

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
2. Wees u ervan bewust dat aromatherapie geen directe lichamelijke genezing kan brengen en dat een aromatherapeut geen diagnoses kan en mag stellen. Dat is het gebied van de reguliere geneeskunde. Mensen met een ziekte, kwaal of geestelijke problemen dienen een reguliere arts te bezoeken om diagnose vast te laten stellen om een (ernstige) lichamelijke of geestelijke aandoening uit te sluiten. In de natuurgeneeskunde gaan we ervan uit dat er spontane biologische genezing kan plaatsvinden. Dit is echter (nog) niet wetenschappelijk bewezen. Bij ziekte is een reguliere arts de eerst aangewezen hulp!
3. Neem essentiële oliën nooit zomaar in zonder overleg met uw aromatherapeut of arts; het spijsverteringskanaal kan geïrriteerd raken en in grote doses kunnen ze de inwendige organen beschadigen!
4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
6. Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
7. Bij per ongeluk orale inname direct enkele slokken vette plantenolie drinken! Essentiële olie lost het beste op in deze oliën en werkt direct verzachtend. Daarna onmiddellijk naar de dokter!
8. Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
10. In de olie beschrijvingen wordt expliciet vermeld als de olie niet gewenst is bij zwangerschap. Over het algemeen moet inwendig gebruik van oliën tijdens zwangerschap afgeraden worden. De meeste oliën kunnen uitwendig worden toegepast of verdampt.
11. Bij twijfel voor kans op (grote) (over)gevoeligheid van de essentiële olie, is het verstandig een huidtest uit te voeren; wrijf 1 druppel olie in de elleboog holte. Wanneer deze plek binnen 24 uur rood is, de olie niet gebruiken of eventueel verdunnen met een basis olie en opnieuw testen. Als er na 24 uur geen reactie is opgetreden,

is de essentiële olie hoogstwaarschijnlijk veilig in gebruik.

12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
16. Essentiële oliën zijn natuurproducten; ze zijn gevoelig voor licht, lucht en hoge temperaturen. Bewaar de olie op een donkere plaats met een zoveel mogelijk koele, gelijkmatige temperatuur. Dit is voor het behoud erg belangrijk. Oliën kunnen oxideren, waardoor allerlei verbindingen in oliën ontstaan die de huid kunnen irriteren en sensiteren.
17. Doseringen in olieteksten: als er 3% op de huid staat, wordt daarmee de maximale dosering bedoeld. 3% wil zeggen: 3ml. essentiële olie (ca. 60 druppels) in 100 ml. plantaardige, vette olie (basis olie). Een normaal gemiddeld de voor 1 ml. olie is ongeveer 20 druppels.
18. Bij het baden nooit essentiële oliën zonder emulgator in het water gebruiken want de olie blijft op het water drijven en kan dan direct in contact komen met de huid en/of slijmvlieszen.
19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud.

Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozepit- of jojoba olie. Na het eerste jaar kunt u 1 druppel lavendel- of Roomse kamille olie door 4 fl. basis olie mengen voor een massage olie voor dagelijks gebruik.

20. Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.

BETEKENIS

WAARSCHUWINGSSYMBOLEN



1. Gevaar voor irritatie
2. Brandgevaarlijk
3. Lange termijn gezondheidsschade
4. Milieuschadelijk
5. Corrosief irriterend

Meer informatie & recepten vindt u op onze website: www.zenergywellness.nl

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiters beroepen wij ons op het ook ons toekomende recht op vrijheid van meningsuiting, zoals dat onder meer wordt gewaarborgd in artikel 10 lid 1 van het Europees Verdrag ter bescherming van de Rechten van de Mens en de fundamentele vrijheden. De bronnen waaruit de informatie over de werking van deze oliën stamt, zijn de soms al duizenden jaren oude toepassingen in de aromatherapie, de publicaties van therapeuten, homeopathische artsen en tips van gebruikers. **Zenergy Wellness doet echter geen claims over diagnose, behandeling, genezing of ziektepreventie.** De inhoud van deze bijsluiters is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiters niet is geëvalueerd door medische deskundigen. De informatie dient niet te worden opgevat als medisch advies. Raadpleeg bij klachten daarom altijd een medisch gekwalificeerde arts. **Aan de informatie in deze bijsluiters kunnen geen rechten ontleend worden.** BRONNEN: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijkman en www.anthemis.nl.

