

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 schaalte heet water, bedek het hoofd en schaalte 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 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 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

BERK (ZOETE)

PRODUCT

Chargenummer:

E1038 / 18-0810 / Shiv

Productnaam:

Berken olie

Land van herkomst:

Canada

Botanische naam:

Betula lenta

Farmacopoea:

CAS-Nr.: 84012-15-7 / EINECS: 281-660-9

Kleur:

Helder bleek geel

Geur:

Karakteristiek, organoleptisch

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Destillatie van de schors

Plantenfamilie:

Berkenfamilie (Betulaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

300kg bast/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

98,012% methylsalicylaat

%

%

VEILIGHEID

Brandbaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig, dampen schadelijk voor de luchtwegen, bij verslikken kans op longschade. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid; niet carcinogeen; schadelijk voor de gezondheid, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water, grond.
oogcontact: eventuele contactlenzen onmiddellijk verwijderen, open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.

huidcontact: gecontamineerde huid grondig afspoelen en/of wassen met neutrale zeep. Bij ingestie braken stimuleren en een arts waarschuwen. Verpakking of etiket tonen.



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van Berk etherische olie gedocumenteerd. Bekender is het gebruik van de gedroogde schors en bladeren. Zoete Berk etherische olie is analgetisch (pijnverdovend), een sterk spasmolyticum (krampstillend), antireumatisch en een mogelijk diureticum (waterafvoerend).

TOEPASSING

Verstuiven

In een geurverspreider wordt zoete Berk etherische olie nauwelijks gebruikt, vanwege de 'methyl salicylaat' geur. Ook in een mengsel zal Berk etherische olie dominant zijn. Eventueel is Berk etherische olie te mengen met denachtigen, Lavendel, Cyprus en Jeneverbes. De olie is versterkend en opwekkend op de geest.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging werkt Berk etherische olie als tonicum en als verfrisser en kan ingezet worden als samentrekkende stof (rimpels, acné). Berk etherische olie heeft de grootste werking in zijn hulp bij het verwijderen van urinezuren uit gewrichten, als pijnverdoover bij jicht, artritis, reuma, epicondylitis en pijnlijke/verkrampde spieren. Mogelijk zou Berk etherische olie een

ondersteuning zijn bij bloedreiniging van toxinen. Berk etherische olie heeft een versterkende werking op de nieren en vermeerdert de urinehoeveelheid – in te zetten bij vocht vasthouden.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Dezelfde toepassingen als op de huid.

DOSERING

Bij verstuiwing

Eén of meer druppels naar eigen voorkeur, puur of gemengd met andere oliën.

Op de huid

Maximaal 1% bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik; geadviseerd wordt Berk etherische olie te mengen met andere etherische oliën.

In bad

Maximaal 2 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is Berk etherische olie niet irriterend en niet sensibiliserend. De zoete Berk etherische olie is matig toxisch en moet voorzichtig en in hoge verdunning gebruikt worden. Te hoge doses zouden schadelijk zijn voor de nieren. Methyl salicylaat wordt snel door het bloed opgenomen en kan bij langdurig

gebruik en hoge doseringen veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN

Tijdens zwangerschap en borstvoeding: alleen verdampen; niet op de huid gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Niet gebruiken op de gevoelige en/of beschadigde huid. Vermijd zoete Berk etherische olie op de huid en inwendig bij gebruik van bloedverdünnende middelen. Vermijd zoete Berk etherische olie bij overgevoeligheid voor aspirine.

CONTRA-INDICATIES

1. mogelijk giftig door het hoge gehalte aan methylsalicylaat
2. uitsluitend uitwendig en spaarzaam gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Zoete Berk etherische olie kan goed gecombineerd worden met Citrus-, Munt- en Hout oliën.

AROMATHERAPIE

Aromatherapeuten zijn van mening dat zoete Berk etherische olie adstringerend, algemeen versterkend, antiroos, antiseptisch, galsecretie bevorderend, ontsmettend, koortswerend, antispasmodisch, bloedzuiverend en anti-reumatisch is, uitstekende antiseptische kwaliteiten bezit, het metabolisme bevordert van de vochtafscheiding en de nierfunctie en zorgt voor een verhoogde waterafscheiding (vochtafdrijving). Zoete Berk etherische olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een onzuivere huid, reumatische klachten, spierpijn, gewichtspijn, lumbago, spit, neuralgie, myalgie, ischias en krampen.

BEHANDELINGEN

Artritis: meng 20 druppels Berk etherische olie en 2 druppels Berkenteer met 50 ml. Amandel basis olie en masseer hiermee minimaal 1x dagelijks de pijnlijke gewrichten of meng 50 druppels Berk etherische olie met 100 ml. basis olie en masseer minimaal 1x daags de pijnlijke plaatsen.

Cellulitis: meng 10 druppels Berk etherische olie met een eetlepel Zonnebloem basis olie en masseer hiermee minimaal 1x per dag of meng 8-12 druppels Berk etherische olie met een beetje room, melk, honing of Amandel olie en voeg dit toe aan een warm bad. Baad 2-3 maal per week 20 min.

Dermatitis: voeg 10 druppels Berk etherische olie toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Eczeem: voeg 10 druppels Berk etherische olie toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Oedeem: meng 10 druppels Berk etherische olie met een eetlepel Zonnebloem basis olie en masseer hiermee minimaal 1x per dag of meng 8-12 druppels Berk etherische olie met een beetje room, melk, honing of Amandel olie en voeg dit toe aan een warm bad. Baad 2-3 maal per week 20 min.

Psoriasis: Voeg 10 druppels Berk etherische olie toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

Puistjes: doe 2 druppels Berk etherische olie op een vochtig watje en dep de puistjes 2x dagelijks.

Reumatische pijnen: meng 50 druppels Berk etherische olie met 100 ml. basis olie en masseer minimaal 1x dagelijks de pijnlijke plaatsen.

Spieren (slechte doorbloeding): meng 5 druppels Berk etherische olie, 4 druppels Rozemarijn, 3 druppels Jeneverbes en 10 druppels Citroen met 50 ml. Jojoba basis olie of meng 10 druppels Berk etherische olie met 50 ml. basis olie. Met één van deze mengsels dagelijks minimaal 1x de pijnlijke plaatsen masseren.

Spierpijn (reumatisch): meng 6 druppels Berk etherische olie met een eetlepel Zonnebloem olie en masseer hiermee 2x dagelijks.

Wondjes: doe 2 druppels Berk etherische olie op een vochtig watje en dep de wondjes 2 maal daags.

Zwaartligheid: meng 10 druppels Berk etherische olie met een eetlepel Zonnebloem olie en masseer hiermee minimaal 1 maal daags of meng 8-12 druppels Berk etherische olie met een beetje room, melk, honing of Amandel olie en voeg dit toe aan een warm bad. Baad 2-3 maal per week 20 min.