



Bezpečnosť

Všeobecné zásady používania esenciálnych olejov



Každý esenciálny olej je veľmi špecifický. Preto si treba pozrieť bezpečnosť každého oleja zvlášť na **myfumee.com**

Zlaté pravidlo Menej je viac

Esenciálne oleje (ďalej ako EO) sú prírodné látky prirodzene sa vyskytujúce v rastlinách, ktoré sa ďalej získavajú destiláciou, lisovaním, či iným technologickým procesom. Zvýšená popularita EO spolu s veľmi často nedostatočnými informáciami o bezpečnostných opatreniach pri ich používaní spôsobila množstvo nežiadúcich reakcií, pričom **riziko nežiadúcej reakcie sa zvyšuje používaním neriedených EO!**

Zdôrazňujeme, že väčšina ľudí nemá nežiadúcu reakciu na EO, ale nesprávnym používaním sa riziko zvyšuje.

Je nutné si uvedomiť, že **EO sú desiatky až sotvky-krát koncentrovanejšie ako rastlina samotná, preto treba dbať na bezpečnosť a opatrnosť.** Existuje mnoho rizík pri používaní EO, ktoré je nutné brať na vedomie, aby ste sa vyvarovali zdravotným problémom. Najčastejším problémom sú kožné reakcie.

Masáž

Pri všetkých EO platí pravidlo menej je viac. Pokiaľ sa bavíme o masážach väčších častiach tela (ako napríklad chrbát, alebo celé telo) odporúčame maximálnu koncentráciu 2-3%.

Napríklad: ak chceme dosiahnuť koncentráciu zmesi 2%, pridáme 18 kvapiek EO do 30 ml základného oleja (napríklad do jojobového oleja). Tabuľku riedenia olejov nájdete nižšie (Tabuľka 1.1).

Obzvlášť treba byť opatrný pri deťoch, ich pokožka je tenšia, jemnejšia, lepšie vstrebáva látky a je citlivejšia. Preto je dôležité zvýšiť pozornosť pri riedení EO. Informácie pre riedenie EO pre deti nájdete v **Tabuľke 1.2.**

Informácie v tabuľkách treba brať ako orientačné a nie ako pravidlo. Držte sa zásady menej je viac.

[Robert Tisserand and Rodney Young, Essential Oil Safety (Second Edition. United Kingdom: Churchill Livingstone Elsevier, 2014)]

i 30 kvapiek EO = približne 1 ml

1.1 Tabuľka riedenia EO *			
Koncentrácia	Počet kvapiek v 30 ml	Počet kvapiek v 50 ml	Počet kvapiek v 100 ml
0,1 %	~ 1	~ 2	3
0,2 %	~ 2	~ 3	6
0,5 %	~ 4	~ 8	15
1,0 %	9	15	30
1,5 %	~ 14	~ 23	45
2,0 %	18	30	60
2,5 %	~ 23	~ 38	75
3,0 %	27	~ 53	90
5,0 %	45	75	150

* Tabuľka zobrazuje koncentráciu esenciálneho oleja v základnom oleji alebo inej báze / počet kvapiek je zaokrúhlený na hor ~ Približná hodna

Najzraniteľnejšie sú deti do 6 rokov!

1.2 Tabuľka riedenia EO pre deti *

Vek	Koncentrácia
Predčasne narodené	0 %
Deti do 3 mesiacov	0,1 - 0,2 %
Deti 3- 24 mesiacov	0,25 - 0,5 %
Deti 2- 6 rokov	1,0 - 2,0 %
Deti 6- 15 rokov	1,5 - 3,0 %
15 +	2,5 - 5,0 %

* Tabuľka zobrazuje koncentráciu esenciálneho oleja v základnom oleji
Nie všetky oleje sú vhodné pre deti, pred použitím sa poraďte s odborníkom

1.3 Tabuľka použitia a riedenia EO **

Aplikácia na pleť	0,2 - 1,5 %
Masáž tela	1,5 - 3,0 %
Kúpeľ a telové produkty	1,0 - 4,0 %
Špecifický problém	4,0 - 10,0 %
Bolešť, uštipnutia, rany	5,0 - 20,0 %

** Tabuľka zobrazuje koncentráciu pre dospelých

[Robert Tisserand and Rodney Young, Essential Oil Safety (Second Edition. United Kingdom: Churchill Livingstone Elsevier, 2014)]

Kúpeľ

Aromaterapeutický kúpeľ je veľmi vhodný a efektívny spôsobom ako využiť liečivú silu EO. Okrem toho, že veľmi dobre prenikajú pokožkou, tak sa vyparujú a zároveň ich inhalujete.

