

ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ✦ **Детям до 3-х месяцев ароматерапия не рекомендуется!**
- ✦ **Детям до 2-х лет эфирные масла можно применять только после консультации с врачом.**
- ✦ Детям до 6 лет рекомендуются использовать мономасла (однокомпонентные эфирные масла).
- ✦ Перед применением эфирного масла или вводом нового обязательно проведите тест на индивидуальную переносимость или аллергическую реакцию.
- ✦ Распыление через диффузор – 2-3 капли эфирного масла на 15 метров пространства комнаты не более 20 минут в день (без нахождения ребенка в комнате в момент распыления).
- ✦ **С разрешения компетентного врача-педиатра!**
С 3-х месяцев младенцы могут вдыхать ароматы следующих эфирных масел: Ромашка, Лаванда и Мандарина. В ванночку можно капнуть не более 1 капли эфирного масла (заранее его необходимо растворить в молоке/сливках), а в массажное масло (лучше миндальное, из расчета на 30 мл) – 1 капля. **Отдавайте предпочтение ингаляционным методам ароматерапии!**
- ✦ **С разрешения компетентного врача-педиатра!** Детям до 2 лет рекомендуется разводить эфирное масло в базовом масле (лучше использовать натуральные растительные масла: миндальное, персиковое, абрикосовое, ши) в следующих пропорциях: 1 капля разрешенного эфирного масла на 20 мл базового.
- ✦ Детям от 2 лет до 6 лет для ароматерапии достаточно 1 капли разрешенного эфирного масла на 10 мл базового.
- ✦ Детям от 6 до 12 лет можно применять те же ароматические масла, что и взрослым, но их концентрация должна быть в 2 раза меньше. (достаточно 1 капли разрешенного эфирного масла на 5 мл базового).
- ✦ Подросткам старше 12 лет можно применять те же эфирные масла, что и взрослым, в тех же дозах.
- ✦ Обязательно ознакомьтесь с общими правилами ароматерапии.

Противопоказания к применению

- Бергамот (*Citrus bergamia*) – дети до 5 лет
- Гвоздика (*Eugenia caryophyllata*) – дети до 15 лет
- Герань (*Pelargonium graveolens*) – дети до 7 лет
- Иланг-иланг – дети до 12 лет
- Имбирь (*Zingiber officinale*) – дети до 7 лет
- Лемонграсс (*Cymbopogon flexuosus*) – дети до 3 лет
- Майоран (*Origanum majorana*) – дети до 5 лет
- Можжевельник (*Juniperus communis*) – дети до 12 лет
- Мята перечная (*Mentha piperita*) – дети до 3 лет
- Розмарин (*Rosmarinus officinalis*) – дети до 7 лет
- Индийский сандал (*Santalum album*) – дети до 14 лет
- Фенхель (*Foeniculum vulgare*) – дети до 12 лет
- Чабрец (Тимьян, *Thymus vulgaris*) – дети до 6 лет
- Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*) – дети до 7 лет
- Шалфей – дети до 8 лет (только со специалистом)
- Шалфей мускатный (*Salvia sclarea*) – дети до 2 лет
- Эвкалипт (*Eucalyptus globulus*) – дети до 6 лет



Ольга Понамарева

Психолог, интегративный психотерапевт
Аромапсихолог, аромадиагност
Специалист по эфирным маслам
терапевтического класса doTERRA

Контакты

WhatsApp: +7 (967) 730-66-63

Telegram-канал: t.me/aromatherapy_msk

Сайт: olgaPONAMAREVA.ru/essentialoils