

# dōTERRA® eBUKU

## Minyak Esensial & Kanak-kanak



**BAB 1** Penggunaan Minyak Esensial pada atau sekitar Kanak-kanak

**BAB 2** Garis Panduan Keselamatan

**BAB 3** Cara Penggunaan dan Aplikasi

**BAB 4** Cara Menggalakkan Anak-Anak Anda untuk Menggunakan Minyak Esensial

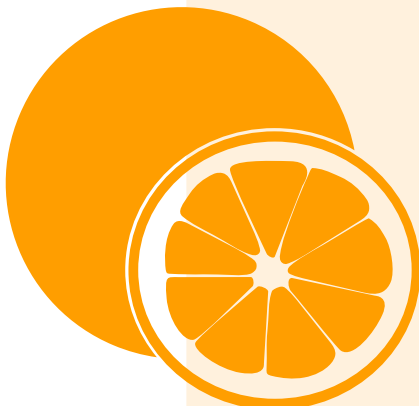
# BAB

## Penggunaan Minyak Esensial pada atau sekitar Kanak-kanak

Apabila anda telah mengalami faedah minyak esensial, langkah seterusnya adalah menggunakan minyak esensial dalam gaya hidup dan rutin harian anda. Bagi kebanyakan orang, rutin harian mereka termasuklah kanak-kanak. Ramai ibu bapa tertanya-tanya, “Adakah minyak esensial selamat untuk digunakan pada anak-anak saya?” Jawapan mudah untuk soalan ini adalah ya, tetapi adalah penting untuk diingati bahawa terdapat beberapa garis panduan keselamatan dan cadangan yang perlu dipertimbangkan semasa menggunakan minyak esensial pada kanak-kanak. Minyak esensial selamat digunakan pada atau sekitar kanak-kanak, dan sama seperti apa sahaja produk yang anda gunakan dengan anak anda - produk topikal, produk pembersihan, produk pencuci, dan lain-lain - langkah berjaga-jaga perlu diamalkan apabila menggunakan minyak pada kanak-kanak.

### ***Ya, minyak esensial selamat untuk kanak-kanak***

Oleh sebab kanak-kanak lebih kecil dan sensitif berbanding orang dewasa dan mereka masih membesar, adalah penting untuk memahami bahawa peraturan menggunakan minyak esensial adalah berbeza bagi kanak-kanak berbanding untuk ibu bapa. Sebaik sahaja anda mempelajari panduan keselamatan khusus untuk penggunaan minyak esensial pada kanak-kanak, anda boleh membantu anak anda mendapat faedah minyak esensial dengan mudah. Jika anak anda mempunyai masalah kesihatan tertentu, adalah lebih baik untuk anda berunding dengan doktor anak anda sebelum menggunakan minyak esensial pada mereka.



### ***Bagaimanakah saya boleh tahu bahawa minyak esensial selamat digunakan untuk anak saya?***

Walaupun langkah berjaga-jaga yang khusus perlu diambil apabila menggunakan minyak esensial di sekitar kanak-kanak, ibu bapa masih boleh yakin bahawa minyak esensial selamat digunakan padakanak-kanak.

## *Sejarah penggunaan*

Mula-mula sekali, ibu bapa yang baru menggunakan minyak esensial harus mengetahui bahawa minyak esensial dan bahagian tumbuhan telah digunakan selama berabad-abad untuk meningkatkan kesejahteraan, serta minyak esensial bukanlah trend baharu tetapi merupakan penyelesaian yang telah terbukti berkesan untuk masalah kehidupan seharian. Keluarga dalam masyarakat Mesir purba menggunakan ekstrak tumbuhan dan minyak untuk semua perkara daripada memasak dan rawatan kecantikan ke pengawetan dan upacara keagamaan. Selama berabad-abad, keluarga di China mengamalkan penggunaan ekstrak dan bahan tumbuhan untuk meningkatkan kesejahteraan. Ekstrak tumbuhan dan minyak merupakan bahan kegunaan utama dalam keluarga Rom purba untuk aroma dan sifat yang menenangkan. Selepas berabad-abad penggunaan yang selamat, ibu bapa boleh bertenang dengan mengetahui bahawa minyak esensial telah terbukti selamat dan berkesan untuk digunakan.



