

АРОМАТНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ДЛЯ ДЕТЕЙ

Практические Рекомендации по уходу за детьми с эфирными маслами doTERRA

1. Аденоиды – 3 к Чайного дерева на 10 мл оливкового масла (предварительно прогреть на паровой бане). По 1 к в каждую ноздрю 2 раза в день (утро, вечер) Курс по 10 дней в течение 3-х месяцев.

2. Аллергия – втирать в стопы утром и вечером по 1 к Лимона, Лаванды и Мята Перечной.

Аллергический ринит – капли в нос - 2 к Лаванды на 10 мл оливкового масла.

3. Астма – наносить на спину, грудь, горло и стопы по 2-3 к смеси Дыхание и Эвкалипта с кокосовым маслом (15 мл).

4. Аутизм – ЭМ Ветивер, Кедр, Ладан, Сандал, Лаванда, Мята Перечная, Пачули, Иланг-Иланг, Римская Ромашка, Бергамот – наносить одно из перечисленных ЭМ на подушечки больших пальцев ног перед сном, втирать в грудь и вдыхать с ладоней.

Смеси – Баланс, PastTense («Долой напряжение»), Serenity – наносить 1 к смеси за ушами, на запястье, основание шеи, основание позвоночника, стопы; распылять или добавлять в ванну.

Умиротворяющая смесь для детей Аутистов:

1) 85 к Ветивера, 30 к Лаванды, 30 к Иланг-Иланга, 20 к Ладана, 15-17 к Шалфея, 10 к Майорана, 35 к кокосового масла. 2-3 раза в день наносить на заднюю часть шеи, особенно затылочный треугольник, на подошвы стоп.

2) 5 к Ладана, 5 к Кедр, 5 к Ветивера на 10 мл кокосового масла.

3) 15 к Ветивера, 7 кап Ладана, 5 кап Лаванды, 4 к Иланг-Иланга на 30 мл кокосового масла.

Успокаивающий бальзам для Аутистов: 7 к Апельсина, 7 к Ладана на кокосовом масле – на роллер 10 мл.

5. Бессонница – наносить на стопы 1-2 к Лаванды или смеси Serenity с кокосовым маслом.

Жидкое снотворное:

15 к Лаванды, 10 к Ветивера, 8 к Римской Ромашки,

5 к Ладана, 5 к Иланг-Иланга, 5 к Апельсина на кокосовом масле – баночка 5 мл.

6. Боль в животе – 2-3 к смеси DigestZen или Мяты Перечной с кокосовым маслом нанести на животик. Для малышей или очень чувствительной кожи наносить на стопы.

7. Больное горло – 1к Орегано, 2 к Чайного дерева или смесь On Guard с кокосовым маслом наносить на горло, вокруг ушей и на стопы 3-4 раза в день в течение 2-3 дней.

8. Бронхит – массаж груди со смесью Breathe, Эвкалиптом, Ладаном, Мятой Перечной или Лавандой по 1-2 к с кокосовым маслом.

9. Ветряная оспа – по 3 к Чайного дерева и Лаванды развести в 30 мл кокосового масла и смазывать зудящие пузыри. Для обтираний – 1 к Лаванды и 1 к Чайного дерева на 1л теплой воды. Лавандовая ванна для облегчения – 1 стакан пищевой соды с 2-4 к Лаванды.

Распылять смесь On Guard при помощи диффузора для защиты от распространения инфекции.

10. Вши (Педикулёз) – нанести на скальп по 2-5 к Чайного дерева и Лимона, разбавленные кокосовым маслом 1:5 и оставить хотя бы на полчаса. Мыть голову с 2-5 к Чайного дерева на 1 ч. л. шампуня – ежедневно в течение недели.

11. Воспаление дёсен и зубная боль – скрутите ватный тампон, точно определите болезненную область и наложите 1 к Гвоздики с кокосовым маслом.

12. Гайморит – капли в нос 1 к Чайного дерева, 1 к Лаванды, 1 к Мирры на 10 мл оливкового масла.

13. Герпес - наносить непосредственно на пузыри по 1-2 к Лаванда и Чайное дерево или Лаванда и Ладан в разведении 1:1 с кокосовым маслом. Наносить каждые 2 часа и продолжать в течение 3 дней после исчезновения проявлений.

