



dōTERRA® | eBooks

Эфирные  
масла и дети

## Введение

# Полезные свойства для всей семьи

---

Многие родители задаются вопросом, безопасны ли эфирные масла для детей. Оценив все преимущества эфирных масел, они хотят использовать их ежедневно и во всех сферах жизни, в том числе и для детей.

Безопасны ли эфирные масла для детей? Ответ прост — да. Но, разумеется, следует учитывать все меры предосторожности и рекомендации по безопасности. Поскольку дети более чувствительны ко многим компонентам, да и попросту меньше, чем взрослые, правила применения эфирных масел для них другие. По тем же причинам очень важно отсутствие примесей. Для детей стоит использовать только те масла, в чистоте которых вы уверены.

В этой электронной книге приведены рекомендации относительно использования эфирных масел для детей. Мы обсудим важные темы, такие как разбавление, способы нанесения, использование эфирных масел во время беременности и многое другое.

Вы с легкостью сможете привнести все преимущества эфирных масел и в жизнь ваших детей, ознакомившись со специальными мерами предосторожности. Если у ваших детей есть какие-либо заболевания или проблемы со здоровьем, перед использованием эфирных масел проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Узнав больше об эфирных маслах и испытав их преимущества на практике, вы увидите, насколько они незаменимы в повседневной жизни и безопасны для всей семьи.



## Глава первая

# Использование эфирных масел для детей

### Безопасны ли эфирные масла?

#### *Предыстория*

Родителям, которые только начали изучать тему, будет полезно узнать, что эфирные масла и некоторые части растений использовались для улучшения самочувствия на протяжении веков. Это не модное веяние или тренд, а проверенное временем решение многих повседневных проблем. Жители древнего Египта использовали экстракты растений и эфирные масла во всех сферах жизни: от приготовления пищи и косметических процедур до бальзамирования и религиозных церемоний. Семьи из Китая уже многие века и до настоящего времени практикуют поддерживающие здоровье методики на основе растительных экстрактов и материалов. Экстракты растений и эфирные масла считались незаменимыми в домах древних римлян и использовались для создания приятного, успокаивающего аромата.



После стольких лет безопасного использования родители могут не волноваться — эфирные масла доказали свою безопасность и эффективность.



## Эфирные масла есть во многих продуктах, которые вы используете

Поскольку эфирные масла представляют собой натуральные вещества, содержащиеся в растениях, они стали популярным ингредиентом многих коммерческих продуктов. Благодаря приятному аромату их используют при создании парфюмерных изделий, мыла, свечей, лосьонов и средств по уходу за кожей. Из-за мощных очищающих свойств их также часто добавляют в чистящие средства. Скорее всего, в вашем доме уже есть продукты, содержащие эфирные масла. Преимущество использования чистых эфирных масел заключается в том, что так вы можете избежать вредных токсинов и химических веществ, которые часто добавляют в бытовые средства.

Поскольку эфирные масла получены из растений, они также содержатся во многих пищевых продуктах. Небольшое их количество можно найти во многих фруктах и растениях, которые входят в ваш повседневный рацион. Это означает, что ваш организм уже прекрасно подготовлен для переработки эфирных масел. И, хотя дозировка при внутреннем применении для детей намного меньше, чем для взрослых, ваши дети тоже, скорее всего, уже подверглись воздействию небольшого количества масел через пищу или бытовые средства.

## Эфирные масла натуральны, а также безопасны при правильном применении

Высококачественные эфирные масла — чистые, сильнодействующие и натуральные средства, а также безопасные при правильном применении. Определенные рекомендации по безопасному применению существуют для любых средств, которые вы используете. Даже кажущиеся безвредными вещества, такие как вода, могут нанести вред организму при избыточном употреблении. То же самое относится и к эфирным маслам. Ознакомившись с правильным применением, вы сможете безопасно и эффективно использовать их для себя и своей семьи. Вы же не разрешаете своим детям есть, пить или наносить на кожу что-то незнакомое? Придерживайтесь этой линии поведения и с эфирными маслами. Ключ к их безопасному и эффективному применению — самообразование.

## Высококачественные эфирные масла проходят проверку на безопасность

Прежде чем использовать эфирные масла для себя или своих детей, вы должны понимать, что не все они одинаковы. Высококачественные эфирные масла проходят множество проверок, чтобы гарантировать чистоту и безопасность в использовании. Но не все компании проводят тщательное тестирование продукции, и многие предположительно чистые масла содержат синтетические примеси, которые изменяют их эффективность.

