



**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 Geranio, dovrai trovare *Pelargonium graveolens*).

**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.

**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. Chi ha pelle sensibile, dovrà fare particolarmente attenzione, specie se vorrà usare l'o.e o creme e lozioni che lo contengono per molto tempo. Evitare il generale dosi eccessive e prolungate. Evitare in caso di soggetti asmatici e con ipertensione.

**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 7 anni.