CANNAPIO

GRATIS DOWNLOAD

Etherische oliën: veilig gebruiken en verdunnen

Verdunningstabel in druppels, veiligheidsregels, diffuser en bewaren

Etherische oliën zijn sterk geconcentreerde stoffen. Eén druppel komt overeen met een grote hoeveelheid plantmateriaal, daarom worden ze op de huid altijd verdund. Met dit overzicht gebruikt u ze veilig en zuinig.

Verdunningstabel

Als richtlijn geldt **1 ml = 20 druppels**. De werkelijke druppelgrootte hangt af van de druppelaar en de dikte van de olie.

Verdunning	Op 10 ml basisolie	Op 30 ml basisolie	Wanneer te gebruiken
0,5 %	1 druppel	3 druppels	gevoelige huid, gezicht, ouderen
1 %	2 druppels	6 druppels	gezicht, dagelijks langdurig gebruik
2 %	4 druppels	12 druppels	lichaamsoliën en massage voor volwassenen
3 %	6 druppels	18 druppels	kortdurend gebruik op een klein oppervlak
5 %	10 druppels	30 druppels	alleen kortdurend en plaatselijk

Geschikte basisoliën zijn bijvoorbeeld amandel-, jojoba-, abrikozenpit-, gefractioneerde kokos- of zonnebloemolie. Etherische oliën lossen niet op in water: meng ze voor het bad altijd eerst met een eetlepel basisolie, room of zout.

Veiligheidsregels

- **Niet verdund, niet gebruiken.** Breng etherische oliën alleen verdund op de huid aan.
- **Huidtest:** breng een kleine hoeveelheid van het verdunde mengsel aan op de binnenkant van de onderarm en let 24 uur op roodheid of jeuk.
- **Niet innemen**, niet in ogen, oren of neus druppelen.
- **Fototoxische oliën:** koudgeperste bergamot, citroen, limoen, grapefruit en bittere sinaasappel kunnen na aanbrengen op de huid en blootstelling aan de zon irritatie veroorzaken. Stel de huid na gebruik 12 uur niet bloot aan zon of zonnebank.
- **Kinderen:** gebruik bij kinderen jonger dan 3 jaar geen oliën op de huid zonder advies van een deskundige. Gebruik pepermunt en eucalyptus bij kleine kinderen niet op of in de buurt van het gezicht.
- **Zwangerschap, borstvoeding, epilepsie, astma, gebruik van medicijnen:** overleg vooraf met een arts.
- **Dieren:** katten, vogels en kleine knaagdieren zijn gevoelig voor etherische oliën. Verneffel niet in een afgesloten ruimte waar het dier niet uit kan en breng geen oliën op dieren aan.
- Buiten bereik van kinderen bewaren en de veiligheidsaanwijzingen op het etiket opvolgen.

Bij contact met de ogen: voorzichtig enkele minuten met water spoelen. Bij inslikken geen braken opwekken en contact opnemen met een arts of een vergiftigingencentrum. Houd de verpakking of het etiket van het product bij de hand.

Diffuser

Inhoud van het reservoir	Aantal druppels
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Verneffel 30–60 minuten en las dan een pauze in. Ononderbroken gebruik is niet nodig.
- Lucht de ruimte regelmatig. De geur hoort zacht te zijn, niet overheersend.
- Reinig de diffuser eens per week volgens de handleiding van de fabrikant, anders verstoppen olieresten het membraan.

Zo herkent u een goede olie

- Op het etiket staan de Latijnse plantnaam, het gebruikte plantdeel, het land van herkomst en de winningsmethode (destillatie, persing).
- Het product heeft een batchnummer en een houdbaarheidsdatum.
- De olie zit in een donker glazen flesje met druppelaar.
- Let op aanduidingen als „geurolie“ of „parfumolie“: dat is meestal geen zuivere etherische olie.

Bewaren

- Bewaar flesjes goed gesloten, donker en koel, bij voorkeur onder 25 °C.
- Citrusoliën oxideren het snelst: gebruik ze na opening binnen ongeveer een jaar. De meeste andere oliën blijven 2–3 jaar goed.
- Gebruik geoxideerde olie (veranderde geur, dikker geworden) niet meer op de huid.

Deze informatie is uitsluitend informatief en vervangt geen advies van een arts. Etherische oliën zijn geen geneesmiddelen.
Volg altijd de veiligheidsaanwijzingen op het etiket van het betreffende product.
Meer handleidingen en gratis bronnen op www.cannapio.cz/nl