

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 slijmvlieszen.
- ❖ 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 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 slijmvlieszen.
- ❖ 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 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.

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: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijkema en www.anthemis.nl.

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 essentiële oliën niet onverdund op de huid aangebracht mogen worden. Dit omdat veel oliën in pure vorm de huid kunnen iriteren 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 essentiële 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 essentiële 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 geïnhaled worden of de tissue op de cv gelegd worden. Een andere methode om essentiële 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 meerdere malen per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een aromalamp/diffuser verdampt worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om essentiële 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 essentiële oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie,

bijv. amandel olie. Voor een ontspannende massage kunt u 10-15 druppels essentiële 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 geheel 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 essentiële 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 natuurlijke emulgator of een hydrofiele (bad)olie gebruiken. Meng de essentiële 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 essentiële 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 essentiële 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 essentiële 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 essentiële oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Essentiële 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



Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

AJOWAN

PRODUCT

Chargenummer:

E3010 / 18-0815 / Shiv

Productnaam:

Ajowan olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Trachyspermum coticum

Farmacopoea:

CAS: 8001-99-8

Kleur:

Bleekgeel

Geur:

Kruidig scherp, tijnachtig

Smaak:

Bitter, scherp

Consistentie:

Vloeibaar, helder

Bereiding:

Stoomdestillatie van gekneusde zaden

Plantenfamilie:

Schermbloemigen (Apiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

20-30 kg zaad/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Fenolen

49,40% thymol (2-isopropyl-5-methylfenol)

9,30% carvacrol (3-isopropyl-6-methylfenol)

Monoterpenen

10,00% p-cymen

1,00% α-phellandren

1,20% β-phellandren

1,00% d-3-careen

2,00% β-pineen

2,00% α-pineen

2,00% kalk

20,00% g-terpineen

VEILIGHEID

Veiligheid:

Ontvlambaar; stabiele vloeistof en schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid; irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kans op darmirritaties, niet carcinogeen; gevaarlijk voor het milieu, grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en zeep. Bij ingestie braken vermijden; melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en

etiket/verpakking tonen. **Allergenen:**

limonen



EIGENSCHAPPEN

Er zijn geen traditionele eigenschappen van ajowan essentiële olie gedocumenteerd. Door het hoge gehalte aan thymol bezit ajowan essentiële olie een krachtig anti-septische werking. De olie is sterk ziektekiemdodend (tegen bacteriële, virale en parasitaire infecties) en werkt als een carminativum (windverdrijvend middel). Ajowan essentiële olie wordt gezien als een algemeen tonicum. Thee van het kruid werkt zweetbevorderend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft ajowan essentiële olie een pittige geur die de vermoeide en trage mens stimuleert. Inhalering van ajowan essentiële olie is aan te raden bij kou, verkoudheid, griep en luchtwegklachten (bronchitis). Het hoge thymolgehalte zorgt voor het doden van ziektekiemen in de lucht.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Ajowan essen-

tiële olie stimuleert de bloedsomloop en is in te zetten bij kou en griep.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 3% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Alleen na overleg met een ervaren natuurgeneeskundige.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Er is nauwelijks testliteratuur beschikbaar over Ajowan etherische olie. Mogelijke sensibilisatie en huidirritatie door het hoge thymolgehalte. Vermijd de olie daarom op een gevoelige en beschadigde huid en de slijmvliezen.

WAARSCHUWINGEN

Tijdens zwangerschap: alleen verdampen, niet op de huid of inwendig gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Niet gebruiken op gevoelige en/of beschadigde huid.

CONTRA-INDICATIES

1. spaarzaam toepassen.
2. kan bij puur gebruik ernstige huidirritaties veroorzaken.
3. niet gebruiken tijdens zwangerschap, bij baby's en kleine kinderen.

WERKT GOED I.C.M.

Ajowan essentiële olie kan goed gemengd worden met bergamot, citroen, limoen, litsea, citroengras, melisse, grapefruit, tea tree en tijm.

