

dōTERRA | EUROPE

# Oli Essenziali & bambini



# Benefici per tutta la famiglia

Una volta che si è sperimentato personalmente il potere degli oli essenziali, incorporarli nel proprio stile di vita e nella propria quotidianità diventa naturale. E per molti, nella loro routine quotidiana, ci sono dei bambini. La domanda che i genitori si pongono è: "Gli oli essenziali sono sicuri da usare con i bambini?".

La risposta è sì! È importante ricordare che esistono alcune linee guida e raccomandazioni da seguire quando si utilizzano gli oli essenziali con i bambini. Poiché i bambini sono fisicamente più piccoli e hanno una sensibilità maggiore degli adulti, le regole di utilizzo degli oli essenziali sono diverse. Un punto considerevole è rappresentato anche dalla purezza, che con l'utilizzo sui bambini diventa più importante che mai. Con i bambini, utilizzate solo oli essenziali di cui conoscete la purezza.

In questo eBook scoprirete quali sono le cose da fare e quelle da non fare quando utilizzate gli oli essenziali con i bambini. Parleremo di argomenti importanti come la diluizione, come adattare i metodi di applicazione, l'uso degli oli essenziali in gravidanza e altro ancora.

Una volta apprese le linee guida e le raccomandazioni per l'utilizzo degli oli essenziali con i bambini, sarà facile aiutarli a ottenere i benefici che gli oli hanno da offrire. Se un bambino presenta problemi di salute o disturbi, consultate il medico prima di usare gli oli essenziali.

Una volta acquisite le conoscenze e l'esperienza, gli oli essenziali diventeranno un sicuro riferimento della vostra casa e saranno sicuri per tutta la famiglia.

---

## Contenuti

Uso degli oli essenziali con i bambini 4

Linee guida per la sicurezza 8

Usi e applicazioni 18

Oli essenziali e gravidanza 32



# Utilizzo degli oli essenziali con i bambini

## La storia degli oli essenziali

Innanzitutto, chi si avvicina per la prima volta agli oli essenziali deve sapere che gli oli essenziali e, più in generale le parti delle piante sono stati utilizzati per secoli per promuovere il benessere. Non sono una nuova moda o tendenza, ma una soluzione provata e valida per molti dei disturbi quotidiani. Le famiglie dell'antico Egitto usavano gli estratti e gli oli delle piante per qualsiasi cosa, dalla cucina ai trattamenti di bellezza, dall'imbalsamazione all'uso nelle cerimonie religiose.

Da secoli le famiglie cinesi seguono metodi che promuovono il benessere utilizzando estratti e materiali vegetali, che erano un ingrediente essenziale nelle famiglie dell'antica Roma, in quanto le parti delle piante venivano utilizzate sia per la loro fragranza che per le loro proprietà calmanti. Pertanto, con un'esperienza consolidata nel tempo, si può stare tranquilli sapendo che gli oli essenziali si sono dimostrati più volte sicuri ed efficaci.

## Gli oli essenziali sono probabilmente presenti in molti dei prodotti che già utilizzate

Gli oli essenziali sono composti naturali che si trovano nelle piante, e sono un ingrediente comune in molti prodotti in commercio. Gli oli essenziali vengono spesso utilizzati nella produzione di profumi, saponi, candele, lozioni e prodotti per la cura della pelle per dare fragranza. Grazie alle loro potenti proprietà purificanti, gli oli essenziali sono anche spesso aggiunti ai detergenti. Probabilmente avete già in casa dei prodotti che contengono oli essenziali. Il vantaggio di utilizzare gli oli essenziali puri da soli è quello di evitare le tossine e le sostanze chimiche nocive che spesso vengono aggiunte ai prodotti per la casa.

Gli oli essenziali si trovano anche in molti alimenti che consumiamo regolarmente. Questo significa che il nostro corpo è già pronto per elaborare gli oli essenziali quando assunti per via interna. Sebbene il dosaggio interno di oli essenziali per un bambino sia di gran lunga inferiore a quello di un adulto, è probabile che i bambini siano già stati esposti a piccole quantità di oli essenziali attraverso la dieta e altri prodotti per la casa.



## Gli oli essenziali sono naturali e possono essere sicuri se usati correttamente

Gli oli essenziali di alta qualità sono puri, potenti, naturali e sicuri se usati correttamente. Come per ogni altra cosa che usiamo sul nostro corpo, esistono speciali linee guida che possono aiutarci a rispettare i limiti di sicurezza. Anche sostanze apparentemente innocue come l'acqua possono essere dannose per l'organismo se usate in quantità eccessive – e lo stesso vale per gli oli essenziali. Quando si è a conoscenza del corretto modo di utilizzo, è possibile usare in modo sicuro ed efficace gli oli essenziali su di sé e sulla propria famiglia. Proprio come non si permetterebbe a un bambino di mangiare o di bere qualcosa oppure di applicare qualcosa sulla pelle senza sapere che cos'è o cosa fa, la chiave per un uso sicuro degli oli essenziali sta proprio nell'educare se stessi. Parleremo dell'applicazione corretta, del dosaggio e di altre linee guida per la sicurezza in modo più dettagliato nel secondo capitolo.

