

dōTERRA | EUROPE

Olejki eteryczne i dzieci



Korzyści dla całej rodziny

Kiedy już osobiście doświadczysz mocy olejków eterycznych, włączenie ich do swojego stylu życia i codziennej rutyny jest naturalnym kolejnym krokiem. Dzieci, to codzienność dla wielu osób.

Wielu rodziców zastanawia się: "Czy olejki eteryczne są bezpieczne w przypadku dzieci?" Prosta odpowiedź brzmi: tak! Ważne jest, aby pamiętać, że istnieją pewne zasady bezpieczeństwa wskazówki i zalecenia, które należy wziąć pod uwagę przy stosowaniu olejków eterycznych u dzieci. Ponieważ dzieci są mniejsze i bardziej wrażliwe niż dorośli, zasady używania olejków eterycznych są inne. Ponadto kwestia czystości staje się ważniejsza niż kiedykolwiek. W przypadku dzieci używaj tylko tych olejków eterycznych, o których wiesz, że są całkowicie czyste.

W tym eBooku dowiesz się, co należy i czego nie należy robić, aby używać olejków eterycznych u dzieci. Omówimy ważne tematy, takie jak rozcieńczanie dawek olejków eterycznych, jak dostosować metody używania olejków do potrzeb dzieci, używanie olejków eterycznych podczas ciąży i wiele innych.

Kiedy już poznasz szczegółowe zasady bezpieczeństwa dotyczące stosowania olejków eterycznych u dzieci, łatwo jest pomóc im czerpać korzyści, jakie mają do zaoferowania olejki. Jeżeli dziecko ma jakiegokolwiek problemy zdrowotne, skonsultuj się z jego lekarzem przed użyciem olejków eterycznych.

Kiedy zapoznasz się z odpowiednią wiedzą i praktyką, olejki eteryczne staną się podstawą w Twoim domu i będą bezpieczne dla całej rodziny.

Spis treści

Stosowanie olejków eterycznych u dzieci 4

Zasady bezpieczeństwa 8

Zastosowania i metody aplikowania 18

Olejki eteryczne i ciąża 32



Stosowanie olejków eterycznych u dzieci

Historyczne zastosowania olejków eterycznych

Po pierwsze osoby, które dopiero poznają olejki eteryczne powinny wiedzieć, że olejki eteryczne i części roślin są używane od wieków w celu zapewnienia dobrego samopoczucia. Nie są one nową modą czy trendem, ale sprawdzonym i realnym rozwiązaniem wielu codziennych problemów. Rodziny w starożytnym Egipcie używały ekstraktów i olejków roślinnych do wszystkiego, od gotowania i zabiegów kosmetycznych, po balsamowanie i ceremonie religijne. Rodziny w Chinach od wieków kontynuują praktyki sprzyjające dobremu samopoczuciu, stosując wyciągi i materiały roślinne. Ekstrakty i oleje roślinne były podstawą w gospodarstwach domowych w starożytnym Rzymie, ponieważ części roślin były używane ze względu na ich zapach i właściwości uspokajające. Po wiekach bezpiecznego stosowania możesz spać spokojnie, wiedząc, że olejki eteryczne wielokrotnie udowodniły swoją skuteczność i bezpieczeństwo.

Olejki eteryczne można znaleźć w wielu produktach, których już używasz

Olejki eteryczne są naturalnymi związkami występującymi w roślinach, dlatego są popularnym składnikiem wielu produktów komercyjnych. Olejki eteryczne są często używane w perfumach, mydłach, świecach, balsamach i produktach do pielęgnacji skóry, aby dodać zapachu. Ze względu na swoje silne właściwości oczyszczające olejki eteryczne są również często dodawane do środków czystości. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że masz już w domu produkty zawierające olejki eteryczne. Zaletą używania czystych olejków eterycznych samodzielnie jest to, że pozwalają one uniknąć szkodliwych toksyn i substancji chemicznych, które są często dodawane do produktów gospodarstwa domowego.

Olejki eteryczne znajdują się również w wielu produktach spożywczych, które regularnie spożywamy. Oznacza to, że nasze ciała są już przygotowane do przetwarzania olejków eterycznych, kiedy przyjmujemy je z pożywieniem. Choć wewnętrzna dawka olejku eterycznego dla dziecka jest znacznie mniejsza niż w przypadku osób dorosłych, dzieci prawdopodobnie były już przygotowane do przetwarzania olejków eterycznych poprzez swoją dietę i inne produkty spożywcze.



Olejki eteryczne są naturalne i mogą być bezpieczne, jeśli są używane prawidłowo

Wysokiej jakości olejki eteryczne są czyste, silne, naturalne i bezpieczne, jeśli są stosowane prawidłowo. Jak ze wszystkim, co stosujemy na nasze ciała, istnieją specjalne wskazówki bezpieczeństwa, które pomogą nam utrzymać się w granicach bezpiecznego stosowania. Nawet pozornie nieszkodliwe substancje, takie jak woda, mogą być szkodliwe dla ciała, jeśli są używane w nadmiarze – podobnie jest z olejkami eterycznymi. Dopóki uczysz się na temat właściwego stosowania, możesz bezpiecznie i skutecznie używać olejków eterycznych na sobie i swojej rodzinie. Tak samo jak nie pozwolilibyś dziecku zjeść czegoś, pić czegoś lub smarować czymś skóry, nie wiedząc co to jest i jakie ma działanie, tak kluczem do bezpiecznego stosowania olejków eterycznych jest edukacja. Właściwe stosowanie, dawkowanie i inne zasady bezpieczeństwa omówimy bardziej szczegółowo w rozdziale drugim.

