

## **Piesardzības un brīdinājuma pasākumi.**

- Ēteriskajām eļļām piemīt brīnišķīgas īpašības.
- Bet jāatceras, ka tās ir ļoti koncentrētas vielas!
- Tie prasa lietpratīgu un piesardzīgu lietošanu!

Tikai ārējai lietošanai. Nekad neuzklāt tīru ēterisko eļļu uz ādas. Lietot atšķaidītā veidā. Atšķaidīšanai izmantot dabiskos pamatus: dabīgos krēmus, želejas, eļļas, šampūnus, pienu, sāli utt. Bagātiniet kosmētiku ar daļām, tieši tik, cik gatavi lietot uzreiz. Pirms ēteriskās eļļas lietošanas ieteicams veikt ādas testu uz alerģisku reakciju/individuālu nepanesību. Atcerieties, ēteriskās eļļas ūdenī nešķīst!

Nelietot grūtniecības, zīdīšanas un bērnu līdz 7 gadu vecumam periodā! Ārsta vai lietpratīga aromaterapeita izņēmums-rekomendācijas. Ēteriskās eļļas ļoti piesardzīgi iesaka lietot gados vecākiem cilvēkiem, kuri slimo ar epilepsiju un bērniem. Šādos gadījumos lēmums par eļļu lietošanu jāpieņem attiecīgā profila speciālistam.

Sargāt no bērniem! Glabāt bērniem nepieejamā vietā.

Glabāt tumšā vietā, cieši noslēgtus! Nepieļaut ēterisko eļļu nonākšanu acīs! Neuzklāt pat atšķaidītā veidā uz gļotādām, ausīm, acīm, deguna, intīmajiem orgāniem.

Tiešs kontakts ar uguni nav pieļaujams! Dažas ēteriskās eļļas ir diezgan fototoksiskas! Nepakļaut ādu pēc fototoksisko ēterisko eļļu lietošanas saules stariem 7-12 stundu laikā. Pie fototoksiskajām eļļām pieder lielākā daļa citrusaugļu.

Nepieciešamības vai šaubu gadījumā vienmēr konsultējieties ar speciālistu.

Visas vietnē aprakstītās lietošanas īpašības un metodikas ir informatīvs materiāls no ticamiem avotiem, BET nav rokasgrāmata darbībai bez lietpratīga pavadījuma!

## **Vispārīgie ēterisko eļļu lietošanas veidi:**

Uz ādas atšķaidītā veidā kosmētiskām procedūrām, masāžai. Ja nezināt sviesta sadalīšanās procentu, ieteicams izvēlēties zemu koncentrāciju 2-3 pilieni uz 10 ml pamatnes.

Pieaugušo vanna: 2-10 pilienus ēteriskās eļļas izšķīdina ar pamatni (šķidrās ziepēs, pienā, želejā, sāļī) un izlej piepildītā vannā. Bērniem pēc 7 gadu vecuma: 1-5 pilienus izšķīdina šķidrās ziepēs, pienā, želejā un izlej piepildītā vannā.

Ieelpa: no flakona, var uzklāt 1-2 pilienus ēteriskās eļļas uz lakatiņa, salvetes vai stika un ieelpot. 4-5 mierīga ieelpa vairākas reizes dienā.

Difūzija/smidzināšana:

Ielej ūdeni difuzorā, pievieno 5-10 pilienus ēteriskās eļļas.