

Zenergy Wellness
Essential Oils
THERAPEUTIC & PERFUME OILS

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 gesprengeld worden en dan regelmatig geïnhalereerd 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 aromadamp/diffuser verdamp 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 hydrofiële (bad)olie of een natuurlijke emulgator 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, verstukingen, 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

**VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL**

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij lage dosering is bergamot non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bergamot is een sterk fototoxische olie; dat wil zeggen dat bergamot op de huid onder invloed van zonlicht (UV straling) voor bruine huidverkleuringen kan zorgen (berloque dermatitis). Het zijn de furocoumarinen (0,44%) in de bergamot die voor deze ongewenste bijwerking zorgen. Bergamot in een mengsel met andere niet fototoxische essentiële oliën vermindert de kans op bijwerkingen.

WAARSCHUWINGEN

Bij gebruik van bergamot in het bad of op de huid enkele uren niet in de zon of onder de zonnebank. Essentiële oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom (voor gebruik op de huid) in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op overgevoeligheid.

CONTRA-INDICATIES

1. Fototoxisch, ook in lage concentraties
2. Bergamotolie verhoogt de gevoeligheid van de huid voor de UV-straling
3. Niet puur op de huid aanbrengen
4. Niet gebruiken bij kinderen onder 5 jaar

WERKT GOED I.C.M.

Bergamot kan goed gecombineerd worden met lavendel, neroli, jasmijn, cyprus, geranium, citroen, kamille, jeneverbes en koriander. Net als lavendel olie versterkt de bergamot olie, toegevoegd aan mengsels, de werking van andere etherische oliën.

AROMATHERAPIE

Bergamot olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij angst, agitatie, zweren, steenpuisten, scabies, puistjes, keelpijn, koortsuitslag, eczeem, insectensteken, psoriasis, mondinfecties, vermoeidheid, witte vloed, spruw, blaasontsteking, vaginale candida, herpes, aderonsteking, maagklachten, slapeloosheid, amebien, opgezet gevoel, buikpijn (koliek), gebrek aan eetlust, storingen van het zenuwstelsel, spijsverteringsproblemen, koorts en gynaecologische spoelingen en windrigheid.

PSYCHOLOGISCH

Het bergamot type kan geen geduld opbrengen voor mensen die langzaam zijn, hij ergert zich hier mateloos aan. Hij moet inzien dat ieder mens zijn kwaliteiten en zijn eigen ritme heeft. In plaats van zijn irritatie in woede aanvalen om te zetten, zou hij zijn kracht positief moeten gebruiken en mensen helpen die minder energiek zijn.

PSYCHISCH

Het verdampen van bergamot olie werkt ontspannend en opwekkend en is bijzonder geschikt voor mensen die

gedeprimeerd zijn. De olie geeft mentale kracht en energie. Bij angst en emotionele problemen 4-5 druppels verdampen in de diffuser of 20 druppels toevoegen aan 100 ml. St. Janskruid basis olie en hiemee regelmatig masseren.

SPIRITUEEL

De groene kleur van bergamot olie wijst op een affiniteit met de hartchakra. Het is een waardevolle olie voor verdrietige mensen. Mensen met verdriet staan niet meer open voor het ontvangen en geven van liefde, de vertroostende en kalmerende olie kan er voor zorgen dat de chakra geneest en weer openstaat voor vreugde.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 3 druppels bergamot-, 2 druppels jeneverbes- en 2 druppels lavendel etherische olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator in 60 ml. gedestilleerd water. Reinig met een wattenschijfje met dit mengsel het gezicht grondig.

Blaasontsteking: meng 2 druppels bergamot-, 2 druppels benzoë- en 2 druppels venkel etherische olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator, voeg toe aan een warm zitbad en baad hierin 2x daags 10 minuten.

Hoest: meng 4 druppels bergamot-, 2 druppels eucalyptus- en 2 druppels tea tree etherische olie in 20 ml. basis olie en wrijf hiermee de borst en de rug in of druppel dit mengsel op een inhaler of tissue en inhaleer naar behoefte.

Keelinfectie: sprenkel 4 druppels bergamot etherische olie op een inhaler en inhaleer naar behoefte.

Littekens: meng 6 druppels bergamot etherische olie in 8ml. tarwekiem basis olie en masseer het litteken hier 2x daags mee in. (zorgt voor een goede doorbloeding van het littekenweefsel)

Paniekaanval: sprenkel een paar druppels bergamot etherische olie op een inhaler en inhaleer dit naar behoefte.

Sinusitis: sprenkel 3 druppels bergamot- en 3 druppels citroen etherische olie op een inhaler en inhaleer naar behoefte.

Slapeloosheid: sprenkel 2 druppels bergamot etherische olie op het hoofdkussen of op een inhaler en inhaleer gecombineerd met een andere olie en wissel de andere olie per week.

Urineleiderontsteking: meng 4 druppels bergamot- en 2 druppels lavendel etherische olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator en voeg toe aan een teilje of in de wasbak gevuld met heet water. Was hier plaatselijk mee zodat de infectie zich niet opwaarts kan uitbreiden.

Virusinfectie: verstuf 4 druppels bergamot etherische olie in de diffuser om te voorkomen dat anderen aangestoken worden.