



KINDEREN

EN HET GEBRUIK VAN ESSENTIËLE OLIËN

LOUSSANNA KOENEN

PAGINA'S

KINDEREN

Intro	03
Overzicht verdunningen	04
0 t/m 3 maanden	06
3 t/m 6 maanden	07
6 maanden t/m 2 jaar	08
2 tot 4 jaar	09
4 tot 6 jaar	10
6 tot 12 jaar	11
12 tot 18 jaar	12
Kids collectie	13
Diffuser mixen	17

EXTRAS

Olien voor ouders	19
Fractionated coconut oils	05
Hand massage	16



Essentiële oliën en kinderen

Wat fijn dat je oliën gebruikt voor je gezin. Hier is een document vol met tips en richtlijnen hoe jij veilig jouw oliën binnen je gezin kunt gebruiken.

Houd er wel altijd rekening mee dat de adviezen richtlijnen zijn en dat elk kind anders is. Daarom moet je als ouder altijd een actieve rol houden in het kiezen van de juiste dosering voor je kind. Voor een gevoelig kind kan een advies toch nog net iets te sterk zijn. Terwijl een ander kindje misschien juist behoefte heeft aan een minder verdunde mix. Kijk naar jouw kind. En ontdek samen wat voor jouw kindje de optimale olie combinaties zijn.

Een super mooie lijn van doTERRA zijn deze Touch oliën. Dit zijn de meest gebruikte oliën van doTERRA verdund in de perfecte verhoudingen voor het gebruik bij kinderen vanaf 4 jaar.



OVERZICHT VERDUNNINGEN BIJ KINDEREN:

Baby 0-3 maanden: Verhouding verdunning 1 druppel EO op 20 druppels draag olie FCO (1 EO : 20 FCO)

Baby 3 - 6 maanden: Verhouding verdunning 1 druppel EO op 15 druppels draagolie FCO (1 EO : 15 FCO)

Baby/dreumes 6 maanden tot 2 jaar: Verhouding verdunning: 1 druppel EO op 10 druppels draagolie FCO (1 EO : 10 FCO)

Kleuter 2-4 jaar: Verhouding verdunning 1-3 druppels EO op 5 druppels draagolie FCO (1 EO : 5 FCO tot 3 EO : 5 FCP)

6 jaar en ouder: Je mag de zachte oliën puur gebruiken en eventuele sterke oliën na behoefte verdunnen. Hete oliën wil je ten alle tijden verdunnen.



GEFRACTIONEERDE KOKOSOLIE

DÖTERRA HEEFT ERVOOR
GEKOZEN OM EEN DRAAGOLIE
ERBIJ TE LEVEREN



Wat is een gefractioneerde kokosolie?

dōTERRA Gefractioneerde Kokosolie is een draagolie die gemakkelijk door de huid wordt opgenomen. Hierdoor is het een ideale olie om op de huid aan te brengen. Het vederlichte en verzachtende effect zorgt voor een kalmerende laag en werkt perfect op de probleemhuid. De huid wordt zijdezacht zonder vet aan te voelen, zoals bij andere plantaardige draagoliën.

Gefractioneerde kokosolie is volledig oplosbaar in alle essentiële oliën, is zowel kleur- als reukloos en geeft geen vlekken.

Gebruikerstips:

- Gebruik tijdens een massage en de AromaTouch techniek
- Verdun hier de oliën voor jezelf en je kinderen mee en eventueel de pittige oliën voor de huid
- Gebruik tijdens de dōTERRA handmassage techniek



NEWBORN 0 TOT 3 MAANDEN

Bij premature baby's raden we het af om essentiële oliën te gebruiken. Hun huid is nog zo gevoelig en dus kunnen essentiële oliën het best vermeden worden.

- Verhouding verdunning 1 druppel EO op 20 druppels draag olie FCO (1 EO : 20 FCO)
- Gebruik essentiële oliën alleen sterk verdund onder de voeten
- Geen essentiële oliën laten innemen!
- Alleen zachte oliën in de diffuser gebruiken wanneer nodig is in de slaapkamer
- Geen hete of sterke olie!
- Vermijd muntoliën

Rustgevende blend bij huilbuien:

5 ml flesje

2 druppels Lavender

2 druppels Roman Chamomile

Aanvullen met draagolie en breng aan onder de voetjes of masseer het ruggetje er zachtjes mee in

Olie tips:

Buikjesolie:

1 druppel Fennel

1 druppel Lavender

1 druppel Roman Chamomile

60 druppels draagolie

Neem een paar druppels van dit mengsel en masseer zacht de buik ermee in. Maak een met de klok meedraaiende beweging.