## *Minyak esensial mungkin terkandung dalam kebanyakan produk yang anda telah gunakan*

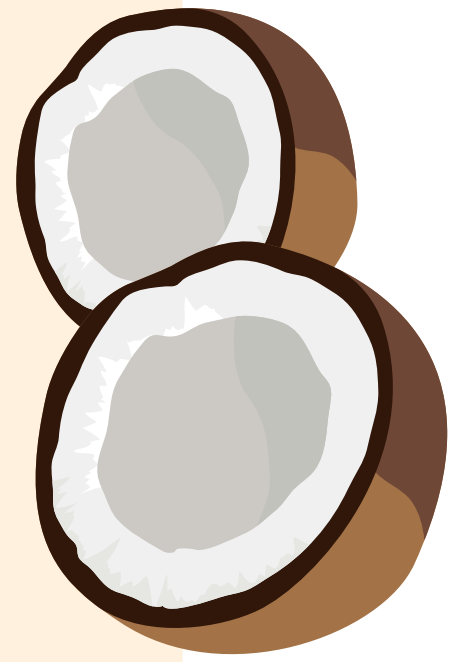
Oleh sebab minyak esensial adalah kompaun semula jadi yang terdapat dalam tumbuhan, ia merupakan ramuan yang popular untuk kebanyakan produk komersial. Minyak esensial sering digunakan dalam minyak wangi, sabun, lilin, losyen, dan produk penjagaan kulit untuk menambahkan wangian. Oleh sebab sifat pembersihan mereka yang kuat, minyak esensial juga sering ditambah pada produk pencuci. Terdapat kemungkinan besar bahawa anda mungkin sudah mempunyai produk yang mengandungi minyak esensial dalam rumah anda. Faedah menggunakan minyak esensial tulen membolehkan anda mengelakkan toksin dan bahan kimia berbahaya yang sering ditambah pada produk isi rumah.



## ***Minyak esensial merupakan bahan semula jadi, dan selamat apabila digunakan dengan betul***

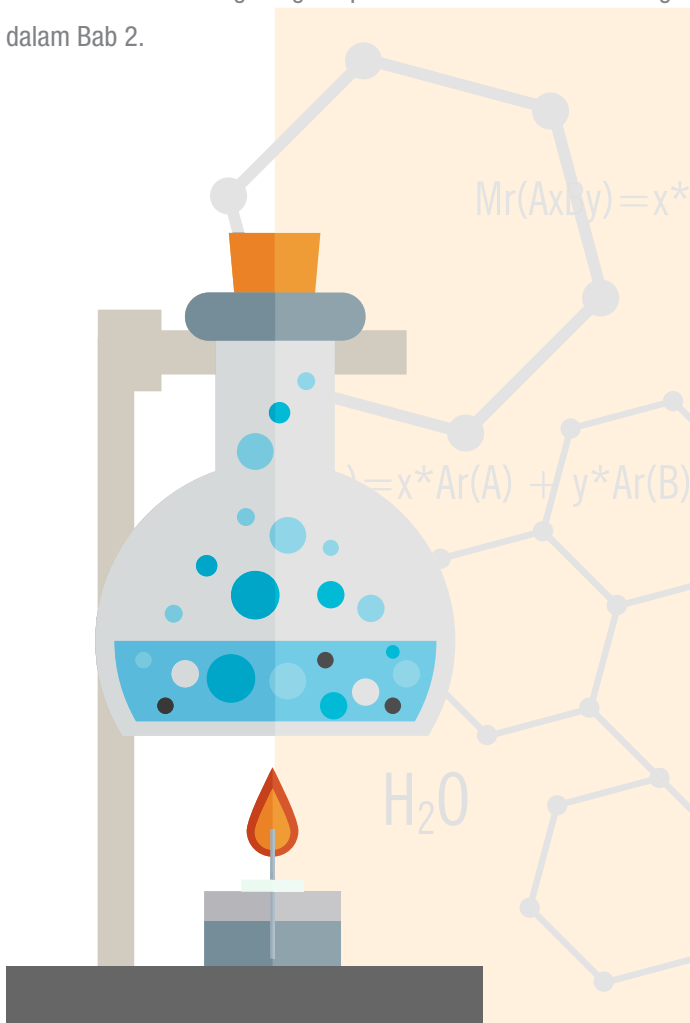
Minyak esensial yang berkualiti tinggi adalah tulen, kuat, semula jadi, dan selamat apabila digunakan dengan betul. Seperti apa-apa yang kita gunakan pada badan kita, terdapat garis panduan keselamatan khusus yang akan membantu pengguna menggunakannya dalam batasan yang selamat. Bahan yang kelihatan tidak berbahaya seperti air juga boleh membahayakan badan apabila digunakan dalam jumlah yang berlebihan - dan begitu juga dengan minyak esensial. Selagi anda mengajar diri anda tentang penggunaan yang betul, anda boleh menggunakan minyak esensial dengan selamat dan berkesan pada diri anda dan keluarga anda. Sama seperti anda tidak membenarkan anak anda untuk makan, minum, atau menggunakan produk secara topikal tanpa mengetahui apakah benda itu atau apa yang ia buat, perkara utama untuk menggunakan minyak esensial dengan selamat adalah dengan mempelajari garis panduan dan cara penggunaan yang selamat.

