

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 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

CAJEPUT

PRODUCT

Chargenummer:

E1275 / 18-0810 / Aro

Productnaam:

Cajeputi olie

Land van herkomst:

Maleisië

Botanische naam:

Melaleuca leucadendron

Synoniemen:

Oleum Cajeputi, Cajeputi
aetheroleum, Essence de Cajeput, Oil
of Cajeput

Farmacopoea:

CAS: 8008-98-8 / EINECS: 287-316-4

Kleur:

Helder bleekgroen

Geur:

Aangenaam kamferachtig

Smaak:

Brandend dan koelend

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bladeren

Plantenfamilie:

Myrtaceae (Myrtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-125 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

0,3621% a-pineen monoterpeen
3,6278% linalol (03-05%) monoterpenol
0,9077% b-pineen monoterpeen
4,99317% d-limoneen (03-05%)
monoterpeen
63,4414% 1,8-cineol (50-70%) oxyde
1,8920% dipent monoterpeen
1,5661% b-caryophylleen
sesquiterpeen
4,288% a-terpineol (03-05%)
monoterpenol

VEILIGHEID

Vloeistof en damp ontvlambaar;
stabiele vloeistof, schokbestendig,
contact met slijmvliezen en huid
vermijden. Buiten bereik van kinderen
houden.

Xn-Xi-N: irritant voor ogen en huid;
irritant 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 zeep. Bij ingestie
braken vermijden; melk of norit
toedienen, onmiddellijk een arts

waarschuwen en etiket/verpakking
tonen.

allergenen: limonen - linalol

Grenswaarde 10 ppm: leave-on
producten - producten blijven
declaratievrij tot een dosering van
0,010%
Grenswaarde 100 ppm: producten
'afspoelen' - producten blijven
declaratievrij tot een dosering van
1,00%



EIGENSCHAPPEN

Cajeput etherische olie is mild pijnver-
dovend, microbendodend, anti-neur-
algisch, anti-reumatisch, krampstillend,
zweetdrijvend, anti-septisch (longge-
bied en urinewegen), wondhelend,
ontstoppend, sterk slijmoplossend,
insecten werend, huid-beschermend
(bij bestralingen), ontstoppend en fle-
botonisch bij spataderen, stimulerend
en een tonicum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft
Cajeput etherische olie een frisse en
zachte 'eucalyptus' geur die goed te
mengen is met andere warme tro-
pische geuren zoals Ylang Ylang,
Cananga, Rozenhout, maar ook met
Ravensara en Palmarosa. Cajeput is

een zeer werkzame olie bij luchtweg-
klachten (astma, bronchitis) en
griepinfecties, vooral bij kinderen. Door
het hoge gehalt aan cineol is de olie
slijmoplossend en kan ook ingezet
worden bij (neus)slijmvliesontstekingen.
De olie maakt helder in het hoofd en
kan verdampt worden als er een lange
tijd geconcentreerd moet worden.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. In de huidver-
zorging is Cajeput etherische olie in te
zetten bij acné en een vette, slecht
doorbloede of valse huid. De olie werkt
toniserend en huidherstellend. Als de
huid zeer kwetsbaar is, kan Cajeput
etherische olie gemengd worden met
Lavendel of Palmarosa. De olie is
ontstekingsremmend en pijnverdovend
en daarom behulpzaam bij reuma-
tische en neuralgische pijnen en spier-
pijnen, maar ook bij insectenbeten. Bij
bestralingen beschermt Cajeput etheri-
sche olie de huid tegen verbrandingen
(te gebruiken voor en na de bestra-
ling). De inhoudsstoffen van Cajeput
etherische olie wijzen op insecten
werende eigenschappen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Via baden is
Cajeput etherische olie in te zetten bij
pijnen aan spieren en gewrichten, als
immuun stimulerende olie bij kou en

griep, als antivirale olie bij genitale herpes.

DOSERING

Bij verstuving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Inhalatie

Maximaal 3 druppels.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is Cajeput etherische olie non-toxisch, niet iriterend en niet sensibiliserend. De onverdunde olie kan de slijmvliezen iriteren. Tijdens zwangerschap wordt afgeraden de olie de eerste 3 maanden te gebruiken. Bij astma patiënten dient men door het hoge gehalte aan cineol bij een eerste kennismaking met Cajeput etherische olie zeer laag te doseren.

WAARSCHUWINGEN

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en niet bij baby's gebruiken.

