



LAKŠI POVRATAK U ŠKOLU UZ ETERIČNA ULJA

Kompletni vodič za primjenu eteričnih ulja
za podršku zdravlja djece i za lakši
povratak u školske klupe.

Organska eterična ulja

Prirodna podrška za cijelu obitelj!



Mnogi se roditelji pitaju jesu li eterična ulja sigurna za korištenje kod djece te kako mogu biti prirodna pomoć za uspješan povratak u školske klupe?

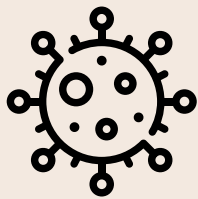
Jesu li eterična ulja sigurna za upotrebu kod djece? Odgovor je da! Ali određene sigurnosne smjernice i preporuke treba uzeti u obzir. Budući da su djeca manja i osjetljivija od odraslih, pravila korištenja eteričnih ulja su drugačija.

Također, pitanje čistoće i kvalitete eteričnih ulja je važnija nego ikada. Korištenje čistih i organskih eteričnih ulja značajno je sigurnije, posebno oko djece. U organskim eteričnim uljima nema ostataka pesticida niti ikakvih umjetnih tvari koje bi se mogle smatrati štetnima za zdravlje.

U nastavku pronađite savjete o odabiru eteričnih ulja, korisne recepte i smjernice za sigurnu upotrebu!

Kako eterična ulja mogu pomoći

Svojim svojstvima ublažavaju negativne učinke vanjskih podražaja i potiču pozitivno i stabilno raspoloženje.



PODRŠKA KOD VIROZE I PREHLADE



UBLAŽAVANJE STRESA I NERVOZE



BOLJA KONCENTRACIJA I PAMĆENJE



KVALITETNIJI SAN I ODMOR

Smjernice za sigurnu primjenu kod djece

Prije svega, bitno je naglasiti kako ispravno koristiti eterična ulja kad su u pitanju djeca školske dobi.

1

NADZOR KOD PRIMJENE ETERIČNIH ULJA

Djeca trebaju biti pod nadzorom za vrijeme primjene eteričnih ulja.

2

ČUVATI IZVAN DOHVATA DJECE

Potrebno je pripaziti kako djeca ne bi imala pristup eteričnim uljima.

3

PRILAGODBA DOZE ZA PRIMJENU NA KOŽI

Djeca od 6 do 15 godina starosti max 1,5% ulja, a djeca iznad 15 godina max 2,5% u 100ml baznog ulja.

4

ETERIČNA ULJA KOJA NISU DOZVOLJENA

Cimetovac, klinčić, mravinac, paprena metvica, ružmarin kamfor, španjolska lavanda.

5

UPOZORENJA KOD ODREĐENIH TEGOBA

Kod djece astmatičara izbjegavajte primjenu eteričnih ulja u difuzoru, a kod djece sklone alergijama prije primjene napravite test osjetljivosti.

PODRŠKA KOD PREHLADE I GRIPE

*Početak školske godine proći će lakše uz prevenciju
zaraznih bolesti s eteričnim uljima!*

Djeca često pakupe i “donesu” kući iz škole ili s drugih aktivnosti prehladu ili virus gripe. Organska eterična ulja mogu pomoći kod prevencije bolesti, svojim svojstvima potiču imunitet, a također donose i podršku i olakšanje prilikom simptoma bolesti dišnog sustava. U nastavku pronađite recepte za primjenu!

NAJBOLJA ETERIČNA ULJA ZA POMOĆ KOD PREHLADE I GRIPE

**eukaliptus
radiata**

**bijeli
bor**

**lavanda
maillette**

**timijan,
linalol**

palmarosa

ravensara

čajevac

HO, drvo

Recepti



1 Mješavina eteričnih ulja za masažu ili difuzor za lakše disanje

- 👉 20 kapi eukaliptus radiata ili bijeli bor
- 👉 20 kapi ravensara
- 👉 10 kapi čajevac
- 👉 6 kapi lavanda, maillette

Priprema: pomiješati sve sastojke u bočici od tamnog stakla (5ml) s kapalicom.