Suggesties voor de diffuser voor extra verbinding en groning:

Diffuse 2 druppels Myrrhe tijdens het knuffelen met mama

Diffuse 2 druppels Frankincense tijdens het knuffelen met papa

Diffuse 1 druppel Balance of Peace in huis voor een veilig gevoel en kalme sfeer in huis

Baby

3 TOT 6 MAANDEN

- Verhouding verdunning: 1 druppel EO op 15 druppels draagolie FCO (1 EO : 15 FCO)
- Vermijd de hete en sterke essentiële oliën
- Geen essentiële oliën laten innemen!
- Max. 2 druppels in de diffuser

Luier olie:

5 ml flesje

2 druppels Roman Chamomile

2 druppels Lavender

2 druppels Tea Tree (Melaleuca)

2 druppels Frankincense

Aanvullen met FCO

Breng een paar druppels op de billetjes aan bij tijdelijke oneffenheden.

Olie tips:

Tandjes comfort

2 druppels Copaiba

5 druppels Lemon

2 druppels Myrrh

In een 5 ml roller aanvullen met FCO. Breng aan op de kaaklijn en langs het oor. Wanneer er tijdelijke spanningen en ongemakken in dat gebied zijn.

Zacht hoofdhuidje bij tijdelijke schilferige oneffenheden op het hoofd

In een 5 ml flesje

2 druppels Geranium

2 druppels Lavender of Roman Chamomile

60 druppels draagolie

Breng een uurtje, voor je baby in bad gaat, op de hoofdhuid aan. Was het goed uit.





BABY

6 MAANDEN TOT 2 JAAR

- Verhouding verdunning: 1 druppel EO op 10 druppels draagolie FCO (1 EO : 10 FCO)
- Vermijd de hete oliën
- Geen EO laten innemen!
- Als ouder pas je de olie toe. Geen zelfgebruik
- De kidslijn kan hier al fijn zijn als kinderen een niet-gevoelig huidje hebben

Olie tips:

Ongemakken rondom het oor:

2 druppels Basil

1 druppel Siberian Fir

1 druppel Tea Tree (Melaleuca)

Verdun met 40 druppels draagolie en breng rondom het oor en iets langs de hals aan.

Verkoelend bij een warm gevoel:

2 druppels Lime

1 druppel Lavender

1 druppel Spearmint.

40 druppels draagolie

Breng aan in het nekgebied en onder de voeten.

Zachte huid

Bij tijdelijke huidoneffenheden:

2 druppels Frankincense

2 druppels Lavender

40 druppels draagolie

Breng plaatselijk aan.

PEUTER 2-4 JAAR

- Verhouding verdunning 1-3 druppels EO op 5 druppels draagolie FCO (1 EO : 5 FCO tot 3 EO : 5 FCO)
- Kids collectie gebruiken
- Vanaf 4 jaar de kindervitamines
- Alleen in kleine mate citrusoliën innemen

Olie tips:

Veilige slaapkamer blend:

- 2 druppels Bergamot
- 2 druppels Roman Chamomile
- 1 druppel Lavender
- 1 druppel Juniper Berry

Emotionele swings:

- Ter verzachting van een gefrustreerd gevoel: Serenity
- Ter verzachting bij een boos gevoel: Cardamom, Peace of Wild Orange

Ontdek de wereld spray:

Voor kleine huidbeschadigingen:

Rescuer, Correct-X

Of maak zelf de volgende spray:

- 10 druppels Frankincense
- 10 druppels Lavender
- 10 druppels Tea Tree (Melaleuca)
- 30 druppels draagolie in een sprayflesje





KLEUTER

4-6 JAAR

Olie tips:

Spanningstijden verandering olie tip:

Breng de avond van te voren en de ochtend zelf een druppel Balance onder de voeten of in de nek aan. Onder de voeten 1 druppel Vetiver. En breng de Brave aan in de nek.

Leren en ontwikkelen voor het brein:

Kinderomega: voor goede omega's om de ontwikkeling van je kind extra te ondersteunen.

Thinker: in de nek of de focus blend in de diffuser.

Balance: onder de voetjes.

Gebalanceerde energie:

Wild Orange en Lavender in de diffuser of in een roller met FCO om aan te brengen voor speeltijd.

