



Generelt

Æteriske olier er stærkt koncentrerede stoffer og bør behandles med respekt.

Æteriske olier fra Rogvis er 100% rene og ufortyndede, lidt går langt! Ved vores mix olier er der også benyttet 100% rene æteriske olier.

- Fortynd altid en basisolie, inden den påføres huden.
- Æteriske olier må ikke bruges direkte og ufortyndede på saunastenene. 6-10 dråber olier til 1 liter vand.
- Hold til de anbefalede doser og fortyndinger.
- Brug ikke æteriske olier til børn under 3 år, uden forudgående konsultation fra en læge eller kvalificeret aromaterapeut.
- Fortyndinger til børn og ældre skal være mindst halvdelen af den anbefalede dosis, og professionelt råd bør indhentes, hvis du er usikker.
- Opbevar altid utilgængeligt for børn og væk fra øjnene.
- Opbevar altid i et mørkt skab væk fra direkte sollys.
- Tag aldrig internt.
- Hvis du lider af epilepsi, har højt eller lavt blodtryk eller anden medicinsk tilstand, skal du søge råd fra en professionel aromaterapeut eller læge, inden du bruger æterisk olie.

Blanding og måling

Generelt er ca. 20 dråber æterisk olie lig med en milliliter (ml). Dette varierer noget med temperaturen og viskositeten af olien, mere viskøse olier kan give 16 dråber pr. ml.

Bærerolier bruges til at fortynde de æteriske olier og hjælpe med at "bære" dem ind i huden. Bærerolier er vegetabiliske olier, såsom kokosnøddeolie eller avocadoolie, der er afledt af en plantes frø, kerner eller nødder.



Normale koncentrationer til aromaterapi anbefaler vi 2 dråber af hver olie til 5 ml bærer (2%). Vi foreslår et maksimum på 5-6% koncentration af æterisk olie til bæreren til aromaterapibrug, selvom dette kan varieres afhængigt af anvendelsen. Derfor bør 5 ml bærer ikke have mere end i alt 6 dråber æterisk olie.

Blanding gøres bedst i skål, hvilket gør det let at anvende. Hvis du bruger eteriske olier i et bad, skal du ikke overstige 10 dråber i alt.

Opbevaringstid

For at opnå den bedste holdbarhed for din essentielle olie skal den opbevares på et køligt, mørkt sted med låget på plads. Vi anbefaler en holdbarhed på 2 år for citrusolier og op til 4 år for andre æteriske olier. Æteriske olier er et naturligt produkt, og det vil derfor varierer.

Hvis du har brug for rådgivning om æteriske olier og deres anvendelse, så kontakt os via vores e-mail kontakt@rogvis.dk