

dōTERRA[™] | EUROPE

Etherische oliën & kinderen



Voordelen voor de Hele Familie

Wanneer je zelf de kracht van etherische oliën hebt ervaren, is het opnemen ervan in je levensstijl en dagelijkse routine, de natuurlijke volgende stap. Voor veel mensen zijn kinderen onderdeel van hun dagelijkse routine.

Veel ouders vragen zich af: "Zijn etherische oliën veilig voor kinderen?" Het eenvoudige antwoord is ja! Het is belangrijk om te onthouden dat er bepaalde veiligheidsrichtlijnen en aanbevelingen zijn om te overwegen, als het gaat om het gebruik van etherische met kinderen. Omdat kinderen kleiner en gevoeliger zijn dan volwassenen, zijn de regels voor het gebruik van etherische olie anders. Bovendien wordt de kwestie van zuiverheid belangrijker dan ooit. Gebruik bij kinderen alleen etherische oliën waarvan je weet dat ze volledig zuiver zijn.

In dit eBook leer je de do's en don'ts voor het gebruik van etherische oliën met kinderen. We bespreken belangrijke onderwerpen zoals het verdunnen van etherische oliën, hoe toepassingsmethoden aan te passen, het gebruik van etherische oliën tijdens zwangerschap en meer.

Als je eenmaal de specifieke veiligheidsrichtlijnen voor het gebruik van etherische oliën met kinderen hebt geleerd, is het gemakkelijk om kinderen te helpen om te profiteren van de voordelen die de oliën te bieden hebben. Als een kind gezondheidsproblemen of zorgen heeft, overleg dan met de arts van het kind alvorens etherische oliën te gebruiken.

Wanneer je uitgerust bent met de juiste kennis en werkwijzen, zullen etherische oliën een onmisbaar onderdeel worden van je huishouden en veilig zijn voor het hele gezin.

Inhoud

Etherische oliën gebruiken met kinderen 4

Veiligheidsrichtlijnen 8

Gebruik en toepassingen 18

Etherische oliën en zwangerschap 32



Etherische oliën gebruiken met kinderen

Historisch gebruik van etherische oliën

Ten eerste moeten degenen die nieuw zijn met etherische oliën weten dat etherische oliën en plantendelen al eeuwenlang worden gebruikt om het welzijn te bevorderen. Ze zijn geen nieuwe rage of trend, maar een beproefde en ware oplossing voor veel van de dagelijkse problemen van het leven. Families in het oude Egypte gebruikten plantenextracten en oliën voor alles van koken en schoonheidsbehandelingen tot balseming en religieuze ceremonies. Eeuwenlang, hebben families in China gebruiken toegepast die het welzijn bevorderen met behulp van plantenextracten en materialen. Plantenextracten en oliën waren een belangrijk onderdeel van de huishoudens van het oude Rome, omdat plantendelen werden gebruikt voor hun geur en kalmerende eigenschappen. Na eeuwen van veilig gebruik kan je gerust zijn in de wetenschap dat etherische oliën keer op keer veilig en effectief zijn gebleken.

Etherische oliën zitten waarschijnlijk in veel van de producten die u al gebruikt

Etherische oliën zijn natuurlijk voorkomende bestanddelen van planten, en zijn daarom een populair ingrediënt voor veel commerciële producten. Etherische oliën worden vaak gebruikt in parfums, zeep, kaarsen, lotions en huidverzorgingsproducten om geur toe te voegen. Vanwege hun krachtige zuiverende eigenschappen worden etherische oliën ook vaak toegevoegd aan schoonmaakmiddelen. De kans is groot dat je al producten in huis hebt die etherische oliën bevatten. Het voordeel van het gebruik van pure etherische oliën alleen is dat je de schadelijke gifstoffen en chemicaliën die vaak aan huishoudelijke producten worden toegevoegd, kunt vermijden.

Etherische oliën zitten ook in veel van de voedingsmiddelen die we regelmatig eten. Dit betekent dat ons lichaam al is uitgerust om etherische oliën te verwerken bij inwendig gebruik. Hoewel de inwendige dosis etherische oliën voor een kind veel lager is dan voor een volwassene, zijn kinderen waarschijnlijk al blootgesteld aan kleine hoeveelheden etherische oliën via hun voeding en andere huishoudelijke producten.



Etherische oliën zijn natuurlijk, en bij juist gebruik kunnen ze veilig zijn

Hoogwaardige etherische oliën zijn zuiver, krachtig, natuurlijk en veilig bij juist gebruik. Zoals met alles wat we op ons lichaam gebruiken, zijn er speciale veiligheidsrichtlijnen die ons kunnen helpen binnen de grenzen van veilig gebruik te blijven. Zelfs schijnbaar onschuldige stoffen zoals water kunnen schadelijk zijn voor het lichaam bij overmatig gebruik en etherische oliën zijn hetzelfde. Zolang je jezelf voorlicht over het juiste gebruik, kun je veilig en effectief etherische oliën gebruiken op jezelf en je gezin. Net zoals je een kind niet zou toestaan om iets te eten, te drinken, of iets voor zijn huid te wrijven zonder te weten wat het is of wat het doet, de sleutel tot veilig gebruik van etherische olie is jezelf informeren. We bespreken de juiste toepassing, dosering en andere veiligheidsrichtlijnen meer in hoofdstuk twee.

