



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

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



LAVANDIN (BIOLOGISCH)

PRODUCT

Chargennummer:
E1405 / 19-1025 / Aro

Productnaam:
Lavandin olie abrialis

Land van herkomst:
Madagascar

Botanische naam:
Cinnamomum camphora

Farmacopoea:
CAS-Nr.: 91722-68-9 / Einacs Nr.: 294-470-6

Kleur:
Kleurloos tot lichtgeel

Geur:
Fris, iets houtig en kruidig

Smaak:
Scherp en zwak bitter

Consistentie:
Vloeibaar

Bereiding:
Stoomdestillatie bloeiend kruid

Plantenfamilie:
Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:
50-75kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:
0,2170% a-pineen
0,2480% b-pineen
1,9160% limoneen (1-3%)

Ketonen:
7,5961% kamfer (7-10%)
28,120% linalol (25-30%)

Monoterpenolen:
27,280% linalylacetaat (25-30%)
1,910% a-terpineol (1-3%)
3,7340% terpinen-4-ol (3-5%)
0,1530% nerol
<0,10% geraniol
<0,10% citronellol

Esters:
4,350% bomylacetaat (3-5%)
<0,10% coumarine

Sesquiterpenen:
1,7940% caryophyllenen (1-3%)

Oxiden:
9,7030% cineol en linalol oxide

VEILIGHEID

Brandbaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden. **Xi:** iritant voor ogen en huid; kan huidreacties veroorzaken; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water, grond. **Oogcontact:** eventuele

contactlenzen verwijderen, spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** met veel water en zeep wassen.

Allergenen: limonen - linalol - geraniol - citronellol - cumarin

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratiefrij tot een dosering van 0,003%. Grenswaarde 100 ppm: producten 'afspoelen' - producten blijven declaratiefrij tot een dosering van 0,03%.



EIGENSCHAPPEN

Lavandin etherische olie heeft veel eigenschappen gemeen met de echte lavendel (*Lavandula officinalis*, *Lavandula angustifolia*): het is een antidepressivum, ontstekingsremmend, fungicide, pijnverdovend, antiseptisch, wondhelend. Opvallend is de sterk krampstillende werking van lavandin. Met name is deze olie ontspannend op spiercontracties. In het algemeen zijn lavandins minder kalmerend, maar meer geschikt voor spier-, luchtweg- en circulatieklachten, dan echte lavendel.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreid lavandin een frisse en pittige

lavendelgeur. Via verdamping is lavandin in te zetten bij kou, sinusinfecties en vergemakkelijkt het de ademhaling.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging kan lavandin behulpzaam zijn bij desinfecteren en heling van wondjes, bij besmettelijke huidziekten en huidschimmels en wratten. Lavandin werkt verlichtend bij spierpijn en reumatische pijn. Lavandin wordt gezien als een tonicum voor het hart. Als wrijfolie op de hartstreek geeft lavandin ondersteuning bij de behandeling van hartkloppingen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In te zetten bij pijnlijke spieren, stijve gewrichten, kou en griep. Lavandin is niet zo kalmerend als echte lavendel.

Dieren

De diergeneeskunde maakt ook gebruik van lavandin: bij de behandeling van wonden en bij schurft.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Lavandin abriñas is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Het is mogelijk dat lavandin een kleine kans op huidirritatie kan geven wegens de aanwezigheid van cineol en kamfer. Te hoge doseringen kunnen aanleiding geven tot misselijkheid en hoofdpijn.

WAARSCHUWINGEN

Inwendig gebruik van lavandin is af te raden bij epilepsie.

CONTRA-INDICATIES

Bij overdadig gebruik kan Lavandin het zenuwstelsel overprikkelken.

WERKT GOED I.C.M.

Lavandin kan goed gemengd worden met sinaasappel, geranium, neroli en roos en met oregano, jeneverbes, cypres en Roomse kamille voor huidaandoeningen.

