

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 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 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 gemiddeld de 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 abrikozepit- 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 Rijkman 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 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 wonden. 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 schaalje heet water, bedek je hoofd en schaalje 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 ontspan-

nende 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 aangenamen 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 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, verstuingen 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 kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

MARJOLEIN

PRODUCT

Chargennummer:

E1495 / 19-0510 / Aro

Productnaam:

Marjolein olie, sweet majoram oil

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Origanum majorana

Farmacopoea:

CAS: 84082-58-6 / EINECS: 282-004-4

Kleur:

Bleek geelbruin

Geur:

Warm aromatisch kruidig, zoet

Smaak:

Kruidig bitter

Consistentie:

Vloeibaar helder

Bereiding:

Stoomdestillatie uit bloeiende kruid

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

35-200kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (40-50%)

γ-terpineen (7-25%)

α-terpineen (3-17%)

sabineen (3-9%)

myrceen (1-9%)

p-cymeen (2-5%)

terpinoleen (2-4%)

α- en β-pineen

β-phellandreen

limoneen

camfeen

cadineen

δ-3-careen

Sesquiterpenen (tot 7%)

β-caryophyllen (2-7%)

α-humuleen

Monoterpenolen (tot 40-50%)

terpineen-4-ol (16-37%)

α-terpineol (5-10%)

linalool (2-5%)

thujanol

piperitol

geraniol

borneol

Aldehyden (tot 5%)

citraal

Esters (tot 10%)

linalyl acetaat (3-10%)

geranyl acetaat (1-8%)

terpenyl acetaat

terpineen-4-yl acetaat

Andere inhoudsstoffen

cis en trans-sabineenhydraat (3-16%)

sporen van ketonen, oxiden en

sequiterpenolen

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, 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, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, kan bij verslikken longschade veroorzaken, schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:**

contactlenzen onmiddellijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde**

10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,012%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,125%. **Allergenen:** limonen en linalol.



EIGENSCHAPPEN

Zoete marjolein essentiële olie is pijnverdovend, sterk krampstillend, zeer sterk werkend op de parasympathicus; kalmerend en rustgevend, vaatverwijderend, bloeddrukverlagend, bactericide (gram+ (o.a. Clostridium, Streptococcus, Proteus, E.coli, Salmonella) pneumo, tuberkel), harttonisch, een anafrodisium (seksueel afkoelend), mogelijk anti-viraal, fungicide en slijmoplossend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt marjolein essentiële olie een kruidige geur. Marjolein combineert antibacteriële en krampstillende eigenschappen. In de diffuser werkt marjolein krampstillend bij luchtwegenproblemen en -infecties. Bij benauwdheid, kramphoest en kinkhoest is marjolein één van de beste ontspannende oliën. Het is een effectieve olie die zacht genoeg is voor kinderen. Marjolein essentiële olie ontspant bij hoofdpijn en migraine en hyperactiviteit en is doeltreffend bij slapeloosheid. Marjolein essentiële olie is doeltreffend en verwarmend bij spanningen en (emotionele) krampen.



Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Marjolein essentiële olie kan toegepast worden als wondheler (geschikt bij doorligwonden die geïnfecteerd zijn met één van bovenstaande gram+ bacteriën) en is een goede olie bij winterhanden en -voeten. Marjolein essentiële olie werkt mogelijk ader verwijdend, bij neuralgie (zenuwpijnen), artritis, spierkrampen en andere pijnen aan spieren en gewrichten. Verwerkt in een massage olie geeft marjolein essentiële olie een gevoel van warmte op de spieren.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is marjolein essentiële olie in te zetten bij een hoge bloeddruk, tachycardia, verhoogde schildklierwerking (medische diagnose noodzakelijk), hoofdpijn en migraine.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 6% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 6 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is marjolein essentiële olie non-toxisch, over het algemeen niet irriterend en niet sensibiliserend. Voorzichtigheid is geboden bij astmatische aandoeningen: marjolein werkt op de parasympathicus en kan in dit geval prikkelend werken. Er zijn geen bijwerkingen bekend. Het bestanddeel p-cymeen kan soms op een gevoelige huid irritaties veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Niet gebruiken bij een lage bloeddruk. Kan bij gevoelige personen irritaties veroorzaken, verder is de olie door het grote aandeel aan monoterpenolen erg huidvriendelijk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Marjolein essentiële olie heeft bij overmatig gebruik een verdovend effect.

