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 de 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

ROZEMARIJN

PRODUCT

Chargenummer:
E4750 / 18-0315 / Cmd
Productnaam:
Rozemarijn olie
Land van herkomst:
Spanje
Botanische naam:
Rosmarinus officinalis
Farmacopoea:
CAS: 8024-12-2 / Einecs: 283-291-9
Kleur:
Kleurloos
Geur:
Karakteristiek
Smaak:
Aromatisch, bitter
Consistentie:
Vloeibaar helder
Bereiding:
Stoomdestillatie uit het kruid (bladeren bevatten 1 tot 2½% essentiële olie)
Plantenfamilie:
Lipbloemigen (Lamiaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
100kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (30-40%)
o.a. α- en β-pineen (5-30%)
camfeen (3-10%)
γ-terpineen (1-10%)
β-myrceen (0-5%)
limoneen (1-5%)
p-cymeen (1-2%)
α- en β-phellandreen

Sesquiterpenen (1-5%)
o.a. β-caryophylleen (1-3%)
α-humuleen
α-caryophylleen

Monoterpenolen (5-10%)
o.a. borneol (3-10%)
terpineen-4-ol
α-terpineol (0-4%)
linalool
verbenol

Ketonen
o.a. kamfer (12-30%)
verbenon
carvon

Esters (1-2%)
o.a. borryl acetaat

Oxiden
o.a. 1,8-cineol (17-25%)
caryophylleen oxide



VEILIGHEID

Vloeistof en damp zijn ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-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, grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** huid langdurig spoelen met water en neutrale zeep. Bij ingestie het braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** Leave-on-producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,33%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,333%. **Allergenen: limonen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

Rozemarijn ct. kamfer essentiële olie is een goede pijnverdover en verbetert de doorbloeding; ook geschikt bij reumatische aandoeningen. In fysiologische doseringen (tot 1%) werkt deze rozemarijn bijzonder stimulerend en kan (via verdamping en/of in een huidolie) worden toegepast ter versterking van de hartfunctie, de circulatie en verdieping van de ademhaling. Iets hoger gedoseerd kan rozemarijn ct. kamfer essentiële olie ontstekingen aan gewrichten en spieren bestrijden en pijn verzachten.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geeft rozemarijn essentiële olie een kruidige, scherpe maar frisse geur die een stimulerende werking heeft op het centrale zenuwstelsel. Een geschikte olie voor de ochtend. Via verdamping is rozemarijn in te zetten ter preventie voor alle luchtweginfecties. Mensen die snel last hebben van de luchtwegen hebben baat bij het regelmatig verdampen van rozemarijn. Deze olie verhoogt de afweerkrachten van het lichaam. Verder is rozemarijn ontstekingsremmend bij sinusitis (holteontstekingen), bronchitis en verkoudheid. Bij fysieke en mentale uitputting geeft rozemarijn weer nieuwe kracht. Rozemarijn verlengt het concentratievermogen en is daarom ideaal om bij te studeren. Ook mensen met een chronische vermoeidheid hebben baat bij het verdampen van de essentiële olie van rozemarijn.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Rozemarijn blijkt acné en een vette huid en vet haar goed te bestrijden. Het stimuleert de circulatie in alle huidlagen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is rozemarijn in te zetten bij longklachten, te langzame uitscheiding van afvalstoffen, schimmelinfecties (candida) en (chronische) vermoeidheid.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering blijkt rozemarijn essentiële olie non-toxisch, niet sensibiliserend en over het algemeen niet irriterend. Huidirritatie is mogelijk; daarom is rozemarijn af te raden bij gevoelige en beschadigde huid. De olie werkt, zelfs in lage dosering, sterk stimulerend; daarom is rozemarijn 's avonds voor het slapen gaan af te raden. In bad kan rozemarijn eytheem (roodheid van de huid) veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Gebruik rozemarijn enkel in lage dosering; kan in hogere concentraties irritaties veroorzaken. Niet gebruiken bij baby's en kinde-ren onder de 6 jaar. Vermijd rozemarijn bij epilepsie. Niet gebruiken tijdens zwangerschap en hoge bloeddruk.