Каждая партия эфирных масел dōTERRA® проходит несколько этапов тестирования, проверку и повторную проверку на наличие загрязняющих веществ, потенциально вредных веществ и любых других компонентов, которые могут поставить под угрозу безопасность и качество. И, конечно, лучше использовать только те эфирные масла, которые были самым тщательным образом проверены на чистоту — с заботой о вас и вашей семье.



В следующей главе мы более подробно рассмотрим правильное нанесение, дозировку и другие меры предосторожности.

## Глава вторая

# Меры предосторожности

---

Как родитель вы всегда должны помнить, что правила применения эфирных масел для детей сильно отличаются от правил для взрослых.

Соблюдая рекомендации по дозировке, разбавлению, применению, хранению и прочему, вы поможете своим детям безопасно наслаждаться полезными свойствами эфирных масел. Далее вы найдете несколько основных инструкций, которым необходимо следовать при использовании эфирных масел для детей и других членов семьи. Каждое из этих правил будет рассмотрено более подробно в данной главе.

## Правила использования эфирных масел для детей

- 1 Присматривайте за ребенком и контролируйте его во время нанесения эфирных масел.
- 2 Используйте для детей меньшее количество эфирного масла, чем для взрослых.
- 3 Разбавляйте эфирные масла, чтобы снизить у детей риск кожной реакции.
- 4 Во время нанесения эфирного масла избегайте особо чувствительных участков кожи.
- 5 После нанесения цитрусовых масел избегайте воздействия солнечных лучей.
- 6 Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем разрешать детям принимать пищевые добавки для взрослых.
- 7 Храните эфирные масла в безопасном месте, недоступном для детей.
- 8 Обучайтесь: читайте этикетки и рекомендации производителя.
- 9 Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед использованием эфирных масел, особенно при наличии каких-либо заболеваний.



### Контроль

Возможно, наиболее важная мера предосторожности — это обеспечение того, чтобы ребенок использовал эфирные масла только под присмотром взрослых. Когда ваши дети еще совсем маленькие, вы должны наносить эфирные масла на их кожу самостоятельно. Когда масла используют дети постарше, вы должны контролировать их действия.

Эфирные масла — сильнодействующие средства, поэтому вам нужно научить детей безопасному использованию. Многие дети не до конца понимают, что такое дозировка, разбавление и чувствительность. Поэтому, даже если ваш ребенок знает, как применять эфирные масла, и делает это регулярно, вы все равно должны контролировать процесс, чтобы обеспечить безопасность.

### Дозировка

Поскольку у детей более чувствительная кожа, меньшая масса тела, а их организм продолжает развиваться, дозировка эфирных масел для них должна быть меньше, чем для взрослых. Чистые эфирные масла оказывают невероятно мощное действие, поэтому вам понадобится лишь небольшое их количество, чтобы дети получили все преимущества растительных компонентов.

Начните с малого — меньшего объема, чем вы бы использовали для себя. И дайте детям достаточно времени, чтобы насладиться полезными свойствами эфирных масел, прежде чем наносить больше. При наличии каких-либо специфических заболеваний или проблем со здоровьем, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

## Разбавление

Многих родителей беспокоит вопрос местного применения эфирных масел для детей из-за чувствительной кожи. Лучший способ защитить нежную кожу ребенка — разбавлять масла перед нанесением. Разбавление базовым маслом, таким как фракционированное кокосовое, поможет снизить риск кожной реакции.

Если под рукой нет фракционированного кокосового масла, хорошо подойдет другое, например, масло авокадо или жожоба. Также можно разбавить эфирное масло лосьоном или маслом для тела.



## Тест на чувствительность

Пробуя новое эфирное масло со своими детьми, выполните простой тест на чувствительность, чтобы убедиться, что оно не вызывает раздражения. Просто разбавьте эфирное масло, которое хотите использовать, и нанесите его на небольшой менее чувствительный участок кожи ребенка — лучше всего на стопы. Наблюдайте в течение нескольких часов, чтобы понять, как кожа реагирует на это эфирное масло.



