

dōTERRA | EUROPE

# Uleiurile esențiale și copiii



# Beneficii pentru întreaga familie

Odată ce ai experimentat personal puterea uleiurilor esențiale, următorul pas firesc este să le integrezi în stilul de viață și în rutina ta zilnică. Pentru multe persoane, rutina zilnică include și copiii.

Mulți părinți se întreabă: "Pot folosi uleiuri esențiale în siguranță la copii?" Pe scurt, da! Este important de reținut că există anumite recomandări și instrucțiuni privind siguranța, care trebuie avute în vedere când se utilizează uleiuri esențiale la copii. Deoarece copiii sunt mai mici și mai sensibili decât adulții, regulile de utilizare a uleiurilor esențiale sunt diferite. În plus, aspectul purității devine mai important ca niciodată. Pentru copii, folosește numai uleiuri esențiale despre care știi că sunt 100% pure.

În această carte electronică, vei afla ce să faci și ce să nu faci atunci când utilizezi uleiuri esențiale la copii. Vom discuta subiecte importante, precum diluarea cantității corecte de ulei esențial, adaptarea metodelor de aplicare, utilizarea uleiurilor esențiale în timpul sarcinii și multe altele.

Pe măsură ce te familiarizezi cu măsurile de siguranță pentru utilizarea uleiurilor esențiale la copii, va fi ușor să ajuți copiii să profite de beneficiile pe care le oferă uleiurile. Dacă un copil are anumite afecțiuni sau probleme de sănătate, consultă pediatrul înainte de a utiliza uleiuri esențiale.

După ce te informezi corespunzător și dobândești deprinderea necesară, uleiurile esențiale vor deveni un produs de bază în casa ta și sigur pentru întreaga familie.

---

## Cuprins

Folosirea uleiurilor esențiale la copii 4

Măsuri de siguranță 8

Utilizări și aplicații 18

Uleiurile esențiale în sarcină 32



# Folosirea uleiurilor esențiale la copii

## Utilizarea uleiurilor esențiale de-a lungul istoriei

În primul rând, cei novice în lumea uleiurilor esențiale ar trebui să știe că uleiurile esențiale și părțile plantei au fost utilizate de-a lungul secolelor pentru a promova starea de bine. Ele nu sunt un trend sau o modă nouă, ci o soluție testată și dovedită pentru multe dintre problemele zilnice ale vieții. Familiile din Egiptul antic foloseau extracte și uleiuri din plante la orice, de la gătit și tratamente de înfrumusețare până la ceremonii religioase sau de îmbălsămare. De-a lungul secolelor, familiile din China au urmat diferite practici pentru starea de bine, folosind extracte și materiale vegetale. Extractele și uleiurile din plante erau un produs nelipsit din gospodăriile din Roma antică, unde părțile plantelor erau folosite pentru mirosul lor și proprietățile de calmare. După secole de utilizare în siguranță, poți sta liniștit știind că uleiurile esențiale s-au dovedit a fi sigure și eficiente de nenumărate ori.

## Uleiurile esențiale se regăsesc probabil în multe dintre produsele pe care le folosești deja

Uleiurile esențiale sunt compuși naturali care se găsesc în plante, așadar sunt un ingredient popular din multe produse comerciale. Uleiurile esențiale sunt adesea folosite în parfumuri, săpunuri, lumânări, loțiuni și produse de îngrijire a pielii, pentru a le conferi aromă. Datorită proprietăților puternice de purificare, acestea sunt adăugate frecvent și în soluțiile de curățare. Cel mai probabil, ai deja în casă produse care conțin uleiuri esențiale. Avantajul utilizării ca atare a uleiurilor esențiale pure este că poți evita toxinele și substanțele chimice dăunătoare care sunt adesea adăugate în produsele de uz casnic.

Uleiurile esențiale se găsesc, de asemenea, în multe dintre alimentele pe care le consumăm în mod regulat. Aceasta înseamnă că organismul nostru este deja pregătit să proceseze uleiurile esențiale când sunt administrate intern. Deși doza pentru administrarea internă a uleiurilor esențiale la copii este mult mai mică decât la adulți, copiii au fost probabil deja expuși la cantități mici de uleiuri esențiale prin alimentație și alte produse de uz casnic.



## Uleiurile esențiale sunt naturale și pot fi sigure când sunt utilizate corespunzător

Uleiurile esențiale de înaltă calitate sunt pure, potente, naturale și sigure când sunt utilizate în mod adecvat. Ca orice alt produs pe care îl folosim pentru corp, există anumite măsuri de precauție care ne pot ajuta să rămânem în zona sigură de utilizare. Chiar și substanțele aparent inofensive, cum ar fi apa, pot fi dăunătoare pentru organism dacă sunt folosite în cantități excesive – iar același lucru este valabil pentru uleiurile esențiale. Atâta timp cât te informezi cu privire la modul corect de utilizare, poți folosi uleiurile esențiale în mod sigur și eficient pentru tine și familia ta. Așa cum nu i-ai îngădui copilului să mănânce, să bea sau să se dea pe piele cu ceva străin, a căror efecte nu le cunoști, tot așa, cheia unei utilizări sigure a uleiurilor esențiale este să te informezi. Vom discuta mai în detaliu despre aplicarea corectă, dozarea și alte instrucțiuni de siguranță în capitolul doi.