Nikdy nekvapkajte esenciálne oleje do vane neriedené! Na hladine sa vytvorí film, ktorý pri vstupovaní do vane príde do styku s citlivými partiami vášho tela a mohlo by to byť nepríjemné. Pred tým musíte oleje rozriediť. Môžete použiť šampón, mydlo, či sprchový gél, rastlinný olej (ideálne v kombinácii so šampónom), alebo tapioku (rastlinný škrob). **Nepoužívajte viac ako 10 kvapiek do jedného kúpeľa.** Opäť menej je viac. Ak máte citlivejšiu pokožku, použite polovičnú alebo tretinovú dávku prvýkrát, aby ste vyskúšali či vám takýto olej bude vyhovovať.

Pozor na EO **Citrónova tráva, Klinček, Škorica**, kde je väčšia pravdepodobnosť kožnej reakcie. To isté platí pre tzv. "horúce" oleje ako napríklad **Oregano**.

Ak máte alergiu na určité rastliny, tak taktýto EO nepoužívajte, to isté platí pre základné oleje. Ak trpíte alergiou na orechy, či určité druhy semien, vyhnite sa používaniu olejov lisovaných z týchto druhov.



Nepoužívajte príliš horúcu vodu, horúca voda môže vyvolať alebo zhoršiť reakciu pokožky na EO.

Inhalácia a difúzovanie

Priama inhalácia EO napr. cez inhalačnú tyčinku nie je vhodná dlhšie ako 15 - 20 min. Nevzťahuje sa to na difúzovanie - inhalovanie EO odparených do ovzdušia. Difúzovanie odporúčame vykonávať prerušovane 30-60 min. potom 30-60 min. pauza, je to z toho dôvodu, že je to bezpečnejšie ale aj efektívnejšie, pretože naše telo a náš nervový systém si zvyknú na EO. V čase pauzy vyvetrajte.

Aromalampy neodporúčame, pretože zahrievaním EO na vyššiu teplotu sviečkou, sa znižuje účinok oleja a môže prísť k rozkladu na dráždivé látky.

Vnútorne užívanie olejov

Nepoužívajte EO vnútorne bez toho, aby ste sa pred tým poradili s odborným a skúseným aromaterapeutom alebo lekárom. **EO sú vysoko koncentrované látky. Ich vnútorným užívaním (či už krátkodobým alebo dlhodobým) si môžete privodiť rôzne zdravotné problémy** od precitlivenosti na určitú látku, až po chronické ochorenia, poškodenie slizníc, orgánov a tkanív. Okrem toho, určité chemické látky v **EO môžu ovplyvniť fungovanie niektorých liekov. Neberte to prosím na ľahkú váhu.**

Tehotenstvo a dojčenie

Behom prvého trimestra nepoužívajte žiadne esenciálne oleje na masáž ani kúpeľ, ani ich neinhaluje.

Od druhého trimestra môžete použiť tieto esenciálne oleje: Ruman rímsky, Horký/Sladký pomaranč, Levanduľa lekárska, Muškát omamný, Citrón, Santalové drevo, Neroli, Mandarinka, Ruža damascénska. **Používajte radšej menšie koncentrácie alebo polovičné pokiaľ sa jedná o nejaký recept.**

Rozhodne sa vyvarujte počas celého tehotenstva a dobe dojčenia týmto olejom: Rozmarín, Šalvia levanduľolistá/španielska, Aníz, Rebríček, Myrha, Vavrínovec (bobkový list), Fenykel, Borievka obyčajná, Bazalka pravá/posvätná, Damiána, Angelika lekárska, Jasmín - absolut, Ligurček pravý, Kasia, Škoricovník cejlónsky, Mrkva obyčajná, Černuška siata, Araukária, Palina (*Artemisia Vestita*), Breza, Costus, Kôpor, Ravintsara (Ho olej), Yzop lekársky, Vratič obyčajný, Gaultéria, Petržlen.

[Robert Tisserand and Rodney Young, Essential Oil Safety (Second Edition. United Kingdom: Churchill Livingstone Elsevier, 2014)]

[Jennie Hardingová, Esenciální oleje od A do Z (prvé vydanie. Metafora, 2016)]

PRVÁ POMOC

Podráždenie / alergia:

Ak sa objaví nežiaduca reakcia v podobe svrbivej červenej vyrážky hovoríme o podráždení. Alergická reakcia sa môže prejaviť opuchom a silným svrbením. Pri takýchto reakciách odporúčame umyť postihnuté miesto prírodným mydlom - napríklad kastílskym (postačí aj obyčajné) a po ukludnení ho potrite základným olejom, napríklad hroznovým.

