Esential'arôms

La utilización
DE LOS ACEITES ESENCIALES Y ESENCIAS

Aplicar la aromaterapia en el ámbito cotidiano sin riesgos

¿Cómo utilizarlos?

LA DOSIFICACIÓN ADECUADA...

Los aceites esenciales y esencias puros son sustancias muy concentradas, por lo que tiene que respetarse estrictamente la dosificación que se especifica en este libro.

Es necesario tener siempre presente que no por concentrar más la fórmula vamos a tener un mayor efecto. El **MODO DE EMPLEO** que aquí se especifica, se refiere únicamente al **USO EXTERNO,** bien a través del masaje, el baño o la difusión. Para el uso **VÍA INTERNA*** de los aceites esenciales se tiene que consultar a un especialista en la materia y debe realizarse con un soporte adecuado.

Apreciará también que en cada aceite esencial aparece una **GUÍA DE SÍMBOLOS: VÍA ORAL / DIFUSIÓN / MASAJE / BAÑO.**

GUÍA DE SÍMBOLOS

COMPLEMENTO ALIMENTICIO
Puede tomarse en general por vía oral a partir de los 3 AÑOS. Se especifica cuando es a partir de los 12 AÑOS.

Puede utilizarse para la difusión atmosférica.

Puede utilizarse en masaje sobre la piel siempre previamente diluido en una base vegetal.

Puede utilizarse en el baño siempre previamente diluido en una base vegetal.

Cuando sobre alguno de ellos aparezca una aspa (✕) significa que esa vía de aplicación no debe utilizarse, puesto que no se trata de la vía preferente. Usted tiene que saber que existen aceites esenciales que no deben tomarse vía oral; no pueden difundirse (en difusor), y otros que no deben aplicarse puros sobre la piel o utilizar en el masaje o el baño.

EJEMPLO

Algunos aceites esenciales son considerados COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS (SEÑALADOS CON EL SÍMBOLO **VÍA ORAL) que solo pueden ser tomados a partir de los 3 años y en algunos casos a partir de los 12 años. Consultar a un especialista para el consumo de los aceites esenciales por vía interna. EL USO DE LOS ACEITES ESENCIALES NO SUSTITUYE NINGÚN TRATAMIENTO MÉDICO O PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA.*

Precauciones NECESARIAS...

Los aceites esenciales **NO DEBEN UTILIZARSE DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL**, ni verterse directamente en el agua del baño, sino que, en su mayor parte, **TIENEN QUE APLICARSE PREVIAMENTE DILUIDOS EN UNA BASE VEGETAL.** Existen excepciones pero nuestro consejo es que si no se conoce la aromaterapia en profundidad es mejor no aplicarlos.

TAMPOCO LOS UTILIZAREMOS PREVIAMENTE A LA EXPOSICIÓN SOLAR, puesto que algunos de ellos son fotosensibilizantes, en términos generales debemos esperar de 6 a 8 horas antes de dicha exposición.

Debe evitarse también EL CONTACTO DIRECTO CON LAS MUCOSAS. Si por algún motivo al manipular un aceite esencial entrara en contacto con la mucosa ocular, **NO LAVAR CON AGUA.** Humedecer un algodón **CON EL ACEITE VEGETAL QUE SE TENGA A MANO Y LIMPIAR SUAVEMENTE EL GLÓBULO OCULAR.**

Los aceites esenciales NO DEBEN UTILIZARSE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. A excepción de algunos de ellos, y deberían ser aconsejados por un especialista en aromaterapia.

La CONSERVACIÓN de las FÓRMULAS AROMATERAPÉUTICAS... Las fórmulas o mezclas de aceites vegetales y esenciales deben envasarse en **FRASCOS OSCUROS Y MANTENERSE EN LUGAR FRESCO Y SECO.** El calor y la luz directa podrían alterarlas.

Los aceites esenciales SON SUSTANCIAS INFLAMABLES. Por lo que deben mantenerse fuera del alcance de una llama o cuerpo incandescente.

Mantener los aceites esenciales y sus fórmulas LEJOS DE FUENTES ELECTROMAGNÉTICAS.

MANTENER LOS ACEITES ESENCIALES FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.