

Précautions d'emploi et bon usage des huiles essentielles *A lire avant toute utilisation*

- **Employez les huiles essentielles avec modération et précaution.** Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.
- Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. **La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau.** Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation diluée sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

- Les huiles essentielles d'Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagète, Verveine odorante et le macérât huileux de Millepertuis peuvent être photosensibilisants. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 8 à 10 heures.
- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme : Achillée Millefeuille, All, Ajowan, Amande amère, Aneth, Anis vert, Basilic sacré, Basilic tropical, Baume de Copahu, Bay St Thomas, Bouleau jaune, Cannelle de Ceylan (écorce et feuille), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Curcuma, Cyprès de Provence / toujours vert, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil doux, Gaulthérie couchée, Gaulthérie odorante, Girofle (clou et feuille), Hélichryse italienne, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Lentisque pistachier, Litsée citronnée, Livèche, Magnolia, Mélisse, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Noix de muscade, Origan compact, Origan kaillieri, Origan vert, Origan vulgaire, Persil, Pin Patagonie, Pin sylvestre, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Rose de Damas, Sapin baumier, Sapin pectiné, Sarriette des montagnes, Serpolet, Tagète, Tansia annuelle, Térébenthine, Thym saturéolides, Thym à thymol, Verveine odorante, Ylang-Ylang.

Pour plus d'information sur les précautions spécifiques à chaque huile essentielle, consultez les fiches respectives disponibles sur notre site internet www.aroma-zone.com.

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.
- Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile alimentaire, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.
- En cas d'ingestion accidentelle, rincez la bouche avec une huile végétale alimentaire. Contactez immédiatement un centre anti-poison et consultez un médecin. Ne pas faire vomir. Si possible, il est conseillé d'avalier 1 ou 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire afin de diluer l'huile essentielle.
- En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Les informations sur les huiles essentielles disponibles sur notre site internet, sur notre catalogue et sur nos plaquettes sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.

Les bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques maison *A lire avant toute préparation*

1 - Avant la réalisation de votre cosmétique :

Assurez-vous du bon respect des règles d'hygiène :

- Adoptez une tenue propre et couvrante (privilégier le port de charlottes et blouses jetables).
- Lavez et séchez-vous soigneusement les mains ou portez des gants propres.
- Désinfectez les ustensiles et contenants que vous allez utiliser : soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante (à l'exclusion des contenants plastiques et pompes) puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool 60-70° (à l'exclusion des contenants gloss, petit pot bulle, mini-poudrier, boîtiers plats et les poudriers non résistants à l'alcool : nettoyage à l'eau chaude n'excédant pas les 75°C) puis en les laissant sécher à l'air libre.

Préparez votre plan de travail :

- Votre plan de travail doit être propre et non encombré, éloignez la nourriture et les boissons.
- Assurez-vous que vous disposez bien des ingrédients nécessaires et que leur date limite d'utilisation n'est pas dépassée.

Préparez les documents nécessaires à la réalisation de votre produit :

- Recette cosmétique, formulaire de traçabilité permettant de noter les ingrédients, les lots utilisés, les pesées réalisées ainsi que la date de fabrication.

2 - Pendant la fabrication :

- Suivez bien la recette en respectant les dosages indiqués, complétez bien votre formulaire de traçabilité.
- Utilisez des conservateurs éprouvés comme le Cosgard Aroma-Zone (respectez les dosages).
- Evitez les contacts de vos mains avec la préparation et les ingrédients.
- Des chauffes importantes de certains ingrédients sont parfois nécessaires. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter des lunettes de protection.
- Dans le cas de préparations contenant de l'alcool : manipulez l'alcool, inflammable, loin de toute flamme et de toute source incandescente. Manipulez l'alcool dans un local aéré.

3 - Après la fabrication :

- Vérifiez la bonne dispersion des ingrédients, l'aspect homogène et sans agglomérat ni déphasage.
- N'hésitez pas à jeter votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect,...
- Étiquetez soigneusement votre produit avec le nom de la préparation, date de réalisation, composition et date d'utilisation optimale.
- Stockez votre produit dans des conditions adaptées hors de portée des enfants.

4 - Avant d'utiliser votre produit :

- Certains ingrédients peuvent être allergisants : faites toujours un test préalable d'application de votre préparation dans le pli du coude sur environ 1 cm² pendant 48h pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur, gêne respiratoire,...) n'apparaît avant d'utiliser votre préparation.

Les recettes de cosmétique « maison » disponibles sur notre site et dans nos documentations sont des exemples d'illustration de l'utilisation de nos ingrédients ; ces exemples ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Ce sont des œuvres originales protégées par le droit d'auteur.

Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.

