

# Aliejus kūdikio masažui



**Dr. Rūta Aldonytė**  
klinikinės aromaterapijos  
specialistė („Kvapų namai“)

**Mes dažnai įsivaizduojame, kad aliejus masažo metu reikalingas tik tam, kad „suteptų“, kad ranka lengviau slystų per odą. Ar toks požiūris teisingas?**

Į šią tiesų pirmiausia aliejus patenka ant odos ir ją sutepti, pagerėja masažavimo judesių amplitudė, tampa lengviau ir maloniau masažuoti. Vis dėlto aliejus gali ne tik sutepti, – jis skverbiasi giliai į odą, bioaktyviosios medžiagos, esančios augaliniame aliejuje (jei jis kokybiškas, nerafinuotas, šviežias), ramina uždegiminius procesus, „suderina“ odos mikroflorą, gali skatinti apsvaymo ar regeneracijos procesus. Tokie aktyvūs yra kokosų, sviestmedžių, pui-klių, avokadų, ricinos ir kiti augaliniai aliejai.

Labai prasminga sumaišyti

ti keletą augalinių aliejų ir gauti pačią geriausią konsistenciją ir vientisumą. Tai gali būti universalus vaikų odai skirtas mišinys arba specifiskai sausai ar riebiai odai skirti mišiniai.

Į visai kitą aktyvumo lygį masažinis aliejus yra kilstelimas, praturtinus jį eteriniais aliejais. Pastaryjų molekules yra skvarbios ir lengvai patenka į giliuosius odos sluoksnius, kraujagysles, bendrą kūno kraujotakos sistemą (kartu ir į smegenis, plaučius) ir galų gale yra iškvepiamos. Taip taip – masažuojant levandų aliejumi, nedidelis lakiųjų molekulių kiekis atsiras iškvepiamame ore. Reikia pabrėžti, kad jokio pavojaus čia išvelgti nereikia, – eteriniai aliejai yra mums įprastos medžiagos (mes nuolat jų gauname su maistu, įkvepiamu oru ir t.t.), mūsų organizmai (taip pat ir vaikų) juos moka perdirbti, naudoti ir šalinti, be to, kiekis, pasiekiantis mus masažo metu, yra labai nedidelis.

Masažinis aliejus, pridėjus

eterinių aliejų, tampa visai kitokio galingumo: juo galima mažinti sąnarių ir giliai esančių raumenų skausmus, suaktyvinti ar nuraminti neramų žarnyną, pagerinti kraujotaką, pakeisti nuotaiką...

**Ar yra kažkoks universalus masažo aliejus, tinkamas visiems atvejams, – ir žemam raumenų tonusui, ir aukštam, ir pilvuko diegliams?**

Masažo aliejaus poveikis labai priklauso nuo masažo tipo, masažuojamos srities, masažuotojo, pagaliau – nuo jo rankų šilumos... Aktyviai trinant padus ar švelniai masažuojant nugarą palei stuburą, galima ir tuo pačiu aliejumi pasiekti skirtingų efektų. Tačiau rekomenduočiau nieišskoti universalus aliejaus, reikėtų turėti keletą bazinių medžiagų ir tada bus ką sumaišyti, esant įvairioms situacijoms. Ir, aišku, labai svarbu kaupti žinias apie raminamąsias arba tonizuojamąsias masažo technikas.

**Kokie eteriniai aliejai padėtų kūdikį nuraminti prieš miegą?**

Kūdikui nuraminti rinkitės masažą šiltomis rankoms, šiltu aliejumi, šiltoje patalpoje ir labai švelniai. Kūdikiams pakaus labai švelnaus kvapo – ypač nedidelio eterinio aliejaus kiekio. Nusiraminti padės didramunių (romaniškųjų ramunių), bergamočių (be bergapteno), nardų eteriniai aliejai. Jų reikia labai nedaug – 2–3 lašų (vieno iš jų arba mišinio) į pusę stiklinės masažinio aliejaus. Prisiminkime, kad masažo metu laikios eterinių aliejų molekules pasklinda ir ore, tad plaučius bei smegenis jos pasiekis ir su kraujo srove, ir su aplinkos oru.

**Kokie aliejai žvalina, jei raumenų tonusas žemas, vaikūtis suglebus?**

Suglebusiam, neaktyviam vaikučiui galima padėti aktyvesniais, tam skirtais masažo judesiais (visais atvejais vaikas turi norėti būti masažuojamas ir džiaugtis šiuo procesu). Masažuokite vėsiame kambaryje, vėsiomis rankomis. Į masažo aliejų lašinkite po lašą spindulinių eukaliptų ir pušų eterinių aliejų (į pusę stiklinės bazinio aliejaus), įjunkite muziką, pakvieskite kartu žaisti augintinius, brolius ir seses – taip sukursite mažyliui visapusiškai stimuliuojančią aplinką.

**Kuo masažuoti, jei kankina diegliai?**

Jei kankina pilvuko diegliai, užkietėja viduriai, kankina nemiga, padės jau minėtų romaniškųjų ramunių, pankolių arba krapų eteriniai aliejai (šių augalų arbatos irgi naudojamos šiems tikslams). Ir vėl – rinkitės labai nedidelį eterinio aliejaus kiekį. O geriausia – pasinaudokite profesionalų sumaišytu produktu, kurio kelis lašus užlašinę ant šilto delno ar šildančios pagalvėlės (druskos, vyšnių kauliukų ar pan.), glauskite, glostykite ir raminkite pilvuką.



# AROMATERAPIJA IR NATŪRALI KOSMETIKA VISAI ŠEIMAI



- **Naujiena!** 100% natūralus aliejų mišinys **kūdikių pilvukų masažui**
- Gryni saugūs eteriniai aliejai ir aromaterapiniai mišiniai
- Žolynų vandenys (hidrolatai) – **odos priežiūrai, higienai, kompresams, žaizdoms**
- Natūralūs kosmetiniai aliejai ir kremai – **odos problemoms, drėkinimui, apsaugai nuo saulės**
- Aromaterapiniai drėkintuvai ir garintuvai – **namams, darželiams, mokykloms**
- Kvalifikuotų aromaterapeutų pagalba ir patarimai

**Vilniuje:** Šeimyniškių g. 3A,  
Šaltinių g. 22, PC OZAS  
**Kaune:** Vilniaus g. 37.  
**Klaipėdoje:** PC AKROPOLIS

[www.kvapunamai.lt](http://www.kvapunamai.lt)

Kvapū  namai

DIDŽIAUSIAS AROMATERAPINIŲ PRODUKTŲ IR  
NATŪRALIOS KOSMETIKOS GAMINTOJAS LIETUVOJE