Wysokiej jakości olejki poddawane są testom dla zapewnienia bezpieczeństwa

Zanim zaczniesz stosować olejki eteryczne u dzieci (lub u siebie), musisz zrozumieć, że nie wszystkie olejki eteryczne są takie same. Zazwyczaj wysokiej jakości olejki eteryczne przechodzą przez szereg rygorystycznych testów, które mają na celu zapewnienie, że produkt jest bezpieczny w użyciu. Nie wszystkie firmy stosują takie metody testowania, a wielu dystrybutorów olejków eterycznych używa syntetycznych wypełniaczy, które zmieniają skuteczność olejków. Ważne jest, aby używać olejków eterycznych, które zostały starannie wyprodukowane i dokładnie przetestowane, aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie i Twojej rodzinie. Na przykład olejki eteryczne dōTERRA przechodzą przez rygorystyczny proces testowania, podczas którego są sprawdzane pod kątem obecności zanieczyszczeń, potencjalnie szkodliwych substancji i wszelkich innych składników, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu i jakości olejku. Ważne jest, aby wybrać wysokiej jakości olejek eteryczny, który został przetestowany i zatwierdzony do bezpiecznego stosowania, zanim użyjesz go w rodzinie.



Zasady bezpieczeństwa

Jak już wspomniano, kluczem do bezpiecznego i skutecznego stosowania olejków eterycznych u dzieci jest przestrzeganie szczególnych zasad bezpieczeństwa, które zostały ustalone, aby zapewnić dzieciom ochronę. Ważne jest, aby pamiętać, że zasady stosowania olejków eterycznych u dzieci są inne niż u dorosłych. Przestrzegając konkretnych wytycznych, dotyczących dawkowania olejków eterycznych, rozcieńczania, aplikowania, przechowywania i innych, możesz pomóc dzieciom bezpiecznie i skutecznie korzystać z dobrodziejstw, które olejki eteryczne mają do zaoferowania. Oto kilka podstawowych zasad, których należy przestrzegać podczas stosowania olejków eterycznych u dzieci lub w ich otoczeniu. Każda z tych wskazówek zostanie omówiona bardziej szczegółowo w tym rozdziale.

Zasady stosowania olejków eterycznych u dzieci

1. Zawsze nadzoruj dzieci podczas stosowania olejków eterycznych
2. Zawsze podawaj dziecku mniejsze dawki olejków eterycznych niż osobie dorosłej
3. Rozcieńcz olejki eteryczne przed użyciem ich u dzieci, aby zmniejszyć ryzyko wywołania wrażliwości
4. Podczas stosowania olejków eterycznych należy unikać miejsc wrażliwych
5. Należy uważać na wystawianie się na działanie promieni słonecznych po zastosowaniu miejscowym niektórych olejków, szczególnie olejków cytrusowych
6. Dzieci nie powinny przyjmować suplementów dla dorosłych bez konsultacji ze specjalistą
7. Zawsze przechowuj olejki eteryczne w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci
8. Doksztalcaj się; zawsze czytaj etykiety i zalecenia producentów
9. Przed użyciem olejków eterycznych skonsultuj się z lekarzem dziecka, zwłaszcza jeśli istnieją obawy dotyczące zdrowia



Zawsze nadzoruj dzieci podczas stosowania olejków eterycznych

Prawdopodobnie najważniejszą wskazówką dotyczącą bezpieczeństwa, jeśli chodzi o olejki eteryczne i dzieci jest zadbanie o to, aby dzieci używały olejków eterycznych tylko pod nadzorem dorosłych. Nawet jeśli dzieci są przyzwyczajone do olejków eterycznych i wiedzą, jak je stosować, zawsze najlepiej jest nadzorować stosowanie olejków, żeby zapewnić bezpieczeństwo. Olejki eteryczne są niezwykle silne i potężne, a wiele dzieci nie rozumie pojęć takich, jak dozowanie, rozcieńczanie i nadwrażliwość. Oprócz uczenia dzieci o bezpiecznym stosowaniu olejków eterycznych, ważne jest, aby zawsze być obecnym, gdy olejki stosowane są przy dzieciach.

Dawkowanie

Dzieci mają mniejszą masę ciała, cieńszą, bardziej wrażliwą skórę i wciąż się rozwijają, dlatego dawka olejków eterycznych dla nich powinna być zawsze mniejsza niż dawka dla osoby dorosłej.

Pamiętaj, aby przed użyciem olejków eterycznych zawsze skonsultować się z lekarzem w sprawie jakichkolwiek szczególnych warunków zdrowotnych lub wątpliwości przed użyciem olejków eterycznych.

Ponieważ olejki są tak silne, to aby były skuteczne, wystarczy ich bardzo mała ilość. Stosując olejki eteryczne u dzieci, zacznij od małych dawek – mniejszych niż używałbyś dla siebie, a następnie daj dziecku dużo czasu na doświadczenie korzyści płynących z zastosowania olejku, zanim zastosujesz większą ilość.

Rozcieńczanie

Możesz mieć obawy przed stosowaniem olejków eterycznych miejscowo u dzieci ze względu na ich wrażliwą skórę. Najlepszym sposobem ochrony delikatnej skóry dziecka podczas stosowania olejków eterycznych miejscowo, to rozcieńczanie ich przed zastosowaniem. Rozcieńczenie olejku eterycznego z olejem nośnikowym, takim jak Frakcjonowany Olej Kokosowy dōTERRA przed nałożeniem na skórę dziecka, pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia podrażnienia.