## Чувствительные зоны

Наряду с тестом на чувствительность вы можете помочь своим детям избежать раздражения, не нанося эфирные масла на чувствительные зоны. Например, на поврежденные или травмированные участки кожи, зоны рядом с глазами, ушами и носом. Помните, что детская кожа более нежная и чувствительная, чем у взрослого человека, поэтому всегда наносите детям меньше эфирного и больше базового масла.



## Воздействие солнечного света

Некоторые эфирные масла, особенно цитрусовые, после нанесения на кожу могут вызывать чувствительность к солнечному свету. Дети любят гулять на свежем воздухе, поэтому сразу подумайте, сколько времени вы проведете на солнце в течение следующих 12 часов. Посмотрите, нет ли у выбранного масла предупреждения о чувствительности к солнечному свету. Обычно такую опасность представляют цитрусовые масла, но лучше ознакомиться с информацией на этикетке. Если у эфирного масла или продукта на его основе есть такое предупреждение, избегайте солнечного света и ультрафиолета минимум 12 часов после нанесения.

Самый простой способ местного применения такого масла — использовать его вечером. Другой способ — нанести его на участок кожи, скрытый под одеждой или обувью. Продумайте все заранее или проявите креативность, и вы сможете безопасно использовать цитрусовые эфирные масла для ваших детей.



## Пищевые добавки с эфирными маслами

Пищевые добавки с чистыми эфирными маслами могут быть очень полезны для взрослых. Тем не менее, их нельзя давать вашему ребенку, если на этикетке не обозначено, что продукт безопасен для детей. К счастью, многие добавки dōTERRA® разработаны специально для детей, чтобы они тоже могли ощутить на себе все полезные свойства масел. А некоторые добавки для взрослых отмечены, как безопасные для всей семьи, и их так же можно давать детям.

Обязательно ознакомьтесь с информацией на этикетках или с инструкциями, чтобы убедиться, что добавки подходят для вашего ребенка. Если остаются какие-либо вопросы по этому поводу, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

## Условия хранения

Один из самых эффективных способов безопасно использовать эфирные масла для детей — обеспечить безопасное хранение. Как правило, эфирные масла не следует хранить под прямыми солнечными лучами или в местах, где они будут подвергаться воздействию тепла, поскольку это может потенциально нарушить химический состав эфирных масел и даже лишить их полезных свойств. Всегда храните чистые эфирные масла в недоступном для детей месте,

ведь они пахнут просто потрясающе! Это привлекает многих детей, особенно младшего возраста. Конечно, очень важно познакомить вашего ребенка с эфирными маслами и обучить их безопасному применению. Но все же лучше хранить свою коллекцию в месте, к которому дети не могут получить доступ без вашей помощи. То же самое относится и к диффузорам, которые должны располагаться там, где дети не смогут до них дотянуться или даже опрокинуть.

Следует знать еще одну вещь о хранении эфирных масел в доме с детьми. Многие флаконы выполнены с капельным дозатором, что позволяет точно определять количество наносимого продукта. Некоторые люди снимают дозатор, чтобы смешать эфирные масла или для удобства, но если вы сделали это, не забудьте потом вставить дозатор снова. Если ваши дети случайно найдут флакон, этот дозатор ограничит количество масла, которое может попасть на кожу.





## Самообучение

Как и в случае со всем, что вы даете своим детям — едой, лекарствами, средствами для местного применения и многим другим — лучшим способом безопасного использования эфирных масел для детей и всей семьи является обучение. Если вы только начинаете знакомиться с эфирными маслами, найдите время, чтобы узнать, как они действуют и какие рекомендации существуют для их безопасного применения. Как только вы сами научитесь правильно использовать эфирные масла, вы будете лучше подготовлены, чтобы поделиться их полезными свойствами со всей семьей, включая детей. Помимо изучения того, как применять эфирные масла, всегда внимательно читайте предупреждения, этикетки, меры предосторожности и инструкции Велнес Консультанта.

Как родитель вы подаете детям пример безопасного и правильного использования эфирных масел в домашних условиях. Благодаря полученным знаниям

и рекомендациям производителя, вы сможете подарить своим детям удивительный и, что немаловажно, безопасный опыт использования эфирных масел.

## Профессиональная медицинская консультация

Консультации с врачом по поводу применения эфирных масел требуются как взрослым, так и детям. Это особенно важно, если у вас или ваших детей есть специфические заболевания.

