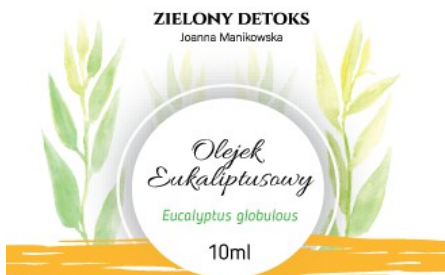


DAWKOWANIE Olejek Eukaliptusowy

Olejek eukaliptusowy pobudza i dodaje energii, ma silne działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne oraz przeciwgrzybicze, działa wykrztuśnie, rozkurczowo i **poprawia oddychanie**, wzmacnia układ odpornościowy. Warto go mieć w domowej apteczce.



To najlepszy olejek z tej rośliny jaki znam. Z tym olejkiem nie ma żartów, jest bardzo skoncentrowany, mocny i trzeba zachować ostrożność. Szczególnie, gdy chodzi o dziecko. Nigdy nie stosuj olejku na skórę bez rozcieńczenia w jakimś tłuszczu (jakimkolwiek).

Tyczy się to zarówno smarowania skóry, jak i kąpieli z olejkiem. Nada się do tego każdy olej jadalny lub kosmetyczny. Olejek eteryczny nie rozcieńcza się w wodzie, więc do spożywania używaj także w połączeniu z jadalnym tłuszczem. Jeśli zatrzęsiesz sobie oczy olejkiem, jak najszybciej zastosuj tłuszcz do przemycia oka – woda nie pomoże.

Mam dla Ciebie boski przepis, możesz zrobić smarowidło z tym olejkiem to taka alternatywa dla Vicks i maści tygrysięj, czy czegoś na podniesienie odporności lub **PIELĘGNACJĘ SKÓRY**

Potrzebny jest: • słoik ok. 150 ml, • masło shea – 2 kopiaste łyżki, • łyżka płynnego oleju (np. słonecznikowego), • olejek eteryczny
Rozpuść masło shea, lekko podgrzewając na małym ogniu lub w kąpieli wodnej i odstaw, by trochę przestygło. Dodaj 1 łyżkę jakiegos płynnego oleju, np. słonecznikowego, bo masło shea po schłodzeniu twardnieje, a Ty chcesz mieć fajną konsystencję. Następnie dodaj 5-10 kropli olejku i dobrze wymieszaj. Ilość olejku eterycznego zależy od tego, czy smarowidło robisz dla małego dziecka, czy dla dorosłej osoby. Jeśli masz jeszcze inny nasz olejek – też śmiało dodaj. Po wymieszaniu przelej do słoiczka i smaruj klatkę piersiową, szyję, plecy i stopy!

Sprawdz czy nie ma alergii najpierw rozcieńczony nakraplając na skore!



Joanna Manikowska

	Dzieci poniżej roku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
Profilaktycznie	-	Smarowanie stop rozcieńczonym olejkiem w oleju jadalnym	Smarowanie stop rozcieńczonym olejkiem w oleju jadalnym	Smarowanie stop rozcieńczonym olejkiem w oleju jadalnym 1 kropelka doustnie 1x dziennie	Smarowanie stop rozcieńczonym olejkiem w oleju jadalnym 1 kropelka doustnie 3x dziennie
Przy drapaniu w gardle, ogólnym osłabieniu czy podczas przeziębienia		Inhalacje 3x dziennie Smarowanie rozcieńczonym w oleju pleców, stop, klatki piersiowej	Inhalacje 3x dziennie Kąpiel z rozcieńczonym w oleju olejkiem. 2-3 krople na 4 łyżki oleju, wymieszać i dodać do wody. Smarowanie rozcieńczonym w oleju pleców, stop, klatki piersiowej	Inhalacje 3x dziennie Smarowanie rozcieńczonym w oleju pleców, stop, klatki piersiowej	Inhalacje 3x dziennie Smarowanie rozcieńczonym w oleju pleców, stop, klatki piersiowej