Informaţii generale privind utilizarea uleiurilor esențiale

Uleiurile esenţiale sunt produse concentrate care pot dăuna dacă nu sunt utilizate corespunzător.

Uleiurile esențiale nu trebuie utilizate nediluate pe piele. Utilizatorii experimentaţi şi practicienii în aromaterapie recomandă în anumite cazuri aplicare nediluată. Lavanda și Tea tree de exemplu sunt prezentate de către o serie de specialişti ca putând fi utilizate nediluat. Cu toate acestea ar trebui evitată aplicarea nediluată fără supravegherea unui specialist, deoarece ar putea să apară la unele persoane reacţii severe.

Testul de toleranţă

Diverse uleiuri esențiale pot provoca sensibilizare sau reacţii 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. Puneţi o cantitate mică de ulei esenţial diluat 1% în ulei vegetal pe piele în zona antebrațului (în pliul interior al cotului) şi aplicați un plasture. Aşteptaţi 24 de ore pentru a vedea dacă există vreo formă de reacţie neplăcută (roşeaţă, 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, loţiuni, geluri sau baze cosmetice. 1 ml de ulei esențial înseamnă aproximativ 30 picături, depinde însă de vâscozitatea uleiului şi de tipul picurătorului, astfel cel mai sigur mod de dozare este seringa sau pipeta gradată.
Pentru săpunurile melt&pour dozajul uleiurilor esenţiale poate merge până la 4%, pentru parfumuri în bază de ulei sau alcool uleiurile esenţiale se pot adăuga în procent mult mai mare.

Pentru siguranţa utilizării uleiurilor esențiale:

* păstrați uleiurile esenţiale în sticlă de culoare închisă, ferite de lumina soarelui şi închise etanș
* nu aplicați în apropierea ochilor decât în diluţie mare (cca. 0,05-0,5%), nu aplicaţi pe răni deschise sau nediluat pe mucoase, în urechi
* nu administrați pe cale orală decât uleiuri esenţiale adecvate pentru uz intern şi doar sub supravegherea unui specialist autorizat
* este recomandată efectuarea unui test de toleranţă înainte de a aplica pe piele un ulei esențial încă neutilizat, pentru a vă asigura că nu există nicio reacție nedorită. Dacă apar iritații, stergeți zona afectată cu un ulei vegetal şi evitaţi utilizarea uleiului esenţial respectiv
* unele uleiuri esenţiale sunt fotosensibilizante, cum ar fi cel de grapefruit, lămâie, mandarină sau portocale. Evitaţi expunerea pielii la soare timp de cel puţin 4 ore după aplicarea compoziţiilor ce conţin uleiuri fotosensibilizante
* sarcina şi 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 esenţial în timpul sarcinii şi alăptării. În trimestrul I de sarcină se va evita utilizarea uleiurilor esenţiale. Informaţii suplimentare găsiţi [aici](https://www.elemental.eu/ro/blog/4-articole-tematice%22%20%5Ct%20%22_blank)
* necesită precauţie aplicarea compoziţiilor ce conţin uleiuri esenţiale la copii. În general nu se recomandă folosirea lor la copiii de sub 3 ani, iar la copii mai mari compoziţiile pot conţine uleiuri esenţiale în concentraţie adecvată, pe baza indicaţiilor unui aromaterapeut
* în cazul ingerării de ulei esential, a nu se provoca voma. 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 locaţiei
* persoanele care suferă de astm sau alergii respiratorii, vor evita inhalarea directă a uleiurilor esenţiale
* unele uleiuri esenţiale ar trebui evitate de către persoanele ce suferă de epilepsie sau alte afecţiuni grave
* nu înlocuiţi tratamentele prescrise de personalul medical cu utilizarea uleiurilor esenţiale. Dacă vă aflaţi sub tratament medicamentos sau homeopatic, consultaţi-vă medicul curant înainte de utilizarea uleiurilor esenţiale
* nu lăsaţi uleiurile esențiale la vederea şi îndemâna copiilor. Pentru siguranţă, nu îndepărtaţi picurătorul din sticluţa cu ulei esenţial

Informaţiile disponibile pe site-ul nostru despre uleiurile esenţiale sunt puse la dispoziţia dumneavoastră cu titlu informativ. Acestea sunt alcătuite pe baza sintezei litaraturii de specialitate şi a documentaţiei de la producători, nu ne angajează responsabilitatea şi nu constituie informaţii medicale.