

dōTERRA | EUROPE

# Esszenciális olajok és a Gyerekek



# Előnyök az egész család számára

Miután személyesen megtapasztalta az esszenciális olajok erejét, a következő természetes lépés, ha beépíti őket életmódjába és napi rutinjába. Sok ember napi rutinjába a gyerekek is beletartoznak.

Sok szülő felteszi a kérdést: „Biztonságos-e az esszenciális olajok használata gyermekeknél?” Az egyszerű válasz: igen! Fontos megjegyezni, hogy vannak bizonyos biztonsági irányelvek és ajánlások, amelyeket figyelembe kell venni, amikor esszenciális olajokról van szó gyermekeknél. Mivel a gyerekek kisebbek és érzékenyebbek, mint a felnőttek, az esszenciális olajhasználat szabályai mások. Ráadásul a tisztaság kérdése minden eddiginél fontosabbá válik. Gyermekeknél csak olyan esszenciális olajokat használjon, amelyekről tudja, hogy teljesen tiszták.

Ebből az e-könyvből megtudhatja, mit szabad és mit nem szabad tenni az esszenciális olajok gyerekeknél való alkalmazása során. Olyan fontos témákat fogunk megvitatni, mint az esszenciális olajok adagolásának hígítása, az alkalmazási módszerek adaptálása, az esszenciális olajok várandósság alatti használata stb.

Miután megtanulta az esszenciális olajok gyermekeknél történő használatára vonatkozó speciális biztonsági irányelveket, könnyen segíthet a gyerekeknek, hogy kihasználják az olajok előnyeit. Ha a gyermeknek bármilyen egészségügyi egészségügyi kihívása vagy problémája van, az esszenciális olajok használata előtt konzultáljon a gyermek orvosával.

Ha megfelelő tudással és gyakorlattal rendelkezik, az esszenciális olajok alapvető fontosságúak lesznek otthonában, és biztonságosak lesznek az egész család számára.

---

## Tartalom

Esszenciális olajok használata gyermekeknél 4

Biztonsági irányelvek 8

Felhasználások és alkalmazások 18

Esszenciális olajok és várandósság 32



# Esszenciális olajok használata gyerekeknek

## Az esszenciális olajok történelmi felhasználása

Először is, azoknak, akik most ismerkednek az esszenciális olajokkal, tudniuk kell, hogy az esszenciális olajokat és növényi részeket évszázadok óta használják a jólét elősegítésére. Nem új divat vagy trend, hanem kipróbált és valódi megoldás az élet számos mindennapi problémájára. Az ókori Egyiptomban élő családok növényi kivonatokat és olajokat használtak a főzéshez és a szépségápolási kezelésektől a balzsamozásig és a vallási szertartásokig. A családok Kínában évszázadok óta folytatják azokat a gyakorlatokat, amelyek növényi kivonatokat és anyagok felhasználásával elősegítik a jólétet. A növényi kivonatokat és olajokat az ókori Róma háztartásainak fő alapanyagai voltak, mivel a növényi részeket illatosságuk és nyugtató tulajdonságaik miatt használták fel. Évszázados biztonságos használat után nyugodt lehet, tudván, hogy az esszenciális olajok újra és újra biztonságosnak és hatékonyak bizonyultak.

## Az esszenciális olajok valószínűleg már sok használt termékében megtalálhatók

Az esszenciális olajok a növényekben természetesen előforduló vegyületek, így számos kereskedelmi termék népszerű összetevője. Esszenciális olajokat gyakran használják parfümökben, szappanokban, gyertyákban, testápolókban és bőrápoló termékekben illatosítás céljából. Erőteljes tisztító tulajdonságaik miatt tisztítószerekhez is gyakran adják hozzá az esszenciális olajokat. Valószínűleg már vannak olyan termékek az otthonában, amelyek esszenciális olajokat tartalmaznak. A tiszta esszenciális olajok önmagukban történő használatának az az előnye, hogy elkerülheti a háztartási termékekhez gyakran hozzáadott káros mérgező anyagokat és vegyi anyagokat.

Az esszenciális olajok sok olyan ételben is megtalálhatók, amelyeket rendszeresen fogyasztunk. Ez azt jelenti, hogy szervezetünk már fel van szerelve az esszenciális olajok feldolgozására belsőleg fogyasztva. Bár az esszenciális olaj belső adagja a gyermekek számára jóval kisebb, mint egy felnőtté, a gyerekek valószínűleg már ki voltak téve kis mennyiségű esszenciális olajnak étrendjük és egyéb háztartási termékek révén.



## Az esszenciális olajok természetesek, és megfelelő használat esetén biztonságosak lehetnek

A kiváló minőségű esszenciális olajok tiszták, hatékonyak, természetesek és biztonságosak, ha megfelelően használják. Mint minden, amit a testünkön használunk, vannak speciális biztonsági irányelvek, amelyek segíthetnek a biztonságos használat határain belül maradni. Még az olyan ártalmatlannak tűnő anyagok is, mint a víz, károsíthatják a szervezetet, ha túlzott mennyiségben használjuk őket – és az esszenciális olajok is ugyanazok. Mindaddig, amíg oktatja magát a helyes használatról, biztonságosan és hatékonyan használhatja az esszenciális olajokat saját maga és családja körében. Ahogyan nem engedné meg, hogy egy gyerek egyen valamit, igyon vagy dörzsöljön be valamit a bőrére anélkül, hogy tudná, mi az, vagy mit csinál, a biztonságos esszenciális olajhasználat kulcsa az, hogy tanuljon. A helyes alkalmazást, adagolást és egyéb biztonsági irányelveket részletesebben a második fejezetben tárgyaljuk.