Kita akan membincangkan garis panduan keselamatan ini dengan lebih terperinci dalam Bab 2.



## ***Minyak esensial berkualiti tinggi melalui ujian untuk memastikan keselamatan***

Sebelum anda menggunakan minyak esensial pada anak-anak anda (atau pada diri sendiri), adalah penting untuk memahami bahawa tidak semua minyak esensial dibuat dengan sama. Lazimnya, minyak esensial berkualiti tinggi melalui pelbagai ujian yang ketat untuk memastikan produk selamat digunakan. Tidak semua syarikat menggunakan kaedah ujian yang menyeluruh ini, dan banyak pengedar minyak esensial menggunakan penambah sintetik yang mengubah keberkesanan minyak. Menggunakan minyak esensial yang dihasilkan dengan teliti dan melalui ujian adalah penting untuk memastikan keselamatan anda dan keluarga anda. Sebagai contoh, minyak esensial dōTERRA® telah melalui proses ujian yang ketat di mana ia diperiksa untuk bahan pencemar, bahan yang kemungkinan berbahaya, dan komponen lain yang boleh menjejaskan keselamatan dan kualiti minyak. Memilih minyak esensial berkualiti tinggi yang telah diuji dan selamat digunakan adalah penting sebelum menggunakannya pada keluarga anda.



# BAB

## Garis Panduan Keselamatan

Seperti yang dinyatakan, perkara utama untuk memastikan penggunaan minyak esensial pada kanak-kanak dengan selamat dan berkesan adalah dengan mematuhi garis panduan keselamatan khusus yang telah ditetapkan untuk melindungi kanak-kanak daripada sensitiviti atau pendedahan berlebihan. Sebagai ibu bapa, perlu diingati bahawa peraturan untuk menggunakan minyak esensial pada kanak-kanak adalah berbeza berbanding orang dewasa. Anda boleh membantu anak anda menikmati faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial dengan selamat dan berkesan jika anda mematuhi garis panduan khusus mengenai pencairan minyak esensial, penggunaan, penyimpanan, dan banyak lagi. Berikut merupakan beberapa peraturan asas untuk diikuti apabila menggunakan minyak esensial pada atau sekitar kanak-kanak. Setiap garis panduan ini akan dibincangkan secara terperinci di dalam bab ini.