## Uleiurile de înaltă calitate sunt supuse unui proces de testare a siguranței

Înainte de a utiliza uleiuri esențiale pentru copii (sau pentru tine), este important de reținut că nu toate uleiurile esențiale sunt create la fel. În general, uleiurile esențiale de înaltă calitate trebuie să treacă o serie de teste riguroase care atestă că produsul poate fi utilizat în siguranță. Nu toate companiile folosesc aceste metode de testare, iar mulți distribuitori de uleiuri esențiale folosesc agenți de umplură sintetici care scad eficacitatea uleiurilor. Este important să utilizezi uleiuri esențiale care au fost produse cu atenție și testate temeinic pentru a asigura siguranța ta și a familiei tale. De exemplu, uleiurile esențiale dōTERRA sunt supuse unui proces riguros de testare cu scopul de a verifica prezența oricărui contaminanți, substanțe nocive sau a altor componente care ar putea compromite siguranța și calitatea uleiului. Este important să alegi un ulei esențial de înaltă calitate, care a fost testat și verificat pentru o utilizare sigură înainte de a-l folosi împreună cu familia.



# Măsuri de siguranță

După cum s-a menționat, cheia unei utilizări reușite și sigure a uleiurilor esențiale la copii este respectarea unor măsuri speciale de siguranță, stabilite pentru a proteja copiii de expunerea în exces la uleiuri. Este important de reținut că regulile de utilizare a uleiurilor esențiale la copii sunt diferite decât cele pentru adulți. Dacă respecti instrucțiunile specifice de siguranță cu privire la dozarea, diluarea, aplicarea, păstrarea etc. a uleiurilor esențiale, vei ajuta copiii să se bucure la maxim de beneficiile pe care le oferă uleiurile esențiale, în condiții de siguranță. Iată câteva reguli de bază pe care trebuie să le urmezi când folosești uleiuri esențiale pe copii sau în preajma lor. Fiecare dintre aceste instrucțiuni va fi abordată mai pe larg în acest capitol.

## Reguli de utilizare a uleiurilor esențiale la copii

1. Supraveghează întotdeauna copilul în timpul utilizării uleiurilor esențiale
2. Administrează întotdeauna copilului o doză mai mică de uleiuri esențiale decât unui adult
3. Diluează uleiurile esențiale înainte de a le folosi pe copii, pentru a reduce riscul sensibilizării cutanate
4. Evită zonele sensibile la aplicarea uleiurilor esențiale
5. Evită expunerea la soare după aplicarea locală a anumitor uleiuri, în special a uleiurilor de citrice
6. Nu administra copiilor suplimente pentru adulți fără a consulta în prealabil un cadru medical avizat
7. Păstrează uleiurile esențiale întotdeauna într-un loc sigur, nu la îndemâna copiilor
8. Informează-te; citește întotdeauna etichetele și recomandările producătorului
9. Consultă pediatrul copilului înainte de a utiliza uleiuri esențiale, mai ales dacă există anumite probleme de sănătate



## Supraveghează întotdeauna copiii în timpul utilizării uleiurilor esențiale

Poate cea mai importantă măsură de siguranță în ce privește uleiurile esențiale și copiii este aceea de a te asigura că aceștia folosesc uleiurile esențiale numai sub supravegherea unui adult. Chiar dacă ei sunt obișnuiți cu uleiurile esențiale și știi cum să le aplici, cel mai bine este să supraveghezi mereu aplicarea uleiului, pentru siguranța lor. Uleiurile esențiale sunt extrem de potente și tari, iar mulți copii nu înțeleg concepte precum dozarea, diluarea sau sensibilizarea pielii. Pe lângă faptul că trebuie să-i înveți pe copii despre aplicarea uleiurilor esențiale în siguranță, este important să fii întotdeauna de față când un ulei esențial este folosit în preajma lor.

### Dozarea

Copiii au o masă corporală mai mică, piele mai subțire și mai sensibilă și sunt încă în creștere, așadar doza de uleiuri esențiale folosită pentru ei trebuie să fie întotdeauna mai mică decât cea pentru un adult.

Nu uita să consulți întotdeauna doctorul cu privire la orice afecțiuni sau probleme specifice de sănătate înainte de a utiliza uleiuri esențiale.

Deoarece uleiurile sunt extrem de potente, vei avea nevoie de o cantitate foarte mică pentru a fi eficiente. Când folosești uleiuri esențiale la copii, începe cu doze mici - mai mici decât cele pe care le-ai folosi pentru tine -, apoi acordă-i copilului timp să se bucure de beneficiile uleiului, înainte de a aplica din mai mult.

### Diluarea

Poate îți faci griji cu privire la utilizarea externă a uleiurilor esențiale la copii, din cauza pielii lor sensibile. Cea mai bună metodă de a proteja pielea delicată a copiilor când aplici uleiurile esențiale direct pe piele, este să le diluezi în prealabil. Diluarea uleiului esențial cu un ulei căraș, cum ar fi Uleiul de cocos fracționat dōTERRA, înainte de a-l aplica pe pielea copilului, va ajuta la reducerea riscului sensibilizării pielii.



## Testarea sensibilității cutanate

În general, când încerci un ulei nou, este bine să-i faci copilului un test de sensibilizare cutanată, pentru a te asigura că nu-i provoacă niciun fel de iritație. Pentru a face acest test, diluează uleiul pe care dorești să-l folosești, aplică-l pe o porțiune sigură (tălpile sunt de regulă cel mai indicat loc, deoarece acolo pielea este cea mai groasă) și verifică evoluția în următoarele ore. Astfel poți vedea cum reacționează pielea copilului la uleiul respectiv.

