

**Olejek cytrynowy orzeźwia, dodaje energii, działa przeciwdepresyjne, Ma działanie antybakteryjne i antyseptyczne, sprawdzi się do pielęgnacji cery trądzikowej i przetłuszczającej się, oczyszcza organizm z toksyn i wiele innych.**

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 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!

ZIELONY DETOKS  
Joanna Manikowska



Joanna Manikowska

	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
<b>Profilaktycznie</b>	-	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
<b>Przy drapaniu w gardle, ogólnym osłabieniu czy podczas przeziębienia</b>		Kąpiel z rozcieńczonym w oleju olejkiem. 2-3 krople na 4 łyżki oleju, wymieszać i dodac do wody  Smarowanie rozcienczonym w oleju plecow, stop, klatki piersiowej	1 kropelka rozcieńczona doustnie 2x dziennie. Kąpiel z rozcieńczonym w oleju olejkiem. 2-3 krople na 4 łyżki oleju, wymieszać i dodac do wody. Smarowanie rozcienczonym w oleju plecow, stop, klatki piersiowej	1 kropelka rozcieńczona doustnie 3x dziennie.1 kropelka rozcieńczona doustnie 3x dziennie.  Smarowanie rozcienczonym w oleju plecow, stop, klatki piersiowej	2 kropelki rozcieńczone w oleju doustnie 3x dziennie.  Smarowanie rozcienczonym w oleju plecow, stop, klatki piersiowej