### Peraturan untuk menggunakan minyak esensial dengan kanak-kanak

1. Sentiasa mengawasi kanak-kanak semasa penggunaan minyak esensial
2. Sentiasa memberikan kanak-kanak dos minyak yang lebih kecil berbanding dos orang dewasa
3. Cairkan minyak esensial sebelum menggunakannya pada kanak-kanak untuk mengurangkan risiko sensitiviti
4. Elakkan kawasan sensitif semasa penggunaan
5. Berhati-hati dengan pendedahan cahaya matahari yang boleh menyebabkan sensitiviti (terutamanya dengan minyak sitrus)
6. Kanak-kanak tidak boleh mengambil bahan tambahan orang dewasa tanpa berunding dengan pakar penjagaan kesihatan
7. Sentiasa simpan minyak esensial di tempat yang selamat dan jauh daripada jangkauan kanak-kanak
8. Didik diri anda sebagai ibu bapa dengan sentiasa membaca label dan cadangan pengeluaran
9. Rujuk dengan doktor anak anda sebelum menggunakan minyak esensial terutamanya jika terdapat masalah kesihatan

# Sentiasa mengawasi kanak-kanak semasa penggunaan minyak esensial

Panduan keselamatan yang paling penting dalam penggunaan minyak esensial dan kanak-kanak adalah dengan memastikan anak anda hanya menggunakan minyak esensial di bawah pengawasan orang dewasa. Walaupun anak-anak anda biasa menggunakan minyak esensial dan tahu cara menggunakannya, sebaiknya selalu awasi penggunaan minyak esensial untuk memastikan keselamatan. Minyak esensial adalah sangat kuat dan berkuasa, dan ramai kanak-kanak tidak memahami konsep seperti dos, pencairan, dan sensitiviti. Selain mengajar anak anda mengenai penggunaan minyak esensial dengan selamat, adalah penting untuk anda sentiasa bersama anak anda apabila menggunakan minyak esensial.

## Dos

Oleh sebab kanak-kanak mempunyai jisim badan yang lebih kecil; mempunyai kulit yang nipis dan lebih sensitif; dan masih membesar, penggunaan minyak esensial mereka harus sentiasa lebih kurang daripada orang dewasa. Lihat carta di bawah untuk perbandingan kegunaan minyak esensial antara orang dewasa dan kanak-kanak:

PENGUNAAN	ORANG DEWASA		KANAK-KANAK	
	Jumlah Ideal	24 jam Maksima	Jumlah Ideal	24 jam Maksima
Aromatik	-	-	-	-
Topikal	3-6 titik	12-36 titik	1-2 titik	3-12 titik

Carta ini menyediakan garis panduan am untuk menggunakan minyak esensial dengan anak anda, tetapi perlu diingati untuk sentiasa merujuk dengan doktor anak anda tentang apa-apa keadaan kesihatan atau kebimbangan sebelum menggunakan minyak esensial pada anak anda. Seperti yang anda dapat lihat daripada carta, salah satu cara yang paling mudah untuk berkongsi faedah minyak esensial dengan anak anda adalah melalui penggunaan aromatik. Penyebaran minyak esensial di rumah anda membolehkan anak anda mendapat faedah daripada minyak esensial kegemaran anda dan merupakan salah satu bentuk penggunaan yang selamat dan mudah.

## Pencairan

Ramai ibu bapa bimbang mengenai penggunaan topikal minyak esensial pada kanak-kanak kerana kulit mereka yang sensitif. Cara yang terbaik untuk melindungi kulit sensitif kanak-kanak semasa penggunaan topikal minyak esensial adalah dengan mencairkan minyak sebelum disapu. Mencairkan minyak esensial dengan minyak pembawa seperti dōTERRA Fractionated Coconut Oil sebelum menggunakannya pada kulit anak anda akan membantu mengurangkan risiko sensitiviti.



## Ujian Kepekaan

Melakukan ujian kepekaan pada anak anda merupakan idea yang baik semasa mencuba minyak baharu untuk memastikan ia tidak menyebabkan kerengsaan. Untuk melakukan ujian kepekaan, hanya cairkan minyak yang anda mahu gunakan, sapu pada kulit anak anda yang tidak terdedah (tapak kaki merupakan tempat yang terbaik kerana kulitnya paling tebal), dan perhatikan tempat tersebut untuk beberapa jam. Hal ini akan memberi anda peluang untuk melihat bagaimana kulit anak anda bertindak balas terhadap minyak tersebut.