WERKT GOED I.C.M.

Rozemarijn essentiële olie kan goed gecombineerd worden met citronella, oregano, tijm, dennen oliën, basilicum, elemi, ceder, petitgrain en specerij oliën.

AROMATHERAPIE

Rozemarijn essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij acné, eczeem, dermatitis, roos, vet haar, scabiës, haaruitval, luizen, constipatie, vermoeide spieren, geestelijke vermoeidheid, lage bloeddruk, aderverkalking, hartkloppingen, griep, infecties, verkoudheid, zenuwpijn, darminfecties, duizeligheid, suikerziekte, pijnlijke menstruatie, migraine, spierpijn, jicht, verstuikingen, hoesten, verkoudheid, vermoeidheid, gewrichtspijn, stress, koude handen en voeten en spit.

PSYCHOLOGISCH

Het rozemarijn type is niet gelukkig, vaak reageert hij dit af op zijn omgeving door een geïrriteerde en ongeduldige houding aan te nemen. Hij moet proberen zijn haat- en wraakgevoelens onder controle te krijgen.

PSYCHISCH

Rozemarijn essentiële olie zuivert lichaam en geest en stimuleert een blijde, optimistische sfeer. Verdamp deze olie als je moe bent of in de put zit. Op apathische, chaotisch denkende, fysiek verzwakte of geestelijk uitgeputte mensen heeft deze essence een opwekkende en verwarmende werking.

SPIRITUEEL

Rozemarijn essentiële olie is een paranormale beschermolie, verdamp de olie in huis tegen negatieve invloeden. De olie heeft een bijzondere betekenis voor de voorhoofdschakra en stimuleert de hersenen en mentale activiteiten.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 1 druppel rozemarijn-, 2 druppels lavendel-, 2 druppels citroen-, 4 druppels helichryse- en 2 druppels petitgrain essentiële olie met 5 ml. St. Janskruid basis olie. Smeer met een beetje van dit mengsel dagelijks je acné plekken in.

Beenkramp: meng 2 druppels rozemarijn-, 2 druppels lavendel essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele (bad)olie. Voeg dit toe aan zo warm mogelijk water, doop hierin een kompresdoekje (of klein handdoekje) en wring dit licht uit voor een heet kompres. Zorg ervoor dat het kompres zo warm mogelijk blijft, dus af en toe weer in het mengsel dopen.

Droog haar: meng 2-3 druppels rozemarijn essentiële olie met de voor het wassen benodigde hoeveelheid milde shampoo en was hiermee dagelijks je haar.

Gezwollen enkels: meng 5-7 druppels rozemarijn essentiële olie aan 5 ml. St. Janskruid basis olie en masseer met een beetje van dit mengsel je gezwollen enkels in.

Moeizaam begin van de dag: als je `s morgens moe en slaperig bent meng dan 1 druppel rozemarijn-, 2 druppels petitgrain- en 1 druppel grapefruit essentiële met een beetje douchegel (bij voorkeur een ongeparfumeerde, neutrale douchegel) en maak dit schuimig op een spons. Verdeel dit goed over je lichaam en douche niet al te warm. Je bent dan snel fit.

Vermoeidheid: meng 2 druppels rozemarijn-, 2 druppels citroen- en 2 druppels zwarte peper essentiële olie met 5 ml. hydrofiele (bad)olie, voeg dit toe aan een vol, lekker warm bad en baad hier 25-30 minuten in. Of sprenkel 2 druppels rozemarijn-, 2 druppels citroen- en 1 druppel zwarte peper essentiële olie in een aroma inhaler (of op een tissue) en inhaleer naar behoefte.



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