

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 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 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

KAMILLE (ROOMS)

PRODUCT

Chargenummer:

E1310 / 18-0625 / Shiv / Aro / Tho

Productnaam:

Kamille olie

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Anthemis nobilis

Farmacopoea:

CAS: 84649-86-5 / CAS: 8015-92-97

Kleur:

Geel

Geur:

Warm zoet fruitig

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Helder

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloeiende kruid

Plantenfamilie:

Samengesteld bloemigen

(Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

85kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

2.3500%	van a-pineen monoterpeen
3.155%	b-pineen monoterpeen
0.5930%	camphen monoterpeen
1.7120%	d-limoneen monoterpeen
4.0880%	sabine monoterpeen
1.3530%	pinocarveol monoterpenol
0.23%	isopinocampemonketon
2.23%	pinocarvon-keton
0.18%	1,8-cineol oxyde
0.30%	1-butanol-2-methylester
7.70%	2-methylbutylangelatester
2.01%	3-methyl-1-pentanolester
5.76%	3-methylbutyl-3-methylbutyrateester
0.68%	allylmethacrylatester
0.35%	allyl-ethylbutyratester
0.89%	amylisobutyratester
0.55%	hexylacetatester
0.37%	isoamylmethacrylatester
1.63%	isoamylisobutyratester
0.47%	isoamylalcoholster
33.4780%	isobutylangelatester
1.15%	isomenthylacetatester
9.18%	isopropylangelatester
0.27%	isovaleratester
3.06%	methacrylatester
15.62%	methylallylangelatester
20.87%	methylallylangelate C11-ester

VEILIGHEID

Ontvlambaar. Stabiele vloeistof, Schokbestendig. Niet toxisch bij inhaleren. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: irritant voor ogen en huid; irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water, grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen. open ogen minstens 10 minuten spoelen met overvloedig water.

Huidcontact: gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie braken stimuleren en onmiddellijk een arts waarschuwen. etiket/verpakking tonen.

allergenen: limonen



EIGENSCHAPPEN

Roomse Kamille is pijnverdovend, anti-neuralgisch, ontstekingsremmend (vooral van de slijmvliezen), mogelijk anti-allergisch, sterk krampstillend, een antidepressivum, bactericide, wondhelend, menstruatiebevorderend, sterk kalmerend (zenuwstelsel), tonisch (o.a. op lever en milt), stimulerend (witte bloedlichaampjes).

TOEPASSING

Versterven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft Roomse Kamille een zoete, typische kamille geur. De krampstillende wer-

king van Roomse Kamille kan toegepast worden bij astma (van nerveuze oorsprong). De olie werkt ontspannend en kalmerend bij slapeloosheid, soms hypnotisch en ontspant bij onrust (bijvoorbeeld bij tandenkrijgende kinderen, emotionele shock of spanning voor een examen of operatie).

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Roomse Kamille is ideaal in de huidverzorging. De olie is in te zetten bij acné, verbrandingen, droge jeukende huid, eczeem, psoriasis, overgevoelige huid, gesprongen aders (couperose) en huidontstekingen. Roomse Kamille versterkt weefsel en is een uitstekende zuiveraar. De olie is pijnverdovend, zodat artritispijn verlicht wordt, evenals spierpijnen. Bij chronische infecties stimuleert de Roomse Kamille de aanmaak van witte bloedlichaampjes. De olie kan helpen de stemmingswisselingen bij PMS te reduceren.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is Roomse Kamille te gebruiken bij huidontstekingen, spier- en gewrichtsklachten, ter kalmering bij pijnlijke en moeilijke menstruatie en bij PMS.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Roomse Kamille is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Kamillethee kan echter anafylaxis, contact dermatitis en andere overgevoelige reacties veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN

Niet toepassen bij allergie voor samenstellingsbloemen.

CONTRA-INDICATIES

Can bij sommige mensen in hoge concentraties dermatitis veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Roomse Kamille etherische olie kan goed gecombineerd worden met Scharlei, Bergamot, Jasmijn, Neroli, Lavendel, Roos, Sinaasappel en Geranium.