У каждого человека своя медицинская история, и способ применения эфирных масел может меняться в зависимости от состояния или других условий. Проконсультировавшись с детским врачом, вы будете лучше подготовлены к любым ситуациям, которые могут повлиять на использование масел в домашних условиях.



## Глава третья

# Назначение и применение

Теперь, когда у вас есть прочный фундамент из знания мер предосторожности при использовании эфирных масел для детей, настало время познакомиться с некоторыми из наиболее эффективных методов их применения. Как мы уже выяснили, дети могут получать ту же пользу от эфирных масел, что и взрослые, при условии правильной дозировки и разбавления. Но помимо этого, для детей существует множество уникальных вариантов использования эфирных масел.



## Лучшие примеры применения эфирных масел для детей и всей семьи:



- Во время выполнения домашней работы распылите в комнате ребенка эфирное масло **базилика** или **кориандра**, чтобы создать свежий и чистый аромат, способствующий концентрации.
- Перед семейной прогулкой на природе разбавьте эфирное масло **кедра** или **цитронеллы** и нанесите его на запястья и лодыжки для естественного отпугивания насекомых.
- Перед сном нанесите одну каплю эфирного масла **шалфея мускатного** или **лаванды** на наволочки детей для создания расслабляющего аромата, пока они готовятся к спокойному сну.
- Для облегчения дыхания и ощущения свежести разбавьте эфирное масло **эвкалипта** и нанесите его на грудь и спину вашего ребенка. Это также подарит восстанавливающий, наполняющий жизненными силами сон.

- Если ваши дети перегрелись, добавьте каплю эфирного масла **мяты перечной** в холодный компресс или ножную ванну.
- В случае проявления дефекта на коже разбавьте эфирное масло **чайного дерева** или **ладана** и нанесите его на беспокоящий участок кожи.
- Во время долгих автомобильных и других поездок распылите эфирное масло **имбиря** или **мяты садовой** или нанесите каплю имбиря на ладони ребенка и дайте ему вдохнуть аромат.
- Добавьте эфирное масло **лаванды**, **сандалового дерева** или **ветивера** в ванну или разбавьте его и втирайте в стопы вашего ребенка для успокаивающего, расслабляющего массажа.
- Когда ваши дети капризничают перед сном, нанесите разбавленное эфирное масло **майорана**, **римской ромашки** или **ладана** на стопы или затылок, чтобы создать умиротворяющую атмосферу.
- Для снижения дискомфорта на коже подростков добавьте каплю эфирного масла **грейпфрута** или **можжевельника** в очищающее или увлажняющее средство для лица. (После нанесения масла грейпфрута избегайте солнечного света или ультрафиолетовых лучей в течение как минимум 12 часов).
- Если ваш ребенок играет в футбол, лакросс, хоккей или занимается любым другим видом спорта,



предотвратите неприятные запахи от экипировки, нанеся несколько капель эфирного масла **грушанки** или **туи** на ватный шарик и поместив его в спортивную сумку.





## Ароматерапия

Помимо методов применения эфирных масел для детей, о которых вы только что узнали, один из самых простых и безопасных способов помочь вашим детям насладиться всеми полезными свойствами эфирных масел — это ароматерапия. Благодаря распылению вы сможете создать тонизирующую, расслабляющую или поднимающую настроение атмосферу для всей семьи. Это также поможет освежить воздух, когда нужно устранить неприятные запахи или просто насладиться чистым, приятным ароматом.

Распыление — это простой способ для всей семьи (как взрослых, так и детей) испытать на себе эффективность и полезные свойства эфирных масел. И вам не нужно беспокоиться о дозировке или разбавлении.



## Помощь детям в использовании эфирных масел

Ни для кого не секрет, что дети могут быть очень привередливыми. Будь то вкусы, запахи или ежедневные процедуры — такая привередливость может помешать вашему ребенку получить все преимущества от использования эфирных масел. Но есть несколько креативных способов, чтобы помочь детям полюбить эфирные масла, независимо от личных предпочтений.