Oliën van hoge kwaliteit doorlopen testen om de veiligheid te garanderen

Voordat je etherische oliën op kinderen (of op jezelf) gebruikt, is het belangrijk om begrijpen dat niet alle etherische oliën gelijk zijn. Hoogwaardige etherische oliën ondergaan strenge testrondes om ervoor te zorgen dat het product veilig te gebruiken is. Niet alle bedrijven gebruiken deze testmethoden, en veel distributeurs van etherische oliën gebruiken synthetische vulstoffen die de werkzaamheid van de oliën veranderen. Het is belangrijk om etherische oliën te gebruiken die zorgvuldig zijn geproduceerd en grondig getest om de veiligheid voor jou en je familie te garanderen. Bijvoorbeeld, dōTERRA etherische oliën doorlopen een streng testproces waar ze worden gecontroleerd op verontreinigingen, potentieel schadelijke stoffen, en andere componenten die de veiligheid en kwaliteit van de olie in gevaar kunnen brengen. Het is belangrijk om een hoogwaardige kwaliteit etherische olie te kiezen die is getest en goedgekeurd voor veilig gebruik voordat je het gebruikt met je gezin.



Veiligheidsrichtlijnen

Zoals gezegd is de sleutel tot het veilig en succesvol gebruik van etherische oliën bij kinderen, het naleven van de speciale veiligheidsrichtlijnen die zijn opgesteld om kinderen te beschermen tegen overmatige blootstelling. Het is belangrijk te onthouden dat de regels voor het gebruik van etherische oliën bij kinderen anders zijn dan bij volwassenen. Door specifieke richtlijnen in acht te nemen als het gaat om etherische olie dosering, verdunning, toepassing, opslag en meer, kun je kinderen veilig en effectief laten genieten van de voordelen die etherische oliën te bieden hebben. Hier zijn enkele basisregels om te volgen bij het gebruik van etherische oliën op of rond kinderen. Elk van deze richtlijnen wordt in meer detail behandeld in dit hoofdstuk.

Regels voor het gebruik van etherische oliën met kinderen

1. Houd altijd toezicht op kinderen tijdens het gebruik van etherische oliën
2. Geef een kind altijd kleinere doses etherische oliën dan je een volwassene zou geven
3. Verdun etherische oliën alvorens ze op kinderen te gebruiken om het risico van gevoeligheid te verminderen
4. Vermijd gevoelige plekken tijdens het aanbrengen van etherische olie
5. Pas op met blootstelling aan zonlicht na topische toepassing van bepaalde oliën, in het bijzonder citrusoliën
6. Kinderen mogen geen supplementen voor volwassenen innemen zonder een gezondheidsdeskundige te raadplegen
7. Bewaar etherische oliën altijd op een veilige plaats, buiten het bereik van kinderen
8. Informeer jezelf; lees altijd etiketten en aanbevelingen van de fabrikant
9. Overleg met de arts van het kind voordat je etherische oliën gebruikt, vooral als er gezondheidsproblemen zijn



Houd altijd toezicht op kinderen tijdens het gebruik van etherische olie

Misschien wel de belangrijkste veiligheidsrichtlijn als het gaat om etherische oliën en kinderen is ervoor te zorgen dat kinderen etherische oliën alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken. Zelfs als kinderen gewend zijn aan etherische oliën en weten hoe ze ze moeten gebruiken, is het altijd het beste om toezicht te houden op het gebruik van olie om de veiligheid te waarborgen. Etherische oliën zijn uiterst krachtig, en veel kinderen begrijpen termen als dosering, verdunning en gevoeligheid niet. Naast het onderwijzen van kinderen over het veilig toepassen van etherische oliën, is het belangrijk om altijd aanwezig te zijn wanneer etherische oliën in de buurt van kinderen worden gebruikt.

Dosering

Kinderen hebben een kleinere lichaamsomvang, een dunnere, gevoeliger huid en zijn nog in ontwikkeling, dus hun dosering van etherische oliën moet altijd kleiner zijn dan een volwassen dosis.

Vergeet niet om altijd een arts te raadplegen over specifieke gezondheidstoestanden of zorgen, alvorens etherische oliën te gebruiken.

Omdat oliën zo krachtig zijn, heb je maar een heel klein beetje nodig om effectief te zijn. Wanneer je etherische oliën bij kinderen gebruikt, begin dan met kleine hoeveelheden – kleiner dan wat je bij jezelf zou gebruiken – en geef het kind dan ruim de tijd om de voordelen van de olie te ervaren voordat je meer gebruikt.

Verdunning

Je maakt je misschien zorgen over het topische gebruik van etherische oliën bij kinderen vanwege hun gevoelige huid. De beste manier om de gevoelige huid van een kind te beschermen bij topisch gebruik van etherische oliën is verdunnen voor het aanbrengen. Het verdunnen van een etherische olie met een draagolie zoals dōTERRA gefractioneerde kokosolie, voor aanbrengen op de huid van het kind, helpt het risico op gevoeligheid te verminderen.



