

dōTERRA® eBOOK

Olejki eteryczne i dzieci

Tłumaczenie Irena Hałasa Wellness Advocate doTerra



Dział **1** Używanie olejków u dzieci

Dział **2** Bezpieczeństwo użycia

Dział **3** Sposoby użycia

Dział **4** Naucz dzieci korzystania z olejków

Dział 1. Używanie olejków eterycznych u dzieci

Jak już raz poczujesz moc i działanie olejków eterycznych, włączenie ich do stylu życia i codzienności twojej rodziny będzie naturalnym kolejnym krokiem. Wiele osób dba również o zdrowe nawyki swoich dzieci- rodzice zastanawiają się „Czy olejki eteryczne są bezpieczne dla dzieci?”. Istnieje prosta odpowiedź na to pytanie- „tak”, ale trzeba mieć na uwadze bezpieczeństwo stosowania i sprawdzić czy dany olejek można użyć dla dziecka z uwzględnieniem jego wieku. Olejki eteryczne możemy także użyć zamiast produktów kosmetycznych, które nakładamy na skórę- z odpowiednim ich rozcieńczeniem dla wrażliwej skóry dziecka.

Tak, olejki eteryczne są bezpieczne dla dzieci

Ponieważ dzieci są mniejsze i bardziej delikatne niż dorośli oraz wciąż się rozwijają Ważnym jest by zrozumieć, że zasady ich stosowania nieco się różnią niż dla osoby dorosłej. Jak już nauczysz się zasad bezpieczeństwa stosowania olejków, łatwiej ci będzie uzyskać najlepsze efekty stosowania olejków eterycznych u dzieci. Widać ogromną różnicę przy stosowaniu olejków eterycznych u dzieci, szczególnie jeśli są słabego zdrowia. Jeśli masz obawy przed zastosowaniem olejku skonsultuj to z wykwalifikowanym specjalistą aromaterapii lub lekarzem.

Mam pewność, że olejki są bezpieczne!

Pomimo konieczności zachowania pewnych środków ostrożności i bezpieczeństwa, mamy pewność, że olejki eteryczne są całkowicie bezpiecznym i naturalnym rozwiązaniem zdrowotnym dla twojego dziecka.



Fakty historyczne

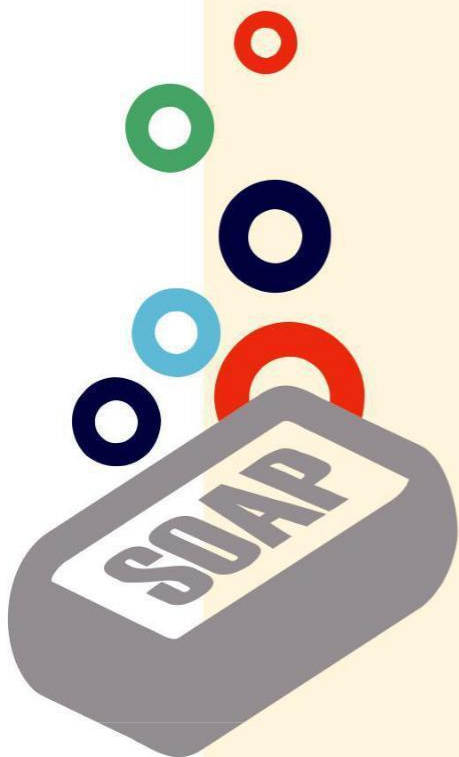
Rodzice, którzy dopiero zaczynają używać olejków w swoim domu powinni zdać sobie sprawę, że olejki eteryczne są od wieków stosowane w medycynie naturalnej- nie są one więc nowym trendem czy modą- ale sprawdzonym rozwiązaniem na wiele problemów zdrowotnych. Rodziny w starożytnym Egipcie używały ekstraktów roślinnych do zabiegów pielęgnacyjnych, balsamowania ciał czy ceremonii religijnych. W Chinach od wieków kontynuuje się tradycje wspierania zdrowia używając roślin i ich ekstraktów. Olejki eteryczne i ekstrakty roślinne były używane również w domach w starożytnym Rzymie, ze względu na zapach i właściwości uspokajające. Po tych doświadczeniach, zbieranych przez całe stulecia, rodzice mogą mieć pewność bezpieczeństwa i skuteczności w stosowaniu olejków eterycznych.



