**Kedves Anyukák, Kismamák és leendő Anyukák!**

Amikor egy családba **kisgyermek érkezését** várják, sok-sok dolgot gondolnak át a leendő szülők. Nem volt ez másképp nálunk sem. Én személy szerint nagyon aggódós típus vagyok, éppen ezért próbáltam a lehető legtöbb információt összegyűjteni arról, hogy mi vár ránk, mire kell odafigyelnünk, mit kell még beszerezni és hasonlók. Mondanom sem kell persze, hogy nem mindenre tudtam felkészülni előre, de ez így is van rendjén.

A kisbabánk érkezését megélni csodálatos dolog. Olyan érzéseket és vele együtt édes aggodalmat hoz a családba, melyet korábban el sem tudtam képzelni. De nem kell nagyon megijedni, mert ösztönösen tudni fogjátok, vagy már tudjátok, hogy mi a jó neki, mikor mire van szüksége és az együtt töltött napok során egyre jobban megismeritek egymást.

A szülők és a leendő szülők ösztönösen keresik azokat a megoldásokat, melyekkel a lehető legjobban tudják ellátni gyermeküket. Odafigyelnek arra, hogy biztonságos legyen a kiságy és a babakocsi, finom, pamut anyagból készüljenek a ruhácskák és az ágyneműk, valamint a fürdetők, babaápolók, melyek a kicsi bőrével érintkeznek, a lehető legkevesebb irritáló összetevőt tartalmazzanak.

Itt el is értünk ennek a kis **tanulmánynak a céljához**, hiszen azért készült ez az összefoglaló, hogy nektek, Anyukáknak és leendő Anyukáknak segítsen abban, **hogy természetes módszerek segítségével egészséges gyermeket nevelhessetek**.

**Összegyűjtöttem nektek sok-sok hasznos információt a hidegen sajtolt növényi olajokról**, mégpedig egy olyan **kisgyermekes anyuka szemével nézve**, mint amilyen én is vagyok (férjemmel két kislányt nevelgetünk).

**Lássuk miről is lesz szó ebben az ajándék kiadványban:**

1. Adhatom a gyerekeknek is a hidegen sajtolt olajokat? Miért van rá szükségük?
2. Melyik olaj miért jótékony a gyermekek számára?
3. Melyek azok az olajak, melyeket nyugodtan használhatok a konyhában sütésre-főzésre?
4. Melyek azok az olajok, melyeket a baba bőrének ápolására, külsőleg alkalmazhatok és hogyan?
5. Anyukák részére! – kényeztetés anyai oldalról
6. **Adhatom a gyerekeknek is a hidegen sajtolt olajokat? Miért van rá szükségük?**

Az első és egyik legfontosabb, ami ebben a témában eszükbe juthat, hogy *biztonságos-e a* *gyermekek számára a hidegen sajtolt növényi olajok fogyasztása*. Erre egyértelműen azt tudom mondani, hogy ***igen***, sőt szakértők kutatásokkal bizonyították, hogy az emberi szervezetnek igenis szüksége van zsírokra és zsírsavakra már az anyaméhben töltött időszakban is.

A hangsúly tehát nem ezen, hanem a mennyiségi és a minőségi tényezőkön van.

*Nézzük először a mennyiséget.*

Egy 1-3 éves kor közötti gyermek napi energiaszükségletének harmadát kell, hogy kitegye a zsiradékbevitel. Ez körülbelül 40 grammot jelent.

Nem nehéz elképzelni, hogy ez mekkora mennyiség – bő olajban sült húsokra, chipsekre napi szinten biztosan nincsen szüksége gyermekünknek.

Itt azonban eszembe jutott, hogy mikor a hozzátáplálását – vagyis a kisbabáknál a főzelékek, szilárdabb ételek bevezetését – elkezdtük, akkor a doktornő a lelkemre kötötte, hogy 1-1 kiskanál olajat a főzelékekbe mindenképpen tegyek. Ez is azt támasztja alá, hogy szükségük van a zsírokra. Persze egyáltalán nem mindegy, hogy milyen fajta zsírokat kapnak a kisbabák, gyerekek.

*A másik fontos pont a mennyiség mellett a minőség.*

A telített és telítetlen zsírsavakról biztosan hallottatok már. Közülük a telítetlen zsírsavakat (pl. omega-3 és omega-6) kell előtérbe helyezni, mert ezekre szervezetünknek nem csak gyerekkorban, hanem minden életkorban szüksége van.

