

ILLÓOLAJOK HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Mivel nem veszélytelen anyagokról van szó, feleslegesen, tartósan és nagyobb dózisban ne használjuk (ajánlott mennyiség a hordozó anyag legfeljebb 0,1-1%-a). Nagyobb koncentrációban csak aromaterapeuta, fitoterapeuta és orvos felügyelete mellett javasolt használni.

Szájon át saját szakállunkra se fogyasszuk! Töményen már egy-két cseppjük is erősen irritálhatja, marhatja a nyálkahártyát és a bőrt.

Az illóolajakat a használatnak megfelelően mindig hígítsuk! Ha véletlenül valaki tömény illóolajat nyel le, haladéktalanul forduljunk orvoshoz!

Habár az illóolajok többsége sötét üvegben, fénytől, melegtől és levegőtől védve több évig is felhasználható (citrus gyümölcsök héjából préseltek csak 1 évig őrzik meg minőségüket), **vásárláskor, használatkor mindig figyeljünk a felhasználhatóság időre.** Ügyeljünk arra, hogy az üvegcséket mindig jól bezárjuk, a cseppentőhöz kézzel ne érnünk.

Az illóolajakat csak feliratozott üvegben tároljuk, és a gyerekek, idősek elől zárjuk el!

Tartsuk szem előtt, hogy az idősek és a gyerekek fokozottan reagálnak az illóolajokra, ezért számukra a felnőtt adag felével megfelelő mennyiségi egységgel kalkuláljunk.

A lejárt szavatosságú illóolajat adjuk le a gyógyszertárakban.

Ellenjavallat

Az a legbiztosabb, ha **a terhesség első három hónapjában a kismama nem használ illóolajat.** A későbbiekben is (a szoptatás ideje alatt) kerülni kell a ketonokat (olasz szalmagyopár, izsóp, rozmaring, cickafark), vagy fenolokat tartalmazó (tymol kemotípusú kakukkfű, oregano, fahéj, szegfűszeg, bazsalikom), keringésfokozó (cédrus, verbénon típusú rozmaring, fenyő), görcsoldó, szülést beindító (illatos verbéna, jázmin, geránium, pálmárózsa, ánizs), folyadék-kiválasztást fokozó (boróka, ciprus) és a hormonszerű (varádics) illóolajokat.

- A nagy mennyiségben toxikus ketonokat és fenolokat (idegméreg, aboratív) tartalmazó illóolajok kis gyerekek és idősek számára sem ajánlott.
- Hat éves kor alatti gyerekeknél inhalálásra, bedörzsölésre tilos a borsmenta illóolaj használata, mert légzésbénulást okozhat.
- A borsmenta illóolajat tartósan ugyancsak nem szabad használni, mert érszűkítő hatása miatt roncsolja a szem hajszáleréit.
- Epilepsziában szenvedő, illetve arra hajlamos egyének a bazsalikom, az édeskömény, a borsmenta és a rozmaring illóolajától tartózkodjanak.
- Az érzékeny bőrt izgathatja a bazsalikom, a babér, az elemi, az eukaliptusz, a fekete bors, a fenyő, a gyömbér, a hegyi pereszély, a szegfűszeg illóolaj. Több illóolajra allergiás bőrkiütéssel is reagálhatunk. A kamilla illóolaj használata előtt különösen tanácsos az alkar könyökhajlatában bőrpróbát végezni, és tartózkodni a huzamosabb használatától.

- Napsütéses időben és szoláriumozás előtt (24 órán belül) nem tanácsos használni, még erősen hígítva sem, a citrus gyümölcsök (bergamott, citrom, narancs, mandarin, lime) héjából kiperéselt, valamint a fogpiszkálófű (Ammi visnaga), és az angyalgököér illóolajakat, mert az UV-sugarakra érzékenyebbé, a rosszindulatú elváltozásokra hajlamosabbá teszik a bőrt. A bennük található furo- és pyrokumarin nevű fényérzékenyítő anyagoktól maradandó szépséghibák, sötétebb foltok keletkezhetnek a bőrön.
- Akinek magas a vérnyomása, tartózkodjon a kakukkfű, a rozmarying, a borsmenta, bazsalikom illóolajaktól.
- Alacsony vérnyomás esetén a majoránna, ylang-ylang és citromos, eukaliptusz illóolajakat kerüljük.
- Görcsös köhögés esetén tartózkodjunk az eukalyptusz globulus és radiata kemotípusú illóolajok, valamint a niauli, a kámforos rozmarying és a mirtusz alkalmazásától.
- Paracetamol tartalmú gyógyszer szedésekor nem ajánlott a kömény (Foeniculum vulgare) és az ánizs.
- Prosztata problémák esetén kerülni kell az ánizs illóolajat.