TOEPASSINGEN

Essentiële olie kan op meerdere manieren worden gebruikt. De toepassing die wordt gekozen is enigszins afhankelijk van het doel en uiteraard de persoonlijke voorkeur. Lees hieronder een aantal toepassingen en hoe je dit allemaal kunt toepassen.

Puur: In het algemeen kan worden gesteld, dat essentiële oliën niet onverdund op de huid aangebracht mogen worden. Dit omdat veel oliën in pure vorm de huid kunnen iriteren of overgevoelig kunnen maken. Wees ook voorzichtig met oliën die fototoxisch zijn, d.w.z. dat zij de huid verkleuren als deze aan de zon wordt blootgesteld, zoals bijv. bergamot. Er zijn echter een aantal uitzonderingen; zo kunnen bijvoorbeeld sandelhout, jasmijn, patchouli en roos uitstekend als parfum direct op de huid worden gedragen. Lavendel kan o.a. onverdund worden gebruikt bij de behandeling van insectensteken en wonden. Het is raadzaam om, voordat je essentiële oliën puur aanbrengt, uit te proberen of je hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

deze aan de binnenkant van je elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kun je de olie puur gebruiken.

Inhaleren/stomen/verdampen: Een effectieve manier om sinusitis, keel- en borstholte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels essentiële olie toe aan een schaalje heet water, bedek je hoofd en schaalje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kun je ook 1-2 druppels op een tissue sprenkelen en dan regelmatig inhaleren, of je legt de tissue op de cv. Een andere methode om essentiële oliën te inhaleren is een heet dampend bad te nemen of ze te gebruiken in de sauna. Natuurlijk is dit niet zo geconcentreerd. Bij een aankomende verkoudheid of griep kan bijv. manuka op een tissue gedruppeld en meerdere per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een diffuser verdamp worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om essentiële oliën te gebruiken. De oliën worden hierbij goed door de huid opgenomen en kunnen zo verlichting brengen bij veel kwalen, ook bij inwendige problemen. Om met essentiële oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie, bijv. amandel olie. Voor een ontspan-

nende massage kun je 10-15 druppels essentiële olie toevoegen aan 100 ml. basis olie. Voor de behandeling van diverse aandoeningen dient de hoeveelheid essentiële olie in het mengsel tussen de 1 en 3 % te zijn. Fysieke kwalen als bijvoorbeeld reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een algeheel welbevinden kun je je eigen handen of voeten masseren. Vele delen van het lichaam die ongemak veroorzaken kunnen vaak zelf gemasseerd worden. Zo kan bij indigestie de maagstreek in de richting van de klok met pepermunt ingewreven worden.

In bad: De eenvoudigste manier om essentiële olie te gebruiken is 8-15 druppels toe te voegen aan een vol bad (ook geschikt voor bubbelbad). Het is op deze manier niet alleen mogelijk om aangenamen en ontspannen te baden, maar ook heel veel verschillende klachten te verzorgen, zoals huidaandoeningen, spierpijn, reumatische klachten, artritis etc. Omdat de olie op het water blijft drijven dient deze met een hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator gemengd te worden. Meng de essentiële olie met één van deze stoffen en voeg het mengsel toe aan het badwater.