## Gli oli di alta qualità vengono sottoposti a test per garantirne la sicurezza

Prima di utilizzare gli oli essenziali sui bambini (o su sé stessi), è importante capire che non tutti gli oli essenziali sono uguali. Di norma gli oli essenziali di alta qualità vengono sottoposti a rigorosi test per garantire che il prodotto sia sicuro da usare. Non tutte le aziende però utilizzano questi metodi di analisi, e molti distributori di oli essenziali utilizzano riempitivi sintetici che alterano l'efficacia degli oli. È importante utilizzare oli essenziali che siano stati prodotti con cura e testati accuratamente per garantire un prodotto sicuro per voi e per la vostra famiglia. Ad esempio, gli oli essenziali di dōTERRA sono sottoposti a un rigoroso processo di analisi in cui viene verificata l'assenza di contaminanti, di sostanze potenzialmente nocive e di qualsiasi altro componente che possa compromettere la sicurezza e la qualità dell'olio. È importante scegliere un olio essenziale di alta qualità che sia stato testato e che garantisca che il prodotto è sicuro, prima di usarlo con la propria famiglia.



# Linee guida per la sicurezza

Come già accennato, per un utilizzo in piena sicurezza e con successo degli oli sui bambini è fondamentale il rispetto delle indicazioni di sicurezza, stabilite per proteggere i bambini dalla sovraesposizione. È importante ricordare che le regole da seguire per l'uso degli oli essenziali con i bambini, sono diverse da quelle per gli adulti. Osservando le linee guida specifiche in materia di dosaggio degli oli essenziali, la diluizione, l'applicazione, la conservazione e altro ancora, potete aiutare i bambini a trarre i benefici che gli oli essenziali hanno da offrire, in modo sicuro ed efficace. Ecco alcune regole di base da seguire quando si utilizzano gli oli essenziali sui bambini o in loro presenza. Ciascuna di queste linee guida sarà trattata in modo più dettagliato in questo capitolo.

## Regole per l'uso degli oli essenziali con i bambini

1. Supervisionare sempre i bambini durante l'uso degli oli essenziali
2. Somministrare sempre a un bambino dosi di oli essenziali inferiori a quelle che si darebbero a un adulto
3. Diluire gli oli essenziali prima di utilizzarli sui bambini per ridurre il rischio di sensibilità
4. Evitare le zone sensibili durante l'applicazione degli oli essenziali
5. Attenzione all'esposizione al sole dopo l'applicazione topica di alcuni oli, in particolare gli oli di agrumi
6. I bambini non dovrebbero assumere integratori per adulti senza consultare prima un medico specialista
7. Conservare sempre gli oli essenziali in un luogo sicuro, fuori dalla portata dei bambini
8. Informatevi: leggete sempre le etichette e le raccomandazioni del produttore
9. Consultare il pediatra prima di usare gli oli essenziali, soprattutto se ci sono problemi di salute



## Supervisionare sempre i bambini durante l'uso degli oli essenziali

Probabilmente la principale raccomandazione per la sicurezza quando si tratta di oli essenziali e bambini è assicurarsi che questi ultimi utilizzino gli oli essenziali solo sotto la supervisione di un adulto. Anche se i bambini sono abituati agli oli essenziali e sanno come applicarli, è sempre meglio supervisionare la loro somministrazione per garantire la sicurezza. Gli oli essenziali sono estremamente potenti e molti bambini non comprendono concetti come il dosaggio, la diluizione e la sensibilità. Oltre a insegnare ai bambini come applicare gli oli essenziali in modo sicuro, è importante essere sempre presenti quando gli oli essenziali vengono utilizzati con i bambini.

### Dosaggio

I bambini hanno una struttura corporea più minuta, una pelle più sottile e sensibile e sono ancora in fase di sviluppo, per cui il dosaggio di oli essenziali deve essere sempre inferiore rispetto a quello di un adulto.

Ricordate di consultare sempre un medico in caso di eventuali problemi di salute o dubbi prima di utilizzare gli oli essenziali.

Poiché gli oli sono così potenti, ne basta una quantità molto piccola perché siano efficaci. Quando si usano gli oli essenziali con i bambini, iniziare con piccole dosi, inferiori a quelle che si userebbero su sé stessi, e lasciate al bambino tutto il tempo di sperimentare i benefici dell'olio prima di applicarne ancora.

### Diluizione

Potreste avere dei dubbi sull'uso topico degli oli essenziali con i bambini a causa della loro pelle sensibile. Il modo migliore per proteggere la pelle delicata di un bambino quando si usano gli oli essenziali per via topica è quello di diluirli prima dell'applicazione. Diluire un olio essenziale con un olio vettore come l'olio di cocco frazionato di dōTERRA prima di applicarlo sulla pelle del bambino contribuirà a ridurre il rischio di sensibilità.



## Test di sensibilità

Di solito è consigliabile fare un test di sensibilità quando si prova un nuovo olio su un bambino, per assicurarsi che non provochi irritazioni. Per eseguire un test di sensibilità, è sufficiente diluire l'olio che si desidera utilizzare, applicarlo su un punto poco visibile (i piedi sono di solito il posto migliore perché è il punto in cui la pelle è più spessa), e tenere sotto osservazione la zona per qualche ora. In questo modo si potrà vedere come la pelle del bambino reagisce a quell'olio specifico.