Olejki eteryczne prawdopodobnie są w wielu produktach

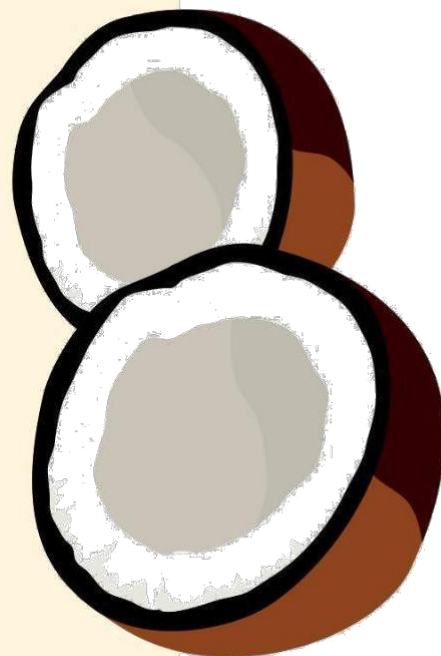
Olejki eteryczne są naturalną wydzieliną, która występuje w wielu roślinach są produktem ich przemiany materii więc znajdują się w wielu kosmetykach. Olejki używane są do produkcji perfum, mydeł, świec, balsamów do ciała itd. Ich oczyszczające właściwości są wykorzystywane w środkach czyszczących. Prawdopodobnie już od dawna używasz produktów, które zawierają olejki eteryczne. Korzyści używania czystych olejków eterycznych pozwolą ci uniknąć toksycznego wpływu chemii domowej na twoją rodzinę i równocześnie zadbać o zdrowie.

Olejki eteryczne też znajdują się w żywności, którą spożywamy- to one nadają aromat ziół czy skórek cytrusów. Małe ilości olejków eterycznych można znaleźć w wielu owocach i roślinach, które są częścią naszej diety. Oznacza to, że nasze ciała są przygotowane do spożywania olejków eterycznych. Jednak dawka olejków podawana dzieciom powinna być mniejsza niż dla osoby dorosłej. Twoje dzieci już prawdopodobnie bezwiednie spożywały olejki eteryczne, które naturalnie występują w roślinach jadalnych i ziołach.

