Green Plantation

INGYENESEN LETÖLTHETŐ

Illóolajok: biztonságos használat és hígítás

Hígítási táblázat cseppekben, biztonsági szabályok, diffúzor és tárolás

Az illóolajok erősen koncentrált anyagok. Egyetlen csepp nagy mennyiségű növényi anyagnak felel meg, ezért a bőrre mindig hígítva kell felvinni. Ezzel az áttekintéssel biztonságosan és takarékosan használhatja őket.

Hígítási táblázat

Tájékoztatásul: **1 ml = 20 csepp**. A csepp tényleges mérete a cseppentőtől és az olaj sűrűségétől függ.

Hígítás	10 ml hordozóolajra	30 ml hordozóolajra	Mikor használják
0,5 %	1 csepp	3 csepp	érzékeny bőr, arc, idősebbek
1 %	2 csepp	6 csepp	arc, mindennapos hosszú távú használat
2 %	4 csepp	12 csepp	testápoló olajok és masszázs felnőtteknek
3 %	6 csepp	18 csepp	rövid ideig, kisebb felületen
5 %	10 csepp	30 csepp	csak rövid ideig és helyileg

Hordozóolajnak megfelel például a mandula-, jojoba-, sárgabarackmag-, frakcionált kókusz- vagy napraforgóolaj. Az illóolajok nem oldódnak vízben: fürdővízbe mindig előbb keverje el őket egy evőkanál hordozóolajjal, tejszínnel vagy sóval.

Biztonsági szabályok

- **Hígítás nélkül ne használja.** Az illóolajokat csak hígítva vigye fel a bőrre.
- **Bőrpróba:** kis mennyiségű hígított keveréket vigyen fel az alkar belső oldalára, és 24 órán át figyelje, nem jelentkezik-e bőrpír vagy viszketés.
- **Ne nyelje le**, ne csöpögtesse szembe, fülbe vagy orrba.
- **Fototoxikus olajok:** a hidegen sajtolt bergamott, citrom, lime, grapefruit és keserű narancs a bőrre kenve és napfény hatására irritációt okozhat. Bőrön való használat után 12 órán át ne tegye ki magát napfénynek vagy szoláriumnak.
- **Gyermekek:** 3 év alatti gyermekeknél ne használjon olajokat a bőrön szakember tanácsa nélkül. Kisgyermekeknél a borsmentát és az eukaliptuszt ne használja az arcon és annak közelében.
- **Terhesség, szoptatás, epilepszia, asztma, gyógyszerszedés:** használat előtt konzultáljon orvosával.
- **Állatok:** a macskák, madarak és kisrágcsálók érzékenyek az illóolajokra. Ne párologtasson zárt helyiségben, amelyet az állat nem tud elhagyni, és ne kenje rájuk az olajat.
- Gyermekektől elzárva tartandó, és tartsa be a címkén szereplő biztonsági utasításokat.

Szembe kerülés esetén óvatos öblítés vízzel több percen keresztül. Lenyelés esetén ne hánytassa, forduljon orvoshoz vagy a toxikológiai információs szolgálathoz. Tartsa kéznél a termék csomagolását vagy címkéjét.

Diffúzor

Tartály térfogata	Cseppek száma
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Párologtasson 30–60 percig, majd tartson szünetet. Folyamatos működésre nincs szükség.
- A helyiséget rendszeresen szellőztesse. Az illat legyen finom, ne domináns.
- A diffúzort hetente egyszer tisztítsa a gyártó útmutatója szerint, különben az olajmaradványok eltömítik a membránt.

Hogyan ismerjük fel a minőségi olajat

- A címkén szerepel a növény latin neve, a felhasznált növényrész, a származási ország és a kinyerés módja (lepárlás, sajtolás).
- A terméken van tételszám és minőségmegőrzési idő.
- Az olaj sötét üvegben, cseppentővel kapható.
- Vigyázzon az „illatolaj” vagy „parfümolaj” megjelöléssel, ezek általában nem tiszta illóolajok.

Tárolás

- Az üvegeket jól lezárva, sötét és hűvös helyen, lehetőleg 25 °C alatt tárolja.
- A citrusolajok oxidálódnak a leggyorsabban, felbontás után körülbelül egy éven belül használja fel őket. A legtöbb egyéb olaj 2–3 évig eláll.
- Az oxidálódott olajat (megváltozott illat, besűrűsödés) már ne használja a bőrön.

Az anyag tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Az illóolajok nem gyógyszerek. Mindig tartsa be az adott termék címkéjén szereplő biztonsági utasításokat.
További útmutatók és ingyenes anyagok: www.gpkave.hu