

dōTERRA® eBOOK

Esenciálne oleje a deti



KAPITOLA 1 Použitie esenciálnych olejov pri det'och

KAPITOLA 2 Bezpečnostné zásady

KAPITOLA 3 Použitie a aplikácia

KAPITOLA 4 Prived'te svoje deti k používaniu olejov

KAPITOLA 5 Esenciálne oleje a tehotenstvo

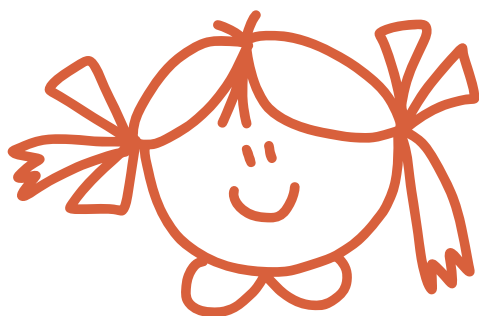
1 KAPITOLA

Použitie esenciálnych olejov pri deťoch

Hneď ako vyskúšate silu esenciálnych olejov, začlenenie olejov do svojho života a dennej rutiny je ďalší prirodzený krok. Pre veľa ľudí táto denná rutina zahŕňa deti. Veľa rodičov zaujíma, "Sú esenciálne oleje bezpečné pre naše deti?" Jednoduchá odpoveď na túto otázku je áno, ale je dôležité si pamätať, že existujú isté bezpečnostné zásady a odporúčania, ktoré treba zvážiť, ak ide o užívanie esenciálnych olejov deťmi. S esenciálnymi olejmi sa dá bezpečne zaobchádzať pri deťoch tak ako pri čomkoľvek, čo používate so svojou rodinou - hygienické produkty, čistiace prostriedky, atď - mala by sa venovať pozornosť pri používaní týchto produktov najmä pri deťoch.

Áno, esenciálne oleje sú bezpečné pre deti

Keďže sú deti menšie a citlivejšie než dospelí a sú stále vo vývoji, je dôležité pochopiť, že spôsob užívania esenciálnych olejov je rozdielny pri deťoch a pri rodičoch. Keď už ste sa naučili bezpečnostné zásady pre užívanie esenciálnych olejov s vašimi deťmi, je jednoduché pomôcť vašim deťom vychutnať všetky výhody, ktoré oleje ponúkajú. Ak má vaše dieťa špecifický zdravotný stav, je vždy múdre poradiť sa s vašim detským lekárom pred užitím esenciálnych olejov.



Ako viem, že sú esenciálne oleje bezpečné pre moje dieťa?

Aj keby sa pri používaní esenciálnych olejov pri deťoch mali prijať špeciálne opatrenia, rodičia si môžu byť istí, že používanie esenciálnych olejov je pre deti skutočne bezpečné.

Historické využitie

Rodičia, ktorí sú v oblasti esenciálnych olejov noví, by mali vedieť, že esenciálne oleje a rastlinné zložky sa používali už pred niekoľkými storočiami na podporu zdravia, a nie sú novým trendom, ale osvedčeným a skutočným riešením mnohých každodenných problémov života. Rodiny v starovekom Egypte používali rastlinné extrakty a oleje na všetko od varenia a kozmetických procedúr až po balzamovanie a náboženské obrady. Po celé stáročia rodiny v Číne pokračujú v praktikách, ktoré podporujú zdravie pomocou rastlinných výťažkov a materiálov. Výťažky z rastlín a oleje boli hlavnou a základnou látkou v starovekom Ríme, pretože sa časti rastlín používali kvôli ich vôni a upokojujúcim vlastnostiam. Po stáročiach bezpečného používania si rodičia môžu oddýchnuť pri vedomí, že esenciálne oleje sa znovu a znovu osvedčili ako bezpečné a účinné.



Esenciálne oleje sú pravdepodobne v mnohých produktoch, ktoré už používate

Pretože sú esenciálne oleje prirodne sa vyskytujúce zlúčeniny nachádzajúce sa v rastlinách, sú obľúbenou zložkou mnohých komerčných produktov. Esenciálne oleje sa často používajú v parfumoch, mydlách, sviečkach, pleťových vodách a výrobkoch určených na starostlivosť o pleť. Kvôli silným čistiacim vlastnostiam sa do čistiacich prostriedkov často pridávajú aj esenciálne oleje. Pravdepodobne už máte doma výrobky, ktoré obsahujú esenciálne oleje. Výhodou použitia čistých esenciálnych olejov je to, že vám umožňujú vyhnúť sa škodlivým toxínom a chemikáliám, ktoré sa často pridávajú do výrobkov pre domácnosť.

Pretože sa získavajú z rastlín, esenciálne oleje sa nachádzajú aj v mnohých potravinách, ktoré pravidelne jeme. Malé množstvo esenciálnych olejov nájdete v mnohých druhoch ovocia a rastlín, ktoré sú súčasťou našej pravidelnej stravy. To znamená, že naše telá sú už interne vybavené na spracovanie esenciálnych olejov. Aj keď je dávka esenciálneho oleja pre dieťa omnoho nižšia ako dávka pre dospelých, vaše deti už boli pravdepodobne vystavené malému množstvu esenciálnych olejov prostredníctvom svojej stravy a iných výrobkov pre domácnosť.