Az **omega-3** és **omega-6 zsírsav**ak fogyasztása elsősorban az idegrendszer és a retina egészséges fejlődéséhez szükséges, ezen felül pedig szív és érrendszeri problémákat is megelőzhetünk velük.

1. **Melyik olaj miért jótékony a gyermekek számára?**

Lássuk sorban azokat a növényi olajokat, melyeket a leggyakrabban használhatunk és talán a legkönnyebben beszerezhetünk. Igyekszem sorba venni, hogy melyik olaj milyen fontos összetevőket tartalmaz a gyermekek szemszögéből, hogy könnyebb legyen a választás.

**Dióolaj**

Az előző bekezdésben már volt szó arról, hogy mennyire fontos a gyermekek számára is a telítetlen zsírsavak fogyasztása. A telítetlen zsírsavak közé tartoznak az **Omega-3 és Omega-6 zsírsav**ak, melyeknek egyik legkiválóbb forrása a dióolaj. Napi 1 kiskanál fogyasztása jótékony hatású gyermekünk fejlődése szempontjából.

Ha egy kicsit szakmai szemmel szeretnénk látni a dolgot, akkor mutatok Neked egy példát. Nagy-Britanniában végeztek egy kutatást, melynek keretében kisiskolás gyermekek a megszokottnál több olyan ételt fogyasztottak, melynek magas volt az Omega-3 és Omega-6 zsírsavtartalma.

A három hónapig tartó kísérlet végén *jelentős javulás következett be olvasási készségükben, koncentrációjukban, probléma megoldási képességükben és memóriájukban*. Volt olyan kisgyerek, aki korábban egyáltalán nem szeretett olvasni, a kísérlet után azonban a tévézés helyett inkább az olvasást választotta.

Ugyancsak bizonyított tény, hogy az Omega-3 zsírsav segít a kisgyerekeknek a megváltozott élethelyzetekhez való alkalmazkodásban – legyen szó ovi, vagy iskolakezdésről, vagy bármilyen más jellegű eseményről, mely a kis életét jelentősen megváltoztatja.

**Tökmagolaj, lenmagolaj**

A következő dolog, mellyel kisgyermekes anyukaként először találkoztam a **D-vitamin** volt. Biztosan Ti is az elsők között kaptátok meg a D-vitamin receptet, amikor hazaérkeztetek a kórházból. Mivel olyan szerencsés voltam, hogy tudtam szoptatni, ezért felmerült bennem a kérdés, hogy miért is van szüksége a kislányomnak bármi másra az anyatejen kívül. Végül a doktornő elmagyarázta, hogy az anyatej 2 fontos dolgon kívül mindet tartalmaz, amire a babáknak szüksége van. A **vas és a D-vitamin jelenti a két kivételt**. A babák vasszükségletéről a pocakban töltött idő alatt felgyülemlett tartalékok gondoskodnak, viszont a D-vitaminnal kapcsolatban már más a helyzet.

A D-vitamin a tavasztól-őszig terjedő időszakban az ultraibolya-B (UVB) sugarak hatására a bőrben képződik. Ehhez azonban az szükséges, hogy napi minimum 15 percet a szabadban töltsünk úgy, hogy valamelyik testrészünket nem fedi ruha. A téli időszakban azonban szakemberek szerint azonban 35-ször kevesebb hatékony UVB-sugárzás éri a földet.

És itt kerül a képbe a D-vitamin pótlásának fontossága. Milyen következményei vannak a D-vitamin hiányának?

1. Csontvesztés, csontritkulás – megnőhet a csonttörések valószínűsége.
2. Növeli a reumás ízületi gyulladások esélyét.
3. Szívelégtelenség kialakulása, súlyosbodása, magas vérnyomás.
4. Emlőrák, vastagbéldaganatok kialakulása.
5. Cukorbetegség.
6. D-vitamin hiánya csökkentheti a teherbeesés valószínűségét.

D-vitaminban gazdag olajak:

* + - * tökmagolaj
      * lenmagolaj
      * fenyőmagolaj
      * argan olaj

**Mogyoróolaj**

Én, mint kisgyermekes anyuka próbálom megelőzni a betegségek. Azt gondolom, hogy sokkal jobb, ha erősítjük szervezetünket, immunrendszerünket, mint az, hogy a már kialakult betegségeket gyógyítjuk.