## Evitare le aree sensibili

Oltre al test di sensibilità, potete evitare irritazioni o sensibilità nell'uso degli oli essenziali evitando di applicarli in zone sensibili. Come già detto, l'applicazione di oli essenziali sui bambini deve essere sempre supervisionata: con i bambini più piccoli, dovrete essere voi ad applicare gli oli; con i bambini più grandi, dovete sempre essere presenti durante l'applicazione.

Quando si applicano gli oli essenziali per via topica sui bambini, vi sono alcune aree che dovrebbero essere evitate per prevenire la sensibilità:



Occhi



Il contorno degli occhi



L'interno delle orecchie



Cute screpolata, infiammata o arrossata



Parte interna del naso

Tutte queste aree del corpo tendono ad avere una cute più sensibile e l'applicazione di oli per via topica dovrebbe essere evitata. Ricordate che la pelle dei bambini è ancora più delicata rispetto a quella di un adulto; quindi, i metodi di applicazione saranno sempre un po' diversi quando si tratta di usare gli oli essenziali con i bambini.

## Esposizione alla luce del sole

Alcuni oli essenziali, in particolare quelli di agrumi, possono causare sensibilità alla luce solare nel caso in cui ci si esponga alla luce del sole dopo aver applicato l'olio sulla pelle. Il rischio di sensibilità alla luce solare è particolarmente elevato per i bambini, che tendono a trascorrere molto tempo all'aperto. Prima di applicare gli oli essenziali per via topica sui bambini, è bene considerare quanto tempo il bambino trascorrerà al sole nelle 12 ore successive e, in secondo luogo, se l'olio che si sta applicando include o meno un'avvertenza per una potenziale sensibilità alla luce solare. Come già accennato, sono in genere gli oli di agrumi a presentare un rischio di sensibilità alla luce solare; tuttavia, gli adulti devono sempre leggere le etichette degli oli essenziali per vedere se un olio contiene una nota sul rischio di sensibilità riguardo all'esposizione alla luce solare. Quando un olio essenziale o un prodotto a base di olio essenziale contiene un avvertimento in merito alla sensibilità alla luce solare è meglio evitare la luce del sole e i raggi UV per almeno 12 ore dopo l'applicazione del prodotto.



## Gli integratori a base di oli essenziali

Gli integratori che contengono oli essenziali possono essere particolarmente efficaci per gli adulti; tuttavia, i bambini non dovrebbero assumere integratori per adulti, a meno che il prodotto non sia stato definito sicuro per i bambini. Fortunatamente, esistono molti integratori a base di oli essenziali (compresi i prodotti dōTERRA) che sono stati concepiti specificamente per i bambini. I bambini possono avvalersi dei benefici che gli integratori di oli essenziali hanno da offrire, e possono comunque assumere alcuni integratori per adulti, se sono indicati come sicuri per tutta la famiglia. Prima di somministrare un integratore a un bambino, leggete tutte le etichette e le istruzioni per assicurarvi che sia adatto a lui. È sempre consigliabile consultare il proprio medico curante se si hanno dubbi sulla somministrazione ai bambini di qualsiasi tipo di integratore.

## Conservazione degli oli essenziali

Uno dei modi migliori per garantire l'uso sicuro degli oli essenziali è quello di conservarli in condizioni di sicurezza - tenere sempre gli oli essenziali e i prodotti a base di oli essenziali fuori dalla portata dei bambini. I bambini non capiscono quanto siano forti e potenti gli oli essenziali e quanto sia importante seguire le regole relative al dosaggio. Tenendo la vostra collezione di oli essenziali in un luogo non accessibile ai bambini, contribuirete a garantire la loro sicurezza.

Ricordate che gli oli essenziali non devono essere conservati alla luce diretta del sole o in un luogo in cui siano esposti al calore, in quanto ciò può danneggiare il delicato profilo chimico degli oli e addirittura comprometterne i benefici. Per quanto riguarda i diffusori di oli essenziali, assicurarsi che siano collocati in un'area sicura, dove i bambini non possano essere sovraesposti all'olio e non possano raggiungere il diffusore. Anche se può sembrare comodo tenere gli oli essenziali a portata di mano, una corretta conservazione è una precauzione fondamentale per un uso sicuro degli oli essenziali in una casa con bambini.

Molti flaconi di olio essenziale sono dotati di un riduttore di orifizio, che permette di far uscire solo una piccola quantità di olio alla volta. È possibile rimuovere questo riduttore per facilitare il versamento o la diffusione degli oli essenziali. Anche se per comodità si è tentati di toglierlo, quando si conservano gli oli essenziali si consiglia che il riduttore di orifizio sia inserito. In questo modo si limita la quantità di olio essenziale che un bambino potrebbe assumere se trovasse un flacone incustodito.