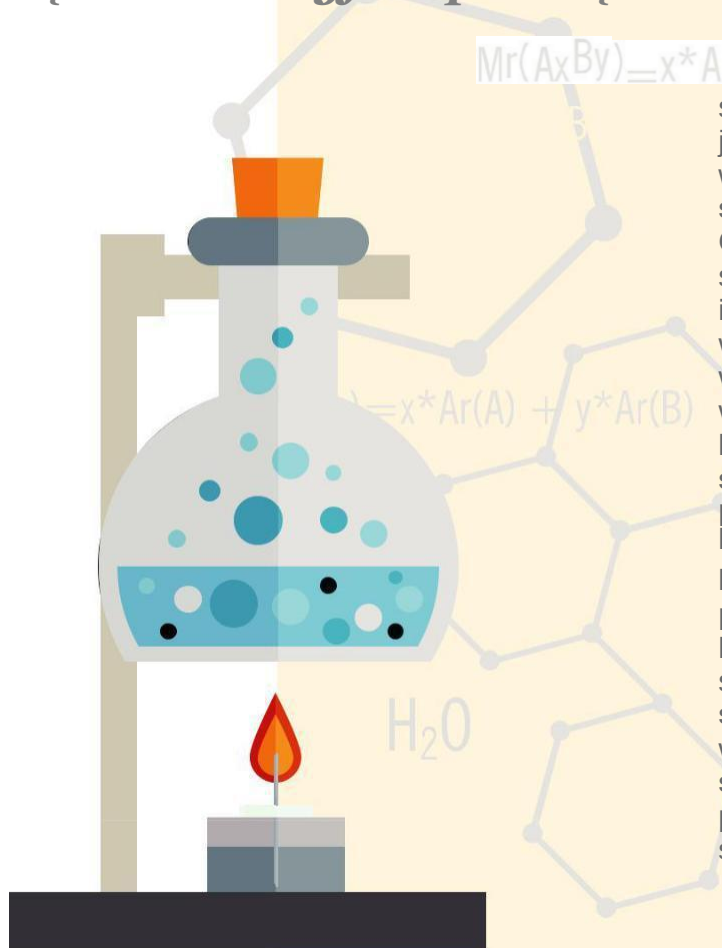


Olejki eteryczne są naturalne i bezpieczne.

Wysokiej jakości olejki eteryczne są naturalne, skuteczne i bezpieczne kiedy używamy ich prawidłowo. Jak wszystko co używamy na ciało, spożywamy czy wdychamy – posiadają instrukcję użycia. Nawet tak potrzebna do życia substancja jak woda, może okazać się śmiertelnie niebezpieczna, kiedy nie będziemy używać jej prawidłowo lub przekroczymy zalecane dawki do spożycia (nadmiar wody może zaburzyć gospodarkę wodno-elektrolitową co w najgorszym wypadku prowadzi do śmierci). Dlatego edukacja jest bardzo ważna, by efektywnie i skutecznie używać olejków dla wsparcia całej rodziny. Nie pozwól więc dziecku używać olejku, zanim nie poznasz jego działania i zasad bezpiecznego użycia. Więcej na temat bezpieczeństwa opowiemy w rozdziale 2.



Wysokiej jakości olejki eteryczne sprawdzane są laboratoryjnie pod kątem bezpieczeństwa.



Zanim użyjesz olejków eterycznych na swoich dzieciach (lub na sobie), ważnym jest aby zdawać sobie sprawę, że nie wszystkie olejki eteryczne dostępne w sprzedaży posiadają tę samą jakość. Olejki najwyższej jakości przechodzą szereg badań i testów, co daje gwarancję ich czystości i bezpieczeństwa. Nie wszystkie firmy robią takie badania, a wiele producentów używa syntetycznych wypełniaczy co wpływa na jakość i bezpieczeństwo olejku. Wybieraj olejki ze sprawdzonych źródeł- przebadane pod kątem jakości, czystości i bezpieczeństwa. Np. firma, dōTERRA® bardzo dba o jakość swoich produktów, poddaje je rygorystycznym testom pod kątem zanieczyszczeń i potencjalnie szkodliwych substancji i wszelkich innych substancji, które mogły by negatywnie wpłynąć na jakość i bezpieczeństwo stosowania. Wybierając nasze olejki masz pewność, że wybierasz produkt sprawdzony i bezpieczny dla całej rodziny.

Dział 2. Bezpieczeństwo użycia

Jak już wiesz kluczem do skutecznego i bezpiecznego używania olejków eterycznych u dzieci jest stosowanie się do pewnych zasad bezpieczeństwa, które uchronią dzieci przed nadmierną ilością olejku czy wrażliwością skórą. Twoim zadaniem, jako rodzica jest zapamiętanie tych zasad i stosowanie odpowiedniej dawki, rozcieńczenia, odpowiedniego sposobu aplikacji, przechowywania olejków itp., by zapewnić twoim dzieciom ochronę na najwyższym poziomie i cieszyć się pozytywnym wpływem olejków na zdrowie i samopoczucie dziecka. Poniżej znajdziesz podstawowe reguły, każda z nich zostanie szczegółowo omówiona.



