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

KANEEL

PRODUCT

Chargenummer:
E1335 / 19-1225 / Shiv
Productnaam:
Kaneel olie
Land van herkomst:
India
Botanische naam:
Cinnamomum zeylanicum
Farmacopoea:
CAS: 8015-91-6
Kleur:
Donker helder bruingeel
Geur:
Zeer zoete aromatische kaneelgeur
Smaak:
Zoet aromatisch, brandend
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van de bast/schors
Plantenfamilie:
Laurierchtigen (Lauraceae)
Benodigd plantenmateriaal:
100-200kg bast/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen
β-phellandreen
limoneen
p-cymeen

Sesquiterpenen
β-caryophylleen

Monoterpenolen
benzyl alcohol
linalol
borneol

Esters
benzyl benzoaat
methyl cinnamaat
cinnamyl acetaat
eugenol acetaat

Fenolen
Eugenol (tot 10 %)
Isoeugenol

Aldehyden
kaneelaldehyde (tot 75%)
komijnaldehyde

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het 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 en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,001%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,012%. **Allergenen: eugenol – cinnamaat.**



EIGENSCHAPPEN

Kaneelschors is sterk anti-bacterieel (breed spectrum: 98% van de pathogene bacteria, cocci fr. +, bacillus gram-), mogelijk antiviraal, schimmeldodend (candida, aspergillus), antiseptisch, parasietenbestrijdend, licht krampstillend, antioagulant, sterk doorbloedingsbevorderend, samentrekkend, stimulerend (op baarmoeder, seksueel, luchtwegen, sympathicum), tonisch (algemeen, zenuwstelsel, baarmoeder).

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geeft kaneelschors een warme zoete kaneel geur en zorgt bovendien voor een stimulerende en opwekkende sfeer. Voor mensen die uitgeput of depressief zijn, werkt kaneelschors bijzonder opbeurend en verwarmend. Omdat de olie sterk infecties bestrijdt en sterk antiseptisch werkt, brengt kaneelschors (bij inhalering verlichting bij luchtweginfecties en infecties van voorhoofds- en bijholten. Ook lijders aan acute bronchitis hebben baat bij verdamping van kaneelschors. Kaneelschors stimuleert heel licht op de (seksuele) zinnen.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Kaneelschors bestrijdt voetschimmel (candida, aspergillus), hoofdluis, schurft, wratten en de gevolgen van insectenbeten. De olie versterkt bindweefsel. Kaneelschors in lage dosering in vette plantolie is een heilzaam middel bij spierkrampen en reumatische pijnen. De olie stimuleert circulatie en hartwerking. Verder heeft schorskaneel bloedverdunnende kwaliteiten.



DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 0,1% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik: 2-3 druppels op 100 ml. basis olie.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Kaneelschors olie irriteert huid en slijmvliezen en veroorzaakt overgevoeligheid van de huid (contactdermatitis en urticaria). Het gehalte aan cinnamaldehyde (tot 75%) is hier verantwoordelijk voor. Daarom mag de aanbevolen hoeveelheid niet overschreden worden en mag de olie alleen plaatselijk gebruikt worden.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens zwangerschap: alleen verdampen. Niet gebruiken bij baby's en kinderen; vermijdt schorskaneel op de gevoelige en beschadigde huid. Nooit onverdund op de huid of slijmhuiden gebruiken, vooral Chinese Kaneel en ook de schorsolie kunnen door het hoge gehalte aan kaneelaldehyde ernstige huidirritaties en dermatitis veroorzaken! Pas op voor overdosering, met mate gebruiken, kan bij hoge dosering prikkelend werken.

WERKT GOED I.C.M.

Kaneel essentiële olie kan goed gecombineerd worden met sinaasappel, mandarijn, cypres, wierook, ylang ylang en benzoë.