## A kiváló minőségű olajok tesztelésen esnek át a biztonság érdekében

Mielőtt esszenciális olajokat használna gyermekeken (vagy önmagán), fontos megérteni, hogy nem minden esszenciális olaj egyenlő. A kiváló minőségű esszenciális olajok jellemzően szigorú teszteken mennek keresztül, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy a termék biztonságosan használható. Nem minden vállalat használja ezeket a vizsgálati módszereket, és sok esszenciális olaj-forgalmazó szintetikus töltőanyagokat használ, amelyek megváltoztatják az olajok hatékonyságát. Fontos, hogy olyan esszenciális olajokat használjon, amelyeket gondosan előállítottak és alaposan teszteltek az Ön és családja biztonsága érdekében. Például a dōTERRA esszenciális olajokat szigorú tesztelési folyamatnak vetik alá, amelynek során ellenőrzik, hogy nem tartalmaznak-e szennyeződések, potenciálisan káros anyagokat és minden olyan összetevőt, amely veszélyeztetheti az olaj biztonságát és minőségét. Fontos, hogy jó minőségű esszenciális olajat válasszunk, amelyet teszteltek és biztonságosan használnak, mielőtt családjával együtt használná.



# Biztonság iránymutatások

Amint már említettük, az esszenciális olajok gyermekeken való biztonságos és sikeres használatának kulcsa a speciális biztonsági irányelvek betartása, amelyek célja a gyermekek túlzott kitettség elleni védelme. Fontos megjegyezni, hogy az esszenciális olajok gyermekeknél történő használatának szabályai eltérnek a felnőttekétől. Ha betartja az esszenciális olajok adagolására, hígítására, felvitelére, tárolására és egyebekre vonatkozó speciális irányelveket, segíthet a gyermekeknek biztonságosan és hatékonyan élvezni az esszenciális olajok előnyeit. Íme néhány alapvető szabály, amelyeket be kell tartani, ha esszenciális olajokat használunk gyermekeken vagy azok közelében. Ezen irányelvek mindegyikével részletesebben foglalkozunk ebben a fejezetben.

## Az esszenciális olajok gyermekeknél történő használatának szabályai

1. Mindig ügyeljen a gyermekekre az esszenciális olaj használata során
2. Mindig adjon egy gyereknek kisebb adag esszenciális olajat, mint amennyit egy felnőttnek adna
3. Hígítsa fel az esszenciális olajokat, mielőtt gyermekeknél használná őket, hogy csökkentse az érzékenység kockázatát
4. Az esszenciális olaj alkalmazása során kerülje az érzékeny területeket
5. Ügyeljen a napfényre bizonyos olajok helyi alkalmazása után, különösen a citrusolajok esetében
6. A gyermekek ne szedjenek felnőtt étrend-kiegészítőket egészségügyi szakemberrel való konzultáció nélkül
7. Az esszenciális olajokat mindig biztonságos helyen, gyermekektől elzárva tárolja
8. Képezze magát; mindig olvassa el a címkéket és a gyártó ajánlásait
9. Az esszenciális olajok használata előtt konzultáljon a gyermek orvosával, különösen, ha egészségügyi aggályai vannak



## Mindig ügyeljen a gyermekekre az esszenciális olaj használata során

Talán a legfontosabb biztonsági irányelv az esszenciális olajokkal és a gyerekekkel kapcsolatban, hogy a gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használják az esszenciális olajokat. Még akkor is, ha a gyerekek hozzászoktak az esszenciális olajokhoz, és tudják, hogyan kell alkalmazni őket, a biztonság érdekében mindig a legjobb, ha felügyelnek minden olaj használatot.

Az esszenciális olajok rendkívül erősek, és sok gyerek nem érti az olyan fogalmakat, mint az adagolás, a hígítás és az érzékenység. Amellett, hogy megtanítjuk a gyerekeket az esszenciális olajok biztonságos használatára, fontos, hogy mindig jelen legyenek, amikor bármilyen esszenciális olajat használnak a gyermekek közelében.

### Adagolás

A gyerekek kisebb testtömegűek, vékonyabb, érzékenyebb bőrűek, és még mindig fejlődnek, ezért az esszenciális olajok adagolási szintje mindig kisebb legyen, mint egy felnőtt adag.

Ne felejtse el, hogy az esszenciális olajok használata előtt mindig konzultáljon orvosával bármilyen speciális egészségügyi állapotról vagy aggályról.

Mivel az olajok nagyon erősek, csak nagyon kis mennyiségre lesz szüksége ahhoz, hogy hatásosak legyenek. Ha esszenciális olajokat használ gyerekekkel, kezdje kis adagokkal – kisebb adagokkal, mint amennyit saját maga használna –, majd hagyjon elegendő időt a gyermeknek, hogy megtapasztalja az olaj előnyeit, mielőtt többet kenne fel.

### Hígítás

Érzékeny bőrük miatt aggályai lehetnek az esszenciális olajok helyi használatával kapcsolatban gyermekeknél. A legjobb módja annak, hogy megóvja a gyermekek érzékeny bőrét az esszenciális olajok helyi használatára, ha felhordás előtt hígítja. Ha az esszenciális olajat hordozóolajjal, például a dōTERRA frakcionált kókuszolajjal hígítja, mielőtt felvinné a gyermek bőrére, csökkenti az érzékenység kockázatát.