A hidegen sajtolt növényi olajok segítségével természetes módon, mindenféle mesterséges adalékanyagoktól mentesen vigyázhatunk gyermekünk egészségére. A mogyoróolaj kedvező összetételének köszönhetően kiváló immunerősítő, melyet a kisgyerekek is bátran és személyes tapasztalatom szerint szívesen fogyasztanak. Kislányaim nagyon szeretik a mogyoróolaj ízét, hiszen az igazi, 100%-osan tiszta mogyoróolajnak teljesen olyan a zamata, mintha mogyorót ropogtatnának.

**Mákolaj**

A mákolajat elsősorban a csontritkulás okozta problémákkal szokták kapcsolatba hozni. De miért írom most ezt egy kisgyerekes anyukáknak szóló kiadványban?

A csontok minősége a genetikai adottságoktól is nagymértékben függ. Egyes családokban az osteoporosis sokkal gyakrabban fordul elő, mint másoknál. Ha az anya ilyen betegségben szenved, a gyerekeknek már korán fel kell készülniük a megelőzésre.

A mákolaj kiváló természetes módszer arra, hogy segítsük gyermekünk fejlődését, erősítsük a csontozatát és megelőzzük a majdani csontritkulást.

A mákolaj elsősorban azért ilyen jótékony hatású, mert nagyon magas a foszfor tartalma. Szervezetünkben a kalcium felszívódását és a csontokba való beépülését pedig a foszfor segíti.

**Egy dologra azonban felhívnám a figyelmeteket!**

A mogyoró, a dió és még néhány olajos mag allergiát válthat ki kisgyermekeknél. Ezért azt javaslom, hogy először csak egy nagyon kevés mennyiséggel próbálkozzatok. Miután pedig meggyőződtetek arról, hogy az adott olaj nem okoz semmilyen problémát, nyugodtan elkezdhettek egy-egy hosszabb kúrát.

**Vitaminraktárok feltöltése**

Amikor arról beszélünk, hogy miért adható és miért van szüksége a gyerekeknek hidegen sajtolt növényi olajokra, akkor meg kell említeni a bennünk található vitaminok sokaságát is.

A hidegen sajtolt növényi olajok ugyanis nagyon gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban. Az alábbi felsorolással szeretnék segíteni Neked abban, hogy megismerd azt, hogy melyik növényi olaj milyen fontos vitaminokat tartalmaz.

Elsőként a C-vitamint említeném. Miért fontos a C-vitamin szervezetünk számára?

A C-vitamin nélkülözhetetlen a kötőszövetek, a csontszövetek, a fogak képződéséhez, a sebgyógyuláshoz és számos más anyagcsere-folyamathoz.

Ha gyermekünk *C-vitaminhiányban szenved*, akkor ennek következménye lehet a skorbut, amelynek legjellemzőbb jele bevérzések megjelenése a testen. Enyhébb hiányállapotra utal a folyamatos fáradtság- és gyengeségérzet, az ingerlékenység, az étvágytalanság és a súlyvesztés.

Fokozott C-vitamin igénye van gyermekünknek akkor, ha növekszik a szellemi és fizikai igénybevétel, ha lázas állapotban van, illetve ha komolyabb betegségek, műtétek utáni lábadozási időszakban van.

*Melyik olaj gazdag C-vitaminban?*

* földi mandula
* lenmagolaj
* mogyoróolaj

A következő fontos vitamin az E-vitamin. Miért fontos szervezetünk számára?

Az agy nagy mennyiségű többszörösen telí­tetlen zsírsavat tartalmaz, amely a zsírsavak közül a leginkább ki van téve a szabad gyökök okozta pusztításoknak. Ha egy agysejt zsírsavát károsodás éri olyan láncreakciót idéz elő, amelyben az egész agy területén sok-sok zsírsav lerombolódik. Az E-vitamin ezt a reakciót gátolja, még a beindulás előtt. *Ez a vitamin képes a zsírszöveteket a károsodástól megvédeni.*

Ha odafigyelünk az  E-vitamin pótlására, akkor sokat tehetünk gyermekünk agyának optimális működéséért, valamint csökkenthetjük az olyan betegségek kockázatát, mint az Alzheimer-kór.