Koud of heet kompres: Warme of koude kompressen zijn een zeer effectieve manier om essentiële oliën toe te passen ter verzachting van pijn of het

verminderen van ontstekingen. Een warm kompres kan o.a. worden gebruikt bij rugpijn, reuma, artritis en abscessen. Maak een kom met heet water en voeg hier tot 5-10 druppels essentiële olie per 100 ml. water, aan toe. Dompel een stuk katoen, flanel of watten in de vloeistof, knijp dit licht uit en leg het zolang op de pijnlijke plek tot het is afgekoeld tot lichaamstemperatuur. Herhaal dit enkele malen. Een koud kompres wordt o.a. gebruikt bij hoofdpijn, verstuingen en zwellingen. De behandeling is gelijk als bij het warme kompres, gebruik echter i.p.v. heet water, ijskoud water. Ook dit kompres enkele malen herhalen.

Inwendig: Inwendig gebruik van essentiële oliën zonder begeleiding van een gediplomeerde aromatherapeut of (homeopatische) arts is af te raden. Het is voor een leek zeer moeilijk vast te stellen hoe hoog de in te nemen concentraties mogen zijn. Daarbij komt dat verschillende essentiële oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Essentiële oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

DUIZENDBLAD

PRODUCT

Chargennummer:

E1160 / 201710 / Siv

Productnaam:

Duizendblad olie - Yarrow oil

Land van herkomst:

Bulgarije

Botanische naam:

Achillea millefolium

Synoniemen:

Hazekervel - Yarrow

Farmacopoea:

CAS: 84082-83-7

Kleur:

Bleek blauw

Geur:

Specerij-achtig

Smaak:

Scherp, brandend

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloeitoppen

Plantenfamilie:

Samengesteldbloemigen

(Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

250 kg bloeitoppen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Ketonen

kamfer (tot 18%)

isoartemisia keton (8%)

thujon

Oxiden

cineol (10%)

Sesquiterpenen (45%)

chamazuleen (zeer variabel, maar kan

oplopen tot 51%)

dihydroazuleen

caryophylleen

Monoterpenen

α-pineen (10%)

β-pineen (7%)

camfeen (6%)

sabineen (tot 13%)

γ-terpineen

limoneen

Monoterpenolen

borneol

terpineol

Lactonen

achilline



VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, niet giftig bij inhaleren. **Xi-Xn-N:** toxisch, irritant voor ogen en huid, kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid spoelen met water en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** melk of water drinken, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van blauwe duizendblad essentiële olie gedocumenteerd. Duizendblad bezit een breed werkingsgebied: het is anti-allergisch, sterk ontstekingsremmend, koortsverlagend (duizendbladthee), anti-reumatisch, krampstillend, samen-trekkend, slijmoplossend en mogelijk bloeddruk verlagend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een diffuser geeft blauwe duizendblad een prettige kruidige geur. Als verdampingsolie is duizendblad in te zetten bij sinusverstopping, luchtweginfecties, catarre en kou die gepaard gaat met koorts. De olie werkt krampstillend bij hoofdpijn.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Door het azuleen gehalte is blauwe duizendblad in de huidverzorging in te zetten bij acné, verbrandingen, vette huid (seborroe), ernstige huiduitslag, allergisch eczeem en moeilijk te helen wonden. Dankzij de bloed verbeterende eigenschappen is de plant ook aangewezen bij reumatische klachten (reumatoïde artritis) en werkt het pijn verminderend. Duizendblad werkt toniserend op (spat)aderen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Duizendblad is via baden in te zetten bij verbrandingen, huidklachten, neuralgie, reumatoïde artritis, spataderen, kou, ontgiftings-kuren en werkt menstruatie regulerend (met name ook de thee van duizendblad). Verder stimuleert duizendblad het lever gal systeem.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen; bij plaat-selijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij lage dosering is blauwe duizendblad non toxisch en niet irriterend op de huid. Personen waarvan bekend is dat zij allergisch zijn voor Jacobskruid (dermatitis), moeten voorzichtig zijn in gebruik van duizendblad en kamille. Blauwe duizendblad is een veilig vervangingsmiddel voor blauwe kamille. Matig gebruiken door de aanwezigheid van ketonen. Langdurig gebruik kan hoofdpijn veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Tijdens zwangerschap: alleen verstui-ven, niet op de huid en inwendig gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Kan in uitzonderingen hoofdpijn of huidirritaties veroorzaken. Met mate en niet over een lange periode gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Blauwe duizendblad essentiële olie kan goed gecombineerd worden atlasceder, citroen, elemi, grove den, eikencinos, engelwortel, kamille, melisse, mirte, patchouli, rozemarijn, sandel-hout, scharlei, valeriana en vetiver.