## Érzékenységi vizsgálat

Általában célszerű érzékenységi tesztet végezni egy gyermekkel, amikor új olajat próbál ki, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nem okoz irritációt. Az érzékenységi teszt elvégzéséhez egyszerűen hígítsa fel a használni kívánt olajat, vigye fel egy nem feltűnő helyre (általában a láb a legjobb hely, mert ott a legvastagabb a bőr), és néhány perc alatt figyelje meg a foltot néhány óra múlva. Így láthatja, hogyan reagál a gyermek bőre az adott olajra.

## Kerülje az érzékeny területeket

Az érzékenységi tesztelés mellett az esszenciális olajok használata során elkerülhető az irritáció vagy érzékenység, ha elkerüli az érzékeny területeken történő alkalmazást. Amint már említettük, az esszenciális olajok gyermekeken történő alkalmazását mindig felügyelni kell – fiatalabb gyermekek esetében Önnek kell alkalmaznia az olajokat; nagyobb gyermekek esetén mindig jelen kell lennie az alkalmazás során.

Ha az esszenciális olajokat helyileg alkalmazza gyermekeken, néhány területet el kell kerülni az érzékenység megelőzése érdekében:



Szemek



Szem körüli bőr



Belső fülek



Törött, sérült vagy sebesült bőr



Belső orr

A test ezen területein általában érzékenyebb a bőr, ezért ezeket kerülni kell az olajok helyi alkalmazásakor. Ne feledje, a gyermekek bőre még a felnőtteknél is érzékenyebb, így az esszenciális olajok gyermekeknél történő alkalmazásakor az alkalmazási módok mindig kicsit eltérőek lesznek.

## Napfény kitétség

Egyes esszenciális olajok, különösen a citrusolajok, napfényérzékenységet okozhatnak, ha az olaj bőrre történő felvitele után napfénynek vannak kitéve. A napfényérzékenység kockázata különösen a gyermekeket érinti, mert hajlamosak sok időt tölteni a szabadban. Mielőtt helyileg alkalmazná az esszenciális olajokat gyermekeken, bölcs dolog először mérlegelni, hogy a gyermek mennyi időt tölt a napon a következő 12 órában, másodsor pedig azt, hogy az Ön által felvitt olaj igényel-e óvatosságot az esetleges napfényérzékenységre.



## Esszenciális olaj-kiegészítők

Az esszenciális olajokat tartalmazó étrend-kiegészítők rendkívül hasznosak lehetnek a felnőttek számára; a gyermekek azonban ne szedjenek felnőtt étrend-kiegészítőket, kivéve, ha a terméket gyermekek számára biztonságosnak minősítették. Szerencsére sok esszenciális olaj-kiegészítő létezik (beleértve a dōTERRA termékeket is), amelyeket kifejezetten gyermekek számára terveztek. A gyerekek élvezhetik az esszenciális olaj-kiegészítők előnyeit, és továbbra is szedhetnek néhány felnőtt étrend-kiegészítőt, ha az egész család számára biztonságosnak minősül. Mielőtt bármilyen táplálékkiegészítőt adna a gyermeknek, olvassa el az összes címkét vagy utasítást, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelő-e a gyermekek számára. Mindig bölcs dolog konzultálni, forduljon egészségügyi szolgáltatójához, ha bármilyen kérdése van a gyermekeknek bármilyen kiegészítéssel kapcsolatban.

## Esszenciális olaj tárolás

Az esszenciális olajok biztonságos használatának egyik legjobb módja a biztonságos tárolási szokások gyakorlása – mindig tartsa az esszenciális olajokat és esszenciális olajtermékeket gyermekektől távol. A gyerekek nem értik, milyen erősek és hatékonyak az esszenciális olajok, és milyen fontos az adagolási irányelvek betartása. Azzal, hogy az esszenciális olajgyűjteményét olyan helyen tartja, ahol gyerekek nem férhetnek hozzá, hozzájárul a biztonságuk megőrzéséhez.

Ne feledje, hogy az esszenciális olajokat nem szabad közvetlen napfénynek kitenni vagy olyan helyen tárolni, ahol hőhatásnak vannak kitéve, mert ez károsíthatja az olajok finom kémiai profilját, és még az előnyeit is ronthatja. Az esszenciális olaj-diffúzorok esetében mindig figyeljen arra, hogy biztonságos helyen legyenek, ahol a gyerekek nem érhetik el az olajat, és nem érhetik el a diffúzort. Bár kényelmesnek tűnik az esszenciális olajokat a szabadban tartani, a megfelelő tárolás kulcsfontosságú eleme az esszenciális olajok sikeres és biztonságos használatának a gyermekek otthonában.

Sok esszenciális olajos flakon nyílásszűkítővel van ellátva, amely egyszerre csak kis mennyiségű olaj kibocsátását teszi lehetővé. Leveheti ezt az extra fedelet, hogy megkönnyítse az esszenciális olajok kiöntését vagy diffúzióját. Bár csábító, ha a kényelem kedvéért leveszi ezt a fedelet, az esszenciális olajok tárolása során a legjobb, ha a nyílásszűkítő be van kapcsolva. Ez segít korlátozni az esszenciális olajok mennyiségét, amelyet a gyermek hozzájuthat, ha véletlenül talál egy üveget.





## Képezze magát

Mint minden más dologban, amit adna egy gyermeknek – étel, gyógyszer, kezelések, helyi termékek stb. –, az esszenciális olajok biztonságos használatának legjobb módja a gyermekeken vagy azok közelében, ha tanul. Ha még nem ismeri az esszenciális olajokat, tájékozódjon a hatásukról, a bevált gyakorlatokról és a biztonsági irányelvekről. Miután megtanulta, hogyan kell saját maga megfelelően használni az esszenciális olajokat, jobban felkészült lesz arra, hogy megossza az esszenciális olajok előnyeit az egész családjával – beleértve a gyerekeket is.