## Рецепты с эфирными маслами

Если дети требовательны ко вкусу, запаху или консистенции, вы можете добавлять эфирные масла в любимые блюда, напитки и десерты, чтобы помочь вашему ребенку получить все полезные свойства этих масел. Они придадут особый приятный аромат напиткам, выпечке и многому другому. В большинстве случаев ребенок даже не заметит разницы! Но помните, что эфирные масла — сильнодействующие, поэтому для придания аромата не нужно добавлять много, достаточно одной капли. Вы также можете использовать зубочистку, чтобы начать с еще меньшего количества, и постепенно увеличивать объем.

### Смузи и йогурт

Если ваши дети любят пить коктейли с замороженным соком или смузи, добавьте каплю эфирного масла, одобренного для внутреннего применения, в их любимый напиток. Масла дикого апельсина и мандарина станут отличными дополнениями к смузи и придадут удивительно свежий вкус йогурту.

### Выпечка

С помощью эфирных масел любимое печенье, пирожные или хлеб станут еще вкуснее. Добавьте масло перечной мяты в пирожные, лимона или лайма — в сладкое печенье, а розмарина — в домашние булочки.

### Дипы и соусы

Если вы любите хумус, сальсу или другие дипы, добавьте каплю эфирного масла в любимое блюдо, чтобы придать ему еще более яркий вкус. Масло черного перца, кориандра или кинзы добавят изюминку некоторым видам закусок.

Следующий рецепт брауни из черной фасоли с эфирным маслом мяты перечной — отличный пример креативного способа использовать эти чистые дары земли для приготовления блюд.



### **Брауни из черной фасоли с эфирным маслом мяты перечной**

#### **Ингредиенты:**

- 1 упаковка промытой черной фасоли (примерно 450 г), без жидкости
- 2 больших яйца
- $\frac{1}{4}$  стакана какао-порошка
- $\frac{2}{3}$  стакана меда
- $\frac{1}{2}$  стакана кокосового масла
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки разрыхлителя
- Щепотка соли
- 4 капли эфирного масла мяты перечной
- $\frac{3}{4}$  стакана измельченной шоколадной крошки

#### **Процесс приготовления:**

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Поместите все ингредиенты, кроме шоколадной крошки, в блендер или кухонный комбайн и смешайте до получения однородной массы.
3. Перелейте тесто в большую миску и добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана шоколадной крошки.
4. Вылейте в смазанную маслом форму размером 20 x 20 см и сверху добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана шоколадной крошки.
5. Выпекайте 30 минут или пока зубочистка не будет выходить сухой.

Чтобы приготовить простой и полезный завтрак для детей, сделайте смузи из тропических фруктов.

## Тропический смузи

### Ингредиенты:

- 5 капель эфирного масла дикого апельсина
- 1 стакан замороженной клубники
- 1 стакан замороженного манго
- 1½ стакана ананасового сока
- Большая горсть шпината (по желанию)

### Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты с помощью блендера.
2. Перелейте в стакан и наслаждайтесь!



## Продукты с эфирными маслами своими руками

Еще один эффективный и креативный способ использовать эфирные масла вместе с детьми — создавать аромакулоны и бытовые продукты своими руками, применять во время купания и многого другого.

Эти бомбочки для ванны с красивой обсыпкой подарят детям возможность насладиться полезными свойствами эфирных масел во время купания.

## Бомбочки для ванны с эфирными маслами

### Ингредиенты:

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 стакан пищевой соды          | 10 капель любимого эфирного масла |
| ½ стакана кукурузного крахмала | Декоративная обсыпка              |
| 1 стакан лимонной кислоты      | Пищевой краситель                 |
| ½ стакана базового масла       |                                   |

### Процесс приготовления:

1. Поместите в миску лимонную кислоту, пищевую соду, кукурузный крахмал и базовое масло  
*Примечание: Лимонную кислоту можно найти в большинстве супермаркетов в отделе консервированной продукции.*
2. Добавьте любимое эфирное масло. (Хорошо подходят масла лаванды, дикого апельсина, шалфея мускатного, Citrus Bliss® или dōTERRA Serenity®).
3. Хорошо перемешайте до образования мягкого теста с консистенцией чуть влажного песка, которое сохраняет форму при нажатии. (Если смесь слишком влажная, добавьте пищевую соду и кукурузный крахмал).
4. Добавьте пищевой краситель и перемешайте до равномерного распределения цвета.
5. Утрамбуйте смесь в силиконовую форму и посыпьте сверху вашей любимой декоративной обсыпкой. Дайте высохнуть в течение 24 часов, прежде чем вынимать из формы. (Если у вас нет силиконовой формы, подойдут формочки для кексов).

