

Yuk, Berkenalan dengan Minyak Atsiri



Tahukah Ibu apa itu minyak atsiri? Kalau essential oil atau minyak esensial Ibu tentu pernah mendengar, bukan? Minyak atsiri dan minyak esensial adalah benda yang sama kok, Bu. Minyak esensial atau minyak atsiri memang kini populer digunakan sebagai aromaterapi maupun dioles langsung ke tubuh untuk mendukung kesehatan keluarga. Nah, sebelum menggunakannya untuk keluarga tercinta, tentunya Ibu perlu tahu lebih dulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan minyak atsiri. Simak penjelasannya di bawah ini ya, Bu.

Apa itu minyak atsiri?

Minyak atsiri adalah minyak yang diekstraksi dari tumbuh-tumbuhan. Proses ekstraksi ini biasanya dilakukan melalui distilasi uap dan pengepresan dingin. Karenanya, membutuhkan tumbuhan dalam jumlah banyak untuk dapat menghasilkan satu botol kecil minyak atsiri. Ini sebabnya minyak atsiri yang baik kualitasnya biasanya harganya tak murah. Proses ekstraksi ini akan membawa wangi, rasa dan berbagai kandungan inti, dari tumbuhan tersebut.

Bagaimana cara menggunakan minyak atsiri?

1. Sebagai aromaterapi

Cara paling umum yang dikenal untuk menggunakan minyak atsiri adalah sebagai aromaterapi, atau dihirup. Selain aromanya yang menenangkan, aroma minyak ini dipercaya dapat merangsang sistem penciuman dari hidung ke otak yang kemudian akan merangsang sistem limbik. Sistem limbik ini bekerja dalam fungsi emosi, denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, ingatan, keseimbangan hormon dan juga stres.

Untuk cara ini, Ibu dapat menggunakan alat berupa diffuser dimana Ibu tinggal meneteskan aroma terapi ke dalam air di dalam alat dan alat tersebut akan menyebarkan aroma dari minyak atsiri ke dalam ruangan. Jika Ibu tak memiliki diffuser, Ibu bisa meneteskan minyak atsiri ke baskon berisi air panas dan menghirup aromanya dari uap yang keluar. Cara ini cukup efektif terutama untuk minyak atsiri yang digunakan untuk melegakan pernapasan, seperti peppermint. Cara lainnya Pada beberapa minyak bisa juga dengan memanaskannya di tungku kecil khusus aromaterapi.

2. Sebagai olesan

Minyak atsiri dapat dioleskan dan digunakan untuk memijat daerah tertentu pada tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah dan membantu penyerapan minyak dengan lebih baik. Yang perlu Ibu ingat sebelum mengoleskan minyak atsiri langsung pada tubuh, Ibu perlu melakukan tes alergi terlebih dahulu terhadap minyak tersebut, sebaiknya gunakan dalam jumlah kecil. Yang juga penting adalah untuk selalu mencampur minyak atsiri dengan minyak pembawa (carrier oil) seperti minyak zaitun atau minyak kelapa terlebih dahulu. Cara ini akan mengurangi kemungkinan kulit mengalami iritasi.

Apa yang harus diperhatikan saat menggunakan minyak atsiri?

1. Pastikan kualitas minyak atsiri dengan memilih produsen yang terpercaya. Pilih minyak atsiri yang tak ada kandungan tambahan dan memiliki sertifikasi yang jelas dan sudah terdaftar di BPOM RI.
2. Jangan sembarangan mengoleskan minyak atsiri. Beberapa jenis minyak atsiri tidak cocok dioleskan langsung ke tubuh, karenanya Ibu perlu memastikan terlebih dahulu sebelum menggunakannya dengan membaca label kemasan dan cara pemakaian.
3. Selalu encerkan minyak atsiri sebelum mengoles. Seperti yang sudah disebutkan di atas, Ibu perlu mencampurnya dulu dengan minyak pembawa sebelum mengoles. Terutama untuk jenis minyak atsiri yang memiliki rasa panas di kulit seperti peppermint atau *wintergreen*.
4. Selalu lakukan tes alergi dan coba terlebih dahulu dalam jumlah sedikit.
5. Selalu diskusikan terlebih dahulu dengan ahlinya sebelum menggunakan minyak atsiri untuk anak-anak, apalagi bayi, ibu hamil dan menyusui.
6. Simpan dengan baik di tempat yang tidak dapat dijangkau si Kecil.
7. Jangan gunakan secara berlebihan.

8. Diskusi dengan terapis yang terpercaya sebelum menggunakannya.

Apakah Ibu sudah pernah menggunakan minyak atsiri? Biasanya bagaimana Ibu menggunakannya? Yuk share artikel berikut dan ceritakan bagaimana ibu biasa menggunakan minyak atsiri ini.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-berkenalan-dengan-minyak-atsiri.html>