AROMATHERAPIE

De werking van lavandin olie is over het algemeen iets zwakker dan die van de echte lavendel, maar is bij problemen met de ademhaling en bloedsomloop krachtiger. Lavandin etherische olie wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij brandwonden, beten, steken, licht verhoogde bloeddruk, flauwvallen, maag- en darmkrampen, verharde spieren, depressie, diarree, duizeligheid, griep, hoesten met slijm, koortsuitslag, migraine, prikkelbaarheid, reumatische klachten, slecht slapen, stress, eczeem, spit, oorpijn, nervositeit, slechte menstruatie en spijsverteringsproblemen.

BEHANDELINGEN

Aambeien: meng 25 druppels lavandin- en 25 druppels cypres etherische olie met 50 ml St. Janskruid basis olie. Behandel hiermee de pijnlijke plaatsen na iedere toiletgang.

Aften: stip de aften aan met een in lavandin etherische olie gedrenkt wattenstaafje.

Brandwonden: eerst koelen met koud stromend water, breng daarna 1-2 druppels lavandin etherische olie (eventueel mengen met Aloë Vera gel) op de wond aan. Doe dit minstens eenmaal per dag of naar behoefte.

Bijen/wespensteek: behandel de steek onmiddellijk met pure lavandin etherische olie; hierdoor zullen zwelling en pijn dan uitblijven.

Bloeduitstorting: meng 2 druppels lavandin-, 2 druppels Tea Tree- en 4 druppels helichryse etherische olie in 1 eetlepel jojoba basis olie. Smeer met dit mengsel meerdere malen per dag de bloeduitstorting in. Herhaal dit dagelijks totdat de bloeduitstorting verdwenen is. Dit werkt tevens pijnstillend.

Examenvrees: neem voor het examen een bad met 2 druppels lavandin- en 2 druppels basilicum etherische olie. Vul daarbij een inhaler met enkele druppels basilicum en inhaleer tijdens het examen regelmatig.

Haaruitval: voeg 4 druppels lavandin etherische olie toe aan de (voor het wassen benodigde) shampoo en was het haar hiermee 2 maal per week.

Insecten- & dierenbeten: breng een druppel pure lavandin etherische olie (of vermengd met een basis olie of Aloë Vera gel) op de pijnlijke plaats aan of breng 2-3 druppels lavandin etherische olie op een vochtig wafje aan en houd dit enkele minuten op de gewonde plek.

Kneuzingen: meng 2 druppels lavandin-, 5 druppels helichryse-, 2 druppels dragon- en 2 druppels basilicum etherische olie met 10 ml jojoba basis olie. Smeer met dit mengsel meerdere malen per dag de pijnlijke plek in voor een betere doorbloeding.

Nervositeit: meng 3 druppels lavandin-, 5 druppels basilicum- en 3 druppels Roomse kamille etherische olie in een eetlepel basis olie en masseer hiermee zacht de nek en schouders.

Oorpijn: meng 25 druppels lavandin- en 25 druppels geranium etherische olie met 50 ml St. Janskruid basis olie. Breng dit mengsel op lichaamstemperatuur brengen en doe een druppel in het oor.

Rugpijn: meng 15 druppels lavandin- en 15 druppels geranium etherische olie met 50 ml basis olie. Masseer met dit mengsel de rug naar behoefte.

Spieren (gespannen): meng 2 druppels lavandin-, 4 druppels citroen-, 4 druppels jeneverbes-, 2 druppels rozemarijn en 3 druppels verveine etherische olie met 50 ml amandel basis olie en masseer met dit mengsel de gespannen spieren los.

Spieren (spierpijn): meng 10 druppels lavandin-, 5 druppels citroen-, 10 druppels jeneverbes-, 10 druppels marjolein- en 5 druppels rozemarijn etherische olie met 100 ml amandel basis olie. Masseer met dit mengsel de pijnlijke spieren.

Stress: meng 2 druppels lavandin-, 3 druppels mandarijn- en 6 druppels benzoë etherische olie met 50 ml jojoba- en/of amandel basis olie en masseer hiermee zacht het hele lichaam.

Uitputting: meng 3 druppels lavandin-, 5 druppels salie-, 7 druppels bergamot-, 5 druppels ceder- en 2 druppels engelwortel etherische olie met 50 ml jojoba- of avocado basis olie. Masseer hiermee 2 à 3 maal per week, 5 minuutjes de buik mee (in de richting van de klok mee).