CONTRA-INDICATIES

1. Kan in hoge concentraties in sommige gevallen een huidirritatie veroorzaken.

2. Niet gebruiken tijdens de Zwangerschap.
3. Niet gebruiken bij baby's.

WERKT GOED I.C.M.

Cajeput etherische olie kan goed gemengd worden met Ceder, Citroen, den, Eucalyptus, Gember, Lavendel, Manuka, Marjolein, Niaouli, Oregano, alle Citrus oliën, Palmarosa, Scharlei, Tijm, Ylang Ylang en andere Melaleuca oliën.

AROMATHERAPIE

Cajeput etherische olie is goed tegen problemen van de luchtwegen. De olie heeft een verdovende werking (zenuwpijnen) en schept een gevoel van innerlijke zuiverheid. Is al eeuwen bekend als een uitstekend middel bij de behandeling van spier-, gewrichts- en zenuwpijnen en wordt daarom door veel masseurs gebruikt. De farmaceutische industrie gebruikt de olie als antisepticum o.a. in keeltabletten en gorgeldranken. Cajeput wordt gebruikt in de tandheelkunde en in de farmacie als antisepticum, in expectorante- en tonische formules, keeltabletten, gorgeldranken, etc. Gebruikt als geurmiddel in zepen, cosmetica, wasmiddelen en parfums, werkt verfrissend. Cajeput etherische olie staat in hoog aanzien in het oosten en wordt gebruikt tegen verkoudheid, hoofdpijn, keelinfecties, kiespijn, koorts, cholera, reumatische aandoeningen en huidziekten. De olie versnelt de hartslag en is verwarmend. In het westen wordt de olie gebruikt voor chronische laryngitis en bronchitis, cystitis, reumatische aandoeningen en

tegen rondworm. Cajeput etherische olie heeft verdovende eigenschappen (zenuwpijnen), schept een gevoel van innerlijke zuiverheid en wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij verkoudheid, keelinfecties, astma, bronchitis, oorpijn, middenoorontsteking, slijmvliesontsteking, (droge) hoest, sinusitis, griep, kiespijn, hoofdpijn, spierpijn, reumatische pijnen, zenuwpijnen, artritis, krampen, mentale vermoeidheid, acne, vette huid, insecten steken, blaasontsteking, infecties urine-wegen, virusinfecties, puistjes, laryngitis en psoriasis. **Bij toepassingen bij kinderen de olie mengen met Lavendel.**

PSYCHISCH

Cajeput Etherische olie heeft een ont-smettende en kalmerende werking waarin je tot rust komt en de dagelijkse besommeringen laat voor wat ze zijn. De olie heeft een kalmerende invloed op hysterische en nerveuze mensen.

PSYCHOLOGISCH

Het Cajeput type is bang om iets van het leven te moeten missen. Zijn denken is chaotisch en communicatie- storingen komen regelmatig voor, hij neemt niet de tijd om uit te rusten. Deze leefwijze spuit voort uit angst en innerlijke onzekerheid.

BEHANDELINGEN

Acné: voeg 15 druppels Cajeput etherische olie toe aan 1 liter water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het minimaal 30 min. op de aangetaste plekken, de doek regelmatig bevochtigen.

Ademhaling (verdieping): verdamp 2 druppels Cajeput etherische olie, 1 druppel Lavendel, 1 druppel Geranium en 1 druppel Amyris in de diffuser.

Gewrichten (pijn): meng 5-8 druppels Cajeput etherische olie in een eetlepel basis olie en masseer dagelijks met dit mengsel.

Hoofdpijn: inhaleer enkele malen per dag 1-2 druppels Cajeput etherische olie via een inhalator of een tissue.

Keel (ontsteking): voeg 6-8 druppels Cajeput etherische olie aan een schaalje heet water toe en 2-3 maal daags stomen.

Koortslijp: stip 2-3 maal daags aan met pure Cajeput etherische olie.

Neuralgiën (zenuwpijnen): meng 5-10 ml. Cajeput etherische olie met 100 ml. basis olie. Smeer met dit mengsel de pijnlijke plaatsen meerdere malen in.

Oren (oorpijn): breng 1 druppel Cajeput etherische olie aan op een wattenstaafje en dep hiermee voorzichtige de gehoorgang.

Spanningen (fysiek): meng 5 druppels Cajeput etherische olie, 5 druppels Salie en 5 druppels Venkel met 50 ml. Aloë vera basis olie of 50 ml. Amandel basis olie en masseer hiermee het lichaam.

Tanden (wortelontsteking): stip de pijnlijke tand of kies met 1 druppel Cajeput etherische olie aan.