Schone haren:

Maak een spray:

10 druppels Arborvitae

10 druppels Tea Tree (Melaleuca)

10 druppels Eucalyptus

10 druppel Rosemary

In een sprayfles van 240 ml en aanvullen met water. Schudden voor gebruik
Spray in het haar en op de jas voor het naar school gaan.

- Verhouding verdunning 1-3 druppels EO op 5 druppels draagolie FCO (1 EO : 5 FCO tot 3 EO : 5 FCO)
- Kids collectie zelf leren gebruiken
- Touch collectie gebruiken
- Vanaf 4 jaar de kindervitamines
- Alleen in kleine mate citrusoliën innemen
- Wanneer nodig kun je gebruik maken van de On Guard Beadlets

Lekker de winter door:

Stronger elke ochtend en avond langs de ruggenwervel.

On Guard in de diffuser, nadat de kindjes thuiskomen van school.



KIND 6 TOT 12 JAAR

- Touchlijn voor zelfgebruik.
- Houd de adviezen van het Modern Essentials boek aan.
- Vanaf zes jaar mogen EO's puur onder de voeten behalve de hete oliën.

Power focus:

Gebruik de InTune in de nek of onder de voeten

Diffuser tip:

2 druppels Frankincense
3 druppels Grapefruit
2 druppels Peppermint

Olie tips:

Gezond immuunsysteem:

On Guard Touch langs de ruggenwervel. Voor een optimale combinatie, wissel hem af met Tea Tree (Melaleuca) en Stronger.

PB Assist jr. 1 keer per 3 maanden een maand lang gebruiken.

Kalm en met zekerheid mix:

8 druppels Vetiver
4 druppels Ylang Ylang
2 druppels Frankincense
2 druppels Roman Chamomile
2 druppels Clary Sage
2 druppels Marjoram
1 druppels Ginger

Doe dit in een 10 ml roller en vul aan met FCO



TIENER 12-18 JAAR

- Hier kun je de algemene adviezen voor volwassenen gaan gebruiken.
- De supplementen voor volwassenen kun je gebruiken. Kijk qua dosering naar jouw kind. Heb je een wat jonger/ kleiner kind houd dan 1 of 2 capsules per dag aan. Spreek je over een tiener van 16 jaar die echt al een volwassen lichaam heeft kun je dezelfde verhoudingen als volwassenen aanhouden.

Olie tips:

Lichamelijke veranderingen

Meisje: gebruik dagelijks de Clary Calm onder de voeten of op de buik.

Let wel op: niet mee de zon in gaan.

Jongens: maak een roller van:

15 druppels Frankincense

12 druppels Thyme

8 druppels Clary Sage

15 druppels Sandalwood

In een roller van 10 ml en vul aan met draag olie en breng 2 keer per dag aan.

Huid:

In deze leeftijdsfase is de HD clear huidlijn een hele fijne. Speciaal voor de onrustige huid ontworpen.

Bij kleine huidonzuiverheden:

Gebruik de HD clear plaatselijk 2 keer per dag

Bij grote tijdelijke huidongemakken:

1 druppel Copaiba

1 druppel Tea Tree (Melaleuca)

2-4 druppels FCO

Breng elke ochtend en avond aan.

Sfeer in huis ondersteunen: Diffusse:

Elevation of Serenity

Of maak bijvoorbeeld de volgende blend:

Kalm en vredig:

3 druppels Ylang Ylang

3 druppels Bergamot

3 druppels Lavender



KIDS OLIE COLLECTIE

SPECIALE OLIE MIXEN OP MAAT VOOR JOUW JONGE KINDEREN.



BRAVE
STEADY



THINKER
CALMER



STRONGER
RESCUER
TAMER

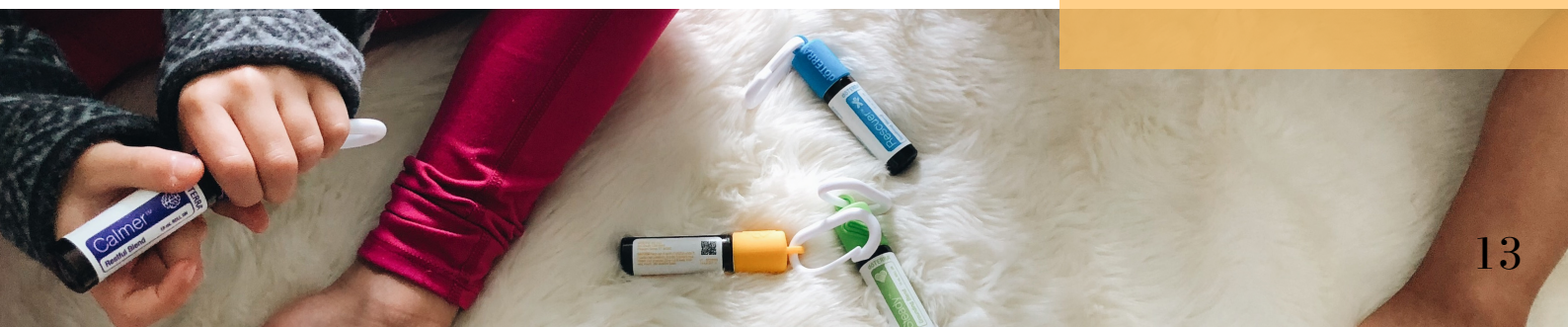
Speciale olie mixen op maat voor jouw jonge kinderen.

