



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 plantenoolie 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 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 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 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, verstukingen, 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 kwalijtjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL



PETITGRAIN

PRODUCT

Chargennummer:
E1695 / 19-1115 / Bac / Th / Aro
Productnaam:
Petitgrain bigarade olie
Land van herkomst:
Paraguay
Botanische naam:
Citrus aurantium var amara
Farmacopoea:
CAS: 8014-17-3 / EINECS: 277-143-2
Kleur:
Bleek geelbruin
Geur:
Kruidig, houtig, bloemig
Smaak:
Bitter zoet
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Destillatie van twijgen met onrijpe vruchten
Plantenfamilie:
Rutaceae (Rutaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
100-200 kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:
3.995% kalk
0.154% α-pineen
0.439% p-cymen
2.307% myrceen
2.517% trans-ocimen
1.237% b-pineen
0.509% cis-ocimen

Monoterpenolen:
22.004% linalol
0.900% geranial
5.353% α-terpineol
1.185% nerol
2.831% geranial

Esters:
51.952% linalylacetaat
0.895% isonylacetaat
2.621% nerylacetaat
3.831% geranylacetaat

VEILIGHEID

Ontvlambaar. Stabiele vloeistof. Bij verbranding koolmonoxide en dioxide, schokbestendig. Buiten het bereik van kinderen houden.

Xi-Xn-N: irritant voor ogen en huid; kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken. schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water, grond. Oogcontact: 15 minuten spoelen met overvloedig water, evenals de huid. Bij ingestie mond spoelen, onmiddellijk een arts waarschuwen.

Allergenen: citral - citronellol - geraniol - limonen - linalol



EIGENSCHAPPEN

Petitgrain is anti-septisch, sterk krampstillend, anti-infectie, ontstekingsremmend, anti-bacterieel, kalmerend en parfumerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft petitgrain een frisse citrus kruidige geur en is een goede hulp bij alle luchtweg infecties. Ook wordt nerveuze astma verlicht en is zeer geschikt voor kinderen. De olie kalmeert bij slapeloos-

heid, stress, paniek en verfrist bij mentale vermoeidheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is petitgrain toe te passen bij geïnfecteerde acné, steenpuisten, vette huid en vet haar en bij mensen met overmatige transpiratie. Het is mogelijk dat petitgrain huidherstellend werkt bij littekens. De olie verlicht bij gewichtsontstekingen en spierspasmen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is petitgrain in te zetten bij huidklachten, spierspanningen, slapeloosheid en stress.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik: 0,1% bij overgevoeligheid voor balsams.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is petitgrain non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Mogelijk dat er een overgevoeligheid voor petitgrain voorkomt bij mensen die allergisch reageren op balsam oliën. Bijwerkingen zijn niet bekend.

WAARSCHUWINGEN

De geadviseerde dosering niet overschrijden.

CONTRA-INDICATIES

1. Fototoxisch; niet direct op de huid gebruiken voor een zonnebad.
2. Niet gebruiken tijdens zwangerschap.
3. Niet puur op de huid gebruiken maar verdunnen met een basisolie.

WERKT GOED I.C.M.

Petitgrain kan goed gemengd worden met bergamot, benzoë, geranium, jasmijn, lavendel, neroli, rozemarijn, palmarosa, nootmuskaat, kruidnagel, sinaasappel, cananga, Ylang Ylang, jeneverbes, sandelhout en scharlei.

AROMATHERAPIE

Petitgrain is een zonnige rustgevende olie, speciaal voor de hartstreek. Deskundigen zijn van mening dat de olie pijn en druk rondom het hart verlicht en het zenuwstelsel versterkt.

Petitgrain olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een vette/onreine huid, vet haar, overmatige transpiratie, acné, rosacea, steenpuisten, spasmen, hartkloppingen, slapeloosheid, hartkrampen, hartbeklemming, spanningshoofdpijn, angstgevoelens, depressiviteit en nervositeit. Ook werkt petitgrain olie ontgiftend bij verstoppingen.

Verdamp petitgrain olie bij luchtweginfecties en nerveuze astma en in de kinderkamer bij slapeloosheid. Voeg petitgrain olie toe aan een massage olie ter bestrijding van pijn bij gewrichtsontsteking en spierspasmen. Combineer petitgrain olie met scharlei voor een hormonale balans bij vrouwen én mannen.

PSYCHISCH

Evenals neroli heeft petitgrain een ontspannende werking op de geest. Hij kan depressiviteit voorkomen of verminderen. Het is een ideale olie voor melancholieke mensen en een oppepper bij verdriet en teleurstellingen. Verdampen in de woon- of slaapruiimte bij slapeloosheid of mentale vermoeidheid.

SPIRITUEEL

Petitgrain richt zich tot het bewuste, verstandelijke denken. Ondersteunt spirituele activiteiten. Inhaal deze olie als je behoefte hebt aan een heldere geest.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 2 druppels petitgrain- 4 druppels helichryse-, 2 druppels citroen-, 2 druppels lavendel-, en 1 druppel rozemarijn etherische olie in 2 eetlepels St. Janskruid basis olie en smeer met dit mengsel dagelijks de acné huid licht in.

Angst: meng 4 druppels petitgrain-, 3 druppels geranium- en 3 druppels sandelhout etherische olie met 10 ml. basis olie voor een ontspannende massage.

Haar (vet haar): meng 6 druppels petitgrain etherische olie met een neutrale shampoo en was het haar minstens 2 keer per week.

Hartbeklemming: meng 3 druppels petitgrain-, 5 druppels neroli- en 1 druppel geranium etherische olie met 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel de hartstreek naar behoefte.

Hartkrampen: meng 2 druppels petitgrain-, 4 druppels helichryse- en 2 druppels lavendel etherische olie in 1 eetlepel jojoba basis olie en masseer heel lichtjes met dit mengsel de hartstreek.

Huid (droge huid): meng 2 druppels petitgrain-, 5 druppels Roomse kamille- en 3 druppels roos etherische olie met 10 ml. amandel basis olie en verzorg de huid tweemaal daags met dit mengsel.

Huid (vette huid): meng 8 druppels petitgrain etherische olie in een glas

gekoekt, afgekoeld water en dep hiermee iedere avond de gezichtshuid.

Huid (vlekkerige, vette huid): meng 10 druppels petitgrain etherische olie in een schaalje heet water en damp dagelijks 10 minuten om de huid te reinigen.

Nervositeit: meng 6 druppels petitgrain etherische olie in een eetlepel basis olie en wrijf dit mengsel licht over het gehele lichaam.

Rosacea: meng 2 druppels petitgrain- 4 druppels helichryse-, 2 druppels citroen-, 2 druppels lavendel-, en 1 druppel rozemarijn etherische olie in 2 eetlepels St. Janskruid basis olie en smeer met dit mengsel dagelijks de aangedane huid licht in.

Slapeloosheid: meng 3 druppels petitgrain-, 3 druppels Ylang Ylang- en 4 druppels lavendel etherische olie met een basis olie en masseer de voeten, nek en schouders met dit mengsel voor het slapen gaan. Deze mix van etherische oliën kunnen ook gemengd worden met een hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator. Voeg dit dan toe aan een heet bad en baad hierin 20 minuten voor het slapen gaan.

Zinnenprikkelende huidolie: meng 2 druppels petitgrain-, 1 druppel jasmijn- en 1 druppel roos etherische olie in 50 ml. amandel basis olie en masseer met dit mengsel het lichaam na het baden lichtjes in.