Precautions and proper use of essential oils **Read before use**

- **Take care when using essential oils and use them in moderation.** Essential oils are very strong.
- Essential oils should not be applied to the eyes, the eye contour, ears, or sensitive areas. In case of contact, apply a plenty of neutral vegetable oil and then rinse with water. Take promptly medical advice.
- Always keep essential oils out of children's view and reach. For their safety, never remove the dropper capsule from the essential oil bottle.
- Some oils can be particularly irritating and sensitizing. **Most essential oils must be diluted in a vegetable oil when applied to the skin.** We advise to always carry out a skin tolerance test of the mixture in the bend of the elbow at least 48 hours before using. If you notice a reaction (redness, itching, pimples ...), do not use the mixture.
- **Below oils are photosensitizing :** Angelica, Bergamot, Celery, Lemon, Lime, Khella, Lovage, Mandarin, Orange, Blood Orange, Grapefruit, Lemon Verbena and St. John's wort infused oil. **After applying these oils, avoid exposure to the sun or to the UV for 8 to 10 hours.**
- **Some essential oils can be particularly irritating or sensitizing or can present a toxicity for a significant dose or for a long time :** Yarrow, Garlic, Ajowan, Bitter Almond, Dill, Anise, Holy Basil, Exotic Basil, Copaiba balsam, West Indian Bay, Cinnamon (bark and leaf), Cassia, Caraway, Atlas Cedarwood, Himalayan Cedarwood, Cumin, Turmeric, Cypress, Tarragon, Eucalyptus cryptone, Eucalyptus globulus, Peppermint Eucalyptus, Sweet Fennel, Wintergreen, Clove (bud and leaf), Helichrysum, Inula, Khella, Lantana, Bay Laurel, Lemongrass, Mastic, May chang, Lovage, Magnolia, Melissa, Cornmint, Peppermint, Spearmint, St. John's wort, Nutmeg, Compact Oregano, Green Oregano, Kaliteri Oregano, Common Oregano, Parsley, Scotch Pine, Patagonian Pine, Rosemary camphor, Rosemary verbenone, Damask Rose, Balsam Fir, Silver Fir, Winter Savory, Wild Thyme, Blue Tansy, Turpentine, Thyme borneol, Thyme thymol, Lemon Verbena and Ylang Ylang III and complete. For further informations or specific precautions for each essential oil, check online each product sheet on www.aroma-zone.com.
- **As a rule, pregnant or breastfeeding women, persons suffering from epilepsy or from hormone sensitive cancers, hypersensitive persons, and in general persons suffering from health problems should avoid using essential oils. Unless medically prescribed, do not use essential oils for babies and children under three years old. For children over 3 years old, use essential oils only under medical supervision.**
- Never inject essential oils.
- If you suffer from respiratory allergies or asthma, avoid direct inhalation.
- Do not combine essential oils and medicinal treatments without medical supervision.
- Consult a doctor regarding any therapeutic indication or before taking any essential oil orally. Essential oils should be diluted in food grade oil, honey, sugar or on a neutral pill when taken orally.
- In case of accidental ingestion, rinse the mouth out with food grade vegetable oil. If possible, we advise to swallow 1 to 2 spoonfuls of food grade vegetable oil in order to dilute essential oil. Immediately call a poison center and take promptly medical advice. Do not induce vomiting.
- If you have any doubts or enquiries, do not hesitate to ask your doctor for advice.

The information regarding essential oils that you can find on our website, in our catalogue and in our brochures is for reference only. It is a summary of our interpretations of the various works on aromatherapy we have studied.

It should not under any circumstances be considered as a medical piece of advice and we deny any liability in relation to this information.

Best practice for making home-made cosmetics **Read before making any preparations**

Before you start making your own cosmetics, please, read these warnings :

- **Some ingredients may be allergenic :** always perform a preliminary test applying your preparation over about 1 cm² in the crook of your elbow at least 48 hours before using your preparation in order to ensure that no reaction occurs (stinging, redness, itching etc.).
- All cosmetics containing an aqueous phase (water, hydrolate) are **very liable to microbiological contamination**. So, it is essential to manufacture your home-made creams in very hygienic conditions.
- **Sanitize** the utensils and containers before use : either by immersing them in boiling water for 10 minutes (excluding plastic containers and pumps) and drying them thoroughly with a clean and dry cloth, or by rinsing them with pharmacy alcohol (excluding gloss containers, little bubble jars, mini powder compacts, flat cases and 40 and 80 ml powder compacts that are not alcohol resistant : sterilize with boiling water) and air-drying them.
- **Wash your hands before** getting started and wear clean gloves.
- **Avoid touching** the preparation and ingredients with your hands.
- **Respect the indicated doses. When making your product, fill in a traceability book, note the composition of your product and the batches of ingredients used, as well as the manufacturing date.**
- Always carefully label and date your preparations and keep them out children's of reach.
- **Store the temperature-sensitive preparations in cool conditions** and use them quickly.
- **Immediately throw away** any preparation when you notice the slightest amount of mould, an objectionable odor or changes in its appearance etc.
- It is sometimes necessary to heat certain raw materials up to a high temperature. The precautions for use must be respected to avoid burns and spitting. It is advisable to wear eye protection.

The home-made cosmetic recipes available on our website and in our documents are examples of how to use our ingredients ; we deny any liability in relation to these examples. They are original works protected by copyright. They may not be used for commercial purposes without a previous agreement that imposes limitations.

🌿 **Precauciones de uso y uso apropiado de los aceites esenciales *Leer antes de usar***

• **Utiliza los aceites esenciales con moderación y precaución.** Los aceites esenciales son muy potentes.

• Los aceites esenciales no deben aplicarse en los ojos, en el contorno de los ojos ni en los oídos. En caso de contacto, aplica abundantemente un aceite vegetal neutro y, a continuación, enjuaga con agua. Consulta rápidamente a un médico. Los aceites esenciales deben diluirse obligatoriamente para una aplicación en las mucosas.

• Mantén siempre los aceites esenciales fuera del alcance y de la vista de los niños. Por tu seguridad, nunca retires la cápsula cuentagotas de los frascos de los aceites esenciales.

• Algunos aceites pueden ser irritantes o especialmente sensibilizantes. **La mayoría de los aceites esenciales se utilizan diluidos en un aceite vegetal para una aplicación sobre la piel.** Recomendamos realizar siempre una prueba de tolerancia cutánea en el pliegue del codo durante al menos 48 horas antes de su uso diluido en la piel. Si observas una reacción (rojeces, pruritos, granos, etc.), no utilices la mezcla.

