



#### 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 sensibiliseren.
- ❖ Doseringen in olietexten: 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 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.

- ❖ Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.



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 bijluter 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 bijluter is enkel - bedoeld - voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijluter 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 bijluter 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 kleuren 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 inhaal 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 geïn haleerd 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 aromadamp/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 emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een hydrofiële (bad)olie of natuurlijke emulgator 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, verstuingen, 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](http://WWW.ZENERGYWELLNESS.NL)**

*Energy Wellness*  
*Essential Oils*  
THERAPEUTIC & PERFUME OILS

CYPRES

PRODUCT

**Chargennummer:**  
E9100 / 18-0825 / Shiv  
**Productnaam:**  
Cypres olie, Cypress oil  
**Land van herkomst:**  
India  
**Botanische naam:**  
Cupressus sempervirens  
**Synoniemen:**  
Oleum sempervirens, oleum cupressi  
**Farmacopoea:**  
CAS: 8013-86-3 / EINECS: 283-626-9  
**Kleur:**  
Helder bleekgeel  
**Geur:**  
Warm houtig, zoet kruidig  
**Smaak:**  
Bitter  
**Consistentie:**  
Helder vloeibaar  
**Bereiding:**  
Stoomdestillatie twijgen met naalden  
**Plantenfamilie:**  
Cypresachtigen (Cupressaceae)  
**Benodigd plantenmateriaal:**  
75-100 kg naalden/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:  
6,89% d-limoneen (max. 5 - 7%)  
12,63% α-pineen (max. 12,5 - 15%)  
0,24% p-cymen  
0,61% sabine  
0,25% α-fenchen  
0,85% β-pineen  
1,12% b-myrcen  
0,79% g-terpineen  
0,33% β-phellandren  
0,49% α-terpineen  
0,76% α-tuyen  
Sesquiterpenen:  
13,90% α-3-carene (max. 12,5 - 15%)  
0,34% germacren D  
Ketonen:  
1,10% kamfer (max. 1-3%)  
Monoterpenolen  
2,82% linalol (max. 1-3%)  
0,94% terpinen-4-ol  
Esters:  
1,47% terpinylacetaat  
0,48% bornylacetaat  
Sesquiterpenolen:  
0,16% cedrol (max. 0,1 - 0,25%)

VEILIGHEID

Ontvlambaar, olie en damp. 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 mogelijke verwijderen, open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.  
**Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie mond spoelen, niet het braken opwekken en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.

**Allergenen: limonen - linalol**



EIGENSCHAPPEN

Cypres etherische olie is anti-reumatisch, antiseptisch (vooral bij ontstekingen van de luchtwegen), samentrekkend, algemeen tonicum, ontspannend (decongestivum van vooral aders, lymfe en prostaat), krampstillend en mogelijk heeft cypres een vaatvernauwende werking. Vooral de lymfe en bloedcirculatie wordt gestimuleerd i.c.m. atlasceder.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt cypres etherische olie een houtige, geurige en warme geur. In de

diffuser is cypres in te zetten bij astma, holteontstekingen, krampachtige hoestbuien (o.a. bij kinkhoest!) en stress gerelateerde klachten. Cypres maakt slijm los en is daarom een hulp bij vastzittende hoest. De olie is nuttig wanneer men lange tijd geconcentreerd moet werken.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Cypres etherische olie is voor de verzorging van een vette huid, bij overmatige transpiratie, bij couperose en voorkomt de uitbreiding van spataderen. In een massage olie werkt cypres bij spierkrampen, oedeem (van de benen) en ondersteunt deze olie de behandeling van artritis. Cypres etherische olie werkt stimulerend op de lever en versterkt de pancreas. Spoelen met cypres in een beetje water is een goed middel bij bloedend tandvlees en tandvleesontsteking.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Cypres etherische olie is in het bad in te zetten bij oedeem, (spier)krampen, slechte circulatie, bij het verhogen van de weerstand, menopauze ('opvliegers'), prostaatklasten (vooral samen met oliën van mastiek en den) en bij alle vormen van zwakte werkt cypres stimulerend en motiverend. Een voetbad met cypres gaat overmatig zweten tegen.

## DOSERING

### **Bij verstuving**

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

### **Op de huid**

Maximaal 5% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

### **In bad**

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

## OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden doseringen is cypres etherische olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Door de sterk samentrekkende werking van cypres etherische olie is voorzichtigheid geboden bij kinderen.

## WAARSCHUWINGEN

Gebruik cypres etherische olie alleen uitwendig tijdens zwangerschap. Niet gebruiken bij een hoge bloeddruk. Vrouwen met borstkanker wordt afgeraden cypres etherische olie te gebruiken vanwege de mogelijke oestrogeen stimulerende werking.

