Zenergy Wellness

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

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.
- 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 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 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 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.** BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.

Zenergy & Wellness
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 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 borstholte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels etherische olie toe aan een schaaltje heet water, bedek het hoofd en schaaltje 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 gesprenkeld worden en dan regelmatig geïnhaleerd 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 algeheel 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 hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator gemengd te worden. 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, 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 kwaaltjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

Zenergy Wellness

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

EUCALYPTUS

PRODUCT

Chargenummer:
E1180 / 19-1010 / Aro / Tho
Productnaam:
Eucalyptus olie
Land van herkomst:
Australië
Botanische naam:
Eucalyptus globulus Labillardiers
Synoniemen:
Eukalypti aetheroleum - Dinkum oil
Farmacopoea:
CAS: 84625-32-1 / 8000-48-4 / Einecs: 283-406-2
Kleur:
Helder, bijna kleurloos
Geur:
Aromatisch, kamferachtig
Smaak:
scherp kamferachtig, dan koelend
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie uit het blad
Plantenfamilie:
Mirteachtigen (Myrtaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
60 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

3,35% a-pineen (05-10%) monoterpeen
0,18% a-terpineen monoterpeen
3,29% b-pineen (05-10%) monoterpeen
3,58% g-terpineen monoterpeen
0,62% b-myrceenmonoterpeen
8,17% d-limoneen (05-10%) monoterpeen
0,70% a-phellandren monoterpene
0,12% dipenteen (01-03%) monoterpeen
82,939% 1,8-cineol (80-85%) oxyde
0,01% aromadendren sesquiterpene
0,46% a-terpineolmonoterpenol
0,09% linalolmonoterpenol
0,46% terpineen-4-ol monoterpenol
1,58% cymene (01-03%) monoterpeen

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, kan bij verslikken longschade veroorzaken; 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; een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. Allergenen: limonen. Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,013%. Grenswaarde 100 ppm: producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,125%.



EIGENSCHAPPEN

Eucalyptus etherische olie is sterk slijmafvoerend en slijmoplossend (eucalyptus maakt slijm waterig), antiseptisch (op longen en urinewegen), sterk antibacterieel (stafylokokken), anti-viraal, schimmeldodend (candida), en stimulerend in het algemeen.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geeft Eucalyptus etherische olie een frisse en scherpe geur, die vaak te sterk is voor kleine kinderen. Via verdamping is eucalyptus etherische olie goed in te zetten bij luchtwegklachten. Verdamping van eucalyptus etherische olie zou meer dan 70% van alle vrij zwevende stafylokokken doden (Valnet 1980). Bij slijmvliesontsteking (catarre), chronische bronchitis, verkoudheden en voorhoofdsholteontsteking (sinusitis) is eucalyptus etherische olie effectief gebleken; vooral i.c.m. olie van de grove den en pepermunt. Omdat eucalyptus etherische olie tot diep in de longen werkt, zou eucalyptus etherische olie medicatie van een arts bij longontsteking kunnen ondersteunen. Door te stomen met eucalyptus etherische olie worden de rode bloedlichaampjes geactiveerd, zodat de longen meer zuurstof kunnen opnemen en de zuurstofvoorziening van de lichaamscellen verbetert. Eucalyptus etherische olie verheldert de geest en versterkt de concentratie.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging verbetert eucalyptus etherische olie de stofwisseling van de cellen, waardoor er meer zuurstof opgenomen kan worden. Inwrijven op borst en rug brengt verlichting bij verstopte en ontstoken luchtwegen.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is eucalyptus etherische olie in te zetten bij verkoudheid en griep, candida infecties, luchtwegklachten spierpijnen en ter verbetering van het immuunsysteem.

BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 10 druppels in een vol bad.

In een stoombad
Maximaal 5 druppels, te beginnen bij 1 druppel.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Eucalyptus etherische olie is uitwendig en in lage dosering non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Inwendig is eucalyptus etherische olie toxisch en een dosering van 5 ml. kan fataal zijn voor kleine kinderen! Vermijd toepassing van eucalyptus etherische olie bij baby's en jonge kinderen rondom de neus vanwege het hoge cineolgehalte in de olie (tot 75%). Enkele gevallen van overgevoeligheid zijn gedocumenteerd.