Testowanie wrażliwości

Wypróbowując nowy olejek, zwykle warto przeprowadzić z dzieckiem test wrażliwości, aby upewnić się, że nie spowoduje on żadnych podrażnień. Aby przeprowadzić test wrażliwości, po prostu rozcieńcz olejek, którego chcesz użyć, i nałóż go w mało widocznym miejscu (stopy są zazwyczaj najlepszym miejscem, ponieważ tam skóra jest najgrubsza) i obserwuj to miejsce przez kilka godzin. Dzięki temu będziesz mógł zobaczyć, jak skóra dziecka reaguje na ten konkretny olejek.

Unikaj wrażliwych obszarów

Oprócz przeprowadzania testów na wrażliwość, możesz uniknąć podrażnień i nadwrażliwości przy używaniu olejków eterycznych, unikając aplikowania olejków na wrażliwe miejsca. Jak już wspomniano, stosowanie olejków eterycznych u dzieci powinno być zawsze nadzorowane – w przypadku młodszych dzieci to ty powinieneś nakładać olejki. W przypadku starszych dzieci powinieneś być zawsze obecny podczas aplikacji.

Przy stosowaniu olejków eterycznych u dzieci istnieje kilka obszarów, których należy unikać, aby zapobiec nadwrażliwości:



Oczy



Skóra wokół oczu



Wewnątrz uszu



Złamania, skaleczenia lub uszkodzona skóra



Wnętrze nosa

Wszystkie te obszary ciała mają bardziej wrażliwą skórę i należy tu unikać stosowania olejków miejscowo. Pamiętaj, że skóra dziecka jest jeszcze bardziej delikatniejsza niż skóra osoby dorosłej, więc metody stosowania będą zawsze nieco inne, jeśli chodzi o stosowanie olejków eterycznych u dzieci.

Wystawienie na działanie światła słonecznego

Niektóre olejki eteryczne, zwłaszcza cytrusowe, mogą powodować nadwrażliwość na światło słoneczne, gdy wystawione są na działanie promieni słonecznych po zastosowaniu olejku na skórę. Ryzyko nadwrażliwości na światło słoneczne jest szczególnie duże w przypadku dzieci, ponieważ spędzają one dużo czasu na zewnątrz. Przed zastosowaniem olejków eterycznych u dzieci, warto rozważyć, ile czasu dziecko będzie spędzać na słońcu w ciągu najbliższych 12 godzin, a po drugie, czy olejek, który stosujesz, zawiera ostrzeżenie o potencjalnej wrażliwości na światło słoneczne. Jak już wspomniano, to zazwyczaj olejki cytrusowe stanowią ryzyko nadwrażliwości na światło słoneczne, jednak dorośli zawsze muszą czytać etykiety, aby sprawdzić, czy dany olejek zawiera ostrzeżenie, dotyczące ekspozycji na światło słoneczne. Jeśli olejek eteryczny lub produkt zawiera ostrzeżenie o wrażliwości na światło słoneczne, to najlepiej unikać światła słonecznego i promieniowania UV przez co najmniej 12 godzin po zastosowaniu produktu.



Suplementy z olejkami eterycznymi

Suplementy, zawierające olejki eteryczne mogą być bardzo korzystne dla dorosłych, jednak dzieci nie powinny przyjmować suplementów dla dorosłych, chyba że dany produkt został oznaczony jako bezpieczny dla dzieci. Na szczęście istnieje wiele suplementów diety zawierających olejki eteryczne (w tym produkty dōTERRA), które są przeznaczone specjalnie dla dzieci. Dzieci mogą czerpać korzyści, jakie oferują suplementy z olejkami eterycznymi i mogą nadal przyjmować niektóre suplementy dla dorosłych, o ile są one oznaczone jako bezpieczne dla całej rodziny. Przed podaniem dziecku jakiegokolwiek suplementu, przeczytaj wszystkie etykiety lub instrukcje, aby upewnić się, że jest on odpowiedni dla dzieci. Zawsze warto skonsultować się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek pytania, dotyczące podawania dzieciom jakiegokolwiek suplementu.

Przechowywanie olejków eterycznych

Jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie bezpiecznego stosowania olejków eterycznych jest praktyka bezpiecznego przechowywania – zawsze trzymaj olejki eteryczne i produkty zawierające olejki poza zasięgiem dzieci. Dzieci nie rozumieją, jak potężne i silne są olejki eteryczne i jak ważne jest przestrzeganie zasad dozowania. Przechowując swoją kolekcję olejków eterycznych w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu, pomożesz zapewnić im bezpieczeństwo.

Pamiętaj, że olejków eterycznych nie należy przechowywać w bezpośrednim świetle słonecznym ani w miejscu, gdzie będą narażone na działanie ciepła, ponieważ może to uszkodzić delikatny profil chemiczny olejków, a nawet zmniejszyć ich właściwości. Jeśli chodzi o dyfuzory olejków eterycznych, zawsze upewnij się, że są one umieszczone w bezpiecznym miejscu, w którym dzieci nie będą nadmiernie narażone na działanie olejków i nie mogą dosięgnąć dyfuzora. Choć może się wydawać, że trzymanie olejków eterycznych na otwartej przestrzeni jest wygodne, to właściwe przechowywanie jest kluczowym elementem skutecznego i bezpiecznego stosowania olejków eterycznych w domu, w którym są dzieci.

Wiele butelek z olejkami eterycznymi jest wyposażonych w zakraplacz, który pozwala na uwolnienie tylko niewielkiej ilości olejku w danym momencie. Dzięki temu z buteleczki może wydostać się tylko niewielka ilość olejku. Możesz zdjąć tę dodatkową pokrywkę, aby ułatwić nalewanie lub dyfuzowanie olejków eterycznych. Choć kuszące jest usunięcie tego zakraplacza dla wygody, to najlepiej jest upewnić się jednak, że jest założony podczas przechowywania olejków eterycznych. Pomaga to ograniczyć ilość olejków eterycznych, do których może dostać się dziecko, jeśli przypadkiem znajdzie buteleczkę.