Az *E-vitamin hiánya* gyermekeknél elsősorban idegrendszeri zavarokat, valamint nemi érés utáni terméketlenséget okozhat. E-vitaminhiány elsősorban újszülött korban fordul elő, de felléphet rosszul táplált gyermekeknél is bármely életkorban.

*Melyik olajok gazdagok E-vitaminban?*

* pisztáciaolaj
* szőlőmagolaj
* földi mandulaolaj
* makadámiai dióolaj
* dióolaj
* fenyőmagolaj
* tökmagolaj
* lenmagolaj
* földimogyoróolaj
* argán olaj
* szezámmagolaj
* mogyoróolaj (törökmogyoróból)

A következő vitamin, mely nagyon fontos szervezetünk számára az az A-vitamin.

Az A-vitamin azért fontos szervezetünk számára, mert ehhez kapcsolhatjuk a szürkületben való látás biztosítását. A szem ideghártyájában a fény érzékeléséért felelős rodopszin vagy látóbíbor képződéséhez szükséges.

Ha kevés a fény környezetünkben, retinol hiányában nem tudjuk azt érzékelni, nem látunk. Ezt hívják farkasvakságnak vagy szürkületi vakságnak, ami egyben az A-vitamin hiány első tünete.

Az *A-vitamin hiánya* ezen felül a gyermekeknél szemszárazságot és egyéb szembetegséget okoz, valamint lassítja a gyermek növekedését.

*A-vitaminban gazdag olajok:*

* dióolaj
* pisztáciaolaj
* makadámiai dióolaj
* fenyőmagolaj
* lenmagolaj
* barackmagolaj
* napraforgóolaj
* argán olaj

Meg kell említeni még a B-vitamint is.

A B-vitaminok vízben oldódó vitaminok és változatos táplálkozással jutnak a szervezetbe. A B-vitaminok a vékonybélben szívódnak fel, és a szervezet biokémiai folyamatainak motorjaként vesznek részt szervezetünk működésében.   
A vitaminok hiányát okozhatja gyomor-bélrendszeri betegség miatt kialakuló felszívódási zavar.

A *B-vitaminok hiányának tünetei* gyermekünkre nézve leginkább a fáradtság, a memóriaromlás, az alvászavar vagy a nyugtalanság.

*B-vitaminban gazdag olajok:*

* pisztáciaolaj
* makadámiai dióolaj
* dióolaj
* fenyőmagolaj
* lenmagolaj
* tökmagolaj (B1-, B2- és B6-vitaminban gazdag)
* mogyoróolaj (B1-, B2- és B6-vitaminban gazdag)

A F-vitamin

Az **F-vitamin** nagyon sok telítetlen zsírsavat és olyan esszenciális zsírsavakat tartalmaz, melyet szervezetünk nem képes előállítani.

Ha a *szervezetben jelentősen csökken az F-vitamin szintje*, akkor elsősorban bőrszárazságot, ekcémát, szemszárazságot, esetleg vérnyomás emelkedést érezhetünk. Gyakori az F-vitamin hiány okozta immunrendszer gyengeség is.

*F-vitaminban gazdag olajok:*

* fenyőmagolaj
* tökmagolaj
* a búzacsíraolaj
* a lenmagolaj
* a napraforgóolaj
* a szőlőmagolaj
* a repceolaj,
* a dióolaj,
* a mogyoróolaj,
* a szójaolaj

A D-vitamin fontosságáról már volt szó korábban, de itt a vitaminok között is úgy gondolom, hogy kiemelt szerepet kell kapnia

A szakemberek szerint a lakosság nagy részének szervezetében a tél végére kritikus szintre csökken a D-vitamin.

A D-vitamin hiányának is számos következménye lehet, többek között csontvesztés, csontritkulás, szívelégtelenség, cukorbetegség és magas vérnyomás. A D-vitamin szükséges továbbá azért is, hogy segítse a kalcium és a foszfor felszívódását a szervezetbe – fontos szerepet játszva így a csontok és a fogak egészségének megőrzésében.

*D-vitaminban gazdag hidegen sajtolt növényi olajok:*

* fenyőmagolaj
* argan olaj
* tökmagolaj
* lenmagolaj

Magnézium és kalcium

A vitaminok mellett fontosnak tartom megemlíteni a magnézium és a kalcium fontosságát is.