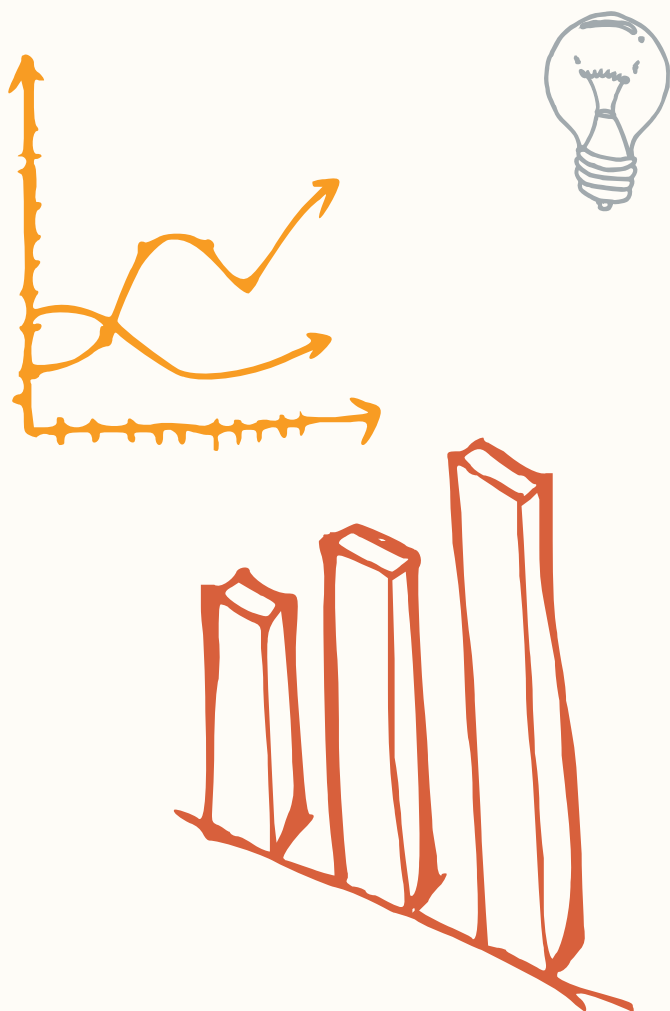
Esenciálne oleje sú prírodné a bezpečné, ak sa užívajú správne

Vysoko kvalitné esenciálne oleje sú pri správnom používaní čisté, silné, prírodné a bezpečné. Rovnako ako v prípade všetkého, čo na našich telách používame, existujú špeciálne bezpečnostné pokyny, ktoré nám môžu pomôcť zostať v hraniciach bezpečného používania. Dokonca aj zdanlivo neškodné látky, ako je voda, môžu byť škodlivé pre organizmus, ak sa používajú v nadmernom množstve - a esenciálne oleje sú rovnaké. Pokiaľ sa sami vzdelávate o správnom použití, môžete bezpečne a efektívne používať esenciálne oleje na seba a svojej rodine. Rovnako, ako by ste nedovolili svojmu dieťaťu niečo jesť, niečo piť alebo niečo natierať na pokožku bez toho, aby ste vedeli, čo to je alebo čo to robí, kľúčom k bezpečnému používaniu esenciálneho oleja je vzdelávať sa. Podrobnejšie rozoberieme správne pokyny pre aplikáciu, dávkovanie a ďalšie bezpečnostné pokyny v druhej kapitole.



Vysoko kvalitné oleje prechádzajú testovaním, aby sa zaistila ich bezpečnosť

Predtým, ako použijete esenciálne oleje na vašich deťoch (alebo na seba), je dôležité pochopiť, že nie všetky esenciálne oleje sú rovnaké. Vysoko kvalitné esenciálne oleje zvyčajne prechádzajú cyklom dôkladného testovania, aby sa zabezpečilo bezpečné používanie produktu. Nie všetky spoločnosti používajú tieto testovacie metódy a mnoho distribútorov esenciálnych olejov bude používať syntetické plnivá, ktoré menia účinnosť olejov. Je dôležité používať esenciálne oleje, ktoré boli starostlivo vyrobené a dôkladne testované, aby sa zaistila bezpečnosť pre vás a vašu rodinu. Napríklad esenciálne oleje doTERRA® sú podrobené prís- nemu testovaciemu procesu, pri ktorom sa kontrolujú kontaminanty, potenciálne škodlivé látky a akékoľvek ďalšie komponenty, ktoré by mohli ohroziť bezpečnosť a kvalitu oleja. Pred použitím vo vašej rodine je dôležité vybrať si vysoko kvalitný esenciálny olej, ktorý bol testovaný na bezpečné použitie.

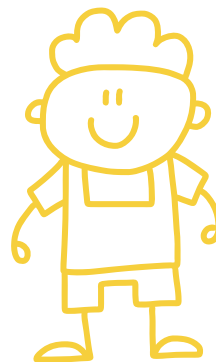


Ako sme už spomínali, kľúč k bezpečnému a účinnému používaniu esenciálnych olejov pre deti je dodržiavanie špeciálnych bezpečnostných zásad, ktoré boli stanovené kvôli ochrane detí pred predávkovaním a citlivosťou. Pre rodiča je dôležité pamätať na to, že pravidlá používania esenciálnych olejov pri deťoch sú iné ako pri dospelých. Dodržiavaním konkrétnych zásad, týkajúcich sa dávkovania, riedenia, aplikácie, skladovania a ďalších podmienok, môžete pomôcť svojim deťom bezpečne a efektívne využívať výhody, ktoré esenciálne oleje ponúkajú. Pri používaní esenciálnych olejov deťmi je potrebné dodržiavať niektoré základné zásady. Každé z týchto usmernení bude podrobnejšie opísaná v tejto kapitole.



Zásady používania esenciálnych olejov deťmi

1. Vždy dohliadajte, keď vaše dieťa používa esenciálne oleje
2. Vždy dajte dieťaťu menšie množstvo esenciálneho oleja, ako by ste dali dospelému
3. Pred použitím esenciálny olej zriedte, aby ste predišli riziku citlivej reakcie
4. Počas aplikácie sa vyhnite citlivým zónam
5. Predídte kontaktu so slnkom po lokálnej aplikácii niektorých olejov (hlavne citrusových olejov)
6. Deti by nemali brať doplnky pre dospelých bez konzultácie so zdravotníkom/lekárom
7. Vždy uskladňujte esenciálne oleje mimo dosahu detí
8. Vzdelávajte sa ako rodič - vždy čítajte popis produktu a odporúčania
9. Konzultujte užívanie esenciálnych olejov so svojim detským lekárom, najmä v prípade špecifických zdravotných ťažkostí



Vždy dozerajte na deti pri manipulovaní s esenciálnymi olejmi

Najdôležitejšou bezpečnostnou zásadou, keď ide o esenciálne oleje a deti, je zaistiť, aby vaše dieťa používalo esenciálne oleje iba pod dohľadom dospelých. Aj keď sú vaše deti zvyknuté na esenciálne oleje a vedia, ako ich používať, vždy je najlepšie zaistiť bezpečnosť pri každom ich použití. Esenciálne oleje sú mimoriadne silné a mnoho detí nerozumie pojmom ako je dávkovanie, riedenie a citlivosť. Okrem toho, aby ste svoje deti učili o bezpečnom používaní esenciálnych olejov, je dôležité, aby ste boli vždy prítomní, keď sa v blízkosti vašich detí esenciálne oleje používajú.

