CANNAPIO

DOWNLOAD GRATUITO

Oli essenziali: uso sicuro e diluizione

Tabella di diluizione in gocce, regole di sicurezza, diffusore e conservazione

Gli oli essenziali sono sostanze altamente concentrate. Una goccia corrisponde a una grande quantità di materiale vegetale, per questo sulla pelle vanno sempre diluiti. Con questa panoramica li userete in modo sicuro ed economico.

Tabella di diluizione

Indicativamente vale **1 ml = 20 gocce**. La dimensione reale della goccia dipende dal contagocce e dalla densità dell'olio.

Diluizione	Per 10 ml di olio vettore	Per 30 ml di olio vettore	Quando si usa
0,5 %	1 goccia	3 gocce	pelle sensibile, viso, persone anziane
1 %	2 gocce	6 gocce	viso, uso quotidiano prolungato
2 %	4 gocce	12 gocce	oli per il corpo e massaggi per adulti
3 %	6 gocce	18 gocce	uso di breve durata su una piccola superficie
5 %	10 gocce	30 gocce	solo per breve tempo e localmente

Come olio vettore sono adatti, ad esempio, l'olio di mandorle, di jojoba, di albicocca, di cocco frazionato o di girasole. Gli oli essenziali non si sciolgono in acqua: per il bagno mescolateli sempre prima con un cucchiaio di olio vettore, panna o sale.

Regole di sicurezza

- **Se non è diluito, non usatelo.** Applicate gli oli essenziali sulla pelle solo diluiti.
- **Test di tollerabilità:** applicate una piccola quantità della miscela diluita sull'interno dell'avambraccio e osservate per 24 ore se compaiono arrossamenti o prurito.
- **Non ingerite**, non mettete gocce negli occhi, nelle orecchie o nel naso.
- **Oli fototossici:** bergamotto, limone, lime, pompelmo e arancia amara spremuti a freddo possono causare irritazioni se applicati sulla pelle ed esposti al sole. Dopo l'applicazione sulla pelle non esponetevi al sole né a lampade abbronzanti per 12 ore.
- **Bambini:** sotto i 3 anni non usate oli sulla pelle senza consultare un esperto. Non usate menta piperita ed eucalipto sul viso o vicino al viso dei bambini piccoli.
- **Gravidanza, allattamento, epilessia, asma, assunzione di farmaci:** consultate prima il medico.
- **Animali:** gatti, uccelli e piccoli roditori sono sensibili agli oli essenziali. Non diffondete in una stanza chiusa da cui l'animale non può uscire e non applicate oli sugli animali.
- Conservate fuori dalla portata dei bambini e rispettate le avvertenze di sicurezza riportate in etichetta.

> In caso di contatto con gli occhi, sciacquare accuratamente per parecchi minuti con acqua. In caso di ingestione non provocare il vomito e contattare un medico o un centro antiveleni. Tenere a portata di mano la confezione o l'etichetta del prodotto.

Diffusore

Capacità del serbatoio	Numero di gocce
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Diffondete per 30–60 minuti, poi fate una pausa. Il funzionamento continuo non è necessario.
- Arieggiate regolarmente la stanza. Il profumo deve essere delicato, non dominante.
- Pulite il diffusore una volta alla settimana secondo le istruzioni del produttore, altrimenti i residui di olio intasano la membrana.

Come riconoscere un olio di qualità

- In etichetta ci sono il nome latino della pianta, la parte della pianta utilizzata, il paese d'origine e il metodo di estrazione (distillazione, spremitura).
- Il prodotto ha un numero di lotto e un termine minimo di conservazione.
- L'olio è in un flaconcino di vetro scuro con contagocce.
- Attenzione alle diciture „olio profumato“ o „olio per profumi“: di solito non si tratta di olio essenziale puro.

Conservazione

- Conservate i flaconi ben chiusi, al buio e al fresco, idealmente sotto i 25 °C.
- Gli oli di agrumi si ossidano più rapidamente: una volta aperti, consumateli entro circa un anno. La maggior parte degli altri oli dura 2–3 anni.
- Non usate più sulla pelle un olio ossidato (odore alterato, ispessimento).

Il materiale ha carattere informativo e non sostituisce il parere del medico. Gli oli essenziali non sono medicinali. Seguite sempre le avvertenze di sicurezza riportate sull'etichetta del prodotto.
Altre guide e risorse gratuite su www.cannapio.cz/it