WAARSCHUWINGEN

Vermijd eucalyptus etherische olie bij baby's en jonge kinderen. Hoewel niet bewezen, zou eucalyptus etherische olie bij mensen met een hoge bloeddruk en epilepsie met voorzichtigheid gebruikt moeten worden. Niet gebruiken op gevoelige en/of beschadigde huid. Niet inwendig gebruiken omdat eucalyptus etherische olie moeilijk door de nieren verwijderd kan worden.

CONTRA-INDICATIES

1. alle eucalyptussoorten zijn oraal giftig; daarom nooit inwendig gebruiken!
2. eucalyptuspreparaten kunnen bij astmapatiënten een aanval veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Eucalyptus etherische olie kan goed gemengd worden met citroengras, lavendel, citroen, rozemarijn, akkermunt, niaouli, pepermunt en andere eucalyptus- en citrus soorten.

AROMATHERAPIE

Eucalyptus etherische olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij blaren, brandwonden, huidinfecties, insectensteken/beten, astma, bronchitis, catarre, keelpijn, keelinfecties, sinusitis, artritis, spierpijn, reumatische aandoeningen, verstuikingen, cystitis, leukorroea, griep, koorts, waterpokken, gordelroos, verkoudheid en infectieziekten.

PSYCHOLOGISCH

Het eucalyptus type kan zijn woede en angst moeilijk in toom houden, hij voelt zich onderdrukt en belaagd. Er is een constant verlangen om de eigen zin door te drijven. Omdat hij niet op kan tegen de autoritaire omgeving waarin hij leeft, raakt hij vaak geïsoleerd. Hij moet leren zijn gevoelens en gedachten op een evenwichtige manier te uiten zodat er uiteindelijk naar hem geluisterd wordt en zijn verlangens erkenning vinden.

PSYCHISCH

Eucalyptus etherische olie heeft een zuiverende en genezende werking. Deze essence werkt vooral bij mensen die zich slecht kunnen concentreren of die lichamelijk en geestelijk uitgeput en verzwakt zijn. Verdamp deze olie in ziekenkamers, hij zuivert de atmosfeer en bevordert de genezing. De olie beschermt eveneens tegen negatieve gedachten.

SPIRITUEEL

Eucalyptus is een sterk antisepticum met een zuiverende werking. Dit geldt ook voor het spirituele niveau. verdamp de olie op plaatsen waar negatieve energieën voelbaar zijn, zoals op plaatsen waar ruzies, het uitwisselen van meningsverschillen plaatsvinden of waar daadwerkelijk gevochten wordt.

BEHANDELINGEN

Ademhalingsproblemen: voeg 5 druppels eucalyptus etherische olie, 3 druppels basilicum, 2 druppels pepermunt en 2 druppels hysop toe aan een schaaltje heet water en stoom 3 maal daags 10 minuten. Dit kan ook met 6 druppels eucalyptus etherische olie, 4 druppels Siberische den, 3 druppels lavendel en 3 druppels tijm.

Griep/verkoudheid bij kinderen: meng 3 druppels eucalyptus etherische olie, 3 druppels Roomse kamille en 4 druppels lavendel met 10 ml. amandel basis olie. Wrijf dit mengsel dagelijks op borst en rug.

Hoesten: voeg 6 druppels eucalyptus etherische olie, 2 druppels tijm en 2 druppels rozemarijn toe aan een schaaltje heet water en stoom 3 maal daags of inhaleer uit een inhaler.

Keelpijn: voeg 3 druppels eucalyptus etherische olie en 7 druppels kruidnagel toe aan een schaaltje heet water en stoom 3 maal daags of inhaleer uit een inhaler.

Spierpijn: meng 6 druppels eucalyptus etherische olie, 6 druppels rozemarijn en 10 druppels salie met 50 ml. amandel basis olie en masseer naar behoefte.

Vastzittende verkoudheid en hoest: voeg 8 druppels eucalyptus etherische olie en 3 druppels pepermunt in een schaaltje heet water toe en stoom 2-3 maal daags met deze samenstelling. Of meng 3 ml. eucalyptus etherische olie en 2 ml. pepermunt met 45 ml. zonnebloem basis olie en wrijf hiermee de borst en rug dagelijks in.

Verstopte neus: maak een mix van 4 ml. eucalyptus etherische olie, 3 ml. tijm en 3 ml. tea tree en stoom 3 maal daags met 6-10 druppels, 10 minuten.