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

MELISSE

PRODUCT

Chargenummer:
E1515 / 18-0217 / Shiv / Aro
Productnaam:
Melisse olie / balm flower oil
Land van herkomst:
Duitsland
Botanische naam:
Melissa officinalis
Farmacopoea:
CAS: 84082-61-1 / Einecs: 282-007-0
Kleur:
Helder geel
Geur:
Groen, zwak citroenachtig
Smaak:
Brandend bitter
Consistentie:
Vloeibaar helder
Bereiding:
Stoomdestillatie uit bloeiende kruid
Plantenfamilie:
Lipbloemigen (Lamiaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
10.000 kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen (tot 7%)
β-caryophylleen (<5%)
α-muroleen
α-copaeen (4%)
cadineen
germacreen D

Monoterpenolen
geraniol
nerol
linalol
citronellol

Aldehyden
citral (30-70%)
citronellal

Ketonen
methyl-heptenon

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken, irritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact**: contactlenzen onmiddellijk verwijderen en met open ogen 10 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: citral, citronellol en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van melisse essentiële olie bekend, vooral vanwege de kostbaarheid. Melisse staat bekend als een antidepressivum en als anti-allergeen, anti histaminisch, ontstekingsremmend, krampstillend, anti viraal, (vooral het hydrolaat), bactericide, barttonisch, sterk bloed-druk verlagend, hypnotisch, sterk kalmerend (zenuwstelsel), insecten werend en gal stimulerend.



TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt melisse essentiële olie een frisse citroengeur. In de diffuser kan melisse worden toegepast bij astma, bronchitis en chronische verkoudheid. De olie is kalmerend bij angst en onrust, migraine, hysterie en slapeloosheid. Melisse essentiële olie is kalmerend en opmonterend bij depressie.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huid-verzorging kan melisse ingezet worden bij een vette huid, acné, allergieën (melisse in een dosering tot 1%), insectenbeten en herpes infecties (druppel 1 druppel melisse essentiële olie op een watje en dep dit op je koortslip/herpes labialis en herhaal dit elk uur). Bij bloedende wondjes stopt melisse essentiële olie het bloeden. De olie is huid verzorgend na bestralingen. In een massageolie verhoogt melisse essentiële olie de spiertonus. De olie vertraagt de circulatie (versterkt en vertraagt het hart), verlaagt de bloeddruk en verlicht hartkloppingen bij crisismomenten.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is melisse essentiële olie toe te passen bij

een hoge bloeddruk, als versterker van de hartfunctie, virale infecties (herpes-virus), slapeloosheid en depressie.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 2% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik en 0,1% bij mensen met dermatitis.

In bad
Maximaal 2 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is melisse essentiële olie non-toxisch. De olie is niet formeel getest op huidirritatie en sensibilisatie. Door het citralgehalte kan melisse essentiële olie de gevoelige huid irriteren en sensibiliseren. Een te hoge dosering werkt afstompend.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Bij een overgevoelige huid: probeer eerst uit met de ellebooglest (verdunde olie in de ellebooglholte en daar 24 uur laten zitten. Bij geen reactie kan de olie gebruikt worden). Inwendig gebruik van melisse essentiële olie moet vermeden worden bij glaucoom en prostaat hyperplasie. Melisse essentiële olie dient spaarzaam gebruikt te worden en kan in hogere concentraties irritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Melisse essentiële olie werkt goed in combinatie met lavendel, citrus oliën, roos, geranium, jasmijn en Ylang Ylang.

AROMATHERAPIE

Melisse essentiële olie wordt in de aromatherapie ter ondersteuning ingezet bij o.a. allergieën, astma, bronchitis, chronische hoest, gebrek aan eetlust, depressie, migraine, misselijkheid, ingewandsstoornissen, postnatale problemen, hartklop-pingen, onregelmatige menstruatie, opgeblazen gevoel, slapeloosheid, angst, spanning, shock, vertigo en stress. Melisse essentiële olie kan in zeer lage concentratie heel goed gebruikt worden om eczeem en andere huidproblemen te behandelen.

PSYCHISCH

Melisse essentiële olie kalmeert de zenuwen en laat het leven beminnen. Melisse heeft een verzachtende, kalmerende en ontspannende werking op melancholische, depressieve, paniekerige en hysterische mensen. Melisse-essence schenkt vitaliteit en maakt seksueel begeerlijk.

PSYCHOLOGISCH

Het melisse type zit een beetje met zichzelf in de knoop. Het is een olie die vooral geschikt is voor de vrouw en haar problemen. In plaats van tevreden te zijn met haar eigen vrouwelijkheid en gevoeligheid, reageert zij overgevoelig op situaties waarin logica of verstand gebruikt moeten worden. Wanneer zij tevreden leert te zijn met zichzelf en haar lichaam, kan zij heel gelukkig worden.

SPIRITUEEL

Melisse essentiële olie, heeft een grote waarde bij sterf- en rouwprocessen. Melisse staat van oudsher bekend om troost te kunnen geven aan mensen die een rouwproces doormaken, vooral in gevallen waarin een geliefd persoon onverwacht, bijvoorbeeld bij een ongeluk, overleden is. Melisse essentiële olie kan ook troost bieden aan mensen die weten dat ze stervende zijn, en aan hun vrienden en bloedverwanten.

BEHANDELINGEN

Doorbloeding: meng 2 druppels melisse- 6 druppels marjolein- en 6 druppels sandelhout essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin dagelijks 20-25 minuten.

Eczeem: meng 5 druppels melisse essentiële olie met een halve theelepel alcohol (consumeerbare, 96%). Voeg dit toe aan een glas gekookt, afgekoeld water en spoel je huid hiermee 2 maal daags af. Maak ook een huidolie: meng 5 druppels melisse essentiële olie met 10 ml. kokos olie in een donkerbruin glazen flesje/potje en smeer je huid met een beetje van dit mengsel in na bovenstaande spoeling.

Gordelroos: meng 2½ ml. melisse essentiële olie met 50 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je huid 2-3 maal daags met een beetje van dit mengsel in.

Herpes: bij de eerste tintelingen van het opkomen van de blaasjes, elk uur 1 druppel melisse essentiële olie op een vochtig watje druppelen en dep hiermee de blaasjes.
Hooikoorts: voeg 2 druppels melisse- en 2 druppels kamille essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom 3 maal daags.

Insectenbeten/steken: druppel 2 druppels melisse essentiële olie op een vochtig watje en dep hiermee de insectenbeet/steek.

Menstruatieklachten: meng 4 druppels melisse-, 4 druppels kamille- en 4 druppels roos essentiële olie met 2½ ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan ca. ¼ liter warm water. Doop hierin een kompresdoek (of klein handdoekje), wring dit licht uit en leg dit op je onder-buik. Zorg dat het zo warm mogelijk blijft, dus af en toe opnieuw in het water dopen.

Migraine: meng 8 druppels melisse-, 4 druppels marjolein-, 4 druppels laven-del en 6 druppels salie essentiële olie met 30 ml. sojaboon basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel je slapen, je achterhoofd en je nek.



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