

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 bijsluiter 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 bijsluiter is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiter 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 bijsluiter kunnen geen rechten ontleend worden.** BRONNEN: Aromecum, 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 verdampd 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

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

BERK (ZOETE)

PRODUCT

Chargenummer:

E1038 / 18-0810 / Shiv

Productnaam:

Berken olie

Land van herkomst:

Canada

Botanische naam:

Betula lenta

Farmacopoea:

CAS-Nr.: 84012-15-7 / EINECS: 281-660-9

Kleur:

Helder bleek geel

Geur:

Karakteristiek, organoleptisch

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Destillatie van de schors

Plantenfamilie:

Berkenfamilie (Betulaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

300kg bast/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Esters

o.a. linalyl acetaat

Fenolische esters

methyl salicylaat (90-94%)

ethyl salicylaat

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, dampen schadelijk voor de luchtwegen, bij verslikken kans op longschade. Buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irriterend voor ogen en huid, niet carcinogeen, schadelijk voor de gezondheid, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water, grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen onmiddellijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en/of wassen met neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken stimuleren, een arts waarschuwen en verpakking of etiket tonen.



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van Berk essentiële olie gedocumenteerd. Bekender is het gebruik van de gedroogde schors en bladeren. Zoete Berk essentiële olie is analgetisch (pijnverdovend), een sterk spasmolyticum (krampstillend), antireumatisch en een mogelijk diureticum (waterafvoerend).

TOEPASSING

Verstuiven

In een geurverspreider wordt zoete Berk essentiële olie nauwelijks gebruikt, vanwege de 'methyl salicylaat' geur. Ook in een mengsel zal Berk essentiële olie dominant zijn. Eventueel is Berk essentiële olie te mengen met denachtigen, Lavendel, Cypres en Jeneverbes. De olie is versterkend en opwekkend op de geest.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging werkt Berk essentiële olie als tonicum en als verfrisser en kan ingezet worden als samentrekkende stof (rimpels, acné). Berk essentiële olie heeft de grootste werking in zijn hulp bij het verwijderen van urinezuren uit gewrichten, als pijnverdoover bij jicht,

artritis, reuma, epicondylitis en pijnlijke/verkrampde spieren. Mogelijk zou Berk essentiële olie een ondersteuning zijn bij bloedreiniging van toxinen. Berk essentiële olie heeft een versterkende werking op de nieren en vermeerdert de urinehoeveelheid – in te zetten bij vocht vasthouden.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Dezelfde toepassingen als op de huid.

DOSERING

Bij verstuiving

Eén of meer druppels naar eigen voorkeur, puur of gemengd met andere oliën.

Op de huid

Maximaal 1% bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik; geadviseerd wordt Berk essentiële olie te mengen met andere essentiële oliën.

In bad

Maximaal 2 druppels in een vol bad.



OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij een aangehouden dosering is berk essentiële olie niet irriterend en niet sensibiliserend. De zoete berk essentiële olie is matig toxisch en moet voorzichtig en in hoge verdunning gebruikt worden. Te hoge doses zouden schadelijk zijn voor de nieren. Methyl salicylaat wordt snel door het bloed opgenomen en kan bij langdurig gebruik en hoge doseringen vergiftiging veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap en borstvoeding: alleen verdampen; niet op de huid gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Niet gebruiken op de gevoelige en/of beschadigde huid. Vermijd zoete berk essentiële olie op de huid en inwendig bij gebruik van bloedverdunnende middelen. Vermijd zoete berk essentiële olie bij overgevoeligheid voor aspirine. Mogelijk giftig door het hoge gehalte aan methylsalicylaat. Uitsluitend uitwendig en spaarzaam gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Zoete Berk essentiële olie kan goed gecombineerd worden met citrus-, munt- en hout oliën.

AROMATHERAPIE

Aromatherapeuten zijn van mening dat zoete berk essentiële olie adstringerend, algemeen versterkend, antiroos, antiseptisch, galsecretie bevorderend, ontsmettend, koortswerend, antispasmodisch, bloedzuiverend en anti-reumatisch is, uitstekende antiseptische kwaliteiten bezit, het metabolisme bevordert van de vochtafscheiding en de nierfunctie en zorgt voor een verhoogde waterafscheiding (vochtafdrijving). Zoete Berk essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een onzuivere huid, reumatische klachten, spierpijn, gewichtspijn, lumbago, spit, neuralgie, myalgie, ischias en krampen.

BEHANDELINGEN

Artritis: meng 10 druppels berk essentiële olie met 50 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel minimaal 1x per dag je pijnlijke gewrichten.

Cellulitis: meng 5 druppels berk essentiële olie met 30 ml. zonnebloem basis olie en masseer hiermee minimaal 1x per dag of meng 2 druppels berk essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 2-3 maal per week 20-25 minuten.

Dermatitis: meng 10 druppels berk essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele

badolie en voeg dit toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een kompresdoek (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Eczeem: meng 10 druppels berk essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie en voeg dit toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een kompresdoek (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Oedeem: meng 10 druppels berk essentiële olie met een eetlepel zonnebloem basis olie en masseer hiermee minimaal 1x per dag of meng 2 druppels berk essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 2-3 maal per week 20-25 minuten.

Psoriasis: meng 10 druppels berk essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie en voeg dit toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een kompresdoek (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Puistjes: doe 2 druppels berk essentiële olie op een vochtig watje en dep je puistjes tweemaal daags.

Reumatische pijnen: meng 5 druppels berk essentiële olie met 30 ml. St. Janskruid maceraat en masseer minimaal 1x per dag je pijnlijke plaatsen.

Spieren (slechte doorbloeding): meng 5 druppels berk-, 4 druppels rozemarijn-, 3 druppels jeneverbes- en 10 druppels citroen essentiële olie met 50 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer dagelijks minimaal 1x per dag je pijnlijke spieren met een beetje van dit mengsel.

Spierpijn (reumatisch): meng 5 druppels berk essentiële olie met 30 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel 2 maal daags.

Wondjes: doe 2 druppels berk essentiële olie op een vochtig watje en dep je wondjes 2 maal daags.

Zwaartijgheid: meng 10 druppels berk essentiële olie met 50 ml. zonnebloem olie en masseer hiermee minimaal 1 maal daags of meng 2 druppels berk essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 2-3 maal per week 20-25 minuten.



BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijkman en www.anthemis.nl.