Míg a biztonságos esszenciális olaj-felhasználási módszerek megismerése és naprakészen tartása a gyermekek felelősségteljes védelmének egyik fő része, az is fontos, hogy mindig figyelmesen olvassa el a címkéket, figyelmeztetéseket és utasításokat, mielőtt az esszenciális olajokat gyermekeknél használná. Az esszenciális olajokkal kapcsolatos ismereteit a biztonsági irányelvekkel kombinálva biztonságos, élvezetes esszenciális olaj-élményt teremthet.

## Konzultáljon egészségügyi szakemberrel

Az esszenciális olajok használata előtt konzultáljon egy egészségügyi szakemberrel, ez egy biztonsági irányelv, amely felnőttekre és gyermekekre egyaránt vonatkozik. Ez a szabály még fontosabb, ha speciális egészségügyi problémák merülnek fel. Minden embernek más az egészségi állapota, és bizonyos egészségügyi állapotok megváltoztathatják az esszenciális olajok használatát. Ha az esszenciális olajok használata előtt konzultál a gyermek orvosával, felkészülhet minden olyan különleges körülményre, amely megváltoztathatja az olajok otthoni felhasználását.

Ha követi ezeket az általános biztonsági irányelveket vagy orvosa javaslatait, élvezheti az esszenciális olajok biztonságos használatát a gyermekek körében. Ne feledje, hogy felnőttként példát mutat a gyerekeknek, amikor az esszenciális olajok biztonságos és megfelelő otthoni használatáról van szó.



# Felhasználások és alkalmazások

Most, hogy tudja, hogy az esszenciális olajok valóban biztonságosan használhatók gyermekeknél, és megismerte a biztonsági irányelveket, itt az ideje, hogy megismerje a gyermekek számára legjobb alkalmazási módokat. Míg a gyerekek sokféleképpen élvezhetik az esszenciális olajokat, mint a felnőttek (megfelelő hígítással és adagolással), számos olyan felhasználási mód létezik, amelyek csak a gyerekekre jellemzőek. Íme néhány a gyermekek és családok számára leggyakrabban használt esszenciális olajok közül:



## Óriástuja

Mielőtt a szabadban töltene időt, hígítsa fel az Óriástuja olajat, és kenje be csuklóját és bokáját a további motiváció érdekében.



## Bazsalikom

Legközelebb, ha egy recept szárított bazsalikomot ír elő, próbáljon helyette Bazsalikom olajat használni. Egy csepp Bazsalikom olaj hozzáadásával ízletes és frissítő kulináris remekművet készíthet.



## Cédrusfa

A Cédrusfa olaj pihentető tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek megnyugtadják a testet és a lelket. A rossz álom utáni béke érzésének támogatására hígítsa fel a Cédrusfát és vigye fel a talpakra.



## Fahéj

Az éjszakai rutin során hígítson fel egy csepp Fahéj olajat 60 ml vízben, és gargalizálja a keveréket a szájöblítéshez.





## Muskotályzsálya

Mielőtt gyermeke lefekszik, tegyen egy csepp Muskotályzsája olajat a párnahuzatára, hogy felkészüljön a pihentető éjszakai alvásra.



## Szegfűszeg

A Szegfűszeget széles körben használják fogászati készítmények, édességek és rágógumik ízesítésére. Adjon egy csepp Szegfűszeg olajat a fogkrémhez a meleg, fűszeres íz érdekében.



## Copaiba

Függetlenül attól, hogy gyermekei futballoznak, rögbiznek, kosárlabdáznak, úsznak vagy bármilyen más sportot űznek, próbáljon meg Copaiba olajat felkenni hordozóolajjal a nyugtató masszázshoz.



## dōTERRA Air™

A dōTERRA Air™ olajat hígítsa fel, és vigye fel helyileg gyermeke mellkasára, hogy elősegítse gyermeke számára a szabad légutak érzését. Ahogy gyermeke mélyeket lélegzik, az olaj élénkítő gőzt biztosít.



## Eucalyptus

Függetlenül attól, hogy gyermeke focizik, teniszezik, hokizik vagy bármi más sportot, távol tarthatja a sportfelszerelés kellemetlen szagát, ha néhány csepp Eukaliptusz olajat tesz egy vattakorongra, és a táskájába helyezi.



## Tömjén

Egy kalandos nap után hígítson fel néhány csepp Tömjént, és masszírozza be a kezét és a lábát. Ez a masszázs nyugtató, melegítő hatást biztosít, hogy minden gyermek készen álljon egy újabb aktív napra.



## Borókabogyó

Ha van egy tinédzser, aki bőrhibákkal küszködik, adjon hozzá egy csepp Borókabogyó olajat az arctisztítójához vagy hidratálójához, hogy javítsa a bőrhibák megjelenését.



Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasítást lásd az egyes címkéken.



## Levendula

Adjon hozzá Levendula olajat gyermeke fürdőkádjához\*, vagy hígítsa fel és masszírozza be a kicsi hasát, hogy megnyugtassa és lecsillapítsa.



## Citrom

A cukros gyümölcslevek vagy üdítők alternatívájaként adjon hozzá egy csepp Citrom olajat egy pohár vízhez, hogy friss, ízes italt kapjon. Ezt megtehetjük Zöldcitrom, Grapefruit, Vadrarancs és más esszenciális olajokkal is.



## Majoranna

Használja ki a Majoránna nyugtató tulajdonságait, hígított Majoranna olajat kenve a nyugós gyermek lábára szunyókálás előtt.



