



## Veselības ministrija: ēteriskās eļļas nedrīkst lietot iekšķīgi

Publicēts: 06.02.2020.

[Informācija presei](#)



Veselības ministrija (VM) vērš uzmanību, ka vairākās tīmekļvietnēs un sociālajos tīklos Latvijā tiek izplatītas un reklamētas ēteriskās eļļas, kuras tiek piedāvāts lietot iekšķīgi, pilinot uz gļotādas mutē vai pievienojot tās uzturam. VM un Veselības inspekcijas (VI) speciālisti uzsver, ka tas var būt bīstami cilvēka veselībai.

Ēteriskās eļļas ir ķīmisko vielu maisījumi, kas nav paredzēti lietošanai iekšķīgi koncentrētā veidā un var apdraudēt cilvēka veselību! Ēteriskās eļļas ir koncentrēti dažādu vielu maisījumi un tās var būt kairinošas, sensibilizējošas vai pat toksiskas cilvēka organismam. Piemēram, sassafras eļļai piemīt kancerogēnas un mutagēnas īpašības, sinepju eļļa ir toksiska, kumarīna eļļa un kanēļa mizas eļļa var radīt ādas kairinājumu.

“Ēdiens var būt zāles un var būt inde. Lietojot vielas, kas nav paredzētas uzturam, kā ēteriskās eļļas, sekas var būt neprognozējamas. Esiet atbildīgi par savu veselību un neiekārtiet tirgotāju slazdos,” uzsver Rīgas Stradiņa universitātes asociētā profesore un dietoloģe Laila Meija.

Latvijā ēteriskās eļļas nav reģistrētas kā uztura bagātinātāji vai zāles, izņemot gadījumus, kad tās kā aktīvās vielas vai aromatizētāji tiek izmantotas mazos daudzumos, kā arī, ja tās ir lietotas produktu aromatizēšanas nolūkā. Savukārt koncentrētas ēteriskās eļļas, kas nav reģistrētas kā uztura bagātinātāji vai zāles, tiek izplatītas kā ķīmisko vielu maisījumi dažādiem nolūkiem un tās tiek regulētas ar Eiropas Savienības un Latvijas normatīvajiem aktiem, tostarp paredz īpašu marķējumu, iepakojšanu un citas prasības.

Tradicionāli ēteriskās eļļas tiek izmantotas aromterapijā, piemēram, tās tiek izmantotas gaisa aromatizēšanai, masāžās kopā ar bāzes eļļām, pievienošanai vannas ūdenim. Lai arī aromterapija ir reģistrēta kā papildinošās medicīnas medicīniskais pakalpojums

Latvijā, šī tehnoloģija neparedz ēterisko eļļu iekšķīgu lietošanu un tādējādi ārstnieciskā iedarbība tām nav izvērtēta. Reklamējot ēteriskās eļļas tām bieži tiek piedēvētas ārstnieciskās īpašības. Tā kā ēteriskās eļļas nav reģistrētas kā zāles, tām nav pierādīta ārstējoša efekta.

Uzmanību! Nelietojiet ēteriskās eļļas neatšķaidītā veidā uz ādas vai gļotādas, nekādā gadījumā nelietojiet tās iekšķīgi. Uzticieties tikai ārstniecības personu norādījumiem, nevis nepazīstamu personu ieteikumiem tīmekļvietnēs.

Atcerieties, ka ēteriskās eļļas nav zāles, tāpēc aicinām būt uzmanīgiem un neuzticēties reklāmās sniegtajai informācijai par šo produktu ārstnieciskajām vai slimību profilaktiskajām īpašībām. Aicinām patērētājus būt vērīgiem un pirms produkta lietošanas uzsākšanas izvērtēt par konkrēto produktu pieejamo informāciju, tostarp tā paredzamo lietojumu un ņemt vērā visus marķējumā norādītos brīdinājumus.

Lai pārliecinātos, vai konkrēts produkts ir reģistrēts kā uztura bagātinātājs, aicinām veikt pārbaudi Pārtikas un veterinārā dienesta [Uztura bagātinātāju reģistrā](#).

Savukārt Latvijā reģistrētās zāles var pārbaudīt Zāļu valsts aģentūras [tīmekļvietnē](#).

Vairāk informācijas VI [mājas lapā](#).

<https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/veselibas-ministrija-eteriskas-ellas-nedrikst-lietot-iekšķigi>