

#### 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) overgevoeligheid 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](http://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 iriteren 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**

## CEDER HIMALAYA

### PRODUCT

#### Chargenummer:

E3065 / 18-0725 / SEE / Shiv / Aro

#### Productnaam:

Himalaya Ceder olie

#### Land van herkomst:

Noord India

#### Botanische naam:

Cedrus deodora Himalaya

#### Synoniemen:

Oleum Cedri E Ligno

#### Farmacopoea:

CAS: 8000-27-9 / Eines: 295-985-9

#### Kleur:

Helder geel

#### Geur:

Balsemiek houtachtig kruidig

#### Smaak:

Karakteristiek organoleptisch

#### Consistentie:

Vloeibaar, licht stroperig

#### Bereiding:

Stoomdestillatie houtsnippers

#### Plantenfamilie:

Dennenfamilie (Pinaceae)

#### Benodigd plantenmateriaal:

30 kg/1 liter olie

### ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

4,00% cedrol sesquiterpene  
10,00% gatlantanketon  
9,66% α-cedrene sesquiterpene  
7,34% β-cedrene sesquiterpene  
43,00% himachal sesquiterpene  
8,37% g-himachal sesquiterpene  
14,80% himachalol sesquiterpenol

### VEILIGHEID

Brandbaar; stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met slijmvliezen en huid vermijden. Buiten bereik van kinderen houden.

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

**Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen; open ogen minstens 10 minuten spoelen met water of melk.

**Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en neutrale zeep. Bij ingestie braken vermijden; een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.



### EIGENSCHAPPEN

Ceder Himalaya etherische olie bezit een breed werkingsgebied. Zo is de olie antiseptisch (op urinewegen en

longen), wondhelend, samentrekkend (op de huid en mogelijk ook op de baarmoeder), schimmeldodend (fungicide), slijmoplossend, vetplitsend (lipolytisch; ceder himalaya is effectief bij cellulitis), kalmerend op het zenuwstelsel en een tonicum voor de lymfe (bij cellulitis), anti-histamine werking.

### TOEPASSING

#### Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreid Ceder Himalaya een heerlijke warme en houtige geur. Als verdamping werkt Ceder Himalaya bij luchtweginfecties, chronische bronchitis en kou. Ceder Himalaya droogt het te veel aan slijm op. Verder doodt de olie vele bacteriën en schimmels in de lucht. Ceder Himalaya is verwarmend en kalmerend en verzacht onrust, angst en woede.

#### Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is Ceder Himalaya in te zetten bij acné en een vette huid (ook vermengd in een neutrale shampoo bij vet haar en roos), bij seborroe (verhoogde submufafscheiding), bij cellulitis (Ceder Himalaya werkt op de water-vet huishouding), bij huidschimmels en jeuk en chronische huidziekten (pityriasis). Ceder Himalaya stimuleert de lymfe-

circulatie en stimuleert het immuunsysteem in het algemeen. Omdat Ceder Himalaya naast lymfeticum ook een tonicum voor de nieren is, werkt Ceder Himalaya ondersteunend bij oedeem.

#### In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Een bad met Ceder Himalaya is 's avonds heerlijk ontspannend na een stressvolle dag. Verder is Ceder Himalaya in te zetten bij huidklachten, luchtweginfecties, gewichtspijnen oedeem en urineweginfecties.

### DOSERING

#### Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

#### Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen Bij plaatselijk gebruik.

#### In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

### OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is Ceder Himalaya niet toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. De olie kan irriterend werken (rode, jeukende huid) bij hoge doseringen.

## WAARSCHUWINGEN

Ceder Himalaya etherische olie tijdens zwangerschap alleen uitwendig gebruiken met een maximum dosering van 2%.

## CONTRA-INDICATIES

Niet puur op de huid gebruiken, kan bij gevoelige personen irritaties veroorzaken.

## WERKT GOED I.C.M.

Ceder Himalaya etherische olie kan goed gecombineerd worden met Bergamot, Citroen, Eucalyptus, Geranium, Jeneverbes, Kalmoes, Lavendel, Neroli, Rozemarijn, Rozenhout, Sinaasappel, Verveine, Vetiver en Wierook.

## AROMATHERAPIE

Ceder Himalaya etherische olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij: acné, hoesten, bronchitis, slijmvliesontsteking, congestie, blaasontsteking, witte vloed, jeuk, verkoudheid, vette huid, eczeem, schimmelinfecties, hoofdroos, dof haar, haaruitval, angst, depressies, artritis, reuma, zweren, hooikoorts, striae of zwangerschapstriemen, uitputting, spanning, stress, uitslag, nervositeit, huidaandoeningen, vermoeidheid, slapeloosheid, vermoeide huid en afbrekende nagels.

