

Informații generale privind utilizarea uleiurilor esențiale

Uleiurile esențiale sunt produse concentrate care pot dăuna dacă nu sunt utilizate corespunzător. Nu aplicați niciodată uleiurile esențiale nediluate pe piele. Înainte de a folosi un ulei esențial faceți întotdeauna testul de toleranță.

Testul de toleranță

Diverse uleiuri esențiale pot provoca sensibilizare sau reacții alergice la unele persoane. Atunci când se utilizează pentru prima dată un ulei esențial, este recomandată efectuarea unui test de 24 ore cu un plasture. Puneți o cantitate mică de ulei esențial diluat 1% în ulei vegetal pe piele în zona antebrațului (în pliul interior al cotului) și aplicați un plasture. Așteptați 24 de ore pentru a vedea dacă există vreo formă de reacție neplăcută (roșeață, mâncărime)

Utilizare în cosmetică

Diluția uzuală recomandată în general pentru uleiuri esențiale este de 0,5-2%. Se amestecă în unturi sau uleiuri vegetale, în creme, loțiuni, geluri sau baze cosmetice. 1 ml de ulei esențial înseamnă aproximativ 30 picături, depinde însă de vâscozitatea uleiului și de tipul picurătorului, astfel cel mai sigur mod de dozare este seringă sau pipeta gradată.

Pentru siguranța utilizării uleiurilor esențiale:

- păstrați uleiurile esențiale în sticlă de culoare închisă, ferite de lumina soarelui și închise etanș
- nu aplicați în apropierea ochilor decât în diluție mare (cca. 0,05-0,5%)
- nu aplicați pe răni deschise sau nediluat pe mucoase, în urechi
- nu administrați pe cale orală decât uleiuri esențiale adecvate pentru uz intern și doar sub supravegherea unui specialist autorizat.
- este recomandată efectuarea unui test de toleranță înainte de a aplica pe piele un ulei esențial încă neutilizat, pentru a vă asigura că nu există nicio reacție nedorită. Dacă apar iritații, ștergeți zona afectată cu un ulei vegetal și evitați utilizarea uleiului esențial respectiv.

- unele uleiuri esențiale sunt fotosensibilizante, cum ar fi cel de grapefruit, lămâie, mandarină sau portocale. Evitați expunerea pielii la soare timp de cel puțin 4 ore după aplicarea compozițiilor ce conțin uleiuri fotosensibilizante
 - sarcina și alăptarea - deși multe uleiuri esențiale sunt inofensive în această perioadă, este de preferat să se consulte medicul sau un aromaterapeut înainte de a folosi orice ulei esențial în timpul sarcinii și alăptării. În trimestrul I de sarcină se va evita utilizarea uleiurilor esențiale.
 - necesită precauție aplicarea compozițiilor ce conțin uleiuri esențiale la copii. În general nu se recomandă folosirea lor la copii de sub 3 ani, iar la copii mai mari compozițiile pot conține uleiuri esențiale în concentrație adecvată, pe baza indicațiilor unui aromaterapeut.
 - în cazul ingerării de ulei esențial, a nu se provoca vomă. Se administrează un pahar de lapte gras sau câteva linguri de ulei vegetal comestibil și se apelează la ajutor medical
 - nu lăsați nesupravegheate vaporizatoarele, candela sau arzătoarele aromatice, nu le așezați în apropierea materialelor inflamabile (perdele, obiecte din lemn, îmbrăcăminte) și stingeți-le întotdeauna înainte de culcare sau părăsirea locației
 - persoanele care suferă de astm sau alergii respiratorii, vor evita inhalarea directă a uleiurilor esențiale
 - unele uleiuri esențiale ar trebui evitate de către persoanele ce suferă de epilepsie sau alte afecțiuni grave
 - nu înlocuiți tratamentele prescrise de personalul medical cu utilizarea uleiurilor esențiale. Dacă vă aflați sub tratament medicamentos sau homeopatic, consultați-vă medicul curant înainte de utilizarea uleiurilor esențiale
 - nu lăsați uleiurile esențiale la vedere și îndemâna copiilor. Pentru siguranță nu îndepărtați picură-torul din sticluta cu ulei esențial.

Informațiile disponibile la ecoterapia.ro despre uleiurile esențiale sunt puse la dispoziția dv. cu titlu informativ. Acestea sunt alcătuite pe baza sintezei literaturii de specialitate și a documentației de la producători, nu ne angajează responsabilitatea și nu constituie informații medicale.