## Borsmenta

Ha gyermeke túlhevült adjon hozzá egy csepp Borsmenta olajat egy hideg vizes borogatáshoz vagy egy hideg lábfürdőhöz, hogy lehűljön.



## Szantálfa

Segítsen az ellazulásban és javítsa gyermeke hangulatát azáltal, hogy egy csepp Szantálfa olajat (indiai vagy hawaii) ad hozzá gyermeke esti fürdőjéhez\*.



## Teafa

Az alkalmi bőrirritációk enyhítésére hígítsa fel a Teafa olajat, és vigye fel gyermeke érintett területeire.



## Vetiver

Amikor gyermekének nehéz napja van, hígítsa fel a Vetiver olajat, és kenje be a nyakára és a lábfejeire, hogy elősegítse a nyugodt érzéseket.



## ZenGest™

Repülés vagy közúti utazás előtt adjon hozzá egy csepp ZenGest™ olajat a vízhez a kényelem támogatásáért.



Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasítást lásd az egyes címkéken.

\*A fürdés közbeni érzékenység elkerülése érdekében mindig hígítsd fel az esszenciális olajokat, mielőtt hozzáadnád a fürdővízhez.

## Segítség a gyermekeknek az esszenciális olajok használatában

Nem titok, hogy a gyerekek válogatósak lehetnek. Akár az ízek, az szagok, akár a rutinok iránt érdeklődik a gyermek, ez a merevség megnehezítheti számára, hogy ugyanúgy élvezze az esszenciális olajok előnyeit, mint a felnőttek. Van néhány szórakoztató módszer, amellyel segítheti gyermekeit abban, hogy élvezzék az esszenciális olajokat, személyes preferenciáiktól függetlenül.



## Főzés esszenciális olajokkal

Ha a gyermek válogat az íz, az állag vagy az illat tekintetében, mindig adhat hozzá esszenciális olajokat kedvenc ételeihez, italaihoz és finomságaihoz, hogy bizonyos előnyöket élvezhessen. Az esszenciális olajok segíthetnek ízesíteni az italokat, pékárukat, reggeli ételeket és még sok mást – és legtöbbször észre sem veszik a különbséget. Ne feledje, az esszenciális olajok erősek, ezért nem szükséges sokat hozzáadnia az ízélményért. Használhat fogpiszkálót az indításhoz, és menet közben hozzá adhat még többet.

## Smoothie

Turmixokhoz vagy kásákhoz egyszerűen hozzáadhat egy csepp belső használatra engedélyezett esszenciális olajat kedvenc kevert italához. A Citrom és a Mandarin kiváló kiegészítők a turmixokhoz, és a joghurtnak is kellemesen friss ízeket adnak.

## Pékáruk

Az esszenciális olajok segíthetnek extra ízt adni kedvenc süti-, brownie- vagy kenyérreceptjeihez. Adjon Borsmentát a következő adag brownie-jához, Zöldcitromot a cukros sütihez vagy Rozmaringot a házi készítésű tekercséhez.

## Mártogatók, salsák és szószok

Könnyedén hozzáadhat egy csepp esszenciális olajat hummushoz, salsához vagy kedvenc mártogatós szószához az extra ízért. Tökéletes egy iskola utáni uzsonna mellé! A Korianderlevél, a Fekete bors vagy a Koriandermag egy-egy finom csavart ad a falattól függően.



Ez a Borsmentaolajos feketebab brownie-recept a tökéletes példa az esszenciális olajok szórakoztató felhasználására, amikor gyerekeknek vagy gyerekekkel közösen főznek:

## dōTERRA Borsmentás Fekete babos Brownie

### Hozzávalók

(400 g) fekete bab konzerv,  
lecsepegtetve és leöblítve.  
2 nagy tojás.  
25 g kakaópor.  
225 g méz.  
70 g kókuszolaj.  
1/2 teáskanál sütőpor.  
Csipet só.  
4 csepp **borsmenta\*** esszenciális olaj.  
120 g csokireszelék, szétosztva.

### Útmutató

1. Melegítse elő a sütőt 175°C-ra.
2. Helyezze el az összes hozzávalót, kivéve a csokoládédarabkákat, turmixgépbe vagy konyhai robotgépbe és turmixolja simára.
3. Öntse a tésztát egy nagy tálba, és keverje össze 80 g csokireszelékben.
4. Öntse kiolajozott 20x20 cm tepsibe a tetejére pedig szórjon 40 g csokireszeléket.
5. Süsse 30-35 percig vagy addig fogszkáló tisztán jön ki.



Egy egyszerű, egészséges reggelihez próbálja meg reggel elkészíteni ezt a Vad Trópusi Fruit turmixot gyermekeinek:

## Vad Trópusi Smoothie Mandarin olajjal

### Hozzávalók

5 csepp **Mandarin\*** olaj.  
145 g fagyasztott eper.  
165 g fagyasztott mangó.  
375 ml ananászlé.

### Útmutató

1. Keverje össze az összes hozzávalót egy turmixgépben.
2. Öntse ki és élvezze.



## Csináld magad Esszenciális olajok

Egy másik módja annak, hogy az esszenciális olajokat a gyerekekkel együtt használja, ha kreatívkodik az esszenciális olajos "Csináld magad" projektekkel otthon. Használhatja az esszenciális olajokat kézművességhez, aromás ékszerek készítéséhez, fürdőzés közben stb.