## Evită zonele sensibile

Pe lângă testul de sensibilizare, se pot preveni iritațiile sau alte reacții adverse cutanate evitând aplicarea uleiurilor esențiale pe zonele sensibile. După cum s-a menționat, aplicarea uleiurilor esențiale pe copii trebuie făcută mereu sub supraveghere - la copiii mai mici, uleiurile ar trebui aplicate doar de tine; la copiii mai mari, trebuie să fii mereu de față în timpul aplicării.

Când aplici uleiuri esențiale direct pe pielea copiilor, sunt câteva zone care trebuie evitate pentru a preveni iritațiile:



Ochii



Zona din jurul ochilor



Interiorul urechilor



Piele rănită, julită sau lezată



Interiorul nasului

În aceste zone ale corpului pielea este mai sensibilă, de aceea trebuie evitate la aplicarea locală a uleiurilor esențiale. Nu uita, pielea copiilor este și mai delicată decât cea a adulților, așadar metodele de aplicare a uleiurilor esențiale la copii vor fi întotdeauna puțin diferite.

## Expunerea la soare

Unele uleiuri esențiale, în special cele de citrice, pot provoca fotosensibilizare dacă sunt expuse la lumina solară după aplicarea uleiului pe piele. Riscul fotosensibilizării este mult mai ridicat la copii, deoarece ei tind să petreacă mult timp în aer liber. Înainte de a aplica uleiuri esențiale pe copii, ar fi prudent să iei în considerare în primul rând cât timp va petrece copilul la soare în următoarele 12 ore și în al doilea rând, dacă uleiul pe care-l vei aplica include o precauție privind o posibilă fotosensibilizare. După cum s-a menționat, de regulă uleiurile de citrice sunt cele care prezintă riscul de fotosensibilizare; cu toate acestea, adulții trebuie să citească întotdeauna etichetele uleiurilor esențiale pentru a vedea dacă includ precauții cu privire la sensibilizarea în urma expunerii la soare. Când un ulei esențial sau un produs pe bază de uleiuri esențiale conține o precauție privind fotosensibilizarea, cel mai bine ar fi să se evite expunerea la soare sau raze ultraviolete timp de cel puțin 12 ore după aplicarea produsului.





## Suplimente cu uleiuri esențiale

Suplimentele care conțin uleiuri esențiale pot fi extrem de benefice pentru adulți; cu toate acestea, copiii nu ar trebui să ia suplimente pentru adulți decât dacă produsul a fost indicat ca fiind sigur pentru copii. Din fericire, există multe suplimente cu uleiuri esențiale (inclusiv produse dōTERRA), concepute special pentru copii. Copiii se pot bucura de beneficiile pe care le oferă suplimentele cu uleiuri esențiale și pot lua suplimentele pentru adulți care au fost indicate ca fiind sigure pentru întreaga familie. Înainte de a administra copilului orice suplimente, citește toate etichetele și instrucțiunile produsului, pentru a te asigura că este adecvat pentru copii. Este de preferat să te consulți cu medicul tău dacă ai întrebări cu privire la administrarea oricăror suplimente la copii.

## Păstrarea uleiurilor esențiale

O măsură foarte bună pentru utilizarea uleiurilor esențiale în siguranță este să le păstrezi mereu într-un loc sigur - uleiurile esențiale și produsele pe bază de uleiuri esențiale nu trebuie lăsate niciodată la îndemâna copiilor. Copiii nu înțeleg cât de tari și potente sunt uleiurile esențiale sau cât de important este să respecti instrucțiunile de dozare. Păstrează-ți colecția de uleiuri esențiale în locuri în care copiii nu au acces, pentru siguranța acestora.

Nu uita că uleiurile esențiale nu trebuie depozitate în lumina directă a soarelui sau în locuri expuse la căldură, deoarece acest lucru poate să le deterioreze profilul chimic delicat sau chiar să le diminueze beneficiile. În ce privește difuzoarele de uleiuri esențiale, trebuie să te asiguri întotdeauna că sunt amplasate într-un loc sigur, astfel încât copiii să fie feriți de expunerea la uleiuri în exces și să nu poată ajunge la difuzor. Deși poate și se pare convenabil să păstrezi uleiurile esențiale la vedere, depozitarea adecvată este crucială pentru o utilizare reușită și sigură a uleiurilor esențiale într-o casă în care se află copii.

Multe flacoane de ulei esențial sunt prevăzute cu un dop cu picurător, care permite eliberarea unei cantități mici de ulei odată. Acest dop se poate scoate din flacon pentru a facilita turnarea sau difuzarea uleiurilor esențiale. Deși poate și mai comod să nu pui dopul la loc, totuși, cel mai bine ar fi să te asiguri că l-ai reintrodus în flacon înainte să depozitezi uleiul. Acest lucru va limita cantitatea de ulei esențial la care ar avea acces copilul, în caz că s-ar întâmpla să găsească un flacon.





## Informează-te

Ca orice alt lucru pe care îl dai copilului - mâncare, medicamente, tratamente, produse cu utilizare locală etc. - cel mai bun mod de a folosi uleiurile esențiale în siguranță pe copii sau în preajma copiilor, este să te informezi. Dacă ești novice în ce privește uleiurile esențiale, informează-te despre modul în care acționează acestea, cele mai bune practici de utilizare și regulile de siguranță. Odată ce ai învățat cum să folosești corect uleiurile esențiale, vei fi mai bine pregătit să împărtășești beneficiile acestora cu întreaga familie, inclusiv cu copiii.