14. Гипертонус, плохой сон – после 2-х мес. возраста ванночки с 1 к Бергамота или 1 к Иланг-Иланга (предварительно соединить ЭМ с эмульгатором – молоко, сливки или мед).

15. Грипп – ароматизация помещения – смесью для диффузора 4 к Чайного дерева, 2 к Эвкалипта и 2 к Тимьяна. 2 раза в день.

16. Диарея – массаж животика по часовой стрелке вокруг пупочка:

а) 2 к DigestZen с кокосовым маслом;

б) можно в качестве компресса - 1 к Имбиря и 1к Лимона на 100 – 150 мл тёплой воды капнуть на ткань и накладывается на животик на 10-15 минут.

17. ДЦП – на выбор по приятию аромата: Лаванда, Апельсин, Лимон, Петитгрейн, Серенити, Ура, Спокойствие, Intune. Дышать с ладоней, носить в аромамедальоне.

18. Запор – массаж животика по часовой стрелке вокруг пупочка:

а) 2 к DigestZen с кокосовым маслом;

б) 1 к Дикого Апельсина и 1 к Розмарина на 3 стол ложки оливкового масла (предварительно прогреть на паровой бане). Применяйте 3-4 раза в день до нормализации стула.

19. Импетиго – 2-3 к On Guard с кокосовым маслом до исчезновения всех проявлений инфекции. Импетиго очень заразен. Обрабатывайте руки спреем с On Guard.

20. Инфекция мочевого пузыря – массаж нижней части животика 2 к смеси On Guard или массаж стоп смесью On Guard и Орегано по 1 капле с кокосовым маслом.

21. Истерика – нанести на стопы 1-2 к смеси Баланс и Лаванда или смеси Serenity с кокосовым маслом.

22. Капли в нос (для детей старше 6 лет):

№1 – 10 к смеси Breathe и 2 к смеси On Guard на 30 мл кокосового масла.

№2 – 2 к Чайного дерева, 2 к Лаванды и 2 к Мирры на 15 мл кокосового масла.

23. Кашель – нанести на грудь и спину по 1-2 к Ладана и смеси Breathe (или Мята Перечной) с кокосовым маслом. Нанести несколько раз в день до прекращения кашля. Для младенцев наносить эту смесь на стопы. В диффузор – по 1 к Чайное дерево, Эвкалипт, Лаванда.

24. Кожный зуд – нанести на место зуда 1-2 к Мята Перечной с кокосовым маслом.

25. Коклюш – растереть грудь 2-3 к смеси Breathe с кокосовым маслом. Растереть стопы 1-2 к Эвкалипта и смесью On Guard с кокосовым маслом.

А) При сухом кашле(детям после 6 лет):

1. *Ингаляция* – 1 к Розмарина и 1 к Эвкалипта на 1 л горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут при закрытых глазках – 1 раз в день. Дышать через рот.

2. *Массаж грудной клетки и шеи на ночь* – 1 к Чайного дерева, 2 к Эвкалипта и 2 к Лаванды на 1 стол. ложку растительного масла.

Б) При влажном кашле с мокротой (детям после 6 лет)

1. *Ингаляция* – 1 к Чайного дерева, 1 к Эвкалипта на 1 л горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут при закрытых глазках – 1 раз в день. Дышать через рот.

2. *Массаж грудной клетки и шеи на ночь* – 1 к Чайного дерева, 2 к Эвкалипта и 2 к Лаванды на 1 стол. ложку растительного масла.

26. Колики – массаж животика по часовой стрелке. вокруг пупочка 1 к Фенхеля на 50 мл кокосового масла (детям с 2-х нед до 2-х мес.), 1 к Фенхеля на 30 мл кокосового масла (детям с 2-х мес. до 1 года), с 1 года до 5 лет – 5 к Фенхеля на 1 стол. ложку кокосового масла.

27. Конъюнктивит – для детей старшего возраста – по 2-3 к Чайного дерева и смеси Purify наносить вокруг глазницы. Капнуть на ладонь и наносить кончиком пальца. Для детей младшего возраста – по 2 к Чайного дерева и Purify наносить на ватный диск. Повторить 3-4 раза в день. Одновременно смазать стопы и пальцы ног Эвкалиптом 1-2 к с кокосовым маслом.