Ezek az esszenciális olajos konfetti fürdőbombák szórakoztató módot nyújtanak gyermekei számára, hogy élvezzék az esszenciális olajok előnyeit fürdőzés közben:

### dōTERRA Esszenciális olaj Konfetti fürdőbombák

#### Hozzávalók

180 g szódadikarbóna.

60 g kukoricaliszt.

250 g citromsav.

120 ml **dōTERRA frakcionált kókuszolaj**.

10 csepp az Ön által választott esszenciális olajból.

Party fröccsölő.

Ételszínezék.

Szilikon forma.

#### Utasítás

1. Tegye a citromsavat, a szódadikarbónát, a kukoricalisztet és a frakcionált kókuszolajat egy tálba. (Megjegyzés: a citromsav a legtöbb szupermarketben megtalálható.)
2. Adja hozzá a választott esszenciális olajat. Olajok, mint a **Levendula\***, a **Muskotályzsálya\*** és az olyan dōTERRA keverékek, mint a **Citrus Bliss™\*\*** vagy a **dōTERRA Serenity™\*\***, jól működnek.
3. Jól keverje össze, amíg puha tésztát nem kap. Enyhén nedves homok állagú legyen, és össze kell tartania, amikor megnyomják. Ha a keverék túl nedves, adjon hozzá szódadikarbónát és kukoricalisztet.
4. Adjon hozzá élelmiszerfestéket, és keverje addig, amíg a szín egyenletesen el nem oszlik.
5. Nyomja a keveréket erősen a szilikon formába, és szórja meg a tetejét kedvenc parti permetével. Hagyja száradni 24 órán át, mielőtt kiveszi a formából. (Ha nincs szilikon formája, a muffin bélések is beváltak).

És a fürdőbombák használatra készek!  
Egyszerűen cseppentse a vízzel teli kádba,  
és hagyja teljesen feloldódni.

\*Az összetevőket, a figyelmeztetéseket és a használati utasítást lásd az egyes címkéken.

Tedd még szórakoztatóbbá a játékot ezzel az esszenciális olajos játéktészttal:

## Esszenciális Játéktészta

#### Hozzávalók

240 g liszt.

250 ml színezett víz.

270 g só.

1 evőkanál olíva olaj.

1 teáskanál tartár mártás.

5 csepp a választott esszenciális olajból.

Ételszínező (választható).

Pergamen papír.

#### Utasítás

1. Keverje össze az összes hozzávalót, kivéve: esszenciális olajokat, egy nagy serpenyőben, és keverje össze míg össze nem áll.
2. Ha összeállt, vegye közepesre a hőfokot. Egy spatula segítségével keverje tovább a hozzávalókat, dolgozza össze amíg golyót nem kap. (Megjegyzés: ne süssük túl, mert túl száraz lesz, hogy játszhasunk a tésztával.)
3. Vegye le a tűzről és hűtse tovább pergamenpapíron.
4. Ha kihűlt, adjon hozzá öt csepp kedvenc esszenciális olaját, és ha kívánja, ételfestéket, és gyúrja alaposan össze.

Kész is! Tárolja légmentesen záródó edényben a hűtőszekrényben hónapoknyi szórakozásért.





# Esszenciális olajok és várandósság

Az emberek gyakran kérdezik: "Biztonságos-e az esszenciális olajok használata várandósság alatt?" Bár a biztonságos használat történetére hagyatkozunk annak eldöntésében, hogy mely olajok használhatók a várandósság alatt, van néhány fontos irányelv, amelyet figyelembe kell venni az olajok várandósság alatti használata előtt. Az esszenciális olajok hatékony, erős természete miatt mindig mérlegelni kell személyes egészségi állapotát, mielőtt bármilyen minőségben használná az olajokat – ez különösen igaz a várandósság alatt.

Ahogy bölcs dolog a gyermekek esszenciális olaj használatának módosítása, úgy az esszenciális olajok várandósság, szoptatás vagy egyéb különleges körülmények között történő használatakor is módosítani kell.

---

## Esszenciális olajok használata terhesség és szoptatás alatt

Az esszenciális olajok segíthetnek fenntartani az egészséges testi rutint, csillapíthatják a kellemetlen érzéseket és így tovább. Hatékony előnyeiknek köszönhetően az esszenciális olajok hasznosak és hatékonyak az élet minden szakaszában – még a várandósság alatt is. A megfelelő biztonsági irányelvek betartásával magabiztosan használhatja az esszenciális olajokat várandósság alatt.

A várandósság alatt a szervezet sokféle változáson megy keresztül. Ezek a változások gyakran kellemetlen érzést és érzékenységet okoznak az egész testben. Bár minden várandósság egy kicsit más, a cél az egész szervezet egészséges, megfelelő működésének támogatása. A helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás mellett az esszenciális olajok a várandósság alatt is használhatók támogatásként.



## Egyeztessen a Orvosával

Még akkor is, ha korábban minden eset nélkül használt esszenciális olajokat, akkor is tájékoztassa kezelőorvosát minden olyan esszenciális olajról, amelyet várandósság és szoptatás alatt kíván használni. Kezelőorvosa ismeri Önt, konkrét egészségügyi problémáit és várandóssága állapotát, ezért tisztában kell lennie minden esszenciális olaj-termékkel, beleértve a kozmetikumokat és a kiegészítőket is, amelyeket várandósság alatt kíván használni.

Mivel minden várandósság más és más, kezelőorvosa a legjobb forrás a kezelési terv elkészítéséhez és annak meghatározásához, hogy minden egyes egyén számára melyik esszenciális olaj a legjobb a várandósság alatt. Kezelőorvosa jó ötletet tud adni arról, hogy mit kell kerülnie a várandósság alatt, és bármilyen más biztonsági intézkedést meg kell tennie személyes egészsége és a növekvő baba egészsége alapján.