Dávkovanie

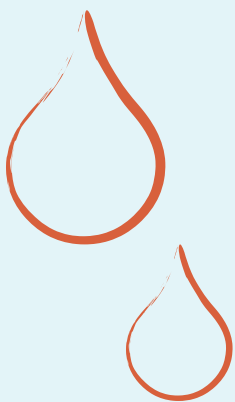
Pretože deti majú menšiu telesnú hmotu; majú tenšiu a citlivejšiu pokožku; a stále sa vyvíjajú, dávkovanie esenciálnych olejov pre ne by malo byť vždy nižšie ako dávky pre dospelých.

Pred použitím esenciálnych olejov deťmi nezabudnite vždy konzultovať s lekárom akékoľvek konkrétne zdravotné problémy.

Pretože sú oleje také silné, budete potrebovať iba veľmi malé množstvo, aby bolo pre deti účinné. Pri použití esenciálnych olejov deťmi začnite s malými dávkami - menšími, ako by ste použili pre seba - a potom si nechajte s dieťaťom dostatok času na to, aby ste videli jeho účinky, kým použijete ďalší olej.

Riedenie

Mnoho rodičov má obavy z lokálneho používania esenciálnych olejov u detí kvôli ich citlivej pokožke. Najlepším spôsobom, ako chrániť citlivú pokožku dieťaťa pri lokálnom použití esenciálnych olejov, je zriedenie pred aplikáciou. Zriedenie esenciálneho oleja pomocou nosného oleja, ako je frakcionovaný kokosový olej dōTERRA®, pred jeho nanosením na pokožku vášho dieťaťa pomôže znížiť riziko citlivosti.



Testovanie citlivosti

Pri skúšaní nového oleja je zvyčajne vhodné urobiť test citlivosti na svojom dieťati, aby ste sa uistili, že nespôsobuje žiadne podráždenie. Ak chcete vykonať test citlivosti, jednoducho rozriedte olej, ktorý chcete použiť, aplikujte ho na nenápadné miesto na pokožke vášho dieťaťa (nohy sú zvyčajne najlepším miestom, pretože to je miesto, kde je pokožka najhrubšia) a pozorujte miesto niekoľko hodín. Získate tak šancu zistiť, ako pokožka vášho dieťaťa reaguje na tento konkrétny olej.

Vyhnete sa citlivým oblastiam

Okrem testovania citlivosti môžete pomôcť dieťaťu vyhnúť sa podráždeniu alebo citlivosti pri používaní esenciálnych olejov tým, že sa vyhnete aplikácii na citlivé oblasti. Ako už bolo spomenuté, na všetky aplikácie esenciálnych olejov vašim deťom by sa malo vždy dohliadať - pri svojich mladších deťoch by mali aplikovať tieto oleje iba dospelí; so staršími deťmi by mali byť počas aplikácie vždy prítomní dospelí.

Pri lokálnom použití esenciálnych olejov na deťoch existujú oblasti, ktorým by sa malo vyhnúť, aby sa zabránilo citlivosti:

- Oči
- Koža okolo očí
- Vnútorne uši
- Vnútorný nos
- Otvorená rana, poranená alebo poškodená pokožka

Všetky tieto časti tela majú tendenciu mať citlivejšiu pokožku a pri lokálnom použití olejov by sa im malo vyhnúť. Pamätajte, že detská pokožka je ešte jemnejšia ako u dospelých, takže pri používaní esenciálnych olejov u detí sa metódy aplikácie vždy trochu líšia.

Vystavenie slnečnému žiareniu

Niektoré esenciálne oleje, najmä citrusové, môžu po aplikácii na pokožku spôsobiť citlivosť na slnečné svetlo. Riziko citlivosti na slnečné žiarenie je zvlášť zvýšené pri deťoch, pretože vonku trávia veľa času. Je rozumné najskôr zvážiť, koľko času bude vaše dieťa tráviť na slnku počas nasledujúcich 12 hodín, a či použitý olej obsahuje upozornenie na možnú citlivosť na slnečné žiarenie. Ako už bolo spomenuté, **riziko citlivosti na slnečné žiarenie zvyčajne predstavujú citrusové oleje**; rodičia však musia vždy prečítať štítky esenciálnych olejov, aby zistili, či olej obsahuje varovanie pred slnečným žiarením. Ak esenciálny olej alebo výrobok z esenciálneho oleja obsahuje upozornenie na citlivosť na slnečné žiarenie, je najlepšie sa mu a UV lúčom vyhnúť najmenej 12 hodín po aplikácii produktu.

Doplňky z esenciálnych olejov

Doplňky, ktoré obsahujú esenciálne oleje, môžu byť pre dospelých mimoriadne prospešné; deti by však nemali brať doplnky, ktoré nie sú určené pre deti. Našťastie existuje veľa doplnkov z esenciálnych olejov (vrátane produktov dōTERRA), ktoré sú navrhnuté špeciálne pre deti. Tie môžu ťažiť z výhod, ktoré doplnkové esenciálne oleje ponúkajú, a stále môžu brať doplnky pre dospelých, ak sú označené ako bezpečné pre celú rodinu.