28. Корь – наносить на участки с высыпаниями по 10 к Лаванды и Чайного дерева на 40 к кокосового масла.

29. Кровотечения при поверхностных ранах и ссадинах – 1 к Лимона и 1 к Ромашки с кокосовым маслом капнуть на чистую салфетку или бинт. Апликацию наложить на рану.

30. Кровоподтеки тела, рук и ног – до 12 часов с момента травмы 2к Лаванды, 2 к Ромашки и 1 к Розмарина растворить в стакане ледяной воды, делать примочки по 5-10 минут 3-4 раза. После 12 часов с момента травмы – 1 к Лаванды, 1 к Ромашки и 1 к Розмарина растворить

в 1 дес. ложке растительного масла и смазывать место повреждения несколько раз в день.

31. Круп – массаж стоп 1-2 к смеси Breathe и/или Эвкалипта, разбавьте с кокосовым маслом – для груди и спины.

32. Лихорадка – каждые 15-20 минут наносить на лоб, заднюю часть шеи, область манжетов, стопы по 1 к Лимона, Эвкалипта, Чайного дерева, Бергамота, Розмарина или Мята Перечной с кокосовым маслом.

33. Озноб, жар - эфирные масла, стимулирующие потоотделение: Чайное дерево, Базилик, Имбирь, Черный Перец, Розмарин. ЭМ, понижающие температуру: Лимон, Эвкалипт, Бергамот. Эфирные масла, нормализующие температуру – Лаванда, Мята Перечная.

При повышенной температуре показаны Холодные Компрессы – в 1 стакане воды комнатной температуры интенсивно взболтать 1 к Лимона или 1 к Эвкалипта. Смочить платочек, отжать и прикладывать на область лба, щиколотки, запястья.

34. Ожоги термические – нанести на пораженное место по 4 к Чайного дерева и Лаванды с кокосовым маслом (1 год -5 лет – 5-6 к ЭМ на 15 мл кокосового масла, старше 5 лет – 2-3 к ЭМ на 15 мл кокосового масла).

35. Опредости – 1 к Лаванды на 15 мл крема Hand&Body Lotion.

36. Отит – эфирные масла Чайное дерево и Орегано разбавить 1 каплю одного из перечисленных эфирных масел в базовом масле (кокосовое, масло из виноградных косточек) и нанести вокруг уха. Или капнуть на вату 1 к Чайного дерева и эту ватку в виде турундочки положить на 10-15 минут в ухо. Для маленьких детей лучше использовать Чайное дерево! От 3-х лет можно Орегано – 1 к Орегано на 30 мл кокосового масла и не более 2-х раз в день. Чайное дерево можно применять каждые 2 часа.

37. Отпугивание насекомых - смесь TerraShield наносится на открытые участки. Малышам - 5 к Лаванды или Чайного дерева на 15 мл кокосового масла.

38. Плач – намажьте стопы 2 к смеси Serenity, Иланг-Иланга, Лаванды или Римской Ромашки с кокосовым маслом.

39. Пневмония – с помощью диффузора распылить смесь Breathe. Растирать стопы и спину и грудную клетку 1-2 к Лаванды, Чайного дерева и/или смеси On Guard с кокосовым маслом.

40. Порезы и царапины – нанести на поврежденную поверхность 1-2 к Чайного дерева и Лаванды с кокосовым маслом. Можно использовать гель Correct-X.

41. Проблемы с пищеварением - массаж животика по часовой стрелке вокруг пупочка 2 к DigestZen с кокосовым маслом.

42 Прорезывание зубов - 1 к Лаванды с кокосовым маслом нанести на кожу под нижней челюстью – массировать. Массаж стоп с Лавандой.

43. Простуда – при первых признаках простуды нанести 1-2 к смеси Breathe на заднюю часть шеи и по 1 капле смеси On Guard на стопы. Повторять каждые 2 часа. Для младенцев развести 1-2 к Тимьяна или Лимона в 2-х стол. ложках кокосового масла и массировать шею и грудную клетку.

44. Потертости ног – растворить 5 к Лаванды с эмульгатором в тазу с теплой водой – ножная ванночка в течение 15 минут, затем аппликация на ночь марлевой повязкой с раствором масел 3 к Лаванды и 2 к Ромашки с 1 чайной ложечкой растительного масла.

45. СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) – в течение дня вдыхание ЭМ с ладоней (Ветивер, Кедр, Лаванда или Ладан) – нанести 1 к на ладонь, растереть и сделать 3 глубоких вдоха.

Смесь для массажа при СДВГ: 20 к Апельсина, 20 к Лаванды, 20 к Римской Ромашки на 60 к кокосового масла. Втирать в плечи, спину, шею, под коленями и в ступни.

Смесь для диффузора: 3 к Лаванды, 3 к Кедра, 3 к Ветивера. Распылять 3-4 раза в день.

Смесь для роллера: 30 к Лаванды, 15 к Пачули, 15 к Ветивера, 10 к Ладана, 10 к Иланг-Иланга на 25 к кокосового масла. Смешать в роллере, наносить на стопы, запястья, за ушами, на подушечки большого пальца ноги.

46. Себорейный дерматит новорожденных (корочки на голове) – нанести на поврежденную зону 1 к Лаван-

ды, Чайного дерева или Герани с кокосовым маслом (или миндальным маслом). Сделать легкий массаж по часовой стрелке. Оставить до мытья головы.

47. Синусит – распылить диффузором смесь Breathe в детской комнате. По 2-3 к смеси Breathe и Эвкалипта с кокосовым маслом наносить на стопы и грудь.

48. Скрежет зубами – массаж стоп 2 к Лаванды или смеси Serenity.

49. Солнечные ожоги – подготовьте спрей – по 20 к Мята Перечной для охлаждения и Лаванды для успокоения и заживления на 60 мл флакон. Дополните водой или кокосовым маслом. Встряхните и опрыскивайте место ожога. Повторяйте через 2 часа 4-6 раз в день. Затем смешайте по 20 к Лаванды и Ладана на 30 мл кокосового масла. Опрыскивать или смазывать 2-4 раза в день. Если есть пузыри – добавьте 20 к Чайного дерева.

50. Солнцезащитный крем - смешайте по 60 к Лаванды и Бессмертника в флакон 60 мл. Остаток заполните кокосовым маслом. Распыляйте и втирайте. Рецепт от Е. Очередько – 4 к Лаванды, 4 к Ладана и 1-2 к Мята Перечной на 15 мл кокосового масла.

51. Стригущий лишай – для 10-дневного курса в флаконе 60 мл смешать по 30 к Лаванды, Чайного дерева и Тимьяна с кокосовым маслом. Наносить на пораженный участок 3 раза в день. Затем наносить Чайное дерево или смесь On Guard с кокосовым маслом в соотношении 3:1 в течении 30 дней.

52. Травмы – компрессы на 0,5 л воды 1 к Лаванды и 1 к Кипариса.

53. Тонзиллит – ингаляции, полоскание 1 -2 к Чайного дерева, Эвкалипта, Лаванды, Розмарина или смесь On Guard на 1 чайную ложечку морской соли, смешиваем и добавляем в 1 стакан теплой воды.

54. Укачивание – смазать стопы 1-2 к смеси DigestZen с кокосовым маслом.

55. Укусы насекомых – 1-2 к Лаванды и Чайного дерева или смеси Purify или 1 к Лаванды и 1 к Ромашки с кокосовым маслом нанести на место укуса.

56. Укусы пчел – смазать место укуса 1-2 к Чайного

дерева и Лаванды с кокосовым маслом.

57. Ушибы – 1 к Бессмертника, гель Correct-X.

58. Ушная боль – добавьте Чайное дерево и Герань к составу для ушной инфекции.

59. Ушная инфекция – по 2 к Лаванды, Ладана и Базилка с кокосовым маслом нанести на ватный шарик. Нанести вокруг ушка. Затем поместить ватный тампон в ухо на 10-15 минут.

60. Фурункул – 1 к Лаванды, 1 к Чайного дерева и 2 к Ромашки растворить в 1 стол. ложке растительного масла. Делать аппликации.

Рецепт №2 – по 1 к Ладана и Бессмертника с кокосовым маслом. При нагноении использовать ЭМ Эвкалипта.

61. Чесотка – наносить распылителем 1-2 капли Чайного дерева или смеси Purify с кокосовым маслом на пораженную область.