A várandós anyák és magzataik tesztelésének etikai kérdése miatt korlátozott számú klinikai tanulmány foglalkozik az esszenciális olajok várandósság alatti biztonságosságával. Azonban a biztonságos használat történetére támaszkodhatunk annak meghatározásában, hogy mely esszenciális olajokat érdemes várandósság alatt használni.

## Egyéb biztonsági irányelvek

Mint említettük, nem ritka, hogy a várandós nők fokozott érzékenységet tapasztalnak az esszenciális olajokkal szemben. Érdemes lehet módosítani a használt olaj mennyiségét vagy az alkalmazási módszereket, hogy segítsen a felmerülő érzékenységeken.

Azt is fontos megjegyezni, hogy nem minden esszenciális olaj egyforma. Rendkívül fontos, hogy tiszta esszenciális olajokat használjon a várandósság alatt – olyan olajokat szeretne, amelyek mentesek hamisítástól vagy szennyeződéstől. Megfelelő használat esetén az ilyen kiváló minőségű esszenciális olajok biztonságos választást jelentenek a várandósság alatt.



## Milyen esszenciális olajok biztonságosak a várandósság alatt?

Miután beszélt orvosával, elkezdheti biztonságosan használni az esszenciális olajokat a várandósság alatt. Íme néhány módja az esszenciális olajok használatának:

### Esszenciális olajok esetenkénti reggeli rosszullétre

- A **Borsmenta\*** és a **Kardamom\*** esszenciális olajok Veggie kapszulában bevéve vagy vízhez hozzáadva alkalmanként enyhíthetik a gyomorpanaszos érzéseket.
- A **Fodormenta\*** esszenciálisolaj ugyanazokat az előnyöket kínálja, mint a Borsmenta olaj, de enyhébb lehetőség a várandósság alatt fellépő érzékenység vagy gyomorpanasz esetén.
- A **ZenGest™™** támogató keverék a Gyömbér, a Borsmenta, a Kömény és az Édeskömény esszenciális olajait egyesíti, és jótékony hatással van a gyomorpanaszokra.
- A **DigestTab™™** rágótabletták kalcium-karbonát tabletták, amelyekhez ZenGest keveréket adtak hozzá, és szükség szerint vagy napi kiegészítőként is fogyaszthatók.

### Esszenciális olajok és a masszázs hátfájás ellen

A nyugtató esszenciális olaj-keverékek masszírozása a hát alsó részén hasznos lehet, ha kellemetlen érzést tapasztal a hátában. Amikor kellemetlen érzés jelentkezik a lábban vagy a lábfejen, az **AromaTouch™™** masszázskeverék alsó végtagjainak dörzsölése segíthet ezeken a problémás területeken.

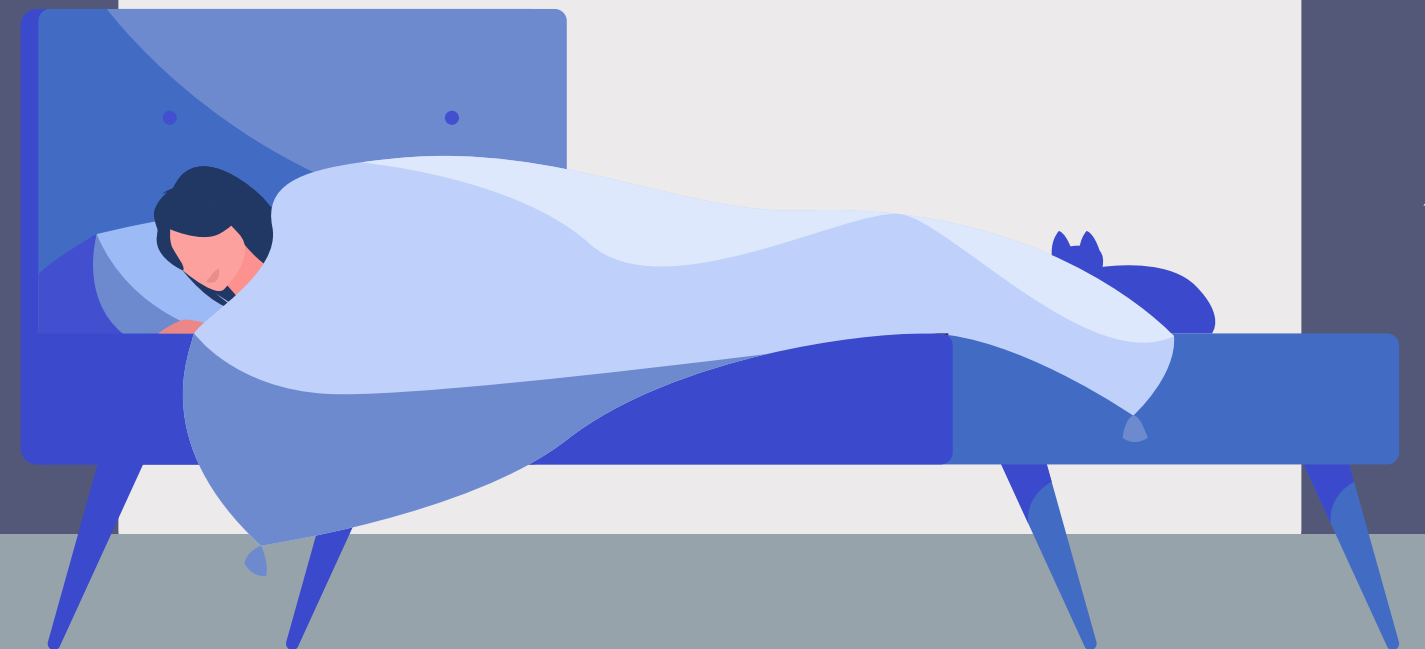


### Esszenciális olajok a jobb alvási környezetért

A jó alvás és a pihenés kiemelkedően fontos a várandósság alatt. Az olyan nyugtató esszenciális olajok, mint a **Római kamilla\***, a **Muskotály zsálya\***, a **Levendula\*** és a **Szantálfa\*** beiktatása lefekvés előtti rutinjába, elősegíti a nyugalom érzését, és ideális légkört teremthet a jó éjszakai pihenéshez.