Gevoeligheidstest

Het is meestal een goed idee om een gevoeligheidstest te doen met een kind als je een nieuwe olie probeert, om er zeker van te zijn dat het geen irritatie veroorzaakt. Om een gevoeligheidstest uit te voeren, verdun je de olie die je wilt gebruiken en breng je die aan op een onopvallende plek (de voeten zijn meestal de beste plaats omdat de huid daar het dikst is) en observeer de de plek gedurende een paar uur. Dit geeft je de kans om te zien hoe de de huid van het kind reageert op die specifieke olie.

Vermijd gevoelige plekken

Naast gevoeligheidstests kan je irritatie of gevoeligheid bij het gebruik van etherische oliën voorkomen door ze niet op gevoelige plekken aan te brengen. Zoals gezegd moet elke toepassing van etherische oliën op kinderen altijd onder toezicht gebeuren – bij jongere kinderen moet jij degene zijn die de oliën aanbrengt; bij oudere kinderen moet je altijd bij de toepassing aanwezig zijn.

Bij topische toepassing van etherische oliën op kinderen zijn er een paar gebieden die vermeden moeten worden om gevoeligheid te voorkomen:



Ogen



Huid rond
de ogen



Binnenoren



Kapotte, gewonde of
beschadigde huid



In de
neus

Al deze gebieden van het lichaam hebben meestal een gevoeliger huid, en moeten vermeden worden wanneer oliën plaatselijk worden aangebracht. Vergeet niet dat de huid van een kind nog gevoeliger is dan die van een volwassene, dus toepassingsmethoden zullen altijd een beetje anders zijn als het gaat om het gebruik van etherische oliën bij kinderen.

Blootstelling aan zonlicht

Sommige etherische oliën, met name citrusoliën, kunnen gevoeligheid voor zonlicht veroorzaken als ze worden blootgesteld aan zonlicht nadat de olie op de huid is aangebracht. Het risico van zonlichtgevoeligheid is vooral groot bij kinderen, omdat zij veel tijd buiten doorbrengen. Alvorens etherische oliën uitwendig op kinderen aan te brengen, is het verstandig eerst na te gaan hoeveel tijd het kind de komende 12 uur in de zon zal doorbrengen, en vervolgens of de olie die je aanbrengt al dan niet een waarschuwing bevat voor mogelijke gevoeligheid voor zonlicht. Zoals gezegd, zijn het meestal de citrusoliën die een risico vormen voor zonlichtgevoeligheid; volwassenen moeten echter altijd de etiketten van etherische oliën lezen om te zien of een olie een waarschuwing bevat over blootstelling aan zonlicht. Wanneer een etherische olie of een essentieel olieproduct een waarschuwing voor zonlichtgevoeligheid bevat, is het het beste om zonlicht en UV-stralen te vermijden gedurende ten minste 12 uur nadat het product is aangebracht.



Supplementen met etherische oliën

Supplementen die etherische oliën bevatten kunnen zeer heilzaam zijn voor volwassenen; maar kinderen mogen geen supplementen voor volwassenen innemen, tenzij het product aangewezen is als veilig voor kinderen. Gelukkig zijn er veel etherische olie supplementen (waaronder dōTERRA producten) die speciaal ontworpen zijn voor kinderen. Kinderen kunnen profiteren van de voordelen die etherische olie supplementen te bieden hebben, en kunnen nog steeds sommige volwassen supplementen nemen als ze zijn aangewezen als veilig voor het hele gezin. Lees, voordat je een kind een supplement geeft, alle etiketten om er zeker van te zijn dat het geschikt is voor kinderen. Het is altijd verstandig om je zorgverlener te raadplegen als je vragen hebt over het geven van supplementen aan kinderen.

Bewaren van etherische olie

Een van de beste manieren om veilig gebruik van etherische oliën te garanderen is het toepassen van veilige opslag gewoonten – houd je etherische oliën en etherische olie producten altijd buiten bereik van kinderen. Kinderen begrijpen niet hoe krachtig etherische oliën zijn, of hoe belangrijk het is om de doseringsrichtlijnen te volgen. Door je collectie etherische oliën op een plaats te bewaren waar kinderen niet bij kunnen, help je hun veiligheid te garanderen.

Onthoud dat etherische oliën niet in direct zonlicht mogen worden bewaard of ergens waar ze aan hitte worden blootgesteld, omdat dit het delicate chemische profiel van de oliën kan beschadigen en zelfs hun werking kan verminderen. Zorg bij etherische oliediffusers er altijd voor dat ze op een veilige plaats staan, waar kinderen niet te veel worden blootgesteld aan een olie en niet bij de diffuser kunnen komen. Hoewel het handig lijkt om etherische oliën in de open lucht te bewaren, is een goede opslag een belangrijk onderdeel van succesvol en veilig gebruik van etherische oliën in een huis met kinderen.

Veel flesjes etherische olie zijn voorzien van een reduceerventiel, waardoor slechts een kleine hoeveelheid olie per keer vrijkomt. Je kunt dit extra deksel verwijderen om het schenken of verspreiden van etherische oliën te vergemakkelijken. Hoewel het verleidelijk is om dit deksel eraf te laten voor het gemak, is het het beste om ervoor te zorgen dat het reduceerventiel erop zit wanneer je het gebruikt. Dit helpt om de hoeveelheid etherische oliën te beperken die een kind krijgt als ze toevallig een flesje vinden.