Dokształcaj się

Tak jak w przypadku wszystkiego, co podajesz dziecku – jedzenia, leków, zabiegów, produktów do stosowania miejscowego itp. najlepszym sposobem na bezpieczne stosowanie olejków eterycznych u dzieci lub w ich otoczeniu jest własna edukacja. Jeśli jesteś początkującym użytkownikiem olejków eterycznych, zdobądź wiedzę na temat ich działania, najlepszych praktyk i zasad bezpieczeństwa. Kiedy już nauczysz się, jak właściwie używać olejków eterycznych, będziesz lepiej przygotowany, aby cała rodzina mogła czerpać korzyści z ich stosowania.

Nauka i aktualizowanie wiedzy na temat bezpiecznych metod stosowania olejków eterycznych jest ważnym elementem odpowiedzialnej ochrony dzieci. Ważne jest również, aby zawsze uważnie czytać ostrzeżenia, etykiety, uwagi i instrukcje przed użyciem olejków eterycznych u dzieci. Łącząc swoją wiedzę o olejkach eterycznych z zasadami bezpieczeństwa możesz stworzyć bezpieczne i przyjemne doświadczenia.

Skonsultuj się ze specjalistą medycznym

Konsultacja z przedstawicielem służby zdrowia przed użyciem olejków eterycznych jest zasadą bezpieczeństwa, która dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Zasada ta jest jeszcze bardziej ważna w przypadku szczególnych problemów zdrowotnych. Każda osoba ma inną historię zdrowia, a specyficzne warunki zdrowotne mogą zmienić sposób, w jaki używasz olejki eteryczne. Konsultując się z lekarzem dziecka przed użyciem olejków eterycznych, możesz być przygotowany na wszelkie szczególne warunki, które mogą zmienić sposób użycia olejków w domu.

Stosując się do tych ogólnych wskazówek bezpieczeństwa lub sugestii lekarza, możesz bezpiecznie używać olejków eterycznych w otoczeniu dzieci. Pamiętaj, że jako dorośli, to Ty dajesz dzieciom przykład, jeśli chodzi o bezpieczne i właściwe stosowanie olejków eterycznych w domu.



Zastosowania i aplikowanie

Teraz, kiedy już wiesz, że olejki eteryczne są bezpieczne dla dzieci i zapoznałeś się z zasadami bezpieczeństwa, nadszedł czas, aby poznać najlepsze metody stosowania olejków u dzieci. Chociaż dzieci mogą korzystać z olejków eterycznych w taki sam sposób, jak dorośli (przy odpowiednim rozcieńczeniu i dozowaniu), to istnieje wiele metod stosowania, które są wyjątkowe dla dzieci. Oto niektóre z najważniejszych zastosowań olejków eterycznych dla dzieci i rodzin:



Żywotnik

Przed wyjściem na zewnątrz rozcieńcz olejek z żywotnika i posmaruj nim nadgarstki i kostki, aby dodać motywacji.



Bazyli

Następnym razem, gdy w przepisie będzie mowa o suszonej bazylii, spróbuj użyć zamiast niej olejku bazyliowego. Dodając po prostu jedną kroplę olejku bazyliowego do potrawy, możesz stworzyć smaczne i świeże kulinarne arcydzieło.



Drzewo cedrowe

Olejek z drzewa cedrowego ma właściwości relaksujące, które uspokajają ciało i umysł. Aby wspomóc uczucie spokoju po przykrym śnie, rozcieńcz olejek cedrowy i nałóż na spody stóp.



Cynamon

Podczas wieczornej pielęgnacji dodaj jedną kroplę olejku cynamonowego do 60 ml wody, a następnie przepłucz tą mieszanką jamę ustną.





Szałwia muskatołowa

Zanim dziecko pójdzie spać, nanieś jedną kroplę olejku z szalwii muskatołowej na jego poszewkę na poduszkę, aby pomóc mu przygotować się na spokojny sen.



Goździk

Goździk jest powszechnie stosowany do aromatyzowania preparatów stomatologicznych, cukierków i gumy. Spróbuj dodać jedną kroplę olejku goździkowego do pasty do zębów, aby uzyskać ciepły, przyprawowy smak.



Copaiba

Niezależnie od tego, czy twoje dzieci grają w piłkę nożną, rugby, koszykówkę, pływają, czy uprawiają jakikolwiek inny rodzaj sportu, spróbuj zastosować olejek copaiba z olejem nośnym do kojącego masażu.



dōTERRA Air™

Aby zapewnić dziecku uczucie czystych dróg oddechowych, rozcieńcz olejek dōTERRA Air™ i zastosuj go miejscowo na klatce piersiowej dziecka. Gdy Twoje dziecko będzie głęboko oddychać, olejek będzie wydzieliał przyjemne opary.



Eukaliptus

Niezależnie od tego, czy twoje dziecko gra w piłkę nożną, tenisa, hokeja czy inny sport, możesz powstrzymać nieprzyjemny zapach jego zestawu sportowego, dodając kilka kropli olejku eukaliptusowego na wacik i umieszczając go w torbie.



Kadziłowiec

Po dniu pełnym przygód rozcieńcz kilka kropli olejku z kadziłowca i wmasuj w dłonie i stopy. Masaż ten zapewni kojący, rozgrzewający efekt, który pomoże przygotować się na kolejny aktywny dzień.



Jałowiec

Jeśli masz nastolatka, który zmaga się z niedoskonałościami skóry, dodaj kroplę olejku jałowcowego do płynu do mycia twarzy lub kremu nawilżającego, aby poprawić stan skóry.



Zapoznaj się z poszczególnymi etykietami, aby poznać składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania.