AROMATHERAPIE

De aromatherapie is van mening dat ajowan essentiële olie een krachtige antiseptische en kiemdodende olie is die om zijn sterk iriterende werking zeer voorzichtig toegepast moet worden. In de aromatherapie wordt ajowan essentiële olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij: spasmen, artritis, reuma, hoesten, astma, bronchitis, slijmvorming, schimmelinfecties, bacteriële en virale infecties, parasieten, wratten. Als spierontspanner maximaal 10% toevoegen aan een basis olie bij kramp. Bij slechte doorbloeding spaarzaam toevoegen aan stimulerende huidoliën. Voor gebruik eerst testen.

PSYCHISCH

Ajowan essentiële olie stimuleert geestelijke concentratie. Deze olie heeft een ontspannende en licht verdovende invloed zodat hij goed aangewend kan worden bij slapeloosheid en overspanning. Verdampen in leef- of slaapruijnte.

BEHANDELINGEN

Angst: verstuf 6-8 druppels ajowan essentiële olie in de diffuser.

Astma: verstuf een paar druppels ajowan essentiële olie in de diffuser of inhaleer (heel voorzichtig) 1 druppel ajowan essentiële olie vanaf een tissue.

Bronchitis: verstuf een paar druppels ajowan essentiële olie in de diffuser of inhaleer (heel voorzichtig) 1 druppel ajowan essentiële olie vanaf een tissue.

Concentratie (verhogend): verstuf 6-8 druppels ajowan essentiële olie in de diffuser.

Depressie: verstuf 6-8 druppels ajowan essentiële olie in de diffuser.

Doorbloeding: voeg tot 50 druppels ajowan essentiële olie toe aan 100 ml.

sesam basis olie en wrijf naar behoefte in. Voor gebruik eerst testen op irritaties.

Gewrichten (pijn): voeg 5-10 druppels ajowan essentiële olie toe aan een eetlepel noten basis olie en masseer hiermee de pijnlijke plaatsen naar behoefte.

Griep: voeg enkele druppels ajowan essentiële olie in een schaalte heet water en stoom 5 minuten of voeg 6-10 druppels in ajowan essentiële olie in de diffuser voor het zuiveren van de lucht.

Huid (winterhanden): voeg tot 50 druppels ajowan essentiële olie toe aan 100 ml. sesam basis olie en wrijf naar behoefte in. Voor gebruik eerst testen op irritaties.

Huid (wintervoeten): voeg tot 50 druppels ajowan essentiële olie toe aan 100 ml. sesam basis olie en wrijf naar behoefte in. Voor gebruik eerst testen op irritaties.

Reumatische klachten: voeg 5-10 druppels ajowan essentiële olie toe aan een eetlepel Noten basis olie en masseer hiermee de pijnlijke plaatsen naar behoefte.

Spieren (kramp): voeg tot 10-20 druppels ajowan essentiële olie toe

aan 50 ml. basis olie en masseer naar behoefte.

Spieren (pijn): voeg 5-10 druppels ajowan essentiële olie toe aan een eetlepel noten basis olie en masseer hiermee de pijnlijke plaatsen naar behoefte.

Verkoudheid: meng 20 druppels ajowan essentiële olie, 20 druppels rozemarijn, 20 druppels tea tree en 20 druppels eucalyptus. Sprengel 1-2 druppels van dit mengsel op een tissue of in een inhaler en inhaleer meerdere malen per dag. Of voeg enkele druppels ajowan essentiële olie in een schaalte heet water en stoom 5 minuten of voeg 6-10 druppels in ajowan essentiële olie in de diffuser voor het zuiveren van de lucht.

Winterhanden: voeg tot 50 druppels ajowan essentiële olie toe aan 100 ml. sesam basis olie en wrijf naar behoefte in. Voor gebruik eerst testen op irritaties.

Wintervoeten: voeg tot 50 druppels ajowan essentiële olie toe aan 100 ml. sesam basis olie en wrijf naar behoefte in. Voor gebruik eerst testen op irritaties.

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