Pri zasiahnutí očí:

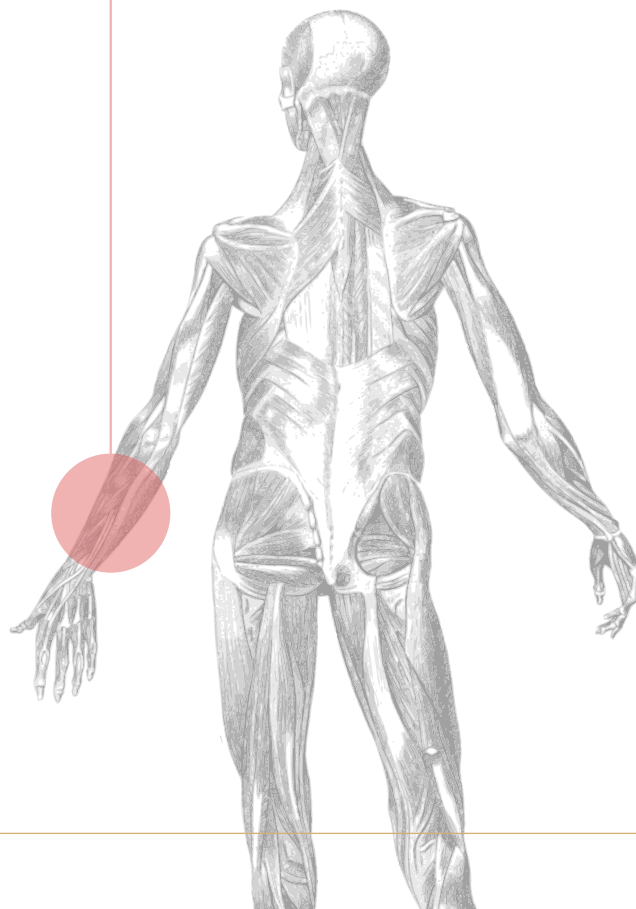
Nikdy neaplikujte koncentrované EO do očí alebo očného okolia. Pokiaľ sa EO dostane do oka, vytrite ho vatovým tampónom a až potom vypláchnite vodou. EO nie sú rozpustné vo vode!

Pri požití:

Pri požití väčšieho množstva EO vyhľadajte okamžite lekársku pomoc a ukážte obal od výrobku.

Test citlivosti / PATCH test

Ak si nie ste istý, či nebudete mať reakciu na určitý olej vyskúšajte jednoduchý test. Večer si naneste na kúsok pokožky (napr. vnútorná časť ruky, vnútorná časť paže - nie priamo podpaзуšie) 5% koncentráciu oleja. Môžete ju prelepiť hypoalergénou náplastou (bez latexu) ale nemusíte. Pokiaľ sa neobjaví žiadna reakcia, môžete olej používať.



Skladovanie

Oleje podliehajú oxidácii. **Je ideálne ich skladovať v tmavých fľaštičkách, s uzatvárateľným uzáverom, na tmavých miestach ideálne v chlade, či chladničke.** Tým maximálne predĺžite ich životnosť. V zásade platia tieto pravidlá (pre neotvorené nádoby):

→ **1-2 roky:** Citrusové oleje, Neroli, Lemongrass, Kadidlo, Čajovník, borovicové a smrekové oleje (vdďaka vysokému obsahu limonénu podliehajú rýchlo oxidácii, okrem bergamotového oleja)

→ **2-3 roky:** Väčšina olejov (bohatých na aldehydy, oxidy, monoterpenoly, estery, fenoly a ketóny)

→ **4 + roky:** Santalové drevo, Vetiver, Pačuli, Copaiba, Myrha (oleje bohaté na seskviterpény a seskviterpenoly)

[Robert Tisserand and Rodney Young, Essential Oil Safety (Second Edition. United Kingdom: Churchill Livingstone Elsevier, 2014)]

Treba sledovať kvalitu oleja, pokiaľ sa zakalí, stratí vôňu, zmení pach na kyslý, zostane lepkavý, takýto olej už nepoužívajte a vyhoďte ho (**patrí do nebezpečného odpadu**). Skladovaním oleja pri izbovej teplote prichádza k rýchlejšej oxidácii a znehodnoteniu účinných látok. Nikdy nepoužívajte EO po dobe spotreby.

Skladovaním v chladničke sa môžu stať niektoré oleje viskóznejšie, zhustnúť, zakaliť sa, zvŕkovať, dokonca zmeniť skupenstvo na pevné (vosková konzistencia). Toto platí hlavne pre ľahké a komplexné oleje ako sú napríklad jojobový, moringový, mandľový, či iné. Je to však normálne a nie je to chyba produktu.

EO skladujte mimo dosahu detí!

EO sú horľavé, skladujte ich mimo otvoreného ohňa alebo silných zdrojov tepla!

Ak máte akékoľvek otázky neváhajte nás kontaktovať.
Aromaterapeutická poradňa: **poradna@myfumees.com**
Viac informácií nádejte na: **myfumees.com**



myfumee.com



Vyhradujeme si právo tlačových chýb. Informácie v tejto publikácii boli aktuálne v okamihu zadania tlače a slúžia len na informačné účely. Dodržiavaním pokynov v tejto publikácii preberáte za svoje konanie plnú zodpovednosť. Akékoľvek použitie produktu na terapeutické účely konzultujte so svojim lekárom. FUMEE Group s.r.o. si vyhradzuje právo na zmenu informácií bez predchodzieho oznámenia.