

Ασφαλής χρήση των Αιθέριων Ελαίων

- Να μην χρησιμοποιούνται αναραιώτα στο δέρμα
- Να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή σε παιδιά, ηλικιωμένους και ασθενείς.
- Να μην έρχονται σε επαφή με τα μάτια.
- Να αποθηκεύονται σε σκούρα μπουκαλάκια, μακριά από το ηλιακό φως.
- Να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.
- Δε συνιστώνται για λήψη από το στόμα, παρά μόνο με συνταγή γιατρού. Τα πόσιμα αιθέρια έλαια χρειάζεται να τα διαλύουμε σε μέλι, τσάι κλπ αλλά όχι σε νερό, αφού δεν είναι υδατοδιαλυτά. Είναι ιδιαίτερα ισχυρά οπότε χρησιμοποιούμε μόνο ελάχιστες σταγόνες και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες ενός κλινικού αρωματοθεραπευτή.
- Πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.
- Μερικά αιθέρια έλαια είναι δυνατόν να προκαλέσουν ευαισθησία ή αλλεργικές αντιδράσεις σε κάποια άτομα. Αν έχετε ευαίσθητο δέρμα, κάντε πάντα ένα τεστ αλλεργικής αντίδρασης. Στο εσωτερικό μέρος του μπράτσου σας, τρίψτε απαλά μια μικρή ποσότητα διαλυμένου αιθέριου ελαίου στο σημείο αυτό και περιμένετε 24 ώρες να δείτε αν υπάρχει κάποια μορφή αντίδρασης.
- Αποφύγετε την άμεση έκθεση για πάνω από 12 ώρες στον ήλιο ή σε solarium μετά την εφαρμογή των εξής αιθέριων ελαίων: περγαμόντο, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, σιτρονέλλα.
- Η χρήση τους δεν ενδείκνυται σε ανθρώπους με αλλεργίες, αναπνευστικά προβλήματα, επιληψία και ψυχική διαταραχή.
- Επειδή τα αιθέρια έλαια είναι εύφλεκτα, κρατήστε τα μακριά από πιθανότητα φωτιάς.

Πώς χρησιμοποιούνται τα Αιθέρια Έλαια

ΜΑΣΑΖ: Φτιάξτε μείγμα αιθέριου ελαίου και λαδιού βάσης για μασάζ. Σε 100 ml λαδιού βάσης (πχ αμυγδαλέλαιο, σησαμέλαιο, σταφυλοκοκουτσέλαιο), αντιστοιχούν περίπου 20 με 60 σταγόνες αιθέριου ελαίου (1-3 ml). Το μασάζ με αιθέρια έλαια ξεκουράζει, δίνει ενέργεια, ανακουφίζει το νευρικό σύστημα, διευκολύνει το κυκλοφορικό και βελτιώνει τις φυσικές και νοητικές λειτουργίες.

ΚΟΜΠΡΕΣΣΕΣ: Προσθέστε 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε δοχείο με ζεστό ή κρύο νερό. Μουσκεύετε ένα ύφασμα στο νερό και εφαρμόστε το στην πάσχουσα περιοχή, διατηρώντας την περιοχή ζεστή.

ΛΟΥΤΡΑ: Προσθέστε 5-8 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε γεμάτη μπανιέρα με ζεστό νερό. Σε περίπτωση ποδόλουτρου, προστίθενται 3-5 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε μια λεκάνη με νερό. Λιγότερο από 4 σταγόνες χρησιμοποιούνται για παιδιά πάνω από 2 χρονών και 1 σταγόνα για τα μωρά.

ΕΙΣΠΝΟΕΣ: Προσθέστε 5-8 σταγόνες ελαίου σε ένα μπολ με βραστό νερό. Σκύψτε πάνω από το μπολ, καλύψτε το κεφάλι σας με μία πετσέτα κι αναπνεύστε βαθιά για λίγα λεπτά. Η πρακτική των εισπνοών προκαλεί υπεραιμία, συνεπώς βοηθά στη ρινική καταρροή, στην ιγμορίτιδα, στους πονοκεφάλους και γενικά ανακουφίζει από αναπνευστικά προβλήματα. Δεν είναι πάντα κατάλληλη για ασθματικούς και παιδιά.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: Χρησιμοποιούν τη θερμότητα για να απελευθερώσουν την ευωδιά και τις θεραπευτικές ιδιότητες των ελαίων στην ατμόσφαιρα.