

Varna uporaba eteričnih olj



- Hranite stekleničke zunaj dosega otrok.
- Nosečnice naj se izogibajo uporabi eteričnih olj. Izjema sta eterični olji prave sivke (*Lavandula angustifolia*) in mandarine (*Citrus reticulata*), ki jih lahko uporabljate v 0,5 % mešanici v primerni osnovi.
- Za uporabo eteričnih olj pri dojenčkih in otrocih veljajo drugačna razmerja in druge metode kot za uporabo pri odraslih. Prav tako zanje niso primerna vsa eterična olja.
- Ne nanašajte nerazredčenih olj na kožo. Edina izjema je uporaba eteričnega olja sivke in čajevca (o uporabi se pozanimajte). Eterična olja vedno razredčimo v rastlinskih oljih, soli, jabolčnem kislu, medu, smetani ipd.
- Če ste alergični ali imate občutljivo kožo, se priporoča, da naredite preprosto testiranje ali preizkus s pomočjo obliža.
- Držite eterična olja daleč od oči in po stiku z njimi si ne mencejajte oči. Če se kljub temu zgodi, da vam pride eterično olje v oko, ga takoj izperite z osnovnim oljem. Košček vate namočite v osnovno olje in si s tem obrišite oko, potem pa si oko izperite z veliko hladne vode.
- Nikoli ne pijte eteričnih olj in jih ne uporabljajte niti rektalno niti vaginalno.
- Citrusna olja, še posebno bergamot, povečujejo občutljivost kože na sončno svetlobo, zato jih ni priporočljivo nanašati na kožo neposredno pred izpostavljanjem soncu (ali v solariju), ker lahko povzročijo neenakomerno in neestetsko pigmentacijo. Izogibajte se nanašanju citrusnih olj na kožo, če imate melanom, starostne pege, velike madeže, bradavice, izrazite temne pege ali rak kože, ker obstaja neznatna možnost, da citrusna olja pospešujejo razvoj teh stanj.
- Če imate epilepsijo, se je treba izogibati eteričnim oljem rožmarina, izopa, komarčka in žajblja.
- Ne uporabljajte eteričnega olja, o katerem nimate ustreznih in izčrpnih informacij.
- Izogibajte se dolgotrajnejši uporabi istega eteričnega olja, ker obstaja neznatna možnost, da se razvije preobčutljivost na to olje. Naredite premor za vsaj dva meseca, preden boste ponovno uporabili to olje.
- Hranite eterična olja stran od lakiranih površin, ker lahko poškodujejo glazuro.
- Če ste noseči, imate visok krvni tlak, trpite za epilepsijo, imate diagnozo raka ali okvare jeter, se pred uporabo eteričnih olj posvetujte s strokovnjakom.
- Pri pojavu draženja opustite uporabo.
- Po rokovanju z nerazredčenimi eteričnimi olji si dobro umijte roke.
- Pri sočasni uporabi eteričnih olj in zdravil preverite medsebojne vplive, saj lahko eterična olja povečajo, zmanjšajo ali spremenijo učinek nekaterih zdravil.
- Eterična olja so občutljiva na toploto, svetlobo in oksidacijo. Hraniti jih moramo v temnih stekleničkah, dobro zaprte, v hladnem prostoru. Včasih so reakcije kože posledica oksidacije eteričnega olja.
- Pri doziranju upoštevajmo pravilo: manj je več. Upoštevajte pravila pri doziranju eteričnih olj, saj lahko s predoziranjem naredite več škode kot koristi.
- Preden uporabite katero koli eterično olje, preučite njegovo delovanje, doziranje in varnost.
- Za varen nakup: na etiketi mora biti napisano latinsko ime, država izvora, način uporabe in osnovna navodila za uporabo in shranjevanje olja. Bodimo pozorni na oznako 100% eterično olje, ki pa nas ne sme prepričati.