

Zásady používania esenciálnych olejov

- Pri výbere získame základné znalosti o esenciálnych olejoch a ich používaní. V prípade nejasností pri výbere, aplikácii či ďalších otázkach ohľadne používania olejov, oslovíme odborníka.
- Pred aplikáciou sa sústredíme, stíšime sa a nerobíme veľa aktivít naraz. Začínáme s rešpektom, postupne, dovoľme si objavovať čaro esenciálnych olejov
- Pri aplikácii do difúzera sa riadime dávkovaním cca 1-5 kvapiek podľa typu oleja. Nikdy neaplikujeme viac kvapiek ako je stanovené.
- Olej neaplikujeme do očí a okolia očí, nechytáme šošovky, po použití oleja si umyjeme ruky a nedotýkame očí, neaplikujeme olej priamo do uší.
- Astmatikom sa priama inhalácie esenciálnych olejov neodporúča.
- Alergikom sa odporúča nanosenie malého množstva oleja na vnútornú stranu ruky a počkať na výsledok testu aspoň 30 minút, reakcia môže vzniknúť i o 2-4 dni.
- Esenciálne oleje bohaté na mentol, napríklad mäta nepoužívame na oblasť krku.
- Ideálne miesto pri aplikácii na koži sú šľapy nôh.
- Po aplikácii olejov na báze citrusov priamo na kožu sa vyvarujeme slnečnému žiareniu 24 hodín, inak by mohli vzniknúť vyrážky alebo pigmentové škvrny.
- Na upokojenie podráždenej kože či sliznice použijeme čistý rastlinný olej, nie vodu!
- Pri používaní esenciálneho oleja do kúpeľa aplikujeme 1-5 kvapiek rozmiešaných v soli, v géli či inej emulzii, aby sme predišli reakcii s kožou.
- Vnútorné používanie esenciálnych olejov odporúčame konzultovať s ošetrojúcim lekárom. Ak ste v členskom štáte EÚ, v tom prípade užívanie esenciálnych olejov vnútorne nie je povolené.
- Pri náhodnom nadmernom vnútornom užití esenciálneho oleja podáme mlieko, mliečny výrobok, ryžové mlieko či med a vyhľadáme lekársku pomoc.
- Ľudia s vysokým krvným tlakom, epileptici, ľudia užívajúci lieky a tehotné ženy by mali použitie esenciálnych olejov konzultovať so svojím ošetrojúcim lekárom.