• Los aceites esenciales de Angélica, Bergamota, Apio, Limón, Lima, Khella, Levístico, Mandarina, Naranja, Naranja sanguina, Pomelo, Clavel de moro y Verbena de Indias y el macerado oleoso de hierba de San Juan pueden ser fotosensibilizantes. Después de usar estos aceites, no te expongas al sol o a los rayos UV durante 8-10 horas.

• Algunos aceites pueden ser irritantes, especialmente sensibilizantes o pueden presentar cierta toxicidad en dosis elevadas o a largo plazo: Abedul amarillo, Abeto balsámico, Abeto espinoso, Ajo, Ajowan, Albahaca morada, Albahaca tropical, Alcaravea, Almendra amarga, Anís verde, Bálsamo de Copaliba, Canela china, Canela de Ceilán (corteza y hoja), Cedro del Atlas, Cedro del Himalaya, Ciprés de Provenza / de hoja perenne, Clavel de moro, Clavo (clavo en sí y hoja), Comino, Cúrcuma, Eneldo, Estragón, Eucalipto azul, Eucalipto azul malleo, Eucalipto mentolado, Gaultheria, Gaultheria olorosa, Helicriso, Hierba de limón, Hierba de San Juan, Hinojo dulce, Hisopillo, Inula olorosa, Khella, Lantana, Laurel, Lentisco, Levístico, Magnolia, Malagueta, Manzanilla azul, Melisa, Menta piperita, Menta silvestre, Menta Verde, Milenrama, Nuez moscada, Orégano compacto, Orégano kalitieri, Orégano verde, Perejil, Pino de Patagonia, Pino silvestre, Romero alcantor, Romero verbenosa, Rosa de Damasco, Serpol, Tomillo blanco, Tomillo timol, Trementina, Verbena de Indias, Verbena exótica, Ylang-Ylang. Para obtener más información sobre las precauciones específicas de cada aceite esencial, consulta las fichas respectivas disponibles en nuestro sitio web www.aroma-zone.com.

• En general, **no recomendamos el uso de aceites esenciales a las mujeres embarazadas o lactantes, a las personas epilépticas, con hipersensibilidad o con cáncer hormonodependiente y, más generalmente, a aquellas con problemas de salud. A menos que sea por indicación médica, no utilices aceites esenciales en bebés ni en niños menores de 3 años. Para los niños mayores de 3 años, utilízalos solo bajo control médico.**

• Las inyecciones de aceite esencial están estrictamente prohibidas.

• En caso de alergias respiratorias o asma, evita inhalar directamente las difusiones de aceites esenciales.

• No combines los aceites esenciales con tratamientos medicamentosos sin consejo médico.

• Consulta a un médico para cualquier indicación terapéutica o para cualquier tratamiento por vía oral. Los aceites esenciales deben diluirse en un soporte como el aceite alimentario, la miel, el azúcar o un comprimido neutro para un uso por vía oral.

• En caso de ingestión accidental, enjuágate la boca con aceite vegetal alimentario. Ponte en contacto inmediatamente con un centro toxicológico y consulta a un médico. No provoque el vómito. Si es posible, se recomienda tomar 1 o 2 cucharadas de aceite vegetal alimentario para diluir el aceite esencial.

• Si tienes alguna duda o pregunta, no dudes en preguntar a tu médico.

La información sobre los aceites esenciales disponible en nuestro sitio web, en nuestro catálogo y en nuestros folletos se proporciona a título informativo. Esta representa la síntesis de nuestras lecturas de diferentes obras sobre aromaterapia. No constituye información médica ni asumimos ninguna responsabilidad por ella.

🌿 **Buenas prácticas de fabricación de cosméticos caseros *Leer antes de toda preparación***

1. Antes de preparar tu cosmético:

Asegúrate de respetar las normas de higiene:

• Ponte un atuendo limpio y que cubra bien (preferiblemente cofias y batas desechables).

• Lávate y sécate bien las manos o ponte guantes limpios.

• Desinfecta los utensilios y recipientes que vayas a utilizar: ya sea hirviéndolos durante 10 minutos (excluyendo los recipientes de plástico y las bombas) y secándolos después cuidadosamente con un paño limpio y seco, o bien enjuagándolos con alcohol a 60-70° (excluyendo los recipientes brillantes, los tarros de burbujas pequeños, las minipolveras, las cajas planas y las polveras no resistentes al alcohol: límpialos con agua caliente que no supere los 75 °C) y déjalos secar al aire libre

Prepara tu plan de trabajo:

• La superficie de trabajo debe estar limpia y despejada; mantén alejados los alimentos y las bebidas.

• Asegúrate de que tienes los ingredientes necesarios y de que no han caducado.

Prepara los documentos necesarios para la preparación de tu producto:

• Receta cosmética, formulario de trazabilidad para anotar los ingredientes, los lotes utilizados, los pesajes realizados, así como la fecha de fabricación.

2. Durante la preparación:

• Sigue cuidadosamente la receta, respetando la dosificación indicada y rellena correctamente tu formulario de trazabilidad.

• Utiliza conservantes de eficacia probada como Cosgard de Aroma-Zone (respetando la dosificación).

• Evita el contacto de tus manos con el preparado y los ingredientes.

• Puede que sea necesario calentar considerablemente algunos ingredientes. Hay que tener cuidado para evitar quemaduras y proyecciones. Se recomienda llevar gafas de protección.