Zasady stosowania olejków u dzieci

- | | |
|--|--|
| 1. Dzieci powinny używać olejków pod nadzorem dorosłego. | 6. Dzieci nie powinny używać suplementów przeznaczonych dla osób dorosłych bez wskazań lekarza. |
| 2. Zawsze dawaj dziecku mniejszą dawkę niż osobie dorosłej. | 7. Przechowuj olejki poza zasięgiem dzieci. |
| 3. Rozcieńcz olejki eteryczne przed użyciem na wrażliwą skórę dziecka. | 8. Zawsze czytaj charakterystykę olejku eterycznego i zapoznaj się z etykietą. |
| 4. Unikaj aplikacji na wrażliwe miejsca. | 9. Jeśli dziecko choruje i przyjmuje stałe leki, skonsultuj używanie olejków eterycznych z lekarzem. |
| 5. Unikaj ekspozycji skóry dziecka na słońce przez 12 godzin po użyciu olejków fotouczulających (głównie cytrusy). | |

Zawsze nadzoruj dzieci podczas używania olejków

Być może jest to najważniejsza wskazówka bezpiecznego użycia olejków przez dzieci. Nawet jeśli twoje dzieci znają olejki eteryczne i wiedzą jak ich używać, zawsze powinno się to odbywać pod nadzorem osoby dorosłej, by zapewnić im bezpieczeństwo. Olejki eteryczne są niesamowicie silne i skoncentrowane, dzieci mogą nie rozumieć takich określeń jak odpowiednia dawka czy rozcieńczenie. Dodatkowo należy uczyć dzieci używania olejków bezpiecznie. Mogą używać samodzielnie olejków w buteleczce z kulką, szczególnie tych z serii dla dzieci- jednak wciąż ważna jest twoja obecność w trakcie aplikacji.

Dawkowanie

Ponieważ dzieci są małe, mają cieńszą i bardziej wrażliwą skórę i ciągle się rozwijają- odpowiednia dla nich bezpieczna dawka jest mniejsza niż dla osoby dorosłej. Odpowiednie dawkowanie dla dzieci i dorosłych znajdziesz w tabeli:

APLIKACJA	OSOBA DOROSŁA		DZIECKO	
	Idealna dawka	Max w 24h	Idealna dawka	Max w 24h
Aromatycznie	–	–	–	–
Wewnętrznie (kapsułka)	2-4 krople	12-24 krople	1-2 krople	3-12 krople
Doustnie	1-3 krople	4-18 krople	–	–
Na skórę	3-6 krople	12-36 krople	1-2 krople	3-12 krople

Ta tabela zawiera ogólne wskazówki bezpiecznego dawkowania olejków u dzieci. Jeśli twoje dziecko znajduje się pod opieką lekarską, skonsultuj użycie olejków z pediatrą.

Jak widać w tabeli nie ma ograniczeń jeśli chodzi o podanie olejków drogą aromatyczną (wdychanie). Dyfuzowanie olejków w domu jest łatwym i bezpiecznym sposobem na zapewnienie korzyści płynącej ze stosowania aromaterapii również w przypadku małych dzieci.

Rozcieńczenie

Większość rodziców nie wie jak użyć olejków eterycznych na skórę dziecka. Najlepszym sposobem użycia olejków na wrażliwej i delikatnej dziecięcej skórze jest rozcieńczenie olejków eterycznych przed aplikacją. Rozcieńczenie olejków eterycznych w oleju nośnikowym takim jak frakcjonowany olej kokosowy dōTERRA zabezpiecza delikatną skórę dziecka i poprawia absorpcję olejku.



Próba uczuleniowa

Dobłą praktyką przed użyciem nowego olejku jest próba uczuleniowa. Należy nałożyć rozcieńczony olejek na skórę, sugeruję nałożyć na podeszwy stóp- skóra w tym miejscu jest najgrubsza. Należy obserwować to miejsce po kilku godzinach. Jeśli nie pojawi, że żadna zmiana skórna można bezpiecznie stosować olejek. Nie zawsze zaczerwienienie świadczy o reakcji uczuleniowej, czasem jest to jedynie reakcja na zbyt duże stężenie olejku- jeśli zdarzy się taka sytuacja, w szczególności z silnymi, gorącymi olejkami jak Oregano- należy zwiększyć rozcieńczenie olejku.

Unikaj kontaktu olejku z czułym i wrażliwym miejscem

Nie nakładaj olejków eterycznych na delikatne miejsca- może to spowodować nieprzyjemne uczucie pieczenia i dyskomfortu. Już wiesz o tym, że aplikacja olejków powinna odbywać się przez osobę dorosłą u młodszych dzieci- w przypadku starszych dzieci, pod nadzorem osoby dorosłej.