## Educare sé stessi

Come per qualsiasi cosa si dia a un bambino – cibo, medicine, terapie, prodotti per uso topico, ecc. – il modo migliore per usare in modo sicuro gli oli essenziali sui bambini o intorno a loro è quello di imparare a conoscerli. Se siete dei neofiti degli oli essenziali, informatevi su come funzionano, sulle migliori procedure e sulle linee guida per la sicurezza. Una volta imparato a utilizzare correttamente gli oli essenziali, sarete meglio preparati a condividere i benefici degli oli essenziali con tutta la famiglia, compresi i bambini.

Conoscere e tenersi aggiornati sulle modalità di applicazione degli oli essenziali in totale sicurezza è una parte importante della protezione dei bambini ed è anche importante leggere sempre attentamente le avvertenze, le etichette, le precauzioni e le istruzioni prima di usare gli oli essenziali con i bambini. Combinando la conoscenza degli oli essenziali con le raccomandazioni sulla sicurezza, è possibile ottenere un'esperienza sicura e piacevole con gli oli essenziali.

## Consultare un medico

Consultare un professionista sanitario prima di utilizzare gli oli essenziali è una indicazione importante che vale sia per gli adulti che per i bambini. Questa regola è ancora più importante se ci sono specifici problemi di salute. Ogni persona ha una sua storia sanitaria e la presenza di condizioni particolari, può richiedere di modificare il modo di utilizzo. Consultando il pediatra prima di usare gli oli essenziali, si può essere in grado di modificare le modalità d'uso degli oli essenziali in casa.

Seguendo queste generali raccomandazioni per la sicurezza o i suggerimenti del medico, potete godervi l'uso sicuro degli oli essenziali in presenza di bambini. Ricordate che, in qualità di adulto, siete voi a dare l'esempio ai bambini per quanto riguarda l'uso sicuro e corretto degli oli essenziali in casa.



# Uso e applicazioni

Adesso che sapete che gli oli essenziali sono sicuri da utilizzare con i bambini e dopo aver appreso le indicazioni per un uso in piena sicurezza, è giunto il momento di conoscere alcuni dei più efficaci metodi di applicazione per i bambini. Anche se i bambini possono utilizzare oli essenziali in molti modi analoghi a quelli degli adulti (con una corretta diluizione e dosaggio adeguati), ci sono molti metodi di utilizzo che sono specifici per i bambini. Ecco alcuni dei principali usi degli oli essenziali per i bambini e per la famiglia:



## Arborvitae

Diluire l'olio di Arborvitae e applicarlo ai polsi e alle caviglie prima di uscire per aumentare la motivazione.



## Basilico

La prossima volta che una ricetta prevede l'uso di basilico essiccato, provate a usare l'olio di basilico. Aggiungendo semplicemente una goccia di olio di basilico alle pietanze, otterrete un piatto appetitoso e gustoso.



## Legno di cedro

L'olio di legno di cedro ha proprietà rilassanti che possono lenire il corpo e la mente. Per ritrovare la serenità dopo un brutto sogno, diluire l'olio di Cedro e applicarlo sulla pianta dei piedi.



## Cannella

Nella routine serale si consiglia di diluire una goccia di olio di cannella in 60 ml di acqua e utilizzare questa miscela per fare i gargarismi.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.





### Salvia sclarea

Prima che il bambino vada a letto, applicare una goccia di olio di Salvia sclarea sulla federa del cuscino per favorire una notte di sonno ristoratore.



### Chiodi di garofano

Il chiodo di garofano è ampiamente utilizzato nella preparazione di prodotti dentali, caramelle e gomme da masticare. Aggiungere una goccia di olio di chiodi di garofano al dentifricio per un piacevole sapore speziato.



### Copaiba

Se i vostri figli praticano calcio, rugby, basket, nuoto o qualsiasi altro sport, applicare l'olio di Copaiba con un olio vettore per un massaggio rilassante.



### dōTERRA Air™

Per migliorare la sensazione di apertura delle vie respiratorie del bambino, diluire l'olio dōTERRA Air™ e applicarlo topicamente sul petto del bambino. Quando il bambino respira profondamente, l'olio dona un effetto rinvigorente.



### Eucalipto

Per tenere a bada i cattivi odori del borsone di calcio, tennis, hockey o qualsiasi altro sport, basta versare qualche goccia di olio di eucalipto su un batuffolo di cotone e metterlo nella borsa.



### Incenso

Dopo una giornata movimentata, diluite alcune gocce di incenso e massaggiatele su mani e piedi. Questo massaggio avrà un effetto calmante e riscaldante per aiutare i bambini a prepararsi per un'altra giornata intensa.



### Bacche di ginepro

Se avete un adolescente che combatte contro le imperfezioni della pelle, aggiungete una goccia di olio di bacche di ginepro al detergente per il viso o alla crema idratante per migliorare l'aspetto della pelle.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.





## Lavanda

Aggiungere l'olio di lavanda al bagnetto\* oppure diluitelo e massaggiare sull'addome del vostro piccolo per favorirne il rilassamento e la tranquillità.



## Limone

In alternativa ai succhi di frutta zuccherati o alle bibite gassate, aggiungere una goccia di olio di limone in un bicchiere d'acqua per ottenere una bevanda fresca e gustosa. Può essere utilizzato anche olio di lime, pompelmo, arancio dolce e altri oli essenziali.



