

ŻYJ ZDROWO I ŚWIADOMIE

Ukazujemy się od 2008 roku

Numer 3 (50) 2019
cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)
www.estilo.com.pl

e!stilo

Citrosept®

**PRAWDZIWA MOC
GREJPFRUTA**

**Medycyna
zintegrowana
w praktyce**

Chelatacja

**NOWA
NADZIEJA
DLA CHORYCH**

 **NATUREMEDIACJA**

Konferencja Estilo



**OTYŁOŚĆ
u dzieci**

**Kolagen
NIEZBĘDNE
BIAŁKO**

**EKOEMITERY
EKOLOGICZNE
OGRZEWANIE
DOMU**

WYWIAD

**Dr Marzanna
Radziszewska**

**PODAŻAM ZA WYZWANIAMII
OPOWIEŚĆ O PSYCHOBIOLOGII**

ISSN 1899-9662 INDEKS 249254



www.estilo.com.pl



AJURWEDYJSKI

masaż niemowląt

STAROŻYTNA WIEDZA Z INDII – REMEDIUM DLA NOWOCZESNEGO ŚWIATA

Ajurweda jest najstarszym systemem promującym zdrowie na każdym poziomie istnienia. Coraz więcej osób skłania się ku tej wiedzy i zdaje sobie sprawę jak ważne jest holistyczne podejście oraz jak ważna jest profilaktyka, by cieszyć się świetną jakością życia. Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale też wysoki poziom zadowolenia i dynamizm jakim dysponujemy każdego dnia.

*Wyobraź sobie jakby wyglądał świat,
Jakby każde dziecko doświadczało
dotyku miłości i bezpieczeństwa
Od pierwszych swoich dni, gdyby
każde dziecko było kochane...*

Już dawno temu Ajurweda miała odpowiednią wiedzę jak wesprzeć kobiety po porodzie oraz niemowlaki. Według Ajurwedy 42 dni po porodzie wpływają na 42 lata życia. W tym krótkim czasie możemy zbudować zdrowie na tak wiele lat. Od 4 lat pracując jako Ayurdoula (doula z podejściem wiedzy ajurwedyjskiej) przekonałam się jak ważne jest holistyczne podejście do rodziny, w której pojawia się dziecko.

Czas tuż po porodzie jest bardzo istotnym i delikatnym momentem w życiu małej istoty. To czas, kiedy należy zapewnić systematyczną i najlepszą opiekę. Już od pierwszych dni w Indiach można zobaczyć kobiety masujące swoje dzieci. W Polsce powoli staje się coraz bardziej popularne.

Jeszcze parę lat temu jak proponowałam naukę masażu dla niemowląt to pierwszą reakcją było: „ale moje dziecko jest zdrowe”. W ten sposób często traktujemy pójście na masaż – jako luksus, albo wtedy jak boli nasze ciało, a nie jako niezbędny element zharmonizowanego funkcjonowania. W czasach, kiedy jesteśmy tak mocno atakowani bodźcami dzisiejszej cywilizacji, masaż jest podróżą w głąb siebie. Odcięciem połączeń ze światem zewnętrznym, by połączyć się z naszym wnętrzem.

Miałam to szczęście, że moja mama już od pierwszych moich dni masowała mnie. Może to też spowodowało, że od paru lat promuję masaż niemowląt. Szczególnie ważne dla mnie jest przekazywanie tej wiedzy tatom, gdyż „nowonarodzone mamy” mają taki czas z dzieckiem w czasie karmienia. Więź z ojcem może wyraźnie wzrosnąć poprzez wykonywanie masażu.

Codzienny masaż ciepłym olejem może być najprostszym i najlepszym prezentem dla dziecka na tym etapie jego życia. Wielu rodziców rozumie, że ten masaż stanowi najlepszy fundament dla zdrowia dziecka na całe życie.

Zalety masażu ajurwedyjskiego dla niemowląt to:

- wzmacnia krążenie
- wspiera system odpornościowy
- relaksuje
- reguluje pracę hormonów
- wzmacnia pracę mięśni – pomaga w lepszej koordynacji ciała
- wspiera lepsze wypróżnianie
- pomaga wejść w głęboki sen, jak też utrzymywać regularny sen
- wzmacnia witalność
- wzmacnia poczucie miłości, zaufania i akceptacji
- zwiększa poczucie bliskości
- obniża napięcie na poziomie emocjonalnym
- wspiera komunikację.

Żyjemy w czasach przyspieszenia i coraz większym luksusem staje się wolny czas. Przebywanie z nowonarodzonym dzieckiem zatrzymuje nas. Hipnotyzujemy się patrząc na dziecko, obserwując i domyślając się czego potrzebuje, gdy zaczyna płakać. To czas, kiedy

stajemy się czujni i skupiamy się na chwili obecnej. Przeznaczając chwilę na masaż dziecka będziemy mogli doświadczyć wypoczynku, zredukuje się poziom kortyzolu (hormonu stresu), może nawet obniżyć się nasze ciśnienie krwi.