62. Экзема – по 2 к Лаванды и Чайного дерева наносить на поврежденное место.

63. Энурез – перед сном втирайте в стопы 2-4 к смеси Balance и смазывайте низ живота 2-4 к Кишариса.

64. Ячмень – в 1 дес. ложке теплой воды растворить 1 к Ромашки и делать примочки 3 раза в день при закрытых глазах.

В Подарок!

Смесь эфирных масел при Насморке от ароматерапевта А. Кожевниковой:

На 30 мл основы – 5 к Лимона, 4 к Эвкалипта, 4 к Можжевельника, 2 к Мята Перечной.

Сделать лёгкий массаж лба от центра к вискам, массаж гайморовых пазух и крыльев носа к козелку уха и затем легко промассировать уши.

Профилактика ОРЗ и ОРВИ

1. Сквозное проветривание помещения, а затем использование диффузора – для дезинфекции и увлажнения воздуха в помещении – 2-3 к эфирного масла на 10 м² помещения.

Исследования японцев:

20 минут распыления Цитрусовых ЭМ – вирусы прекращают свою жизнедеятельность;

30 минут – кокковую флору;

40 минут – палочки, плесень.

2. Одежда из натурального сырья.

3. Питание – здоровая и вкусная пища.

4. Эфирные масла – Цитрусовые – особенно Лимон; Эвкалипт, Лаванда, Хвойные (пихты, ель, сосна) – ингаляции (после 6 лет), диффузор, ванны, легкий массаж стоп, грудной клетки и спины.

В Подарок!

Рецепты от ароматерапевта Е. Очередыко **Способы применения эфирных масел** **при простудных заболеваниях.**

Ингаляции – один из наиболее доступных и эффективных методов профилактики и лечения инфекции дыхательных путей. С помощью ингаляции можно получить быстрое облегчение при бронхите, заложенности носа, гайморите, фронтите и связанных с ними головных болях и просто – Горячие (паровые). При заболеваниях верхних и средних дыхательных путей. Детям до 7 лет, как правило, не проводят из-за риска ожогов паром и горячей водой. 1 способ – напрямую или (2 способ) смешать 1-3 капли в 5 мл базового масла и добавить в воду из расчета 3-5 капель смеси на 500 мл горячей воды. В течение получаса после ингаляции не рекомендуется выходить на улицу, разговаривать, принимать пищу. Больным бронхиальной астмой и с высокой температурой проводить горячие ингаляции не рекомендовано. Горячую воду использовать как теплый компресс на проекции пазух и для Холодной Ингаляции. 2-3 капли ЭМ или смеси капать на одежду, салфетку, носовой платок.

Аромамедальон. Терапевтический эффект ограничен одним человеком. Размещать под одеждой! На ночь снимать.

Диффузор. Для создания в воздухе лечебно-профилактической концентрации ЭМ и снижения микробов и вирусов применяют высоко-летучие ЭМ: Эвкалипт, лимон, чайное дерево, базилик, мята, лаванда, розмарин, можжевельник, тимьян и композиции из них. Смесь «ОН ГАРД» (ди-

кий Апельсин, Гвоздика, Корица, Эвкалипт, Розмарин) Респираторная смесь «БРИЗ» (лавровый лист, мята, эвкалипт, чайное дерево, лимон, равинтсара и равенсара)

Эффективна смесь масел: Базилик – Лимон (1:2), Базилик – Апельсин (1:3), Чайное дерево – Лимон (1:2), Тимьян – Мята – Лимон (1:1:3), Розмарин – Шалфей – Лимон (2:1:2)
1 способ – 15-30 капель ЭМ или смеси на 1 литр воды, разбрызгивать. 2 способ - орошение спреем с использованием спирта. Для улучшения физических качеств получившейся эмульсии можно добавить 1-2 капли ПАВ. Например, наше мыло ОНГАРД.

Полоскания. Применяют при заболеваниях горла, дыхательных путей и полости рта. 2-3 капли эфирного масла добавить в чайную ложку морской соли, соды, меда, растворить в стакане горячей воды. Полоскать 2-3 раза в день.

Для профилактики инфекций слизистой рта в зубную пасту доТЕРРА добавлять масло апельсина, лимона, эвкалипта.