## Elakkan kawasan sensitif

Selain ujian kepekaan, anda boleh membantu anak anda mengelakkan kerengsaan atau sensitiviti apabila menggunakan minyak esensial dengan mengelakkan penggunaan pada kawasan sensitif. Seperti yang dinyatakan, sebarang penggunaan minyak esensial pada kanak-kanak perlu sentiasa diawasi - anda yang seharusnya menyapu minyak esensial tersebut untuk kanak-kanak kecil, manakala dengan kanak-kanak yang lebih tua anda perlu sentiasa hadir semasa penggunaan.

Apabila menggunakan minyak esensial secara topikal pada kanak-kanak, terdapat beberapa kawasan yang harus dielakkan untuk mencegah sensitiviti:


- Mata
- Kulit di sekeliling mata
- Bahagian dalaman telinga
- Kulit yang cedera atau rosak
- Bahagian dalaman hidung

Semua kawasan badan ini mempunyai kulit yang lebih sensitif dan perlu dielakkan apabila menggunakan minyak esensial secara topikal. Ingat bahawa kulit kanak-kanak adalah lebih sensitif berbanding orang dewasa, maka kaedah penggunaan minyak esensial akan sentiasa menjadi sedikit berbeza untuk kanak-kanak.

## Pendedahan terhadap cahaya matahari

Sesetengah minyak esensial, terutamanya minyak sitrus, boleh menyebabkan sensitiviti apabila pengguna terdedah kepada cahaya matahari selepas menggunakan minyak pada kulit. Risiko sensitiviti terhadap cahaya matahari sangat lazim untuk kanak-kanak kerana mereka menghabiskan lebih banyak

**Pencairan untuk  
kanak-kanak:  
1 titik minyak esensial - 5 titik  
minyak pembawa**



**Minyak esensial yang boleh  
menimbulkan risiko untuk  
sensitiviti cahaya matahari:**

Bergamot  
Grapefruit  
Lemon  
Lime  
Tangerine  
Wild Orange

masa di luar. Sebelum menggunakan minyak esensial secara topikal pada kanak-kanak, anda perlu mempertimbangkan terlebih dahulu berapa banyak masa anak anda akan berada di bawah matahari dalam tempoh masa 12 jam, dan yang kedua, sama ada minyak yang anda gunakan mempunyai tanda amaran tentang kemungkinan sensitiviti terhadap cahaya matahari. Seperti yang dinyatakan, biasanya minyak sitrus mempunyai risiko untuk sensitiviti terhadap cahaya matahari, walau bagaimanapun, ibu bapa harus sentiasa membaca label minyak esensial untuk memastikan sama ada minyak tersebut mempunyai amaran mengenai pendedahan terhadap cahaya matahari. Apabila minyak esensial atau produk minyak esensial mengandungi amaran sensitiviti terhadap cahaya matahari, sebaiknya elak daripada terdedah kepada cahaya matahari dan sinaran UV sehingga 12 jam selepas menggunakan produk.

## Penyimpanan minyak esensial

Salah satu cara terbaik untuk memastikan penggunaan minyak esensial yang selamat bersama anak anda adalah dengan mengamalkan tabiat penyimpanan yang selamat - sentiasa menyimpan minyak esensial dan produk minyak esensial jauh daripada jangkauan kanak-kanak. Kanak-kanak tidak memahami bahawa minyak esensial sangat kuat dan berkuasa, atau pentingnya untuk mengikuti garis panduan dos. Anda akan dapat memastikan keselamatan mereka dengan menyimpan koleksi minyak esensial di tempat yang tidak boleh dicapai oleh anak-anak anda.

Ingat bahawa minyak esensial tidak boleh disimpan di bawah cahaya matahari atau terdedah kepada haba kerana boleh merosakkan ciri kimia minyak dan mengurangkan faedah. Sentiasa pastikan penyebar minyak esensial diletakkan di tempat yang selamat supaya kanak-kanak tidak terdedah secara berlebihan kepada minyak dan tidak dapat mencapai alatan penyebar. Walaupun ia mungkin mudah untuk menyimpan minyak esensial di tempat yang terbuka, penyimpanan yang betul adalah komponen penting untuk memastikan penggunaan minyak esensial selamat dan berkesan di kediaman yang mempunyai kanak-kanak.