Deși este foarte important să cunoști metodele sigure de aplicare a uleiurilor esențiale și să fii la zi cu acestea pentru protecția copiilor, la fel de important este să citești mereu cu atenție etichetele, precauțiile, atenționările și instrucțiunile, înainte de a utiliza uleiuri esențiale la copii. Când îmbini informațiile corecte cu regulile de siguranță, poți avea parte de o experiență sigură și plăcută alături de uleiurile esențiale.

## Consultă un cadru medical avizat

Consultarea unui cadru medical avizat înainte de a utiliza uleiurile esențiale este o măsură de siguranță atât pentru adulți cât și pentru copii, mai ales când sunt implicate anumite probleme de sănătate. Fiecare persoană are propriul istoric medical, iar unele afecțiuni pot schimba modul în care va trebui să folosești uleiurile esențiale. Consultarea medicului înainte de a utiliza uleiurile esențiale te va pregăti pentru orice afecțiune posibilă pentru care va trebui să adaptezi modul de utilizare a uleiurilor în casa ta.

Dacă respecti aceste măsuri generale de protecție, precum și indicațiile medicului, va fi o plăcere să folosești uleiurile esențiale în siguranță în preajma copiilor. Amintește-ți, ca și adult, tu ești exemplul pentru copilul tău cu privire la utilizarea corectă și sigură a uleiurilor esențiale în casă.



# Utilizări și aplicații

Acum că știi că uleiurile esențiale pot fi într-adevăr folosite în siguranță la copii și te-ai informat cu privire la măsurile de siguranță, este timpul să înveți despre cele mai bune metode de aplicare la copii. Deși copiii se pot bucura de uleiurile esențiale în multe din aceleași moduri precum adulții (cu diluția și dozarea corespunzătoare), există multe metode de utilizare unice pentru copii. Iată câteva dintre cele mai bune utilizări ale uleiurilor esențiale pentru copii și familii:



## Arborvitae

Înainte de a petrece timp afară, diluează uleiul Arborvitae și aplică pe încheieturile mâinilor și pe glezne pentru un plus de motivație.



## Busuioc

Data viitoare când o rețetă prevede utilizarea busuiocului uscat, poți folosi în schimb ulei de Busuioc. Prin simpla adăugare a unei picături de ulei de Busuioc la mâncare, poți obține o capodoperă culinară gustoasă și revigorantă.



## Cedru

Uleiul de Cedru are proprietăți relaxante care pot calma trupul și mintea. Pentru a favoriza o stare de pace după un vis urât, diluează Cedru și aplică-l pe tălpi.



## Scorțișoară

În timpul rutinei de seară, diluează o picătură de ulei de Scorțișoară în 60 ml de apă și folosește amestecul la gargară pentru clătirea gurii.





## Salvie

Înainte de culcare, aplică o picătură de ulei de Salvie pe fața de pernă a copilului tău, pentru a-l ajuta să se pregătească de un somn odihnitor.



## Cuișoare

Cuișoarele se utilizează la aromatizarea preparatelor dentare, a bomboanelor și a gumei de mestecat. Poți adăuga o picătură de ulei de Cuișoare în pasta de dinți pentru o notă caldă și condimentată.



## Copaiba

Indiferent dacă copiii tăi fac fotbal, rugby, baschet, înot sau orice alt sport, încearcă să aplici uleiul Copaiba cu un ulei cărauș pentru un masaj liniștitor.



## dōTERRA Air™

Pentru a favoriza eliberarea căilor respiratorii pentru copilul tău, diluează uleiul dōTERRA Air™ și aplică local pe pieptul copilului. În timp ce copilul va respira adânc, uleiul va emana vapori revigoranți.



## Eucalipt

Indiferent dacă copilul tău face fotbal, tenis, hochei sau orice alt sport, poți ține la distanță mirosul neplăcut al genții de sport, aplicând câteva picături de ulei de Eucalipt pe un tampon de vată și punându-l în geantă.



## Tămâie

După o zi plină de aventuri, diluează câteva picături de Tămâie și masează pe mâini și picioare. Acest masaj va oferi un efect de calmare și de încălzire pentru a ajuta orice copil să se pregătească de o nouă zi activă.



## Ienupăr

Dacă ai un adolescent care se confruntă cu imperfecțiuni ale tenului, adaugă o picătură de ulei de Ienupăr în loțiunea de curățare a feței sau în crema hidratantă pentru îmbunătățirea aspectului pielii.



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



## Levănțică

Adaugă ulei de Levănțică în baia\* copilului, sau diluează și masează pe abdomenul micuțului pentru a-i conferi o stare de calm și de liniștire.



## Lămâie

Ca alternativă la sucurile sau băuturile carbogazoase îndulcite, adaugă o picătură de ulei de Lămâie într-un pahar de apă pentru o băutură proaspătă și aromată. Poți face acest lucru și cu Lămâie verde, Grapefruit, Portocală sălbatică sau alte uleiuri esențiale.



## Măghiran

Profită de proprietățile calmante ale Măghiranului prin aplicarea uleiului de Măghiran diluat pe picioarele copilului neliniștit înainte de somn.



## Mentă

Când copilul este supraîncălzit, adaugă o picătură de ulei de Mentă la o compresă cu apă rece sau la o baie rece de picioare pentru a-l ajuta să se răcorească.



