

# 10 pravidel pro používání esenciálních olejů pro osoby, které se s esencemi setkávají poprvé

Esenciální oleje jsou dary přírody, které mohou obohatit váš každodenní život a přinést mnoho zdravotních výhod. Pokud s nimi pracujete poprvé, je důležité vědět, jak je bezpečně a efektivně používat. Zde je deset základních pravidel, která vám pomohou začít.

## 3 Způsoby aplikace esenciálních olejů

A - **inhalace** - použijte několik kapek do ultrazvukového difuzéru

B - **aplikace přímo na pleť** (čisté esence nebo ve zředění)

- zásadní je ověření dráždivosti esenciálního oleje pro vás nanesením na spodní část zápěstí, počkejte 5-10 minut, zda se objeví zarudnutí nebo jiná kožní reakce

- až potom můžete aplikovat tento esenciální olej jinde na pleť (ne na sliznice, pohlavní orgány, vnitřní část uší, oči, nos, vnitřní část nosu atd.)

C - pouze pro velmi zkušené, pokročilé uživatele: **vnitřní** aplikace ústy

### 1. Začněte s kvalitními oleji

Vždy používejte pouze kvalitní esenciální oleje. Oleje nižší kvality mohou obsahovat chemické přísady, které mohou způsobit podráždění pokožky nebo jiné nežádoucí účinky. Ujistěte se, že vaše oleje jsou 100% přírodní, bez přidaných syntetických látek.

### 2. Provádějte kožní test

Před použitím jakéhokoli esenciálního oleje na kůži proveďte malý kožní test. Naneste 1 kapku oleje na malou část kůže (např. na vnitřní stranu zápěstí nebo předloktí) a sledujte reakci během následujících 5-10 minut. Pokud se objeví podráždění nebo zarudnutí, olej zředit nebo zcela vynechte. Esenciální oleje jsou přírodní látky a na některý z nich můžete mít alergii, zvýšenou citlivost. Pokud to tak je, nepoužívejte ho.

### **3.Řed'te esenciální oleje nosnými oleji (ale nemusíte vždy)**

Většina esenciálních olejů je velmi koncentrovaná a měla by být ředěna před aplikací na kůži. Použijte nosné oleje, jako je kokosový, mandlový nebo jojobový olej, k bezpečnému ředění esenciálních olejů. Dodržujte doporučené poměry ředění, zejména při použití na citlivou pleť. Příklad 2-3 kapky na polévkovou lžici nosného oleje (např. extra virgin olivový olej).

### **4. Dodržujte bezpečné dávkování**

Méně je více! Nepoužívejte příliš mnoho esenciálních olejů najednou. Obvykle postačí 1–3 kapky. Nemá smysl dávat jednorázově vysokou dávku, ale udržovat menší dávku během dne. Příklad: je lepší si dát 1 kapku esenciálního oleje každé 2 hodiny než 6 kapek najednou. Při dlouhodobém používání si také udělejte pauzu, aby tělo nemělo na oleje alergickou reakci nebo jiný negativní účinek.

### **5. Zamezte kontaktu s očima a sliznicemi**

Esenciální oleje by neměly přijít do kontaktu s očima, ušima nebo citlivými sliznicemi. Pokud se olej dostane do očí, okamžitě je opláchněte rostlinným olejem nebo mlékem (nikoli vodou), abyste zabránili podráždění.

### **6. Nepoužívejte na poškozenou kůži**

Esenciální oleje neaplikujte na otevřené rány nebo popáleniny, pokud nemáte jistotu, že jsou bezpečné pro dané zranění. Některé oleje mohou zhoršit podráždění.

### **7. Vyvarujte se přímému slunečnímu záření**

Některé esenciální oleje, jako citrusové (citron, pomeranč, bergamot), mohou zvýšit citlivost pokožky na UV záření. Vyhněte se slunečnímu záření po aplikaci těchto olejů na kůži alespoň po dobu 12–24 hodin.

### **8. Děti a domácí mazlíčci potřebují zvláštní péči**

Při používání esenciálních olejů v blízkosti dětí nebo domácích mazlíčků buďte obzvláště opatrní. Některé oleje jsou pro ně nevhodné nebo mohou být škodlivé. Vždy používejte

slabší koncentrace a konzultujte použití s odborníkem. Držte je na bezpečném uzavřeném místě mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.

## **9. Konzultujte použití s lékařem**

Pokud trpíte chronickými onemocněními, jste těhotná nebo kojíte, konzultujte použití esenciálních olejů s lékařem. Některé oleje mohou mít vliv na léky, které užíváte, nebo mohou způsobit komplikace.

## **10. Skladujte správně**

Esenciální oleje uchovávejte v dobře uzavřených lahvičkách na tmavém, chladném místě mimo dosah dětí. Správné skladování pomáhá zachovat jejich účinnost a životnost.

## **Závěr**

Používání esenciálních olejů může být skvělým způsobem, jak podpořit své zdraví a pohodu. Řiďte se těmito základními pravidly a užívejte si jejich výhody s jistotou a bezpečím.

Michal Cílek

michalcilek@gmail.com

+420 724 161 601 (prosím spíš pište SMS, mám často obsazeno)