

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 innname 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 slijmvlieszen.
- 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 (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 de 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 senseren.
- Doseringen 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 gemiddeld de 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 slijmvlieszen.
- 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 tl. 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 iriterend

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.**



Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

TOEPASSINGEN

Essentiële olie kan op meerdere manieren worden gebruikt. De toepassing die wordt gekozen is enigszins afhankelijk van het doel en uiteeraard 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 behan-

deling 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 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. amandelolie. 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 abcessen. 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, verstuijkingen, 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 kwaliteiten gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE

SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL



Essential Oils

Therapeutic & Perfume Oils

CANANGA

PRODUCT

Chargenummer:

E1970 / 18-0915 / Aro / Shiv

Productnaam:

Javaanse Cananga olie

Land van herkomst:

Indonesië - Java

Botanische naam:

Cananga odorata var. macrophylla

Synoniemen:

Oleum anonae

Farmacopoea:

CAS: 68606-83-7 / EINECS: 281-092-1

Kleur:

Helder licht geel

Geur:

Zoet houtige bloemengeur, balsemiek

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloemen

Plantenfamilie:

Bedektzadigen (Annonaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100 kg verse bloesems/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

12,23% p-cresolmethylether

<1% kalkmonoterpeen

1.856% linalool monoterpenol

11.878% b-caryophyllen

sesquiterpeen

3,021% methylbenzoaat ester

0,43% nerolmonoterpenol

1.856% geraniol monoterpenol

14,336% benzylacetaat ester

6,544% d-gemacren sesquiterpeen

3,942% geranylacetaat ester

16,434% gemacren sesquiterpeen

6,005% cadinen sesquiterpeen

1,823% cinnamylacetaat ester

4,895% benzylbenzoaat ester

1,651% benzylsalicylaat ester

VEILIGHEID

olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid; iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kan bij verslikken longschade

veroorzaken; niet carcinogeen; kan dermatitis veroorzaken, schadelijk voor in water levende organismen

oogcontact: eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen. open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.

huidcontact: gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en neutrale zeep.

Bij ingestie mond spoelen, niet het braken opwekken en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.

allergenen: nerol - geraniol - linalol - limonen

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,020%

Grenswaarde 100 ppm: producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,200%



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur is geen traditioneel gebruik van de Cananga etherische olie gedocumenteerd. Cananga etherische olie is antiseptisch, sterk krampstillend, huidverzorgend en heeft bloeddrukverlagende kwaliteiten;

maar haar belangrijkste effecten zijn psychisch/emotioneel van aard: Cananga etherische olie is een antidepressivum en kalmeert nerveuze klachten, maar is tegelijkertijd (seksueel) licht euforiserend en werkt als een afrodisiacum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft Cananga etherische olie een bloemi-ge, zoete en opvallend prikkelende geur, die vrij dominant is. De olie is zwaarder en minder delicaat dan haar zusje, de Ylang Ylang. Als verdamping werkt de Cananga etherische olie ontspannend en kalmerend bij nerveuze spanningen en depressie. De olie hoeft niet gemengd te worden maar geeft verfijning aan alle hout oliën als bijvoorbeeld Cederhout en Sandelhout. In combinatie met Citrus oliën ontstaat een sterk prikkelende geur.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Cananga is in de huidverzorging vooral geschikt bij een geïrriteerde of vette huid (balanceert het sebumgehalte) en remt ontstekingen (bij acné). De olie geeft een zoete en zwoele uitstraling aan een crème of huidolie en werkt licht eroti-serend. Opgebracht op de

hartstreek reguleert Cananga etherische olie het hartritme en verlicht hartkloppingen. Mogelijk is Cananga etherische olie een hulp bij het verlagen van de bloeddruk in de slagaders.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.

Te gebruiken als parfum, maar ook bij behandeling van een vette huid, bij nerveuze spanningen en lichte hartklachten.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. Zie ook algemene doseringsregels.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad. In de praktijk zullen 5 druppels al voldoende zijn.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Cananga etherische olie is bij de aanbevolen dosering niet toxisch en niet iriterend. Hogere doseringen kunnen leiden tot misselijkheid en

hoofdpijn. Mogelijk prikkelend op een gevoelige huid.

WAARSCHUWINGEN

Cananga etherische olie vermijden op een gevoelige en/of beschadigde huid (dermatitis). Wenselijk is de aanbevolen dosering niet te overschrijden.

CONTRA-INDICATIES

1. Niet toxisch
2. Niet iriterend
3. De sterke geur kan hoofdpijn en misselijkheid veroorzaken
4. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap
5. Niet gebruiken bij een te lage bloeddruk
6. Kan bij een gevoelige huid soms overgevoeligheid veroorzaken

WERKT GOED I.C.M.

Ylang ylang olie is uitstekend te combineren met: Amyris, Copaiva, Eikenmos, Ho-blad, Jasmijn, Kalmoes, Lavendel, Palmarosa, Patchouli, Roos of Sandelhout.

AROMATHERAPIE

De kruidig zoete geur van Cananga etherische olie is ontspannend, zinnenprikkelend en werkt stimulerend. Schenkt door verdampen vertrouwen en geborgenheid. Cananga etherische olie heeft algemeen koortswerende en weerstand (tegen infecties) verhogende eigenschappen. De geur van Cananga olie is kruidiger dan die van Ylang Ylang olie en wordt zeer gewaardeerd door mensen die de geur van de Ylang Ylang te bedwelmend vinden. In de diffuser biedt deze zoete exotische olie, de helpende hand bij het loslaten van spanning en stress, vooral wanneer deze veroorzaakt zijn door een veeleisende en overheersende omgeving. Cananga laat de uitstraling en het zelfvertrouwen van de mens tot uitdrukking komen. Het verdrijft jaloerse gedachten en teleurstellingen. Aroma-therapeuten zijn van mening dat cananga olie antidepressieve en ontkrampende eigenschappen heeft, afrodiserend werkt en kan in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning worden ingezet bij

koorts, nervositeit, futloos, afbrekend haar, gespleten haarpunten, onzuivere huid, jeugd-puistjes, broze nagels, lichtverhoogde bloeddruk, hartkloppingen, insecten-beten, hartbeklemmingen, vermoeidheid, stress, depressiviteit, verminderde geslachtsdrift, emotionele klachten. Voorkomt hyperventilatie en bevordert haargroei.

PSYCHISCH

Cananga etherische olie schenkt vertrouwen en geborgenheid. Helpt bij het loslaten van spanningen en stress. Voor mensen die voortdurend onder stress staan werkt een bad met Cananga zeer ontspannend.

BEHANDELINGEN

Bloeddruk (hoge): meng 6 druppels Cananga etherische olie en 3 druppels Lavendel met een beetje melk of een lepeltje honing. Voeg dit mengsel toe aan een niet al te warm bad en baad 10-20 minuten.

Hart(beklemmingen): meng 15 druppels Arveden etherische olie en 2 druppels Cananga in 50 ml. basis olie. Masseer dit mengsel de hartstreek licht.

Menstruatiefijn: voeg 6 druppels Roomse Kamille, 1 druppel Roos, 3 druppels Lavendel, 3 druppels

Bergamot en 3 druppels Cananga toe aan 50 ml. basis olie en masseer meerdere malen per dag.

Spanningen (geestelijk): voeg 5 druppels Cananga etherische olie, 3 druppels Pompelmoes en 3 druppels Koriander toe aan 30 ml. basis olie. Met dit mengsel het lichaam licht masseren.