

DAWKOWANIE OLEJKU ETERYCZNEGO

Ogniste Oregano



Najsilniejsze oregano jakie widziałam na rynku. Jeżeli dotkniesz nie rozcieńczonym skóry – poparzysz się. Serio.

Nigdy nie stosuj olejku oregano na skórę bez rozcieńczenia w jakimś tłuszczu (jakimkolwiek). Tyczy się to zarówno smarowania skóry, jak i kąpieli z olejkami. Należy do tego każdy olej jadalny lub kosmetyczny.

Jeżeli postanowisz spożywać olejek z oregano wewnątrz pamiętaj by:

- 1) Równolegle brać probiotyki min 3 szt dziennie
- 2) Najlepszymi olejami do spożywania wewnątrz będzie olej z czarnuszki i olej konopny

Jak to zrobić? Ja na łyżkę stołową nalewam oleju jadalnego i na ten olej nakrapiam 1, 2 kropleki olejku z oregano – mieszam i już jest gotowe do spożycia.

Aby stosować u dzieci – dobrze najpierw rozcieńczyć oregano w słoiczku z olejem jadalnym (zrobić taki „master solution”) i z niego dalej rozcieńczać

Inhalacje olejkiem (dyfuzor, inhalator, nebulizator lub miska czy garnek z gorącą wodą) rób ostrożnie, wdychając olejek w pewnej odległości na początku. Szczególnie w przypadku dziecka, im młodsze, tym bardziej powinno być odsunięte od miejsca rozpylania olejku. Zmniejszaj powoli dystans tak, by korzystać z dobrego działania olejku, a jednocześnie nie czuć ostrego pieczenia śluzówki nosa i gardła.

Jeżeli chodzi o używanie w ciąży - to niestety nie ma na to sensownych badań bo nikt nie chce eksperymentować na kobietach w ciąży - więc tutaj jednoznacznie nic nie mogę powiedzieć. Osobiście wolałabym olejki niż sięganie po antybiotyki. Jednak jeżeli się boisz – nie rób tego bo będziesz się obwiniała jak coś się stanie. Osobiście przy karmieniu piersią nie widzę żadnych przeciwwskazań.

Mam dla Ciebie boski przepis, możesz zrobić **smarowidło z Olejkiem z Oregano** to taka niezastąpiona mikstura która odtyka górne drogi oddechowe i pomaga uporać się z infekcją górnych dróg oddechowych. Ja ją stosuję jak marzną mi stopy (nakładam zaraz po umyciu z małym masażem) czy po prostu rozgrzewająco po wyziębieniu organizmu lub jak czuję, że coś mnie łąpie.

Potrzebny jest:

- słoik min 250 ml,
- pół słoiczka płynnego oleju (np. słonecznikowego, czy oliwy),
- olejek eteryczny ogniste oregano
- olejek eteryczny przeciwbólowa mięta

Do słoika dodaj olej następnie zakropł 10 kropli olejku z oregano i 5 kropli mięty. Wymieszaj i zakręć szczelnie. Możesz używać do smarowania klatki piersiowej, szyi, pleców, czoła i zatok (uwaga na oczy) Ja używam tego do – kąpieli, masazu, smarowania klatki piersiowej i stóp.



Joanna
Manikowska

Joanna Manikowska

<http://zielonydetox.superoczyszczanie.pl>

Ogniste Oregano	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
NAJLEPSZA METODA: nakładanie na obszary ciała (uda, klatka piersiowa, brzuch, plecy)	podeszwy stóp (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)	<ul style="list-style-type: none"> podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”) plecy (1 kroplka w 2 łyżkach oleju) klatka piersiowa (1 kroplka w 2 łyżkach oleju) 	<ul style="list-style-type: none"> podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”) plecy (1 kroplka w 1 łyżce oleju) klatka piersiowa (1 kroplka w 1 łyżce oleju) zatoki czołowe (1 kroplka w 1 łyżce oleju) 	<ul style="list-style-type: none"> podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”) plecy (2 kroplki w 1 łyżce oleju) klatka piersiowa (2 kroplki w 1 łyżce oleju) zatoki czołowe (1 kroplka w 1 łyżeczce oleju) 	<ul style="list-style-type: none"> podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”) plecy (3 kroplki w 1 łyżce oleju) klatka piersiowa (3 kroplki w 1 łyżce oleju) zatoki czołowe (1 kroplka w 1 łyżeczce oleju) miejsca dotknięte bólem stawów (3 kroplki w 1 łyżce oleju/smarowidło)
Wewnętrznie – polecam tylko w przypadkach zaczynającej się choroby Lub trwającego przeziębienia	-	-	1 kroplka zmieszana z 2 łyżkami oleju jadalnego – 2 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym	1 kroplka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 3 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym. • jeśli dziecko żyła kapsułki, wypełnij pustą olejem i kroplką oregano- 2 x 1	1 kroplka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 5 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym. • olejek w kapsułkach, wypełnij pustą olejem i kroplką oregano - 3 x 1
inhalacje	1 kroplka na tetrze położona blisko łóżeczka dziecka. Dyfuzor przez max. godzinę w pokoju dziecka	<ul style="list-style-type: none"> 1 kroplka na tetrze położonej przy poduszce dziecka. inhalacje w odległości od buzi – 1 kroplka 	inhalacje w odległości od buzi – 1 kroplka	inhalacje (bez zakładania maseczki) – 1 kroplka	inhalacje (bez zakładania maseczki) – 2 kroplki
kąpiel	-	1 kroplka na 6 łyżek tłuszczu – wymieszane wlać do wanny	1 kroplka na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	2 kroplki na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	3 kroplki na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny
masaż stóp (po masażu załóż skarpetki)	zmieszaj 1 kroplkę oleju z 5 łyżkami tłuszczu (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie.	zmieszaj 1 kroplkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 1 kroplkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżką, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 1 kroplkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 2 kroplki oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – z 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.