

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 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 abrikozenpit- 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 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 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

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

GEMBER

PRODUCT

Chargenummer:

E1200 / 201710 / Shiv / Th / Aro

Productnaam:

Gember olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Zingiber officinalis

Farmacopea:

CAS: 8002-73-1 / EINECS: 283-634-2

Kleur:

Helder geelbruin

Geur:

Aromatisch

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

stoomdestillatie van wortels (verse wortels bevatten 1 tot 3% etherische olie)

Plantenfamilie:

Eenzaadlobbigen (Zingiberaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

23kg wortelstok/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

1,82% van α-pineen monoterpeen
5,80% α-phellandren monoterpeen
8,38% camphene monoterpeen
1,26% d-limonen monoterpeen
5,04% α-curcumen sesquiterpeen
7,67% b-bis-sesquiterpeen
1,96% b-selenium sesquiterpeen
12,55% b-sesquiphellandren sesquiterpeen
1,20% kiemen D sesquiterpeen
4,59% b-femese sesquiterpeen
31,50% zingibere sesquiterpeen
0,89% borneolmonoterpenol
0,21% geraniol monoterpenol
0,16% citronellol monoterpenol
2,11% citral monoterpenol
0,38% geranische aldehyden
0,59% geranylacetaatester
2,00% 1,8-cineol oxyde
7,79% Andere sesquiterpenol

VEILIGHEID

Ontvlambaar, olie en damp. stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken; irritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken; schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen; niet in het milieu afvloeien: grondwater, water, grond.

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

Huidcontact: gecontamineerde huid afspoelen en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie mond spoelen, niet het braken opwekken en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.

allergenen: limonen - geraniol - citronellol - citral



EIGENSCHAPPEN

Gember bezit een breed werkingsgebied: pijnverdovend, tegen (zwangerschaps) misselijkheid, anti-oxidant, antiseptisch, ontstekingsremmend, krampstillend, slijm oplozend, verhelderend, zweefdrijvend, rood makend van de huid (rubefacient), stimulerend, verwarmend en werkt als een tonicum (spijsvertering, krachtig carminativum, afweer, seksueel).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt gember een plezierig warm en kruidig aroma. Via verdamping is gember in te zetten bij catarre (ontstoken neusslijmvlies en chronische bronchitis. Omdat gember enigszins de li-

chaamstemperatuur kan verhogen, kan de olie toegepast worden bij kou en griep. De olie werkt stimulerend bij vermoeidheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Gember is toe te passen bij artritis, jicht, spierpijn en vermoeide spieren. De bloedcirculatie wordt gestimuleerd en de olie werkt verwarmend. Elke sportmasseur zou gember olie in zijn/haar assortiment moeten hebben. Bij kiespijn kan gember op de pijnlijke kies worden aangebracht: de olie werkt pijnverdovend.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Gember is een heerlijke badolie in geval van vermoeidheid, spierpijn, artritis, slechte circulatie en kou.

Inwendig

Gember olie kan inwendig worden toegepast bij eetlustproblemen en moeizame spijsvertering met veel darmgassen.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. Bij overgevoelige mensen: 0,1%.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

Inwendig

1 druppel gember op een theelepeltje honing, opgelost in water, bij reuzekiet, darmgassen, indigestie en misselijkheid.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering werkt gember non-toxisch. De olie kan op de gevoelige huid irriterend werken en kan bij sterke overgevoeligheid leiden tot dermatitis. Er kunnen kruis overgevoeligheidsreacties voorkomen met perubalsem. Gember is nauwelijks fototoxisch, maar kan in combinatie met fototoxische oliën deze werking versterken.

WAARSCHUWINGEN

Geen inwendig gebruik bij mensen met bloedverdünnende medicijnen; vermoedelijk remt gember de werking van de trombocyten.

CONTRA-INDICATIES

1. In hoge concentraties mogelijk irriterend en kan bij sommige mensen overgevoeligheid veroorzaken.
2. Licht fototoxisch.