Капли в нос. При профилактике и лечении респираторных инфекций, заболеваний носа и придаточных пазух, уха, глотки, гортани, бронхов и легких, при головных болях и повышенном внутричерепном давлении, для очищения придаточных пазух и лимфоидной ткани от слизи и возбудителей инфекции. Перед употреблением разогреть смесь в руке. Одну ноздрю закрыть, в другую закапывают 4-6 капель теплой лечебной смеси. При этом просят больного вдохнуть 2-3 раза, так масло попадет глубоко в носовой проход. После закапывания полезно сделать легкий массаж лба, области вокруг глазниц и носа. Потом в другую ноздрю. Профилактика – 1-2 раза в день, терапевтический режим – 3-4 раза. Если есть проблема закапывания (у детей), то смазать преддверие носа.

Смазывание горла и миндалин. Эффективно при ангинах, высыпаниях на верхнем небе, болезненном небе и для профилактики респираторных инфекций. Контактный путь введения через слизистые оболочки горла, носа и кишечника.

1 способ: ватный тампон пропитывают смесью (4-5 капель ЭМ на столовую ложку базового масла) и равномерно промазывают горло и миндалины, стараясь не задеть ко-

рень языка. Бережно, не торопясь.

2 способ: указательный палец обматывают бинтом или тонкой хб/ тканью, смачивают в лечебной смеси и аккуратно промазывают миндалины и горло, не задевая корня языка. Перед процедурой руки нужно тщательно помыть! Орошение слизистых горла. Или рассасывание ЭМ на кусочке сахара или в меде. Наши конфеты ОНГАРД и БРИС.

Микроклизмы. 2 к Чайного дерева, 1 к Фенхеля, 2 к Лаванда на 30 мл кокосового масла. По 3 мл смеси вводят в прямую кишку 2-3 раза в день. Наиболее эффективный и простой способ воздействия на организм, особенно детский.

Ароматический массаж – один из популярных методов введения ЭМ. Он способствуют расслаблению мышц, улучшает тканевое и кожное дыхание, циркуляцию крови и лимфы, облегчает выведение токсических веществ. Терапевтический эффект – проникновение масел в кровь, воздействие на нервную систему и эмоциональную сферу, которое оказывается посредством прикосаний. Хороши любые массажные техники. Самая простая – поглаживание. Цель – ввести масла через кожу в кровяное русло. В период кризисов проводить чаще – каждые 1,5-3 часа, потому что это приносит осязаемое облегчение. Примочки с эфирными маслами. На ватный тампон нанести 6-8 капель базового масла, затем 1-3 капли ЭМ и закрепить пластырем.

Ароматерапевтические ванны общие. Эффективный метод лечения и профилактики респираторных инфекций, при поражении центральной и периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Хорошо применять для детей с повышенной возбудимостью нервной системы, склонных к судорожным реакциям и часто болеющих. Достаточно 4-8 капель в ст. ложку эмульгатора – сливки, мед, морская соль. Ежедневно. Длительность курса – 10-15 процедур. Ножные ванны.

Компрессы – при отеках, местной боли, застое жидкости и слизи. Горячие (2-12 капель в 0.5 литра горячей воды местно на больное место, закрыв полотенцем) и холодные (для снижения температуры на лоб, область пупка, манжетами на запястье и щиколотки), сочетать с массажем Для поддержания иммунного статуса организма внутрь можно

употреблять: детям с 2,5 лет – апельсин – по капле один раз в день в течение всего периода болезни.

Для облегчения принятия масел внутрь можно сделать мед. 100-200 гр отложить в банку и добавить 5-6 капель апельсина или лимона. Принимать по 0.5-1 ч.л. 2-3 раза в день. Детям с 4-х лет – чайное дерево+лимон или апельсин – по капле 3 раза в день в 0.5 ч.л. меда. Мед – апельсин или лимон – 6-8 капель на 100 г меда. По 0.5 ч.л. меда 3-4 раза в день. Детям с 6 лет обогатить мед маслом перечной мяты – 3 капли на 100 г меда – при кашле, болезненном горле и заложенности носа. употреблять: Детям после 12 лет и взрослым Чайное дерево + лимон по 2-3 капли 3 раза в день накапать на хлеб или мед. При первых признаках заболевания стоит добавить тимьян – по капле на каждый прием. Мед обогатить ЭМ: апельсин или лимон – по 5-10 капель, мяты перечной или розмарина – 3-4 капли на 100 г меда. Принимать по 0.5-1 ч.л. 3-4 раза в день.