***Miért fontos gyermekünk szervezete számára a magnézium?***

A magnézium a csont és fogképzésben, valamint az ingerületek továbbításában játszik kiemelkedő szerepet. A megfelelő magnézium szint a szervezetben segít néhány krónikus betegséget megelőzni, leküzdeni a feszültséget, ingerültséget és segít elkerülni a sérüléseket, ami valljuk be nem utolsó szempont egy örökké izgő-mozgó gyermek számára.

*Az alábbi hidegen sajtolt növényi olajak gazdagok magnéziumban:*

* tökmagolaj
* lenmagolaj
* mákolaj

**Végül, de nem utolsó sorban jöjjön a kalcium.**

Szervezetünknek kalciumra van szüksége ahhoz, hogy fogaink és csontjaink erősek legyenek. Ezen kívül a kalcium jelentős szerepet tölt be az idegrendszer megfelelő működésében, a véralvadásban és az izmok megfelelő összehúzódásában. Kiemelendő, hogy a normális, stabil szívritmushoz is elengedhetetlen a megfelelő kalcium bevitel.

*Kalciumban gazdag növényi olajok:*

* mákolaj
* lenmagolaj
* dióolaj
* tökmagolaj

1. **Hidegen sajtolt olajak, melyeket nyugodtan használhatsz a konyhában sütésre-főzésre**

Amikor a konyhai sütés-főzésről van szó, akkor a legtöbb családban a jól bevált napraforgóolajért nyúlnak. Ezt használták eddig is, ennek az ízét szokták már meg a családtagok, vagy bármi más az indok (természetesen az árat se feledjük) talán nem szívesen cseréljük le.

Ez nem is baj, hiszen a **napraforgóolaj is nagyon gazdag telítetlen zsírsavakban**, ezért számos pozitív élettani hatása van.

Néha azonban vágyunk más ízekre is és előfordulhat, hogy gyermekünk is szívesebben fogyaszt zöldséget vagy más, általa nem annyira kedvelt ételt, ha egy kis különleges ízt csempészünk bele.

A következő olajok mindegyike használható a konyhában sütésre-főzésre, felhasználásuk során nem keletkeznek káros mellékhatások és sokkal egészségesebbek a napraforgóolajnál.

 1. Szezámolaj

A szezámolaj jelentős mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, vasat, foszfort és magnéziumot. Ezen kívül nagyon gazdag B1 és E-vitaminban.

2. Szójaolaj

A szójaolajnak magas a lecitin tartalma, mely szakértők szerint az agy működésére van jótékony hatással. Nagyon gazdag telítetlen zsírsavakban, gyulladás és vérzésgátló szerepe van.

3. Olívaolaj

Szakemberek szerint az olívaolaj a leghatásosabb a szívbetegségek ellen. Nagyon magas az E-vitamin tartalma is, melynek segítségével megőrizhetjük többek között gyermekünk bőrének egészségét.

4. Kókuszolaj

A kókuszolaj jótékony fegyver lehet az influenza ellen, mert laurinsavat tartalmaz. Ennek köszönhetően erősíti az immunrendszert, baktérium- és vírusölő hatása van.

5. Mogyoróolaj

A mogyoróolaj kedvező összetétele miatt erősíti az immunrendszert, valamint a vércukorszintre is jótékony hatással van. Vitamintartalma is jelentős: A-, D-, F-, B- és E-vitamintartalma kiemelkedő.

1. **Babák érzékeny bőrének ápolása hidegen sajtolt növényi olajjal**

Bizonyára sok helyen olvastál már a babamasszázsról. A kisbabák masszírozása elsősorban az anya-gyermek kapcsolat erősítését segíti. Emellett azonban nagyon jó hatással van a gyermek szervezetére is. A vérkeringést élénkítő masszázs javítja az oxigénellátást, segít ellazulni a kisbabának, valamint fejleszti érzékelési képességeit és mozgáskoordinációját.

A kisbabák bőre érzékeny és nagyon gondos ápolást igényel. Nehéz választani a boltok polcain sorakozó sok-sok kozmetikum közül. Bizony nehéz eldönteni, hogy melyik készítmény nem tartalmaz káros adalékanyagot.

Éppen ezért, ha kisbabánkat masszírozni szeretnénk, akkor nagyon oda kell figyelni, hogy milyen olajakat használunk, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy mivel érintkezik a kicsi érzékeny bőre.

