

UÇUCU YAĞ KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

BİTKİ ÖZLERİ KÜTÜPHANEMİZ AÇILDI
<http://www.cerciyusuf.org/bitkiozleri>

Cerci Yusuf
natura medica



1

İnhalasyon / Solunum Yöntemi

Buhar banyosuna, su dolu bir tas veya küvete (buğu), koku taşına veya koklama aparatlarına damlatılan saf uçucu yağlar, maksimum 15' normal solunuma devam edilerek kullanılabilir.

RİSK: ALERJİ

2

Difüzyon / Ortam Kokulandırma Yöntemi

Bir koku lambası, difüzyon cihazı veya kaloriferin üzerine yerleştirilmiş su dolu bir kaba damlatılan saf uçucu yağ, açık veya kapalı alanda 30 ila 60 dakika arasında normal solunuma devam edilerek kullanılabilir.

RİSK: ALERJİ

3

Harici / Yüzeysel Uygulama Yöntemi

Uçucu yağlar, seyreltikten sonra cilt yüzeyinden; masaj, sıcak/soğuk kompres, merhem/krem/losyon sürme yoluyla vücuda uygulanabilir. Kullanmak istediğiniz uçucu yağı, bir sabit yağ (taşıyıcı yağ) ile %1-%3 oranında seyreltmeniz gerekir*.

*İstisnaları vardır bkz. lavanta, çay ağacı vb.

RİSK: ALERJİ

4

Dahili Kullanım Hakkında

Uçucu yağlar dahili olarak **tedavi amaçlı** kullanılır. Tedavi amaçlı uçucu yağ kullanımı ise ancak bir hekimin tavsiyesi ile gerçekleştirilmelidir. Hekiminizin reçete ettiği dahili uçucu yağ tedavileri için mutlaka uzman bir eczacıdan yardım alın.

RİSK: ZEHİRLENME

5

Doğal Demek Zararsız Demek Değildir

Her uçucu yağ, farklı amaçlar için farklı uygulama yöntemleriyle, farklı doz ve frekansta kullanılır. Her uçucu yağın farklı endikasyonları olduğu gibi farklı ilaç etkileşimleri, kontrendikasyonları ve yan etkileri olabilir.

6

Araştırın

Ne amaçla uçucu yağ kullanmak istiyorsunuz? Kullanmak istediğiniz uçucu yağ nasıl seçtiniz? Saflığından emin misiniz? Kendiniz için seçtiğiniz/size tavsiye edilen kullanımın, seçtiğiniz uçucu yağ için doğru olduğunu kaynaklarla teyit ettiniz mi?

7

Kendinizi Tanıyın / Çevrenizdekileri Düşünün

Alerjileriniz var mı? Genetik olarak belli rahatsızlıklara yatkın mısınız? (Kalp, ruh ve sinir hastalıkları vb.) Herhangi bir ilaç tedavisi görüyor musunuz? Devamlı kullandığınız ilaç/lar var mı? Etrafınızdakilerin alerjileri var mı?

UÇUCU YAĞLARI SEYRELTME CETVELİ



1ml = 20 damla

30ml Taşıyıcı Yağda

%1 Seyreltme: 6-8 Damla
%2 Seyreltme: 12-16 Damla
%3 Seyreltme: 18-24 Damla

50ml Taşıyıcı Yağda

%1 Seyreltme: 10-11 Damla
%2 Seyreltme: 20-22 Damla
%3 Seyreltme: 30-33 Damla

Yetkili bir sağlık personeli ile görüşmeden kendinize teşhis koymayın. Uçucu yağlarla tedavigeliştirmeyin. Arkadaş tavsiyesi ile hareket etmeyin.