dōTERRA heeft speciaal voor de kinderen een kinderlijn gemaakt met de zachtste oliën op een basis van kokosolie voor de meest voorkomende ongemakkelijkheden en ondersteuning.

Ze hebben hierin gekeken naar het lichamelijke welzijn, emotionele welzijn en naar het kind in zijn geheel. Met deze oliën kun je heel praktisch dagelijks jouw kleintjes ondersteunen.

Tip: omdat deze oliën in rollers zitten kun je je kinderen leren hoe ze deze oliën zelf kunnen gebruiken. Door de handige dopjes die je op de flesjes kunt toevoegen kun je ze aan de rugzak of de broek van jouw kind hangen wanneer deze naar school gaat. Zodat er support is voor de hele dag.

En wees niet bang om deze oliën zelf als ouder ook te gebruiken. Ze kunnen een fijne ondersteuning zijn.





Stronger

Stronger is geïnspireerd op de On Guard. Hij is gemaakt om jouw kind zijn gezonde immuunsysteem te ondersteunen. Gebruik het voor je kinderen de deur uitgaan, even langs de ruggenwervel. Of voor het slapen gaan, wanneer je merkt dat het immuunsysteem van jouw kleintje wat extra liefde kan gebruiken.

Rescuer

Deze olie is een kindervariant van onze bekende Deep Blue olie. Deze olie kun je inzetten als je kindjes te ruw hebben gestoeid, te wilde avonturen hebben beleefd, te hard hebben gesport of wanneer je kinderen last hebben van een snelle groeiperiode.

Tamer

Deze blend is geïnspireerd op de ZenGest en is voor wat extra liefde voor de buik. Wanneer jouw kindje wat heeft gegeten dat net niet lekker valt of een gespannen gevoel ervaart in de buik. Dan kun je deze rondom de navel aanbrengen. Voor een verzachtend gevoel.



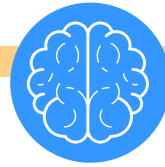


Brave

Een olie die jouw kindjes kan ondersteunen in het ontdekken van de wereld. De wereld is groot met dagelijks zoveel nieuwe dingen, dat een gevoel van extra moed soms heel erg goed van toepassing komt. Hij stimuleert een gevoel van positiviteit, moed, zekerheid en vertrouwen. Breng deze olie aan bij spannende en nieuwe momenten. Deze olie is fijn te combineren met de Steady of de Calmer, voor een extra gevoel van rust.

Steady

Steady is het kleine broertje van onze bekende olie Balance. Hij is perfect om de dag mee te starten voor een gevoel van rust en kalmte voor de gemoedstoestand van jouw kindje. Je kan deze olie ook goed gebruiken door de dag heen. Wanneer het druk is en je kindje een gevoel van rust in zijn of haar hoofd wil ervaren, kan jij of jouw kindje zelf deze olie goed in de nek aanbrengeen. Deze olie kun je goed combineren in de avond met de Calmer.



Thinker

Thinker een een zachte versie van de Intune. Hij is ontworpen om een gevoel van focus en helderheid te stimuleren. Deze mix is perfect om tijdens het leren te gebruiken. Wanneer je echt de aandacht er bij wilt houden, breng je deze blend in de nek of op de slapen aan. Deze mix is ook echt een aanrader voor de ouders om is uit te proberen in de drukte van de dag. Deze olie kun je goed combineren met de Steady.