AROMATHERAPIE

Blauwe duizendblad essentiële olie is zeer geschikt voor het behandelen van huidproblemen. (Aroma)therapeuten hebben de ervaring dat duizendblad essentiële olie antiseptische, bloed-stelpende en genezende eigenschap-pen heeft. In de aromatherapie wordt blauwe duizendblad essentiële olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een ontstoken, gevoelige huid, acné, eczeem, jeuk, hoofdhuidproblemen, littekens, spataderen, wonden, uit-slag, krampen, aambeien, slecht helende wonden, indigestie, blaasontsteking, cystitis, infecties aan urinewegen, menstruatieproblemen, overgangs-klachten, verkoudheid, griep, koorts, hypertensie, slapeloosheid, stress. Verder is de olie toe te voegen aan ontstekingsremmende mengels voor het behandelen van slecht helende wonden en abcessen.



PSYCHISCH

Verdampen van blauwe duizendblad essentiële olie werkt reinigend en harmoniserend. Het bevordert een rustige slaap en het verbetert de stemming. Voor wie gevoelig is en de neiging heeft problemen uit de omgeving naar zich toe te trekken is blauwe duizendblad olie een hele goede olie om te reinigen.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 2 druppels duizendblad-, 2 druppels Roomse kamille- en 1 druppel roos essentiële olie met 40 ml. jojoba-olie en 10 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin flesje. Smeer met een beetje van dit mengsel de huid tweemaal daags in.

Eczeem: meng 3 druppels duizendblad- en 2 druppels citroen essentiële olie met 40 ml. aloë vera- en 10 ml. calendula basis olie in een donkerbruin flesje. Behandel tweemaal daags je huid met een beetje van dit mengsel.

Gevoelige huid: meng 2 druppels duizendblad-, 2 druppels Roomse kamille- en 1 druppel roos essentiële olie met 40 ml. jojoba-olie en 10 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin flesje. Smeer met een beetje van dit mengsel je huid tweemaal daags in.

Hoofdhuidproblemen: voeg 3 druppels duizendblad essentiële olie aan de voor het wassen benodigde shampoo toe. Masseer bij het wassen je hoofd-

huid krachtig, laat dit vervolgens 5 minuten inwerken en spoel je haar daarna goed uit.

Huidirritaties: meng 5 druppels duizendblad- en 5 druppels helichryse essentiële olie met 50 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje en breng een beetje van dit mengsel regelmatig op je geïrriteerde plekken aan.

Huidontstekingen: meng 2 druppels duizendblad-, 2 druppels Roomse kamille- en 1 druppel roos essentiële olie met 40 ml. jojoba-olie en 10 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin flesje. Smeer met een beetje van dit mengsel je huid tweemaal daags in.

Jeuk: meng 3 druppels duizendblad- en 2 druppels citroen essentiële olie met 40 ml. aloë vera- en 10 ml. calendula basis olie in een donkerbruin flesje. Behandel tweemaal daags je huid met een beetje van dit mengsel.

Rode vlekjes: meng 3 druppels duizendblad- en 2 druppels citroen essentiële olie met 40 ml. aloë vera- en 10 ml. calendula basis olie in een donkerbruin flesje. Behandel tweemaal daags je huid met een beetje van dit mengsel.

Verwarring: verstui 6-10 druppels duizendblad essentiële olie in de diffuser; dit geeft rust en helderheid.