• En el caso de los preparados que contienen alcohol: manipula el alcohol inflamable lejos de cualquier llama o fuente incandescente. Manipula el alcohol en una habitación ventilada.

3. Después de la preparación:

• Comprueba la buena dispersión de los ingredientes y el aspecto homogéneo sin aglomeración ni desfase.

• No dudes en tirar el preparado a la menor formación de moho o a la aparición de un olor desagradable, cambio de aspecto, etc.

• Etiqueta cuidadosamente tu producto con el nombre del preparado, la fecha de preparación, la composición y la fecha de caducidad óptima.

• Almacena el producto en condiciones adecuadas, fuera del alcance de los niños.

4. Antes de utilizar tu producto:

• Algunos ingredientes pueden ser alérgicos: haz siempre una aplicación de prueba previa de tu preparado en el pliegue del codo en aproximadamente 1 cm² durante 48 h para comprobar que no aparece ninguna reacción (granos, rojeces, problemas respiratorios, etc.) antes de utilizar tu preparado.

Las recetas de cosméticos «caseros» disponibles en nuestro sitio web y en nuestra documentación son ejemplos del uso de nuestros ingredientes; no asumimos ninguna responsabilidad por estos ejemplos. Son obras originales protegidas por derechos de autor. No pueden utilizarse con fines comerciales.

Precauzioni per l'uso e impiego corretto degli oli essenziali *Leggere prima dell'uso*

- **Utilizza gli oli essenziali con moderazione e precauzione.** Gli oli essenziali sono molto potenti.
- Gli oli essenziali non devono essere applicati su occhi, contorno occhi o nelle orecchie. In caso di contatto, bisogna applicare abbondante olio vegetale neutro, poi sciacquare con l'acqua. Si consiglia di consultare rapidamente un medico. Gli oli essenziali debbono essere obbligatoriamente utilizzati in diluizione per un'applicazione sulle mucose.
- Tieni sempre gli oli essenziali fuori dalla portata dei bambini. Per la loro sicurezza, non togliere mai la capsula contagocce dal flacone di oli essenziali.
- Alcuni oli possono risultare irritanti o particolarmente sensibilizzanti. **La maggior parte degli oli essenziali si impiega diluita in olio vegetale per l'applicazione sulla pelle.** Consigliamo di effettuare sempre un test di tolleranza cutanea nella piega interna del gomito almeno 48 ore prima dell'utilizzo allo stato diluito sulla pelle. Se noti una reazione (rossore, irritazione, prurito...), ti sconsigliamo di utilizzare questo prodotto.
- Gli oli essenziali di Angelica, Bergamotto, Sedano, Limone, Lime, Khella, Levistico, Mandarino, Arancia, Arancia rossa, Pompelmo, Tagete, Verbena odorosa e il macerato oleoso di Iperico possono essere fotosensibilizzanti. Dopo l'utilizzo di questi oli, non esporti al sole o alle lampade abbronzanti per almeno 8 o 10 ore.
- Alcuni oli essenziali possono risultare irritanti o particolarmente sensibilizzanti, inoltre possono presentare una certa tossicità a dosi elevate o se usati a lungo : Achillea millefoglie, Aglio, Ajowan, Mandorla Amara, Aneto, Anice Verde, Basilico sacro, Basilico tropicale, Balsamo di Copaiba, Bay Saint Thomas (Pimenta racemosa), Betulla gialla, Cannella del Ceylon (corteccia e foglia), Cannella cinese, Carvi, Cedro dell'Atlante, Cedro dell'Himalaya, Cumino, Curcuma, Cipresso di Provenza/semperverde, Dragoncello, Eucalipto ct criptone, Eucalipto globulo, Eucalipto mentolato, Finocchio dolce, Gautheria procumbens, Gautheria odorante, Chiodi di garofano (chiodo e foglia), Elicriso italiano, Inula odorante, Khella, Lantana, Alloro, Citronella, Lentisco, Litsea citrata, Levistico, Magnolia, Melissa, Menta campestre, Menta piperita, Menta verde, Iperico, Noce moscata, Origano compatto, Origano kaliteri, Origano verde, Origano comune, Prezzemolo, Pino della Patagonia, Pino silvestre, Rosmarino ct canfora, Rosmarino ct verbenone, Rosa damascena, Abete balsamico, Abete bianco, Santoreggia di montagna, Timo serpillio bianco, Tagete, Tanacet (Camomilla blu), Terentina, Timo ct satureioide, Timo ct timolo, Verbena odorosa, Ylang-ylang.

Per avere informazioni più dettagliate, consulta le precauzioni specifiche di ogni olio essenziale e leggi le rispettive schede tecniche disponibili sul nostro sito internet www.aroma-zone.com

- Generalmente, si sconsiglia l'uso di oli essenziali per donne in gravidanza o allattamento, persone con problemi di epilessia, ipersensibili o con tumori ormono-dipendenti e, più in generale, persone con problemi di salute. Salvo indicazione del medico, non utilizzare oli essenziali sui bambini appena nati e al di sotto dei tre anni. Per i bambini di oltre 3 anni, utilizzare solo sotto controllo medico.
- Le iniezioni di oli essenziali sono severamente vietate.
- In caso di allergie respiratorie o asma, evita di inalare direttamente gli oli essenziali in diffusione.
- Non associare oli essenziali e trattamenti farmacologici senza il consiglio del medico.
- Consulta un medico per qualsiasi indicazione terapeutica o trattamento orale. Gli oli essenziali devono essere diluiti in un supporto tipo olio alimentare, miele, zucchero o compressa neutra per uso orale.
- In caso di ingestione accidentale, sciacqua la bocca con un olio vegetale alimentare. Contatta immediatamente un centro antiveleni e consulta un medico. Non indurre il vomito. Se possibile, si consiglia di ingerire 1 o 2 cucchiaini di olio vegetale alimentare per diluire l'olio essenziale.
- In caso di dubbi o domande, non esitare a chiedere consiglio al medico.

