

Bezpečné používání éterických olejů

Tento dokument slouží jako **praktický a srozumitelný průvodce používáním éterických olejů** nabízených na e-shopu Light Brains. Je určen všem, kteří chtějí s éterickými oleji pracovat vědomě, bezpečně a s respektem k nervové soustavě - včetně dětí, neurodivergentních a vysoce citlivých osob.

1. Co jsou éterické oleje

Éterické oleje jsou vysoce koncentrované aromatické látky získávané z rostlin (květů, listů, kůry, pryskyřic, plodů) nejčastěji parní destilací nebo lisováním.

V Light Brains s nimi pracujeme **nikoli jako s léčivý**, ale jako s nástroji pro:

- podporu pohody,
- regulaci nervové soustavy,
- práci s přetížením, emocemi a vnitřním napětím.

2. Základní principy bezpečného používání

Méně je více

Éterické oleje jsou silné. Pro účinek **není potřeba velké množství**. Zejména u citlivých osob platí, že jemné dávkování je účinnější než intenzita.

Vnímejte reakci těla

Každý nervový systém reaguje jinak. Pokud je vůně nepříjemná, dráždivá nebo vyvolává neklid, olej nepoužívejte - i kdyby byl obecně považován za „zklidňující“.

Pravidelnost před intenzitou

Krátké a pravidelné použití je vhodnější než dlouhé nebo opakované vystavení vůni.

3. Způsoby použití

Inhalace / difuzér

- nejšetrnější a nejčastější způsob
- vhodné pro regulaci nervové soustavy
- používejte 1-3 kapky
- doporučený čas: 10-30 minut

Aplikace na pokožku

- vždy **ředěné** v nosném oleji

- nikdy neaplikujte neředěný olej na velké plochy
- vyhněte se obličeji, očím a sliznicím

Vnitřní užití

- **nedoporučuje se**
- éterické oleje nabízené na e-shopu Light Brains nejsou určeny k vnitřnímu užívání

4. Děti, neurodivergence a citlivé osoby

U dětí, neurodivergentních a vysoce citlivých osob doporučujeme:

- vždy začínat velmi nízkou dávkou
- kratší dobu použití
- upřednostňovat jemné oleje (např. levandule, heřmánek římský)
- respektovat individuální preference

Nikdy dítě k vůni nenutíte. Vůně má vytvářet pocit bezpečí, ne tlak.

5. Těhotenství, kojení a zdravotní stav

V případě:

- těhotenství nebo kojení,
- neurologických onemocnění,
- epilepsie,
- astmatu,
- užívání léků,

doporučujeme **konzultaci s lékařem nebo kvalifikovaným odborníkem** před použitím éterických olejů.

6. Fotosenzitivita

Některé citrusové éterické oleje (např. citron, bergamot) mohou způsobit **fotosenzitivní reakci**.

- po aplikaci na pokožku se vyhněte přímému slunci po dobu minimálně 12 hodin
- v případě nejistoty používejte pouze inhalaci

7. Skladování

- uchovávejte mimo dosah dětí

- skladujte v temnu a chladu
- vždy dobře uzavírejte lahvičky

8. Zdravotní upozornění (disclaimer)

Éterické oleje nabízené na e-shopu Light Brains slouží k **podpoře pohody a regulace nervové soustavy**.
Nejedná se o léčivé přípravky ani zdravotnické prostředky a **nenahrazují odbornou lékařskou, psychologickou ani terapeutickou péči**.

Používání éterických olejů je na vlastní odpovědnost uživatele. Light Brains nenese odpovědnost za škody vzniklé nesprávným nebo nevhodným použitím.

9. Filozofie Light Brains

Věříme v jemnou práci s nervovou soustavou. Éterické oleje nejsou nástrojem kontroly ani výkonu, ale **podporou návratu k rovnováze, klidu a vnitřnímu bezpečí**.

Pokud si nejste jistí výběrem oleje nebo způsobem použití, volte vždy **jednodušší a jemnější cestu**.