W chwili masażu dostrajamy się do częstotliwości maleństwa. Jeśli jesteśmy zdenerwowani, czy będziemy w pośpiechu, to już po pierwszych chwilach ma-



Odpowiednie oleje do masażu niemowląt to: olej migdałowy, kokosowy (najbardziej wychładzający – uwielbiany przez niemowlaki, które masowałam), olej słonecznikowy, sezamowy (najbardziej rozgrzewający), oliwa z oliwek.

sażu dziecko odczuje nasze emocje i nie będzie chciało być dotykane. Dlatego, zanim zaczniemy masaż, polecam wzięcie głębokich oddechów, uświadomienie sobie napięć w ciele i puszczenie ich.

Masujące mamy odczują podniesienie poziomu oksytocyny (hormonu radości), także nastąpi stymulacja prolaktyny, która pomaga zwiększyć ilość oraz jakość mleka.

Hormon prolaktyny wzrośnie także u ojców, którzy będą regularnie masować swoje niemowlę.

Prolaktyna u mężczyzn wzmacnia poczucie przynależności i stymuluje wydzielanie się testosteronu. W ostatnich latach miałam okazję zaobserwować, że

depresja poporodowa nie dotyczy tylko kobiet. Jest to też stan, którego mogą doświadczać ojcowie. W paru przypadkach udało się pokonać tego typu stany poprzez regularne masowanie dziecka. Ojcowie zaczęli być dostrzegani i potrzebni, dzięki temu stawali się szczęśliwsi. Łatwiej było im nawiązać komunikację werbalną i niewerbalną z dzieckiem.

Masaż dziecka synchronizuje relacje między rodzicem a dzieckiem. Poprzez masaż oboje rodziców może spędzać wartościowy czas z pociechą. Rodzi się także poczucie pewności siebie w rodzicielstwie.

Najlepiej masować dziecko w trakcie zmiany pieluchy, przed kąpielą lub po kąpeli. Ważne, by nie masować tuż po jedzeniu lub jak niemowlę jest głodne.

Można już po paru dniach od narodzin, najlepiej jak zagoi się pępek, zacząć ten wspólny rytuał. Czas trwania od 5 do 15 minut, w zależności jak niemowlę reaguje.

Odpowiednie oleje do masażu niemowląt to: olej migdałowy, kokosowy (najbardziej wychładzający – uwielbiany przez niemowlaki, które masowałam), olej słonecznikowy, sezamowy (najbardziej rozgrzewający),



oliwa z oliwek. Należy pamiętać, aby używać 100% organicznych olejów, najwyższej jakości, z pierwszego tłoczenia, aby odpowiednio odżywić swoje dziecko. Upewnij się, że używany olej jest w 100% pochodzenia roślinnego i nie zawiera olejów mineralnych, ani syntetycznych substancji zapachowych, ponieważ one są na bazie ropy naftowej i zawierają toksyczne substancje.

Technika masażu jest bardzo ważna, dlatego warto przejść godzinny kurs masażu ajurwedyjskiego dla niemowląt, który oferuję indywidualnie lub online.

www.ajurveda.com



WANDA KRUSZYŃSKA

Jestem Ajurdoulą. Raz w miesiącu prowadzę warsztaty, jak stworzyć sobie domowe spa w czasie połogu. Oferuję masaże popołogowe, terapie wzmacniające, ziołowe mikstury, naukę masażu dziecka, wiązanie brzucha, moksoterapię, indywidualne zajęcia jogi popołogowej oraz konsultacje ajurwedyjskie. www.ajurveda.com ayurwanda@gmail.com



Colostrum na okres zimowy

Colostrum Plus firmy G&G to mieszanka wyjątkowo wysokiej jakości siary bydlęcej oraz pozytywnych szczepów flory bakteryjnej: *Lactobacillus acidophilus* i *Bifido bacterium*. Użyta siara ma gwarantowany poziom 30% IgG. Siara jest pozyskiwana od europejskich krów karmionych trawą w rodzinnych gospodarstwach bez zanieczyszczeń, z drobiazgową identyfikowalnością krowy, zapewniając absolutną jakość na każdym etapie procesu produkcyjnego. Colostrum Plus firmy G&G zapakowane jest ciemną szklaną butelką. G&G Colostrum Plus 60 kapsułek, 89 zł www.biowitalni.pl

Witamina E pomoc dla Twojej skóry

Fushi Really Good Vitamin E Skin Oil zawiera ekologiczne, na zimno tłoczone oleje: jojoba, olej z pszenicy zwyczajnej, olej z nasion dzikiej maliny i ze skórki słodkiej pomarańczy. Ten olejek z witaminą E intensywnie nawilża skórę twarzy. Witamina E działa korzystnie na blizny, drobne linie mimiczne, zmarszczki i nierówny koloryt skóry. Olejek można także zastosować także jako zabieg pielęgnujący na paznokcie. Fushi Really Good Vitamin E Skin Oil 50 ml, 106 zł www.biowitalni.pl

