

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 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 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. 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

BAY

PRODUCT

Chargenummer:

E1015 / 18-0815 / Shiv

Productnaam:

Bay olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Pimenta racemosa

Synoniemen:

Oleum pimentae

Farmacopea:

CAS: 8006-78-8 / EINECS: 85085-61-6

Kleur:

Geelbruin

Geur:

Kruidig, ruikt licht naar Kruidnagel

Smaak:

Bitter, scherp peperachtig

Consistentie:

Helder vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie met bladeren

Plantenfamilie:

Mirtfamilie (Myrtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

80-200 kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

- % eugenol fenol
- % 4-methoxyeugenolaldehyde
- % 9-methyl-2-undecanen
- % octanon monoterpenol
- % linanol monoterpenol
- % m-cymen monoterpenol
- % p-cymen monoterpenol
- % isobutylalgaat
- % eucalyptol monoterpenol
- % chavicol (estragol)
- % methyl chavicol ethole
- % methyleugenoethol
- % octyloxiraan
- % aldehyden
- % geraniol aldehyden
- % kalkmonoterpeen
- % caryophyllene sesquiterpenol
- % caryophylleenoxideoxiden

Percentages niet bekend

VEILIGHEID

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

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid;
veroorzaakt ernstige oogirritaties,
schadelijk bij ingestie kans; mogelijk
carcinogeen; gevaarlijk voor het
milieu, grondwater, water, grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen
onmiddellijk verwijderen; open ogen
minstens 15 minuten spoelen met

stromend water, arts waarschuwen.

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

allergenen: limonen - eugenol - linalol



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van de
Bay etherische olie gedocumenteerd.
Eigenschappen zijn gebaseerd op
basis van kruidenextracten van de bay.
De olie werkt stimulerend en is een
(haar) tonic. Verder werkt Bay
etherische olie sterk anti-bacterieel
(breed spectrum), mogelijk anti-viraal,
analgetisch (pijnverdovend), anti-neu-
ralgisch (effectief bij zenuwpijnen) en
anti-reumatisch.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft
pure Bay etherische olie een warme
kruidnagelachtige geur die goed ver-
dragen wordt. Bay etherische olie
doodt ziektekiemen in de lucht en
ondersteunt genezing bij verkoudhe-
den, kou en griep. Ook bij (nerveuze)

uitputting, stress en andere spanningen
werkt Bay etherische olie ondersteu-
nend.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Te gebruiken bij
spierpijnen en reumatische pijnen; sti-
mulerend bij een slechte doorbloeding.
Bay etherische olie is een bekend mid-
del als haar tonicum. Vermengd in een
shampoo (en samen met Rozemarijn
etherische olie) bevordert Bay
etherische olie de haargroei en kan
worden gebruikt bij roos en vet,
levenloos haar.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Via baden is Bay
etherische olie in te zetten bij reuma-
tische pijnen en spierpijnen en bij ver-
moeidheid.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 5% bij volwassenen; bij
plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is Bay etherische olie een non-toxische olie. Door de aanwezigheid van eugenol kan Bay etherische olie huid- en slijmvliezen irritaties veroorzaken. Eugenol is ook een stof die de activiteit van trombocyten in het bloed vertraagt. Niet te gebruiken bij personen met bloedstollingsproblemen.

WAARSCHUWINGEN

Tijdens zwangerschap: Bay etherische olie allen verstuiven; niet op de huid en inwendig gebruiken. Voorzichtigheid is geboden bij personen met een gevoelige huid. Niet gebruiken bij baby's en kinderen.

CONTRA-INDICATIES

1. matig gebruiken.
2. irriterend voor de slijmvliezen en de huid.
3. kan de bloeddruk verhogen.

WERKT GOED I.C.M.

Bay etherische olie is goed te combineren met Lavendel, Lavandin, Rozemarijn, Geranium, Ylang Ylang en Citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Bay etherische olie heeft naar de mening van aromatherapeuten een warme, kruidige geur. De olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij het bevorderen van haargroei, bestrijden van roos en het verzorgen van futloos haar. Door zijn doorbloeding stimulerende en pijnstillende, ontkrampende werking is de olie bijzonder geschikt voor de behandeling van stijve spieren, spierpijn, gewrichtspijn, zenuwpijn, slecht doorbloede huid, reuma en verstuikingen. Behulpzaam is hij ook bij verkoudheid, griep, infecties en stress. De olie kan dan verdampt of aan een bad toegevoegd worden. Spaarzaam gebruiken 1-2 druppels zijn al zeer werkzaam en te hoge dosering kan het omgekeerde effect veroorzaken.

PSYCHISCH

In opwindende situaties en ook bij geestelijke uitputting werkt Bay etherische olie rustgevend en geeft geborgenheid. Daarnaast stimuleert de olie doorzettingsvermogen en activeert weerstand. De olie is psychisch zeer werkzaam, hij vitaliseert en geeft levensvreugde.

SPIRITUEEL

Bay etherische olie helpt ons onze intuïtie te versterken en onze spirituele ontwikkeling te begrijpen. Om de creativiteit te versterken de olie verdampen tijdens meditatie.

BEHANDELINGEN

Dufheid: verstuif 3 druppels Bay etherische olie, 3 druppels Basilicum en 3 druppels Citroen of de dufheid te verdrijven.

Haargroei (bevorderend)*: 4 druppels Bay etherische olie en 2 druppels Rozemarijn toevoegen aan 30 ml. basis olie. Met dit mengsel de hoofdhuid dagelijks masseren of voeg 5 druppels Bay etherische olie, 3 druppels Cedar Himalaya en 5 druppels Rozemarijn toe aan 50 ml. Jojoba basis olie. Masseer dit mengsel in het haar en laat het een hele nacht inwerken. Regelmatig toepassen stimuleert de haargroei. Of meng 8 druppels Bay etherische olie, 7 druppels Atlasceder en 10 druppels Rozemarijn met 50 ml. jojoba basis olie. Masseer met dit mengsel regelmatig de hoofdhuid in. Kan ook als oliepakking gebruikt worden, dit heeft het meeste effect als het de hele nacht in kan werken.

Voor een haamasker: eigeel kloppen en mengen met een scheutje Aloë Vera gel of maceraat en 2 druppels Bay etherische toevoegen. Het mengsel opbrengen en afdekken met folie, 15 minuten in laten werken. Dan een neutrale shampoo in masseren en goed uitspoelen met lauw water.

Reumatische pijnen*: meng 20-25 druppels bay etherische olie met een beetje melk, room of honing. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad 20 minuten.

Stijve spieren (door kou)*: meng 4 druppels Amyris etherische olie, 5 druppels Gember, 5 druppels Palmarosa, 4 druppels Geranium en 2 druppels Bay met 20 ml. Sesam olie. Met dit mengsel de stijve spieren regelmatig masseren.

Zelfvertrouwen*: verstuif 6 druppels Bay etherische olie ter versterking van het eigen 'IK'.