

DAWKOWANIE OLEJKU ETERYCZNEGO

Drzewo Herbaciane

Dla mnie to idealny olejek na zmiany grzybiczne na paznokciach. Ale to nie wszystko. Będzie świetnie działał:

- do inhalacji, przy bólu zatok i gardła
- przy infekcjach i chorobach górnych dróg oddechowych (wdychanie, nacieranie, kąpiele, inhalacje, wążanie z buteleczki) działa mocno przeciwwzapalnie
- do pielęgnacji stóp przy grzybicy paznokci, wystarczy nakrapiać codziennie na zmienione obszary
- jako dodatek do prania jako środek odkażający, np. dziecięce pieluszki
- przy problemach jamy ustnej i paradontozie (płukanki z dodatkiem olejku),
- przy problemach skórnych (wypryski, rozcieńcz i aplikuj na gazik), można dodawać kroplę do szamponu lub płynu do mycia



Joanna
Manikowska

Olejek eteryczny nie rozcieńcza się w wodzie, więc do kąpieli czy nacierania większych obszarów ciała używaj także w połączeniu z jadalnym tłuszczem. Jeśli zatrzęsiesz sobie oczy olejkami, jak najszybciej zastosuj tłuszcz do przemycia oka – woda nie pomoże. Inhalacje olejkami (dyfuzor, inhalator, nebulizator lub miska z gorącą wodą) rób ostrożnie, wdychając olejek w pewnej odległości. Szczególnie w przypadku dziecka, im młodsze, tym bardziej powinno być odsunięte od miejsca rozpylania olejku. Zmniejszaj powoli dystans.

Przeciwwgrzybiczn e Drzewo Herbaciane	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
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"> • 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)
inhalacje	1 kroplka na tetrze położona blisko łóżeczka dziecka. Dyfuzor 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 (infekcje intymne, infekcje pęcherza, przeziębienia)	-	5 kropelek na szklankę oleju – wymieszane wlać do wanny	8 kropelek na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	10 kropelek na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	15 kropelek na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny
masaż stóp (po masażu załóż skarpetki)	zmieszaj 1 kroplę olejku z 5 łyżkami tłuszczu (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie.	zmieszaj 1 kroplę olejku z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie	zmieszaj 2 kroplki olejku z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżką, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 3 kroplki olejku z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 5 kropelek olejku z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – z 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.

Joanna Manikowska

<http://zielonydetox.superoczyszczanie.pl>