CANNAPIO

БЕЗПЛАТНО ИЗТЕГЛЯНЕ

Етерични масла: безопасна употреба и разреждане

Таблица за разреждане в капки, правила за безопасност, дифузер и съхранение

Етеричните масла са силно концентрирани вещества. Една капка отговаря на голямо количество растителен материал, затова върху кожата винаги се разреждат. С този преглед ще ги използвате безопасно и икономично.

Таблица за разреждане

Ориентировъчно **1 ml = 20 капки**. Реалният размер на капката зависи от капкомера и гъстотата на маслото.

Разреждане	На 10 ml базово масло	На 30 ml базово масло	Кога се използва
0,5 %	1 капка	3 капки	чувствителна кожа, лице, възрастни хора
1 %	2 капки	6 капки	лице, ежедневна продължителна употреба
2 %	4 капки	12 капки	масла за тяло и масажи за възрастни
3 %	6 капки	18 капки	краткотрайна употреба върху по-малка площ
5 %	10 капки	30 капки	само краткотрайно и локално

Като базово масло са подходящи например бадемово, жожоба, кайсиево, фракционирано кокосово или слънчогледово масло. Етеричните масла не се разтварят във вода: за вана винаги ги смесете първо с лъжица базово масло, сметана или сол.

Правила за безопасност

- **Неразредени не използвайте.** Нанасяйте етеричните масла върху кожата само разредени.
- **Тест за поносимост:** нанесете малко количество от разредената смес от вътрешната страна на предмишницата и в продължение на 24 часа наблюдавайте дали не се появява зачервяване или сърбеж.
- **Не поглъщайте**, не капвайте в очите, ушите или носа.
- **Фототоксични масла:** студено пресованите бергамот, лимон, лайм, грейпфрут и горчив портокал могат след нанасяне върху кожата и излагане на слънце да предизвикат дразнене. След употреба върху кожата не се излагайте на слънце или солариум 12 часа.
- **Деца:** при деца под 3 години не използвайте масла върху кожата без консултация със специалист. Мента и евкалипт не използвайте върху лицето и в близост до него при малки деца.
- **Бременност, кърмене, епилепсия, астма, прием на лекарства:** консултирайте се предварително с лекар.
- **Животни:** котките, птиците и дребните гризачи са чувствителни към етерични масла. Не дифузирайте в затворена стая, от която животното не може да излезе, и не нанасяйте масла върху животни.

- Да се съхранява на място, недостъпно за деца, и да се спазват указанията за безопасност на етикета.

> При попадане в очите внимателно изплакнете с вода в продължение на няколко минути. При поглъщане не предизвиквайте повръщане и се свържете с лекар или токсикологичен център. Имайте под ръка опаковката или етикета на продукта.

Дифузер

Обем на резервоара	Брой капки
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Дифузирайте 30–60 минути, след това направете пауза. Непрекъсната работа не е необходима.
- Проветрявайте стаята редовно. Ароматът трябва да е деликатен, а не натрапчив.
- Почиствайте дифузера веднъж седмично според указанията на производителя, иначе остатъците от масла замърсяват мембраната.

Как да разпознаете качествено масло

- На етикета има латинско наименование на растението, използваната част, страна на произход и начин на получаване (дестилация, пресоване).
- Продуктът има партиден номер и срок на минимална трайност.
- Маслото е в тъмно стъклено шишенце с капкомер.
- Внимавайте с надписи „ароматно масло“ или „парфюмно масло“, обикновено не става дума за чисто етерично масло.

Съхранение

- Съхранявайте шишенцата добре затворени, на тъмно и хладно, в идеалния случай до 25 °C.
- Цитрусовите масла се окисляват най-бързо, след отваряне ги използвайте приблизително до година. Повечето други масла издържат 2–3 години.
- Окислено масло (променен аромат, сгъстяване) вече не използвайте върху кожата.

Материалът има информативен характер и не замества съвета на лекар. Етеричните масла не са лекарствени продукти. Винаги спазвайте указанията за безопасност на етикета на конкретния продукт.
Още ръководства и безплатни ресурси ще намерите на www.cannapio.cz/bg