Kebanyakan botol minyak esensial mempunyai penutup lubang keluaran terhad yang hanya membenarkan sedikit minyak dikeluarkan pada satu masa. Ibu bapa sering membuang penutup ini untuk menjadikan minyak esensial lebih mudah dituang atau disebar, namun penutup ini dapat membantu mengehadkan jumlah minyak esensial yang anak anda boleh dapat jika mereka menggunakan botol minyak tersebut. Walaupun anda lebih cenderung untuk membuang penutup ini demi kemudahan, adalah lebih baik untuk memastikan penutup tersebut masih ada semasa menyimpan minyak esensial anda.





## Didik diri anda sebagai ibu bapa

Seperti benda yang akan anda berikan kepada anak anda - makanan, ubat-ubatan, rawatan, produk topikal, dan lain-lain - cara yang terbaik untuk menggunakan minyak esensial pada atau sekitar anak-anak anda adalah dengan mendidik diri anda sebagai ibu bapa. Jika anda baru mengenali minyak esensial, didik diri anda mengenai cara mereka berfungsi, amalan yang terbaik, dan garis panduan keselamatan. Setelah anda belajar bagaimana menggunakan minyak esensial dengan betul, anda akan lebih bersedia untuk berkongsi faedah minyak esensial dengan seluruh keluarga anda - termasuk anak-anak anda.

Walaupun belajar dan sentiasa mengikuti perkembangan mengenai kaedah penggunaan minyak esensial dengan selamat merupakan sebahagian besar tanggungjawab untuk melindungi anak-anak anda, adalah penting juga untuk ibu bapa sentiasa membaca tanda amaran, label, peringatan, dan arahan pengedar sebelum menggunakan minyak esensial pada anak-anak mereka. Anda boleh memberi anak anda pengalaman menikmati minyak esensial dengan selamat dan ceria apabila anda menggabungkan pengetahuan minyak esensial dengan garis panduan keselamatan yang diberikan oleh pengeluar.



## Rujuk dengan pakar perubatan

Berunding dengan pakar penjagaan kesihatan sebelum menggunakan minyak esensial adalah panduan keselamatan yang dikenakan terhadap ibu bapa dan kanak-kanak. Peraturan ini menjadi lebih penting jika terdapat kebimbangan kesihatan terhadap individu yang bercadang untuk menggunakan minyak esensial. Setiap orang mempunyai sejarah kesihatan yang berlainan, dan keadaan kesihatan tertentu mungkin mengubah cara anda menggunakan minyak esensial. Anda boleh bersedia untuk apa-apa syarat khas yang mungkin mengubah cara anda menggunakan minyak esensial di kediaman anda setelah berunding dengan doktor anak anda sebelum menggunakannya di sekitar anak anda.

Anda boleh menikmati penggunaan minyak esensial yang selamat di sekitar anak-anak anda dengan mengikuti garis panduan keselamatan am, sebarang cadangan lain daripada pengedar minyak esensial, atau cadangan daripada doktor anda. Sebagai ibu bapa, ingat bahawa anda menjadi contoh kepada anak-anak anda apabila menggunakan minyak esensial secara selamat dan betul di kediaman anda.



# BAB

## Cara Penggunaan dan Aplikasi

Sekarang anda tahu bahawa minyak esensial sebenarnya selamat digunakan untuk kanak-kanak, dan anda telah mempelajari garis panduan keselamatan, sekarang masanya untuk belajar beberapa kaedah penggunaan yang terbaik untuk kanak-kanak. Walaupun kanak-kanak boleh menikmati minyak esensial dalam pelbagai cara yang sama dengan orang dewasa (mengikut pencairan dan dos yang betul), terdapat pelbagai kaedah penggunaan minyak yang unik untuk kanak-kanak. Berikut merupakan penggunaan untuk beberapa

### minyak esensial yang utama bagi kanak-kanak dan keluarga



#### **Arborvitae**

Sebelum mengembara hutan dengan keluarga yang berikutnya, cairkan minyak Arborvitae dan sapu pada pergelangan tangan dan kaki untuk membantu menangkis serangga secara semula jadi.