## Maggiorana

Sfruttate le proprietà calmanti della maggiorana applicando l'olio di maggiorana diluito sui piedi del bambino nervoso o capriccioso, prima del sonnello.



## Menta piperita

Quando il bambino si sente accaldato, aggiungete una goccia di olio di menta piperita a un impacco di acqua fredda o a un pediluvio freddo per aiutarlo a rinfrescarsi.



## Legno di Sandalo

Per favorire il rilassamento e migliorare l'umore del bambino, aggiungete una goccia di olio di legno di sandalo (indiano o hawaiano) nel bagnetto\* serale.



## Tea Tree

Per aiutare le irritazioni occasionali della pelle, diluite l'olio di Tea Tree e applicatelo sulle zone interessate.



## Vetiver

Quando il bambino ha una giornata difficile, diluire l'olio di Vetiver e applicarlo sul collo e sulla pianta dei piedi per favorire la tranquillità.



## ZenGest™

Prima di un volo o di un viaggio in auto, aggiungete una goccia di olio ZenGest™ all'acqua per un pratico supporto.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.

\*Per evitare che si crei sensibilità durante il bagno, diluire sempre gli oli essenziali prima di aggiungerli nella vasca da bagno.



## Come aiutare i bambini a usare gli oli essenziali

Non è un mistero che i bambini possano essere particolarmente schizzinosi. Che si tratti di assaggiare qualcosa, di odori o di regole, questa loro rigidità può rendere difficile godere dei benefici degli oli essenziali allo stesso modo degli adulti. Ci sono alcuni modi divertenti per aiutare i vostri bambini ad apprezzare gli oli essenziali, indipendentemente dalle loro preferenze personali.



## Cucinare con gli oli essenziali

Nel caso in cui il bambino si dimostri piuttosto difficile con i sapori, l'aspetto o gli odori, è possibile aggiungere oli essenziali ai cibi, alle bevande e ai dolci che preferisce per permettergli di apprezzarne i benefici. Gli oli essenziali danno sapore alle bibite, ai prodotti da forno, ai cereali per la prima colazione etc - e il più delle volte non ne noteranno la differenza. Ricordate che gli oli essenziali sono potenti, quindi non ci vuole molto per ottenere un'esplosione di sapore. Si consiglia di iniziare utilizzando la punta di uno stuzzicadenti e aggiungerne ancora, un po' alla volta.

## Frullati

Nei frullati o nelle granite è sufficiente utilizzare una goccia di un olio essenziale indicato per uso interno a una delle bevande preferite. Il limone e il mandarino si prestano ottimamente ad essere aggiunti ai frullati ed a dare un sapore deliziosamente fresco anche allo yogurt.

## Prodotti da forno

Gli oli essenziali possono contribuire ad aggiungere un sapore extra ai biscotti, ai dolci o al pane. Utilizzate la menta piperita nei prossimi biscotti al cioccolato, il lime nei biscottini allo zucchero, o il rosmarino nel pane fatto in casa.

## Salse, intingoli e sughi

Per dare un sapore diverso e gustoso aggiungete una goccia di olio essenziale all'hummus, ad un sughetto o a una delle vostre salse preferite. Perfetto per la merenda dopo la scuola! Cilantro, pepe nero o coriandolo sono ottimi per uno spuntino delizioso.



La ricetta dei biscotti ai fagioli neri preparati con l'olio di menta piperita è un ottimo esempio di come utilizzare in modo divertente gli oli essenziali quando si cucina per o con i bambini:

## Biscotti ai fagioli neri con Menta piperita dōTERRA

### Ingredienti

1 scatola di fagioli neri da 400 gr., scolati e sciacquati.  
2 uova grandi.  
25 gr. di cacao in polvere.  
225 gr. di miele.  
70 gr. di olio di cocco.  
1/2 cucchiaino di lievito in polvere.  
Un pizzico di sale.  
4 gocce di olio essenziale di **menta piperita**.  
120 gr di gocce di cioccolato, opportunamente separate.

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 175°C.
2. Mettere tutti gli ingredienti, tranne le gocce di cioccolato, nel frullatore o nel robot da cucina e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versare l'impasto in una ciotola grande e mescolare con 80 gr di gocce di cioccolato.
4. Versare in una teglia unta da 20x20 cm e ricoprire con 40 gr. di gocce di cioccolato.
5. Cuocere 30-35 minuti o finché lo stuzzicadenti non esce pulito.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



Per una colazione semplice e salutare, al mattino preparate questo frullato di frutti tropicali per i vostri bambini:

## Frullato di frutti tropicali con olio di Mandarino

### Ingredienti

5 gocce di olio di **Mandarino**.  
145 gr. di fragole congelate.  
165 gr. di mango congelato.  
375 ml di succo d'ananas.

### Preparazione

1. Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Versare e gustare.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



## Creatività con gli oli essenziali

Un altro modo per usare gli oli essenziali con i bambini è quello di realizzare dei progetti fai-da-te con gli oli essenziali: lavoretti, gioielli profumati o da utilizzare durante il bagno, e tanto altro ancora.