WERKT GOED I.C.M.

Gember kan goed gecombineerd worden met ylang ylang, rozenhout, sandelhout en geranium.

AROMATHERAPIE

Gember olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij artritis, vermoeidheid, spierpijn, reumatische aandoeningen, verstikkingen, verrekkingen, slechte bloedsomloop, slijmvliesontsteking, sinusitis, heesheid, keelpijn, krampen, indigestie, flatulentie, misselijkheid, reuzekiet, koorts, infectieziekten, griep, verkoudheid, geestelijke uitputting. Geeft aan mensen die onder psychische koude leiden, warmte, bescherming en geborgenheid.

PSYCHOLOGISCH

Het gember type weigert oude idealen en ideeën op te geven uit angst voor het heden. Hij wijst het tegenwoordige af en zo ook de mogelijkheden die erin verborgen liggen, daarom moet hij leren de ervaringen uit het verleden toe te passen in het heden.

PSYCHISCH

Gember olie stimuleert de verbeelding en is daarom bij uitstek de essence voor kunstenaars of mensen die moeite hebben vorm te geven aan hun leven of hun eigen mogelijkheden niet zien. Het is eveneens een licht afrodisiacum.

BEHANDELINGEN

Ademhalingsproblemen: meng 3 druppels gember etherische olie en 3

druppels lavendel in 5 ml. basis olie en wrijf hiermee 's avonds voor het slapen gaan de borst mee in. Of sprenkel 4 druppels gember etherische olie op een tissue en inhaleer naar behoefte.

Artritis: voeg 2 druppels gember etherische olie, 2 druppels helicyse, 3 druppels Roomse kamille, 2 druppels jeneverbes, 5 druppels lavendel en 2 druppels mandarijn toe aan 50 ml. hennepolie en masseer de pijnlijke plekken meemaal per dag of meng 5 druppels gember etherische olie en 5 druppels citroen in 20 ml. basis olie en masseer hiermee de pijnlijke gewrichten in of 4 druppels gember etherische olie voor een heet kompres en dit op het pijnlijke gewricht leggen.

Griep: meng 5-10 druppels gember etherische olie met een beetje melk, room of een lepeltje honing. Dit toevoegen aan een warm bad en baad 15-20 minuten. Dit bad versterkt de afweer.

Heesheid: meng 6 druppels gember etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en gorgel hiermee 2 maal daags.

Keelontsteking: meng 6 druppels gember etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en gorgel hiermee 3 maal daags.

Misselijkheid: sprenkel 3 druppels gember etherische olie, 2 druppels citroen en 1 druppel koriander op een tissue en inhaleer naar behoefte.

Reumatische klachten: voeg 2 druppels gember etherische olie, 2 druppels helicyse, 3 druppels Roomse kamille, 2 druppels jeneverbes, 5 druppels lavendel en 2 druppels mandarijn toe aan 50 ml. hennepolie en masseer de pijnlijke plekken meemaal per dag.

Rillingen (koude): meng 3 druppels gember etherische olie, 3 druppels rozemarijn en 4 druppels zwarte peper met een eetlepel honing en voeg toe aan een vol, heet bad en baad hier 15-20 minuten in.

Spieren (pijn): meng 4 druppels gember en 2 druppels eucalyptus met 2 eetlepels room en voeg toe aan een vol, heet bad en baad hier 20 minuten in of meng 4 druppels gember etherische olie en 4 druppels rozemarijn in 20 ml. basis olie voor een zacht massage.

Spieren (stijf): meng 5 druppels gember etherische olie, 2 druppels bay, 5 druppels palmarosa, 4 druppels geranium en 4 druppels rozenhout met 20 ml. sesam basis olie. Masseer de stijve spieren regelmatig met dit mengsel.

Verkoudheid: meng 5-10 druppels gember etherische olie met een beetje melk, room of een lepeltje honing. Dit toevoegen aan een warm bad en baad 15-20 minuten. Dit bad versterkt de afweer.