A várandósság alatti pihentető alvás érdekében próbálja ki a következő javaslatokat:

- Cseppentsen néhány csepp esszenciális olajat a takarókra vagy a párnákra este.
- Adjon néhány csepp esszenciális olajat a melegítőpárna vagy takaró külső huzatára, és helyezze a nyakára vagy a hátára a melegítő kényelem érdekében.
- Keverjen egy-két csepp esszenciális olajat egy csésze forró vízhez mézzel, hogy pihentető teát készítsen, amely segít lefekvés előtt lazítani.\*



### Esszenciális olajok az egészséges megjelenésért

A várandós nő teste folyamatosan változik, és ez magában foglalja a bőr változásait is. Ahogy a test lépést tart a növekvő magzattal, a bőr gyakran megfeszül és megnyúlik. Egy másik kihívás, amellyel sok nő szembesül a várandósság alatt, a bőr zsírtermelésének növekedése. Szerencsére sok esszenciális olaj segíthet csökkenteni a zsíros bőr és a foltok megjelenését és szépíteni a bőrt.

Építse be ezeket az olajokat a várandósság alatti bőrápolási rutinjába:

- **Tömjén\***
- **Grapefruit\***
- **Olasz szalmagyopár\***

Ne felejtse el kerülni a közvetlen napfényt vagy az UV-sugarakat legalább 12 órán keresztül, miután citrusolajat használ a bőrön.

### Esszenciális olajok használata vajúadás és szülés közben

Mivel az esszenciális olajok felemelő és megnyugtató környezetet teremtenek, rendkívül hasznosak lehetnek a vajúadás és a szülés során. Használhatja őket egy kellemesebb vagy pozitívabb élmény megteremtésére.

- Használjon frakcionált kókuszolajjal hígított **Feketebors\*** és **Bazsalikom\*** esszenciális olajat a hát alsó részén, hogy enyhítse a szülés közbeni kellemetlenségeket.
- A **dōTERRA Balance™\*** és a **Vadnarancs\*** esszenciális olaj kombinációja különösen hatékony keveréket biztosít a szülés során, mivel ezek hozzájárulhatnak a megalapozott és pozitív légkör megteremtéséhez.
- Próbálja ki az **AromaTouch™\*** keveréket helyileg a vigasztaló és pihentető hatás érdekében. Ez a keverék különösen hasznos a feszültes területek megnyugtására, amikor a háton és a vállakon alkalmazzák.
- A **Muskotály zsályá\*** esszenciális olaj segítségével megnyugtató légkört teremthet, ami hasznos az intenzív összehúzódások esetén. Fontolja meg a Muskotály zsályá más nyugtató esszenciális olajok, például a **Levendula\*** vagy a **Muskátli\*** esszenciális olajok keverését.



### Biztonságos az esszenciális olajok használata szoptatás alatt?

A test jelentősen megváltozik a várandósság alatt, és ezek a változások nem érnek véget a baba születésével. A test tovább fog változni ahogy alkalmazkodik a szülés utáni élethez. Ugyanúgy, ahogy a használatát meg kell beszélni esszenciális olajok használatáról beszéljen kezelőorvosával, mielőtt várandósság alatt használná őket, akkor is érdemes konzultálnia kezelőorvosával, amikor elkezdi a szoptatást.

A háziorvosa valóban a legjobb tanácsadó és ha testével, babájával és bármilyen különleges aggodalmáról van szó. Csakúgy, mint ahogy kezelőorvosával konzultálna, mielőtt bármilyen új terméket szoptatás közben használna, fontos, hogy megbeszélje az esszenciális olaj használatát egészségügyi szakemberével, amikor szoptató anyává válik.

A várandóssághoz hasonlóan a szoptatás is sok követelményt támaszt az anya testével szemben. Az ápolás során az erős és egészséges test megőrzése a cél amely támogatni fogja az újszülöttet. Kezelőorvosa segítségével használhat esszenciális olajokat és kapcsolódó termékeket, amelyek támogatják az egész testet és általános jólétét biztosítanak.



# Segítsen a gyerekeknek élvezni az esszenciális olajok előnyeit

Az esszenciális olajokat mindenki élvezheti. Az alkalmazási módszerek adaptálásával és a biztonsági óvintézkedések betartásával megoszthatja kedvenc termékeit a gyerekekkel, és megnézheti, hogyan tapasztalják meg azokat az előnyöket, amelyeket annyira szeret, és amelyekre annyira számít.

Azáltal, hogy oktatja magát, előkészíti az utat magának és gyermekeinek, hogy pozitív tapasztalatokat szerezzenek az esszenciális olajokkal kapcsolatban, most és a jövőben is. Mutasson példát a felelősségteljes, hatékony otthoni használatról, hogy a gyerekek megszeressék és hasznot húzassanak az esszenciális olajokból.





A gyártás időpontjában minden információ megfelel a valóságnak.