

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

- ❖ Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
- ❖ 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!
- ❖ 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!
- ❖ Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
- ❖ Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
- ❖ Neem de contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
- ❖ 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!
- ❖ Voorzichtigheid met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvliezen.
- ❖ Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
- ❖ 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.
- ❖ Bij twijfel voor kans op (grote) overgevoeligheid 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.

- ❖ Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën.
- ❖ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ❖ Buiten bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
- ❖ Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

- ❖ 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.**

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 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 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 kompressen 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

PATCHOULI

PRODUCT

Chargenummer:

E1630 / 201801 / Aro / Bac / Th

Productnaam:

Patchouli olie/Pogostemon oil

Land van herkomst:

Indonesië

Botanische naam:

Pogostemon patchouli

Farmacopoea:

CAS: 84238-39-1/ EINECS: 282-493-4

Kleur:

Geelbruin

Geur:

Karakteristiek zoet houtig,
organoleptisch

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, dikvloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie uit gegiste bladeren

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

30-35kg / 1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

13,98% b-patchoulene sesquiterpene
2,762% a-patchoulene sesquiterpene
1,009% g-patchoulene sesquiterpene
3,753% b-elemen sesquiterpen
15,50% a-guaien sesquiterpen
1,086% Seychellen sesquiterpene
13,539% d-guaien sesquiterpene
1,253% pogoston sesquiterpenol
3,60% b-caryophylleen sesquiterpene
33,50% patchoulol sesquiterpenol
1,90% nor-patchoulol sesquiterpenol
18,00% a-Bulge sesquiterpene
2,2990% a-pineen monoterpeen
0,00% d-limoneen monoterpeen

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof,
schokbestendig. Buiten het bereik van
kinderen houden.

Xn-: iritant voor ogen en huid;
schadelijk bij ingestie; niet
carcinogeen;

Oogcontact: eventuele contactlenzen
verwijderen, open ogen 10 minuten
spoelen met overvloedig water;

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

Bij ingestie veel melk drinken of braken
stimuleren en arts waarschuwen.
etiket/verpakking tonen.

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on'
producten - producten blijven

declaratievrij tot een dosering van
100%

Grenswaarde 100 ppm: producten
'afspoelen' - producten blijven
declaratievrij tot een dosering van
100%



EIGENSCHAPPEN

Patchouli werkt als een antidepressivum, als afrodisiacum, is samen-trekkend (o.a. bij slecht helende wonden en littekens), fungicide, infectie bestrijdend, tonicum voor de aders, huid herstellend, kalmerend (in lage doses) en stimulerend (in hoge doses)

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt patchouli een zoete en zware lucht, die niet zelden als ietwat muffig ervaren wordt. Bij verstuiving werkt patchouli vertragend op de ademhaling. Bij stress gerelateerde klachten en uitputting is patchouli een nuttige keuze. In lage dosering werkt patchouli kalmerend en in hoge dosering stimulerend. Bij 'dagdromers' werkt patchouli 'aardend'.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is patchouli in te zetten bij een gebarsen huid en huidontstekingen, zoals acné, waarbij de huid zeer goed herstelt. Bij (vochtig) eczeem is patchouli één van de beste oliën, omdat de olie iets drogend werkt. Patchouli, verwerkt in een shampoo, is effectief bij roos en vet haar. In massage olie en badmengsels prikkelt patchouli de geslachtsdrift.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Patchouli in een badmengsel is in te zetten bij huidklachten (huidontstekingen, eczeem), oedeem, spataderen, nerveuze klachten en mogelijk als geslachtsdrift bevorderende olie.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 15 druppels (in de praktijk zal 5 druppels voldoende zijn) in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Patchouli blijkt in lage dosering non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Het is mogelijk dat er een huidreactie kan ontstaan bij overgevoeligheid voor kaneel, jeneverbes en terpentijn.

WAARSCHUWINGEN

De geur van patchouli is erg sterk en blijft lang hangen.

CONTRA-INDICATIES

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

WERKT GOED I.C.M.

Patchouli kan goed gemengd worden met vetiver, sandelhout, cedar, geranium, kruidnagel, lavendel, roos, neroli, bergamot, kassia, mirre en scharlei.