Lawenda

Dodaj olejek lawendowy do kąpieli dziecka* lub rozcieńcz go i wmasuj w brzuch malucha, aby go uspokoić i ukoić.



Cytryna

Jako alternatywę dla słodzonych soków lub napojów gazowanych, dodaj kroplę olejku cytrynowego do szklanki wody, aby uzyskać świeży, aromatyczny napój. Można to również zrobić z limonką, grejpfrutem, dziką pomarańczą i innymi olejkami eterycznymi.



Majeranek

Wykorzystaj uspokajające właściwości majeranku, nakładając rozcieńczony olejek majerankowy na stopy zdenerwowanego dziecka przed jego drzemką.



Mięta pieprzowa

Gdy dziecko czuje się przegrzane, dodaj kroplę olejku z mięty pieprzowej do kompresu z zimnej wody lub do zimnej kąpieli stóp, aby je ochłodzić.



Drzewo sandałowe

Pomagaj w relaksacji i poprawianiu nastroju dziecka, dodając jedną kroplę olejku z drzewa sandałowego (indyjskiego lub hawajskiego) do wieczornej kąpieli.



Drzewo herbaciane

Aby pomóc przy sporadycznych podrażnieniach skóry, rozcieńcz olejek z drzewa herbacianego i zastosuj na podrażnione miejsca.



Wetiwieria

Kiedy twoje dziecko ma ciężki dzień, rozcieńcz olejek z wetiwerii i posmaruj nim szwy i spody stóp, aby pomóc w uspokojeniu.



ZenGest™

Przed lotem lub podróżą dodaj do wody kroplę olejku ZenGest™ dla uzyskania komfortu.



Zapoznaj się z poszczególnymi etykietami, aby poznać składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania.

*Aby zapobiec wszelkim podrażnieniom podczas kąpieli, zawsze rozcieńczaj olejki eteryczne przed dodaniem ich do wody w wannie.

Jak pomóc dzieciom używać olejków eterycznych

Nie jest tajemnicą, że dzieci potrafią być kapryśne. Niezależnie od tego, czy dziecko jest wybredne w kwestii smaków, zapachów czy codziennych zwyczajów, ta nieugiętość może utrudniać im korzystanie z dobrodziejstw z olejków eterycznych, tak jak i dorosłym. Istnieje kilka zabawnych sposobów, które pomogą twoim dzieciom cieszyć się olejkami eterycznymi, niezależnie od ich osobistych preferencji.



Gotowanie z olejkami eterycznymi

Jeśli dziecko jest wybredne, jeśli chodzi o smak, konsystencję lub zapach, zawsze możesz dodać olejki eteryczne do jego ulubionych potraw, napojów i smakołyków, aby pomóc mu doświadczyć pewnych korzyści. Olejki eteryczne mogą nadać smak napojom, wypiekom, śniadaniom i nie tylko – w większości przypadków dziecko nawet nie zauważy różnicy. Pamiętaj, że olejki eteryczne są silne, więc nie trzeba wiele, żeby dodać aromatu. Na początek możesz użyć wykałaczki, a z czasem dodawać więcej.

Koktajle

Do koktajli lub napojów typu slushies możesz po prostu dodać kroplę olejku eterycznego dopuszczonego do użytku wewnętrznego. Cytryna i mandarynka są doskonałymi dodatkami do smoothie i nadają pyszny, świeży smak dodając także do jogurtu.

Wypieki

Olejki eteryczne mogą dodać więcej smaku do ulubionych ciasteczek, ciast czy do pieczywa. Dodaj miętę pieprzową do następnej porcji brownies, limonkę do ciasteczek lub rozmaryn do bułek.

Dipy, salsy i sosy

Możesz łatwo dodać kroplę olejku eterycznego do hummusu, salsy lub ulubionego dressingu, aby nadać dodatkowego smaku. Idealna przekąska po szkole! Kolendra z liści, czarny pieprz czy kolendra z nasion dodadzą pysznego smaku, w zależności od przekąski.



Ten przepis na brownies z czarnej fasoli z olejkami z mięty pieprzowej jest doskonałym przykładem zabawnego sposobu użycia olejków eterycznych podczas gotowania dla dzieci lub z dziećmi:

Brownie z czarnej fasoli z olejkami miętowymi dōTERRA

Składniki

1 (400 g) puszka czarnej fasoli, odsączyć i wypłukać
2 duże jajka
25 g kakao w proszku
225 g miodu
70 g oleju kokosowego
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
4 krople olejku z **mięty pieprzowej***
120 g wiórków czekoladowych

Wykonanie

1. Nagrzej piekarnik do 175°C.
2. Umieść wszystkie składniki, oprócz wiórków czekoladowych, w blenderze lub robocie kuchennym i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Przelej ciasto do dużej miski, wsyp 80 g wiórków czekoladowych i zamieszaj.
4. Przełóż do wysmarowanej tłuszczem formy o wymiarach 20x20 cm i posyp 40 g wiórków czekoladowych.
5. Piecz 30-35 minut lub gdy wykałaczką po sprawdzeniu będzie czysta.



Aby przygotować proste i zdrowe śniadanie, spróbuj przygotować rano dla swoich dzieci to Smoothie z Dzikich Owoców Tropikalnych:

Smoothie z Dzikich Owoców Tropikalnych z Olejkiem z Tangerynki

Składniki

5 krople olejku z **tangerynki***
145 g zamrożonych truskawek
165 g zamrożonego mango
375 ml soku ananasowego

Wykonanie

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
2. Wlej do szklanki i rozkoszuj się.



