

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 direct 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 Rijkema 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 irriteren 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 verdampt 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

CANANGA

PRODUCT

Chargennummer:

E1970 / 18-0915 / Aro / Shiv

Productnaam:

Javaanse Cananga olie

Land van herkomst:

Indonesië - Java

Botanische naam:

Cananga odorata var. macrophylla

Synoniemen:

Oleum anonae

Farmacopoea:

CAS: 68606-83-7 / EINECS: 281-092-1

Kleur:

Helder licht geel

Geur:

Zoet houtige bloemengeur, balsmiek

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloemen

Plantenfamilie:

Bedektzadigen (Annonaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100 kg verse bloesems/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

p-cresol-methylether (12,23%)
kalk (<1%)

Monoterpenolen

linalool (4,941%)
nerol (0,43%)
geraniol (1,856%)

Sesquiterpenen

β-caryophyllen (11,878%)
δ-germacrene (6,544%)
germacrene (16,434%)
cadinene (6,005%)

Esters

methylbenzoaat (3,021%)
benzyl acetaat (14,336%)
geranyl acetaat (3,942%)
cinnamyl acetaat (1,823%)
benzyl benzoaat (4,895%)
benzyl salicylaat (1,651%)

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, schadelijk voor in water

levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'leave-on' producten - producten blijven declaratiefrij tot een dosering van 0,020%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratiefrij tot een dosering van 0,200%. **Allergenen: nerol, geraniol, linalol en limonen.**



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur is geen traditioneel gebruik van de cananga essentiële olie gedocumenteerd. Cananga essentiële olie is antiseptisch, sterk krampstillend, huidverzorgend en heeft bloeddrukverlagende kwaliteiten; maar haar belangrijkste effecten zijn psychisch/emotioneel van aard: cananga essentiële olie is een antidepressivum en kalmeert nerveuze klachten, maar is tegelijkertijd (sekueel) licht euforiserend en werkt als een afrodisiacum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft cananga essentiële olie een bloemige, zoete en opvallend prikkelende geur, die vrij dominant is. De olie is zwaarder en minder delicaat dan haar zusje, de ylang ylang. Als verdamping werkt de cananga essentiële olie ontspannend en kalmerend bij nerveuze spanningen en depressie. De olie hoeft niet gemengd te worden maar geeft vertijning aan alle hout oliën als bijvoorbeeld ceder en sandelhout. In combinatie met citrus oliën ontstaat een sterk prikkelende geur.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Cananga is in de huidverzorging vooral geschikt bij een geïrriteerde of vette huid (balanceert het sebumgehalte) en remt ontstekingen (bij acné). De olie geeft een zoete en zwoele uitstraling aan een crème of huidolie en werkt licht erotiherend. Opgebracht op de hartstreek reguleert cananga essentiële olie het hartritme en verlicht hartkloppingen. Mogelijk is cananga essentiële olie een hulp bij het verlagen van de bloeddruk in de slagaders.



In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is cananga essentiële olie te gebruiken als parfum, maar ook bij behandeling van een vette huid, bij nerveuze spanningen en lichte hartklachten.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. Zie ook algemene doseringsregels.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad. In de praktijk zullen 5 druppels al voldoende zijn.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Cananga essentiële olie is bij de aanbevolen dosering niet toxisch en niet iriterend. Hogere doseringen kunnen leiden tot misselijkheid en hoofdpijn. Mogelijk prikkelend op een gevoelige huid.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Cananga essentiële olie vermijden op een gevoelige en/of beschadigde huid (dermatitis). Wenselijk is de aanbevolen dosering niet te overschrij-

den. Niet toxisch. Niet iriterend. De sterke geur kan hoofdpijn en misselijkheid veroorzaken. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet gebruiken bij een te lage bloeddruk. Kan bij een gevoelige huid soms overgevoeligheid veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Cananga essentiële olie is uitstekend te combineren met: amyris, copaiba, eikenmos, ho-blad, jasmijn, kalmoes, lavendel, palmarosa, patchouli, roos of sandelhout.

AROMATHERAPIE

De kruidig zoete geur van cananga essentiële olie is ontspannend, zinnenprikkelend en werkt stimulerend. Schenkt door verdampen vertrouwen en geborgenheid. Cananga essentiële olie heeft algemeen koortswerende en weerstand (tegen infecties) verhogende eigenschappen. De geur van cananga olie is kruidiger dan die van ylang ylang olie en wordt zeer gewaardeerd door mensen die de geur van de ylang ylang te bedwelmend vinden. In de diffuser biedt deze zoete exotische olie, de helpende hand bij het loslaten van spanning en stress, vooral wanneer deze veroorzaakt zijn door een veeleisende en overheersende omgeving. Cananga laat de uitstraling en het zelfvertrouwen van de mens tot uitdrukking komen. Het verdrijft jaloerse gedachten en teleurstellingen. Aromatherapeuten zijn van mening dat cananga olie antidepressieve en ontkrampende eigenschappen heeft, afrodiserend werkt en kan in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning

worden ingezet bij koorts, nervositeit, futloos, afbrekend haar, gespleten haarpunten, onzuivere huid, jeugdpuistjes, broze nagels, lichtverhoogde bloeddruk, hartkloppingen, insectenbeten, hartbeklemmingen, vermoeidheid, stress, depressiviteit, verminderde geslachtsdrift, emotionele klachten. Voorkomt hyperventilatie en bevordert haargroei.

PSYCHISCH

Cananga essentiële olie schenkt vertrouwen en geborgenheid. Helpt bij het loslaten van spanningen en stress. Voor mensen die voortdurend onder stress staan werkt een bad met Cananga zeer ontspannend.



BEHANDELINGEN

Bloeddruk (hoge): meng 6 druppels cananga- en 3 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit mengsel toe aan een niet al te warm bad en baad hierin 10-20 minuten.

Hart(beklemmingen): meng 2 druppels cananga- en 15 druppels arveden essentiële olie in 50 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel lichtjes je hartstreek.

Menstruatiepijn: meng 3 druppels cananga-, 6 druppels Roomse kamille-, 1 druppel roos-, 3 druppels lavendel- en 3 druppels bergamot essentiële olie met 50 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel meerdere malen per dag.

Spanningen (geestelijk): meng 5 druppels cananga-, 3 druppels grapefruit- en 3 druppels koriander essentiële olie met 30 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je lichaam.