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

LOTUS (BLAUW)

PRODUCT

Chargenummer:
E0340 / 20-0725 / Shiv
Productnaam:
Lotus blauw absolue
Land van herkomst:
India
Botanische naam:
Nymphaea caerulea
Farmacopoea:
CAS: 84696-27-5 / Einecs: 283-675-2
Kleur:
Geelbruin
Geur:
Warm, exotisch, zinnelijk
Smaak:
Karakteristiek
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Hexaanextractie bloemen
Plantenfamilie:
Waterleliefamilie (Nympheaeceae)
Benodigd plantenmateriaal:
75.000-100.000 bloemen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

1,4-dimethoxybenzen
1-pentadecaan

Monoterpenen:
α-terpineen
α-terpinoleen
β-caryophylleen
myrceen
limoneen
sabineen



Terpenolen
α-terpineol
linalol
terpineen-4-ol

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. **Xn-N:** irritant voor ogen en huid, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 15 minuten spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en zeep. Bij ingestie mond spoelen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limonen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

In de oorsprongslanden vindt men dat de lotus een heilzame werking op het gehele lichaam heeft en eet men lotusbloemen, wortels en jonge bladeren gegeten. Men eet zelfs de zaden nadat ze van de bittere vliezen zijn ontdaan. In de grote bladeren verpakt men voedsel en jonge bladeren gebruikt men voor de behandeling van koorts, overmatig zweten en diarree. De wortelknopen werken positief op hart, nieren en milt en hebben een bloedstelpende werking, terwijl men de zaden gebruikt bij irritaties, slapeloosheid, onregelmatige hartslag. Pas de laatste jaren is het gelukt een olie van de lotusbloem te extraheren. Hiervoor oogst men hoofdzakelijk witte, roze of blauwe bloemen:

ROZE:
Het roze absolue wordt gewonnen uit de rode bloemen van de Nelumbo nucifera. De geur is warm, kruidig exotisch. Het is een ideale toevoeging aan zinlijke harmonische huidmassage oliën.

BLAUW:
Het blauwe absolue is afkomstig van de blauwe bloemen van de Nelumbo caerulea. Hij heeft een zinnelijke zoet kruidige geur, bijzondere spirituele eigenschappen en wordt bij het mediteren veel gebruikt. Niet voor niets was de blauwe lotus een symbool voor zuiverheid in het antieke Egypte.

WIT
Het witte absolue wordt gewonnen uit de witte of gele bloemen van diverse Nelumbo soorten. Hij heeft een zinnelijke zoet-bloemige geur. Bijzonder geschikt als toevoeging aan mengsels die voor een geestelijke of lichamelijke balans moeten zorgen.

De bloemen moeten zo snel mogelijk na de pluk naar de destilleerderij gebracht worden. Daar verkrijgt men door hexaanextractie een absolue of lotus essentiële olie. De plaatselijke bevolking paddelt in een, op een wastobbe lijkend bootje, tussen de planten om de bloemen voorzichtig één voor één met de hand te plukken. De bloemen moeten zo snel mogelijk na de pluk naar de destilleerderij gebracht worden. Daar wordt de olie door hexanextractie gewonnen. Voor **1 kilo** absolue benodigt men tussen de **75.000 en 100.000** bloemen!! Lotus is daarom ook de meest kostbare olie in de aromatherapie. Lotus heeft een bloemige en aardse geur. De geur inspireert het lichaam om dieper te ademen. Oude Romeinen gebruiken lotus essentiële olie om de ademhalingsproblemen zoals astma te behandelen. De ontspanningseffecten van etherische olie van lotusbloem verhogen het gevoel van rust. Het blauwe absolue is afkomstig van de blauwe bloemen van de *Nelumbo*

