

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 schaaltheet water, bedek het hoofd en schaaltheet 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 kwalijtes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

ANIJS (GROENE)

PRODUCT

Chargenummer:

E1000 / 18-0815 / Shiv

Productnaam:

Anijszaadolie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Pimpinella anisum

Farmacopoea:

CAS: 8007-70-3 / EINECS: 283-518-1

Kleur:

Kleurloos

Geur:

Karakteristiek

Smaak:

Karakteristiek, warm, zoet

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie gedroogde vruchten

Plantenfamilie:

Schermbloemigen (Apiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

30-50 kg gedroogd zaad/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

89,00% trans-anethol (max 90%)
aldehyden
2,00% estragal (iso-anethool)
aldehyden
0,26% α-pineen monoterpeen
1,95% g-himachal monoterpeen
4,00% methylchavicol fenol
0,50% linalol monoterpenol
0,40% kalkmonoterpeen

VEILIGHEID

Vloeistof en damp brandbaar; stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden.

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

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen; open ogen minstens 15 minuten spoelen met overvloedig water of melk.

Huidcontact: gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en zeep. Bij ingestie braken vermijden; melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

allergenen: limonen - linalol



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van groene anijs gedocumenteerd. Anijszaad werkt oestrogenachtig (een tonicum voor de baarmoeder) en bevordert melkafscheiding (beschuit met muisjes); anijs is krampverlichtend (door de anethol) op het neuro-musculaire systeem (spierontspanner) en een analgeticum (pijnverdoover); anijs is sterk carminativum: het voorkomt gasvorming in het spijsverteringssysteem; anijs is een tonicum voor de luchtwegen.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verfrist Anijs de lucht en maskeert onprettige geurtjes. Anijs werkt verlichtend bij luchtwegklachten als astmatische bronchitis, hoesten en verkoudheid. De werking wordt versterkt als anijs samen met Eucalyptus verdampd wordt. Anijs toniseert bij geestelijke uitputting, onrust en spanningen. Groene Anijs is mogelijk migraine verlichtend.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Vermengd met Eucalyptus is Anijs een prima wrijfmiddel op de borst bij klachten van de bronchiën. Ook te gebruiken als middel bij spierpijn en -krampen. Sterk

verdund (zie dosering) als wrijfmiddel of toegevoegd aan een shampoo bij hoofdluis.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Te gebruiken bij uitputting, spierpijn, op gang brengen van de menstruatie, buikkrampen en luchtwegklachten.

Als smaakmaker

In honing bij vastzittende en droge hoest; in melk als maagmiddel en carminativum.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Stomen

Voeg 2 druppels Anijs etherische olie toe aan een kom heet water en stoom 5-10 minuten.

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik. Bij overgevoeligheid voor anijs: maximaal 0,1%.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

Als smaakmaker

1-2 druppels in een potje bloemenhoning; 1 theelepel puur of met heet water innemen.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Anijs etherische olie stimuleert bij lage doses, maar verdooft (narcotisch) en vertraagt bij hoge doses. Anijs is niet toxisch, maar kan door het hoge gehalte aan anethol dermatitis (huidontsteking) veroorzaken. Daarom mag de aangegeven dosering niet worden overschreden. Vermijd anijs op de huid bij allergische en ontstoken huidaandoeningen.

WAARSCHUWINGEN

Tijdens zwangerschap alleen uitwendig gebruiken en daarbij de aanbevolen dosering niet overschrijden. Inwendig gebruik van anijsolie heeft een oestrogeen nabootsend effect en kan de oestrogeen niveaus in het lichaam beïnvloeden.

Niet gebruiken bij kinderen onder de 2 jaar. Vrouwen met endometriose en oestrogeen-afhankelijke kanker (borst- of eierstok kanker) en mannen met prostaathyperplasie zouden inwendig gebruik van Anijs moeten vermijden. Niet gebruiken bij een gevoelige of beschadigde huid.

CONTRA-INDICATIES

Can huidirritatie veroorzaken; daarom niet toepassen bij een ontstoken huid.

