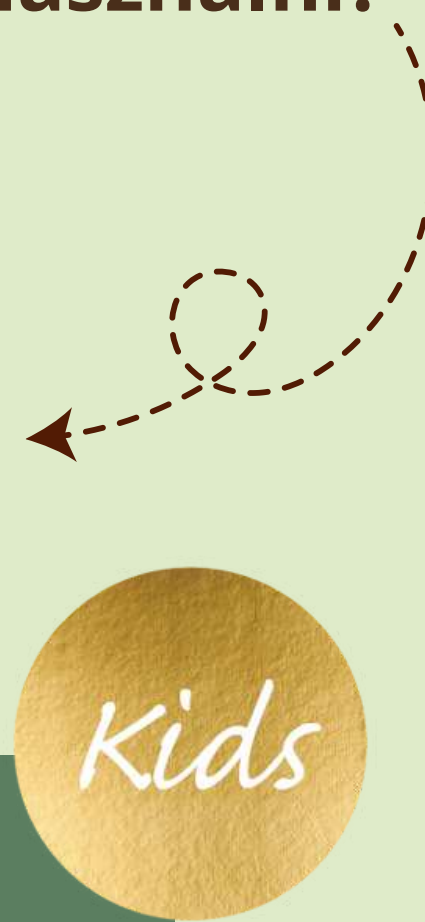


GYVI25

Immunity
*Immuntámogatásra,
visszafertőzés elkerülésére*



GYVI17



Kanadai hemlock fenyő

Segíthet az egészséges tüdőaktivitás támogatásában, jótékony segítség lehet légzőszervi betegségek esetén.



Boróka

Gyulladáscsökkentő, hasznos segítőtárs lehet a megfázás tüneteinek enyhítésében.



Fodormenta

Csökkenheti a köhögést, torokfertőtlenítő, gyengéden tisztítja az orrjáratokat.



Citrom

Élénkítő, immunrendszer támogató hatással bír.



Majoranna

Enyhíti a fájdalmat, görcsös panaszokat, hurutos tüneteket, jótékony hatással van az idegrendszerre is.



Tömjén

Fertőtlenítő, nyákoldó és immunrendszer támogató tulajdonságairól ismert.



Citrom

Élénkítő, immunrendszer támogató hatással bír.



Grapefruit

Antivirális tulajdonságokkal rendelkezik, serkenti az immunrendszer egészséges működését.



Tömjén

Az immunrendszer támogatójaként is emlegetik.



Könnyű megnyugvás a kicsiknek is!

Miért van szükségük a gyerekeknek extra segítségre a megnyugváshoz?

A gyermekek idegrendszere folyamatosan fejlődik. Körülbelül óvodás korig a gyerekek még nem képesek önállóan megnyugodni, így szükségük lehet környezetük támogatására, megnyugtató jelenlétére. Ahogy növekednek, egyre jobban kezelik a stresszhelyzeteket, azonban a nagyobb óvodás, kisiskolás időszakban a szorongás, félelmek erősödhetnek fel, így ismét szüksége lehet segítségre a megnyugváshoz.

Úzze el a sötétben bujkáló szörnyeket!

Léteznek olyan illóolajok, melyek belélegzése hozzájárulhat a könnyebb megnyugváshoz. Ahogy azt az elején bemutattuk, az illatok eljutnak az agy limbikus rendszerébe, ahol különböző hatásokat képesek kiváltani, így részt vehetnek a stresszoldásban, hangulatjavításban is. A gyerekek számára is biztonságos illóolaj keverékek olyan növények kivonatait tartalmazzák, melyek belélegzése elősegítheti a nyugodtabb alvást, csökkenthetik a szorongást, elmúlhatnak a vissza-visszatérő rémálmok, kiűzhetik a szobában bujkáló mumusokat.



Mikor érdemes használni?

PerfectAir

Természetesen friss levegő a jobb hangulatért



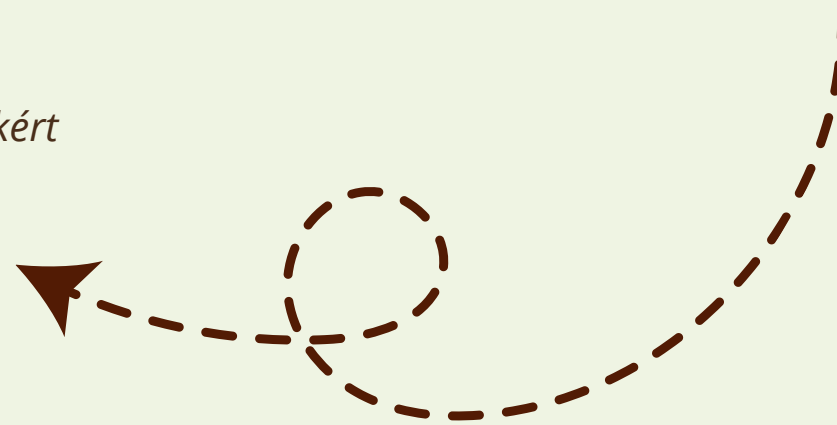
GYVI19

GoodNight

Nyugodt, átaludt éjszakákért



GYVI23



Citrom

Élénkítő, immunrendszer támogató hatás.



Majoranna

Enyhítheti a stresszt és a feszültséget.



Bergamott

Csökkentheti, oldhatja a félelmet, frissítő hatású.



