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.**

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 emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een hydrofiele (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 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

OREGANO

PRODUCT

Chargenummer:
E1600 / 19-1010 / Shiv / Aro
Productnaam:
Oregano olie
Land van herkomst:
Turkije
Botanische naam:
Origanum vulgare
Farmacopoea:
CAS: 8007-11-2 / CAS: 90131-59-2 / Einecs: 290371-1
Kleur:
Bleek geel
Geur:
Karakteristiek kruidig, kamferachtig
Smaak:
Bitter
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van het bloeiend kruid
Plantenfamilie:
Lipbloemigen (Labiateae)
Benodigd plantenmateriaal:
35-100 kg bloeiend kruid

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

75.795% carvacrol (70.0-80.0%) fenol
2.261% thymol (1.0-3.0%) fenol
0.704% a-terpineen monoterpeen
0.453% g-terpineen monoterpeen
0,541% a-terpineol monoterpenol
0,831% terpineen-4-ol monoterpenol
0.102% b-cariophyllene sesquiterpeen
0,641% a-thujen monoterpeen
0,241% a-pineen monoterpeen
0,206% b-pineen monoterpeen
0,241% camping monoterpenen
0,207% myrceen monoterpeen
2.178% d-limoneen (1.0-3.0%) monoterpeen
0.447% p-cymen monoterpeen
13.574% linalol (12.5 - 15.0%) monoterpenol
0,096% borneol monoterpenol
0,450% fenylethermonoterpenol

VEILIGHEID

Brandbaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten het bereik van kinderen houden.
Xi-Xn-N: schadelijk voor de gezondheid bij verslikken; irritant voor ogen en huid; irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water, grond.
Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen, open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.
Huidcontact: huid spoelen met overvloedig water en zeep.
Ingestie: mond spoelen, niet het braken opwekken en een arts waarschuwen. etiket/verpakking tonen.
allergenen: limonen - linalol





EIGENSCHAPPEN

Oregano etherische olie is pijn verdovend, anti infectieus (breed spectrum), anti septisch, anti reumatisch, krampstillend, cytofylactisch (verhoogt de activiteit van witte bloedlichaampjes), zweet verdrijvend, lever en milt stimulerend, slijm oplossend, schimmel- en parasietdodend (amoeben). Anti virale eigenscheppen zijn in vitro aangetoond tegen het polio, griep en herpes simplex virus (May en Willuhn (1979)). Oregano etherische olie is één van de belangrijkste essentiële oliën tegen bacteriën en parasieten. Er zijn tegenwoordig capsules met oregano olie verkrijgbaar die als een soort anti bioticum -maar ook preventief- kunnen werken tijdens reizen in onhygiënische omstandigheden.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt oregano etherische olie een pittige en kruidige geur. Via verstuiving werkt oregano sterk anti septisch en is te gebruiken bij luchtwegen infecties, bronchitis en kinkhoest. Vele bacteriën worden door de olie gedood. Bij alle vormen van kou en griep stimuleert oregano etherische olie onze afweer. Bovendien is oregano een verwarmend, kramp stillend en zweet drijvend middel. De olie is sterk stimulerend op ons gehele lichaam, in het bijzonder op de zintuigen.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Omdat oregano etherische olie huidirriterend kan werken, is het aan te raden de aanbevolen dosering niet te overschrijden! In de huidverzorging ontsmet en heelt oregano geïnfecteerde wonden. Oregano etherische olie werkt hyperaemiserend op de huid. Bij reumatische pijnen en spierpijnen werkt oregano verlichtend en verwarmend.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is oregano etherische olie in te zetten bij oedeemhuid, luchtweginfecties, spier- en gewrichtspijnen, kou en griep en geeft energie in tijden van vermoeidheid.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 0,5% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 3 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Formeel is oregano etherische olie niet getest. Resultaten van onderzoek zijn onduidelijk door de verwarring over de naamgeving en sterke variatie in chemische bestanddelen. In de praktijk werkt oregano huid irriterend en sterk slijmvlies irriterend, afhankelijk van de percentages thymol en carvacrol in de oregano olie. De olie kan erytheem en blaren veroorzaken. Langdurig inwendig gebruik is lever toxisch!

WAARSCHUWINGEN

Tijdens de zwangerschap: alleen verstuiven. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Vermijd gebruik op de gevoelige en/of beschadigde huid.

