Green Plantation

ZADARMO NA STIAHNUTIE

Esenciálne oleje: bezpečné použitie a riedenie

Tabuľka riedenia v kvapkách, zásady bezpečnosti, difuzér a skladovanie

Esenciálne oleje sú vysoko koncentrované látky. Jedna kvapka zodpovedá veľkému množstvu rastlinného materiálu, preto sa na pokožku vždy riedia. S týmto prehľadom ich budete používať bezpečne a hospodárne.

Tabuľka riedenia

Orientačne platí **1 ml = 20 kvapiek**. Skutočná veľkosť kvapky závisí od kvapkadla a hustoty oleja.

Riedenie	Na 10 ml nosného oleja	Na 30 ml nosného oleja	Kedy sa používa
0,5 %	1 kvapka	3 kvapky	citlivá pokožka, tvár, starší ľudia
1 %	2 kvapky	6 kvapiek	tvár, každodenné dlhodobé použitie
2 %	4 kvapky	12 kvapiek	telové oleje a masáže pre dospelých
3 %	6 kvapiek	18 kvapiek	krátkodobé použitie na menšiu plochu
5 %	10 kvapiek	30 kvapiek	len krátkodobo a lokálne

Ako nosný olej sa hodí napríklad mandľový, jojobový, marhuľový, frakcionovaný kokosový alebo slnečnicový olej. Esenciálne oleje sa nerozpúšťajú vo vode: do kúpeľa ich vždy najprv zmiešajte s lyžicou nosného oleja, smotany alebo soli.

Zásady bezpečnosti

- **Nezriedené nepoužívajte.** Na pokožku nanášajte esenciálne oleje len zriedené.
- **Test znášanlivosti:** malé množstvo zriedenej zmesi naneste na vnútornú stranu predlaktia a 24 hodín sledujte, či sa neobjaví začervenanie alebo svrbenie.
- **Neprehĺtajte**, nekvapkajte do očí, uší ani nosa.
- **Fototoxické oleje:** bergamot, citrón, limetka, grapefruit a horký pomaranč lisované za studena môžu po nanesení na kožu a vystavení slnku spôsobiť podráždenie. Po použití na kožu sa 12 hodín nevystavujte slnku ani soláriu.
- **Deti:** pri deťoch do 3 rokov oleje na pokožku nepoužívajte bez porady s odborníkom. Mätu piepornú a eukalyptus nepoužívajte na tvár a v jej blízkosti pri malých deťoch.
- **Tehotenstvo, dojčenie, epilepsia, astma, užívanie liekov:** použitie vopred konzultujte s lekárom.
- **Zvieratá:** mačky, vtáky a drobné hlodavce sú na esenciálne oleje citlivé. Nedifúzujte v uzavretej miestnosti, z ktorej zviera nemôže odísť, a oleje im nenanášajte.
- Uchovávajte mimo dosahu detí a dodržiavajte bezpečnostné pokyny uvedené na etikete.

Pri zasiahnutí očí niekoľko minút opatrne vyplachujte vodou. Pri požití nevyvolávajte zvracanie a kontaktujte lekára alebo Národné toxikologické informačné centrum. Majte poruke obal alebo etiketu výrobku.

Difuzér

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

- Difúzujte 30–60 minút, potom urobte prestávku. Nepretržitá prevádzka nie je potrebná.
- Miestnosť pravidelne vetrajte. Vôňa má byť jemná, nie dominantná.
- Difuzér čistite raz týždenne podľa návodu výrobcu, zvyšky olejov inak zanášajú membránu.

Ako spoznať kvalitný olej

- Na etikete je latinský názov rastliny, použitá časť rastliny, krajina pôvodu a spôsob získania (destilácia, lisovanie).
- Výrobok má číslo šarže a dátum minimálnej trvanlivosti.
- Olej je v tmavej sklenenej fľaštičke s kvapkadlom.
- Pozor na označenie „vonný olej“ alebo „parfumový olej“, zvyčajne nejde o čistý esenciálny olej.

Skladovanie

- Fľaštičky skladujte dobre uzavreté, v tme a chlade, ideálne do 25 °C.
- Citrusové oleje oxidujú najrýchlejšie, po otvorení ich spotrebujte zhruba do roka. Väčšina ostatných olejov vydrží 2–3 roky.
- Zoxidovaný olej (zmenená vôňa, zhustnutie) už na pokožku nepoužívajte.

Materiál má informatívny charakter a nenahrádza radu lekára. Esenciálne oleje nie sú liečivé prípravky. Vždy sa riaďte bezpečnostnými pokynmi na etikete konkrétneho výrobku.
Ďalšie návody a zdroje zadarmo nájdete na www.gpkava.sk