Green Plantation

DO POBRANIA ZA DARMO

Olejki eteryczne: bezpieczne stosowanie i rozcieńczanie

Tabela rozcieńczeń w kroplach, zasady bezpieczeństwa, dyfuzor i przechowywanie

Olejki eteryczne to substancje silnie skoncentrowane. Jedna kropla odpowiada dużej ilości materiału roślinnego, dlatego na skórę zawsze się je rozcieńcza. Z tym przewodnikiem będziesz ich używać bezpiecznie i oszczędnie.

Tabela rozcieńczeń

Orientacyjnie **1 ml = 20 kropli**. Rzeczywista wielkość kropli zależy od zakraplacza i gęstości olejku.

Rozcieńczenie	Na 10 ml oleju bazowego	Na 30 ml oleju bazowego	Kiedy stosować
0,5 %	1 kropla	3 krople	skóra wrażliwa, twarz, osoby starsze
1 %	2 krople	6 kropli	twarz, codzienne długotrwałe stosowanie
2 %	4 krople	12 kropli	olejki do ciała i masażu dla dorosłych
3 %	6 kropli	18 kropli	krótkotrwałe stosowanie na mniejszą powierzchnię
5 %	10 kropli	30 kropli	tylko krótkotrwale i miejscowo

Jako olej bazowy sprawdzi się na przykład olej migdałowy, jojoba, morelowy, frakcjonowany olej kokosowy lub słonecznikowy. Olejki eteryczne nie rozpuszczają się w wodzie: do kąpieli zawsze najpierw wymieszaj je z łyżką oleju bazowego, śmietanki lub soli.

Zasady bezpieczeństwa

- **Nie rozcieńczasz, nie stosujesz.** Olejki eteryczne nakładaj na skórę tylko rozcieńczone.
- **Test tolerancji:** niewielką ilość rozcieńczonej mieszanki nałóż na wewnętrzną stronę przedramienia i przez 24 godziny obserwuj, czy nie pojawi się zaczerwienienie lub swędzenie.
- **Nie połykaj**, nie wkraplaj do oczu, uszu ani nosa.
- **Olejki fototoksyczne:** tłoczone na zimno olejki z bergamotki, cytryny, limonki, grejpfruta i gorzkiej pomarańczy mogą po nałożeniu na skórę i ekspozycji na słońce wywołać podrażnienie. Po użyciu na skórę przez 12 godzin unikaj słońca i solarium.
- **Dzieci:** u dzieci poniżej 3 lat nie stosuj olejków na skórę bez konsultacji ze specjalistą. Olejku z mięty pieprzowej i eukaliptusa nie stosuj na twarz ani w jej pobliżu u małych dzieci.
- **Ciąża, karmienie piersią, padaczka, astma, przyjmowanie leków:** stosowanie wcześniej skonsultuj z lekarzem.
- **Zwierzęta:** koty, ptaki i drobne gryzonie są wrażliwe na olejki eteryczne. Nie rozpylaj ich w zamkniętym pomieszczeniu, z którego zwierzę nie może wyjść, i nie nakładaj ich zwierzętom.
- Przechowuj poza zasięgiem dzieci i przestrzegaj wskazówek bezpieczeństwa podanych na etykiecie.

W przypadku dostania się do oczu ostrożnie płucz wodą przez kilka minut. W razie połknięcia nie wywołuj wymiotów i skontaktuj się z lekarzem lub ośrodkiem toksykologicznym. Miej pod ręką opakowanie lub etykietę produktu.

Dyfuzor

Pojemność zbiornika	Liczba kropli
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Rozpylaj przez 30–60 minut, potem zrób przerwę. Ciągła praca nie jest potrzebna.
- Regularnie wietrz pomieszczenie. Zapach ma być delikatny, nie dominujący.
- Dyfuzor czyść raz w tygodniu według instrukcji producenta, resztki olejków zanieczyszczają membranę.

Jak rozpoznać dobry olejek

- Na etykiecie jest łacińska nazwa rośliny, użyta część rośliny, kraj pochodzenia i sposób pozyskania (destylacja, tłoczenie).
- Produkt ma numer partii i datę minimalnej trwałości.
- Olejek jest w ciemnej szklanej buteleczce z zakraplaczem.
- Uwaga na oznaczenia „olejek zapachowy” lub „olejek perfumowany”, zwykle nie jest to czysty olejek eteryczny.

Przechowywanie

- Buteleczki przechowuj szczelnie zamknięte, w ciemnym i chłodnym miejscu, najlepiej do 25 °C.
- Olejki cytrusowe utleniają się najszybciej, po otwarciu zużyj je mniej więcej w ciągu roku. Większość pozostałych olejków wytrzyma 2–3 lata.
- Utlenionego olejku (zmieniony zapach, zgęstnienie) nie stosuj już na skórę.

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza. Olejki eteryczne nie są produktami leczniczymi. Zawsze przestrzegaj wskazówek bezpieczeństwa na etykiecie konkretnego produktu.
Więcej poradników i materiałów za darmo znajdziesz na www.greenplantation.pl