## Santal

Pentru a favoriza relaxarea și a îmbunătăți starea de spirit a copilului, adaugă o picătură de ulei Santal (indian sau hawaiian) la baia\* lui de seară.



## Arbore de ceai

Pentru a ajuta în cazul iritațiilor ocazionale ale pielii, diluează ulei de Arbore de ceai și aplică pe zonele afectate de pe corpul copilului.



## Vetiver

Când copilul tău are o zi dificilă, diluează ulei de Vetiver și aplică-l pe gât și pe tălpi pentru a favoriza o senzație de liniștire.



## ZenGest™

Înainte de a călători cu avionul sau cu mașina, adaugă o picătură de ZenGest™ în apă, pentru un sprijin practic.



Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.

\*Pentru a evita sensibilizarea cutanată în timpul băii, diluează întotdeauna uleiurile esențiale înainte de a le adăuga la apa din cadă.

## Cum să ajutăm copiii să folosească uleiurile esențiale

Nu este un secret faptul că uneori copiii sunt mofturoși. Copiii pot fi pretențioși cu privire la anumite gusturi, mirosuri sau rutine, iar această rigiditate îi poate împiedica să se bucure de beneficiile uleiurilor esențiale precum o fac adulții. Există însă, câteva moduri distractive de a ajuta copiii să se bucure de uleiurile esențiale, indiferent de preferințele lor personale.



## Gătitul cu uleiuri esențiale

Dacă un copil este selectiv când vine vorba de gust, aspect sau miros, poți adăuga uleiuri esențiale în mâncare, băutură sau alte gustări delicioase preferate, ajutându-l astfel să experimenteze beneficiile uleiurilor. Uleiurile esențiale pot conferi un plus de aromă băuturilor, aluaturilor, alimentelor pentru micul dejun etc., iar de cele mai multe ori, copiii nici nu vor observa diferența. Reține, uleiurile esențiale sunt puternice, așa că nu este nevoie de o cantitate mare pentru a obține acel plus de savoare. Pentru început, poți folosi cantitatea de pe vârful unei scobitori după ce ai introdus-o în uleiul esențial, iar apoi mai poți adăuga după cum consideri.

## Smoothie-uri

Pentru smoothie sau granita, poți adăuga în băutura preferată pregătită în blender o picătură dintr-un ulei esențial care a fost aprobat pentru uz intern. Uleiurile de Lămâie și Tangerină sunt o completare excelentă în smoothie-uri și, de asemenea, dau iaurtului o savoare proaspătă și delicioasă.

## Aluaturi dulci sau sărate

Uleiurile esențiale pot conferi un plus de savoare rețetelor tale preferate de fursecuri, negresă sau pâine. Adaugă Mentă la următoarea negresă, Lămâie verde la fursecurile dulci, sau Rozmarin la chiflele tale de casă.

## Diferite sosuri

Poți adăuga foarte simplu o picătură de ulei esențial în humus, salsa sau în sosul dip preferat, pentru un plus de aromă. Este completarea perfectă pentru gustările de după o zi de școală! Coriandru (frunză), Piper Negru sau Coriandru (sămânță) conferă fiecare o notă delicioasă, în funcție de gustarea la care le adaugi.



Această rețetă de negrese cu fasole neagră și cu ulei de Mentă este un exemplu perfect de mod plăcut în care poți folosi uleiurile esențiale când gătești pentru copii sau împreună cu ei:

## dōTERRA Mentă Negrese cu fasole neagră

### Ingrediente

1 conservă (400 g) de fasole neagră, clătită și scursă.  
2 ouă mari.  
25 g pudră de cacao.  
225 g miere.  
70 g ulei de cocos.  
1/2 linguriță praf de copt.  
Un praf de sare.  
4 picături de ulei esențial de **Mentă**.  
120 g fulgi de ciocolată, separați.

### Mod de preparare

1. Încălzește cuptorul în prealabil la 175°C.
2. Combină toate ingredientele, cu excepția fulgilor de ciocolată, într-un blender sau robot de bucătărie și amestecă până la omogenizare.
3. Toarnă amestecul într-un bol mare și încorporează 80 g fulgi de ciocolată.
4. Transferă compoziția într-o tavă de copt de 20x20 cm, unsă în prealabil, și presară 40 g fulgi de ciocolată.
5. Introdu tava în cuptor și coace timp de 30-35 de minute sau până când scobitoarea iese curată.



Pentru un mic dejun simplu și sănătos, încearcă să prepari acest smoothie de fructe tropicale pentru copii dimineața:

## Smoothie de fructe tropicale cu ulei de Tangerină

### Ingrediente

5 picături de ulei de **Tangerină**.  
145 g căpșuni înghețate.  
165 g mango înghețat.  
375 ml suc de ananas.

### Mod de preparare

1. Combină toate ingredientele în blender.
2. Toarnă și savurați.





## Proiecte creative (DIY) cu uleiuri esențiale

Un alt mod de a folosi uleiurile esențiale împreună cu copiii este să organizezi proiecte creative care să conțină uleiuri esențiale și pe care le puteți face acasă. Puteți folosi uleiuri esențiale pentru lucru manual, pentru a crea bijuterii aromatice, în timpul băii etc.