Informeer jezelf

Zoals met alles wat je een kind zou geven – voedsel, medicijnen, behandelingen, topische producten, enz. – de beste manier om veilig etherische oliën te gebruiken op of rond kinderen is jezelf informeren. Als je nieuw bent met etherische oliën, verdiep je dan in de werking ervan, de beste praktijken en veiligheidsrichtlijnen. Als je eenmaal hebt geleerd hoe je etherische oliën zelf goed kunt gebruiken, ben je beter uitgerust om de voordelen van etherische oliën te delen met je hele gezin – inclusief kinderen.

Hoewel leren over en op de hoogte blijven van veilige methoden om etherische olie te gebruiken een belangrijk onderdeel is van het verantwoord beschermen van kinderen, is het ook belangrijk om altijd zorgvuldig de waarschuwingen, etiketten, voorzorgsmaatregelen en instructies te lezen voordat je etherische oliën bij kinderen gebruikt. Door je kennis van etherische oliën te combineren binnen veilige richtlijnen kun je een veilige, plezierige etherische olie ervaring creëren.

Overleg met een medisch deskundige

Een arts raadplegen alvorens etherische oliën te gebruiken is een veiligheidsrichtlijn die zowel voor volwassenen als voor kinderen geldt. Deze regel is nog belangrijker als er specifieke gezondheidsproblemen zijn. Elke persoon heeft een andere gezondheidsgeschiedenis, en specifieke gezondheidstoestanden kunnen de manier veranderen waarop je etherische oliën gebruikt. Door met de arts van het kind te overleggen voordat je etherische oliën gebruikt, kun je voorbereid zijn op eventuele bijzondere omstandigheden die de manier waarop je de oliën in huis gebruikt kunnen veranderen.

Door het volgen van deze algemene veiligheidsrichtlijnen, of suggesties van je arts, kun je genieten van veilig gebruik van etherische oliën in de buurt van kinderen. Onthoud, als de volwassene, dat je het voorbeeld geeft aan kinderen als het gaat om veilig en juist gebruik van etherische oliën in huis.



Gebruik en toepassingen

Nu je weet dat etherische oliën veilig zijn om te gebruiken met kinderen en jezelf hebt geïnformeerd over de veiligheidsrichtlijnen, is het tijd om te leren over enkele van de beste toepassingsmethoden voor kinderen. Hoewel kinderen kunnen genieten van etherische oliën op veel van dezelfde manieren als volwassenen (met de juiste verdunning en dosering), zijn er tal van gebruiksmethoden die uniek zijn voor kinderen. Hier zijn enkele van de beste toepassingen van etherische oliën voor kinderen en gezinnen:



Arborvitae

Voordat je naar buiten gaat, verdun Arborvitae olie en breng het aan op de polsen en enkels voor extra motivatie.



Basil

Als in een recept gedroogde basilicum wordt gebruikt, probeer dan in plaats daarvan basilicumolie te gebruiken. Door simpelweg een druppel basilicumolie aan je maaltijd toe te voegen, kun je een smakelijk en verfrissend culinair meesterwerk creëren.



Cedarwood

Cederhoutolie heeft ontspannende eigenschappen die lichaam en geest kunnen kalmeren. Om gevoelens van rust na een nare droom te ondersteunen, verdun Cederhout en breng het aan op de onderkant van de voeten.



Cinnamon

Verdun tijdens de avondroutine één druppel kaneelolie in 60 ml water en gorgel het mengsel als mondspoeling.





Clary Sage

Voordat je kind naar bed gaat, breng een druppel Muskaatolie olie aan op het kussensloop om hen te helpen zich voor te bereiden op een rustgevende nacht.



Clove

Kruidnagel wordt veel gebruikt voor het aromatiseren van tandheelkundige preparaten, snoep en kauwgom. Probeer een druppel kruidnagelolie toe te voegen aan tandpasta voor een warme, pittige twist.



Copaiba

Of je kinderen nu voetballen, rugby spelen, basketballen, zwemmen of een andere sport doen, probeer Copaiba olie met een draagolie aan te brengen voor een kalmerende massage.



dōTERRA Air™

Om het gevoel van vrije luchtwegen voor je kind te versterken, verdun je dōTERRA Air™ olie en breng het plaatselijk aan op de borst van je kind. Als je kind diep ademhaalt, zal de olie een verkwikkend aroma geven.



Eucalyptus

Of je kind nu voetbal, tennis, hockey of een andere sport speelt, je kunt de onaangename geur van hun sportuitrusting op afstand houden door een paar druppels Eucalyptusolie op een watje te druppelen en dat in de tas te doen.



Frankincense

Verdun na een avontuurlijke dag enkele druppels Frankincense en masseer ze op handen en voeten. Deze massage zorgt voor een verzachtend, verwarmend effect en helpt elk kind gereed te maken voor een nieuwe actieve dag.



Juniper Berry

Als je een tiener hebt die worstelt met huidoneffenheden, voeg dan een druppel van Jeneverbesolie toe aan hun gezichtsreiniger of vochtinbrengende crème om het ontstaan van oneffenheden te helpen verbeteren.



Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.



Lavender

Voeg lavendelolie toe aan het badje* van je kind, of verdun het en masseer het op het buikje van je kleintje, om kalmerende en rustgevende gevoelens te bevorderen.



Lemon

Als alternatief voor suikerhoudende sappen of frisdrank kun je een druppel citroenolie in een glas water doen voor een frisse, smaakvolle drank. Dit kan ook gedaan worden met Limoen, Grapefruit, Wilde Sinaasappel en andere etherische oliën.