Pomery riedenia pre deti:

5 kvapiek nosného oleja na
1 kvapku esenciálneho oleja



Predtým, ako dáte dieťaťu akýkoľvek doplnok, prečítajte si všetky štítky alebo pokyny, aby ste sa uistili, že je vhodný pre deti. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa poskytnutia doplnku akéhokoľvek druhu dieťaťu, je vždy rozumné to konzultovať s poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Skladovanie esenciálnych olejov

Jedným z najlepších spôsobov, ako zabezpečiť bezpečné používanie esenciálnych olejov u vašich najmenších, je naučiť ich bezpečné skladovacie návyky - vždy uchovávať vaše esenciálne oleje a výrobky z esenciálnych olejov mimo dosahu detí. Deti nechápu, aké silné esenciálne oleje sú alebo aké dôležité je dodržiavať pokyny pre dávkovanie. Ak budete uchovávať esenciálne oleje na mieste, kde k nemu nebudú mať prístup vaše deti, zaistíte tak ich bezpečnosť.

Nezabudnite, že esenciálne oleje by sa nemali skladovať na priamom slnečnom svetle ani na miestach, kde by boli vystavené pôsobeniu tepla, pretože by to mohlo poškodiť chýlostivý chemický profil olejov a dokonca ich výhody. Vždy sa uistite, že je difuzér umiestnený na bezpečnom mieste, kde deti nebudú nadmerne vystavené oleju a nemôžu sa dostať do difuzéra. Aj keď sa môže zdať vhodné uchovávať esenciálne oleje na otvorenom priestranstve, správne skladovanie je kľúčovou súčasťou úspešného a bezpečného používania esenciálnych olejov v domácnosti s deťmi.

Mnoho esenciálnych olejov sa dodáva s redukčným ventilom, ktorý umožňuje naraz uvoľňovať iba malé množstvo oleja. Rodičia často odstránia toto veko, aby sa uľahčilo nalievanie esenciálnych olejov do difuzéra, ale tento ventil môže pomôcť obmedziť množstvo esenciálneho oleja, ku ktorému sa môže vaše dieťa dostať, ak náhodou nájde fľašu. Pri ukladaní esenciálnych olejov sa uistite, že je nasadený redukčný ventil.



Rodičia, vzdelávajte sa

Rovnako ako pri všetkom, čo by ste dali svojmu dieťaťu - jedlo, lieky, ošetrovanie, lokálne produkty atď. -, najlepším spôsobom, ako bezpečne používať esenciálne oleje na svojich deťoch, je vzdelávať sa ako rodič. Ak ste v esenciálnych olejoch nováčik, poučte sa o tom, ako fungujú - o osvedčených postupoch a bezpečnostných zásadách. Keď sa naučíte, ako správne používať esenciálne oleje sami, budete lepšie pripravení zdieľať výhody esenciálnych olejov so svojou celou rodinou - vrátane vašich detí.

Aj keď držať krok s bezpečnými metódami aplikácie esenciálnych olejov je hlavnou súčasťou zodpovednej ochrany vašich detí, je tiež dôležité, aby rodičia vždy pred použitím esenciálnych olejov pozorne prečítali varovania, štítky, upozornenia a pokyny pre distribútorov. Kombináciou svojich znalostí o esenciálnom oleji s bezpečnostnými pokynmi výrobcu môžete dať svojmu dieťaťu bezpečný a príjemný zážitok z esenciálneho oleja.



Konzultujte s profesionálmi

Konzultácie so zdravotníckym personálom pred použitím esenciálnych olejov je bezpečnostná zásada, ktoré sa vzťahujú na rodičov aj deti. Toto pravidlo je ešte dôležitejšie, ak máte vy alebo vaše deti osobitné zdravotné problémy. Každá osoba má inú zdravotnú anamnézu a špecifické zdravotné podmienky môžu zmeniť spôsob používania esenciálnych olejov. Po konzultácii s lekárom vášho dieťaťa pred použitím esenciálnych olejov môžete byť pripravení na akékoľvek zvláštne podmienky, ktoré môžu zmeniť spôsob používania oleja vo vašej domácnosti.

Dodržiavaním týchto všeobecných bezpečnostných zásad a akýchkoľvek ďalších odporúčaní od distribútora esenciálneho oleja alebo odporúčaní od lekára si užijete bezpečné užívanie esenciálnych olejov spolu s deťmi. Pamätajte, že ako rodič ste pre svoje deti vzorom, pokiaľ ide o bezpečné a správne používanie esenciálnych olejov v domácnosti.



KAPITOLA

Použitie a aplikácia

Teraz, keď viete, že esenciálne oleje môžu deti bezpečne užívať a máte povedomie o bezpečnostných pokynoch, je čas dozvedieť sa niečo o najlepších základných metódach užívania pre deti. Aj keď si deti môžu vychutnať esenciálne oleje rovnakými spôsobmi ako dospelí (so správnym riedením a dávkovaním), existuje veľa metód užívania esenciálnych olejov, ktoré sú pre deti jedinečné. Tu sú niektoré z najlepších použití esenciálnych olejov pre deti a rodiny:



Arborvitae

Pred vašou ďalšou rodinnou túrou rozriedte Arborvitae a naneste na zápästie a členky ako prírodný repelent.



Basil (bazalka)

Pri domácich úlohách difúzujte bazalku na podporu sústredenia na štúdium, čítanie, alebo na dokončenie iných úloh, ktoré vyžadujú mentálne sústredenie.



Cedarwood (cédrové drevo)

Olej z cédrového dreva má relaxačné vlastnosti, ktoré môžu upokojiť telo a myseľ. Keď sa vaše dieťa zobudí v strachu uprostred noci, rozriedte Cedarwood a naneste na spodky nôh, aby ste mu pomohli sa upokojiť.



Cilantro (koriandrová vňať)

Zriedte olej z koriandra a naneste na nechty na rukách a nohách vášho dieťaťa, aby pôsobili čisto a zdravo.



Cinnamon (škorica)

V rámci večerného režimu dieťaťa rozriedte jednu kvapku škoricového oleja v 60ml vody a nechajte ho klokať túto zmes na čistenie ústnej dutiny.



Clary Sage (šalvia)

Pred spaním naneste jednu kvapku oleja Clary Sage na vankúš, aby ste pomohli dieťaťu sa pripraviť na pokojnú noc.



Clove (klinček)

Klinčekový olej má čistiace vlastnosti, ktoré sú zvlášť užitočné pri ústnej hygiene. Po prehliadke u zubára pridajte do zubnej pasty jednu kvapku klinčeka, na udržanie čistoty ústnej dutiny.