Kiedy nakładasz olejki eteryczne na ciało unikaj aplikacji na miejsca wrażliwe W szczególności:

- Oczy
- Wnętrze uszu
- Genitalia
- Otwarte rany, uszkodzona skóra
- Wnętrze nosa

Rozcieńczenie dla dzieci:

1 kropla olejku –
5 kropli
oleju nośnikowego

To są bardzo wrażliwe miejsca nie należy aplikować tam olejków eterycznych zarówno u dzieci, jak i u osób dorosłych. Jeśli chcesz możesz zastosować olejki na około tych miejsc np. na około oka, czy na około ucha. Pamiętaj, jeśli przypadkiem olejek dostanie się do oka- przemyj wacikiem nasączonym olejem nośnikowym.

Ekspozycja na słońce

Niektóre olejki eteryczne – mogą powodować wrażliwość posmarowanej nimi skóry na promienie słoneczne. Ryzyko wrażliwości na słońce jest szczególnie powszechne u dzieci, ponieważ spędzają one więcej czasu poza domem. Przed aplikacją olejku należy sprawdzić czy nie jest fotouczulający- jeśli jest unikamy ekspozycji tego miejsca na słońce przez kolejne 12 godzin. Jeśli chcesz użyć olejków fotouczulających możesz posmarować spody stóp. Aby określić czy olejek jest fotouczulający należy przeczytać kartę charakterystyki i etykietę.



*Fotouczulające
olejki eteryczne:*

Bergamot
Grapefruit
Lemon
Lime
Tangerine
Wild Orange
Lemongrass



Suplementy diety z olejkami eterycznymi

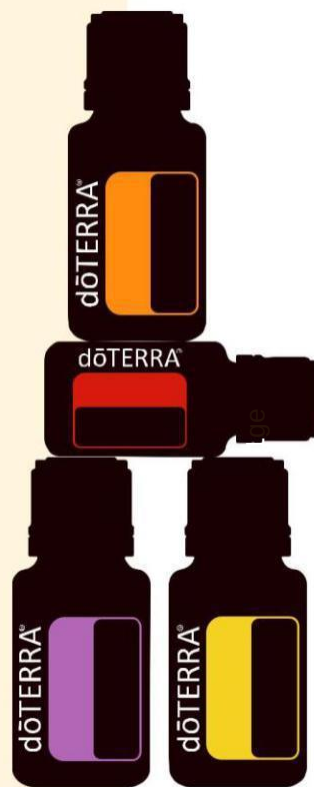
W ofercie jest wiele suplementów z olejkami eterycznymi dla dorosłych, ale również mamy witaminy i kwasy omega 3,6,9 oraz probiotyki z olejkami zaprojektowane z myślą o dzieciach. Dzieci mogą czerpać korzyści z przystosowanej specjalnie na ich potrzeby suplementacji. Zawsze uważnie czytaj etykiety i stosuj się do podanego na opakowaniu dawkowania. Twoje dziecko będzie czerpać korzyści z suplementacji i olejków eterycznych jednocześnie.

Przechowywanie olejków eterycznych

Zawsze przechowuj olejki eteryczne poza zasięgiem dzieci, szczególnie zamknięte i w chłodnym miejscu. Dzieci nie rozumieją jak bardzo skoncentrowane są olejki eteryczne, oraz jak ważne jest stosowanie zasad ich dawkowania.

Pamiętaj żeby nie wystawiać olejków na działanie promieni słonecznych i źródła ciepła, to może zniszczyć ich wrażliwy profil chemiczny, przez co stracą swoje cenne właściwości. Zawsze upewnij się, że dyfuzor znajduje się poza zasięgiem dzieci. Choć trzymanie olejków w zasięgu ręki jest bardzo wygodne np. w kuchni lub w łazience- to jednak w domu z małymi dziećmi najważniejsze jest bezpieczeństwo.