Primjena: U difuzoru 5-15 kapi (ovisno o starosti djeteta i veličini prostorije). Masaža – mazati gornji dio prsa i leđa 3 - 4x dnevno. Mješavinu eteričnih ulja potrebno je prethodno razrijediti: 4 kapi na čajnu žličicu baznog ulja – djeca 7-11 godina; 5 kapi na čajnu žličicu baznog ulja – djeca starija od 12 godina.

2 Mješavina eteričnih ulja za masažu ili difuzor za lakše disanje

- 10 kapi ravensara
- 5 kapi HO, drvo
- 5 kapi palmarosa
- 5 kapi timijan, linalol

Primjena: Pomiješajte eterična ulja. Koristite 6 kapi u sobnom difuzoru ili 1-3 kapi u 1 čajnu žličicu (5 ml) baznog ulja za masažu leđa, ovisno o dobi djeteta. Koristite malu količinu svaki put.



viroza i
prehlada

POMOĆ KOD STRESA I NERVOZE

Polazak u školu može izazvati nervozu i stres radi nagle promjene u količini obveza u djetetovom životu.

Bez obzira na dob vašeg djeteta, početak školske godine i pohađanje nastave može biti stresno. Pojavljuju se nove obveze, nova očekivanja i zadaci što ponekad može izazvati napetost. Korištenjem eteričnih ulja za opuštanje i podizanje raspoloženja možete pomoći svojem djetetu da se osjeća bolje.

NAJBOLJA ETERIČNA ULJA ZA POMOĆ U STRESNIM SITUACIJAMA

**mandarina
crvena**

**kamilica,
rimska**

**lavanda,
prava**

**mažuran,
slatki**

bergamot

geranij

limun

**petit grain
gorke naranče**



Recepti

1 Mješavina za kupanje

- 10 kapi ravensara
- 5 kapi HO, drvo
- 5 kapi palmarosa
- 5 kapi timijan, linalol

2 Mješavina za kupanje

- 10 kapi ravensara
- 5 kapi HO, drvo
- 5 kapi palmarosa
- 5 kapi timijan, linalol

Primjena: Razrijediti u 2 žlice baznog ulja. Dovoljno za 4 kupanja.

Jedan od najboljih načina za opuštanje je kupka!

BOLJE PAMĆENJE I KONCENTRACIJA

Koncentracija i pamćenje u školi nikad nije bilo lakše!

Svi smo barem jednom doživjeli da nas određena aroma odmah podsjeti na posebnu osobu ili mjesto — možda iz davne prošlosti. Ovo se događa jer aroma ide do limbičkog dijela mozga, koji je najstariji dio mozga mozak i povezuje aromu sa sjećanjem i emocijama. Ovo je moćna veza koja se može iskoristiti za pomoć pri učenju za ispite.

NAJBOLJA ETERIČNA ULJA ZA POMOĆ KOD UČENJA

limun

bergamot

bosiljak

limeta

paprena
metvica

tamjanovac,
arapski

ružmarin,
cineol

Recepti



1 Mješavina eteričnih ulja za difuzor za bolje pamćenje

- 4 kapi limun
- 1 kap metvica, paprena
- 3 kapi ružmarin, cineol

Primjena: Raspršivanje u difuzoru tijekom učenja.

Zanimljivost: Istraživanje na području učenja i pamćenja pokazalo je da se pamćenje poboljšava ako je aroma raspršena u prostoriji tijekom učenja, a zatim se ta ista aroma osjeti pokušavajući se sjetiti proučavanih informacija. Naravno, svako eterično ulje ima jedinstvenu aromu, ali neka zapravo pojačavaju prisjećanje samo po sebi, dok su druga dodatno korisna kao pomoć pri fokusiranju na zadatak.

2 Mješavina eteričnih ulja za bolju koncentraciju

- 5 kapi bergamot
- 2 kapi limeta
- 1 kap eukaliptus radiata

Primjena: Raspršivanje u difuzoru tijekom učenja.



**bolja
koncentracija**

KVALITETNIJI SAN I ODMOR

Eterična ulja za opuštanje mogu poboljšati kvalitetu sna!

Djeca bi trebala moći mirno spavati bez ikakvih briga. Eterična ulja vrlo su dobra u smanjenju stresa i pomaže djeci da bolje spavaju, što će im omogućiti da se probude s osjećajem snage i spremna dočekati još jedan dan. Upotrijebite neka od sljedećih eteričih ulja, utrljajte je na svoj leđa djeteta prije nego što ode u krevet.

