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 waarschuwingen en 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 is geboden 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 en immuniteit.
- Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- Buiten het 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 een aantal toepassingen en hoe je dit allemaal kunt toepassen.

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 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 je essentiële oliën puur aanbrengt, uit te proberen of je hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak deze aan de binnenkant van je elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kun je 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 schaaltje heet water, bedek je hoofd en schaaltje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kun je ook 1-2 druppels op een tissue sprenkelen en dan regelmatig inhaleren, of je legt de tissue op de cv. 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 per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een 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 kun je 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 bijvoorbeeld reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een algeheel welbevinden kun je je eigen 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 hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator gemengd te worden. 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 abcessen. 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 en 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 kwaaltjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN RAADPLEEG ONZE SITE WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

Zenergy Wellness
Essential Oils
THERAPEUTIC & PERFUME OILS

KARDAMOM

PRODUCT

Chargenummer:
E1345 / 20-0210 / Shiv / Aro / Tho
Productnaam:
Kardamom olie
Land van herkomst:
Guatamala
Botanische naam:
Elettaria cardamomum
Farmacopoea:
CAS: 8000-66-6 / Einecs: 288-922-1
Kleur:
Bleekgeel
Geur:
Warm, zoet kruidig
Smaak:
Zoet kruidig
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van het zaad
Plantenfamilie:
Gemberfamilie (Ziniberaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
20-100kg zaden/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (5-15%)
limoneen (2-6%)
sabineen (2,5-5%)
β-myrceen
α-pineen

Sesquiterpenen
β-caryophylleen
cardineen
zigibereen

Monoterpenolen (3-10%)
linalool (1-7%)
α-terpineol (1-4%)
terpineen-4-ol (1-3%)
geraniol
borneol

Sesquiterpenolen (1-3%)
nerolidol
farnesol

Aldehyden (sporen)
geranial

Esters (30-50%)
α-terpinyl acetaat (30-40%)
linalyl acetaat (0,5-8%)
geranyl acetaat

Oxiden (25-45%)
vooral 1,8 cineol

VEILIGHEID

Veiligheid: vloeistof en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. **Xi-Xn-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 indien mogelijk verwijderen en met open ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie braken vermijden; melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen: geraniol, limonen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

Kardamom is antiseptisch (luchtwegen), krampstillend (neuromusculair), een afrodisiacum, anti-catarraal, sterk slijmoplossend, anti-bacterieel, cardiotonisch, licht menstruatie bevorderend, bevordert de speekselvloed, sterk tonisch en stimulerend (spijsvertering/carminativum).

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geeft kardamom essentiële olie een pittig en warme geur. In de diffuser verlicht kardamom hoesten, bronchitis en andere verstoppingen en infecties van de luchtwegen. De olie verwarmt het lichaam en is weldadig in tijden van kou. Op de geest werkt kardamom essentiële olie verfrissend en versterkend en kan ingezet worden bij concentratieproblemen en vermoeidheid.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. De lokale pijnverdovende werking verklaart de (spier)ontspannende effecten. De olie is een licht afrodisiacum en het brengt de menstruatie op gang.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Kardamom essentiële olie is in te zetten bij vermoeidheid en verstoppingen van de luchtwegen.

Inwendig
Inwendig is kardamom essentiële olie in te zetten bij halitose, brandend maagzuur en misselijkheid.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels puur of gemengd met andere oliën naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

Inwendig

1 druppel in een theelepel honing. Maximaal 3 maal daags!

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is kardamom essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Er bestaat een kans op huidirritatie bij gebruik op een gevoelige en een allergische huid.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Vermijd kardamom essentiële olie op een overgevoelige en/of allergische huid. Tijdens de zwangerschap en borstvoeding: enkel verdampen.

WERKT GOED I.C.M.

Kardamom essentiële olie is goed te mengen met o.a. roos, wierook, sinaasappel, bergamot, kaneel, kruidnagel, karwij, Ylang Ylang, ceder en neroli.

AROMATHERAPIE

Net als gember essentiële olie heeft kardamom olie verwarmende en stimulerende eigenschappen. Dankzij de slijmoplossende, antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen is de olie naar de mening van deskundigen een uitstekend middel voor de behandeling verkoudheid en hoesten. Kardamom essentiële olie wordt door aromatherapeuten ter ondersteuning ingezet bij o.a. anorexia, krampen, slijmvorming, mentale vermoeidheid, nervositeit, kolieken, misselijkheid, beklemmingen, brandend maagzuur en winderigheid. Bij spijsverteringsproblemen kun je enkele druppels kardamom essentiële olie toevoegen aan sesamolie en vervolgens daarmee je buik masseren. Deze olie in de diffuser is goed in te zetten bij luchtweginfecties, bronchitis, hoesten.



PSYCHOLOGISCH

Het kardamomtype is bang voor zijn eigen gevoelens. Hij moet de angst nagaan die hier ten grondslag ligt en proberen te ontspannen. De warme zinnelijke geur van kardamom essentiële olie kan daarbij helpen.

PSYCHISCH

Kardamom essentiële olie montert op, verlevendigt en verwarmt de ziel. De olie neemt de angst te falen, geeft impulsen de toekomst weer met vertrouwen tegemoet te zien. De vrolijke, verfrissende werking spoort aan tot helder denken.

SPIRITUEEL

Kardamom essentiële olie stimuleert het innerlijk zien en versterkt de mentale concentratie. Het is een olie die de meditatie verdiept en ons bindt aan het zijn. De olie ruimt blokkades op die een onbelemmerde energiestroom beletten.

BEHANDELINGEN

Mentale vermoeidheid: meng 5 druppels kardemom essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Slechte adem: meng 3 druppels met een theelepel alcohol (consumeerbare, 96%), voeg dit toe aan een glas (¼ liter) lauwwarm water en spoel hier dagelijks mee.

Verwarmend bad: meng 4 druppels kardamom-, 3 druppels koriander- en 3 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een goed warm bad en baad hierin 20-25 minuten

Nervositeit: meng 5 druppels kardemom essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Krampen: meng meng 15 druppels kardamom- 2 druppels kruidnagel- en 5 druppels kaneel essentiële olie met 50 ml. Sint Janskruid basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer hiermee je krampen weg.

Snijdende pijnen: meng 15 druppels kardamom- en 10 druppels lavendel essentiële olie met 50 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flese. Wrijf je pijnlijke plekken meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel in.

Versterkend bad: meng 5 druppels kardamom met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan een warm bad. Baad hierin 25-30 minuten.

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