caerulea. Hij heeft een zinnelijke zoet-kruidige geur, bijzondere spirituele eigenschappen en wordt bij het mediteren veel gebruikt. Niet voor niets was de blauwe lotus een symbool voor zuiverheid in het antieke Egypte. De lotus essentiële olie gebruikt men in producten voor persoonlijke verzorging zoals massageoliën, bad zepen en bodylotions, alsmede in aroma-therapie.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt blauwe lotus absolue een zoet kruidige geur, die een zinnenprikkelends en ontspannende werking geeft.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huid-verzorging is blauwe lotus absolue een weldaad. Het absolue heeft een regenererende werking en is, gemengd in een basis olie, zeer effectief bij het voorkomen of reduceren van rimpels (deze zullen nooit verdwijnen!) maar ook bij huidirritaties.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is blauwe lotus absolue heilzaam bij frigiditeit, stress, rusteloosheid, geestelijke spanningen en lichte depressies.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 2% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad
(Zie overdosering en bijwerkingen) Maximaal 8 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Blauwe lotus absolue dient spaarzaam gebruikt te worden. Bij te hoge doseringen kan dit absolue zeer bedwelmend werken met hoofdpijn en/of misselijkheid als gevolg.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Blauwe lotus absolue werkt bedwelmend in hogere concentraties en irriteert de huid bij pure toepassing; altijd verdunnen in een basis olie!

WERKT GOED I.C.M.

Blauwe lotus absolue kan goed gemengd worden in de diffuser rozenhout, ho-blad, elemi, wierook, mirre, amyris en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

In de aromatherapie wordt blauwe lotus absolue o.a. ter ondersteuning ingezet bij huiduitslag, huidirritaties, rimpels, depressies, prikkelbaarheid, stress en frigiditeit. Een paar druppels lotus toegevoegd aan een huidolie verminderen rimpels, roodheid en irritaties. Het absolue regenereert de huid en stimuleert vorming van nieuw weefsel. Lotus is ideaal voor rusteloze mensen want hij zorgt als geen ander ervoor dat lichaam en geest tot rust komen. Hij helpt vooral bij extreme stress lichamelijke en geestelijke harmonie te vinden. Daarbij is de juiste dosering belangrijk 2-3 druppels in 50 ml. basis olie is de juiste verhouding voor evenwicht en harmonie, een grotere hoeveelheid heeft echter een verdovende werking.

PSYCHISCH

De lotusgeur helpt bij mentale uitputting en geestelijke oververmoeidheid, opent de geest en verschaft ons toegang tot ons zelf. Angst voor de toekomst en nachtmerries worden met zachte hand een halt toegeroepen. Lotus sterkt onze innerlijke kracht, maakt ons zelfbewuster en creatiever (toepassen in bad of in een diffuser).

SPIRITUEEL

De lotusbloem komt vanuit de modder wat staat voor het onderbewuste, voeding, hard werken. De bladeren en bloemen staan voor schoonheid, stralen, overgave, genieten en puurheid. De heerlijk geurende exclusieve lotusolie staat voor spirituele groei, verjonging, helderziendheid, genezing en evenwicht. De blauwe lotus staat voor de levensloop die uit wedergeboorte, vruchtbaarheid, welstand en beëindiging van het menselijke leven bestaat. Zijn geur drukt tegelijkertijd het verleden, het heden en de toekomst uit. De guer van Lotusolie brengt beelden uit het verre verleden in herinnering en kan zo diepliggende blokkades opheffen. Hij verdiept de meditatie en het is eenvoudig in trance te geraken, de Lotusgeur beroert ons binnenste en brengt het diep verborgene aan de oppervlakte.

RECEPTEN LUXE HUIDOLIËN

Voeg toe aan een donkerbruin glazen flesje met 30 ml. amandel- of jojoba olie!! ***Gebruik:*** *Voor massage, als lichaamsolie of breng de olie aan op de buik (rondom de navel) en onder de voeten, een paar druppels 's avonds en s morgens.*

Ontspannend: 5 druppels blauwe lotus absolue en 2 druppels litsea essentiële olie.

Anti-stress: 5 druppels blauwe lotus absolue en 2 druppels neroli essentiële olie.

Goede nachtrust: meng 5 druppels blauwe lotus absolue en 2 druppels sandelhout essentiële olie.

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