

КАК БЕЗОПАСНО ДА ПРИЛАГАМЕ ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА?



Прочетете внимателно правилата за безопасна употреба на маслата. Не всички масла са еднакви, важно е да познавате техните специфики и характеристики за да ги използвате правилно и без да си навредите. Етеричните масла (ЕМ) са чисти и високо концентрирани природни продукти, които независимо от начина на използване, проникват в организма, пренасяни от кръвоносните съдове и достигат до проблемните органи. Имат изключително малки молекули, които им позволяват да преминат през стените на клетката. Те са безценни за организма, но само при правилна употреба, спазена дозировка и точна диагностика. Могат да бъдат използвани по много начини:

- масаж или разтривка с лечебна цел или за успокоение разредени с подходящото базово масло
- локална апликация – при пъпки, афти, херпес
- разтворени във вана, душ-гел, шампоан или крем
- като топъл или студен компрес при удар, рана, ожулвания, синина
- като влажна или суха инхалация – при влажна се капват няколко капки в гореща вода; а при суха – върху парче плат или памуче
- в дифузер за пречистване и освежаване на въздуха в помещението. В дифузер могат да се използват и с лечебна цел, но е важно вътрешността му да е от качествен материал за да не преминат нежелани вредни вещества от пласмасата в маслото и съответно във въздуха. Търсете символите BPA free или PP за качеството на пласмасата.
- като промивка, гаргара или жабурене
- като вътрешен прием – винаги в разтворено състояние и с повишено внимание; ако изрично е описано, че продукта е подходящ за това.



Препоръки за безопасност

• Винаги преди употреба на нов вид етерично масло, направете тест за чувствителност, като капнете на сгвката на ръката капчица от маслото и изчакайте 15 минути за да сте сигурни, че нямате непоносимост, алергия или чувствителност към някоя от съставките. Тя може да се изрази в зачервяване, обрив, сърбеж, подуване или дори изгаряне на кожата или лигавицата.

- При употреба разреждайте маслата с носещо базово масло (основа) като кокосово, арганово, жожоба, масло от авокадо, зехтин и др. тъй като ЕМ не са водоразтворими. Без значение дали ги ползвате за вътрешна или външна употреба, с малки изключения, е важно да са разреждени заради вашата сигурност. Най-често, на 3-4 капки ЕМ добавяйте по 1 супена лъжица базово такова. За 10 мл. течност/база, 1% разреждане на етеричното масло се равнява на 3 капки; съответно 2% - 6 капки; 3% - 9 капки и т.н. При деца и бременни с особено внимание и по-голямо разреждане (при децата най-лесно ще се ориентирате, като запомните, че броя на годините е равен на броя на капките, разтворени в 10 мл. база). В края на поста ще добавя схемата на разреждане.

- Винаги при употреба нанасяйте маслата далече от лигавици, уши, очи и др. чувствителни части от тялото. Ако все пак попаднат на някое от тези места, не отмивайте с вода, а вземете памуче напоено с базово масло и се опитайте да отстраните с него попадналото ЕМ.

- ЕМ трябва да се съхраняват в тъмни и стъклени шишета при температура от 5 до 30 градуса. Тези масла не гранясват, за разлика от базовите растителни масла, но могат да се окислят и да образуват смолисти утайки. Особено летливи и склонни към окисляване са цитрусовите масла, богати на лимонен. Цитрусите са и фоточувствителни и ако ги употребявате върху кожата не се излагайте на слънце поне няколко часа. Препоръчително е да ги използвате вечер. Когато се окислят, ЕМ губят лечебните си свойства, променят аромата си и могат да причинят алергични реакции. Затова ги съхранявайте на тъмно и хладно за да им се радвате по-дълго. Срокът им на годност обичайно е около 5 години и е упоменат на опаковката. ЕМ са толкова концентрирани, че могат да разтопят и разтворят химични съединения от пластмаса или гума и да станат токсични.

- Не всички масла могат да се употребяват вътрешно. Освен това трябва да са сертифицирани и изрично да е упоменато, че са подходящи за вътрешен прием на опаковката им. Малко са фирмите, които могат да се похвалят с подобна чистота и качество на продуктите си. Една от тях е Дотера. Тя притежава сертификат СРТГ (Certified Pure Therapeutic Grade), гарант за най-високо качество на продуктите, изследвано в 3 независими лаборатории. След като се уверите, че ЕМ са безопасни и се консултирате със специалист, може да ги приемате в разреден вид, в празна веджи/желатинова капсула, в която да добавите и малко зехтин или върху бучка захар, както и в лъжица мед. Внимавайте също да не предозирате, не приемайте повече от 2-4 капки в един прием или 10-12 капки на ден. Така наречените „горещи“ масла са с мощни съставки, като феноли и имат нужда от по-голямо разреждане и допълнително внимание при прием – касия, канела, карамфил, мащерка и риган. Риганът трябва да се приема като антибиотик за не повече от 10 дни. Други масла, които се разреждат

при млада и чувствителна кожа е категорията Sensitive са – мента, джинджифил, черен пипер, евкалипт, уинтъргрийн.



Има етерични масла и смеси/блендове, които **не се препоръчват** за вътрешен прием. Това са:

Туя, Кедрово дърво, Дъгълска, Сибирска и Бяла ела, Евкалипт, Кипарис, Уинтъргрийн. От блендовете/смесени масла, не се употребяват вътрешно: Aroma Touch, Air, Balance, Citrus Bliss, Clary Calm, Console, Cheer, Deep blue, Elevation, HD Clear, In Tune, Forgive, Motivate, Past Tense, Purify, Passion, Peace, Serenity, Salubelle, Terra Shield, Whisper.



Децата и маслата е друг важен момент, на който да обърнем внимание. До 3 годишна възраст **е забранен** вътрешен прием на масла. Не е препоръчително за деца да се използват масла като: анасон, канела, копър и мента. Маслата за деца трябва да са съобразени с подходящото за възрастта разреждане.

Първите и най-безопасни масла, с които може да започнете са: Римска и Немска лайка, Лавандула, Копър, Гераниум, Мандарина. Между втората и петата година на детето можете да добавите и маслата: Чаено дърво, Роза, Нероли, Евкалипт, Кардамон, Наули, Безсмъртниче, Машерка, Бял равнец, Равенсара, Лимон, Петигрейн, Кориандър и др.

Масла и бременност. През бременността не използвайте масла като:




Копър, Градински чай, Босилек, Черен пипер, Камфор, Карамфил, Джинджифил, Хвойна, Майорана, Мирта, Индийско орехче, Мента, Машерка, Розмарин, Жасмин, Лайка, Уинтъргрийн, Канела, Кипарис, Ветивер, Риган и други.



Етеричните масла са лесно запалими субстанции, дръжте далеч от огън!

Quick Dilution GUIDE



	5ml BOTTLE	10ml BOTTLE	
0.5%	less than a drop	1 drop	0-12 months
1%	1.5 drops	3 drops	
2%	3 drops	6 drops	1-5 years
3%	4.5 drops	9 drops	
4%	6 drops	12 drops	
5%	7.5 drops	15 drops	6-11 years
10%	15 drops	30 drops	12-17 years
25%	1:3 ratio (drops of EO to carrier oil)	1:3 ratio (drops of EO to carrier oil)	
50%	1:1 ratio (drops of EO to carrier oil)	1:1 ratio (drops of EO to carrier oil)	

Бъдете отговорни към здравето си и винаги прилагайте принципа:

На често и по малко!!!

Това е най-важното правило при прием на етерични масла!!!