Zrób-to-sam z olejkami eterycznymi

Innym sposobem na użycie olejków eterycznych z dziećmi są kreatywne zajęcia. Możesz używać olejków eterycznych do tworzenia rękodzieła, aromatycznej biżuterii, podczas kąpieli i inne zabawy.

Musujące kule do kąpieli z olejkami eterycznymi i konfetti to zabawny sposób, aby Twoje dzieci mogły korzystać z dobrodziejstw olejków eterycznych podczas kąpieli:

Musujące Kule do Kąpieli z Olejkami Eterycznymi dōTERRA i Konfetti

Składniki

180 g sody oczyszczonej
60 g mąki kukurydzianej
250 g kwasku cytrynowego
120 ml **oleju kokosowego frakcjonowanego dōTERRA**
10 krople wybranego olejku eterycznego
Konfetti
Barwnik spożywczy
Silikonowa forma

Wykonanie

1. W misce zmieszaj kwasek cytrynowy, sodę oczyszczoną, mąkę kukurydzianą i frakcjonowany olej kokosowy. (Uwaga: kwasek cytrynowy można znaleźć w większości supermarketów).
2. Dodaj wybrany przez siebie olejek eteryczny. Olejki takie jak **lawendowy***, **szałwiowy*** i mieszanki dōTERRA, jak **Citrus Bliss™** lub **Serenity™**.
3. Dobrze wymieszaj, aż powstanie miękka masa. Powinna mieć konsystencję lekko wilgotnego piasku i nie rozpadać się po naciśnięciu. Jeśli ciasto jest zbyt mokre, dodaj sody oczyszczonej i mąki kukurydzianej.
4. Dodaj barwnik spożywczy i wymieszaj, aż kolor zostanie równomiernie rozprowadzony.
5. Mocno wciśnij masę do silikonowej formy i posyp wierzch ulubionym konfetti. Pozostaw do wyschnięcia na 24 godziny zanim wyciągniesz z formy (Jeśli nie masz silikonowej formy, sprawdzą się również foremki do babeczek).

I kule do kąpieli są gotowe do użycia! Wystarczy wrzucić je do wanny pełnej wody i pozostawić do całkowitego rozpuszczenia.

*Zapoznaj się z poszczególnymi etykietami, aby poznać składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania.



Dzięki tej ciastolinie z olejkami eterycznymi czas zabawy będzie jeszcze przyjemniejszy:

Ciastolina z Olejkami Eterycznymi

Składniki

240 g mąki
250 ml kolorowanej wody
270 g soli
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka kamienia winnego
5 kropeł wybranego olejku eterycznego
barwnik spożywczy (opcja)
pergamini

Wykonanie

1. Połącz wszystkie składniki, oprócz olejków eterycznych, w dużym garnku i dokładnie wymieszaj.
2. Po zmieszaniu podgrzewaj na średnim ogniu. Używając szpatułki, kontynuuj mieszanie aż powstanie kula. (Uwaga, nie przegotuj za bardzo, bo doprowadzi to do wysuszenia ciasta.)
3. Zdejmij z ognia i ostudź na pergaminie.
4. Po ostygnięciu dodaj pięć kropli swojego ulubionego olejku eterycznego oraz, jeśli chcesz, barwnik spożywczy. Ugniataj, aż wszystko dokładnie się połączy.

Gotowe! Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce, aby cieszyć się zabawą przez wiele miesięcy.

Zapoznaj się z poszczególnymi etykietami, aby poznać składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania.



Olejki eteryczne i ciąża

Często pojawiają się pytania: "Czy używanie olejków eterycznych w czasie ciąży jest bezpieczne?" Chociaż opieramy się na historii bezpiecznego stosowania, to aby zdecydować, które olejki mogą być używane w czasie ciąży, istnieje kilka ważnych wskazówek, które należy rozważyć przed użyciem olejków w czasie ciąży. Ze względu na silną, potężną naturę olejków eterycznych, zawsze należy rozważyć swój osobisty stan zdrowia przed użyciem olejków w jakimkolwiek celu – jest to szczególnie ważne w czasie ciąży.

Podobnie jak mądrze jest zmodyfikować stosowanie olejków eterycznych u dzieci, tak samo należy zmodyfikować stosowanie olejków eterycznych podczas ciąży, karmienia piersią lub w innych szczególnych okolicznościach.

Stosowanie olejków eterycznych podczas ciąży i karmienia piersią

Olejki eteryczne mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego trybu życia, złagodzić uczucie dyskomfortu i wiele innych. Ze względu na swoje potężne zalety, olejki eteryczne są przydatne i skuteczne w każdej fazie życia – nawet w czasie ciąży. Przestrzegając odpowiednich zasad bezpieczeństwa, możesz czuć się pewnie używając olejków eterycznych w czasie ciąży.

Podczas ciąży ciało przechodzi wiele różnych zmian. Zmiany te często powodują uczucie dyskomfortu i wrażliwości w całym ciele. Każda ciąża przebiega inaczej, ale celem jest wspieranie zdrowego, prawidłowego funkcjonowania całego ciała. Wraz z dobrym odżywianiem i regularnymi ćwiczeniami, olejki eteryczne mogą być stosowane podczas ciąży jako wsparcie.



Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Nawet jeśli stosowałaś już wcześniej olejki eteryczne bez żadnych problemów, powinnaś poinformować swojego lekarza o wszelkich olejkach eterycznych, które planujesz stosować w czasie ciąży i karmienia piersią. Twój lekarz zna cię, twoje specyficzne problemy zdrowotne i stan ciąży, dlatego powinien znać wszystkie produkty z olejkami eterycznymi, w tym kosmetyki i suplementy, które planujesz stosować w czasie ciąży.

