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.** BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.

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 nartuurlijke emulgator of hydrofiele (bad)olie 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

ST. JANSKRUID

PRODUCT

Productnaam:
Sint Janskruid olie
Land van herkomst:
Frankrijk
Botanische naam:
Hypericum perforatum
Synoniemen:
Johanneskruid olie
Kleur:
Kleurloos tot licht groen/geel
Geur:
Bitter zoet, groen en kruidig
Smaak:
Bitter
Consistentie:
Dun vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie bloeiende plant, vooral van de bloemen
Plantenfamilie:
Hertshooiachtigen (Guttiferae)
Benodigd plantenmateriaal:
500 kg bloemen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Composition : % Range Component 0.18 METHYL-2-HEPTANE 0.09 OCTANE 33.85 22 – 44 METHYL-2-OCTANE 2.53 2 – 10 NONANE 0.24 ALPHA THUYENE 33.03 ALPHA PINENE 0.06 CAMPHENE 1.85 1 – 9 METHYL-2-NONANE 0.13 SABINENE 10.08 3 – 11 BETA PINENE 1.29 MYRCENE 0.08 DECANE 0.11 PARA CYMENE 0.54 LIMONENE 0.13 BETA PHELLANDRENE 0.32 CIS BETA OCIMENE 1.08 TRANS BETA OCIMENE 0.14 GAMMA TERPINENE 0.95 METHYL-2-DECANE 0.09 TERPINOLENE 0.37 LINALOOL 0.22 METHYL-2-DODECANE 0.40 ALPHA LONGIPHOLENE 0.11 ALPHA YLANGENE 0.08 ALPHA COPAENE 0.25 BETA FUNEBRENE 1.38 BETA CARYOPHYLLENE 0.07 BETA CEDRENE 0.16 BETA COPAENE 0.37 CIS BETA FARNESENE 0.14 ALPHA HUMULENE 0.10 ALLO AROMADRENE 0.43 GAMMA MUUROLENE 4.18 GERMACRENE D 0.61 GAMMA HIMALACHENE 0.18 ALPHA AMORPHENE 0.84 EPI EPI ALPHA FARNESENE 0.11 BICYCLOGERMACRENE 0.30 GAMMA CADINENE 0.62 DELTA CADINENE 0.08 ALPHA CADINENE 0.14 SPATHULENOL 0.29 CAYOPHYLLENE OXIDE 0.20 ALPHA CADINOL 98.40 TOTAL IDENTIFIED

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. 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. zeer schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen. open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** nooit onverdund op de huid gebruiken en gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie het braken vermijden en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

Sint Janskruid olie is licht anti-septisch, ontstekingsremmend (anti-flogistish, vooral van de slijmvliezen), fungicide, anti traumatisch (volgens Pénoël) en werkt als een anti- depressivum.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt Sint Janskruid olie een pittige bitter zoete geur. De olie kan toegepast worden bij ontstekingen van de luchtwegslijmvliezen. Verder is de olie nuttig bij stress en nerveuze spanningen.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huid- en haar verzorging kan Sint Janskruid olie ingezet worden bij roos, vettig haar, een vettige huid, puistjes, eczeem, huid schimmels, en een geïrriteerde of getraumatiseerde huid. Verder kan de olie toegepast worden bij pijnlijke spieren. De olie is geïndiceerd bij klachten waar een medische diagnose noodzakelijk is zoals ontstoken urinebuisjes in de nieren, prostatitis, endometriose en pyelonefritis. De olie is sterk huidpenetrerend en vuchtiger dan andere etherische oliën.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is Sint Janskruid olie in te zetten bij de vette huid, huidschimmels, pijnlijke spieren en stressklachten.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 1% in een basis olie bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is de olie niet toxisch en niet irriterend. De tinctuur en het maceraat (basis olie) zijn mogelijk fototoxisch, bij gebruik op de huid. Er zijn rapporten verschenen van huidsensibiliteit bij gebruik van de etherische olie van Sint Janskruid.

WAARSCHUWINGEN (CONTRA-INDICATIES)

- Niet gebruiken op een gevoelige en/of beschadigde huid.
- Niet gebruiken bij mensen met allergieën.
- Blootstelling aan zon(nebank) enkele uren vermijden bij gebruik op de huid.
- Niet gebruiken bij baby's en kinderen.
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding.

WERKT GOED I.C.M.

Sint Janskruid etherische olie is goed te combineren met alle citrus oliën, lavendel, tijm, eucalyptus en petitgrain.



BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.