

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.
- ❖ Doseeringen 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 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 schaalte heet water, bedek het hoofd en schaalte 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 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 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 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 hydrofiel (bad)olie of een natuurlijke emulgator 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 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, 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 kwalijtes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

ABSINT

PRODUCT

Chargenummer:

E0505 / 18-0710 / Shiv

Productnaam:

Absint olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Artemisia absinthum

Farmacopoea:

CAS: 8008-93-3 /

Kleur:

Helder

Geur:

Sterk kruidig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van het kruid

Plantenfamilie:

Samengesteld bloemigen

(Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-200 kg kruid/1 liter olie

INHOUDSSTOFFEN:

Ketonen

β -thujon (33-60%), α -keton(2-3,5%)

Esters

sabinyln acetaat (18-33%), geranyl propionaat, lavandulyl acetaat

VEILIGHEID

Brandbaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Niet giftig bij inhaleren. Buiten bereik van kinderen houden. **Xi-Xn-N:** toxisch, iritant voor ogen en huid; kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken, schadelijk bij ingestie; niet carcinogeen. **Oog-contact:** eventuele contactlenzen verwijderen. Geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid spoelen met water en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie melk of water drinken, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen



EIGENSCHAPPEN

In de kruidengeneeskunde wordt het absintkruid ingezet als een eetlust-opwekkend en spijsverteringsversterkend middel. Vandaar dat het toegevoegd is aan aperitieven. Absint is ook een bekend anthelminthicum (wormverdrijvend middel). Absintalsem is o.a. te gebruiken bij: lever- en galblaasproblemen, menstruatieproblemen, worminfecties, koorts. Absint is een goede insecten verdrijver als ook een verdovend middel en slaapmiddel.

TOEPASSING

Het is aan te raden Absint olie zeer voorzichtig te gebruiken!

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft absint essentiële olie een zeer bijzondere geur, waar men van moet houden. Geschikter is het om de olie te vermengen (bijvoorbeeld met een citrus olie als sinaasappel of citroen).

Op de huid

In de huidverzorging wordt absint niet gebruikt, hoogst zelden in analgetica (pijn opheffende middelen) bij neurale pijn en artritis.

Inwendig

Door het hoge thujon gehalte is inwendig gebruik van absint essentiële olie sterk af te raden.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur (eventueel gecombineerd met een andere (citrus) olie.

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Niet in bad gebruiken.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Absint olie heeft een hoog gehalte aan thujon. Bij inwendig gebruik is thujon neurotoxisch en abortief! Ook bij overdosering en/of langdurig gebruik is de werking neurotoxisch: rusteloosheid, nachtmerries, spierkrampen en duizeligheid. In hoge dosering en/of bij langdurig gebruik werkt Absint narcotisch/hypnotisch op de geest.

WAARSCHUWINGEN

Bij gebruik op de huid is absint essentiële olie alleen te gebruiken op advies van een ervaren (aroma) therapeut. Tijdens zwangerschap: alleen verstuiven! Niet op de huid gebruiken! Absint is niet geschikt voor kinderen. Niet inwendig gebruiken.

CONTRA-INDICATIES

1. door het hoge thujon gehalte is de etherische olie giftig.
2. overmatig gebruik kan leiden tot nachtmerries, braken, hoofdpijn en duizeligheid.
3. gevaarlijk voor mensen met aanleg voor epilepsie.
4. niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
5. nooit toepassen bij kinderen.

WERKT GOED I.C.M.

Absint essentiële olie kan in de diffuser goed gemengd worden met eikenmos, jasmijn, lavendel, oranjebloesem en andere citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Absint essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij menstruatie problemen (activerend), worminfecties, eczeem, jicht, koorts, krampen en wratten. Absint olie kan toegevoegd worden aan basisolie voor het masseren van (spier)krampen. Nooit langdurig gebruiken! Absint wordt ook gezien als een goede insecten verdrijver, een verdovend middel en slaapmiddel.

PSYCHISCH

Absint essentiële olie versterkt de psychische krachten, vroeger werd aangenomen dat het zou beschermen tegen boze geesten en betoveringen. Samen met Sandelhout als wierook gebrand helpt het mensen die problemen hebben het verleden los te laten. Negatieve ervaringen en teleurstellingen worden beter overwonnen.

ENKELE TOEPASSINGEN

Bijensteek: sprenkel 1-2 druppels absint essentiële olie op een vochtige tissue en druk dit enige tijd op de steek.

Doorbloeding: voeg 10-30 druppels absint essentiële olie toe aan 100 ml. basisolie; regelmatig masseren.

Huidschimmel: voeg 10 druppels absint essentiële olie toe aan 50 ml. basisolie. Smeer dagelijks je geïnfecteerde plekken met een beetje van dit mengsel in.

Insectensteken: sprenkel 1-2 druppels absint essentiële olie op een vochtige tissue en druk dit enige tijd op de steek.

Kneuzingen: meng 5-10 druppels absint essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie in een glazen schaal. Voeg dit toe aan een schaalje lauwwarm water en doop hierin een kompresdoekje, wring dit licht uit en leg dit kompres 10-15 minuten op de pijnlijke plek en herhaal dit naar behoefte.

Mijten: sprenkel absint essentiële olie over de mijten.

Muggen: 5 druppels absint essentiële olie in de diffuser houden muggen op een afstand.

Verstuikingen: meng 5-10 druppels absint essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie in een glazen schaal. Voeg dit toe aan een schaalje lauwwarm water en doop hierin een kompresdoekje, wring dit licht uit en leg dit kompres 10-15 minuten op de pijnlijke plek en herhaal dit naar behoefte.

Verstuikte of gekneusde enkel: meng 5-10 druppels absint essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie in een glazen schaal. Voeg dit toe aan een voetbad en baad hierin 15-20 minuten. Dit kun je naar behoefte herhalen.

Vlooiën: sprenkel absint essentiële olie over de vlooiën.

Wratten: stip je wrat(ten) 2 maal daags voorzichtig aan met een druppel pure absint essentiële olie. Zorg ervoor de olie niet in aanraking komt met de huid rond de wrat.

Zwellingen: : meng 5-10 druppels absint essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie in een glazen schaal. Voeg dit toe aan een schaalje lauwwarm water en doop hierin een kompresdoekje, wring dit licht uit en leg dit kompres 10-15 minuten op de pijnlijke plek en herhaal dit naar behoefte.