Капли в нос (на 10 мл кокосового масла)

Младенцам: 1) Чайное дерево – 2к; 2) Чайное дерево – 1к Лаванда – 1к; 3) Базилик – 1к Чайное дерево – 1к

Детям от 1-2 лет: Чайное дерево – 2к Лаванда – 1к Чайное дерево – 1к Базилик – 1к Лаванда – 1к

Детям от 3 до 5 лет: Ч. дерево – 2к Можжевельник – 1к или Ч. дерево – 2к Розмарин – 1к Лаванда 1к.

Детям от 6 до 9 лет: 2 к Чайного дерева, 1 к Тимьяна и 1 к Мята перечной или 2 к Чайного дерева, 2 к Розмарина и 1 к Лаванды.

Детям от 10 до 12 лет: Ч. дерево – 2 к Тимьян – 1к Мята – 1к или Ч. дерево – 2к Шалфей – 1к Лаванда – 1к Мята – 1к

Растирание тела – на 30 мл кокосового масла.

Младенцам: Ч. Дерево – 2 к Лимон – 2к или Лаванда – 2к Ч. Дерево – 1-2к Базилик (шалфей) – 1к

Детям от 1 до 2 лет: Базилик – 2к Эвкалипт – 1к Лаванда – 2к Ч. Дерево – 2-3к

Детям от 3 до 5 лет: Ч. Дерево – 4к Эвкалипт – 2к Тимьян – 1-2 к Лимон – 3к или Ч. Дерево – 4к Фенхель – 1-2к Шалфей – 2к Апельсин – 3к

Детям от 10 до 12 лет: Лаванда – 4к Эвкалипт – 3к Розмарин – 4-5к Лимон – 5к Мята – 4к.

ЧТОБЫ СВЕТИЛО СОЛНЫШКО

Укрепление иммунитета

*Эвкалипт, Пихта, Лаванда, Чайное
дерево, Тимьян, Ладан*

Профилактика

*Ромашка Римская,
Дугласова пихта, Розмарин,
Эвкалипт лимонный*

Плаксивость, капризы

*Лаванда, Ладан, Роза,
Римская ромашка*

При тошноте или укачивании

Бasilic, Фенхель, Мелисса

Беспокойный животик

Мандарин, Ромашка Римская, Фенхель



Аппетит

*Римская ромашка,
Бергамот, Апельсин*

Затрудненное дыхание

*Сандал, Майора, Ладан, Мирра,
Бессмертник*

Гипервозбудимость

Роза, Ладан, Сандал, Лаванда

Сыпь, кожные раздражения

Ромашка Римская

При прорезывании зубов

компресс с Лавандой

МИР «МАЛЕНЬКИХ АНГЕЛОВ»

ПРИМЕНЕНИЕ

Диффузное

Наружное





dōTERRA Эфирные масла детям

Обонятельный анализатор утомляется быстрее.

Разбавляем эфирные масла
в базовом масле:
фракционированном кокосовом, виноградном,
миндальном.

До 6 лет внутрь не применяются
(обогащаем пищу)

Учитываем возраст ребенка, вес, физическое
состояние

Не применяем горячие масла

При ослабленном состоянии
не нагружаем организм – метаболический порог

Профилактика – в небольших дозировках 1-2 раза в
день

Лечение – в небольших дозировках, но чаще: 4-5 раз

1 капля у ребенка работает как несколько капель у
взрослого



Возраст	Наружное применение (в базовое масло)	Арома- ванны (в сливки)
1-2 года	2 к. - 15мл	1 к.
2 года - 5 лет	1-3 к. – 10 мл [1к. - 5мл]	1-2 к.
5 лет – 8 лет	2-5 к. – 10 мл [1-2 к. - 5 мл]	2 к.
8 лет – 12 лет	3-7 к. – 10 мл. [2-3 к. - 5 мл]	3 к.
12 лет – 15 лет	5-10 к. – 10 мл. [3к. - 5мл]	3 к.