Használjunk mindenképpen **hidegen sajtolt növényi olaj**akat, hiszen ezek 100%-ban természetesek, ami azt jelenti, hogy semmilyen káros adalékanyagot nem tartalmaznak. Elsősorban a hidegen sajtolt növényi olajak javasoltak, mert ezek az olajak nem esnek át hőkezelésen, tehát a **bennük rejlő vitamin és ásványi anyag tartalom sértetlen marad**.

A puha és érzékeny bababőr masszírozásához kiválóan alkalmas a

* + - sárgabarackmagolaj,
    - a mandulaolaj,
    - a kókuszolaj,
    - az olívaolaj,
    - a makadámiai dióolaj és
    - a szőlőmagolaj.

Több helyen olvastam, hogy a paraffinolajat is sokan használják kisbabáik masszírozásához. Érdemes azonban óvatosan bánni ezzel, mert a paraffin olajtartalma rendkívül magas, éppen ezért nehezen szívódik fel és hatására a bőr nehezen lélegezik.

*Nagyon fontos, hogy a növényi olajos masszázst ne kezdjük el addig, amíg a köldökcsonk le ne esik!*

Azt gondolom, hogy a legbiztonságosabb módszer az, ha mi magunk keverjük ki a kisbabánknak szánt masszázs olajat. Csupán 5 perc és biztos lehetsz benne, hogy amit a gyermeked bőrére kensz, az 100%-ban természetes.

*Íme egy recept, melyet nyugodt szívvel ajánlok:*

1 evőkanál barackmag olaj  
1/2 evőkanál olíva olaj  
1/2 evőkanál kókusz olaj  
5-10 csepp levendula illóolaj (ez elhagyható)

1. **Anyukák részére!**

Kedves Anyukák és leendő Anyukák. Ez a rész Nektek szól, hiszen ennek a csodálatos kalandnak, mely egy gyermek születésével kezdődik, Ti is főszereplői vagytok.

Azzal, hogy Édesanyák leszünk nem szűntünk meg nőnek lenni. A kiegyensúlyozottság, az önmagunk elfogadása egyaránt szükséges ahhoz, hogy jó anyukák legyünk. Hiszen ha kiegyensúlyozottak, jókedvűek vagyunk, akkor sokkal könnyebben vesszük az akadályokat, az esetleges nehézségeket és ezt a kiegyensúlyozottságot kisbabánk is érzi majd, így ő is nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb lesz.

Ebben a részben olyan növényi olajokat, illetve recepteket gyűjtöttem Nektek, melyekkel kicsit kikapcsolódhattok és feltöltődhettek.

**Lazulás vagy felfrissülés?**

Ha sikerül a gyermeket az apukájára vagy a nagyszülőkre bízni, akkor fordíts egy kis időt önmagadra is. Tapasztalatból tudom, hogy rengeteg a dolog, elintéznivaló és ilyenkor legszívesebben 100 felé szakadnál, hogy azalatt a rövidke szabadidő alatt minden elmaradt feladatot bepótolj, de ne felejtsd el, hogy a magaddal való törődés legalább olyan fontos, sőt még fontosabb, mint a házimunka.

Ha van egy szabad félórád mit szólnál egy kellemes fürdőhöz?

Ellazulnál, vagy inkább felfrissülnél?

Válassz a következő olajak közül és készítsd el a számodra tökéletes fürdőt!

*Frissítő olajok:*

* rozmaring
* fenyő
* ciprus
* eukaliptusz
* borsmenta

*Lazító olajok:*

* rózsa
* levendula
* kamilla
* majoranna

Fontos megjegyezni, hogy az illóolajokat **mindig közvetlenül azelőtt csepegtesd a vízbe, mielőtt beleülnél**.

Ha a *frissítő fürdő* mellett döntesz, akkor érdemes a fürdő végén egy langyos, hűvös zuhanyt venni, de akár magát a fürdővizet is lehűtheted.

Ha viszont *ellazulni szeretnél*, akkor a fürdő végén bújj egy puha köntösbe és pihenj néhány percig mielőtt felöltözöl.

*Kezdetnek mit szólnál* ***Kleopátra tejes fürdőjé****nek receptjéhez?*

1, 5 liter tej

10 csepp mandulaolaj (vagy 1 kiskanál)

1 kis kávés pohár méz

Alaposan keverd össze a tejet, a mandulaolajat és a mézet, majd add a fürdővízhez. Bőröd kellemesen puha tapintásúvá válik, a lelked pedig felfrissül a kellemes fürdő után.