Queste bombe da bagno con brillantini e oli essenziali sono un modo divertente per permettere ai vostri bambini di godere dei benefici degli oli essenziali durante il bagno:

### Bombe da bagno con brillantini e oli essenziali dōTERRA

#### Ingredienti

180 g di bicarbonato di sodio.  
60 g di amido di mais (maizena).  
250 g di acido citrico.  
120 ml di olio di **cocco frazionato dōTERRA**.  
10 gocce di olio essenziale a scelta.  
Brillantini.  
Coloranti alimentari.  
Stampo in silicone.

#### Indicazioni

1. Mettere in una ciotola l'acido citrico, il bicarbonato, la maizena e l'olio di cocco frazionato. (Nota: l'acido citrico è reperibile nella maggior parte dei supermercati).
2. Aggiungete l'olio essenziale che preferite. Ad esempio, **lavanda\***, **la salvia sclarea\*** e le miscele dōTERRA come **Citrus Bliss™** o **dōTERRA Serenity™**.
3. Mescolare bene fino a formare un impasto morbido. Dovrebbe avere la consistenza di una sabbia leggermente umida e deve rimanere unito quando viene premuto. Se l'impasto è troppo umido, aggiungere bicarbonato e amido di mais.
4. Aggiungere il colorante alimentare e mescolare finché il colore non è distribuito uniformemente.
5. Premere bene l'impasto nello stampo in silicone e cospargere la parte superiore con dei brillantini del colore preferito. Lasciare asciugare per 24 ore prima di togliere dallo stampo. (Se non si dispone di uno stampo in silicone, vanno bene anche i pirottini per cupcake).

Le bombe da bagno sono pronte per essere utilizzate! Basta lasciarle cadere nella vasca piena d'acqua e lasciarle sciogliere completamente.

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



Rendi più divertente il gioco con questa pasta modellabile agli oli essenziali:

### Pasta modellabile agli oli essenziali

#### Ingredienti

240 g di farina.  
250 ml di acqua colorata.  
270 gr. di sale.  
1 cucchiaino di olio d'oliva.  
1 cucchiaino di cremor tartaro.  
5 gocce di olio essenziale a scelta.  
Colorante alimentare (facoltativo).  
Carta da forno.

#### Indicazioni

1. Unire tutti gli ingredienti, tranne gli oli essenziali, in una pentola di grandi dimensioni e mescolare fino a quando non risultano ben amalgamati.
2. Posizionare quindi sul piano cottura a temperatura media. Utilizzando una spatola, continuare a mescolare gli ingredienti fino a formare una palla. (Nota: non cuocere troppo per evitare che la pasta si asciughi troppo).
3. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare sulla carta da forno.
4. Una volta raffreddata, aggiungere cinque gocce del vostro olio essenziale preferito e, se lo si desidera, del colorante alimentare, e impastare fino a quando la colorazione risulta omogenea.

Il gioco è pronto! Si conserva in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico, per potersi divertire a lungo.

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



# Oli essenziali e gravidanza

Ci chiediamo spesso: “È sicuro usare gli oli essenziali durante la gravidanza?” Sebbene si faccia riferimento alle esperienze precedenti riguardo alla sicurezza per decidere quali oli si possono usare in gravidanza, ci sono alcune importanti considerazioni da fare prima di usare gli oli durante la gravidanza. Tenendo conto delle loro caratteristiche forti e potenti, è necessario considerare sempre il proprio stato di salute prima di utilizzare gli oli in qualsiasi situazione, soprattutto in gravidanza.

Così come è consigliato modificare l'uso degli oli essenziali per i bambini, è bene modificare l'uso degli oli essenziali in gravidanza, durante l'allattamento o in altre circostanze particolari.

---

## Uso degli oli essenziali durante la gravidanza e l'allattamento

Gli oli essenziali possono aiutare a mantenere una corretta routine fisica, a lenire le sensazioni di disagio e tanto altro. Grazie ai loro potenti benefici, gli oli essenziali sono utili ed efficaci in ogni fase della vita, anche durante la gravidanza. Seguendo le linee guida sulla sicurezza, potete sentirvi sicure nell'uso degli oli essenziali in gravidanza.

Durante la gravidanza, il corpo subisce un'infinità di cambiamenti. Questi cambiamenti comportano spesso sensazioni di disagio e un aumento della sensibilità in tutto il corpo. Anche se ogni gravidanza è un po' diversa, l'obiettivo è quello di sostenere il corretto funzionamento dell'intero organismo. Insieme a una buona alimentazione e a un regolare esercizio fisico, gli oli essenziali possono essere utilizzati durante la gravidanza per fornire aiuto e supporto.



## Consultare il proprio medico

Si consiglia di comunicare al proprio medico quali oli essenziali si intende utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento. Il proprio medico conosce la persona, i suoi problemi di salute e lo stato della gravidanza e quindi dovrebbe essere a conoscenza di tutti i prodotti a base di oli essenziali, compresi i cosmetici e gli integratori, che si intende utilizzare durante la gravidanza.