Calmer

Deze blend kun je ook wel het kleine zusje van de Serenity noemen. Hij stimuleert gevoelens van kalmte en vrede. En geeft kracht tijdens de onrustige momenten van de dag. Hij is ook perfect om bedtijdrutuelen mee op te zetten voor jouw kindje. Zodat er een gevoel van rust en kalmte is voor het slapen gaan. Breng hem dan bijvoorbeeld langs de ruggenwervel aan of geef een korte handmassage met deze olie aan jouw kinderen.

HANDMASSAGE

Deze techniek kun je dagelijks gebruiken op zowel de handen als eventueel de voeten om een gevoel van rust of juist energie te stimuleren.

Neem een paar druppels draagolie en 2 tot 3 druppels van een van de essentiële oliën, die jij graag wilt gebruiken. Kijk in het kiezen van welke essentiële olie je gebruikt naar het doel dat je hier mee hebt.

Wil je een gevoel stimuleren van:

Rust en kalmte: Lavender of Balance

Emotionele balans: Balance, Wild Orange en Lavender

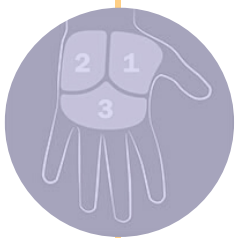
Ondersteuning van een gezond immuunsysteem: On Guard, Tea Tree (Melaleuca)

Verzachtend bij tijdelijke ongemakken: AromaTouch of Deep Blue

Energie: Pepermint of Wild Orange

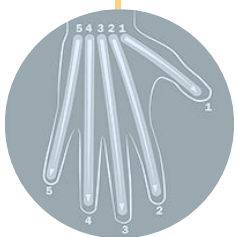


Breng de draagolie en essentiële olie aan op de binnenkant en bovenkant van de hand.

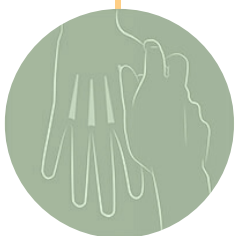


Pak met 2 handen de hand van de persoon vast en draai de hand met de rug naar boven. Maak met je duimen van binnen naar buiten een strijkende beweging. Begin bovenaan de hand en werk naar beneden tot je bij de vingers komt.

Draai de hand om en maak een draaiende beweging met je duimen van boven naar beneden in de vlakken 1, 2 en 3. Begin bij vlak 1.



Wandel vervolgens met je duim van boven naar beneden over de hand. Begin bij de duim en werk langs alle 5 de banen naar de laatste baan, de pink.



Als laatste maak je een strijkende beweging vanaf de pols tussen de vingers door naar beneden. Je werkt hier weer vanaf de duim naar de pink toe en herhaalt deze beweging 3 keer per baan, totdat je doorgaat naar de volgende baan.



DIFFUSER GEBRUIK



Werken met een diffuser is een van de snelste manieren om de sfeer in huis positief te beïnvloeden. Geur is namelijk de snelste route om ons brein signalen te geven.

Kun je je nog een moment herinneren dat je een geur rook waar je nare herinneringen aan had? Voor je het weet voel je je weer net zo vervelend als toen er iets vervelends gebeurde en die geur daar ook aanwezig was. Een simpel voorbeeld is de geur van laurierdrop voor mij. Dat is ik altijd toen ik jong was als ik ziek werd, omdat het verzachtend was voor mijn keel. Een keer heb ik teveel laurierdropjes achter elkaar gegeten en werd ik ook nog eens misselijk. Als ik nu de geur al ruik, draait mijn maag zich om. Niet omdat er een reden voor is, behalve dan de herinnering die getriggerd wordt door de geur. Een ander voorbeeld wat geur kan doen, is je ontzettend snel naar een positieve staat helpen. Een voorbeeld hiervan is van mijn oma. Zij maakt het allerlekkerste Hollandse eten. Als het kerst is of we gewoon een keer komen eten, kun je de kruidnagel en nootmuskaat al ruiken als je binnen komt. Als ik nu één van die geuren ruik, ben ik in een splitseconde terug in de keuken van mijn oma.



Dit principe kun je heel goed voor je laten werken door gebruik te maken van een diffuser. Het voordeel van een diffuser is, dat hij werkt op een hele hoge trillingsfrequentie en dat zorgt voor koude stoom met de moleculen van de essentiële olie hierin. Op deze manier hoef je een olie niet te verwarmen met een brander. Want als we olie verwarmen, kan die de natuurlijke samenstelling in de chemie van een olie negatief beïnvloeden. Doordat we dus met koude stoom werken, raak je niet de waardevolle werking die oliën ook nog eens kunnen hebben, kwijt. Een fijne geur en een waardevolle werking voor ons lichaam. Daarnaast hebben sommige oliën zo als Tea Tree (Melaleuca) en Wild Orange ook een zuiverende werking en kunnen dus zuiverend voor de lucht zijn, wanneer we deze diffusen.