Olejki eteryczne posiadają specjalny krążek z kroplomierzem, usunięcie go może wydawać się wygodne aby wlać olejek do dyfuzora. Jednak nie zalecamy usuwania tego elementu, gdyż zapewni nam idealną ilość olejku podczas aplikacji i pomoże zapobiec wylaniu się całej zawartości olejku kiedy np. dziecko strąci buteleczkę.



Zapewnij sobie odpowiednią wiedzę

Wiedza jest kluczem do sukcesu- nie tylko w życiu, ale pomaga właściwie wykorzystać potencjał olejków eterycznych.

Kiedy już dowiesz się jak działają olejki eteryczne oraz Będziesz stosować powyższe środki ostrożności, będziesz właściwie wyposażona, aby dzielić się korzyściami płynącymi z olejków eterycznych z całą swoją rodziną- wliczając także dzieci.

Podczas nauki o bezpiecznym użyciu olejków i ich prawidłowej aplikacji bierzesz odpowiedzialność za swoją rodzinę, zawsze dokładnie czytaj ostrzeżenia, etykiety, instrukcje i uwagi dotyczące olejków eterycznych. Łącząc wiedzę na temat olejków eterycznych z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podanymi przez producenta, dajesz bliskim korzyści ze stosowania olejków.



Konsultacja ze specjalistą

Warto skonsultować użycie olejków eterycznych ze specjalistą, szczególnie jeśli dziecko znajduje się pod stałą opieką lekarską. Każdy z nas ma inną kondycję zdrowotną i historię przebytych chorób. Jeśli bierzesz leki na stałe, sprawdź czy nie będą wchodzić w interakcję z olejkami eterycznymi- taką informację znajdziesz w książce Modern Essentials.

Postępując zgodnie z ogólnymi wytycznymi bezpieczeństwa i innymi zaleceniami producenta olejków eterycznych, konsultując ich użycie z wykwalifikowanym aromaterapeutą czy lekarzem- możesz cieszyć się zbawiennym działaniem olejków eterycznych na zdrowie całej rodziny.

Pamiętaj, jako rodzic jesteś odpowiedzialny za zdrowie swoich dzieci i bezpiecznie używając olejków dajesz im właściwy przykład stosowania ich w domu.

Z firmą Doterra współpracuje też już wiele specjalistów i lekarzy na całym świecie.



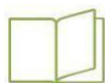
Dział 3. Sposoby użycia

Teraz kiedy masz już pewność, że olejki eteryczne są bezpieczne i wiesz już jak ich bezpiecznie używać, dowiesz się o najlepszych metodach aplikacji olejków eterycznych u dzieci. Dzieci kochają olejki eteryczne i mogą ich używać na wiele sposobów, podobnie jak osoby dorosłe (uwzględniając odpowiednie rozcieńczenie). Istnieje też kilka metod aplikacji stworzonych z myślą o najmłodszych. Oto lista najczęściej stosowanych metod aplikacji i sposobów użycia olejków dla rodzin z dziećmi:



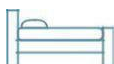
Arborvitae (Żywotnik olbrzymi)

Przed wyprawą rodzinną, rozcieńczyć olejek w olejku nośnikowym i nałożyć na kostki i nadgarstki – ochrona przeciw owadom.



Basil (Bazylia)

Dyfuzuj olejek w czasie nauki i odrabiania prac domowych, by poprawić koncentrację i skupienie u dziecka.



Cedarwood (Drzewo Cedrowe)

Ma właściwości relaksujące, pomaga ukoić ciało i umysł. Kiedy twoje dziecko budzi się w środku nocy, rozcieńcz olejek i nałóż na spody stóp- aby ukoić dziecko, ułatwiając mu powrót do łóżka i spokojny sen.



Cilantro (Liście Kolendry)

Rozcieńcz olejek i nakładaj do na paznokcie stóp i dłoni, by zachować je w zdrowiu.



Cinnamon (Cynamon)

Jedną kroplę olejku zmieszaj z pół litrem wody i stwórz płyn do płukania jamy ustnej dla dzieci.



Clary Sage (Szałwia muskatołowa)

Zanim dzieci pójdą spać, skrop im poduszki olejkiem. Dla głębokiego relaksu i spokojnego snu.