Coriander (koriander)

Svieža, zelená aróma oleja z koriandru je relaxačná a povzbudzujúca. Keď vaše dieťa pracuje na domácich úlohách alebo dôležitých projektoch, kvapnite koriander do difúzera a nechajte pôsobiť.



Eucalyptus (eukalyptus)

Na podporu pocitu čistého dýchania a otvorených dýchacích ciest pre vaše dieťa zriedte eukalyptový olej a aplikujte ho lokálne na hrudník dieťaťa. Keď vaše dieťa ťažko dýcha, olej poskytne osviežujúci nádych.



Ginger (zázvor)

Počas dlhej jazdy autom alebo jazdy po meste difúzujte v aute zázvorový olej alebo vložte kvapku zázvoru do dlane svojho dieťaťa a nechajte ho vdýchnuť arómu.



Grapefruit (grefruit)

Ak máte tínedžera, ktorý má problémy s pokožkou, pridajte do jeho pleťového čistiacieho prostriedku alebo zvlhčovača kvapku grapefruitového oleja, aby ste zlepšili vzhľad pleti. (Vyhnite sa slnečnému žiareniu alebo UV lúčom 12 hodín po aplikácii.)



Lavender (levanduľa)

Pridajte levanduľový olej do detského kúpeľa alebo rozriedte a masírujte bruško svojho dieťaťa, aby ste ho upokojili.



Lemon (citrón)

Ak vaše dieťa túži po sladkých šťavách alebo sódach, pridajte do pohára vody kvapku citrónového oleja, aby ste získali svieži nápoj. (To sa dá urobiť aj s limetkou, grapefruitom, divokým pomarančom...)



Marjoram (majorán)

Využite upokojujúce vlastnosti majoránky nanesením zriedeného oleja na nohy mrzutého dieťaťa pred odpočinkom.



Melaleuca (čajovník)

Ak chcete pomôcť s pri podráždeniach pokožky, rozriedte olej čajovníka a aplikujte na postihnuté oblasti dieťaťa.



Peppermint (mäta pieporná)

Keď je vaše dieťa prehriate, pridajte kvapku oleja mäty piepornej do obkladu zo studenej vody alebo do studeného kúpeľa na nohy, aby ste mu pomohli sa schladiť.



Sandalwood (santalové drevo)

Pomôžte podporiť relax a znížiť stres pridaním jednej kvapky oleja zo santalového dreva (indického alebo havajského) do večerného kúpeľa dieťaťa.



Vetiver

Keď má vaše dieťa ťažký deň, rozriedte olej vetiveru a naneste ho na krk a spodok chodidiel na upokojenie.

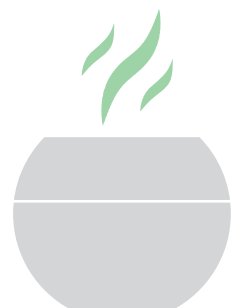


Wintergreen

Či už vaše dieťa hrá futbal, hokej, tenis alebo akýkoľvek iný šport, môžete udržať nepríjemný zápach jeho výstroja na uzde tým, že dáte pár kvapiek oleja Wintergreen na bavlnenú guľu a vložíte ju do praktickej tašky.

Difúzovanie

Okrem vyššie uvedeného použitia esenciálnych olejov pre deti jedným z najjednoduchších a najbezpečnejších spôsobov, ako sprostredkovať svojim deťom výhody esenciálnych olejov, je difúzovanie. Rozptyľovaním esenciálnych olejov vo vašej domácnosti môžete pre svoje deti vytvoriť osviežujúcu, upokojujúcu, relaxačnú alebo povznášajúcu atmosféru. Difúzovanie esenciálnych olejov môžu tiež pomôcť pri čistení vzduchu vo vašej domácnosti, keď chcete rozptýliť nežiaduce pachy alebo vytvoriť čistú, sviežu vôňu. Difúzovanie esenciálnych olejov je jednoduchý spôsob, ako zažiť silné výhody olejov bez obáv z dávkovania alebo riedenia.



KAPITOLA

Prived'te svoje deti k esenciálnym olejom

Nie je žiadnym tajomstvom, že deti si rady vyberajú. Keď je vaše dieťa priberčivé, čo sa týka chute, vône alebo i tvaru, môže byť ťažké preňho využívať výhody esenciálnych olejov rovnakým spôsobom ako pre dospelého. Našťastie existuje niekoľko zábavných spôsobov, ako priviesť vaše deti k užívaniu esenciálnych olejov bez ohľadu na ich osobné preferencie.

Varenie s esenciálnymi olejmi

Ak je vaše dieťa priberčivé, čo sa týka chutí, tvarov alebo vôní, vždy môžete do svojich obľúbených jedál a nápojov pridať esenciálne oleje, ktoré mu pomôžu zažiť ich výhody. Esenciálne oleje môžu pomôcť ochutiť jedlá, pečivo, raňajky a ešte viac - a vaše dieťa si väčšinu času ani nevšimne rozdiel.

Smoothie

Ak má vaše dieťa rado pitie smoothies, môžete do jeho obľúbeného miešaného nápoja jednoducho pridať kvapku esenciálneho oleja, ktorý je určený na vnútorné použitie.

Pečené dobroty

Esenciálne oleje vám môžu pomôcť pridať chuť vášim obľúbeným koláčom, sušienkam alebo košíčkom.

Dipy, salsy a omáčky

Ak si vaše deti rady užijú hummus, salsu alebo akýkoľvek iný druh dipu s ich pochútkami, môžete do zmesi ľahko pridať kvapku esenciálneho oleja a dodať obľúbenej omáčke extra chuť.



