



Linee Guida per imparare a riconoscere il tuo olio essenziale.

Consigliamo di rivolgersi sempre al proprio medico.

Riconoscere una buona etichetta: controlla il nome scientifico dell'olio che stai scegliendo. (ad es. nel caso dell'o.e. di Bergamotto, dovrai trovare *Citrus bergamia*).

Scegli bottigliette con il vetro scuro: l'olio essenziale può essere danneggiato dalla luce solare e la bottiglia scura aiuta a prevenire questo.

Stai lontana da quei prodotti che nella loro etichetta dicono che il prodotto è specifico per una determinata condizione di salute. Ricorda: gli oli essenziali supportano la persona ma non sostituiscono farmaci.

Applicazioni topiche: non applicare mai gli oli essenziali puri direttamente sulla pelle.

Esposizione alla luce: evitare l'esposizione alla luce solare diretta dopo l'applicazione topica sulla pelle. Aspettare almeno 72 ore.

Usare l'olio essenziale in combinazione con un olio vettore.

Quando si applica l'olio essenziale, è importante diluirlo con un olio vettore in un rapporto 1:9 ed eseguire prima un test del cerotto cutaneo (usando anche un batuffolo di cotone) per assicurarsi di non avere reazioni sensibili, allergiche o irritanti.

Rapporto con rispetto ai farmaci: non sostituiscono farmaci, aiutano in caso di piccoli problemi ma non in caso di malattie.

Gravidanza e bambini: non utilizzare in caso di gravidanza e sui bambini al di sotto dei 3 anni.