



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 plantenoelie 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

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 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 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 een 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



MANDARIJN (GROEN)

PRODUCT

Chargennummer:
E1485 / 18-0815 / Aro
Productnaam:
Mandarijn
Land van herkomst:
Italië
Botanische naam:
Citrus reticulata
Synoniemen:
Oleum mandarinæ
Farmacopoea:
CAS: 8008-31-9 / Einescs: 284-521-0
Kleur:
Licht geelgroen
Geur:
Karakteristieke groene citrus geur
Smaak:
Mild en aromatisch
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Koude persing schil van onrijpe vrucht
Plantenfamilie:
Ruitachtigen (Rutaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
120 kg schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:

2.106% α-pineen
1.500% β-pineen
1.905% myrceen
0.373% α-phellandren
70.814% d-limoneen
18.390% g-terpineen
0.930% p-cymen
0.782% α-terpinolene

Aldehyden:

0.209% decanale
0.532% dimethyl anthranilaat
0.400% ethyl-anthranilaat

Monoterpenolen:

0.282% sinensaal
0.216% linalol
0.256% citronellol

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de 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; 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: citral - limonen - linalol



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur wordt geen medicinaal gebruik van mandarijn etherische olie gedocumenteerd. Mandarijn is antiseptisch, licht krampstillend, sterk kalmerend (sympathicus), lymfestimulerend en een tonicum voor de spijsvertering. Een van de beste oliën voor kinderen en bejaarde mensen. De verse olie is zeer huidvriendelijk. De ontspannende kwaliteiten van mandarijn etherische olie komen deels voort uit de aanwezigheid van N-methylanthranilaat; een stikstof bevattend ester.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt mandarijn etherische olie een frisse en fruitachtige geur, die verkwikt. Mandarijn werkt immuun stimulerend en is opbouwend na ziekte. Omdat de olie licht krampstillend werkt, vergemakkelijkt mandarijn het ademen. Wanneer slapeloosheid voortkomt uit spanning, is mandarijn een prettig middel. Vooral kinderen houden van de geur van mandarijn etherische olie.

Ook is het een goede olie om te verdampen bij drukke kinderen. Mandarijn etherische olie brengt een speelse creativiteit naar boven zodat problemen niet meer zo zwaar vallen en de kleine dingen weer aandacht krijgen. Bij een depressieve stemming zorgen 10 druppels mandarijn etherische olie in de diffuser voor een zonnige sfeer.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is mandarijn etherische olie in te zetten bij acné, een verstopte, vette en gecombineerde huid. De olie werkt als een moisturizer en verzacht de droge huid. Mandarijn etherische olie verzorgt en verzacht zwangerschapsstriemen (striae) en littekens, vooral in combinatie met neroli.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is mandarijn etherische olie in te zetten bij spierkrampen, als hulp bij reinigingskuren (stimuleert de lymfe), oedeem, menstruele krampen, nerveuze spanning en slapeloosheid. Mogelijk is mandarijn etherische olie een hulp bij cardiovasculaire overprikkeling.

DOSERING

Bij verstuviging

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

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

(Zie overdosering en bijwerkingen)
Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Als smaakstof

1-2 druppels in een potje honing. 's Avonds 1 theelepel in wat warm water voor een goede nachtrust. Ook kan mandarijn etherische olie gemengd worden door bijvoorbeeld cakebeslag.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Geperste mandarijn etherische olie, getest in lage dosering, is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Verouderde (geoxideerde) olie en/of mandarijn olie met een hoog δ -limoneengehalte verhoogt de kans op overgevoeligheid (netelroos). In warm water kan mandarijn etherische olie bij overdosering huidirritatie veroorzaken. In tegenstelling tot de gewone mandarijn bevat de olie van de rode mandarijn geen furocoumarines waardoor de olie vrij is van een fototoxische werking op de huid.

WAARSCHUWINGEN

Etherische oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom (voor gebruik op de huid) in de koelkast bewaard moeten worden. Verouderde mandarijn etherische olie moet vermeden worden op de huid. Hoe ouder de olie,

hoe hoger de kans op overgevoeligheid.

CONTRA-INDICATIES

De gedestilleerde olie is mogelijk fototoxisch.