Le informazioni sugli oli essenziali disponibili sul nostro sito internet, sul nostro catalogo e sulle nostre schede sono messe a disposizione a titolo informativo. Sono la sintesi delle nostre letture di differenti opere riguardanti l'aromaterapia. Esse non costituiscono un'informazione medica, né ci impegnano in alcuna responsabilità.

Buone pratiche per la realizzazione di cosmetici fai da te *Da leggere prima di ogni preparazione*

1 - Prima della realizzazione del cosmetico:

Assicurati di rispettare le regole d'igiene:

- Adotta un abbigliamento adatto e coprente (prediligi l'uso di retine e di camici usa e getta).
- Lava e asciuga accuratamente le mani oppure indossa guanti puliti.
- Disinfetta gli utensili e i contenitori che andrai ad utilizzare: tenendoli 10 minuti nell'acqua bollente (a esclusione di contenitori di plastica e di pompette) poi asciugandoli accuratamente con un panno appropriato e non bagnato, oppure lavandoli con l'alcol 60-70° (a esclusione di contenitori per rossetto, piccoli vasetti di vetro, mini portacipria, scatole piatte e portacipria non resistenti all'alcol: sciacqua con acqua calda non superiore ai 75° C), infine lasciando asciugare tutto all'aria aperta.

Prepara il piano di lavoro:

- Il piano di lavoro deve essere pulito e non ingombro, allontana cibo e bevande.
- Assicurati di disporre per bene gli ingredienti necessari e che la data di scadenza non sia oltrepassata.

Prepara le istruzioni necessarie per la realizzazione del prodotto:

- Ricetta cosmetica, modulo di tracciabilità per annotare gli ingredienti, i lotti utilizzati, le pesature effettuate e la data di produzione.

2 - Durante la preparazione:

- Segui alla lettera la ricetta rispettando il dosaggio indicato, completa per bene il modulo di tracciabilità.
- Utilizza conservanti approvati come il Cosgard Aroma-Zone (rispetta i dosaggi).
- Evita il contatto con le mani durante le preparazioni e l'uso degli ingredienti.
- Alcuni ingredienti devono essere scaldati prima dell'utilizzo. Le precauzioni d'uso devono essere rispettate per evitare bruciature o fuoriuscite. Si consiglia l'uso di occhiali protettivi.
- Nel caso di preparazioni contenenti alcol: maneggia l'alcol lontano da qualsiasi fiamma e fonte di calore, poiché si tratta di un liquido infiammabile. Maneggia l'alcol in un ambiente areato.

3 - Dopo la preparazione:

- Verifica la buona dispersione degli ingredienti, che l'aspetto sia omogeneo e che non vi siano grumi o separazione delle fasi.
- Getta la preparazione alla minima formazione di muffe o all'apparizione di odori sgradevoli, in caso di cambiamento d'aspetto e situazioni simili...
- Etichetta accuratamente il prodotto con nome della preparazione, data di realizzazione, composizione e data di scadenza ottimale.
- Conserva il prodotto in condizioni adeguate, lontano dalla portata dei bambini.

4 - Prima di utilizzare il prodotto:

- Certi ingredienti possono essere allergizzanti: esegui sempre un test di applicazione preventivo, 48 ore prima di utilizzare il prodotto, sulla piega interna del gomito e per almeno 1 cm, in modo da verificare che non appaia nessuna reazione (prurito, rossore, fatica a respirare...) prima di utilizzare la preparazione.

Le ricette cosmetiche "fai da te" fornite in questo documento e sul nostro sito internet sono esempi dell'utilizzo dei nostri ingredienti e non possono in alcun caso comportare la nostra responsabilità. Sono opere originali coperte dal diritto d'autore. Non possono essere utilizzate per scopi commerciali.

Vorsichtsmaßnahmen für die richtige Anwendung ätherischer Öle *Vor der Anwendung lesen*