Aceste bombe efervescente de baie cu drajeuri decorative și ulei esențial sunt o modalitate plăcută pentru copii de a se bucura de beneficiile uleiurilor esențiale în timpul băii:

### Bombe efervescente de baie cu drajeuri decorative și uleiuri esențiale dōTERRA

#### Ingrediente

180 g bicarbonat de sodiu.  
60 g făină de porumb.  
250 g acid citric.  
120 de **Ulei de cocos fracționat dōTERRA**.  
10 picături de ulei esențial la alegere.  
Drajeuri sprinkles decorative multicolore.  
Colorant alimentar.  
Formă de silikon.

#### Instrucțiuni

1. Pune acidul citric, bicarbonatul de sodiu, făina de porumb și Uleiul de cocos fracționat într-un bol. (Notă: acidul citric se găsește în majoritatea supermarketurilor).
2. Adaugă uleiul esențial ales. Se potrivesc aici uleiuri precum **Levănțică, Salvie** și amestecuri dōTERRA cum ar fi **Citrus Bliss™** sau **dōTERRA Serenity™**.
3. Amestecă bine până când se formează un aluat moale. Acesta ar trebui să aibă consistența unui nisip ușor umed și să nu se fărâmițeze la presare. Dacă amestecul este prea umed, adaugă bicarbonat de sodiu și făină de porumb.
4. Adaugă colorantul alimentar și amestecă până când culoarea se distribuie uniform.
5. Presează ferm amestecul în forma de silikon și presară deasupra drajeurile decorative preferate. Lasă-l să se usuce timp de 24 de ore înainte de a-l scoate din formă. (Dacă nu ai formă de silikon, poți folosi formele pentru brișe).

Și iată, bombele de baie sunt gata de utilizare!  
Trebuie doar să le introduci în cada plină cu apă și să le lași să se dizolve complet.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



Timpul de joacă poate fi acum și mai distractiv folosind această plastilină cu uleiuri esențiale:

### Plastilină cu uleiuri esențiale

#### Ingrediente

240 g făină.  
250 ml apă colorată.  
270 g sare.  
1 lingură de ulei de măsline.  
1 linguriță de cremă de tartar (bitartrat de potasiu).  
5 picături de ulei esențial la alegere.  
Colorant alimentar (opțional).  
Hârtie de copt.

#### Instrucțiuni

1. Într-o cratiță mare combină toate ingredientele, în afară de uleiurile esențiale, și amestecă până când consistența devine omogenă.
2. După combinare, încălzește la foc mediu. Amestecă încontinuu ingredientele cu o spatulă, până când se formează o bilă. (Notă: Nu ține prea mult pe foc, deoarece plastilina se va usca).
3. Ia cratița de pe foc și lasă să se răcească pe o hârtie de copt.
4. După ce s-a răcit, adaugă cinci picături din uleiul esențial preferat și - dacă dorești - colorant alimentar, și frământă până la omogenizare.

Ai terminat! Păstrează la frigider într-un recipient etanș pentru luni întregi de distracție.

Consultă etichetele individuale pentru ingrediente, precauții și indicații de utilizare.



# Uleiurile esențiale în sarcină

Lumea se întreabă adesea: „Este sigură folosirea uleiurilor esențiale în timpul sarcinii?” Deși ne bazăm pe istoricul utilizării lor sigure pentru a decide ce uleiuri esențiale pot fi folosite pe perioada sarcinii, există câteva recomandări importante de luat în considerare înainte de a le utiliza în timpul sarcinii. Datorită naturii potente a uleiurilor esențiale, ar trebui să iei în considerare întotdeauna starea ta de sănătate înainte de a le utiliza sub orice formă – acest lucru fiind valabil mai ales în timpul sarcinii.

Așa cum este prudent să ajustăm utilizarea uleiurilor esențiale la copii, tot așa trebuie făcute modificări la utilizarea în timpul sarcinii, alăptării sau alte situații speciale.

---

## Utilizarea uleiurilor esențiale în timpul sarcinii și alăptării

Uleiurile esențiale pot contribui la rutina de îngrijire a corpului, pot calma senzațiile de disconfort etc. Datorită beneficiilor puternice, uleiurile esențiale sunt utile și eficiente în fiecare etapă a vieții, chiar și în timpul sarcinii. Urmând instrucțiunile de siguranță, poți utiliza cu încredere uleiurile esențiale pe perioada sarcinii.

În timpul sarcinii, organismul trece printr-o mulțime de schimbări. Aceste schimbări creează adesea o senzație de disconfort sau sensibilitate în corp. Deși fiecare sarcină este diferită, este important să poți susține funcționarea corectă și sănătoasă a întregului organism. În combinație cu o alimentație corectă și exerciții fizice regulate, uleiurile esențiale pot fi folosite în timpul sarcinii pentru a-ți oferi sprijinul de care ai nevoie.



## Discută cu medicul tău

Chiar dacă ai mai folosit uleiuri esențiale fără probleme, ar trebui să-ți informezi medicul despre orice fel de uleiuri esențiale pe care intenționezi să le utilizezi pe perioada sarcinii și alăptării. Medicul te cunoaște, îți știe problemele de sănătate și starea sarcinii, așadar ar trebui să fie la curent cu toate produsele ce conțin uleiuri esențiale, inclusiv cosmetice și suplimente, pe care intenționezi să le folosești în timpul sarcinii.

Deoarece fiecare sarcină este diferită, medicul tău reprezintă cea mai bună resursă pentru a face un plan de tratament și a determina care sunt cele mai bune uleiuri esențiale de utilizat în timpul sarcinii, pentru fiecare femeie în parte. Medicul te poate sfătui ce să eviți în timpul sarcinii și ce alte măsuri de precauție ar trebui să-ți iei, în funcție de starea ta de sănătate și a fătului tău aflat în creștere.