Marjoram

Gebruik de kalmerende eigenschappen van Marjolein door verdunde Marjoleinolie aan te brengen op de voeten van een opgewonden kind voor het slapen gaan.



Peppermint

Als uw kind zich oververhit voelt, voeg dan een druppel pepermuntolie toe aan een koud water of aan een koud voetbad om hen te helpen afkoelen.



Sandalwood

Help ontspanning te bevorderen en de stemming van je kind te verbeteren door een druppel Sandelhoutolie (Indiaas of Hawaïiaans) toe te voegen aan het avondbad* van je kind.



Tea Tree

Om te helpen bij incidentele huidirritaties kunt je Tea Tree olie verdunnen en aanbrengen op de aangedane huid van je kind.



Vetiver

Als je kind een zware dag heeft, verdun dan Vetiver-olie en breng het aan in de nek van je kind en onder de voeten om een rustig gevoel te bevorderen.



ZenGest™

Voeg een druppel ZenGest™-olie toe aan water voordat je gaat vliegen of op reis gaat, voor een comfortabele ondersteuning.

Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

*Om gevoeligheid tijdens het baden te voorkomen, verdun etherische oliën altijd voordat je ze aan uw badwater toevoegt.



Kinderen helpen etherische oliën te gebruiken

Het is geen geheim dat kinderen kieskeurig kunnen zijn. Of een kind nu kieskeurig is over smaken, geuren, of routines, deze starheid kan het moeilijk maken voor hen om te genieten van de voordelen van etherische oliën op dezelfde manier als volwassenen. Er zijn enkele leuke manieren om je kinderen te laten genieten van etherische oliën, ongeacht hun persoonlijke voorkeuren.



Koken met etherische oliën

Als een kind selectief is als het gaat om smaak, textuur of geuren, kun je altijd etherische oliën toevoegen aan hun favoriete eten, drinken en lekkernijen om hen te helpen bepaalde voordelen te ervaren. Etherische oliën kunnen helpen om smaak toe te voegen aan dranken, gebak, ontbijtproducten en meer – en meestal zullen ze het verschil niet eens merken. Vergeet niet dat etherische oliën krachtig zijn, dus er is niet veel nodig om de smaakvolle toevoeging op te merken. Je kunt beginnen met een tandenstoker en gaandeweg meer toevoegen als je verder gaat.

Smoothies

Voor smoothies of slushies kun je gewoon een druppel van een etherische olie die is goedgekeurd voor inwendig gebruik, toevoegen aan een favoriete gemengde drank. Citroen en Mandarijn zijn uitstekende toevoegingen aan smoothies en geven ook een heerlijk frisse smaak aan yoghurt.

Gebakken producten

Etherische oliën kunnen helpen extra smaak toe te voegen aan een favoriet koekje, brownie of brood recept. Voeg Pepermunt toe aan je volgende partij brownies, Limoen aan suikerkoekjes, of Rozemarijn aan zelfgemaakte broodjes.

Dips, salsa's en sauzen

Je kunt gemakkelijk een druppel etherische olie toevoegen aan hummus, salsa of een favoriete dipsaus voor wat extra smaak. Perfect voor een naschoolse snack! Korianderzaad, Zwarte Peper of Koriander (blad) geven elk een heerlijke twist, afhankelijk van de snack.



Dit recept voor zwarte bonen brownies met Peppermint olie is het perfecte voorbeeld van een leuke manier om etherische oliën te gebruiken bij het koken voor of met kinderen:

dōTERRA Peppermint Zwarte Bonen Brownies

Ingrediënten

1 (400 g) blik zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld.
2 grote eieren.
25 g cacaopoeder.
225 g honing.
70 g kokosolie.
1/2 theelepel bakpoeder.
Snufje zout.
4 druppels **Peppermint*** olie.
120 g chocolade stukjes, verdeeld.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Plaats alle ingrediënten, behalve de chocoladestukjes, in de blender of keukenmachine en mix tot een gladde massa.
3. Giet het beslag in een grote kom en roer er 80 g chocoladestukjes door.
4. Giet in een ingevette 20x20 cm (8x8-inch) pan en bestrooi met 40 g chocoladestukjes.
5. Bak 30-35 minuten of tot een cocktailprikker er schoon uitkomt.



Voor een eenvoudig, gezond ontbijt, probeer deze Wilde Tropische Fruit smoothie eens te maken voor je kinderen in de ochtend:

Wilde Tropische Smoothie met Tangerine olie

Ingrediënten

5 druppels **Tangerine*** (Mandarijn) olie.
145 g bevroren aardbeien.
165 g bevroren mango.
375 ml ananassap.

Bereidingswijze

1. Meng alle ingrediënten in een blender.
2. Schenk en geniet.



Doe-het-zelf projecten met etherische oliën

Een andere manier om etherische oliën met je kinderen te gebruiken is door thuis creatief te worden met doe-het-zelf projecten met etherische oliën. Je kunt etherische oliën gebruiken om te knutselen, om aromatische sieraden te maken, tijdens het badderen, en nog veel meer.