WERKT GOED I.C.M.

Anijs etherische olie kan goed gecombineerd worden Atlasceder, Basilicum, Bay, Cederhout, Ceder Himalaya, Roos, Lavendel, Sinaasappel, Den en specerij oliën. Anijs heeft uitstekende maskerende eigenschappen.

AROMATHERAPIE

De aromatherapie is van mening dat Anijs etherische olie o.a. ter ondersteuning kan worden ingezet bij: gebrek aan eetlust, oprispingen, hik, kolieken, pijnlijke menstruatie, nerveuze spijsverteringsstoornissen, slijmvliesontsteking, buikkrampe, maagkrampen, aërophagie, duizeligheid, nerveuze misselijkheid, hoesten (kriebelhoest) en slijmvorming. Anijs etherische olie bevordert de melkscheiding bij borstvoeding, stimuleert het zenuwstelsel en versterkt het hartvatensysteem.

PSYCHISCH

Anijs etherische olie heeft een verzachtende en beschermende werking die negatieve invloeden verjaagt. De olie maakt optimistisch en energiek, het is een licht afrodisiacum.

PSYCHOLOGISCH

Het Anijs type heeft weinig temperament en heeft moeite zich veilig te voelen in het leven. Hij zoekt zijn leven lang naar geborgenheid en zou het liefst alles van tevoren willen weten en plannen.

BEHANDELINGEN

Astma: doe 3 druppels Anijs etherische olie, 3 druppels Lavendel en 4 druppels Rozemarijn in een schaalje heet water en stoom hiermee 3 maal daags of naar behoefte.

Bronchitis: doe 5-10 druppels Anijs etherische olie in een schaalje heet water en stoom dagelijks naar behoefte.

Buikpijn: meng 5 druppels Anijs etherische olie, 5 druppels Pepemunt, 5 druppels Basilicum en 10 druppels Venkel met 50 ml. basis olie. Met dit mengsel de buik naar behoefte voorzichtig masseren.

of
meng 5 druppels Akkermunt etherische olie, 5 druppels Anijs, 5 druppels Basilicum en 10 druppels Venkel met 50 ml. basis olie. Met dit mengsel de buik naar behoefte masseren.

Buik- en darmkrampen:
maak een mengsel van Anijs etherische olie met Amandel olie van 1:10, verdeel dit zachtjes over buik of maag (niet masseren!)
of
meng 5 druppels Anijs etherische olie met een eetlepel basis olie. Met dit mengsel de buik en maag zachtjes masseren.

Hoesten: voeg 6-10 druppels Anijs etherische olie toe aan een schaalje heet water en stoom 2-3 maal daags.

Huid (jeugdige uiterlijk): meng 10 druppels Anijs etherische olie, 5 druppels Rozemarijn en 5 druppels

Mirte met een eetlepel Amandel olie en een eetlepel gedestilleerd water. Masseer hiermee na een warm bad.

Huid (reinigen): meng 10 druppels Anijs etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en hiermee de huid afspoelen. Dit maakt de huid schoon en blank.

Huid (stralende teint): meng 10 druppels Anijs etherische olie met een beetje melk, room of honing en voeg dit toe aan een warm bad. Baad regelmatig in dit mengsel!

Nachtmerries: sprenkel enkele druppels Anijs etherische olie op een zakdoek en leg deze onder het hoofdkussen.

Reuma: meng 10 druppels Anijs etherische olie met een beetje honing, room of melk en dit mengsel toevoegen aan een heet bad. 15-20 minuten baden.

Spierpain: meng 20-30 druppels Anijs etherische olie met een basis olie en met dit mengsel de pijnlijke plaatsen naar behoefte masseren.

Tanden (witte tanden): doe 1 druppel Anijs etherische olie op de tandenborstel en poets op deze manier dagelijks de tanden.

Tandvleesproblemen: meng 6 druppels Anijs etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en hiermee 2 maal daags de mond spoelen.

Verkoudheid (slijmvorming): voeg 6-10 druppels Anijs etherische olie toe aan een schaalje heet water en stoom 2-3 maal daags.