Din motive etice legate de testarea viitoarelor mămici și a fătului lor, studiile clinice care abordează siguranța uleiurilor esențiale pe perioada sarcinii sunt limitate. Cu toate acestea, ne putem baza pe istoricul utilizării sigure, pentru a determina care uleiuri esențiale se pot folosi pe perioada sarcinii.

## Alte instrucțiuni de siguranță

După cum s-a menționat, nu este ceva ieșit din comun ca femeile însărcinate să prezinte o creștere a sensibilității la uleiurile esențiale. Este indicat să adaptezi cantitatea de ulei utilizată sau metodele de aplicare, pentru a preveni eventuale iritații cutanate.

De asemenea, este important de reținut că nu toate uleiurile esențiale sunt create la fel. Este vital să utilizezi uleiuri esențiale pure pe durata sarcinii – ai nevoie de uleiuri care nu au fost denaturate sau contaminate. Folosite corespunzător, asemenea uleiuri esențiale de înaltă calitate sunt o opțiune sigură în timpul sarcinii.



## Ce uleiuri esențiale se pot utiliza în siguranță în timpul sarcinii?

După ce ai discutat cu medicul tău, poți începe să folosești în siguranță uleiuri esențiale pe durata sarcinii. Iată câteva moduri în care pot fi folosite uleiurile esențiale:

### Uleiuri esențiale pentru grețuri matinale

- Uleiurile esențiale de **Mentă\*** și **Cardamom\*** pot ameliora disconfortul stomacal ocazional când sunt administrate în capsule vegetale sau adăugate în apă.
- Uleiul esențial de **Mentă Creță\*** oferă multe din beneficiile pe care le oferă și uleiul de Mentă, fiind însă o opțiune mai blândă pentru situațiile de sensibilitate sau indigestie din timpul sarcinii.
- Amestecul de susținere **ZenGest™\*** reunește uleiuri esențiale de Ghimbir, Mentă, Chimen și Fenicul și este eficient în cazul disconfortului stomacal.
- Comprimetele masticabile **DigestTab™\*** sunt comprimate din carbonat de calciu infuzate cu amestecul ZenGest și pot fi administrate la nevoie sau zilnic ca supliment alimentar.

### Uleiuri esențiale în masajul pentru durerile de spate

Masajul pe zona lombară cu amestecuri de uleiuri esențiale cu efect de calmare poate fi de folos în cazul durerilor de spate. Când apare senzația de disconfort la nivelul picioarelor sau tălpilor, folosește Amestecul pentru masaj **AromaTouch™\*** pentru a masa aceste zone cu probleme.

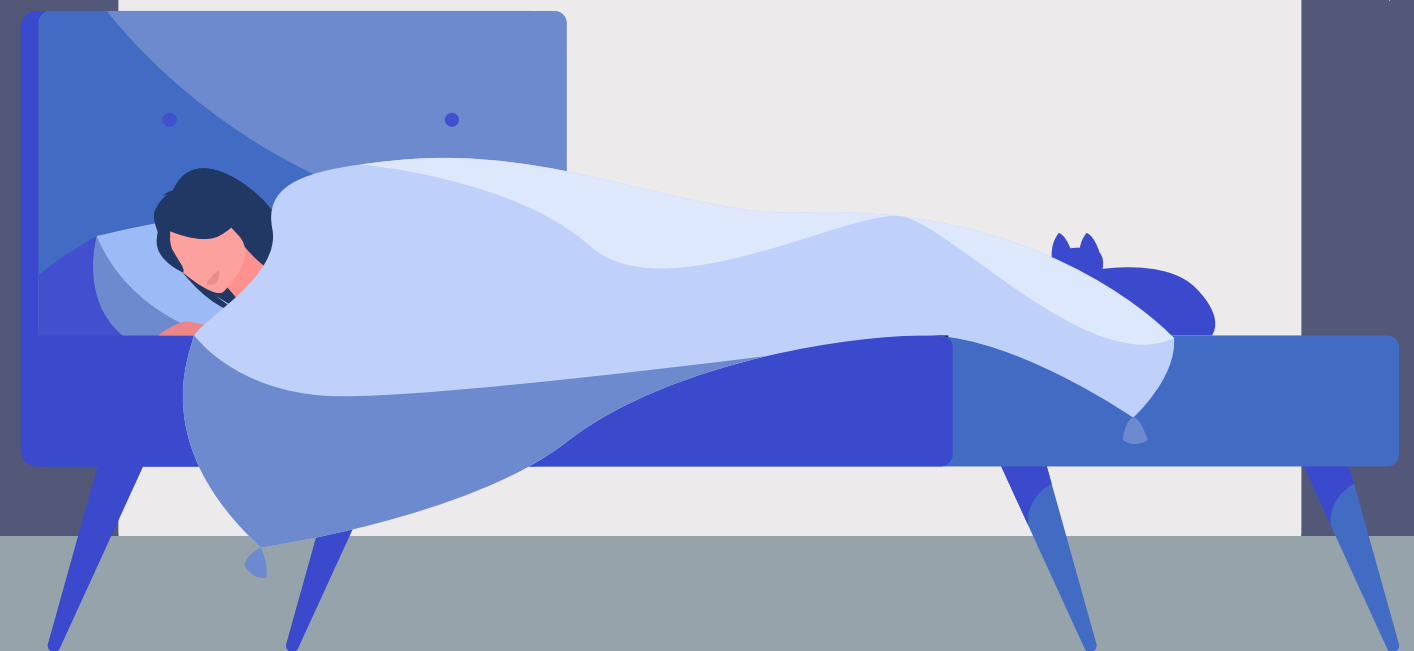


### Uleiuri esențiale pentru un mediu de somn mai bun

Somnul și odihna de calitate sunt vitale în timpul sarcinii. Integrarea în rutina de seară a uleiurilor esențiale cu efect de calmare, cum ar fi **Mușețel Roman\***, **Salvie\***, **Levăntică\*** și **Santal\***, conferă sentimente de liniște sufletească și poate crea o atmosferă ideală pentru o odihnă plăcută pe timpul nopții.

