

## DAWKOWANIE OLEJKU ETERYCZNEGO

### MOCNY TYMIANEK



To najlepszy olejek na górne drogi oddechowe jaki znam. W końcu to mocny tymianek, zamiast antybiotyku ☺

Ale z tym olejkiem nie ma żartów, jest bardzo skoncentrowany, mocny i trzeba zachować ostrożność. Szczególnie, gdy chodzi o dziecko. **Nigdy** nie stosuj olejku tymiankowego na skórę bez rozcieńczenia w jakimś tłuszczu (jakimkolwiek). Tyczy się to zarówno smarowania skóry, jak i kąpeli z olejkiem. Nada się do tego każdy olej jadalny lub kosmetyczny. Niewielkie zaczerwienienie skóry po nałożeniu rozcieńczonego *Mocnego Tymianku* jest normalne.

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. Inhalacje olejkiem (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 tak, by korzystać z dobrego działania olejku, a jednocześnie nie czuć ostrego pieczenia śluzówki nosa i gardła.



Joanna  
Manikowska

Mam dla Ciebie boski przepis, możesz zrobić **smarowidło z Mocnym Tymiankiem**, to taka alternatywa dla *Vicks i maści tygryziej*, niezastąpiona na infekcję górnych dróg oddechowych oraz na bolące stawy, ja ją stosuję jak marzną mi stopy czy po prostu rozgrzewająco po wyziębieniu organizmu.

Potrzebny jest:

- słoik ok. 150 ml,
- *masło shea* – 2 kopiaste łyżki,
- łyżka płynnego oleju (np. słonecznikowego),
- olejek eteryczny

Rozpuść *masło shea*, lekko podgrzewając na malutkim ogniu lub w kąpeli wodnej i odstaw, by trochę przestygło.

Dodaj 1 łyżkę jakiegoś płynnego oleju, np. słonecznikowego, bo *masło shea* po schłodzeniu twardnieje, a Ty chcesz mieć fajną konsystencję.

Następnie dodaj **5-10 kropli olejku tymiankowego** i dobrze wymieszaj. Ilość olejku eterycznego zależy od tego, czy smarowidło robisz dla małego dziecka, czy dla dorosłej osoby. Jeśli masz jeszcze olejek: *miętowy, cytrynowy, eukaliptusowy* lub *lawendowy* – też śmiało dodaj.

Po wymieszaniu przelej do słoiczka i smaruj klatkę piersiową, szyję, plecy, czoło (z daleka od oczu).

Mocny Tymianek	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
<b>NAJLEPSZA METODA:</b>  nakładanie na obszary ciała (uda, klatka piersiowa, brzuch, plecy)	podeszwy stóp (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”)</li> <li>• plecy (1 kropelka w 2 łyżkach oleju)</li> <li>• klatka piersiowa (1 kropelka w 2 łyżkach oleju)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”)</li> <li>• plecy (1 kropelka w 1 łyżce oleju)</li> <li>• klatka piersiowa (1 kropelka w 1 łyżce oleju)</li> <li>• zatoki czołowe (1 kropelka w 1 łyżce oleju)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”)</li> <li>• plecy (2 kropelki w 1 łyżce oleju)</li> <li>• klatka piersiowa (2 kropelki w 1 łyżce oleju)</li> <li>• zatoki czołowe (1 kropelka w 1 łyżeczce oleju)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej „masaż stóp”)</li> <li>• plecy (3 kropelki w 1 łyżce oleju)</li> <li>• klatka piersiowa (3 kropelki w 1 łyżce oleju)</li> <li>• zatoki czołowe (1 kropelka w 1 łyżeczce oleju)</li> <li>• miejsca dotknięte bólem stawów (3 kropelki w 1 łyżce oleju/smarowidło)</li> </ul>
<b>Wewnętrznie – polecam tylko w przypadkach zaczynającej się choroby lub przeziębienia</b>	-	-	1 kropelka zmieszana z 2 łyżkami oleju jadalnego – 2 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kropelka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 2 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym.</li> <li>• jeśli dziecko łyka kapsułki, wypełnij pustą olejem i kropelką Mocnego Tymianku - 2 x 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kropelka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 4 x dziennie. Podaj zmieszane z miodem lub sosem/sokiem pomidorowym.</li> <li>• olejek w kapsułkach, wypełnij pustą olejem i kropelką Mocnego Tymianku - 3 x 1</li> </ul>
<b>inhalacje</b>	1 kropelka na tetrze położona blisko łóżeczka dziecka. Dyfuzor przez max. godzinę w pokoju dziecka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kropelka na tetrze położonej przy poduszce dziecka.</li> <li>• inhalacje w odległości od buzi – 1 kropelka</li> </ul>	inhalacje w odległości od buzi – 1 kropelka	inhalacje (bez zakładania maseczki) – 1 kropelka	inhalacje (bez zakładania maseczki) – 2 kropelki
<b>kąpiel</b>	-	1 kropelka na 6 łyżek tłuszczu – wymieszane wlać do wanny	1 kropelka na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	2 kropelki na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny	3 kropelki na pół szklanki oleju – wymieszane wlać do wanny
<b>masaż stóp</b>  (po masażu załóż skarpetki)	zmieszaj 1 kropelkę oleju z 5 łyżkami tłuszczu (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie.	zmieszaj 1 kropelkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 2-3 łyżki, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 1 kropelkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżką, przelej do słoika. Smaruj stópki dziecka 3 x dziennie – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 1 kropelkę oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.	zmieszaj 2 kropelki oleju z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – z 1 łyżeczką i smaruj stopy – lekko uciskając wszystkie miejsca.