Poiché ogni gravidanza è diversa dall'altra, il medico è la risorsa migliore per stabilire un piano di trattamento e determinare quali oli essenziali sia meglio utilizzare. Il medico può dare consigli su cosa evitare e altre raccomandazioni da adottare in base alla propria salute e di quella del bambino che sta crescendo.

Per il problema etico di sottoporre a test le madri in attesa e i loro feti, gli studi clinici sulla sicurezza degli oli essenziali in gravidanza sono limitati. Tuttavia, possiamo basarci su tutta una serie di precedenti per determinare quali oli essenziali sono sicuri da utilizzare in gravidanza.

## Altre raccomandazioni in merito alla sicurezza

Come già detto, non è raro che le donne in gravidanza sperimentino una maggiore sensibilità agli oli essenziali. Si valuti la possibilità di modificare la quantità di oli che si usa o i metodi di applicazione per aiutare a risolvere eventuali problemi di sensibilità.

È inoltre importante ricordare che non tutti gli oli essenziali sono uguali. È di fondamentale importanza utilizzare oli essenziali puri durante la gravidanza, che siano privi di adulterazioni o contaminazioni. Se usati in modo appropriato, gli oli essenziali di alta qualità sono un'opzione sicura durante la gravidanza.



## Quali sono gli oli essenziali sicuri da usare in gravidanza?

Dopo aver parlato con il vostro medico, potete iniziare a usare in tutta sicurezza gli oli essenziali durante la gravidanza. Ecco alcuni suggerimenti:

### Oli essenziali per le occasionali nausea mattutine

- Gli oli essenziali di **menta piperita\*** e **cardamomo\*** possono alleviare i disturbi allo stomaco assumendoli con le capsule vegetali o aggiungendoli all'acqua.
- L'olio essenziale di **Menta romana\*** (spicata) offre molti dei benefici dell'olio di Menta piperita, ma è una soluzione più leggera che può aiutare in caso di irritazione o per i disturbi gastrici che si verificano durante la gravidanza.
- La miscela digestiva **ZenGest™\*** combina gli oli essenziali di zenzero, menta piperita, cumino e finocchio ed è utile in caso di disturbi di stomaco.
- Le compresse masticabili **DigestTab™\*** sono costituite da carbonato di calcio ed arricchite con la miscela ZenGest, che possono essere assunte al bisogno o come integratore quotidiano.

### Oli essenziali e massaggi per il mal di schiena

Massaggiare le miscele di oli essenziali lenitivi sulla parte bassa della schiena può essere utile in caso di disturbi in questa parte del corpo. Qualora si soffra di fastidio alle gambe o ai piedi, strofinare la miscela da massaggio **AromaTouch™\*** sulle estremità inferiori può donare sollievo.

\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



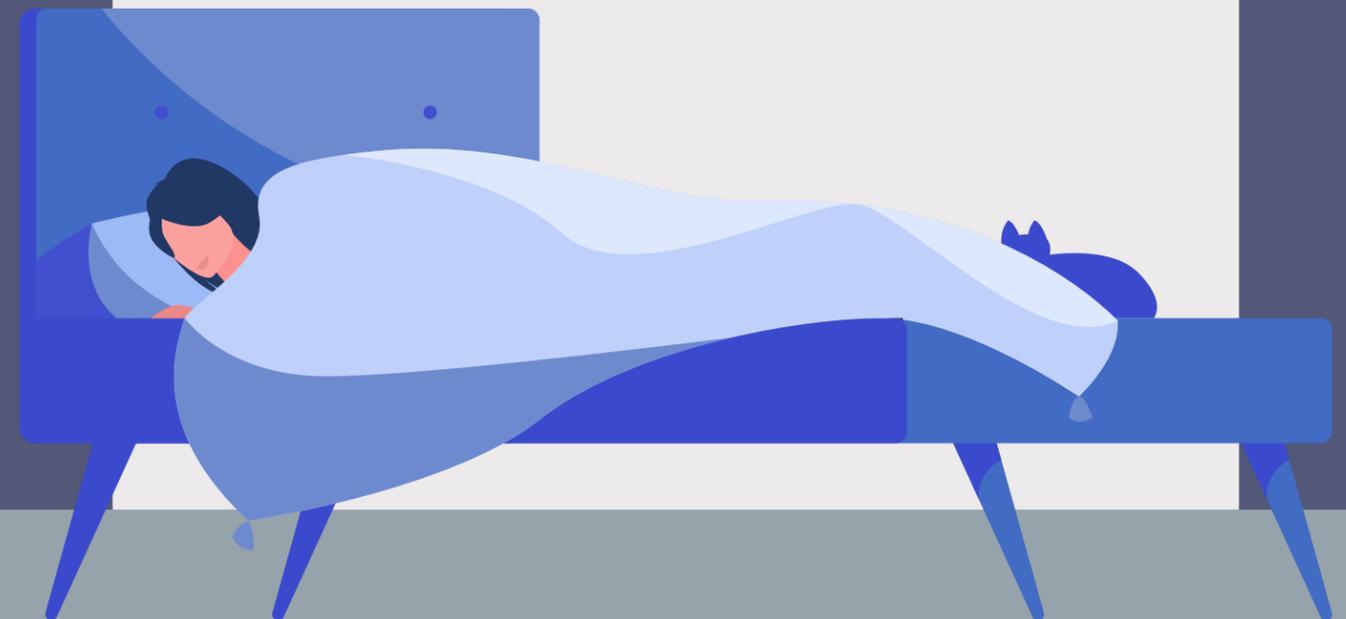
### Gli oli essenziali per dormire meglio

Dormire e riposare bene è di fondamentale importanza durante la gravidanza. Aggiungere gli oli essenziali rilassanti come **camomilla romana\***, **salvia sclarea\***, **lavanda\*** e **sandalo\*** nella routine serale favorisce la sensazione di calma e può creare l'atmosfera ideale per una buona notte di riposo.