WERKT GOED I.C.M.

Marjolein essentiële olie kan goed gecombineerd worden met alle citrusoliën, bay, koriander, scharlei, zwarte peper, lavendel, rozemarijn, ylang ylang, neroli, grove den, cypres, tijm en jeneverbes.

AROMATHERAPIE

Marjolein essentiële olie stimuleert volgens deskundigen de doorbloeding en heeft bovendien pijn verzachtende eigenschappen. Hij vermindert met zijn ontspannende werking buikpijn (menstruatiepijnen) en krampen; een buikmassage met bijvoorbeeld amandel basis olie waaraan 2-4 druppels zijn toegevoegd geeft veel verlichting. De

olie wordt met beide handen in cirkelende bewegingen gelijkmatig over de buik verdeeld, deze massage bevordert de doorbloeding en ontspant de verkramping. Therapeuten zijn van mening dat marjolein essentiële olie als toevoeging aan massage oliën heel werkzaam is bij de behandeling van verrekte spieren, spierkrampen, verstuingen en reumatische klachten. Marjolein essentiële olie werkt kalmerend op het zenuwstelsel, anti-depressief, eetlust opwekkend en vaatverwijdend en kan ook gebuikt worden bij de bestrijding van teken. In combinatie met rozemarijn olie heeft marjolein olie een activerende en pijnstillende werking. In de aromatherapie wordt marjolein essentiële olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij ademkrampen, astma, hoesten, slechte bloedcirculatie (koude handen en voeten), blauwe plekken, kneuzingen, menstruatiepijn, witte vloed, PMS, examenreus, migraine, slecht slapen, hypertensie, spijsverteringskrampen, nervositeit, gewrichtsontsteking, kiespijn, oorpijn, verkoudheid, sinusitis, artritis, lumbago, verstuingen, verrekkingen, gewrichtsreuma, licht verhoogde bloeddruk en stress.

PSYCHISCH

Marjolein essentiële olie verwarmt het hart en kalmeert de zenuwen, bij geestelijke uitputting of zenuwspanning schenkt deze olie rust en kalmte. Het is een ideale beschermende olie voor mensen die vaak gespannen of angstig zijn, 1-2 druppels vanaf een tissue inhaleren biedt snel hulp. Ook bij slecht slapen kan 1-2 druppels

in een diffuser naast het bed een uitkomst zijn.

PSYCHOLOGISCH

Het marjolein type heeft moeten leven in een ruzieachtige, gespannen sfeer. Hij voelt zich machteloos en verloren in de strijd die zich rond hem afgespeeld heeft. Hij moet zich bevrijden van het verleden en zijn hart openstellen voor de vriendelijke invloed van anderen. Hij kan bijzonder goed overweg met dieren omdat deze anders dan mensen hun liefde en vriendschap geven zonder er iets voor terug te vragen.

SPIRITUEEL

Marjolein essentiële olie is een anti-afrodisiacum en wordt geassocieerd met leven zonder partner. De olie vermindert het verlangen naar seksueel contact, wat een kenmerkend lichamelijk effect van deze olie is, zeker als ze 's avonds voor het slapengaan in een bad gebruikt wordt. Op het emotionele vlak heeft marjolein essentiële olie een troostend en verwarmend effect waar eenzaamheid en verdriet door verzacht worden, wat van grote waarde is als een geliefde partner is gestorven.



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