Green Plantation

ZDARMA KE STAŽENÍ

Esenciální oleje: bezpečné použití a ředění

Tabulka ředění v kapkách, zásady bezpečnosti, difuzér a skladování

Esenciální oleje jsou vysoce koncentrované látky. Jedna kapka odpovídá velkému množství rostlinného materiálu, proto se na pokožku vždy ředí. S tímto přehledem je budete používat bezpečně a hospodárně.

Tabulka ředění

Orientačně platí **1 ml = 20 kapek**. Skutečná velikost kapky záleží na kapátku a hustotě oleje.

Ředění	Na 10 ml nosného oleje	Na 30 ml nosného oleje	Kdy se používá
0,5 %	1 kapka	3 kapky	citlivá pokožka, obličej, starší lidé
1 %	2 kapky	6 kapek	obličej, každodenní dlouhodobé použití
2 %	4 kapky	12 kapek	tělové oleje a masáže pro dospělé
3 %	6 kapek	18 kapek	krátkodobé použití na menší plochu
5 %	10 kapek	30 kapek	jen krátkodobě a lokálně

Jako nosný olej se hodí například mandlový, jojobový, meruňkový, frakcionovaný kokosový nebo slunečnicový olej. Esenciální oleje se nerozpouštějí ve vodě: do koupele je vždy nejdřív smíchejte s lžící nosného oleje, smetany nebo soli.

Zásady bezpečnosti

- **Neřeďte, nepoužívejte.** Na pokožku nanášejte esenciální oleje jen zředěné.
- **Test snášenlivosti:** malé množství zředěné směsi naneste na vnitřní stranu předloktí a 24 hodin sledujte, zda se neobjeví zarudnutí nebo svědění.
- **Nepožívejte**, nekapejte do očí, uší ani nosu.
- **Fototoxické oleje:** bergamot, citron, limetka, grapefruit a hořký pomeranč lisované za studena mohou po nanesení na kůži a vystavení slunci způsobit podráždění. Po použití na kůži se 12 hodin nevystavujte slunci ani soláriu.
- **Děti:** u dětí do 3 let oleje na pokožku nepoužívejte bez porady s odborníkem. Mátu peprnou a eukalyptus nepoužívejte na obličej a v jeho blízkosti u malých dětí.
- **Těhotenství, kojení, epilepsie, astma, užívání léků:** použití předem konzultujte s lékařem.
- **Zvířata:** kočky, ptáci a drobní hlodavci jsou na esenciální oleje citliví. Nedifuzujte v uzavřené místnosti, ze které zvíře nemůže odejít, a oleje jim nenanášejte.
- Uchovávejte mimo dosah dětí a dodržujte bezpečnostní pokyny uvedené na etiketě.

Při zasažení očí několik minut opatrně vyplachujte vodou. Při požití nevyvolávejte zvracení a kontaktujte lékaře nebo Toxikologické informační středisko. Mějte po ruce obal nebo etiketu výrobku.

Difuzér

Objem nádržky	Počet kapek
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Difuzujte 30–60 minut, pak udělejte přestávku. Nepřetržitý provoz není potřeba.
- Místnost pravidelně větrejte. Vůně má být jemná, ne dominantní.
- Difuzér čistěte jednou týdně podle návodu výrobce, zbytky olejů jinak zanášejí membránu.

Jak poznat kvalitní olej

- Na etiketě je latinský název rostliny, použitá část rostliny, země původu a způsob získání (destilace, lisování).
- Výrobek má číslo šarže a datum minimální trvanlivosti.
- Olej je v tmavé skleněné lahvičce s kapátkem.
- Pozor na označení „vonný olej“ nebo „parfémový olej“, obvykle nejde o čistý esenciální olej.

Skladování

- Lahvičky skladujte dobře uzavřené, v temnu a chladu, ideálně do 25 °C.
- Citrusové oleje oxidují nejrychleji, po otevření je spotřebujte zhruba do roka. Většina ostatních olejů vydrží 2–3 roky.
- Zoxidovaný olej (změněná vůně, zhoustnutí) už na pokožku nepoužívejte.

Materiál má informativní charakter a nenahrazuje radu lékaře. Esenciální oleje nejsou léčivé přípravky. Vždy se řiďte bezpečnostními pokyny na etiketě konkrétního výrobku.
Další návody a zdroje zdarma najdete na www.greenplantation.eu