

## DAWKOWANIE OLEJKU ETERYCZNEGO

### PRZECIWBÓLOWA MIĘTA



Mój najlepszy olejek na problemy z zatokami. U mnie pod ręką jest podczas każdego wyjazdu. Mówiąc szczerze, uratował mnie też przed antybiotykiem na anginę. Ból przy przełykaniu był już koszmarny. Nie ma lepszego na zabicie gorączki u dziecka. Bardzo polecam inhalacje olejkiem (dyfuzor, inhalator, nebulizator lub miska z gorącą wodą). Olejek miętowy nie wymaga rozcieńczania przy stosowaniu na skórę (np. w przypadku gorączki czy poparzenia słonecznego),

jednak jest to wskazane w przypadku najmłodszych dzieci. Jeśli zatrzęsiesz sobie oczy olejkiem, jak najszybciej zastosuj tłuszcz do przemycia oka – woda nie pomoże.



Joanna  
Manikowska

Przeciwbólowa Mięta	Dzieci poniżej roczku powyżej 6 miesiąca	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
<b>nakładanie na obszary ciała (uda, klatka piersiowa, brzuch, plecy)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp przy temperaturze (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)</li> <li>• plecy</li> <li>• klatka piersiowa</li> <li>• zatoki czołowe</li> <li>• miejsca dotknięte bólem: brzuch, mięśnie</li> <li>• miejsca po ukąszeniach owadów</li> <li>• posmaruj pod nosem przy problemach z zatokami lub oddychaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)</li> <li>• plecy</li> <li>• klatka piersiowa</li> <li>• zatoki czołowe</li> <li>• miejsca dotknięte bólem: brzuch, mięśnie</li> <li>• miejsca po ukąszeniach owadów</li> <li>• posmaruj pod nosem przy problemach z zatokami lub oddychaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)</li> <li>• plecy</li> <li>• klatka piersiowa</li> <li>• zatoki czołowe</li> <li>• miejsca dotknięte bólem: brzuch, mięśnie, stawy, miejsca po ukąszeniach owadów</li> <li>• posmaruj pod nosem przy problemach z zatokami lub oddychaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podeszwy stóp (patrz niżej w tabeli „masaż stóp”)</li> <li>• plecy</li> <li>• klatka piersiowa</li> <li>• zatoki czołowe</li> <li>• miejsca dotknięte bólem: brzuch, mięśnie, stawy, głowa, podbrzusze podczas okresu miejsca po ukąszeniach owadów</li> <li>• posmaruj pod nosem przy problemach z zatokami lub oddychaniem</li> </ul>
<b>wewnętrznie (przy niestrawności, bólu brzucha)</b>	-	-	1 kropelka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 2 x <i>dziennie</i> . Można domieszać miód.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kropelka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 3 x <i>dziennie</i>. Można domieszać miód.</li> <li>• jeśli dziecko łyka kapsułki, wypełnij pustą – olejem i kropelką <i>Przeciwbólowej Mięty</i> – 3 x 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kropelka zmieszana z 1 łyżką oleju jadalnego – 4 x <i>dziennie</i>. Można domieszać miód.</li> <li>• olejek w kapsułkach, wypełnij pustą olejem i kropelką <i>Przeciwbólowej Mięty</i> – 4 x 1</li> </ul>
<b>inhalacje</b>	1 kropelka na tetrze położona blisko łóżeczka dziecka. Dyfuzor przez godzinę w pokoju dziecka	1 kropelka na tetrze położonej przy poduszce dziecka.  inhalacje: 1 kropelka	inhalacje: 2 kropelki	inhalacje: 3-4 kropelki	inhalacje: 4-5 kropelek
<b>Kąpiel na zabicie gorączki</b>	-	1 kropelka na łyżkę oleju – wymieszane wlać do wanny	2-3 kropelki na łyżkę oleju – wymieszane wlać do wanny	4 kropelki na łyżkę oleju – wymieszane wlać do wanny	5-6 kropelek na łyżkę oleju – wymieszane wlać do wanny
<b>masaż stóp na zabicie gorączki</b>	zmieszaj 1 kropelkę olejku z tłuszczem (np. olejem słonecznikowym) – 1 łyżeczką. Smaruj stópki dziecka 2 x <i>dziennie</i> . Załóż mu skarpetki.	1 kropelkę olejku miętowego rozsmaruj na stópkach dziecka 3 x <i>dziennie</i> . Następnie załóż mu skarpetki.	2 kropelki olejku miętowego rozsmaruj na stópkach dziecka 3 x <i>dziennie</i> . Następnie załóż mu skarpetki.	3 kropelki olejku miętowego rozsmaruj na stópkach dziecka 3 x <i>dziennie</i> . Następnie załóż mu skarpetki.	4 kropelki olejku miętowego rozsmaruj na stopach 3 x <i>dziennie</i> . Następnie załóż skarpetki.