Per un sonno riposante durante la gravidanza, provate i seguenti suggerimenti:

- Mettere qualche goccia di olio essenziale sulle coperte o sui cuscini quando si va a letto.
- Aggiungere qualche goccia di olio essenziale al rivestimento esterno di un cuscino termico e posizionarlo sul collo o sulla schiena per un caldo sollievo.
- Unire una o due gocce di olio essenziale a una tazza di acqua calda con miele per un infuso rilassante che vi consentirà di rilassarvi prima di andare a letto.

\* Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



### Oli essenziali per la bellezza della pelle

Il corpo di una donna in gravidanza è in continua evoluzione, e questo comprende ovviamente anche l'epidermide. Poiché il corpo lavora per tenere il passo con un feto in crescita, la pelle può diventare tesa e assottigliarsi. Un'altra sfida per molte donne durante la gravidanza è la maggiore produzione di sebo ma fortunatamente, molti oli essenziali possono aiutare a migliorare l'aspetto della pelle grassa, ridurre la comparsa di imperfezioni e rendere la pelle più bella.

Incorporate questi oli nella vostra routine di bellezza durante la gravidanza:

- **Incenso\***
- **Pompelmo\***
- **Elicriso\***

Ricordate di evitare la luce diretta del sole o i raggi UV per almeno 12 ore dopo l'uso di oli di agrumi sulla pelle.

### Uso degli oli essenziali durante il travaglio e il parto

Poiché gli oli essenziali favoriscono un ambiente edificante e calmante, possono essere estremamente utili durante il travaglio e il parto. Si possono usare per creare un'esperienza più piacevole e positiva.

- Utilizzate l'olio essenziale di **pepe nero\*** e **basilico\*** diluito con olio di cocco frazionato sulla parte bassa della schiena per alleviare il disagio durante il travaglio.
- Mescolare assieme **dōTERRA Balance™\*** e **l'olio essenziale di arancio dolce\*** per ottenere una miscela particolarmente efficace durante il parto, in quanto possono contribuire a creare un'atmosfera positiva
- Provate a utilizzare la miscela **AromaTouch™\*** per via topica per ottenere effetti confortanti e rilassanti. Questa miscela è particolarmente indicata per lenire le aree di tensione quando viene applicata alla schiena e sulle spalle.
- L'olio essenziale di **salvia sclarea\*** può essere utilizzato per creare un'atmosfera calmante, utile quando le contrazioni si fanno intense. Considerate la possibilità di miscelare la salvia sclarea con altri oli essenziali calmanti come la **lavanda\*** o il **geranio\***.



### Si possono usare gli oli essenziali durante l'allattamento?

Il corpo di una donna cambia in modo significativo durante la gravidanza, e questi cambiamenti non si esauriscono con la nascita del bambino. Il corpo continuerà a cambiare anche nella fase post-parto e così come è consigliabile consultare il medico prima di utilizzare gli oli essenziali in gravidanza, è bene farlo anche quando si inizia ad allattare.

Il medico di famiglia è sicuramente la migliore risorsa e fonte di consigli utili per sé, per il neonato e a cui fare affidamento per ogni preoccupazione. Così come si consulta il proprio medico prima di utilizzare qualsiasi nuovo farmaco durante l'allattamento, è importante consultarlo anche per quanto riguarda l'utilizzo degli oli essenziali.

L'allattamento al seno, come la gravidanza, richiede molto al corpo della madre. Quando si allatta, l'obiettivo è quello di mantenere il corpo forte e sano in grado di sostenere il neonato. Seguendo i consigli del medico, si possono usare oli essenziali e prodotti correlati che supportano l'intero organismo e il benessere generale.



\*Consultare le informazioni sulle singole etichette per conoscere gli ingredienti, le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

# Aiutare i più piccoli a scoprire i benefici degli oli essenziali

Gli oli essenziali possono essere apprezzati da tutti. Adattando i metodi di applicazione e rispettando le precauzioni di sicurezza, è possibile condividere i vostri prodotti preferiti con i bambini e sperimentare assieme i benefici che questi offrono e che stimate tanto.

Attraverso un'adeguata formazione personale, potrete garantire a voi e ai vostri figli di vivere esperienze positive con gli oli essenziali, oggi ed in futuro. Date l'esempio di un uso responsabile ed attento in casa, così che i bambini imparino ad amare e a godere dei benefici degli oli essenziali.





Tutte le informazioni sono corrette al momento della produzione.