Ponieważ każda ciąża jest inna, to właśnie twój lekarz jest najlepszym źródłem informacji na temat planu leczenia i określenia, które olejki eteryczne najlepiej stosować podczas ciąży. Twój lekarz może zaproponować ci, czego unikać w czasie ciąży i jakie inne środki bezpieczeństwa powinnaś podjąć, biorąc pod uwagę swoje zdrowie i zdrowia twojego rosnącego dziecka.

Ze względu na problem etyczny związany z testowaniem ciężarnych matek i ich płodów, badania kliniczne są ograniczone. Jednak, możemy opierać się na historycznie bezpiecznym stosowaniu, aby określić, które olejki eteryczne są bezpieczne w czasie ciąży.

Pozostałe zasady bezpieczeństwa

Jak już wspomniano, nierzadko zdarza się, że kobiety w ciąży odczuwają zwiększoną wrażliwość na olejki eteryczne. Możesz rozważyć dostosowanie ilości używanego olejku lub metody stosowania, aby złagodzić ewentualne reakcje.

Należy również pamiętać, że nie wszystkie olejki eteryczne są jednakowe. Bardzo ważne jest, abyś podczas ciąży używała czystych olejków eterycznych, które nie są zafałszowane i zanieczyszczone. Jeśli wysokiej jakości olejki eteryczne są używane w odpowiedni sposób, to są bezpiecznym rozwiązaniem podczas ciąży.



Które olejki eteryczne są bezpieczne podczas ciąży?

Po rozmowie z lekarzem możesz zacząć bezpiecznie używać olejków eterycznych podczas ciąży. Oto kilka sposobów:

Olejki eteryczne na poranne mdłości

- Olejki eteryczne z **mięty pieprzowej*** i **kardamonu*** mogą złagodzić sporadyczny dyskomfort żołądkowy, jeśli są przyjmowane w kapsułkach wegetariańskich lub dodawane do wody.
- Olejek eteryczny z **mięty zielonej*** oferuje wiele takich samych korzyści, jak olejek z mięty pieprzowej, ale jest łagodniejszą opcją, która pomaga w przypadku wrażliwości lub rozstroju żołądka, które występują w czasie ciąży.
- Mieszanka wspomagająca **ZenGest™*** łączy w sobie olejki eteryczne z imbiru, mięty pieprzowej, kminku i kopru włoskiego i jest korzystna w przypadku dyskomfortu żołądkowego.
- Tabletki do ssania **DigestTab™*** to tabletki z węglanem wapnia nasączone mieszanką ZenGest, które można przyjmować w zależności od potrzeb lub jako codzienny suplement.

Olejki eteryczne i masaż na dyskomfort pleców

Wmasowanie kojących mieszanek olejków eterycznych w dolne partie pleców może być pomocne w przypadku dyskomfortu. Kiedy pojawia się dyskomfort w nogach lub stopach, wcieranie Mieszanki do masażu **AromaTouch™*** może pomóc tym obszarom.

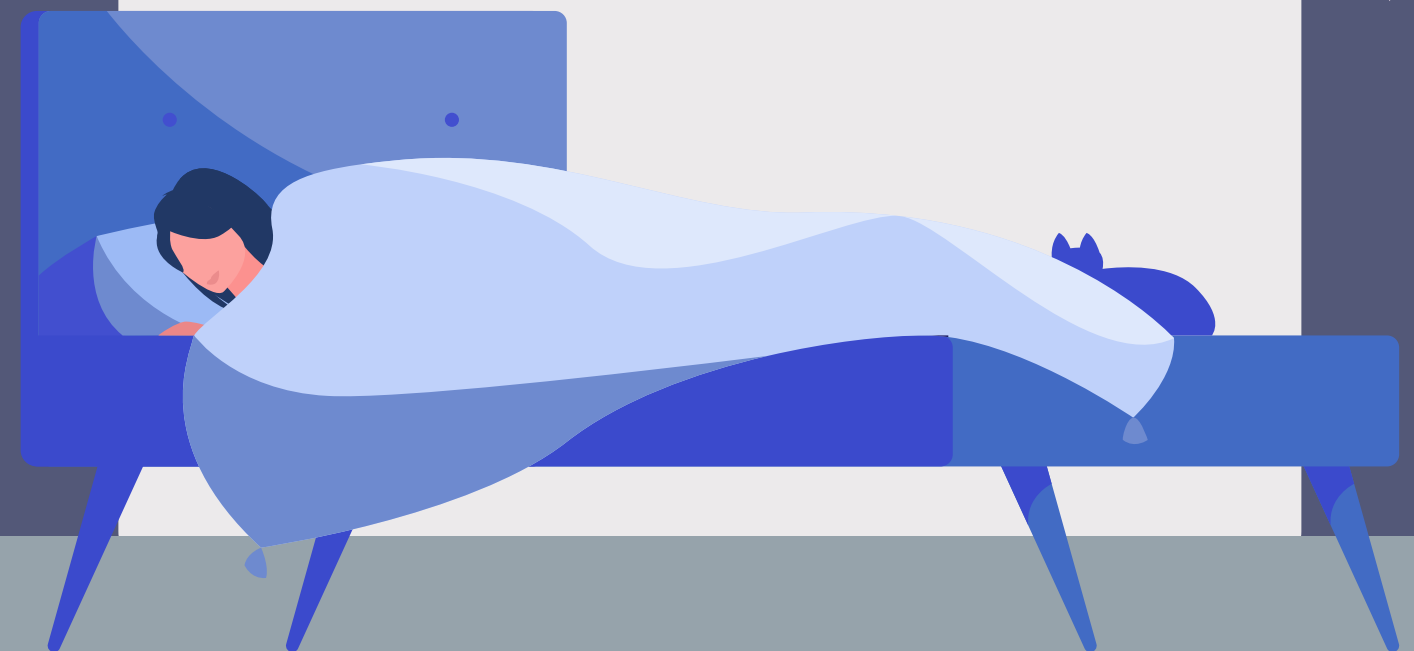


Olejki eteryczne dla lepszego snu

Dobry sen i odpoczynek są niezwykle ważne podczas ciąży. Włączenie uspokajających olejków eterycznych, takich jak **rumianek rzymski***, **szałwia muszkatołowa***, **lawenda*** i **drzewo sandałowe***, sprzyjają uczuciu spokoju i mogą stworzyć idealną atmosferę do osiągnięcia dobrego snu.