NAJBOLJA ETERIČNA ULJA ZA POMOĆ KOD SPAVANJA

**lavanda,
prava**

čempres

**kamilica,
rimska**

**petit grain
gorke naranče**

**mažuran,
slatki**

**mandarina,
crvena**



Recepti

1 Mješavina eteričnih ulja za opuštanje i bolji san

- 👉 20 kapi mandarina, crvena
- 👉 20 kapi lavanda, maillette
- 👉 10 kapi naranča, slatka

Priprema: Pomiješati sve sastojke u bočici od tamnog stakla (5ml) s kapalicom.

Primjena: U difuzoru 3-15 kapi (ovisno o starosti djeteta i veličini prostorije) pola sata prije spavanja.

2 Mješavina eteričnih ulja za slatke snove

👉 2 kapi lavanda, maillette

👉 1 kap kamilica, rimska

Primjena: Razrijedite u 2 žličice (10 ml) baznog ulja. Upotrijebite malo sljedeće mješavine na način da ju utrljate na leđa djeteta prije odlaska na spavanje.



kvalitetan
san

Mješavine eteričnih ulja

*Najbolje od prirode u svega
nekoliko kapi!*



U našoj ponudi možete pronaći već gotove mješavine eteričnih ulja kreirane ovisno o vrsti raspoloženja i primjene koju trebate!

U suradnji s profesionalnim aromaterapeutima kreirali smo nekoliko različitih mješavina eteričnih ulja. Svaka od njih inspirirana je blagodatima Dalmacije i energijom morskih vjetrova. Sva eterična ulja u mješavinama su 100% organskog porijekla i imaju ECOCERT cetrifikat. Njihovi omjeri u mješavinama su savršeno izbalansirani kako bi imali pozitivan učinak na vaše raspoloženje uz veoma ugodan miris.

Za primjenu je dovoljno staviti nekoliko kapi u difuzor kada smatrate da je potrebno. Uobičajena doza bila bi 10-15 kapi na 100ml vode, u okruženju u kojemu se nalaze djeca preporučamo dozu umanjiti za pola.

*U nastavku izdvajamo mješavine koje možete koristiti u
prethodno navedenim situacijama!*

burin



Mješavina organskih eteričnih ulja Burin kreirana je za bistrinu uma, bolje pamćenje, kreativnost i jačanje koncentracije. Izvrstan je izbor za radne prostore i prostore za učenje.



maestral

Maestral je ugodna i svježja kombinacija eteričnih ulja gornje note citrusa. Podiže raspoloženje čim se rasprši u prostor. Lagani i razdragani mirisi ublažit će napetost, opustiti um te ćete time udahnuti novi životni optimizam, radost i lakoću življenja.

aria dalmatica



Aria Dalmatica je organska mješavina eteričnih ulja koja olakšava rad respiratornog sustava te potiče duboko disanje. Izvrstan je odabir u borbi protiv simptoma prehlade i gripe i u sezoni alergija.



tramontana

Tramontana je organska mješavina eteričnih ulja koja smiruje, duboko opušta, ublažava stres i tjeskobu. Idealna je za predah od svakodnevnih zadataka i vraćanje ravnoteže tijela i uma.

BIOETERICA
essential oils

Hvala na povjerenju!

Ovim putem želimo zahvaliti na podršci i povjerenju koje nam pružate odabirom našeg brenda. Naša strast prema prirodi i svim njenim benefitima raste iz dana u dan uz vašu podršku.

Sva eterična ulja navedena u ovoj brošuri možete pronaći u našoj ponudi, a za sva pitanja i savjete smo tu za vas.

Eterična ulja tvrtke Bioeterica namijenjeni su samo za vanjsku upotrebu. Ove informacije nisu namijenjene dijagnosticiranju, liječenju ili prevenciji bilo koje bolesti i ne bi ih trebale koristiti trudnice i osobe koje su pod nadzorom liječnika.

Hvala što odabirete organske proizvode i time sudjelujete u brizi o našem okolišu!

Vaš Bioeterica tim



BIOETERICA

essential oils

Bioeterica d.o.o.

Gradišćanska ulica 30
10000 Zagreb

contact@bioeterica.hr
+385 91 4900 966

 /bioeterica

 @bioeterica