Clove (Goździk)

Po wizycie dziecka u dentysty, dodaj kroplę olejku z Goździka na pastę do zębów- by je oczyścić i utrzymać zdrowie jamy ustnej.



Coriander (Nasiona Kolendry)

Świeży, ziołowy aromat olejku Coriander stymuluje mózg do pracy. Dyfuzuj w pokoju dziecka kiedy robi pracę domową lub ważny projekt do szkoły.



Eucalyptus (Eukaliptus)

Udrażnia drogi oddechowe i wspomaga głębokie oddychanie, rozcieńcz olejki i nanieś go na klatkę piersiową i plecy. Dla dzieci poniżej 10 roku życia użyj mieszanki Air.



Ginger (Imbir)

W czasie długiej jazdy samochodem- dyfuzuj olejek podczas podróży, lub wetrzyj dziecku w dłoń żeby mogło czuć zapach olejku.



Grapefruit

Jeśli masz w domu nastolatka dodaj kilka kropli olejku do żelu do mycia twarzy czy maseczki, aby poradzić sobie z wypryskami na młodej skórze.



Lavender (Lawenda)

Dodaj kilka kropli do dziecięcej kąpieli, lub rozcieńcz w oleju i wymasuj dziecięcy brzusek- dla ukojenia i relaksu.



Lemon (Cytryna)

Jeśli twoje dziecko ma ochotę na niezdrowe napoje i soki owocowe pełne cukru- mamy dla ciebie zdrową alternatywę, dodaj kroplę olejku do szklanki wody- nadając jej świeży owocowy smak i aromat. (Spróbuj także Lime, Grapefruit, Wild Orange i innych olejków).



Marjoram (Majeranek)

Wykorzystaj uspokajające właściwości olejku, nakładając go na dziecięce stopy przed drzemką.



Melaleuca (Drzewko Herbaciane)

Nałóż olejek w miejsca objęte wysypką lub innymi problemami skórnymi.



Peppermint (Mięta Pieprzowa)

Kiedy twoje dziecko jest przegrzane, dodaj kroplę olejku na zimny kompres lub do chłodzącej kąpieli stóp.



Sandalwood (Drzewo Sandałowe)

Pomóż dziecku się zrelaksować i zredukować uczucie stresu dodając olejku do kąpieli (najlepiej wymieszaj w soli epsom, miodzie lub oleju- a potem wlej do wanny)



Vetiver (Wetiwieria)

Kiedy dziecko ma ciężki dzień wetrzyj olejek w kark i spody stóp. Pomoże to ukoić nerwy i zrelaksować umysł.

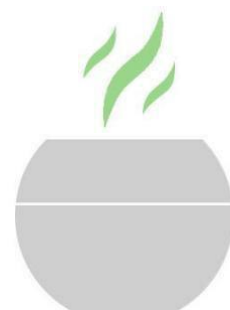


Wintergreen (Gloteria)

Po treningu sportowym, piłce nożnej, tenisie, siatkówce itd. Usuniesz nieprzyjemny zapach z torby treningowej wkładając do niej chusteczkę z kilkoma kroplami olejku.

Dyfuzowanie olejków

Dyfuzowanie olejków jest jedną z najprostszych i najbezpieczniejszych metod aplikacji olejków. Dzieci mogą w ten sposób doświadczyć szerokiej gamy korzyści, płynących ze stosowania olejków eterycznych. Rozpraszając zapach olejków w domu możesz stworzyć energetyzującą, uspokajającą, relaksującą lub podnoszącą na duchu atmosferę dla swoich dzieci. Olejki pomagają też oczyścić powietrze w domu z patogenów oraz nadają mu czysty, świeży zapach. Dyfuzowanie olejków jest wspaniałym sposobem cieszenia się olejkami eterycznymi - nie musisz też martwić się o dozowanie czy rozcieńczanie.



4

Dział

Naucz dzieci korzystania z olejków

Dzieci potrafią być wybredne. Nie zależnie od tego czy chodzi o smak czy zapach, albo ich przyzwyczajenia, może być trudniej wprowadzić olejki eteryczne do ich nawyków, niż u osób dorosłych. Na szczęście możemy to urozmaicić, a używanie olejków w oczach dziecka stanie się bardzo atrakcyjne i przyjemne. Z pewnością twoje dzieci pokochają aromaterapię!

