

ALGEMENE VOORZORGS-  
MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

- 1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
- 2. 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!
- 3. 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!
- 4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
- 5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
- 6. Neem de contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
- 7. 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!
- 8. Voorzichtigheid met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvliezen.
- 9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
- 10. 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.
- 11. 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.

- 1. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën.
- 2. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- 3. Buiten bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
- 4. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
- 5. 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.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. 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.

- 3. 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 oud 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 borstholte 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 gesprengeld 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](http://WWW.ZENERGYWELLNESS.NL)**

## BIJVOET

### PRODUCT

**Chargenummer:**

E1805 / 18-0725 / Aro

**Productnaam:**

Bijvoet olie

**Land van herkomst:**

Frankrijk

**Botanische naam:**

Artemisia vulgaris

**Farmacopoea:**

CAS: 8008-93-3 / 84775-45-1 /

Einecs: 283-874-8

**Kleur:**

Bleekgeel

**Geur:**

Kamferachtig, kruidig

**Smaak:**

Bitter

**Consistentie:**

Helder, vloeibaar

**Bereiding:**

Stoomdestillatie blad/bloeiende toppen

**Plantenfamilie:**

Samengesteldbloemigen (Asteraceae)

**Benodigd plantenmateriaal:**

500kg/1 liter olie

### ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

44,05%  $\alpha$ -thujon-keton

9,54% b-thujon-keton

1,06% kampher keton

1,61%

1,8 cineoloxiden

10,23% sabine monoterpeene

21,19% myrcene monoterpeene

1,28% l-kalkmonoterpeene

1,54% b-fellandren monoterpeene

0,01% van  $\alpha$ -pineen monoterpeene

0,01% b-pineen monoterpeene

0,01% d-hydromatricaria ester ester

0,60% vulgare lactonen

0,10% psilostachine lactonen

### VEILIGHEID

Ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Bij verbranding ontstaan koolmonoxide en carbondioxide, giftige dampen. Niet inademen. Buiten bereik van kinderen houden.

**XI-Xn-N:** iritant voor ogen en huid; kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken. schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water, grond.

**Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen. geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water.

**Huidcontact:** gecontamineerde huid langdurig spoelen met water en

wassen met neutrale zeep.

Bij ingestie braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

**allergenen: limonen**



### EIGENSCHAPPEN

In het algemeen is Bijvoet etherische olie een stimulerende olie en een sterk tonicum (vooral voor de baarmoeder); het is een krachtig emmenagogum (middel om de menstruatie op gang te brengen); het is een parasietdodend middel (ascaris (spoelworm), oxyuris (aarsmade)) en zou slijmoplossend werken (mucolyticum).

### TOEPASSINGEN

**Bij verstuiving**

In een geurverspreider verspreid Bijvoet etherische olie een pittige, iets bittere geur die typisch is voor de aanwezige thujon. Bijvoet etherische olie kan puur in de diffuser maar is voor de geur veel beter om te mengen met andere oliën. Het gedroogde kruid kan worden gebruikt om de menstruatiecyclus te reguleren en/of om de menstruatie op gang te brengen.

### DOSERING

**Bij verstuiving**

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

**Op de huid**

Maximaal 1% bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik.

**In bad**

Maximaal 1-2 druppels, vermengd met een emulgator in een vol bad.

### OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Getest in lage doses is Bijvoet etherische olie niet irriterend en niet sensibiliserend. Inwendig werkt Bijvoet etherische olie sterk toxisch! In hoge doses werkt Bijvoet etherische olie aborterend.

### WAARSCHUWINGEN

Bijvoet etherische olie mag niet inwendig gebruikt worden! Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en ook niet bij kinderen en baby's. Uitwendig gebruik van Bijvoet etherische olie is enkel aan te raden na overleg met een ervaren natuurgeneeskundige.

## CONTRA-INDICATIES

1. oraal giftig door het hoge thujon gehalte.
2. abortief.
3. voorzichtig toepassen; kan huid en slijmvliezen irriteren.
4. niet gebruiken bij baby's en tijdens de zwangerschap.

## WERKT GOED I.C.M.

Bijvoet etherische olie kan goed gecombineerd worden met Ceder, Den, Eikenmos, Kamille, Kardamom, Lavandin, Lavendel, Patchouli, Rozemarijn, Salie, Scharlei en Venkel.

## AROMATHERAPIE

In de aromatherapie wordt Bijvoet etherische olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij pijn en krampen voor en tijdens de menstruatie (bij vertraagde of onregelmatige periode met pijn; vaak is het bloed donker van kleur en dik, zelfs klonterig), luchtweginfecties zoals griep en verkoudheid met koorts die afgewisseld wordt door rillingen, verdrijft de koorts bij luchtweginfecties; hij is vooral geschikt voor een verder gevorderd stadium van verkoudheden waarbij de koorts en rillingen niet meer gelijktijdig optreden, maar waar periodes van koorts worden afgewisseld door periodes van rillingen, stimuleert de galblaas en de lever bij de productie en afscheiding van gal, antiparasitair (spoelwormen in het darmkanaal) en is insectenwerend (verdrijft muggen). Deskundigen zijn van mening dat Bijvoet etherische olie anti-reumatische, antibacteriële, antifungale en antivirale eigenschappen heeft. Daarnaast heeft de olie door het

hoge thujon gehalte een abortieve werking. In de aromatherapie kan bijvoet olie o.a. worden ingezet bij stoornissen in de menstruatie, hik, vermoeide voeten, vallende ziekte, krampen, wratten, nervositeit, slape-loosheid en worminfecties.

## PSYCHISCH

Bijvoet brengt mentale en emotionele energie in balans. Een overactieve geest die goed slapen verhindert komt met het verdampen van Bijvoet tot rust. Het helpt nachtmerries te overwinnen.

## SPIRITUEEL

Verdampen van Bijvoet etherische olie wordt toegepast voor rituele reiniging van mensen en ruimten. Mensen die worden overspoeld door visioenen en geen grip meer op de werkelijkheid hebben kunnen duidelijkheid vinden bij het verdampen van Bijvoet etherische olie. De olie kan dingen weer in balans brengen. Eveneens kan het worden gebruikt om mensen te verbinden met hun muze. Heeft invloed op het voorhoofdschakra en mogelijk ook op de keelchakra.

In China is Bijvoet etherische olie het basismateriaal voor moxa, wat in de acupunctuur wordt gebruikt om blokkades in meridianen op te heffen.

## BEHANDELINGEN

**Doorbloeding (slechte)\*:** voeg 1-2 druppels Bijvoet etherische olie, vermengd met een emulgator, in een zit bad.

**Insecten verdrijver:** enkele druppels Bijvoet etherische olie in de diffuser verdrijft insecten, waaronder motten en muggen.

**Menstruatie problemen:** voeg 10-20 druppels Bijvoet etherische olie toe aan 50 ml. basis olie en masseer dagelijks de onderbuik en lendenen.

**Slapeeloosheid:** 6-10 druppels Bijvoet etherische olie in de diffuser geven rust.

**Voeten (vermoeid):** Meng 10 druppels Bijvoet etherische olie met een beetje melk, room of honing. Voeg dit mengsel toe aan een warm voetbad en baad 15 minuten.

