



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 plantenoelie 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 slijmvlieszen.
- 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 elleboogholte. 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.
- 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 slijmvlieszen.
- 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 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.**

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**



POMPELMOES

PRODUCT

Chargennummer:
E1720 / 18-0917 / Aro / Tho

Productnaam:
Grapelruit olie

Land van herkomst:
Florida

Botanische naam:
Citrus paradisi

Farmacopoea:
CAS: 8016-20-2 / Einesc: 289-904-6

Kleur:
Helder geel

Geur:
Bitter kruidige Citrusgeur

Smaak:
Bitter

Consistentie:
Helder, vloeibaar

Bereiding:
Koude persing van de verse schillen

Plantenfamilie:
Rutachtigen (Rutaceae)

Benodigd plantenmateriaal:
1000kg schil/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:

93,84% d-limonen (max. 90-100%)
1,03% citral

1,89% b-myrcen (max. 1-3%)
0,06% bergapten

2,14% a-phellandren

Aldehyden:

0,53% citronell
0,60% niet-aldehyden

Monoterpenolen:

0,36% bergaptol

VEILIGHEID

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

Xn-Xi-N: schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken; irriterend 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: citral - citronellol - geraniol - limonen



EIGENSCHAPPEN

Traditioneel gebruik van pompelmoes olie is niet gedocumenteerd. Pompelmoes is antiseptisch, anti-toxisch, samentrekkend, bactericide, stimulerend op het lymfestelsel en een algemeen tonicum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt pompelmoes een aangename, frisse geur. Bij verdamping werkt pompelmoes als desinfecteerder van de omgeving. De olie is opbouwend en stimulerend bij depressie, hoofdpijn, plankenkoorts, jetlag, vermoeidheid en lusteloosheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is pompelmoes te gebruiken bij zwemmersezeem, vette huid en mogelijk cellulitis. Pompelmoes maakt de huid strakker en helpt haargroei. De olie ontsmet de huid. In een massage olie stimuleert pompelmoes de bloed- en lymfecirculatie en helpt daardoor het

lichaam te ontgiften en is te gebruiken bij stijve spieren of oedeem.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is pompelmoes in te zetten bij stijve spieren, tijdens een ontstekingskuur, kou, griep en vermoeidheid. De olie verfrist het lichaam.

Inwendig

Pompelmoes stimuleert de galblaas, is een tonicum voor de lever en is mogelijk een hulp bij het reguleren van lichaamsgewicht.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Inwendig

3 maal daags 3 druppels, opgelost in een theelepeltje honing en mengen in een glaasje water.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Geperste pompelmoes olie, getest in lage dosering, is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Verouderde (geoxideerde) olie en/of pompelmoes olie met een hoog d-limonengehalte verhoogt de kans op overgevoeligheid (netelroos). Pompelmoes olie is kwetsbaar en loopt snel in kwaliteit terug. In warm water kan pompelmoes bij overdosering huidirritatie veroorzaken. De olie bevat spoorjes furocoumarinen (0,0012%) waardoor een kans bestaat op fototoxiciteit; vermijd zon(nebank) na gebruik op de huid. Pompelmoes in een mengsel met ander niet fototoxische etherische oliën vermindert de kans op fototoxiciteit.

WAARSCHUWINGEN

Etherische oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom, bij gebruik op de huid, in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op overgevoeligheid. Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van pompelmoes olie op de gevoelige of beschadigde huid. Bij gebruik van pompelmoes in het bad of op de huid enkele uren niet in de zon of onder de zonnebank.

CONTRA-INDICATIES

Kan bij puur gebruik bij gevoelige mensen huidirritatie veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Pompelmoes etherische olie kan goed gecombineerd worden met citroen, palmarosa, bergamot, neroli, rozemarijn, cyprus, lavendel, geranium en kardemom.

AROMATHERAPIE

Naar de mening van deskundigen werkt pompelmoes (grapefruit)olie ontgiftend voor de organen, samentrekkend voor de huid en activeert de levenslust. Bevat alkaloïde, wat een gunstige invloed op de spijsvertering heeft. In de aromatherapie wordt pompelmoesolie o.a. ter ondersteuning ingezet bij trage spijsvertering, slapte na ziekte, acné, verstopte huid, cellulitis, oedeem, eetstoornissen, jetlag, migraine, PMS, leveraandoeningen, hoofdpijn, afslanken/verstevigen, mentale stress, galstenen, anorexia, verstavingen (drugs), boulimie, droge keel, kater, lymfatisch decongestivum, miskraam (erna), obesitas, overeten, prestatie stress, teruggetrokkenheid, eetlust onderdrukker, stijfheid, griep, koude rillingen, stress, verkoudheid, vette huid, spanningen, depressiviteit, geestelijke uitputting en (voorjaars)moeheid.

BEHANDELINGEN

Concentratie: verstuf 6 druppels pompelmoes in de aromadiffuser.

Cellulitis:
Recept 1: meng 10 druppels pompelmoes-, 5 druppels ceder- of cypres- en 5 druppels rozemarijn etherische olie met 70 ml. jojoba- of aloë vera basis olie.

Recept 2: maak een geconcentreerde crème of olie van 3-4 druppels pompelmoes-, 3-4 druppels peen- en 3-4 druppels venkel etherische olie in 25 ml. jojoba basis olie of een zachte boter of crème.

Masseer dagelijks met één van deze mengsels de huid van dijen en billen, als deze goed warm is (bijv. na een bad of douche) gedurende langere periode. Voor een optimaal resultaat combineren met 2-3 baden per week.

Lever (verstopping) meng 7-8 druppels pompelmoes-, 7-8 druppels rozemarijn- en 7-8 druppels peen etherische olie in 50 ml. amandel basis olie en neem regelmatig een lichaamsmassage of voeg dit mengsel toe aan een hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator en neem met dit mengsel regelmatig een bad. Van iedere etherische olie maximaal 10 druppels, in bad is basis olie niet noodzakelijk.

Vette, onzuivere huid: meng 5 druppels pompelmoes met een natuurlijke emulgator of hydrofiele olie in een glas gekookt, afgekoeld water. Spoel hiermee 's avonds voor het naar bed gaan de huid af.

Spanningen: meng 5 druppels pompelmoes-, 2 druppels cananga- en 3 druppels koriander etherische olie in 30 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel heel lichtjes het lichaam.

Vermoeidheid: verstuf 6 druppels pompelmoes etherische olie in de aromadiffuser.

Gewichtsvermindering en verbranding van (buik)vet: verdun 2 of 3 druppels etherische pompelmoes etherische olie in een glas warm water en drink het op een lege maag of voeg desgewenst dezelfde hoeveelheid toe aan een fruit smoothie.

Pompelmoes olie bevat namelijk antioxidanten en vetzuren. Deze verminderen de ophoping van vet in de buikstreek. De actieve ingrediënten verhogen de stofwisseling en vergemakkelijken ze het gebruik van vetten als energiebron.