AROMATHERAPIE

Kaneel olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij blauwe plekken, insectenbeten, scabies, wratten, infecties, maag- en darmkrampen, slechte eetlust, griep, koorts, witte vloed, pijnlijke menstruatie, pijnlijke spieren door kouvatten, slechte spijsvertering, slechte bloedsomloop, reuma, griep, koude rillingen, verkoudheid, geestelijke uitputting en stress. Kaneel geeft steun aan oudere mensen, die herstellende zijn van een ziekte. In vroegere tijden werd kaneelschors als *afrodisiacum* gezien, daarom mocht kaneelschorsolie aan geen enkele liefdesdrank ontbreken. Een zinnelijke massage olie maak je door 1 druppel kaneelschors toe te voegen aan 100 ml. amandel basis olie en hiermee het hele lichaam te masseren. (Kaneelolie kan sterk irriteren, daarom eerst testen!)

PSYCHOLOGISCH

Het kaneel type staat, meestal vanaf zijn jeugd, onder een grote emotionele druk. Hij heeft het gevoel niet tegen het leven op te kunnen en moet leren verantwoordelijk te zijn voor zijn eigen persoonlijkheid. Dit type snakt naar vrijheid en zichzelf te kunnen zijn.

PSYCHISCH

Kaneel geeft warmte en bescherming aan mensen die het innerlijk koud hebben of onder menselijke afwijzing te lijden hebben. De geur van Kaneel brengt de emoties bij ergernis en woede weer onder controle. Kaneelolie heeft een versterkende werking op het hart en de geest. Vooral mensen die herstellend zijn van een zware ziekte of depressief of melancholisch zijn, kunnen Kaneel essence een tijdje gebruiken om hun leefsfeer een beetje op te vrolijken.

SPIRITUEEL

Het mediteren met de geur van Kaneel laat ons onze ziel ontdekken en brengt ons tot inzicht. Hij brengt ons in onze fantasieën en laat deze soms waar worden.

BEHANDELINGEN

Blauwe plekken: doe 2 druppels kaneel essentiële olie op een vochtig watje en dep hiermee de pijnlijke plek.

Koude (onder)benen: meng 2 druppels kaneel- en 2 druppels helichryse essentiële olie in 10 ml. basis olie. Masseer dagelijks met een beetje dit mengsel. Dit zorgt voor een betere doorbloeding.

Spierverhardingen: meng 5 druppels kaneel essentiële olie in een eetlepel basis olie en wrijf hiermee de pijnlijke plaatsen goed in.

Slapen (in de kinderkamer): verstuif 2 druppels kaneel- en 5 druppels mandarijn essentiële olie in de diffuser.

Insectenbeten/steken: doe 2 druppels kaneel op een vochtig watje en dep hiermee de pijnlijke plek.

Hoesten: voeg 1 druppel kaneel-, 2 druppels lavendel-, 1 druppel den-, 2 druppels citroen- en 1 druppel eucalyptus essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom 3 maal daags 5 minuten.

Gewichtsvermindering en buikvet verbranding: bij elke maaltijd twee druppels olie innemen. Deze kleine hoeveelheid is al voldoende om gewichtsverlies te bevorderen. Het is belangrijk om te melden dat je deze dagelijkse hoeveelheid nooit moet overschrijden. Dit kan namelijk negatieve bijwerkingen veroorzaken.

En voordat je begint met het innemen van kaneelolie is het belangrijk dat je de onderstaande contra-indicaties goed doorleest.

1. Mensen die last hebben van colitis of gastritis zouden deze olie met mate moeten consumeren. Een behandeling met kaneelolie kan erg nuttig zijn. Maar tegelijkertijd kan het ook het spijsverteringssysteem irriteren.

2. Als je last hebt van maagzweren, vermijd dan consumptie van alcoholische dranken i.c.m. kaneel olie, om (verdere) irritatie van maag en darmen te voorkomen.

3. Mensen die last hebben van een vorm van hartziekte zouden deze olie alleen moeten innemen onder toezicht van hun dokter. Kaneel kan de hartslag namelijk enigszins versnellen.

4. Langdurig gebruik van kaneelolie en kaneel in het algemeen kan erg schadelijk zijn voor je gezondheid. Wanneer je het punt bereikt waarop de hoeveelheid kaneel in je systeem giftig wordt, dan kan dit braken als gevolg hebben en de nieren irriteren.

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