Levendula

Nyugtató, stresszoldó, fertőtlenítő hatású.



Mandarin

Nyugtató hatású lehet az olaja, hangulatjavító, boldogságérzetet növelő hatásokkal.



Római kamilla

Nyugtató tulajdonságairól is ismert.



Mit használjunk az illóolajok párologtatásához?

Diffúzorok gyerekeknek számos hasznos funkcióval

A gyermekek számára leghatékonyabb és érzékenységük szerint legjobban szabályozható felhasználási módszer a hidegpárologtatás. Vízzel hígítva, diffúzorban párologtatva intenzív, mégis kíméletes hatást érhet el. Mivel már tudjuk, hogy a gyermekek is számos területen élvezhetik az aromaterápia jótékony hatásait, így természetes, hogy olyan illóolaj párologtatók is elérhetőek, melyek tökéletesen illenek a gyerekszobába és azonnal kiskedvencként tekinthetünk rájuk.

Diffúzorok a gyerekek igényeihez alakítva

A gyerekeknek az aromaterápia mellett sokszor extra segítségre is szükségük lehet. Ezért érdemes olyan diffúzort választani a gyerekszobába, mely nem csupán az értékes olajok párologtatására képes, hanem számos más funkcióval is támogatja a gyerekek testi-lelki egészségét.



Biztonságot adó fény az éjszakában

Az éjszakai fény funkció segíthet, hogy gyermeke biztonságban érezhesse magát, ha az éjszaka közepén váratlanul felriad, vagy betegség alkalmával többször van szüksége a megnyugtatásra.



Komplex fényterápia

Létezik olyan diffúzor is, mely nem csupán egyetlen fényt bocsát ki, hanem többféle szín váltakozásával biztosítja gyermeke megnyugvását. Csodálattal teli kíváncsisággal figyelheti a színek játékát, miközben egyre jobban megnyugszik, javul a kedve, oldódik a szorongása.



Nyugtató dallamok és fehérzaj

A fehérzaj áldásos hatása a kicsik altatására egy külön fejezetet érdemel. Nagyszerű hír tehát, hogy olyan készüléket is választhatunk, mely nyugtató hangokkal, lágy dallamokkal is hozzájárul a gyerekek megnyugvásához.



GYVH54

A bájos kis koala éjszakai fény funkciójával megnyugtató társ lehet a nehéz napokon.



GYVH62

Az ellenálthatatlanul aranyos, pingvin formájú diffúzor mindhárom funkciót magában hordozza. Hatékony illóolaj párologtató, 7 féle különböző fénnel, fehér zajjal és lágy hangokkal teszi megnyugtatóbbá az aromaterápia áldásos hatását.

Illóolaj párologtatás közvetlenül az üvegből!

Iskolás kortól már olyan diffúzorok is használhatóak, melyek közvetlenül az üvegből, hígítás nélkül juttatják a levegőbe az illóolajat. Mivel vezeték nélkül működnek, a család minden tagjának hasznos lehet, hiszen könnyedén áthelyezhető egyik szobából a másikba.



Fehér: GYVH50W
Fekete: GYVH50B

Vezeték nélkül

Engedje, hogy gyermeke is megtapasztalja az aromaterápia különleges élményét!

Az illóolajok használata gyermekek körében tehát körültekintést igényel, de néhány egyszerű szabály betartásával a kicsik is megtapasztalhatják a jótékony esszenciák belélegzésének számos pozitív hatását.

Segíthetjük, hogy jobb hangulatban vészeljék át a betegségekkel járó kellemetlenségeket, és rövidebb idő alatt térhessenek vissza az önfeledt játékhöz. Ehhez pedig olyan diffúzorokat biztosítunk, melyek minden igényüket kielégítik, valódi kiskedvencként tekinthetnek rájuk.

Engedje, hogy ők is részesei lehessenek ennek a valóban egyedi élménynek!



[Hogyan használjuk az illóolajokat kisgyermekes esetében?](#)

[Aromadiffúzorokkal a maximális terápiás hatásért](#)

[Illóolajokkal a nátha és influenza tünetei ellen](#)

[Hogyan küzdjünk meg a légúti betegségekkel?](#)

[Milyen problémákra és hogyan alkalmazzuk az illóolajokat?](#)

[Aromaterápia a testi-lelki egyensúlyért](#)

Vivamax



BLOG

Következő kiadványunkat is érdemes lesz átlapozni. Ebben a kisgyermekkorai mozgásfejlesztés fontosságáról olvashat.

Megtudhatja, milyen fontos hatással van az egyensúly-és mozgásfejlesztés a gyermekek idegrendszerének fejlődésére, finom-és nagymotorikus képességeik alakulására! Emellett megismerheti fejlesztőeszközeinket, amelyekkel a közös játék észrevétlenül válik tanulássá!



**REMÉLJÜK, HASZNOSNAK
TALÁLTA ÍRÁSUNKAT ÉS A
JÖVŐBEN NAGYOBB
BIZALOMMAL FORDUL MAJD AZ
AROMATERÁPIA FELÉ!**



Egészségmegőrzéssel kapcsolatos további hasznos tartalmakért és szakértői cikkekért olvassa [Vivamax Egészség blog](#) rovatunkat!

www.vivamax.hu

Egészsége és vitalitása megőrzéséhez szükséges termékeinket keresse webshopunkban, vagy országszerte a Vivamax szaküzletekben!