**Бомбочки для ванны готовы! Просто поместите одну в ванну с водой и дайте ей полностью раствориться.**

Приготовьте тесто для лепки с эфирными маслами, чтобы игры стали еще более увлекательными.

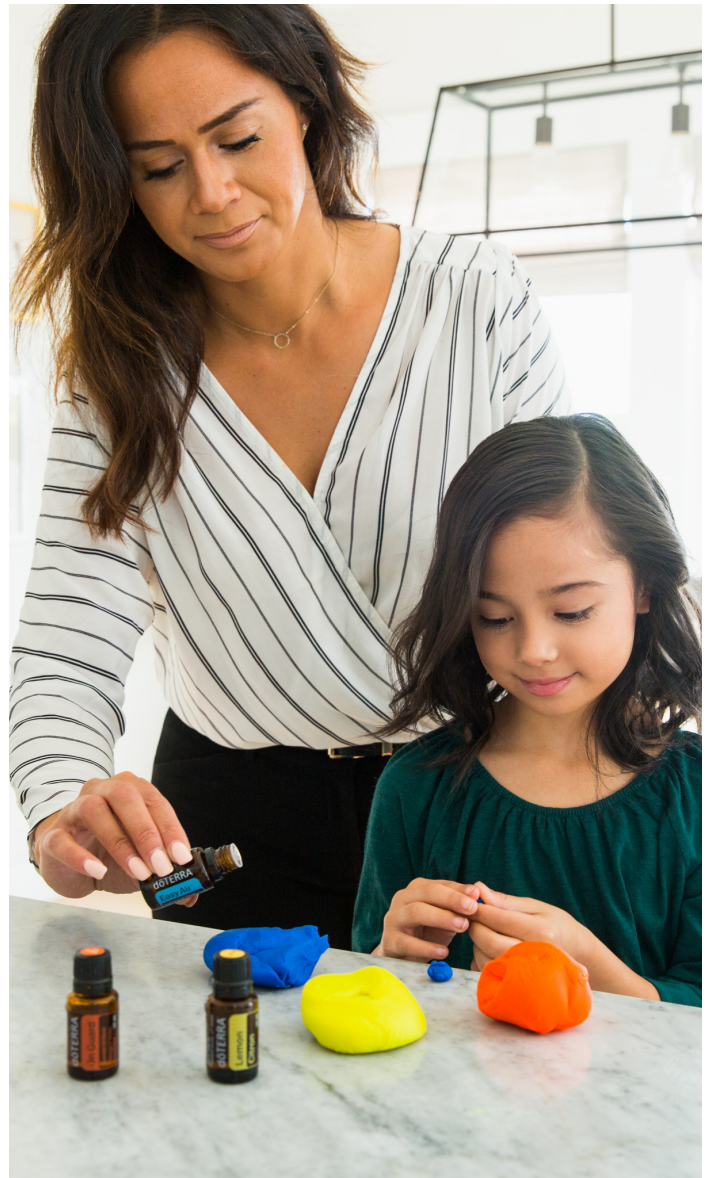
### Тесто для лепки с эфирным маслом

#### Ингредиенты:

- 2 стакана муки
- 2 стакана подкрашенной воды
- 1 стакан соли
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка винного камня
- 5 капель любимого эфирного масла

#### Процесс приготовления:

1. В большой кастрюле смешайте все ингредиенты, за исключением эфирных масел.
2. Затем поставьте на средний огонь. С помощью лопатки продолжайте перемешивать ингредиенты и затем сформируйте шар.  
*Примечание: Не передержите, иначе тесто для лепки будет слишком сухим.*
3. Снимите с плиты и выложите на бумагу для выпечки.
4. После того как тесто остынет, добавьте свое любимое эфирное масло и перемешайте массу.



Все готово! Храните тесто для лепки в закрытом контейнере в холодильнике, тогда вы сможете использовать его не один месяц.

## Глава четвертая

# Эфирные масла и беременность

Люди часто спрашивают, безопасно ли использовать эфирные масла во время беременности. Обычно — да, но необходимо соблюдать некоторые предосторожности.

Как вы уже знаете, применение эфирных масел можно и нужно изменить, если вы используете масла для детей. То же самое касается и применения во время беременности, грудного вскармливания или в других особых обстоятельствах.