Tento recept na brownie z čiernych fazúl a s mäťou piepornou je dokonalým príkladom zábavného spôsobu použitia esenciálnych olejov pri varení pre vaše deti:

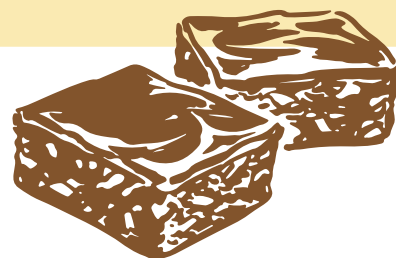
dōTERRA® Mätové brownies z čiernych fazúl

Ingrediencie

1 plechovka (cca 450ml) čiernych fazúl, opláchnuté a bez nálevu
2 väčšie vajcia
1/4 šálky kakaového prášku
2/3 šálky medu
1/3 šálky kokosového oleja
1/2 čajovej lyžičky prášku na pečenie
Štipka soli
4 kvapky esenciálneho oleja Peppermint
3/4 šálky čokoládových lupienkov

Návod

1. Predhrejete trúbku na 180 stupňov
2. Vložte všetky ingrediencie okrem čokoládových lupienkov do mixéra alebo kuchynského robota a miešajte, kým nebudú hladké.
3. Nalejte cesto do veľkej misky a zamiešajte s 1/2 šálky čokoládových lupienkov.
4. Nalejte do vymasteného 20x20 cm plechu a posypte zvyškom lupienkov.
5. Pečieme 30–35 minút, alebo pokiaľ špáradlo nevytiahneme z brownie čisté.



Ak si chcete dať jednoduché a zdravé raňajky, skúste ráno pripraviť toto smoothie Wild Tropical Fruit pre vaše deti:

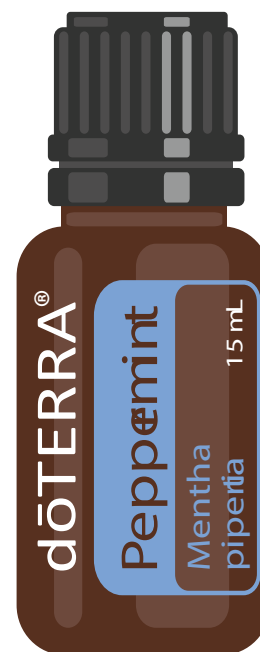
Wild Tropical Smoothie s olejom Wild Orange

Ingrediencie

5 kvapiek Wild Orange
1 šálka mrazených jahôd
1 šálka mrazeného manga
1 1/2 šálky ananásového džúsu

Návod

1. Rozmixujte všetky ingrediencie v mixéri.
2. Servírujte a užívajte



“Urob si sám” s esenciálnymi olejmi

Ďalším spôsobom, ako používať esenciálne oleje s vašimi deťmi, je byť kreatívny štýlom “urob si sám”. Esenciálne oleje môžete použiť na remeselné výrobky, na výrobu aromatických šperkov, výrobkov do kúpeľa atď.

Tieto kúpeľové bomby z esenciálnych olejov poskytujú vašim deťom zábavný spôsob, ako si počas kúpania vychutnať ich výhody:

dōTERRA® Bomba do kúpeľa

Ingrediencie

- 1 šálka jedlej sódy
- ½ šálky kukuričného škrobu
- 1 šálka kyseliny citrónovej
- ½ šálky frakcionovaného kokosového oleja
- 10 kvapiek esenciálneho oleja vlastného výberu
- Potravinárske farbivo
- Silikónová forma

Návod

1. Do misky vložte kyselinu citrónovú, jedlú sódu, kukuričný škrob a frakcionovaný kokosový olej. (Poznámka: Kyselina citrónová sa nachádza vo väčšine supermarketov v konzervárenskej časti.)
2. Pridajte esenciálny olej podľa vlastného výberu. Oleje ako Lavender, Wild Orange, Clary Sage alebo zmesi ako Citrus Bliss® alebo dōTERRA Serenity® fungujú dobre.

3. Dobre premiešajte, kým sa nevytvorí mäkké cesto. Malo by mať konzistenciu mierne vlhkého piesku a malo by pri stlačení držať pohromade. Ak je zmes príliš vlhká, pridajte jedlú sódu a kukuričný škrob.
4. Pridajte potravinárske farbivo a miešajte, až kým nebude farba rovnomerne rozložená.
5. Pevne pritlačte zmes do silikónovej formy. Pred vybratím z formy nechajte schnúť 24 hodín. (Ak nemáte silikónovú formu, papierové formy na košíčky budú tiež fungovať).
6. Bomba do kúpeľa je pripravená na použitie! Stačí vložiť do vane plnej vody a nechať úplne rozpustiť.



Doprajte si ešte viac zábavy s touto aromaterapeutickou plastelínou:

Aromaterapeutická plastelína

Ingrediencie

- 2 šálky múky
- 2 šálky zafarbenej vody
- 1 šálka soli
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžička vínného kameňa (kypriaci prášok)
- 5 kvapiek esenciálneho oleja



Návod

1. Zmiešajte všetky prísady, s výnimkou esenciálnych olejov, vo veľkej miske a poriadne premiešajte.
2. Zahrejte na nízku teplotu. Pomocou špachtle pokračujte v miešaní ingrediencií, dokiaľ sa nevytvorí guľa. (Poznámka: Pozor na prevarenie, lebo plastelína vyschne.)
3. Prestante zahrievať a nechajte vychladnúť na papieri.
4. Akonáhle vychladne, pridajte päť kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja a mieste, až kým sa dôkladne neskombinujú.
5. Hotovo! Uchovávajte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke a užite si mesiace zábavy.

Ludia sa často pýtajú: „Je bezpečné používať esenciálne oleje počas tehotenstva?“ Aj keď sa spoliehame na históriu bezpečného používania, aby sme sa rozhodli, ktoré oleje sa môžu používať počas tehotenstva, je potrebné zvážiť niekoľko dôležitých zásad pred použitím olejov počas tehotenstva. Vzhľadom na silnú povahu esenciálnych olejov by ste mali vždy zvážiť svoj osobný zdravotný stav pred použitím olejov v akomkoľvek množstve - to platí najmä počas tehotenstva.

Rovnako ako je múdre upravovať použitie esenciálneho oleja pre deti, je potrebné urobiť zmeny aj počas tehotenstva, dojčenia alebo iných špecifických okolností.

