

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 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 met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvliezen.
- 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.
- 13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- 14. Buiten 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. Doseeringen 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 gemiddelde 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 slijmvliezen.
- 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 oud 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.**

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 de diversiteit aan toepassingen en hoe dit allemaal toe te passen.

Puur: In het algemeen kan worden gesteld, dat etherische 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 vlekken 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 wondjes. Het is raadzaam om voordat u etherische oliën puur aanbrengt, uit te proberen of u hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

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

Inhaleren/stomen/verdampen: Een effectieve manier om sinusitis, keel- en borsthalte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels etherische olie toe aan een schaalje heet water, bedek het hoofd en schaalje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kunnen ook 1-2 druppels op een tissue gesprendeld worden en dan regelmatig geïnhaled worden of de tissue op de cv gelegd worden. Een andere methode om etherische 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 meer-maals per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een aromalamp/diffuser verdampt worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om etherische 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 etherische oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie,

bijv. amandel olie. Voor een ontspannende massage kunt u 10-15 druppels etherische 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 bijv. reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een geheel welbevinden kan men zichzelf 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 etherische 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 aangenaam 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 emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een beetje melk, room, honing of sojamelk gebruiken. Meng de etherische olie met één van deze stoffen en voeg het mengsel toe aan het badwater.

Koud of heet kompres: Warme of koude compressen zijn een zeer effectieve

manier om etherische 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 etherische 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, verstuikingen, 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 etherische 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 etherische oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Etherische oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwalijtjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

SALIE

PRODUCT

Chargenummer:

E1790 / 18-0115 / Th / Shiv / Aro

Productnaam:

Salie olie

Land van herkomst:

Griekenland

Botanische naam:

Salvia officinalis

Farmacopoea:

CAS: 8022-56-8 / CAS: 84082-79-1

Kleur:

Kleurloos

Geur:

Karakteristiek, kruidig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

stoomdestillatie bloeiend kruid (kruid bevat 1 tot 2½% etherische olie)

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50-100kg / 1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

10,00% 1,8-cineol (max 15%) oxide
6,00% camphene (5 - 7%)
monoterpeen
19,50% kamfer (10 - 20%) keton
32,00% α-thujon (30-50%) keton
7,90% b-thujon (5-10%) keton
2,00% d-limonen (3 - 5%)
monoterpeen
11,97% borneol (max 16%)
monoterpeen
1,14% α-pineen monoterpeen
2,85% b-pineen monoterpeen
1,17% zalmmonoterpeen
10,00% 1,8-cineol (max 15%) oxide
6,00% camphene (5 - 7%)
monoterpeen
19,50% kamfer (10 - 20%) keton
32,00% α-thujon (30-50%) keton
7,90% b-thujon (5-10%) keton
2,00% d-limonen (3 - 5%)
monoterpeen
11,97% borneol (max 16%)
monoterpeen
1,14% α-pineen monoterpeen
2,85% b-pineen monoterpeen
1,17% zalmmonoterpeen

VEILIGHEID

Vloeistof en damp zijn ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Ni-N: iritant voor ogen en huid; zeer schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken; niet carcinogeen; zeer schadelijk voor in water levende organismen

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen. geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water.

Huidcontact: gecontamineerde huid langdurig spoelen met water en wassen met neutrale zeep.

Bij ingestie de braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen.



EIGENSCHAPPEN

Veel kwaliteiten van salie olie zijn afgeleid van gebruik van het kruid. Salie is anti bacterieel, anti viraal, schimmeldodend (candida), zweertremmend, slijmlosmakend, immuunstimulerend, mogelijk lipolytisch (afbraak van vetten), samentrekkend (op de huid), mogelijk hormonaal (oestrogene werking) en algemene stimulerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreid salie olie een kruidachtige geur, die zuiverend en opbouwend is. Bij alle vormen van verkoudheid kan salie olie met haar slijm losmakende eigenschappen snel verlichting geven. Salie is immuun stimulerend: te gebruiken bij alle bacteriële infecties, kou en griep.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzor-

ging is salie te gebruiken bij een ontstoken of vette huid, cellulitis, psoriasis, eteterende wonden en insectenbeten. Salie werkt huidherstellend en helpt de vorming van 'mooi' littekenweefsel. Een druppel salie in het water is een spoelmiddel bij ontstoken tandvlees. Maximaal 3x per dag. Salie is een tonicum op de lymfe.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Vooral voetenbaden met salie zijn regulierend bij overmatig zweten. Verder is salie in te zetten bij menstruatie- en menopauze klachten (opvliegers).

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Salie olie is in lage doseringen non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bij overdosering en inwendig gebruik kan salie (neuro)toxisch zijn: via het centrale zenuwstelsel kan salie verlammingen, epileptische aanvallen en hartklachten veroorzaken. Het zijn de

thujon en kamfer bestanddelen die hier verantwoordelijk voor zijn. Salie olie met een thujongehalte tussen de 50 en 80% moet vermeden worden. Verder remt salie de melkproductie tijdens de zoogperiode.

WAARSCHUWINGEN

Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van salie olie op gevoelige of beschadigde huid. Tijdens zwangerschap en zoogperiode: alleen verdampen; niet gebruiken bij baby's en kleine kinderen. Mensen met epilepsie wordt afgeraden salie olie te gebruiken.