## PSYCHOLOGISCH

Het Ceder Himalaya type voelt zich onderdrukt door de liefde van zijn ouders. Hij wil aandacht omwille van zichzelf, niet om het beeld dat zijn

ouders van hem hebben. Hierdoor voelt hij zich onzeker en denkt dat iedereen iets van hem verwacht wat hij niet kan waarmaken. In plaats van overgevoelig te reageren dient hij voor zichzelf op te komen zonder rekening met anderen te houden.

## PSYCHISCH

Ceder Himalaya etherische olie is een sterk aardende olie met een verzachtende en zuiverende werking. Hij geeft kracht en waardigheid, kalmeert en verdiept de ademhaling. Ceder Himalaya werkt verwarmend en troostend bij moeilijke levensomstandigheden. Stabiliseert krachten die uit hun evenwicht dreigen te raken. Ceder Himalaya wordt vaak gebruikt als afrodisiacum bij angstige en depressieve mensen, de olie heeft ook een verdovende werking.

## SPIRITUEEL

Tibetaanse boeddhisten gebruiken Ceder Himalaya etherische olie om meditatie te ondersteunen. Ceder is verwarmend, versterkt het gevoel van eigenwaarde en helpt bij het loslaten van de door de omgeving opgelegde verwachtingspatronen. Men gelooft dat het spirituele leven door het verdampen van Ceder Himalaya wordt versterkt en dat de banden met het goddelijke erdoor worden aangehaald. Ceder Himalaya kan ons helpen een gevoel van evenwichtigheid en een gevoel dat wij ons eigen leven beheersen, te ontwikkelen en te handhaven.

## BEHANDELINGEN

**Blaasontsteking:** meng 20-30 druppels Ceder Himalaya etherische olie met een beetje melk, room of honing en voeg dit toe aan een warm zitbad. Baad dagelijks 15-20 minuten.

**Eczeem:** meng 8 druppels Ceder Himalaya etherische olie met 20 ml. Tarwekiem basis olie en smeer met dit mengsel 3-4 maal daags de aangetaste plekken in.

**Emoties (neerslachtig/depressief):** verstui 7 druppels Ceder Himalaya etherische olie, 3 druppels Lavendel en 2 druppels Jeneverbes in de diffuser.

**Emoties (overlopende):** verstui 6 druppels Ceder Himalaya etherische olie, 2 druppels Geranium en 2 druppels Citroen in de diffuser.

**Haar (verlies):** meng 10-15 druppels Ceder Himalaya met 100 ml. neutrale shampoo en was dagelijks.

**Haar (vet):** voeg 10 druppels Ceder Himalaya etherische olie (eventueel 5 druppels Atlasceder en 5 druppels jeneverbes) toe aan een neutrale shampoo en was hiermee het haar minimaal 1 keer per week.

**Hoest & verkoudheid:** voeg 4 druppels Ceder Himalaya etherische olie toe aan een schaal heet water en stoom minimaal 1 maal daags of naar behoefte.

**Hooikoorts:** meng 3 ml. Ceder Himalaya etherische olie, en 3 ml. Dragon of verdamp 6 druppels van dit mengsel in een diffuser of meng 1 ml. Ceder Hi-

malaya etherische olie met 10 ml. basis olie en masseer hiermee borst en rug.

**Huid (cellulitis):** meng 5 druppels Ceder Himalaya etherische olie, 10 druppels Pompelmoe en 5 druppels Rozemarijn met 70 ml. Jajoba basis olie of Aloë Vera basis olie. Masseer hiermee de huid van dijen en billen, als deze goed warm is (bijv. na een bad of douche) met regelmaat.

**Huid (striae):** meng 3-5 druppels Ceder Himalaya etherische olie met een eetlepel Tarwekiem basis olie en masseer hiermee dagelijks.

**Schimmelinfectie:** meng 8 druppels Ceder Himalaya etherische olie met 20 ml. Tarwekiem basis olie en smeer met dit mengsel 3-4 maal daags de aangetaste plekken in.

**Slijmoplossend:** voeg 4 druppels Ceder Himalaya etherische olie toe aan een schaal heet water en stoom minimaal 1 maal daags of naar behoefte.

**Striae:** meng 3-5 druppels Ceder Himalaya etherische olie met een eetlepel Tarwekiem basis olie en masseer hiermee dagelijks.

**Vermoeidheid:** meng 3 druppels Ceder Himalaya, 3 druppels Sandelhout en 2 druppels Rozenhout met 25 ml. Amandel basis olie. Masseer hiermee naar behoefte.

**Zweetvoeten:** neem dagelijks een voetbad met 4-8 druppels Ceder Himalaya etherische olie en baad 10 minuten. Voeten goed afdrogen. Sprengel dagelijks ook enige druppels in de schoenen.