



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) (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.
- ❖ 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 sensibiliseren.
- ❖ 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 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.



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 bijluter 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 bijluter is enkel - bedoeld - voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijluter 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 bijluter 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 irriteren of overgevoelig kunnen maken. Wees ook voorzichtig met oliën die fototoxisch zijn, d.w.z. dat zij de huid kleuren 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 borstholte 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 gesprekend worden en dan regelmatig geïn haleerd 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 algeheel 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, verstuingen, 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 kwalijtes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL



COPAIBA

PRODUCT

Chargennummer:
E0170/19-1015/Shiv/Aro

Productnaam:
Copaiba balsamoli

Land van herkomst:
Brazilië

Botanische naam:
Copaifera officinalis

Farmacopoea:
CAS: 80002-55 - CAS: 8013-97-6/
Einecs: 232-288-0 entspricht DAB 6

Kleur:
Bleek geelgroen

Geur:
Balsemiek peper/houtachtig

Smaak:
Karakteristiek

Consistentie:
Heider, licht stroperig

Bereiding:
Stoomdestillatie van de hars

Plantenfamilie:
Vlinderbloemigen (Fabaceae)

Benodigd plantenmateriaal:
1,5-2 Kilo/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

9,90% van a-copanen sesquiterpene
7,20% a-humuleen sesquiterpene
5,58% a-trans-bergamot sesquiterpene
2,00% b-bisabolous sesquiterpene
55,01% b-caryophylleen sesquiterpene
1,80% g-elemen sesquiterpen
1,47% b-selenium sesquiterpene
1,39% d-cadines sesquiterpene
1,28% c-cubeben sesquiterpen
1,23% germacren Een sesquiterpeen
2,50% germacren D sesquiterpene
1,45% muuralen sesquiterpen
5,75% caryophylleen epoxyde oxiden
0,09% caryophylleen epoxyde
Isomeeroxide
0,15% isocaryofylleen epoxyde oxiden
<0,50% kalkmonoterpeen

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof,
schokbestendig. Schadelijk voor de
gezondheid bij verslikken. Buiten bereik
van kinderen houden.

Xn: iritant voor ogen en huid;
schadelijk bij ingestie; niet
carcinogeen; niet in het milieu,
grondwater, water, grond afvoeren.

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: mond spoelen, braken
vermijden, onmiddellijk een arts
waarschuwen.

Allergenen: limonen

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on'-
producten - producten blijven
declaratievrij tot een dosering van
100,00%

Grenswaarde 100 ppm: producten
'afspoelen' - producten blijven
declaratievrij tot een dosering van
100,00%



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur is geen traditioneel
gebruik van de copaiba olie gedo-
cumenteed. Copaiba olie is een
krachtig ontstekingsremmend middel,
bactericide, wond helend, slijmoplos-
send en stimulerend (op urinewegen
en longen).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft
copaiba olie een aangename, lichte
harsgeur die met name zeer goed te
mengen is met patchouli. Ook zoete
oliën als roos, jasmijn, vanille en ylang-
ylang gaan goed samen met copaiba.
Vla verstuiving is deze olie in te zetten
bij bronchitis en andere luchtwegont-

stekingen. Ook bij ontstoken neusslijm-
vliezen (catarre) geeft copaiba goede
resultaten. Vooral als de olie via een
stoombad geïnhaleerd wordt.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Door de sterke
ontstekingsremmende kwaliteiten kan
copaiba ingezet worden bij huidontste-
kingen (bijv. acné) en slecht helende
zweren. Copaiba olie ondersteunt de
lymfestroom.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Copaiba is in het
bad goed te gebruiken bij luchtweg-
infecties, aambeien en ontspannend
bij stress.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen – bij
plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

In een stoombad

Maximaal 3 druppels.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij lage dosering is copaiba non-toxisch en niet irriterend op de huid. Wel is er een kleine kans dat de olie sensibiliserend werkt. Dat wil zeggen dat er bijvoorbeeld netelroos kan ontstaan. (De kans hierop is echter groter bij de ruwe balsam dan bij de etherische olie). Te hoge doseringen kunnen aanleiding geven tot misselijkheid en diarree.

WAARSCHUWINGEN

Vermijd gebruik op een gevoelige en beschadigde huid.

CONTRA-INDICATIES

Wordt bij gebruik van kleine hoeveelheden (< 5 ml.) door FDA als veilig beschouwd; kan echter bij regelmatig puur gebruik huidirritaties veroorzaken

WERKT GOED I.C.M.

Copaiba laat zich goed combineren met alle citrus- en zoete oliën, lavendel, lavandin, wierook en mirre.

AROMATHERAPIE

Copaiba olie heeft wetenschappelijk gedocumenteerde ontstekingsremmende, antibacteriële, pijnstillende en

stimulerende eigenschappen en wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij ademhalingsproblemen zoals bronchitis, sinusitis, slijmvorming, keelpijn, tonsillitis, bloeduitstortingen, pijnlijke spieren en gewrichten, huidaandoeningen, ingewandinfecties, aambeien, koude rillingen, verkoudheid, hoesten, blaasontsteking, stress, insecten beten/steeken.

PSYCHISCH

Het lieflijke balsmiekke aroma is geestelijk opbeurend en ontspannend. Copaiba olie ondersteunt de innerlijke waarneming en bevordert emotionele genezing. Het is een olie die rust geeft aan hen die zich over alles zorgen maken. Hij helpt bij het verblijven in het moment in plaats van achterom te kijken of om te proberen in de toekomst te zien.

SPIRITUEEL

Copaiba olie laat het toe onze geestelijke wonden te zien en biedt spirituele bescherming. Helpt bij de bestrijding van stress en angst op het werk of thuis, het biedt veiligheid en aarding. Chakra solar plexus, kleur geel.

BEHANDELINGEN

Hoesten: 7 druppels copaiba olie en 3 druppels lavendel mengen met 50 ml. basis olie en wrijf hiermee de borst en de rug meerdere malen in. Of druppel 2-3 druppels op een tissue en inhaleer ieder half uur.

Angsten: meng 5 druppels copaiba-, 5 druppels wierook- en 5 druppels sinaasappel etherische olie. Spreukel indien noodzakelijk een paar druppels van dit mengsel in een inhaler of op een tissue en inhaleer naar behoefte.

Concentratie (verhogend): verstui 6-10 druppels in een diffuser.

Aambeien: voeg 2 druppels copaiba toe aan 10 ml. calendula basis olie en 10 ml. St. Janskruid basis olie. Na iedere stoelgang behandelen.

Ontspannend bad: meng 2 druppels copaiba, 2 druppels lavendel, 2 druppels atlasceder en 1 druppel geranium met een beker melk, room, of een eetlepel honing en voeg dit mengsel toe aan het warme badwater.

Vastzittende hoest: meng 25 druppels copaiba met 50 ml. basisolie en wrijf

hiermee de borst en de rug meerdere malen per dag in.

Cellulitis: verdun 2-3 druppels copaiba etherische olie in een basis olie en masseer de heupen, dijen en/of billen in met dit mengsel dagelijks 5-10 minuten.

Inwendig gebruik: De meeste etherische oliën kunnen niet zonder risico ingenomen worden. Raadpleeg daarom bij inwendig gebruik eerst een gediplomeerde aromatherapeut of (homo)medische arts. Houd etherische oliën altijd buiten het bereik van kinderen!

Dosering: 1 maal daags 2 tot 3 druppels met een theelepel honing mengen. Dit mengsel oplossen in een glas warme melk, kruidenthee (1½-2 dl) of Sojamelk. Nooit met water innemen!!