Deze etherische olie confetti badbommen zijn een leuke manier voor je kinderen om te genieten van de voordelen van etherische oliën tijdens de badtijd:

dōTERRA Etherische Olie Confetti Badbommen

Ingrediënten

- 180 g zuiveringszout.
- 60 g maïsmeel.
- 250 g citroenzuur.
- 120 ml **dōTERRA gefractioneerde kokosolie**.
- 10 druppels etherische olie naar keuze.
- Confetti.
- Voedselkleurstof.
- Siliconen mal.

Directions

1. Doe citroenzuur, zuiveringszout, maïsmeel en gefractioneerde kokosolie in een kom. (Opmerking: citroenzuur is in de meeste supermarkten verkrijgbaar).
2. Voeg de etherische olie naar keuze toe. Oliën zoals **Lavender**, **Clary Sage** en dōTERRA blends zoals **Citrus Bliss™** of **dōTERRA Serenity™** werken goed.
3. Meng goed tot er een zacht deeg ontstaat. Het moet de consistentie hebben van mild vochtig zand en moet bij elkaar blijven als je erop drukt. Als het mengsel te nat is, voeg dan zuiveringszout en maïsmeel toe.
4. Voeg voedselkleurstof toe en meng tot de kleur gelijkmatig is verdeeld.
5. Druk het mengsel stevig in de siliconenvorm en bestrooi de bovenkant met je favoriete confetti. Laat 24 uur drogen voordat je het uit de vorm haalt. (Als je geen siliconen vorm hebt, werken cupcake bakjes ook).

En de badbommen zijn klaar voor gebruik! Doe ze gewoon in een bad vol water en laat ze volledig oplossen.



Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

Maak speeltijd nog leuker met etherische olie speeldeeg:

Etherische olie Speeldeeg

Ingrediënten

- 240 g bloem.
- 250 ml gekleurd water.
- 270 g zout.
- 1 eetlepel olijfolie.
- 1 theelepel wijnsteen.
- 5 druppels etherische olie naar keuze.
- Voedselkleurstof (optioneel).
- Bakpapier.

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten, behalve de etherische oliën, in een grote steelpan en roer tot het gecombineerd is.
2. Eenmaal gecombineerd, zet de temperatuur middelhoog. Blijf met een spatel roeren tot het een bal vormt. (Let op: niet te lang koken, want dat leidt tot droog speeldeeg.)
3. Haal van het vuur en laat afkoelen op bakpapier.
4. Eenmaal afgekoeld, voeg je vijf druppels van je favoriete etherische olie toe, en indien gewenst voedselkleurstof, en kneed tot grondig gecombineerd.

Je bent klaar! Bewaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor maandenlang plezier.



Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

Etherische oliën en zwangerschap

Mensen vragen vaak: “Is het veilig om etherische oliën te gebruiken tijdens de zwangerschap?” Terwijl we vertrouwen op de geschiedenis van veilig gebruik om te beslissen welke oliën gebruikt kunnen worden tijdens de zwangerschap, zijn er enkele belangrijke richtlijnen om te overwegen alvorens oliën te gebruiken tijdens de zwangerschap. Vanwege de krachtige aard van etherische oliën, moet je altijd rekening houden met je persoonlijke gezondheidstoestand voordat je oliën gebruikt in welke hoedanigheid dan ook – dit is vooral tijdens de zwangerschap.

Net zoals het verstandig is om het gebruik van etherische olie voor kinderen aan te passen, moeten aanpassingen worden gemaakt bij het gebruik van etherische oliën tijdens zwangerschap, borstvoeding of andere bijzondere omstandigheden.

Het gebruik van etherische oliën tijdens zwangerschap en borstvoeding

Etherische oliën kunnen helpen een gezonde lichaamsroutine te behouden, gevoelens van ongemak verzachten en meer. Vanwege hun krachtige voordelen zijn etherische oliën nuttig en effectief tijdens elke levensfase, zelfs tijdens de zwangerschap. Door de juiste veiligheidsvoorschriften te volgen, kun je met een gerust hart etherische oliën gebruiken tijdens de zwangerschap.

Tijdens de zwangerschap ondergaat het lichaam allerlei veranderingen. Deze veranderingen brengen vaak gevoelens van ongemak en gevoeligheid in het hele lichaam met zich mee. Hoewel elke zwangerschap een beetje anders is, is het doel de gezonde werking van het hele lichaam te ondersteunen. Samen met goede voeding en regelmatige lichaamsbeweging, kunnen etherische oliën tijdens de zwangerschap worden gebruikt ter ondersteuning.



Bespreek het met je arts

Zelfs als je al eerder etherische oliën hebt gebruikt zonder incidenten, moet je toch je arts informeren over alle etherische oliën die je van plan bent te gebruiken tijdens de zwangerschap en wanneer je borstvoeding geeft. Je arts kent jou, je specifieke gezondheidsproblemen, en de status van je zwangerschap, en moet daarom op de hoogte zijn van alle etherische olie producten, met inbegrip van cosmetica en supplementen, die je van plan bent te gebruiken tijdens de zwangerschap.

Aangezien elke zwangerschap anders is, is je arts de beste bron voor het maken van een behandelplan en te bepalen welke etherische oliën het beste tijdens de zwangerschap kunnen worden gebruikt. Je arts kan je een goed idee geven over welke etherische oliën je het beste kunt vermijden tijdens de zwangerschap, en eventuele andere veiligheidsmaatregelen die je moet nemen op basis van je persoonlijke gezondheid en de gezondheid van je groeiende baby.