- **Verwenden Sie ätherische Öle in Maßen und mit Vorsicht.** Ätherische Öle sind sehr wirkungsvoll.
- Ätherische Öle dürfen nicht auf die Augen, die Augenpartie oder in die Ohren gelangen. Bei Kontakt ein neutrales pflanzliches Öl reichlich auftragen und dann mit Wasser spülen. Suchen Sie schnell einen Arzt auf. Ätherische Öle müssen für die Anwendung auf Schleimhäuten unbedingt verdünnt werden.
- Bewahren Sie ätherische Öle immer außerhalb der Reich- und Sichtweite von Kindern auf. Entfernen Sie zu ihrer Sicherheit niemals den Verschluss von den Flaschen mit den ätherischen Ölen.
- Einige Öle können reizen oder besonders sensibilisieren. **Die meisten ätherischen Öle werden verdünnt in einem pflanzlichen Öl auf die Haut aufgetragen.** Wir empfehlen Ihnen, stets einen 48 Stunden langen Hautverträglichkeitstest in der Ellenbeuge durchzuführen, bevor Sie das Produkt verdünnt auf der Haut anwenden. Wenn Sie eine Reaktion (Rötung, Reizung, Stechen etc.) beobachten, verwenden Sie die Mischung nicht.
- Die ätherischen Öle von Angelika, Bergamotte, Sellerie, Zitrone, Limette, Khella, Liebstöckel, Mandarine, Orange, Blutorange, Grapefruit, Tagetes, Verbene und das Johanniskrautölmesazerat können eine photosensibilisierende Wirkung haben. Nach der Anwendung dieser Öle sollten Sie 8 bis 10 Stunden lang nicht in die Sonne gehen oder sich UV-Strahlen aussetzen.
- Einige ätherische Öle können reizend sein, besonders sensibilisierend wirken oder in hohen Dosen oder über einen längeren Zeitraum eine gewisse Toxizität aufweisen: Schafgarbe, Knoblauch, Ajowan, Bittermandel, Dill, Grüner Anis, Heiliges Basilikum, Tropisches Basilikum, Copahu-Balsam, Bay St Thomas, Gelbe Birke, Ceylon-Zimt (Rinde und Blätter), Chinesischer Zimt, Kümmel, Atlas-Zeder, Himalaya-Zeder, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zypresse der Provence / immergrün, Estragon, Krypton-Eukalyptus, Eukalyptus globulus, Menthol-Eukalyptus, Süßer Fenchel, Niedere Scheinbeere, Wintergrün, Würznelke (Nelke und Blatt), Italienische Strohblume, Alant, Khella, Lantana, Lorbeer, Zitronengras, Pistazienmastix, Zitronenlitsche, Liebstöckel, Magnolie, Zitronenmelisse, Ackermintze, Pfefferminze, Grüne Minze, Johanniskraut, Muskatnuss, Kompakter Oregano, Gemeiner Oregano Kalitervianone, Grüner Oregano, Gemeiner Oregano, Petasile, Patagonische Kiefer, Waldkiefer, Rosmarinkampfer, Rosmarin-Verbenone, Damaskener Rose, Balsamtanne, Weißtanne, Bergbohnenkraut, wilder Thymian, Ringelblume, Einjähriger Rainfarn, Terpenin, Thymus saturoides, Thymolthymian, Thymolthymian, Thymianverbene, Yang-Yang.

Weitere Informationen zu den spezifischen Vorsichtsmaßnahmen für jedes ätherische Öl finden Sie in den jeweiligen Merkblättern, die auf unserer Website www.aroma-zone.com verfügbar sind.

- **Generell raten wir schwangeren und stillenden Frauen, Epileptikern, überempfindlichen Personen, Personen mit hormonabhängigem Krebs und generell Personen mit gesundheitlichen Problemen von der Anwendung ätherischer Öle ab. Verwenden Sie ätherische Öle nicht bei Babys und Kindern unter 3 Jahren, es sei denn auf ärztliches Anraten. Bei Kindern über 3 Jahren sollten Sie sie nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.**
- Die Injektion von ätherischen Ölen ist strengstens untersagt.
- Bei Atemwegsallergien oder Asthma sollten Sie es vermeiden, ätherische Duftöle direkt einzuatmen.
- Kombinieren Sie ätherische Öle und medikamentöse Behandlungen nicht ohne ärztliche Empfehlung.
- Lassen Sie sich für jede therapeutische Indikation oder orale Behandlung von einem Arzt beraten. Ätherische Öle müssen für die orale Anwendung auf einem Träger wie Speiseöl, Honig, Zucker oder einer neutralen Tablette verdünnt werden.
- Bei versehentlichem Verschlucken spülen Sie den Mund mit einem pflanzlichen Speiseöl aus. Kontaktieren Sie sofort eine Giftnotrufzentrale und ziehen Sie einen Arzt hinzu. Führen Sie kein Erbrechen herbei. Falls möglich, empfehlen wir, 1 oder 2 Löffel pflanzliches Speiseöl zu schlucken, um das ätherische Öl zu verdünnen.
- Wenn Sie Zweifel oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Die auf unserer Website, in unserem Katalog und in unseren Broschüren verfügbaren Informationen über ätherische Öle dienen nur zu Ihrer Orientierung. Sie stellen eine Zusammenfassung verschiedenen Bücher über Aromatherapie dar. Sie sind weder eine medizinische Information, noch können wir dafür haftbar gemacht werden.

Bewährte Verfahren für die Herstellung von DIY-Kosmetik *Vor der Zubereitung lesen*

1 - Bevor sie ihre Kosmetik herstellen:

Vergewissern Sie sich, dass die Hygienevorschriften eingehalten werden:

- Achten Sie auf saubere und bedeckende Kleidung (bevorzugen Sie Einweghauben und -mittle).
- Waschen und trocknen Sie Ihre Hände gründlich oder tragen Sie saubere Handschuhe.
- Desinfizieren Sie die Utensilien und Behälter, die Sie benutzen werden: entweder indem Sie sie 10 Minuten in kochendes Wasser legen (ausgenommen Kunststoffbehälter und Pumpen) und dann mit einem sauberen, trockenen Tuch abtrocknen, oder indem Sie sie mit 60-70° Alkohol spülen (ausgenommen Ligglossbehälter, kleine Kugelfläser, Mini-Puderdosen, flache Dosen und Puderdosen, die nicht alkoholfest sind: Reinigung mit heißem Wasser bei nicht mehr als 75 °C) und sie dann an der Luft trocknen lassen.

Bereiten Sie Ihre Arbeitsfläche vor:

- Ihre Arbeitsfläche muss sauber und frei sein; entfernen Sie Speisen und Getränke.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie die benötigten Inhaltsstoffe haben und deren Ablaufdatum nicht überschritten ist.