#### **Basil**

Semasa waktu membuat kerja sekolah, sebarkan minyak Basil pada kawasan pembelajaran anak anda untuk meningkatkan rasa fokus untuk belajar, membaca, atau menyelesaikan tugas lain yang memerlukan kejelasan minda.



#### **Cedarwood**

Minyak Cedarwood mempunyai sifat menenangkan yang boleh merehatkan tubuh dan minda. Apabila anak anda terbangun ketakutan pada waktu tengah malam, cairkan Cedarwood dan sapu pada tapak kaki untuk membantu mereka bertenang.



#### **Cilantro**

Cairkan minyak Cilantro dan sapu pada kuku tangan dan kaki anak anda supaya kelihatan bersih dan sihat.



#### **Clary Sage**

Sebelum anak anda tidur, sapu satu titik minyak Clary Sage pada sarung bantal mereka untuk membantu mereka tidur malam dengan nyenyak.



#### **Coriander**

Aroma hijau dan segar minyak Coriander menjadikannya relaks dan merangsang. Apabila anak anda membuat kerja sekolah atau projek penting, sebarkan dengan penyebar minyak esensial berdekatan.



#### **Eucalyptus**

Cairkan minyak Eucalyptus dan sapu secara topikal ke dada anak anda untuk menggalakkan pernafasan yang selesa dan membuka saluran udara. Apabila anak anda menarik nafas sedalamnya, minyak akan memberi wap yang menyegarkan.



#### **Ginger**

Semasa dalam kereta untuk perjalanan yang jauh atau kembara jalan raya, sebarkan minyak Ginger dalam kereta, atau letakkan setitik pada tapak tangan anak anda dan suruh mereka menghidu aromanya.

### **Grapefruit**

Jika anda mempunyai anak remaja yang gelisah dengan kecelaan kulit, tambah setitik minyak Grapefruit pada pembersih muka atau pelembap mereka untuk membantu memperbaiki penampilan kecelaan (elak cahaya matahari atau sinaran UV sehingga 12 jam selepas penggunaan).



### **Lavender**

Tambah minyak Lavender pada air mandian anak anda, atau cair dan urut pada perut anak kecil anda untuk memberi perasaan yang tenang dan selesa.



### **Marjoram**

Guna sifat menenangkan Marjoram dengan menyapu minyak yang telah dicairkan pada kaki anak yang merengek sebelum tidur.



### **Peppermint**

Apabila anak anda berasa terlalu panas, tambahkan setitik minyak Peppermint dalam kompres air sejuk, atau air basuhan kaki yang sejuk untuk membantu mengurangkan kepanasan.



### **Sandalwood**

Tambah setitik minyak Sandalwood (Indian or Hawaiian) pada air mandian petang anak anda untuk memberi ketenangan dan mengurangkan tekanan.



### **Tea Tree (Melaleuca)**

Untuk membantu dengan kerengsaan kulit sekali-sekala, cairkan minyak Tea Tree dan sapu pada kawasan yang terjejas anak anda.



### **Vetiver**

Apabila anak anda menghadapi hari yang sukar, cairkan minyak Vetiver dan sapu pada leher dan tapak kaki anak anda untuk memberi perasaan tenang.



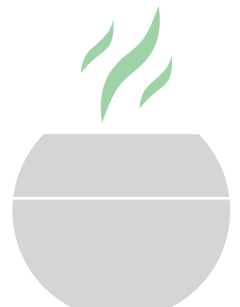
### **Wintergreen**

Sama ada anak anda bermain bola sepak, ragbi, lacrosse, hoki, atau mana-mana sukan lain, anda boleh mengelakkan bau yang kurang senang pada alatan sukan mereka dengan meletakkan beberapa titik minyak di atas bebola kapas dan meletakkannya di dalam beg sukan mereka.