Aby zapewnić spokojny sen podczas ciąży, wypróbuj poniższe sugestie:

- Wieczorem umieść kilka kropli olejku eterycznego na kołdrze lub na poduszce.
- Dodaj kilka kropli olejku eterycznego na zewnętrzną stronę poduszki ogrzewającej lub na okład i przyłóż do szyi lub pleców, aby zapewnić sobie rozgrzewający relaks.
- Dodaj jedną do dwóch kropli olejku eterycznego do filiżanki gorącej wody z miodem, aby uzyskać odprężający napój, który pomoże Ci się zrelaksować przed snem.



Olejki eteryczne dla zdrowej skóry

Ciało kobiety w ciąży nieustannie się zmienia, co dotyczy także zmian na skórze. Ponieważ ciało stara się nadążyć za rosnącym płodem, skóra może być często rozciągnięta i napięta. Kolejnym wyzwaniem, którego doświadcza wiele kobiet podczas ciąży, jest zwiększenie produkcji sebum na skórze. Na szczęście wiele olejków eterycznych może pomóc w poprawieniu wyglądu skóry tłustej, zmniejszyć widoczność niedoskonałości i upiększyć cerę.

Wprowadź te olejki do swojej pielęgnacji skóry podczas ciąży:

- **Kadziłowiec***
- **Grejfrut***
- **Kocanka***

Pamiętaj, żeby unikać bezpośredniego światła słonecznego lub promieniowania UV przez co najmniej 12 godzin po użyciu olejków cytrusowych na skórę.

Stosowanie olejków eterycznych podczas porodu

Ponieważ olejki eteryczne sprzyjają podnoszeniu na duchu i uspokajaniu, mogą być niezwykle przydatne podczas porodu. Możesz ich użyć, aby stworzyć bardziej przyjemne i pozytywne doznania.

- Użyj olejku eterycznego z **czarnego pieprzu*** i **bazylii*** rozcieńczonego z frakcjonowanym olejem kokosowym na dolną część pleców, aby złagodzić dyskomfort podczas porodu.
- Połącz olejek **dōTERRA Balance™*** i olejek eteryczny z **pomarańczy***, aby uzyskać szczególnie skuteczną mieszankę podczas porodu, ponieważ pomoże stworzyć spokojną i pozytywną atmosferę.
- Spróbuj użyć mieszanki **AromaTouch™*** miejscowo, aby uzyskać działanie uspokajające i relaksujące. Ta mieszanka jest szczególnie pomocna w łagodzeniu napięć, gdy jest aplikowana na plecy i ramiona.
- Olejek eteryczny z **szałwii muskatołowej*** może być używany do stworzenia kojącej atmosfery, co jest pomocne, gdy skurcze stają się intensywne. Rozważ zmieszanie szałwii muskatołowej z innymi uspokajającymi olejkami eterycznymi, takimi jak **lawenda*** lub **geranium***.



Czy bezpiecznie jest używać olejków eterycznych podczas karmienia piersią?

Ciało zmienia się znacząco podczas ciąży, a zmiany te nie kończą się wraz z narodzinami dziecka. Twoje ciało będzie się nadal zmieniać w miarę jak będziesz przystosowywać się do życia po porodzie. Tak jak powinnaś omawiać z lekarzem używanie olejków eterycznych przed ich stosowaniem w ciąży, tak samo będziesz chciała również skonsultować się z lekarzem, kiedy zaczniesz karmić piersią.

Twój lekarz rodzinny jest naprawdę najlepszym źródłem informacji i porad na temat twojego ciała, dziecka i wszelkich wątpliwości, które możesz mieć. Tak jak skonsultowałaś się z lekarzem przed użyciem nowych produktów podczas karmienia piersią, tak samo ważne jest, aby przedyskutować stosowanie olejków eterycznych z lekarzem, gdy zostajesz matką karmiącą.

Podobnie jak ciąża, karmienie piersią stawia wiele wymagań przed ciałem matki. Podczas karmienia celem jest utrzymanie silnego i zdrowego ciała, które będzie w stanie wspierać noworodka. Z pomocą swojego lekarza możesz używać olejków eterycznych i innych produktów, które wspierają całe ciało i twoje ogólne samopoczucie.



*Zapoznaj się z poszczególnymi etykietami, aby poznać składniki, środki ostrożności i instrukcje użytkowania.

Pomóż dzieciom korzystać z zalet olejków eterycznych

Olejki eteryczne mogą być używane przez wszystkich. Dostosowując metody aplikacji i przestrzegając zasad bezpieczeństwa, możesz korzystać z ulubionych produktów razem z dziećmi i obserwować, jak doświadczają korzyści, które tak bardzo cenisz i na których tak bardzo polegasz.

Poprzez edukację przygotowujesz drogę dla siebie i dzieci do pozytywnych doświadczeń z olejkami eterycznymi, teraz i w przyszłości. Daj przykład odpowiedzialnego i skutecznego stosowania olejków w domu, aby dzieci pokochały olejki eteryczne i czerpały z nich korzyści.





Wszystkie informacje są aktualne w momencie produkcji.