Vanwege de ethische kwestie van het testen van aanstaande moeders en hun foetussen, zijn er slechts beperkte klinische studies over de veiligheid van etherische oliën tijdens de zwangerschap. Echter, kunnen we vertrouwen op een geschiedenis van veilig gebruik om te bepalen welke etherische oliën te gebruiken tijdens de zwangerschap.

Andere veiligheidsrichtlijnen

Zoals gezegd is het niet ongevoel dat zwangere vrouwen een verhoogde gevoeligheid voor etherische oliën ervaren. Je zou kunnen overwegen om de hoeveelheid olie die je gebruikt of de toepassingswijze aan te passen om te helpen bij eventuele gevoeligheden.

Het is ook belangrijk te onthouden dat niet alle etherische oliën gelijk zijn. Het is cruciaal dat je pure etherische oliën gebruikt tijdens de zwangerschap – je wilt oliën die vrij zijn van vervalsing of verontreiniging. Bij juist gebruik zijn dergelijke hoogwaardige etherische oliën een veilige optie tijdens de zwangerschap.



Welke etherische oliën zijn veilig om te gebruiken tijdens de zwangerschap?

Als je eenmaal met je arts hebt gesproken, kun je veilig beginnen met het gebruik van etherische oliën tijdens de zwangerschap. Hier zijn een paar manieren waarop etherische oliën gebruikt kunnen worden:

Etherische oliën voor incidentele ochtendmisselijkheid

- Etherische oliën zoals **Peppermint*** en **Cardamom*** kunnen incidentele maagklachten verlichten als ze in Veggie Caps of aan water worden toegevoegd.
- Etherische olie van **Spearmint*** biedt veel van dezelfde voordelen als Peppermint olie, maar dient als een mildere optie om te helpen met gevoeligheid of maagklachten die optreden tijdens de zwangerschap.
- De **ZenGest™*** Ondersteunende Blend combineert Ginger, Peppermint, Caraway en Fennel etherische oliën en is ideaal bij maagklachten.
- **DigestTab™*** Kauwtabletten zijn calciumcarbonaat tabletten doordrenkt met de ZenGest Blend dat naar behoefte of als dagelijks supplement kan worden ingenomen.

Etherische oliën en massage bij rugklachten

Het masseren van kalmerende etherische oliemengsels op de onderrug kan helpen bij rugklachten. Wanneer er ongemak in de benen of voeten ontstaat, kan het wrijven van de **AromaTouch™*** Massage Blend op de onderste ledematen deze probleemgebieden helpen.

*Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.



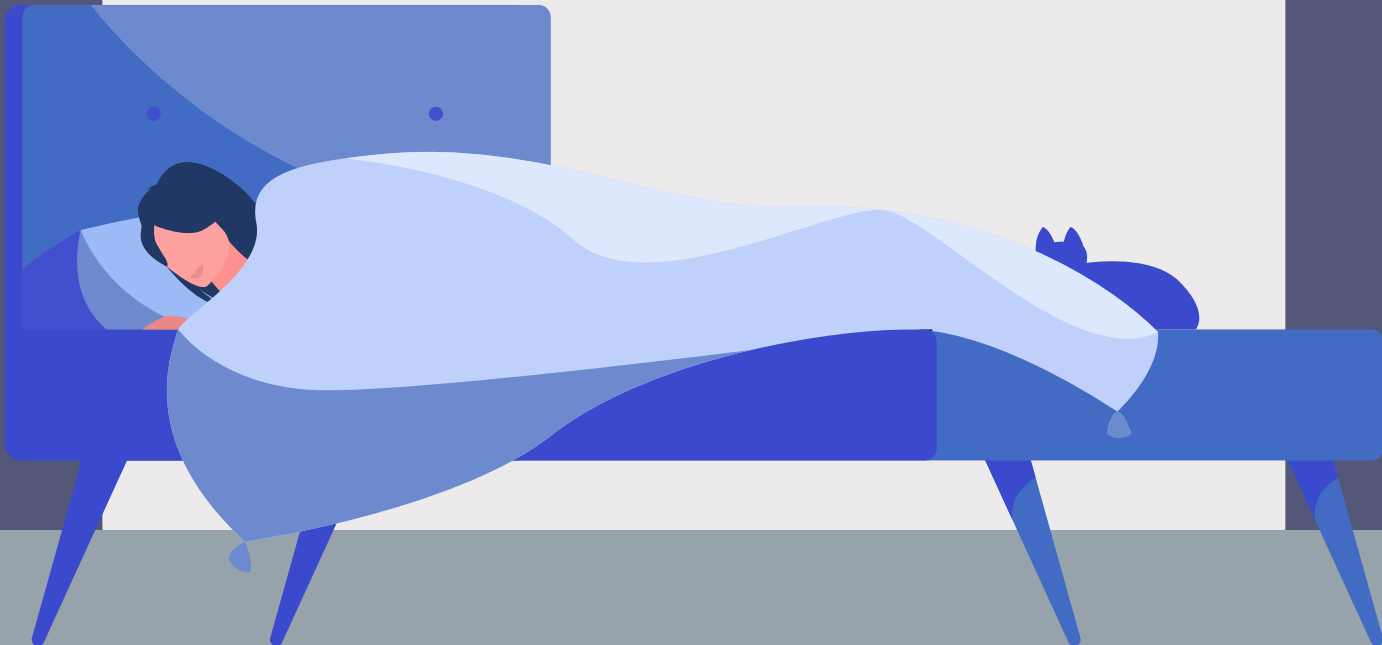
Etherische oliën voor een betere slaapomgeving

Goede slaap en rust zijn van het grootste belang tijdens de zwangerschap. Het gebruik van kalmerende etherische oliën zoals **Roman Chamomile***, **Clary Sage***, **Lavender*** en **Sandalwood*** in je bedtijd routine bevordert gevoelens van kalmte en kan een ideale sfeer creëren voor het bereiken van een goede nachtrust.