## ***Penggunaan aromatik***

Selain penggunaan minyak esensial yang direka untuk kanak-kanak seperti di atas, salah satu cara yang paling mudah dan selamat untuk membantu anak anda mengalami faedah minyak esensial adalah melalui penggunaan aromatik. Dengan menyebarkan minyak esensial di kediaman anda, anda boleh mencipta suasana yang segar, tenang, relaks, atau meningkatkan semangat untuk anak-anak anda. Penyebaran minyak esensial juga membantu membersihkan udara di kediaman anda apabila anda mahu membuang bau yang kurang senang atau menghasilkan bau yang bersih dan segar. Penyebaran minyak esensial melalui alatan penyebar merupakan cara mudah bagi seluruh keluarga mengalami faedah minyak esensial tanpa perlu bimbang tentang dos atau pencairan.



# BAB 4

## Cara Menggalakkan Anak-Anak Anda untuk Menggunakan Minyak Esensial

Bukan rahsia lagi bahawa kanak-kanak boleh menjadi cerewet. Sama ada anak anda sangat memilih mengenai rasa, bau, ataupun rutin mereka, hal ini boleh menyukarkan mereka untuk menikmati faedah minyak esensial dengan cara yang sama seperti orang dewasa. Untunglah kerana terdapat beberapa cara yang menyeronokkan supaya anak anda dapat menikmati minyak esensial tanpa mengira kegemaran mereka.

### *Minyak Esensial Buat Sendiri*

Satu lagi cara untuk menggunakan minyak esensial dengan anak-anak anda adalah dengan menjadi kreatif dengan projek minyak esensial buatan sendiri di kediaman. Anda boleh menggunakan minyak esensial untuk kraf, membuat perhiasan aromatik, semasa mandi, dan banyak lagi.

Bom mandian konfeti minyak esensial ini memberi cara yang menyeronokkan untuk anak-anak anda menikmati faedah minyak esensial semasa mandi:

#### • Bom Mandian Konfeti Minyak Esensial dōTERRA®

##### Bahan-bahan

- 1 cawan serbuk penaik
- ½ cawan tepung jagung
- 1 cawan asid sitrik
- ½ cawan dōTERRA Fractionated Coconut Oil
- 10 titik minyak esensial pilihan anda
- Kertas taburan
- Pewarna makanan
- Acuan silikon

##### Arahan

1. Letakkan asid sitrik, serbuk penaik, tepung jagung dan Fractionated Coconut Oil ke dalam mangkuk. (Nota: asid sitrik boleh dijumpai dalam kebanyakan pasar raya di bahagian tin)

2. Tambah minyak esensial pilihan anda. Minyak seperti Lavender, Wild Orange, Clary Sage, dan campuran dōTERRA seperti Citrus Bliss® atau dōTERRA Serenity® adalah terbaik.
3. Campurkan dengan baik sehingga membentuk doh yang lembut. Ia sepatutnya mempunyai konsistensi pasir yang lembap dan mampu bertahan apabila ditekan. Jika campuran terlalu basah, tambah serbuk penaik dan tepung jagung.
4. Tambah pewarna makanan dan campur sehingga sama rata.
5. Tekan campuran ke dalam acuan silikon dan taburkan kertas taburan kegemaran anda pada bahagian atas. Biarkan kering selama 24 jam sebelum mengeluarkannya daripada acuan. (Jika anda tidak mempunyai acuan silikon, pelapis kek cawan juga boleh digunakan).
6. Bom mandian sedia digunakan! Cuma letak ke dalam tab mandi yang penuh dengan air dan biarkan ia larut sepenuhnya.

Terdapat pelbagai cara untuk seluruh keluarga menikmati faedah minyak esensial. Sebaik sahaja anda mendidik diri anda sebagai ibu bapa mengenai amalan terbaik dan panduan keselamatan yang penting, anda boleh membantu meningkatkan kesejahteraan keluarga dengan menggunakan minyak esensial dalam rutin dan gaya hidup harian keluarga anda. Tidak kira bagaimana anda memilih untuk menggunakan minyak esensial, perlu sentiasa ingat untuk menjadi teladan yang selamat dan bertanggungjawab dalam penggunaan minyak esensial supaya anak anda dapat menyukai minyak esensial dan mendapat faedah sebanyak mungkin.