Používanie esenciálnych olejov počas tehotenstva a dojčenia

Esenciálne oleje môžu byť užitočné na vytvorenie zdravého tela, podporu imunitného systému, upokojenie pocitov nepohodlia atď. * Vďaka týmto výhodám sú esenciálne oleje užitočné a účinné počas každej fázy života - dokonca aj počas tehotenstva. Dodržiavaním správnych bezpečnostných pokynov môžete cítiť istotu pri používaní esenciálnych olejov počas tehotenstva.

Počas tehotenstva prechádza telo celou škálou zmien. Tieto zmeny často vyvolávajú pocity nepohodlia a citlivosti v celom tele. Aj keď je každé tehotenstvo trochu iné, cieľom je podpora zdravej a správnej funkcie celého tela. Okrem dobrej výživy a pravidelného cvičenia sa môžu počas tehotenstva používať esenciálne oleje na podporu zdravia matky a dieťaťa.



Je bezpečné používať esenciálne oleje počas tehotenstva?

Z dôvodu etického problému testovania očakávaného od matiek a ich plodov existujú obmedzené klinické štúdie, ktoré sa zaoberajú bezpečnosťou užívania esenciálnych olejov počas tehotenstva. Môžeme sa však spoľahnúť na históriu bezpečného užívania, aby sme určili, ktoré esenciálne oleje sa môžu používať počas tehotenstva.

Je dôležité si uvedomiť, že počas tehotenstva nie je neobvyklé, že je žena citlivá na esenciálne oleje. Vzhľadom na túto citlivosť a všetky zmeny, ktoré sa vyskytujú v tele počas tehotenstva, je dôležité sa poradiť so svojim lekárom pred použitím esenciálnych olejov počas tehotenstva.



Porozprávajte sa so svojim lekárom o používaní esenciálnych olejov počas tehotenstva

Aj keď ste už predtým používali esenciálne oleje, mali by ste sa stále informovať u svojho lekára o všetkých esenciálnych olejoch, ktoré plánujete používať počas tehotenstva a pri dojčení. Váš lekár pozná vaše konkrétne zdravotné problémy a stav tehotenstva, a preto by mal byť upovedomený o všetkých dôležitých esenciálnych olejoch, vrátane kozmetických prípravkov a doplnkov, ktoré plánujete používať počas tehotenstva.

Pretože každé tehotenstvo je iné, váš lekár je najlepším zdrojom na zostavenie plánu olejov, ktoré oleje bude najlepšie používať počas tehotenstva. Váš lekár vás môže informovať, čomu sa treba vyhnúť a podať vám ďalšie bezpečnostné odporúčania na základe vášho osobného stavu a zdravia vášho dieťaťa.



Ďalšie bezpečnostné zásady používania esenciálnych olejov počas tehotenstva

Ako už bolo uvedené, nie je neobvyklé, že tehotné ženy pociťujú zvýšenú citlivosť na esenciálne oleje. Pri používaní esenciálnych olejov počas tehotenstva by ste mali zvážiť úpravu množstva oleja, ktoré užívate, alebo spôsobov použitia, aby ste pomohli pri akejkoľvek citlivej situácii.

Je tiež dôležité pamätať na to, že nie všetky esenciálne oleje sú vytvárané rovnako. Je dôležité, aby ste počas tehotenstva používali výlučne esenciálne oleje, ktoré neobsahujú toxíny a kontaminanty. Pri správnom používaní sú čisté a kvalitné esenciálne oleje bezpečnou alternatívou počas tehotenstva.

Ktoré esenciálne oleje užívať počas tehotenstva?

Po rozhovore so svojim lekárom môžete začať bezpečne používať esenciálne oleje počas tehotenstva.

Tu je niekoľko tipov:



Esenciálne oleje na občasnú rannú nevoľnosť

- Mäta pieporná (**Peppermint**) a kardamónový olej (**Cardamom**) môžu zmierniť občasné žalúdočné ťažkosti, keď sa užijú v tobolkách alebo ak sa pridajú do vody. *
- Zázvorový olej (**Ginger**) môže pomôcť znížiť občasnú nevoľnosť, ak sa užíva vnútorne. *
- Mätový olej (**Spearmint**) ponúka veľa rovnakých výhod ako olej z mäty piepornej, ale slúži ako miernejšia alternatíva na pomoc s citlivosťou a žalúdočnou nevoľnosťou, ktorá sa vyskytuje počas tehotenstva.
- Tráviaca zmes DigestZen® poskytuje zdravý a prirodzený spôsob, ako upokojiť žalúdočné ťažkosti. *



Esenciálne oleje na občasné pálenie záhy

Ak pocítite pálenie záhy počas tehotenstva, môže byť užitočné používať výrobky, ktoré vyrovňávajú hladinu kyseliny v žalúdku. **Žuvacie tablety DigestTab®** sú naplnené zmesou DigestZen, ktorá dodáva oleje podporujúce trávenie a kyseliny s neutralizujúcimi výhodami uhličitanu vápenatého. * Uhličitan vápenatý pomáha udržiavať rovnováhu kyseliny v žalúdku a vyrovnáva sa s nepríjemnými pocitmi, spôsobenými pálením záhy a zažívacie ťažkosti. *



Esenciálne oleje na nepríjemné bolesti chrbta počas tehotenstva

Masírovanie upokojujúcich zmesí esenciálnych olejov na oblasť krížov môže byť nápomocné pri bolestiach. Ak sa objavia bolesti na nohách alebo chodidlách, môžete natierať **masážnu zmes AromaTouch®** na dolné končatiny.



Esenciálne oleje na lepšie prostredie na spanie

Dobrý spánok a odpočinok sú počas tehotenstva prvoradé. Difúzovanie upokojujúcich esenciálnych olejov ako šalvia (**Clary Sage**), kôpor (**Dill**), levanduľa (**Lavender**) a santalové drevo (**Sandalwood**) podporujú pocity pokoja a môžu vytvárať ideálnu atmosféru na dosiahnutie kvalitného odpočinku. Okrem difúzneho a aromatického použitia sa tieto oleje môžu tiež aplikovať topicky alebo interne na podporu kvalitného spánku.