CONTRA-INDICATIES

1. Kan bij gevoelige mensen huidirritaties veroorzaken.
2. Vermijden tijdens zwangerschap.

WERKT GOED I.C.M.

Oregano etherische olie werkt goed samen i.c.m. lavendel, citrus oliën, ceder, citronella, den, eikenmos, kamfer, lavandin, rozemarijn en spijklavendel.

AROMATHERAPIE

Oregano etherische olie is naar de mening van deskundigen één van de meest krachtige anti septische oliën en doodt vele bacteriën, schimmels en virussen. Hij wordt daarom veel gebruikt voor de behandeling van allerlei infecties. Het is eveneens een immunostimulant en een goede expectorant (slijmoplosser). Oregano olie stimuleert naar de mening van therapeuten de doorbloeding en heeft een pijnstillende werking bij zenuwpijnen en reumatische pijnen. In de aromatherapie wordt oregano olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij zenuwpijnen, spierpijn, spierreuma, artritis, griep, verkoudheid, bronchitis, gordelroos, vastzittende hoest, astma, hik, trage spijsvertering, slechte eetlust, menstruatieproblemen, lage bloeddruk, worminfecties, krampen, schimmelinfecties, bacteriële- en virusinfecties.

PSYCHOLOGISCH

Oregano olie heeft een sterke werking bij emotionele problemen, zoals verdriet, angst en vertwijfeling. De olie geeft weer moed en vertrouwen, zij verwarmt het hart en kalmeert de zenuwen. Bij geestelijke uitputting of zenuwoverspanning schenkt Oregano rust en kalmte. Heeft een kalmerende invloed op zenuwachtige of opgewonden mensen

PSYCHISCH

Oregano werkt bij verstuiving kalmerend en harmoniserend. De olie bevordert het herstel bij geestelijke uitputting. Te gebruiken met een emulgator in bad of verdampen in de diffuser.

BEHANDELINGEN

Cellulitis: meng 5 druppels oregano-, 5 druppels Tea Tree- en 5 druppels cypres etherische olie met 100 gram groene leem. Breng dit 's avonds op de huid aan, dek het af met plastic folie en laat dit de hele nacht inwerken. Afspoelen met lauw water. Enige malen per week herhalen.

Doorbloeding (stimulerend): meng 10 druppels oregano etherische olie met 50 ml. amandel basis olie en masseer het lichaam dagelijks.

Griep: voeg 3 tot 5 druppels oregano etherische olie toe aan een inhalator of schaaltje heet water en stoom 10 minuten.

Nekpijn: meng 20 druppels oregano- en 20 druppels basilicum etherische olie met 50 ml. basis olie. Masseer hiermee dagelijks, meerdere malen per dag, de nek of pas toe naar behoefte.

PMS: voeg 10-30 druppels oregano etherische olie tezamen met een emulgator toe aan een warm bad en baad 15-20 minuten.

Rugpijn: meng 10 druppels oregano- en 15 druppels manuka etherische olie met 50 ml. St. Janskruid basis olie en masseer hiermee dagelijks de hele rug.

Spierpijn: meng 10 druppels oregano-, 5 druppels rozemarijn-, 10 druppels lavendel-, 10 druppels jeneverbes- en 5 druppels citroen etherische olie met 100 ml. amandel basis olie. Masseer met dit mengsel de spieren naar behoefte.

Reumatische klachten: meng 5 druppels oregano-, 5 druppels jeneverbes- en 5 druppels den etherische olie met 50 ml. amandel basis olie en wrijf hiermee de pijnlijke plekken in.

Vaginale candida: voeg 10-15 druppels oregano etherische olie tezamen met een emulgator aan een lauwwarm zitbad en baad hierin dagelijks 5-10 minuten totdat de klachten verdwenen zijn.

Vastzittende verkoudheid: voeg 6-8 druppels oregano etherische olie toe aan een inhalator of schaaltje met heet water en stoom 1-2 maal daags.

Verkrampte nek/schouders door zware geestelijke druk; meng 10 druppels oregano- en 10 druppels bonenkruid etherische olie met 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel dagelijks de pijnlijke plaatsen.

Zenuwpijn (neuralgie): meng 4 druppels oregano- en 2 druppels rozemarijn etherische olie in een eetlepel basis olie en wrijf hiermee de pijnlijke plaatsen in.