Hieronder een paar diffuser recepten, die jij kan maken.

5 DIFFUSER BLENDS

Focus

2 druppels Peppermint
2 druppels Lemon
1 druppel Rosemary

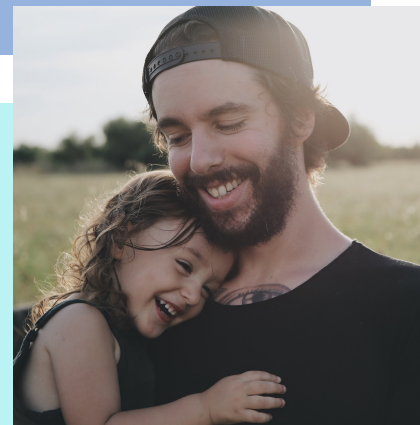


Bed tijd

2 druppels Lavender
1 druppel Wild Orange
1 druppel Cedarwood

Vrolijk thuis

3 druppels Citrus Bliss
2 druppels Spearmint



Stabiel en veilig

3 druppels Balance
2 druppels Citrus Bliss



Gegrond

2 druppels Frankincense
1 druppel Vetiver
2 druppels Bergamot

SPECIAAL VOOR OUDERS

Als vader en moeder zijn jullie de spil van het gezin. Als jullie goed in je vel zitten, werkt dit in je gezin door. De echte rust en gronding begint bij hoe jij je als ouder voelt. Dus hier zijn een aantal oliën die jou als ouder dat kleine beetje extra kunnen geven. Zodat jij door de dag heen meer kunt geven aan je kinderen.

4 oliën voor elke dag

MAMA'S OLIËN

Peppermint Touch

Deze Peppermint Touch roller is al verdund, waardoor hij gemakkelijk aan te brengen is op de slapen en op het voorhoofd. Op deze manier stimuleert hij een gevoel van helderheid en ruimte. Heerlijk na een zware nacht, maar ook gewoon fijn als een frisse start.

ClaryCalm

Deze mix is speciaal ontworpen voor vrouwen om de gemoedstoestand en emoties te verzachten en te balanceren gedurende de hele maand. Gebruik hem op je onderbuik of onder de voeten. (Deze olie is fototoxisch: niet mee de zon ingaan)



Balance

Met Balance start en eindig je de dag het liefste. Deze olie stimuleert een gevoel van gronding en geaardheid. Hij verzacht bij gespannen gevoelens of hoog oplopende emotie en brengt je terug in het hier en nu. Zodat je van uit die plek steeds de beste keuze voor dat moment kunt maken.

Grapefruit

Deze olie is heerlijk om door de dag heen te drinken, hij verzacht bij een gevoel van suikertrek en stimuleert een energierijk gevoel. Daarnaast zijn citrusoliën altijd opbeurend voor de gemoedstoestand en geven hierdoor een heerlijk zetje in de rug. Wanneer jij als moeder voor jouw kinderen zorgt.

PAPA'S OLIËN

MANNEN ROLLER

Neem een roller van 5 ml en voeg hier aan toe 20 druppels Frankincense, 15 druppels Sandalwood, 10 druppels Vetiver en 5 druppels Bergamot. Vul tot de rand aan met FCO. Breng deze mix elke ochtend aan in de nek. Het is een heerlijke mannelijke geur en ondersteunt jou om in jouw kracht te blijven staan. (Let op bergamot is fototoxisch).

DEEP BLUE RUB

Na een middag actief spelen met de kids of een goede workout. is dit de crème om te gebruiken. Breng aan op de spieren waarvan je merkt dat ze had gewerkt hebben.



InTune

Behoeftte aan wat extra focus door jouw dag heen? Breng dan InTune in de nek aan. Tijdens het multitasken door kan hij je helpen de focus te houden op de dingen die echt je aandacht nodig hebben.



Voor het slapen gaan

Combineer 1 druppel Petitgrain met 1 druppel Cedarwood en adem het aroma diep in. En breng vervolgens in de nek of onder de voeten aan. Wist je dat Petitgrain net zo'n ontspannend effect heeft als de Lavender. Alleen ruikt Petitgrain een stuk minder bloemig.

Self Care is giving the world the best of you, instead of what's left of you

KATIE REED



Meer leren?



Loussanna



De essentiële
olie academie