

# Eteriska oljor – AROMA creative AB

## Eteriska oljor – växternas själ

Eteriska oljor är 100% naturliga doftande ämnen som utvinns från många olika örter, blommor, citrusfrukter och andra växter. Dessa oljor innehåller växtens alla karaktäristiska egenskaper. De är växtens "hjärta och själ i en liten flaska".



Gul etikett  
Uppiggande

Lila etikett  
Balanserande

Grön etikett  
Avslappnande

För att göra valet av rätt olja enklare har vi grupperat oljorna för olika sinnestämningar med färgkodade etiketter.

Eteriska oljor med gul etikett är uppfriskande, inspirerande, gör dig glad och lätt till sinnes.

Eteriska oljor med lila etikett är harmoniserande och balanserande. Löser spänningar och stimulerar fantasin.

Eteriska oljor med grön etikett är avslappnande, ger lugn och tillförsikt, ökar kreativiteten, är utmärkt vid meditation & yoga.

## Säkerhetsinformation

**Eteriska oljor är naturliga och starka koncentrat!**

De skall därför doseras varsamt, alltid användas droppvis och måste alltid blandas ut i vatten eller vegetabilisk olja. Använd dem alltid med respekt och följ doseringar. Använd dem ej invärtes och håll dem utom räckhåll för barn.

### Hudirritationer

Eteriska oljor i koncentrerad form kan irritera hud- och slemhinnor. Vid osäkerhet är det bäst att göra ett hudtest. Om en hudirritation uppstår, tvätta med tvål och vatten och smörj in området med ren vegetabilisk fet olja, t ex jojoba-, mandel- eller olivolja, som binder eventuella rester.

### Hudtest för hudallergiker

Droppa 1 dr eterisk olja i 5 ml vegetabilisk olja och smörj in i knä- eller armveck, vänta 1 dygn och se om någon reaktion uppstår.

### Fotosensibilisering = ljuskänslighet

Vissa eteriska oljor innehåller ämnen, som gör huden mer känslig för ultravioletta strålar. Dessa oljor skall inte användas i kombination med någon form av solljus, då kombinationen kan skada huden. Det är framförallt vissa citrusfrukter som bergamott och lime som har denna effekt. Även citron och grapefrukt är fotosensibiliserande. Har du använt en fotosensibiliserande olja på huden, bör det gå 12 timmar innan du vistas i solen.

### Undvik eteriska oljor vid följande besvär

Vid följande besvär bör man vara försiktig med att använda eteriska oljor:

Epilepsi, högt blodtryck, parfymallergi och astma. Allmänt vid astma brukar man avråda från ånginhalering av eteriska oljor, t ex i bastun eller ångduschen. Det är alltid klokt att börja försiktigt och att undvika eteriska oljor från blommor.

## Användning och dosering

1 msk = 15 ml

1 ml eterisk olja = 25-30 droppar

**Massageolja:** 6-10 dr eterisk olja blandas i 2 msk vegetabilisk olja

**Kroppsolja:** 5 dr eterisk olja blandas i 1 msk veg olja

**Ansiktsolja:** 2 dr eterisk olja blandas i 2 msk veg olja

**Aromaparfym:** 20 dr eterisk olja blandas i 10 ml alkohol eller Jojobaolja

**Bad:** 6-8 dr eterisk olja blandas i 1 msk veg olja

**Bastu:** 20 dr eterisk olja blandas i 1 liter vatten som hålls på stenarna

**Fotbad:** 6 dr eterisk olja blandas med 4 liter varmt vatten

**Gurgelvatten:** 1 dr eterisk olja blandas i ett glas vatten

**Ånginhalering:** 1-2 dr eterisk olja blandas i 2 dl varmt vatten i inhalatorn

**Torr inhalering:** 1-3 dr eterisk olja droppas på näsduk

**Rumspray:** 10 dr eterisk olja blandas i 2 dl vatten

**Aromalampa:** 3-7 dr eterisk olja blandas i vattenfylld skål

**Aromasten:** 5-10 droppar eterisk olja direkt på stenen

**OBS!** Äkta eteriska oljor är högkoncentrerade essenser som man inte får använda direkt på huden (undantag Lavendel). Eteriska oljor måste blandas ut med vegetabilisk olja som mandel, jojobaolja innan de appliceras på huden. Eteriska oljor får inte komma i kontakt med slemhinnor och skall förvaras utom räckhåll för barn. Förvara eteriska oljor mörkt och svalt så bevaras deras doft och kraft bättre.

## Högsta AROMA kvalitet

Eteriska oljor från AROMA creative AB är alltid 100% naturrena och av bästa kvalitet. De innehåller inga främmande konstgjorda ämnen, varken alkohol, konserveringsmedel eller syntetiska doftaromer. Samtliga oljor har genomgått stränga kvalitets- och renhetsanalyser.

Våra eteriska oljor utvinns genom den traditionella metoden av vattenångdestillation; citrusolja genom kallpressning av fruktskalen.

Alla eteriska oljor från AROMA creative AB är tydligt och utförligt deklarerade. Etiketten på flaskan ger dig all information om innehållet och oljans alla kvaliteter.