Pre pokojný spánok počas tehotenstva vyskúšajte nasledujúce tipy:

- Na prikrývky alebo vankúše kvapnite na noc niekoľko kvapiek esenciálneho oleja.
- Difúzujte upokojujúce esenciálne oleje 30 minút pred spaním.
- Pridajte jednu až dve kvapky levanduľového oleja (Lavender) do šálky horúcej vody na relaxačný čaj, ktorý vám pomôže sa uvoľniť pred spaním.

* Tieto vyhlásenia neboli hodnotené Úradom pre potraviny a liečivá.
Účelom tohto produktu nie je diagnostikovať, liečiť alebo predchádzať chorobe.



Esenciálne oleje pre lepšiu pleť počas tehotenstva

Telo tehotnej ženy sa neustále mení a to zahŕňa zmeny na pokožke. Pretože telo pracuje na udržaní sa s rastúcim plodom, môže byť koža často napnutá. Ďalšou výzvou, ktorú mnohé ženy zažívajú počas tehotenstva, je zvýšenie produkcie oleja v pokožke. Našťastie môže veľa esenciálnych olejov pomôcť znížiť výskyt mastnej pokožky, znížiť výskyt škvŕn a skrásliť ju.

Počas tehotenstva začleňte tieto oleje do starostlivosti o pleť:

- **Frankincense oil** (kadidlo)
- **Grapefruit oil** (grepfruit)
- **Helichrysum oil** (slamienka)

Nezabudnite sa vyhnúť priamemu slnečnému žiareniu alebo UV lúčom najmenej 12 hodín po použití citrusových olejov na pokožke.



Esenciálne oleje na emocionálnu podporu počas tehotenstva

Okrem všetkých zmien, ktoré sa dejú v tele počas tehotenstva, môžu zmeny ženských hormónov spôsobiť zvýšené emócie. Ak chcete zvládnuť náladu počas tehotenstva, zvážte použitie niektorého z esenciálnych olejov, ktoré vytvárajú pokojnú a uvoľnenú náladu. Existuje mnoho olejov, ktoré vám môžu pomôcť vyrovnať sa so širokým spektrom emócií, s ktorými sa stretávate počas tehotenstva.

Tu sú niektoré z najlepších esenciálnych olejov pre emočné zdravie počas tehotenstva:

- Difúzujte olej **Melissa** (medovka) cez noc alebo ho vtierajte na čelo, plecia alebo hrudník, aby ste znížili stres a podporili emocionálnu pohodu.
- Vdychujte olej **Sandalwood** (santal) priamo z dlaní alebo difúzujte na zníženie napätia.
- Naneste olej **Ylang Ylang** na zátylok pre upokojujúci a povznášajúci efekt.

Použite tieto a vaše ľubovlné obľúbené upokojujúce oleje na zvládnutie vašich nálad počas emocionálne vypätých mesiacov tehotenstva.



Použitie esenciálnych olejov počas pôrodu

Pretože esenciálne oleje podporujú povznášajúce a upokojujúce pocity, môžu byť veľmi užitočné počas pôrodu, keď stres, úzkosti a emócie stúpajú. Výskumy ukazujú, že ženy, ktoré počas pôrodu používali esenciálne oleje, zaznamenali menej úzkostných pocitov a pociťovali pozitívnejšie emócie v porovnaní so ženami, ktoré esenciálne oleje nepoužívali.

- Na uľahčenie nepohodlia počas pôrodu používajte olej z čierneho korenia (**Black pepper**) a bazalkový olej (**Basil**) zriedený frakcionovaným kokosovým olejom na oblasti krížov.
- Kombinácia oleja **doTERRA Balance®** a oleja divokého pomaranča **Wild Orange** vytvára dobrú zmes, najmä počas pôrodu, keď chcete vyvážiť emócie a rozptýliť úzkostné pocity.
- Vyskúšajte topickú zmes **AromaTouch®** pre upokojujúce a relaxačné účinky. Táto zmes je zvlášť účinná pri aplikácii na chrbát a plecia.
- Olej šalvie (**Clary Sage**) možno použiť na zníženie napätia, čo je užitočné pri kontrakciách. Zvážte zmiešanie Clary Sage s inými upokojujúcimi esenciálnymi olejmi, ako je napríklad levanduľový (**Lavender**) alebo muškátový olej (**Geranium**).



Je bezpečné používať esenciálne oleje pri kojení?

Okrem obáv z esenciálnych olejov a tehotenstva sa mnohí pýtajú: „Je bezpečné používať esenciálne oleje počas dojčenia?“ Telo sa počas tehotenstva výrazne mení a tieto zmeny nekončia narodením dieťaťa - vaše telo pokračuje v zmenách aj po pôrde. Rovnako ako by ste sa mali porozprávať o použití esenciálnych olejov so svojím lekárom skôr, ako ich použijete počas tehotenstva, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, aj keď začnete dojčiť.

Váš lekár je opäť najlepším zdrojom informácií, pokiaľ ide o vaše telo, vaše dieťa a akékoľvek zvláštne problémy, ktoré by sa vám mohli stať. Rovnako ako by ste sa poradili so svojím lekárom pred použitím akýchkoľvek nových výrobkov počas dojčenia, je dôležité, aby ste sa so svojím lekárom porozprávali, aj keď začnete dojčiť.

Rovnako ako tehotenstvo, aj dojčenie kladie na telo matky veľa požiadaviek. Pri dojčení je cieľom udržiavať silné a zdravé telo, ktoré bude podporovať zdravého novorodenca. S pomocou svojho lekára môžete použiť esenciálne oleje a výrobky z esenciálnych olejov, ktoré podporujú zdravú funkciu celého tela.



Existuje nespočetné množstvo spôsobov, ako môže celá rodina využívať výhody esenciálnych olejov. Keď sa ako rodič naučíte o osvedčených postupoch a dôležitých bezpečnostných zásadách, môžete pomôcť pri propagácii wellness vo vašej rodine zahrnutím používania esenciálnych olejov do každodennej rutiny a životného štýlu vašej rodiny. Bez ohľadu na to, ako sa rozhodnete používať esenciálne oleje, nezabudnite byť príkladom bezpečného a zodpovedného používania, aby aj vaše deti mohli nadobudnúť lásku k esenciálnym olejom a využívať ich čo najviac.