

Säkerhetsinformation om eteriska oljor

Eteriska oljor är en källa till stor glädje och njutning. Det är dock viktigt att man väljer eteriska oljor man känner till och har läst om och därefter doserar med försänd. De flesta eteriska oljor är ofarliga vid rätt dosering men det finns en del eteriska oljor man skall använda med försiktighet eller undvika helt och hållet.

Allmänna säkerhetsråd

- Läs föreskrifter om dosering och användning.
- Förvara eteriska oljor utom räckhåll för barn och djur.
- Använd inte eteriska oljor i eller nära ögonen.
- Använd inte eteriska oljor i mat du inte vet verkningsarna av.
- Använd aldrig eteriska oljor invärtes i terapeutiskt syfte.
- Använd inte eteriska oljor ouspäckda på huden.
- Anta aldrig att en eterisk olja har samma verkningsar som den ört den är utvunnen ifrån. Den är flera hundra gånger starkare.



När, var och hur?

Asma

Asmatiker bör alltid vara aktsam när det gäller eteriska oljor. Läs om vilka oljor som kan vara lämpliga. Anginhalering bör användas med stor försiktighet, om än alls.

Högt blodtryck

Rosmarin, eukalyptus, timjan och svartpeppar verkar höjande på blodtrycket, och bör undvikas av personer

Referenser

Julia Lawless - The Encyclopedia of Essential Oils
Robert Tisserand - Essential Oil Safety
Shirley och Len Price - Aromatherapy for Health Professionals.

Din återförsäljare av Crearome produkter är:



Tel. 0493-539 99, fax 0493-126 30. www.crearome.se info@crearome.se

Informationsbroschyr

med högt blodtryck. Isop reglerar - kan höja först för att sedan sänka.

Bebisar och barn

Dosering för bebisar och barn är mindre än för vuxna på grund av deras hudkänslighet och lägre kropps Vikt. (Se under Toxicitet och Huden).

Milda oljor för bebisar och barn är mandarin, lavendel, romersk kamomill, neroli, rose otto och eukalyptus gully gum.

Massage
3 mån. - 1 år 1 dr i 50 ml basolja

1 år - 2 år 2-5 dr i 50 ml basolja

3 år - 5 år 5-10 dr i 50 ml basolja

6 år - 12 år 10-20 dr i 50 ml basolja

Bad

3 mån.-2 år 1 dr i badolja

3 år - 5 år 1-2 dr i badolja

6 år - 12 år 2-4 dr i badolja

Alkoholintag

Användande av muskatellsalviaolja samma dag man inar alkohol, kan eventuellt ge obehagliga "dagen efter"-besvär.

Ibad

Pepparmynta, kamfer och japansk pepparmynta bör inte användas i bad på grund av sina mycket kylande effekter. Mycket hudirriterande och toxiska oljor skall undvikas i badet.

I solen

En del oljor är fotosensibiliserande. Det betyder att hudens känslighet ökar när man använder dessa oljor i solen. Fotosensibiliserande oljor är de flesta citrusolja (bergamot, grapefrukt, citron, pomerans, lime), kvanne, tagetes, citron verbena, opopanax och kummin.

Citrusolja som inte är fotosensibiliserande är mandarin, apelsin och rangerine.

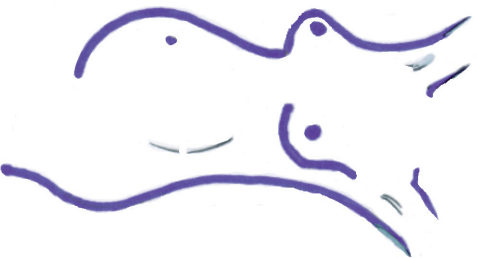
Graviditet

Det finns oljor som bör undvikas under graviditet. Läser man om detta i litteraturen, står det för det mesta olka i olika böcker. Rosmarin, enbär, kamfer, svartpeppar, basilika, salvia, isop, kajaput, kanel och timjan - som är mycket stimulerande - skall inte användas under graviditet.

Kvonne, fänkål, mejram, rölleka och muskatellsalvia skall också undvikas. Jasmin stimulerar till sammandragningar i livmodern, och bör därför undvikas under graviditet. Citromeliss och myrta skall inte användas under de första fem månaderna av graviditeten. Eteriska oljor som används vid graviditet skall doseras med hälften.

Huden

Personer med känslig hud skall först och främst undvika de oljor som står beskrivna under Toxicitet. Det finns andra som



kan vara hudirriterande vid känslig hud och/eller fel dosering såsom anis, basilika, citrongräs, citronella, citronverbena, eukalyptus, ingefära, kamfer, kamfer borneol, litsea cubeba, rosmarin, svartpeppar, tagetes, ylang ylang, tall, timjan thymol samt citrus- och myrtaolja. Likaså bör man vara försiktig med alla absoluer (blomextrakter utvunna med lösningsmedel).

De enda eteriska oljorna som kan användas direkt på huden är tea tree och lavendel. Men dosera även där med förstånd och kunskap.

Hjärnproblemen

Vid hjärnproblemen bör man vara försiktig med stora doser av eteriska oljor som har mycket stimulerande verkan, till exempel rosmarin, svartpeppar, kamfer, timjan thymol och tall.

Medicin

Pepparmynta, japansk pepparmynta, kamfer, rosmarin och eukalyptus bör inte användas när man tar homeopatisk medicin. Eteriska oljor slår vanligtvis inte ut skolmedicin, om man inte tar dem inväntes.

Epilepsi

Rosmarin, spansk salvia, kamfer, fänkål och isop bör undvikas på grund av att de verkar mycket stimulerande på nervsystemet eller är neurotoxiska.

Njur och leverproblemen

Har man njur- eller leverskador skall man avhålla sig från eteriska oljor i stora doser. Enbär, svartpeppar, tall och persiljefrö är starkt utrensande och kan anstränga njurar och lever som redan är skadade.

Cancer

Sjukdomen cancer bör man ej försöka sig på att behandla. Däremot kan man ge massage eller smörja in sig med eteriska oljor, för deras avslappnande eller uppigande effekter. Oljor man skall undvika är basilika, fänkål och muskot. Vid bröstcancer - anis, fänkål och stjärnanis. Hudpartier som har bestållas skall inte masseras med eteriska oljor. Massage med eteriska oljor skall undvikas på huden över tumörstället. De partier på huden som har utvecklat hudcancer, skall inte masseras med eteriska oljor.

Fotosensibiliserande oljor bör undvikas på huden på personer som har eller har haft hudcancer.