AROMATHERAPIE

Patchouli olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij zwemerseczeem, voetschimmel, impetigo, ambeien, spataderen, dermatitis, jeuk, acne/jeugdpuistjes, onzuivere vette huid, vet haar met roos, littekens, wonden, depressiviteit, cellulitis, kloven, open poriën, angst, nerveuze uitputting, frigiditeit, stress, rimpels, (nat) eczeem en koorts. De olie is een cel vernieuwer en werkt aderswand versterkend, ontstekingswerend, eroderend en insecten verdrijvend.

SPIRITUEEL

Patchouli helpt onze energie te aarden en zorgt ervoor dat we voeling blijven houden met ons fysieke lichaam. De olie wordt geassocieerd met de wortelchakra en heeft daarop ook een versterkende en aardende invloed. Patchouli werkt eveneens op de tweede chakra en wordt door velen beschouwd als een afrodisiacum.

BEHANDELINGEN

Aambeien: voeg 5-8 druppels patchouli toe aan een eetlepel amandel basis olie of 50 druppels aan 25ml. Sint Janskruid basis olie en 25 ml. calendula basis olie en dep hiermee de pijnlijke plaatsen na elke toiletgang.

Acné: meng 10 druppels patchouli, 10 druppels lavendel, 5 druppels sandelhout en 10ml. alcohol in 100ml. gedestilleerd water en reinig hier de huid mee in de ochtend en in de avond.

Angst: sprenkel 3 druppels patchouli en 2 druppels lavendel op een fissie en inhaleer naar behoefte.

Cellulitis: meng 15 druppels patchouli met 50 ml. basis olie en masseer hiermee dagelijks. Combineer met 3 baden per week. Meng 10 druppels patchouli met een beetje melk, room of een theelepeltje honing. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad 20 minuten.

Eczeem: meng 15-20 druppels patchouli met 50 ml. basis olie en wrijf

hier het eczeem dagelijks mee in. Nat eczeem eerst behandelen met tea tree.

Examenvrees: sprenkel 4 druppels patchouli op een fissie en inhaleer dit voor en tijdens het examen.

Hardhorendheid: meng 2 ml. patchouli met 2 ml. bonenkruid. 2 maal daags 2 druppels in het oor druppelen (eventueel via een wattenstaafje in het oor smeren).

Kloven: meng 10 druppels patchouli en 10 druppels sandelhout goed in 60ml. basis olie en breng dit enkele malen per dag op de aangedane huid aan zolang nodig.

Littekens: meng 3 druppels patchouli in 5ml. tarwekiem basis olie en masseer hier 2x daags het litteken mee in.

Open poriën: meng 6 druppels patchouli met een schaalpje heet water en stoom dagelijks 5 minuten.

Rimpels: meng 2 druppels patchouli, 3 druppels citroen en 5 druppels roos met 10 ml. tarwekiem basis olie. Behandel de rimpels dagelijks met dit mengsel.

Schimmelinfecties op huid: meng 20 druppels patchouli met 50 ml. amandel basis olie en wrijf hier de aangetaste plekken 2x dagelijks mee in.

Schimmelinfecties in de mond: meng 3-4 druppels met een glas lauwwarm water en spoel 2-3 maal daags

Spataderen: meng 4 druppels patchouli, 2 druppels citroen en 2 druppels geranium in 20ml. tarwekiem basis olie en masseer hiermee rondom de spataderen licht, maar nooit op de spataderen zelf!

Ter voorkoming van spataderen: masseer de benen en voeten 3x per week met bovenstaand mengsel in opwaartse richting.

Vet haar en roos: voeg 15 druppels patchouli toe aan een milde shampoo en was hiermee minstens 2 maal per week het haar.

Wonden: voeg 10 druppels patchouli toe aan een glas gekookt afgekoeld water en dep hiermee de aangedane huid 2x daags.

Diffuser blends:

Enkele druppels patchouli in de diffuser past bij mensen die zichzelf voorbij lopen en hun lichaam hierdoor in de kou laten staan.

2 Druppels patchouli, 3 druppels citroen en 5 druppels geranium in de diffuser verdrijven humeurigheid.

Voeg 6 druppels patchouli en 2 druppels lavendel in de diffuser bij stress en emotionele problemen.

Voeg 3 druppels patchouli en 3 druppels Ylang Ylang in de aromalamp voor een zinnenprikkende stemming.