Gotowanie z olejkami

Jeśli twoje dziecko jest wybredne do smaków zapachów czy konsystencji, możesz wprowadzić olejki eteryczne do ich ulubionych posiłków, przekąsek czy słodkości. Olejki eteryczne dodadzą smaku koktajlom, grzankom, śniadaniom itd. A twoje dziecko zje ze smakiem!

Koktajle

Możesz dodać kroplę olejku do ulubionego koktajlu twojego dziecka. Czy to na bazie owoców, czy mleka- olejki będą wspaniałym dodatkiem i uzupełnieniem smaków.

Ciasteczka

Dodaj olejki eteryczne do pieczonych słodkości, zamiast syntetycznych aromatów. Ciasta, babeczki, ciasteczka-dzieci na pewno zjedzą je ze smakiem.

Dipy i sosy

Jeśli twoje dzieci lubią hummus, dipy i sosy- możesz dodać do nich olejków eterycznych. Stworzysz w ten sposób smaczną przekąskę po szkole. Dzieci mogą ci pomóc w przygotowaniu wspólnego posiłku, będzie to dla nich dodatkową atrakcją.

Przepis na brownie z czarnej fasoli z olekiem miętowym- możesz przygotować ciasto razem z dziećmi !



Peppermin Brownie z czarnej fasoli

Składniki:

- 1 puszka czarnej fasoli odcisniętej z wody
- 2 duże jajka
- ¼ szklanki kakao
- 2/3 szklanki miodu
- 1/3 szklanki oleju kokosowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 4 krople olejku Peppermint
- ¾ wiórków czekoladowych

Wykonanie

1. Nagrzej piekarnik na 175C
2. Umieść składniki (poza wiórkami czekolady) W blenderze na jednolitą masę.
3. Przełóż do miski, wsypać wiórki czekoladowe i wymieszać.
4. Umieść w formie 20x20 cm.
5. Piecz 30-35 minut.

Olejkowe kosmetyki DIY

Innym sposobem na kreatywne użycie olejków eterycznych jest zrobienie samodzielnie kosmetyków DIY.

Olejkowe kule do kąpieli z konfetti to wspaniała zabawa podczas kąpieli oraz sposób na zdrową i wypielęgnowaną skórę:

Składniki

- 1 szklanka sody oczyszczonej
- ½ szklanki mączki ziemniaczanej
- 1 szklanka kwasu cytrynowego
- ½ szklanki oleju frakcjonowanego Kokosowego doTERRA, Konfetti
- Barwnik spożywczy
- Foremki silikonowe

Wykonanie

1. Umieść wszystkie składniki w misce i wymieszaj.
2. Dodaj kilka kropli ulubionego olejku Np. Lavender, Wild Orange, Clary Sage, Citrus Bliss czy Serenity.

3. Mieszaj aż uzyska konsystencję mokrego piasku. Jeśli będzie zbyt mokry dodaj mączki ziemniaczanej, jak zbyt suchy oleju kokosowego.
4. Jeśli chcesz dodaj barwnika
5. Umieść masę w foremce silikonowej, posyp konfetti dla ozdoby i przyciśnij.
6. Zostaw na 24 godziny do wyschnięcia
7. Twoje kule do musującej olejkowej kąpieli są już gotowe! Wrzuć je do ciepłej wody i ciesz się kąpielą.

Istnieje wiele sposobów na wykorzystywanie olejków eterycznych w życiu całej rodziny. Aby cieszyć się korzyściami olejków pamiętaj o stosowaniu się do wskazówek bezpiecznego użycia włączając je do stylu życia swojej rodziny. Bez względu na to jaki rodzaj aplikacji się zdecydujesz, pamiętaj by dawać przykład odpowiedzialnego i bezpiecznego użycia olejków eterycznych dla swoich dzieci, które bez wątpienia pokochają olejki eteryczne i będą czerpać z nich wiele korzyści.