Bereiten Sie die Unterlagen vor, die Sie für die Herstellung Ihres Produkts brauchen:

- Kosmetikrezept, Rückverfolgbarkeitsformular zur Dokumentation der Inhaltsstoffe, verwendeten Chargen, durchgeführten Wiegungen und des Herstellungsdatums.

2 - Während der Herstellung:

- Halten Sie sich an das Rezept und die angegebenen Dosierungen und füllen Sie das Formular zur Rückverfolgbarkeit aus.
- Verwenden Sie bewährte Konservierungsmittel wie Cosgard von Aroma-Zone (halten Sie sich an die Dosierungen).
- Vermeiden Sie den Kontakt Ihrer Hände mit dem Präparat und den Inhaltsstoffen.
- Manchmal müssen Inhaltsstoffe stark erhitzt werden. Beachten Sie die Vorsichtsmaßnahmen, um Verbrennungen und Spritzer zu vermeiden. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzbrille zu tragen.
- Bei alkoholhaltigen Zubereitungen: Handhaben Sie brennbaren Alkohol nicht in der Nähe von Flammen oder Glutquellen. Handhaben Sie Alkohol in einem belüfteten Raum.

3 - Nach der Herstellung:

- Vergewissern Sie sich, dass die Inhaltsstoffe gut verteilt sind, homogen aussehen und keine Agglomerate oder Phasentrennung aufweisen.
- Entsorgen Sie Ihre Zubereitung, wenn sich Schimmel bildet, ein unangenehmer Geruch auftritt oder das Aussehen sich verändert.
- Etikettieren Sie Ihr Produkt sorgfältig mit dem Namen des Präparats, dem Herstellungsdatum, der Zusammensetzung und dem Datum der optimalen Verwendung.
- Lagern Sie Ihr Produkt unter geeigneten Bedingungen außerhalb der Reichweite von Kindern.

4 - Bevor Sie Ihr Produkt verwenden:

- Manche Inhaltsstoffe können allergen sein: Führen Sie immer einen Test durch, indem Sie Ihr Präparat 48 Stunden lang in der Ellenbeuge auf ca. 1 cm² auftragen, um sicherzustellen, dass keine Reaktionen (Kribbeln, Rötung, Atembeschwerden etc.) auftreten, bevor Sie Ihr Präparat anwenden.

Die auf unserer Website und in unseren Dokumentationen verfügbaren DIY-Kosmetikrezepturen sind Beispiele, die die Verwendung unserer Inhaltsstoffe veranschaulichen sollen; für diese Beispiele übernehmen wir keine Haftung. Es handelt sich um Originalwerke, die durch das Urheberrecht geschützt sind. Sie dürfen nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Voorzorgsmaatregelen en juist gebruik van etherische oliën *Lezen voor gebruik*

- **Gebruik etherische oliën voorzichtig en met mate** Etherische oliën zijn zeer krachtig.
- Etherische oliën mogen niet op de ogen, rondom de ogen of in de oren gebruikt worden. Bij contact met ogen of oren is het advies om een plantaardige neutrale olie ruim aan te brengen en vervolgens uit te spoelen met water. Raadpleeg op korte termijn een arts. De etherische oliën dienen verdund te zijn voordat ze worden aangebracht op de slijmvliezen.
- Bewaar etherische oliën altijd buiten het bereik en het zicht van kinderen. Haal de dop voor hun veiligheid nooit van de flacons met etherische oliën.
- Bepaalde oliën kunnen irriteren of een overgevoelige reactie veroorzaken. **De meeste etherische oliën worden verdund in een plantaardige olie en vervolgens aangebracht op de huid.** We adviseren je om altijd een huidtolerietest uit te voeren aan de binnenkant van de elleboog, minstens 48 uur voor gebruik te doen op de huid. Als er een reactie optreedt (roodheid, irritatie, tintelingen, etc.), gebruik het mengsel dan niet.
- Deze etherische oliën van engelwortel, bergamot, citroen, groene citroen, khella, lavas, mandarijn, sinaasappel, bloedsinaasappel, grapefruit, goudsbloem, citroenverbena en het oliemaceraat van Sint-Janskruid kunnen fotosensibiliserend zijn. Na gebruik van deze oliën stel je jezelf gedurende 8 à 10 uur niet bloot aan de zon of aan UV-licht.
- Bepaalde etherische oliën kunnen irriterend zijn, met name sensibiliserend en kunnen een bepaalde toxiciteit met hoge dosis of op lange termijn tentoonspreiden: Duizendblad, Knoflook, Bittere Amandel, Dille, Groene Anijs, Heilige Basilicum, Tropische Basilicum, Copaibabalsam, Bay Saint Thomas, Gele Berk, Ceylon Kaneel (schors en blad), Chinese Kaneel, Karwij, Ceder uit de Atlas, Ceder uit de Himalaya, Komijn, Kurkuma, Cipres uit de Provence/altijd groen, Dragon, Eucalyptus Polybractea, Eucalyptus Globulus, Eucalyptus Menthol, Zoete Venkel, Wintergroen, Bergthee, Kruidnagel (nagel en blad), Italiaanse Helichrysum, Alantwortel, Akkerschem, Lantana, Laurier, Limoengras, Mastiekbroom, May Chang, Lavas, Magnolia, Citroenmelisse, Akkermunt, Pepermunt, Groene Munt, Sint Janskruid, Muskaatnoot, Compacte Oregano, Oregano kaliteri, Groene Oregano, Wilde Marjolein, Peterselle, Patagonische Den, Grove Den, Rozemarijn Kamfer, Rozemarijn Verbenen, Damascusroos, Balsemspar, Gewone Zilverpar, Winterbonenkruid, Wilde Tijn, Tagetes, Boerenwormkruid, Terpentijn, Tijn Borneol, Tijn Thymol, Citroen Verbena, Ylang-Ylang.