## Эфирные масла во время беременности и грудного вскармливания

Эфирные масла могут помочь вести здоровый распорядок дня, поддерживать иммунную систему, облегчать чувство дискомфорта и многое другое.\* Обладая такими мощными свойствами, они полезны и эффективны на любом этапе жизни, даже во время беременности.

**Соблюдая меры предосторожности, вы можете безопасно использовать эфирные масла во время беременности.**

Во время беременности организм претерпевает широкий спектр изменений. Это часто вызывает ощущения дискомфорта и уязвимости. Каждая беременность индивидуальна, но цель всегда одна — поддержать здоровое и правильное функционирование организма. Наряду с полноценным питанием и регулярными физическими нагрузками для поддержки во время беременности можно использовать эфирные масла.





## Проконсультируйтесь с лечащим врачом

Даже если вы ранее без проблем использовали эфирные масла, вам все равно стоит сообщить врачу о любых продуктах с маслами, включая косметические средства и пищевые добавки, которые вы планируете применять во время беременности и грудного вскармливания. Врач лучше знает о вашем состоянии, специфических заболеваниях и течении беременности. Каждая беременность индивидуальна, и лечащий врач — лучший источник информации о любых мерах предосторожности, которые вы должны предпринять, чтобы поддержать ваше здоровье и здоровье вашего малыша.

Из-за этической проблемы тестирования будущих матерей и их малышей число клинических исследований безопасности эфирных масел во время беременности ограничено. Тем не менее, мы можем опираться на историю безопасного использования, чтобы определить, какие эфирные масла можно применять во время беременности.

## Другие меры предосторожности

Со всеми изменениями, которые происходят в организме во время беременности, женщина нередко становится более чувствительной к эфирным маслам. Чтобы предотвратить любые раздражения необходимо пересмотреть количество используемых эфирных масел или методов их применения. Распыление — отличный вариант, потому что вы можете легко и быстро отключить диффузор, если аромат окажется вам неприятен. При местном использовании эфирного масла вы можете увеличить разбавление, чтобы предотвратить кожную реакцию.

Как упоминалось ранее, важно помнить, что не все эфирные масла одинаковы. Во время беременности стоит использовать только чистые эфирные масла — те, которые не содержат примесей или загрязнений. При правильном использовании такие высококачественные эфирные масла безопасны для женщин, готовящихся стать мамами.



## Какие эфирные масла безопасны во время беременности?

После консультации с лечащим врачом вы можете безопасно использовать эфирные масла во время беременности. Ниже мы предлагаем несколько вариантов, как эфирные масла могут быть полезны на этом особом этапе жизни.



### Эфирные масла при при дискомфорте в желудке

- Принимайте эфирные масла мяты перечной и кардамона в растительной капсуле или добавляйте в воду, чтобы снизить ощущение дискомфорта / неприятные ощущения в желудке.\*
- Эфирное масло мяты садовой обладает многими полезными свойствами мяты перечной, но служит более мягким средством при повышенной чувствительности или желудочном дискомфорте, возникающих во время беременности.\*
- Используйте смесь для улучшения пищеварения **DigestZen**®, чтобы естественным способом облегчить неприятные ощущения в желудке.\*



### Эфирные масла при дискомфорте в желудке

Если вы испытываете дискомфорт во время беременности, попробуйте продукты, которые стабилизируют кислотный баланс в желудке. **Жевательные таблетки DigestTab**® содержат смесь растительных масел DigestZen, включая эфирные масла, поддерживающие пищеварение, а также карбонат кальция, помогающий нейтрализовать кислоту.\* Последний элемент способствует поддержанию баланса кислотности желудка и помогает справиться с дискомфортом в желудке.\*

\*Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.



### **Эфирные масла и массаж при чувстве дискомфорта в спине**

Массаж нижней части спины с успокаивающими эфирными маслами и смесями может помочь при чувстве дискомфорта. Если возникает дискомфорт в ногах или стопах, используйте смесь для массажа **dōTERRA ATT®**, чтобы облегчить состояние.



### **Эфирные масла для создания благоприятной атмосферы перед сном**

Хороший сон и отдых имеют первостепенное значение во время беременности. Распыление успокаивающих эфирных масел **римской ромашки, майорана, лаванды и сандалового дерева** создает расслабляющую атмосферу, которая идеально подходит для ночного отдыха. Помимо распыления и ароматерапии, эти масла также можно наносить местно или применять внутрь, когда это необходимо для улучшения качества сна.