## CONTRA-INDICATIES

1. Zie waarschuwingen.
2. Spaarzaam gebruiken.
3. Het grote aandeel aan monoterpenen kan bij puur gebruik huidirritaties veroorzaken; daarom de oliën altijd verdunnen met een basis olie.

## WERKT GOED I.C.M.

Cypres etherische olie kan goed gecombineerd worden met ceder, den, lavendel, scharlei, limoen, kardamom, jeneverbes, bergamot, sinaasappel, marjolein, cisteroos, spar en sandelhout.

## AROMATHERAPIE

Cypres etherische olie sterkt de afweerkrachten bij griep- en verkoudheid en kan preventief toegepast worden. Hij werkt ontstekingsremmend en ontkrampend bij hoestaanvalen; het inhaleren van 1-2 druppels vanaf een tissue of inhaler, of het verstuiwen in een aroma diffuser geeft al snel verlichting. Het is een uitstekende toevoeging aan smeersels bij luchtweg problemen. Cypres etherische olie wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij: couperose, heesheid, hoest, kramp, griep, astma, bronchitis, hooikoorts, pijnlijke menstruatie, stress, overgangsklachten, aambeien, cellulitis, spataderen, spierpijn, bedplassen bij kinderen, zweetvoeten, oedeem, zware benen, gewichtstrauma, ernstige haaruitval en om vacht af te drijven. Regelmatige voetbaden met cypres etherische olie kunnen sterk zweten verminderen.

## PSYCHISCH

Cypres etherische olie symboliseert overwinning en staat voor een lang leven. De olie ontspant de zenuwen en als men mentaal of emotioneel uitgeput is kan het verstuiwen van cypres etherische olie weer kracht geven. De olie is vooral geschikt voor

angstige en gedepimeerde mensen. Cypres essence heeft een verdovende werking en is een licht afrodisiacum.

## PSYCHOLOGISCH

Het cypres type weet zijn verdriet of geheimen goed te verbergen achter een hard en uitdrukingsloos masker. Het is iemand die niet gauw leed of onrecht vergeet en vergeeft zodat hij moeite heeft onbevangen met mensen om te gaan. Deze houding komt meestal voort uit onzekerheid en het gevoel niet bemind te zijn. Hij moet leren zijn fouten en die van anderen te vergeven of te vergeten zodat hij het heden ontspannen kan beleven.

## SPIRITUEEL

Cypres etherische olie is een goede steun bij grote veranderingen in het leven. Cypres kan troost en kracht geven bij treurige belevenissen, zoals bijvoorbeeld de dood van een geliefd persoon of het einde van een relatie. Eveneens geeft de Cypres weer moed en het doorzettingsvermogen om nieuwe wegen in te slaan.

## BEHANDELINGEN

**Bedplassen:** meng 15 druppels cypres etherische olie en 15 druppels mandarijn in 80 ml. druivenpit- en 20 ml. jojoba basis olie. Breng dit mengsel 's ochtends en 's avonds aan op de buik, onder de voeten en aan de binnenkant van de enkels van het kind.

**Beenkramp:** meng 4 druppels cypres etherische olie, 2 druppels marjolein en 2 druppels lavendel met 20 ml. basis olie en masseer hiermee de benen.

Door dit regelmatig te doen, zijn krampaanvallen te voorkomen.

**Bronchitis:** meng 5 druppels cypres etherische olie, 4 druppels marjolein en 6 druppels sandelhout met 25 ml. basis olie en masseer met dit mengsel de borst in.

**Cellulitis:** meng 5 druppels cypres, 5 druppels cederhout, 5 druppels salie, 5 druppels citroengras, 10 druppels scharlei en 15 druppels sinaasappel met 50 ml. noten basis olie. Masseer met dit mengsel minstens 3 maal per week na ieder bad in de huid in.

**Gewichtsverlies:** meng 13 druppels cypres etherische olie en 8 druppels jeneverbes met 50 ml. kokos olie extra virgin en masseer de plaatsen met overgewicht hier dagelijks mee in.

**Hoesten en stemverlies:** voeg 10 druppels cypres etherische olie toe aan een schaalje of inhalator met heet water en stoom 3 maal daags.

**Hooikoorts:** verstuf 3 druppels cypres, 3 druppels cederhout en 3 druppels Roomse kamille in de diffuser.

**Menstruatiepijn:** meng 4 druppels marjolein etherische olie, 2 druppels roos, 2 druppels kamille en 2 druppels cypres met 30 ml. basis olie en smeet dit 's avonds op de lendenen en masseer hiermee de buik en de onderlugs in.

**Transpireren (overmatig):** meng 4 ml. cypres etherische olie, 3 ml. den en 3 ml. salie. Voeg van dit mengsel 12-15 druppels toe aan een zitbad of voetbad en baad hierin 20 minuten.