CONTRA-INDICATIES

1. Niet gebruiken tijdens zwangerschap.
2. Niet gebruiken bij epilepsie.

WERKT GOED I.C.M.

Salie kan goed gemengd worden met jeneverbes, lavendel, koriander, geranium, sandelhout, ceder, den, jasmijn, wierook en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Salie olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij slechte eetlust, herstel na ziekte, onregelmatige menstruatie, overgangsklachten, opvliegers, ontstekingen in mond en keel, onrustig slapen, trage spijsvertering, spruw, reumatische aandoeningen, lage bloeddruk, schimmelinfecties, sterke transpiratie, vijgwraten, genitale wratten, zweetvoeten, leverziekten en om vocht af te drijven. De olie werkt desinfecterend en krampverminderend. Salie olie reguleert menstruatie, stimuleert en reguleert de gal-

stroom en het zenuwstelsel, is nuttig tijdens afvallen en is bloedzuiverend.

PSYCHOLOGISCH

Het salie type heeft veel onderdrukte woede in zich. Hij haat autoriteit en zal geen gelegenheid laten voorbij gaan om daar tegen in opstand te komen. Hij moet leren zijn gevoelens voor zichzelf te analyseren en ze dan op een evenwichtige manier te uiten.

PSYCHISCH

Salie olie geeft weerstand en wilskracht. Deze olie heeft een stimulerende, opwekkende, versterkende en verwarmende invloed. De essence moet verdampt worden bij lusteloze mensen die hun zelfvertrouwen kwijt zijn of geestelijk overspannen zijn.

BEHANDELINGEN

Aften: meng 5-10 druppels salie met een glas gekookt water en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Blauwe plekken: meng 3 ml. kaneel, 2 ml. salie en 40 ml. amica basis olie met 55 ml. zoete amandel basis olie. De blauwe plekken 3 maal daags licht in wrijven.

Eczeem: meng 10 druppels salie in een glas gekookt, afgekoeld water en spoel hiermee 1-2 maal daags de huid af of deppen.

Fysieke spanningen: meng 5 druppels salie, 5 druppels cajepout en 5 druppel venkel met 50 ml. amandel basis olie en masseer naar behoefte.

Griep: meng 20 druppels salie, 20 druppels rozemarijn en 20 druppels eucalyptus. Sprengel van dit mengsel enkele druppels op een tissue of zakdoek doen en dit diep inhaleren, dagelijks naar behoefte.

Haar (donker haar wassen): voeg 2 druppels toe aan het laatste spoelwater. Dit maakt het haar donkerder en geeft een mooie diepe glans.

Haar (uitval): meng 1½ ml. salie met 45 ml. alcohol (40%) en wrijf de hoofdhuid meerdere malen per week in.

Huid (ontstoken): meng 6 druppels salie met een ½ liter gekookt water. Doop hierin een klein handdoekje en knijp dit licht uit. Bedek de aangetaste huid en laat het kompres 10-20 minuten in werken. Zorg ervoor dat het kompres vochtig blijft. Pas deze behandeling dagelijks toe.

Insectenbeten/steken: sprengel 2 druppels salie op een vochtig watje en hiermee de steek/beet deppen of het watje op de steek/beet leggen.

Keelpijn: meng 5-10 druppels salie met een glas gekookt water en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Kneuzingen: meng 1 ml. salie, 2 ml. hysoop, 1 ml. marjolein en 1 ml. kamfer met 195 ml. calendula basis olie. Wrijf de pijnlijke plekken meerdere malen per dag in.

Stress: meng 5 druppels salie, 5 druppels atlasceder, 7 druppels bergamoot, 3 druppels lavendel en 2 druppels engelwortel met 50 ml. joboba- of avocadopit basis olie. Masseer met dit

mengsel 2-3 maal per week de buik; 5 minuten per keer.

Tandvles (gevoelig): meng 5-10 druppels salie met een glas gekookt water en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Transpireren (overmatig): meng 12-15 druppels salie (of 3 druppels salie, 3 druppels den en 4 druppels cypres) met een beetje melk, room of honing. Voeg dit mengsel toe aan een niet al te warm bad of voetbad en baad 15 minuten.

Verkoudheid: meng 20 druppels salie, 20 druppels rozemarijn en 20 druppels eucalyptus. Sprengel van dit mengsel enkele druppels op een tissue of zakdoek doen en dit diep inhaleren, dagelijks naar behoefte.

Voeten (pijnlijke): voeg 5 ml. salie en 5 ml. rozemarijn toe aan 190 ml. basis olie en masseer de voeten 1-2 maal daags of naar behoefte.

Voeten (vermoeide): meng 10 druppels salie met een beetje melk, room of honing. Voeg dit mengsel toe aan een warm voetbad en baad 15 minuten.

Voeten (zweetvoeten): meng 10 druppels salie en 10 druppels cypres met 20 ml. basis olie en hiermee de voeten dagelijks inwrijven.

Zweren: meng 10 druppels salie in een glas gekookt, afgekoeld water en spoel hiermee 1-2 maal daags de huid af of deppen.