CANNAPIO

BESPLATNO PREUZIMANJE

Eterična ulja: sigurna upotreba i razrjeđivanje

Tablica razrjeđivanja u kapima, sigurnosna pravila, difuzor i čuvanje

Eterična ulja vrlo su koncentrirane tvari. Jedna kap odgovara velikoj količini biljnog materijala, zato se na koži uvijek razrjeđuju. Uz ovaj pregled koristit ćete ih sigurno i štedljivo.

Tablica razrjeđivanja

Orijentacijski vrijedi **1 ml = 20 kapi**. Stvarna veličina kapi ovisi o kapaljci i gustoći ulja.

Razrjeđenje	Na 10 ml nosivog ulja	Na 30 ml nosivog ulja	Kada se koristi
0,5 %	1 kap	3 kapi	osjetljiva koža, lice, starije osobe
1 %	2 kapi	6 kapi	lice, svakodnevna dugotrajna upotreba
2 %	4 kapi	12 kapi	ulja za tijelo i masaže za odrasle
3 %	6 kapi	18 kapi	kratkotrajna upotreba na manjoj površini
5 %	10 kapi	30 kapi	samo kratkotrajno i lokalno

Kao nosivo ulje prikladni su primjerice bademovo, jojobino, ulje marelice, frakcionirano kokosovo ili suncokretovo ulje. Eterična ulja ne otapaju se u vodi: u kupku ih uvijek najprije pomiješajte sa žlicom nosivog ulja, vrhnja ili soli.

Sigurnosna pravila

- **Nerazrijeđeno ne koristiti.** Eterična ulja na kožu nanosite samo razrijeđena.
- **Test podnošljivosti:** malu količinu razrijeđene mješavine nanesite na unutarnju stranu podlaktice i 24 sata pratite pojavljuje li se crvenilo ili svrbež.
- **Ne gutati**, ne kapati u oči, uši ni nos.
- **Fototoksična ulja:** hladno prešana ulja bergamota, limuna, limete, grejpa i gorke naranče mogu nakon nanošenja na kožu i izlaganja suncu izazvati iritaciju. Nakon upotrebe na koži 12 sati se ne izlažite suncu ni solariju.
- **Djeca:** kod djece mlađe od 3 godine ulja na koži ne koristite bez savjeta stručnjaka. Paprenu metvicu i eukaliptus ne koristite na licu i u njegovoj blizini kod male djece.
- **Trudnoća, dojenje, epilepsija, astma, uzimanje lijekova:** upotrebu se prethodno posavjetujte s liječnikom.
- **Životinje:** mačke, ptice i mali glodavci osjetljivi su na eterična ulja. Ne raspršujte ih u zatvorenoj prostoriji iz koje životinja ne može izaći i ne nanosite ih na životinje.
- Čuvajte izvan dohvata djece i pridržavajte se sigurnosnih uputa navedenih na etiketi.

U slučaju dodira s očima nekoliko minuta oprezno ispirati vodom. U slučaju gutanja ne izazivati povraćanje i obratiti se liječniku ili centru za kontrolu otrovanja. Imajte pri ruci pakiranje ili etiketu proizvoda.

Difuzor

Volumen spremnika	Broj kapi
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Raspršujte 30–60 minuta, zatim napravite stanku. Neprekidan rad nije potreban.
- Prostoriju redovito provjetravajte. Miris treba biti blag, ne dominantan.
- Difuzor čistite jednom tjedno prema uputama proizvođača, ostaci ulja inače začepljuju membranu.

Kako prepoznati kvalitetno ulje

- Na etiketi su latinski naziv biljke, korišteni dio biljke, zemlja podrijetla i način dobivanja (destilacija, prešanje).
- Proizvod ima broj serije i datum minimalne trajnosti.
- Ulje je u tamnoj staklenoj bočici s kapaljkom.
- Oprez s oznakama „mirisno ulje“ ili „parfemsko ulje“, obično nije riječ o čistom eteričnom ulju.

Čuvanje

- Bočice čuvajte dobro zatvorene, na tamnom i hladnom mjestu, idealno do 25 °C.
- Citrusna ulja najbrže oksidiraju, nakon otvaranja potrošite ih otprilike u roku od godinu dana. Većina ostalih ulja traje 2–3 godine.
- Oksidirano ulje (promijenjen miris, zgušnjavanje) više ne koristite na koži.

Materijal je informativnog karaktera i ne zamjenjuje savjet liječnika. Eterična ulja nisu lijekovi. Uvijek se pridržavajte sigurnosnih uputa na etiketi konkretnog proizvoda.
Više uputa i besplatnih materijala pronaći ćete na www.cannapio.cz/hr