**Bőröd felfrissüléséért – bőrradír természetesen**

Fürdés után, ha még van időd, akkor egy természetes bőrradírral is kényeztetheted magad. A radír dörzsöléssel szabadítja meg bőrödet az elhalt hámsejtektől, apró pörsenésektől és pattanásoktól.

A bőrradírozás a leghatásosabb és legkíméletesebb módja annak, hogy bőrünk megújuljon.

Ezt a receptet próbáld ki:

* barna nádcukor 30g
* méz 6g
* szőlőmagolaj 7 g
* olíva olaj 9g
* citrom illó 5 csepp (esetleg mandarin; narancs)

Radírozás előtt nézd meg, hogy nem nagyon durva-e a nádcukor. Ha durvának érzed, akkor nyugodtan őröld meg, hogy apróbb legyen.

Fürdés után masszírozd a bőrödben, majd pár perc után öblítsd le, de ne töröld meg a bőrödet törölközővel, hanem hagy megszáradni.

**Saját készítésű parfüm… Isteni!**

Mit szólnál egy kellemes fürdő után egy saját készítésű parfümhöz? Nincs benne semmilyen káros anyag, semmilyen veszélyes vagy rejtett hozzávaló. Csak természetesen!

Hozzávalók  
- 1 ek méhviasz

- 1 ek mandula olaj

- 15 csepp illóolaj (grépfrút, ylang-ylang, levendula)

Öntsd a méhviaszt és a mandula olajat egy üvegtálba, és gőz fölött olvaszd fel teljesen.   
Jól keverd össze, majd ha felolvadt a méhviasz, vedd le a gőzről, de folytasd a keverést. Néhány perc múlva, amikor már kicsit hűlt a házi kence, öntsd hozzá az illóolajakat, és ismét keverd jól össze.

Rögtön öntsd tégelybe, mielőtt elkezd megdermedni.

**A szép és feszes bőrről se feledkezzünk meg!**

A következő recept egy egyszerű, de 100%-ban természetes és kíméletes ránctalanító. Nagyon egyszerűen el tudod készíteni:

- 1 ek mandula olaj

- 1-2 csepp rozmaring illóolaj

Rázd őket össze és hagyd kicsit összeérni. Legjobb hatást akkor érhetsz el, ha nedves kézzel masszírozod a bőrbe.

És végül engedd meg, hogy egy egyszerű **ajakbalzsam** receptet mutassak Neked így a végén. Amire szükséged lesz:

1 lap méhviasz  
50 ml olívaolaj   
4 ml dióolaj   
1 evőkanál kókuszolaj  
10 csepp teafaolaj  
4 ml víz

Az elkészítéshez vizet kell önteni egy lábasba, majd erre tegyél egy fémedényt. Ha a víz felforrt, akkor kell beletenni a méhviaszt, az olajakat és vizet.

Akkor van kész, ha a méhviasz teljesen elolvad. Ekkor ki lehet porciózni kis tárolókban és meg kell várni amíg kihűl. Hűtőben fel lehet gyorsítani ezt a folyamatot.  
Szükséges kis fiolákat, tárolókat gyógyszertárba vagy akár fodrászkellékesnél is lehet kapni.

**Kedves Anyukák, Kismamák és leendő Anyukák!**

Remélem sikerült hasznos és használható információkat találnotok ebben az ajándék kiadványban és velem tartatatok a jövőben is! Néha nem könnyebb és egyszerűbb a természetes módszereket választani, mint gondolnátok, ugye?

Hírlevél feliratkozással nem fogsz lemaradni semmiről, hiszen hétről hétre tájékoztatlak majd Benneteket a hidegen sajtolt növényi olajokkal kapcsolatos érdekességekről, receptekről és felhasználási tippekről.

Ezen felül tartsatok velem a rendszeresen frissülő [**blogon**](http://www.gastrolaj.hu/gastrolaj-blog) is, ahol bővebb információkat találhattok a hidegen sajtolt növényi olajok egyéb fajtáiról is!

Köszönöm a figyelmet!

**Martincsevicsné Jenei Gizella**

**GastrOlaj, az egészségőr**

[www.gastrolaj.hu](http://www.gastrolaj.hu)

[info@gastrolaj.hu](mailto:info@gastrolaj.hu)

[www.facebook.com/Gastrolaj](http://www.facebook.com/Gastrolaj)