AROMATHERAPIE

Roomse Kamille olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet

bij allergieën, eczeem, psoriasis, jeuk, acné/jeugdpuistjes, herpes, wondjes, zweertjes, slijmvorming in de neus, stijve spieren en gewrichten, weinig eetlust, hoofdpijn, migraine, huiduitslag, menstruatieklachten, depressies, slapeloosheid, hysterie, nervositeit, steenpuisten, insectenbeten, overgangsklachten, spit, oogklachten, menstruatiepijn, prikkelbaarheid, stress en spijsverteringsstoornissen. Roomse Kamille werkt koortswerend en verlichtend bij buikpijn, stijve spieren en gewrichten.

PSYCHISCH

Roomse Kamille olie heeft een rustgevend en kalmerende werking waarin men zich behaaglijk kan voelen.

PSYCHOLOGISCH

Het Kamille type is teleurgesteld in het leven, toch moet hij door de werkelijkheid van elke dag. In plaats van dagen of maanden rond te lopen met gekwetste gevoelens of emotionele problemen, zou hij zich eens moeten uiten bij iemand die hij vertrouwd. In zijn eenzame blijft hij rondlopen in een cirkel. Wanneer hij zo met zichzelf bezig is, ziet hij misschien niet de helpende hand die naar hem uitgestoken wordt.

SPIRITUEEL

Alle Kamille oliën hebben dezelfde kalmerende en troostende eigenschappen met elkaar gemeen. Ze zijn werkzaam op alle niveaus: het lichamelijke, het emotionele en subiele. De diepblauwe kleur van echte kamille wijst op de affiniteit met de keelchakra, waarop deze olie een versterkend en

kalmerend effect heeft. Gebruik kamille als er behoefte bestaat aan communicatie of als de waarheid gezegd moet worden, maar zonder bitterheid of boosheid. Vanwege zijn kalmerende werking kan kamille gebruikt worden om opwinding of te grote activiteit in een chakra af te remmen.

BEHANDELINGEN

Allergie (jeuk, uitslag): meng 2 druppels Roomse Kamille en 4 druppels Helichryse met een eetlepel Calendula maceraat en wrijf daar de uitslag mee.

Buik (krampen): voeg 9 druppels Bergamot etherische olie, 3 druppels Lavendel, 4 druppels Roomse Kamille en 2 druppels Marjolein toe aan 50 ml. basis olie en hiermee naar behoefte masseren.

Buik (pijn): neem 4 druppels Roomse Kamille voor een warm kompres en leg dit op de buik.

Darmen (krampen): voeg 4 druppels Roomse Kamille toe aan 2 liter heet water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het zo heet mogelijk op de pijnlijke plek. De warmtewerking kan versterkt worden door een warmwaterzak op het kompres te leggen. Eventueel aan te vullen met 2 druppels Lavendel of 2 druppels Rozemarijn of 2 druppels Sandelhout.

Examenvrees: verstuf 3 druppels Marjolein, 3 druppels Lavendel en 3 druppels Roomse Kamille in de diffuser.

Herpes: doe 2-3 druppels Roomse Kamille op een vochtig watje doen en

dep de aangetaste huid/wondjes hiermee meerdere malen per dag.

Hooikoorts: Verstuf 3 druppels Roomse Kamille, 3 druppels Atlasceder en 3 druppels Cypris in de diffuser.

Huid (uitslag n.a.v. allergie): meng 2 druppels Roomse Kamille en 4 druppels Helichryse met een eetlepel Calendula maceraat en wrijf daar de uitslag mee.

Jeugdpuistjes: doe 2-3 druppels Roomse Kamille op een vochtig watje doen en dep de aangetaste huid/wondjes hiermee meerdere malen per dag.

Menstratiepijn: meng 5 druppels Roomse Kamille, 5 druppels Melisse en 5 druppels Roos in 30 ml. basis olie en masseer hiermee de buik en onderrug in.

Nervositeit: verstuf 3 druppels Marjolein, 3 druppels Lavendel en 3 druppels Roomse Kamille in de diffuser.

Oren (oorpijn): sprenkel 1 druppel Roomse Kamille op een propje watten en stop het in het oor of meng 3 druppels Roomse Kamille in 5 ml. basis olie en masseer hiermee de oorschelp en vlak achter het oor.

Slapeloosheid: sprenkel 6 druppels Roomse Kamille in een (eenmalig) vol bad en baad hier 20 minuten in. Voor een langere periode 3 druppels Roomse Kamille en 3 druppels Lavendel toevoegen aan een vol bad, maar nooit langer dan 2 of 3 weken gebruiken. Wissel dan af met een andere olie die ondersteunend is bij slapeloosheid.