

Bezpečnostní doporučení
aneb jak používat esenciální oleje správně?

Jsme jedinečné bytosti

- ▶ každý může reagovat na stejné dávky a způsoby aplikace **velice rozdílně**
- ▶ postupujte proto **pomalu** a s rozmyslem
- ▶ pokud si s něčím nejste jistí, **vyhledejte odbornou pomoc**



Základní principy

V případě podráždění:

- ▶ mějte po ruce opravdu čistý rostlinný olej na **zředění**
- ▶ voda olej nezředí, ale může jeho působení ještě zintenzivnit a potíže by pravděpodobně zhoršila



Základní principy

- ▶ neaplikujte oleje do očí a do jejich okolí, nikdy je nedávejte přímo do uší
- ▶ v případě zasažení **vypláchněte** místo rostlinným olejem a vyhledejte lékařskou pomoc
- ▶ i malé množství oleje **může oči poranit**, a poškodit kontaktní čočky



Základní principy

- ▶ esenciální oleje bohaté na mentol (např. máta) by se neměly používat na oblast krku u **děti mladších 24 měsíců**



Základní principy

Které oleje jsou **fotosenzitivní** a u kterých by mohlo dojít k vytvoření vyrážky nebo ke vzniku tmavé pigmentace.

- ▶ andělika
- ▶ citrusy – pomeranč, citron, grep, mandarinka, bergamot.



Základní principy

- ▶ lidé s vysokým krevním tlakem a epileptici by měli použití esenciálních olejů konzultovat se svým ošetřujícím lékařem

se zvýšenou opatrností používejte oleje s vysokým obsahem **ketonů** jako je

- ▶ bazalka
- ▶ rozmarýn
- ▶ šalvěj



Základní principy

- ▶ tzv. „**horké**“ **esenciální oleje** nařed'te je vždy (pro děti i pro dospělé)
- ▶ skořice
- ▶ kasie
- ▶ oregano
- ▶ tymián



Základní principy

- ▶ **test** malého množství oleje například na vnitřní straně nadloktí.
- ▶ reakce na esenciální oleje se může u některých lidí projevit **až o dva i více dní později**
- ▶ vysoká ředění
- ▶ začínejte s malým množstvím.



Základní principy

- ▶ Těhotné ženy by měly použití esenciálních olejů konzultovat s ošetřujícím lékařem.



Základní principy

- ▶ Plosky nohou jsou u dospělých bezpečným místem pro aplikaci olejů.



Základní principy

- ▶ Vnitřní používání esenciálních olejů je v mnoha zemích obecně považováno za bezpečné. V EU je **situace v různých zemích rozdílná.**
- ▶ Pokud zamýšlíte konzumovat více než pár kapek zředěného esenciálního oleje, doporučujeme to **konzultovat s ošetřujícím lékařem.**



Základní principy

- ▶ V případě, že dítě spolkne esenciální olej, podejte mu k pití mléko či jiný mléčný výrobek a vyhledejte lékařskou pomoc.



Základní principy

- ▶ esenciální olej do koupele: **1-5 kapek**, které rozmícháte v soli, gelu, či jiné emulzi.
- ▶ bez emulze hrozí, že olej bude plavat jako „**oko**“ na hladině a citlivé kůži může způsobit vážné potíže
- ▶ obecně platí - **nepoužívat více než 10 kapek e.o. na jednu koupel**