Voor een rustgevende slaap tijdens de zwangerschap kun je de volgende suggesties proberen:

- Doe 's nachts een paar druppels etherische olie op je dekens of kussens.
- Voeg een paar druppels etherische olie toe aan de buitenkant van een verwarmingskussen of omslagdoek en leg deze op de nek of rug voor verwarmend comfort.
- Combineer een tot twee druppels etherische olie in een kop heet water met honing voor een ontspannende thee om u te helpen ontspannen bij het slapen gaan.*

*Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzing.



Etherische oliën voor een gezonde huid

Het lichaam van een zwangere vrouw verandert voortdurend, en dit omvat ook veranderingen van de huid. Omdat het lichaam werkt om de groeiende foetus bij te houden, kan de huid vaak uitgerekt en strak worden. Een andere uitdaging die veel vrouwen ervaren tijdens de zwangerschap is een toename van de olieproductie van de huid. Gelukkig kunnen veel etherische oliën helpen om het verschijnen van een vette huid en puistjes te verminderen, om zo de huid te verbeteren.

Neem deze oliën op in uw huidverzorgingsroutine tijdens de zwangerschap:

- **Frankincense***
- **Grapefruit***
- **Helichrysum***

Denk eraan direct zonlicht of UV-stralen te vermijden voor ten minste 12 uur na gebruik van citrusoliën op de huid.

Etherische oliën gebruiken tijdens de bevalling

Omdat etherische oliën een opbeurende en kalmerende omgeving bevorderen, kunnen ze zeer nuttig zijn tijdens de bevalling. Je kunt ze gebruiken om een aangename of positievere ervaring te creëren.

- Gebruik **Black Pepper*** en **Basil*** etherische olie verdund met gefractioneerde kokosolie op de onderrug om ongemak tijdens de bevalling te verlichten.
- Combineer **dōTERRA Balance™*** en **Wild Orange*** etherische olie voor een bijzonder effectief mengsel tijdens de bevalling, omdat ze kunnen helpen met het creëren van een geaarde en positieve sfeer.
- Probeer de **AromaTouch™*** blend plaatselijk te gebruiken voor troostende en ontspannende effecten. Deze blend is vooral nuttig voor het verzachten van gebieden van spanning wanneer het wordt toegepast op de rug en schouders.
- De etherische olie van **Clary Sage*** kan worden gebruikt om een kalmerende sfeer te creëren, wat behulpzaam is wanneer de weeën intens worden. Overweeg om Clary Sage te mengen met andere kalmerende oliën zoals **Lavender*** of **Geranium***.



Is het veilig om etherische oliën te gebruiken als je borstvoeding geeft?

Het lichaam verandert aanzienlijk tijdens de zwangerschap, en deze veranderingen eindigen niet met de geboorte van je baby. Je lichaam zal blijven veranderen terwijl je je aanpast aan het leven na de bevalling. Net zoals je het gebruik van etherische oliën met je arts moet bespreken voordat je ze gebruikt tijdens de zwangerschap, is het ook verstandig om het met je arts te overleggen als je borstvoeding gaat geven.

Je huisarts is echt de beste bron van advies als het gaat over je lichaam, je baby en je eventuele zorgen. Net zoals je met je arts zou overleggen voordat je nieuwe producten gebruikt wanneer je borstvoeding geeft, is het belangrijk om het gebruik van etherische oliën te bespreken met je zorgverlener wanneer je een borstvoedende moeder wordt.

Net als zwangerschap stelt borstvoeding veel eisen aan het lichaam van de moeder. Bij het geven van borstvoeding is het doel een sterk en gezond lichaam te behouden dat een pasgeborene kan ondersteunen. Met de hulp van je arts kun je gebruik maken van etherische oliën en aanverwante producten gebruiken die het hele lichaam ondersteunen en je algehele welzijn.



*Zie individuele labels voor ingrediënten, voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen.

Help kinderen te genieten van de voordelen van etherische oliën

Etherische oliën kunnen door iedereen worden gebruikt. Door de toepassingsmethoden aan te passen en de veiligheidsvoorschriften in acht te nemen, kun je je favoriete producten delen met kinderen en hen de voordelen zien ervaren waar je zo van houdt en op vertrouwt.

Door jezelf te informeren, bereid je de weg voor voor jou en je kinderen om positieve ervaringen te hebben met etherische oliën, nu en in de toekomst. Geef een voorbeeld van verantwoord, effectief gebruik in huis, zodat kinderen kunnen gaan houden en profiteren van etherische oliën.





Alle informatie is correct op het moment van productie.