Voor meer informatie over de specifieke voorzorgsmaatregelen van alle etherische oliën verwijzen we je naar de informatiebladen die beschikbaar zijn op onze website www.aroma-zone.com.

- Over het algemeen raden wij het gebruik van etherische oliën af voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, mensen met epilepsie, mensen met een overgevoeligheid of hormoonafhankelijke kanker, en nog algemener mensen voor met gezondheidsproblemen. Gebruik etherische oliën nooit bij baby's en kinderen onder de 3 jaar, behalve op medisch advies. Voor kinderen onder de 3 jaar geldt: alleen gebruiken onder medische controle.
- Injecties met etherische oliën zijn strikt verboden.
- In geval van luchtwegallergieën of astma, voorkom het direct inademen van etherische oliën.
- Combineer etherische oliën niet met medische behandelingen zonder een arts te raadplegen.
- Raadpleeg altijd een arts in geval van medische indicaties of behandeling met oraal gebruik. De etherische oliën dienen opgelost te worden in een eetbare olie, honing, suiker of neutraal tablet bij oraal gebruik.
- Bij per ongeluk inslikken is het belangrijk om je mond te spoelen met een plantaardige eetbare olie. Neem direct contact op met een antificentrum en raadpleeg een arts. Niet laten braken. Indien mogelijk is het aanbevolen om 1 of 2 lepeltjes plantaardige olie in te slikken om de etherische olie te verdunnen.
- Bij vragen of twijfel kun je advies vragen aan je arts.

Informatie over de etherische oliën is beschikbaar op onze website, in onze catalogus en op de informatieborden die voor jou beschikbaar zijn gesteld. Ze vatten alle informatie uit diverse werken over aromatherapie samen. Het is op geen enkele manier medische informatie, en wij kunnen op grond hiervan niet aansprakelijk worden gesteld.

Goede praktijken voor het vervaardigen van DIY-cosmetica *Te lezen voorafgaand aan de bereiding*

1 - Voor het vervaardigen van je cosmetica:

Zorg ervoor dat je de hygiënevoorschriften naleeft:

- Draag schone bedekkende kleding (bij voorkeur een wegwerpschort).
- Was en droog je handen grondig of draag schone handschoenen.
- Desinfecteer de tools en houders die je gaat gebruiken: hou ze 10 minuten onder kokend water (met uitzondering van plastic houders en pompen) en droog ze zorgvuldig met een schone droge doek, of door ze met alcohol 60-70° af te spoelen (met uitzondering van gloss-houders, petit pot bulle, mini-poederdozen, platte dozen en poederdozen die niet bestand zijn tegen alcohol: reiniging met warm water dat niet warmer is dan 75°C) en door ze te laten drogen aan de lucht.

Zorg voor een goede plek om te werken:

- Je werkblad moet schoon en opgeruimd zijn, verwijder voedsel en drankjes.
- Zorg ervoor dat je de noodzakelijke ingrediënten bij de hand hebt en dat de houdbaarheidsdatum niet overschreden is.

Verzamel de documenten waarmee je je product kunt maken:

- Cosmetisch recept, een traceerbaarheidsformulier maakt het mogelijk om de ingrediënten, de gebruikte badges, de uitgevoerde wegingen en de productiedatum te noteren.

2 - Tijdens de vervaardiging:

- Volg het recept en respecteer de aangegeven doseringen, vul het traceerbaarheidsformulier goed in.
- Gebruik conserveringsmiddelen die voldoen aan de normen zoals Cosgard Aroma-Zone (respecteer de doseringen).
- Mijd het contact met de handen met het preparaat en de ingrediënten.
- Soms is het nodig om bepaalde ingrediënten sterk te verwarmen. De voorzorgsmaatregelen dienen te worden nageleefd om brandwonden en projecties te voorkomen. Het is aanbevolen om een veiligheidsbril te gebruiken.
- Bij preparaten die alcohol bevatten: behandel ontvlambare alcohol op veilige afstand van vlammen of andere gloeiende bronnen. Werk met alcohol op een goed geventileerde plek.

3 - Na de vervaardiging:

- Controleer of de ingrediënten goed verspreid zijn, dat het er homogeen uitziet zonder opeenhoping of faseverschuiving.
- Denk eraan om het preparaat weg te gooien als er sprake is van enige schimmelvorming, vervelende luchtjes, verandering van uiterlijk, etc.
- Label je product zorgvuldig met de naam van het preparaat, de datum van vervaardiging, samenstelling en uiterste gebruiksdatum.
- Sla je product op onder speciale condities buiten het bereik van kinderen.

4 - Voor gebruik van je product:

- Bepaalde ingrediënten kunnen allergie opwekken: doe altijd van tevoren een test met het preparaat op de binnenkant van je elleboog op een plek van ongeveer 1 cm², en laat het 48 u zitten. Wacht af of er een reactie (tintelingen, roodheid, ademhalingsproblemen, etc.) optreedt voordat je het preparaat gaat gebruiken.

De cosmetische DIY-recepten die beschikbaar zijn op onze site en in onze documentatie zijn voorbeelden van het gebruik van onze ingrediënten; deze voorbeelden vallen op geen enkele manier onder onze verantwoordelijkheid. Het zijn originele werken die beschermd zijn door het auteursrecht. Ze kunnen niet voor een commercieel doeleinde gebruikt worden.