Pentru un somn odihnitor în timpul sarcinii, încearcă următoarele sugestii:

- Pune câteva picături de ulei esențial pe plapumă sau pe pernă înainte de culcare.
- Adaugă câteva picături de ulei esențial pe materialul textil al unui pad, guler sau pernă cu încălzire electrică și așează pe gât sau pe spate pentru o senzație plăcută de căldură.
- Combină una sau două picături de ulei esențial într-o cană cu apă fierbinte și cu miere pentru un ceai relaxant care te va ajuta să te destinzi înainte de culcare.



### Uleiuri esențiale pentru o piele cu aspect sănătos

Corpul femeii însărcinate este în continuă schimbare, iar acest lucru include schimbări la nivelul tenului. Pe măsură ce organismul lucrează să țină pasul cu dezvoltarea fătului, pielea tinde să se întindă tot mai tare. O altă provocare pe care multe femei o întâmpină în timpul sarcinii este creșterea secreției de sebum. Din fericire, multe uleiuri esențiale pot contribui la îmbunătățirea aspectului de ten gras, la atenuarea imperfecțiunilor și la înfrumusețarea tenului.

Integrează aceste uleiuri esențiale în rutina de îngrijire a tenului pe durata sarcinii:

- **Tămâie\***
- **Grapefruit\***
- **Helichrysum\***

Reține să eviți expunerea directă la soare sau la raze ultraviolete timp de cel puțin 12 ore după folosirea uleiurilor de citrice pe piele.

### Utilizarea uleiurilor esențiale în timpul travaliului și al nașterii

Deoarece favorizează o ambianță de calm și bună dispoziție, uleiurile esențiale pot fi extrem de utile în timpul travaliului și al nașterii. Le poți folosi pentru a crea o experiență mai pozitivă și mai plăcută.

- Diluează uleiurile esențiale de **Piper Negru\*** și **Busuioc\*** cu Ulei de cocos fracționat și masează pe zona lombară, pentru a reduce disconfortul din timpul travaliului.
- Combină uleiurile esențiale **dōTERRA Balance™\*** și **Portocală Sălbatică\*** pentru un amestec deosebit de eficient în timpul nașterii, întrucât ele pot contribui la crearea unei atmosfere echilibrate și pozitive.
- Poți aplica local amestecul **AromaTouch™\*** pentru un efect de alinare și de relaxare. Acest amestec este eficient pentru calmarea zonelor încordate, când este aplicat pe spate și pe umeri.
- Uleiul esențial de **Salvie\*** se poate utiliza pentru a crea o atmosferă liniștitoare, fiind astfel de folos când contracțiile se intensifică. De asemenea, poți amesteca Salvia cu alte uleiuri esențiale calmante, cum ar fi **Levănțică\*** sau **Mușcată\***.



### Este sigură folosirea uleiurilor esențiale în timpul alăptării?

Corpul trece prin modificări semnificative în timpul sarcinii, iar aceste modificări nu se termină odată cu nașterea copilului. Corpul tău va continua să se schimbe în timp ce te adaptezi la viața de după naștere. Așa cum este indicat să discuți cu medicul tău despre utilizarea uleiurilor esențiale înainte de a le folosi în sarcină, la fel de bine este să îl consulți când începi să alăptezi.

Medicul tău de familie este cea mai bună resursă pentru îndrumare și sfaturi în ce privește corpul tău, copilul tău și orice alte griji care ar putea apărea. Așa cum te-ai consulta cu medicul tău înainte de a utiliza un produs nou în perioada alăptării, este important să discuți cu acesta și despre utilizarea uleiurilor esențiale când devii o mamică ce alăptează.

Ca și sarcina, alăptarea este foarte solicitantă pentru corpul mamei. Când alăptezi, scopul este să-ți menții corpul puternic și sănătos, pentru a putea susține un nou-născut. Cu ajutorul medicului, poți folosi uleiuri esențiale și produse similare pentru a-ți susține întregul organism și starea generală de bine.



# Ajută copiii să se bucure de beneficiile uleiurilor esențiale

Toată lumea se poate bucura de uleiurile esențiale. Dacă adaptezi metodele de aplicare și respecti măsurile de siguranță, te vei putea bucura împreună cu copiii de produsele tale preferate și vei vedea cum experimentează și ei beneficiile pe care ai ajuns să le îndrăgești atât de mult și pe care te bazezi din plin.

Informându-te, pregătești terenul pentru ca tu și copiii tăi să aveți experiențe pozitive cu uleiurile esențiale, acum și pe viitor. Fii un exemplu de utilizare responsabilă și eficientă în casa ta, astfel încât copiii să ajungă să iubească și să beneficieze de pe urma uleiurilor esențiale.





Toate informațiile sunt corecte la data producției.