WERKT GOED I.C.M.

Mandarijn kan goed gemengd worden met atlasceder, cederhout, kamperfoelie, ceder Himalaya, lavendel, nootmuskaat, kruidnagel, kaneel en andere citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Er zijn van de mandarijn verschillende variëteiten waaruit een etherische olie gewonnen wordt. In de therapeutische werking van deze oliën is weinig verschil, wel echter in de geur. Mandarijn olie wordt ook toegepast als anti-septicum en sedativum en stimuleert bij oudere mensen het lymfestelsel en de spijsvertering. In de aromatherapie wordt mandarijn olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij maagpijn, nerveuze hoest, slecht en onrustig slapen, slecht eten, nervositeit (vooral bij kinderen), vermoeide huid, rimpels, bedplassen, cellulitis, stress, angst, verdriet en depressiviteit. Mandarijn wordt ook toegepast als antisepticum en sedativum en stimuleert het lymfestelsel en de spijsvertering bij oudere mensen.

PSYCHISCH

Mandarijn etherische olie is een zonnige, vrolijke en warme olie die het kind in de volwassen mens voedt. Het is een onschuldige, kinderlijk naïeve olie.

Zij verfrist, laat angsten, treurigheid en spanningen in een mum van tijd verdwijnen.

SPIRITUEEL

Mandarijn etherische olie bezit veel eigenschappen die we ook bij de andere citrus oliën zien, zowel op het fysieke als het subtiële niveau, maar dan in een meer verfijnde en bescheiden vorm. De delicate geur geeft een geluksgevoel vooral aan kinderen en aan het kind dat in elk van ons huist. De olie helpt ons met dat innerlijk kind in contact te komen.

BEHANDELINGEN

Angsten: meng 15 druppels mandarijn- en 3 druppels vetiver etherische olie met 50 ml. basis olie. Smeer hiermee 's morgens en 's avonds de buik en voetzolen in.

Bedplassen: meng 15 druppels mandarijn- en 15 druppels cypres etherische olie met 80 ml. druivenpit- en 20 ml. jojoba basis olie. Smeer hiermee 's morgens en 's avonds de buik, kuiltjes aan de zijanten van de enkels en de voetzolen in.

Cellulitis: voor een goed resultaat moet minstens 6 maanden lang, 2 maal per week een bad en dagelijks huidolie genomen worden.

BAD: meng 4 druppels mandarijn-, 3 druppels cypres-, 5 druppels jeneverbes- en 3 druppels citroen etherische olie met een hydrofiële (bad)olie of natuurlijke emulgator. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad 20 minuten 2 maal per week.

HUIDOLIE: meng 10 druppels mandarijn-, 15 druppels sinaasappel- en 5 druppels cypres etherische olie met 50 ml. jojoba basis olie en 50 ml. tarwekiem basis olie. Masseer de huid met dit mengsel dagelijks en/of na ieder bad in.

Hoesten (bij kinderen): meng 5 druppels mandarijn- en 5 druppels benzoë etherische olie met 50 ml. abrikozenpit olie en wrijf hiermee borst en rug meerdere malen per dag in.

Nervositeit: meng 3 druppels mandarijn-, 6 druppels benzoë- en 2 druppels lavendel etherische olie met 50 ml. jojoba- of amandel basis olie en masseer hiermee het lichaam licht in.

Rimpels: meng 4 druppels mandarijn etherische olie met een eethepel amandel- of tarwekiem basis olie en breng dit 's avonds voor het naar bed gaan op het gezicht aan.

Slapeloosheid (baby's): sprenkel 1-2 druppels mandarijn etherische olie op het hoofdkussen of verstuf 6 druppels via een diffuser in de babykamer.

Slapeloosheid (kinderen): sprenkel 1-2 druppels mandarijn- en 5-6 druppels lavendel etherische olie op het hoofdkussen of verstuf 1 druppel mandarijn- en 5 druppels lavendel etherische olie via een diffuser in de kinderkamer.

Slapeloosheid: meng 5 ml. mandarijn- met 5 druppels roos etherische olie. Sprenkel een paar druppels voor het slapen gaan op het hoofdkussen en je slaapt als een roos.