**Чтобы создать умиротворяющую атмосферу во время беременности, попробуйте следующие варианты:**

- Нанесите несколько капель смеси для спокойного сна **dōTERRA Serenity®** на одеяла или подушки перед сном.
- Распылите эфирные масла с успокаивающими ароматами за 30 минут до сна.
- Добавьте одну-две капли эфирного масла лаванды в чашку горячей воды с медом, чтобы приготовить чай, который поможет расслабиться перед сном.



### **Эфирные масла для здоровой кожи**

Во время беременности организм постоянно меняется, в том числе и кожа. Поскольку тело старается не отставать от растущего плода, кожа часто может растягиваться и натягиваться. Еще одна проблема, с которой сталкиваются многие женщины во время беременности, — это активная работа сальных желез. К счастью, многие эфирные масла помогают уменьшить жирность и устранить дефекты кожи, а также улучшить ее состояние.

**Дополните ежедневный уход за кожей во время беременности следующими эфирными маслами:**

- Ладан
- Бессмертник
- Грейпфрут

Помните, что требуется избегать прямых солнечных или ультрафиолетовых лучей в течение как минимум 12 часов после нанесения на кожу этих или аналогичных цитрусовых масел.





## Эфирные масла во время родов

Поскольку эфирные масла создают тонизирующую и расслабляющую атмосферу, они могут быть чрезвычайно полезны во время родов. Вы можете использовать их, чтобы настроиться на более приятный, положительный опыт.

- Нанесите эфирное масло **черного перца** и **базилика**, разведенное фракционированным кокосовым маслом, на нижнюю часть спины, чтобы уменьшить ощущение дискомфорта во время родов.
- Смешайте расслабляющую смесь **dōTERRA Balance®** и эфирное масло дикого апельсина, чтобы получить особенно эффективную смесь во время родов — это поможет создать атмосферу гармонии и позитива.
- Нанесите смесь для массажа **dōTERRA ATT®** на кожу для успокаивающего и расслабляющего массажа. Такая смесь в сочетании с массажем особенно полезна для снятия напряжения при нанесении на спину и плечи.
- Создайте атмосферу спокойствия с эфирным маслом **шалфея мускатного**, например, когда схватки становятся интенсивными. Попробуйте смешать его с другими эфирными маслами, которые также обладают расслабляющим ароматом, например, с **лавандой**.



## Безопасно ли использовать эфирные масла во время грудного вскармливания?

Организм сильно меняется во время беременности, и эти изменения не заканчиваются с рождением ребенка. Ваше тело будет продолжать меняться по мере того, как вы адаптируетесь к жизни после родов. Как и во время беременности, вы должны проконсультироваться с лечащим врачом по поводу использования эфирных масел, когда начинаете кормить грудью.

Семейный врач — лучший источник информации и рекомендаций, когда речь идет о вашем организме, ребенке и любых проблемах, которые могут у вас возникнуть. Так что не забудьте обсудить этот вопрос с лечащим врачом, когда станете кормящей матерью.

Как и беременность, грудное вскармливание предъявляет много требований к материнскому организму. В процессе вскармливания наша цель — сохранить силу и здоровье организма и позаботиться о новорожденном. Врач подскажет вам, как безопасно использовать эфирные масла и сопутствующие продукты, чтобы поддержать организм и самочувствие в целом.



Заклучение

## Помогите детям получить максимум пользы от эфирных масел

---

Все могут насладиться полезными свойствами эфирных масел. Адаптируя способы применения и соблюдая меры предосторожности, вы можете поделиться со своими детьми любимыми натуральными продуктами, которые вы так любите и на которые так полагаетесь.

Обучая себя, вы подготавливаете почву для того, чтобы ваша семья и дети могли получить только положительные впечатления от использования эфирных масел сейчас и в будущем. Покажите пример ответственного и эффективного использования эфирных масел в домашних условиях, чтобы дети полюбили их и получали максимальную пользу.

*Готовы ли вы продолжить знакомство с эфирными маслами?*

*Более подробную информацию можно найти на сайте [doterra.com/RU/ru\\_RU](https://doterra.com/RU/ru_RU).*