CANNAPIO

DESCĂRCARE GRATUITĂ

Uleiuri esențiale: utilizare sigură și diluare

Tabel de diluare în picături, reguli de siguranță, difuzor și păstrare

Uleiurile esențiale sunt substanțe foarte concentrate. O singură picătură corespunde unei cantități mari de material vegetal, de aceea pe piele se diluează întotdeauna. Cu acest ghid le veți folosi în siguranță și economic.

Tabel de diluare

Orientativ, **1 ml = 20 de picături**. Mărimea reală a picăturii depinde de picurător și de densitatea uleiului.

Diluție	La 10 ml de ulei purtător	La 30 ml de ulei purtător	Când se folosește
0,5 %	1 picătură	3 picături	piele sensibilă, față, persoane în vârstă
1 %	2 picături	6 picături	față, utilizare zilnică de durată
2 %	4 picături	12 picături	uleiuri de corp și masaje pentru adulți
3 %	6 picături	18 picături	utilizare de scurtă durată pe o suprafață mică
5 %	10 picături	30 de picături	doar pe termen scurt și local

Ca ulei purtător sunt potrivite, de exemplu, uleiul de migdale, jojoba, caise, cocos fracționat sau floarea-soarelui. Uleiurile esențiale nu se dizolvă în apă: pentru baie amestecați-le întotdeauna mai întâi cu o lingură de ulei purtător, smântână sau sare.

Reguli de siguranță

- **Dacă nu diluați, nu folosiți.** Aplicați uleiurile esențiale pe piele doar diluate.
- **Testul de toleranță:** aplicați o cantitate mică de amestec diluat pe partea interioară a antebrațului și urmăriți timp de 24 de ore dacă apare roșeață sau mâncărime.
- **Nu ingerați**, nu picurați în ochi, urechi sau nas.
- **Uleiuri fototoxice:** bergamota, lămâia, lime-ul, grepfrutul și portocala amară presate la rece pot provoca iritații după aplicarea pe piele și expunerea la soare. După utilizarea pe piele nu vă expuneți la soare sau la solar timp de 12 ore.
- **Copii:** la copiii sub 3 ani nu folosiți uleiuri pe piele fără sfatul unui specialist. Menta și eucaliptul nu le folosiți pe fața copiilor mici și nici în apropierea ei.
- **Sarcină, alăptare, epilepsie, astm, tratament medicamentos:** consultați în prealabil medicul.
- **Animale:** pisicile, păsările și rozătoarele mici sunt sensibile la uleiurile esențiale. Nu difuzați într-o cameră închisă din care animalul nu poate ieși și nu aplicați uleiuri pe animale.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Respectați instrucțiunile de siguranță de pe etichetă.

> În caz de contact cu ochii, clătiți cu atenție cu apă timp de câteva minute. În caz de înghițire, nu provocați voma și contactați medicul sau centrul de informare toxicologică. Țineți la îndemână ambalajul sau eticheta produsului.

Difuzor

Volumul rezervorului	Număr de picături
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Difuzați 30–60 de minute, apoi faceți o pauză. Funcționarea continuă nu este necesară.
- Aerisiți camera regulat. Parfumul trebuie să fie delicat, nu dominant.
- Curățați difuzorul o dată pe săptămână conform instrucțiunilor producătorului, altfel resturile de uleiuri înfundă membrana.

Cum recunoașteți un ulei de calitate

- Pe etichetă se află denumirea latină a plantei, partea de plantă folosită, țara de origine și metoda de obținere (distilare, presare).
- Produsul are număr de lot și dată de valabilitate minimă.
- Uleiul este într-o sticluță de sticlă închisă la culoare, cu picurător.
- Atenție la mențiunea „ulei aromat” sau „ulei de parfum”, de obicei nu este vorba de un ulei esențial pur.

Păstrare

- Păstrați sticluțele bine închise, la întuneric și răcoare, ideal sub 25 °C.
- Uleiurile de citrice oxidează cel mai repede, după deschidere consumați-le în aproximativ un an. Majoritatea celorlalte uleiuri rezistă 2–3 ani.
- Uleiul oxidat (miros schimbat, îngroșare) nu îl mai folosiți pe piele.

Materialul are caracter informativ și nu înlocuiește sfatul medicului. Uleiurile esențiale nu sunt medicamente. Respectați întotdeauna instrucțiunile de siguranță de pe eticheta produsului respectiv.
Alte ghiduri și resurse gratuite găsiți pe www.cannapio.cz/ro