

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
2. 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!
3. 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!
4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
6. Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
7. 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!
8. Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
10. 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.
11. 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.

12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. 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 bijsluiters beroepen wij ons op het ook ons toekomstige 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 bijsluiters is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiters 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 bijsluiters 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 verdampd 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

SCHARLEI

PRODUCT

Chargennummer:

E1815 / 20-0210 / Shiv / Aro

Productnaam:

Scharlei olie

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Salvia sclarea

Farmacopoea:

CAS: 8016-63-5 / CAS: 84775-83-7 /

Einecs: 283-911-8

Kleur:

Helder bleekgeel

Geur:

Fijn, kruidig

Smaak:

Mild en aromatisch

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bloeiend kruid (kruid bevat 1 tot 2½% essentiële olie)

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-200 kg kruid / 1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (1-3%)

α- en β-pineen
camfeen
limoneen
myrceen
ocimeen
phellandreen
terpinoleen

Sesquiterpenen (5%)

β-caryophylleen
germacreen D (<2%)
β-gurjumeen
curcumeen
α-copaen
trans-calamen
elemeen
bourboneen
humuleen

Monoterpenolen (10-25%)

linalol (10-20%)
geraniol
nerol
citronellol
borneol
α-terpinol
terpineen-4-ol

Sesquiterpenolen

spathulool
jenerol
α-bisabolol
β-eudesmol

Deterponolen (1-5%)

sclareol (1-3%)
13-epi-sclareol
manool

Esters (rond 75%)

linalyl acetaat (45-80%)
geranyl acetaat (0,3-3%)
citronellyl/nyl/bornyl acetaat (0,5-5%)
formiaten
butyraten
valeraten

Ketonen

α- en β-thujon

Oxiden (2%)

1,8-cineol
linalool oxide
sclareol oxide
manool oxide
caryophylleen oxide

VEILIGHEID

Vloeistof en damp zijn ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N-: iritant voor ogen en huid, zeer schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, zeer schadelijk voor in water levende organismen.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid langdurig spoelen met water en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie het braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limonen, linalol, nerol, geraniol, citronellol.**



EIGENSCHAPPEN

Scharlei essentiële olie is licht antibacterieel, schimmeldodend (Blaskó 2017), ontstekingsremmend (Peana 2002), sterk ontkrampend, pijnstillend, ontstoppend, ontspannend en kalme-

rend, bloeddruk verlagend, een tonicum voor bloedvaten en baarmoeder, remt overmatig zweten, cel regenererend, neurotonisch, anti-depressivum en een anxiolyticum (angst vermindert).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt scharlei essentiële olie een frisse, licht zoete bloemengeur. Via verdamping werkt scharlei essentiële olie krampstillend bij verkrampten in de luchtwegen en kinkhoest. De sterk ontspannende werking van scharlei essentiële olie komt naar voren bij de behandeling van depressie, burn-out, migraine, slapeloosheid en stress (o.a. Seol 2013, Lee 2014). In plaats van de bekende houtoliën is scharlei ook een goede hulp bij meditatie. Verdamping van scharlei essentiële olie verhoogt het gehalte aan oxytocine, een hormoon dat o.a. een prettig gevoel geeft en ontspant (Tadokoro 2017).

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Verwerkt in een huidolie werkt scharlei essentiële olie antibacterieel, ontstekingsremmend, regenererend en ontstoppend: bij een vette huid, rimpels, acné, (steen) puisten en huidinfecties (o.a. Sienskiewicz 2015). Verwerkt in een neutrale

shampoo werkt scharlei essentiële olie tegen vet haar en roos. Scharlei is een zacht, maar effectief schimmeldodend middel bij huidschimmels en vaginale schimmel. De ontkrampende, ontspannende en pijnverdoevende werking van scharlei is toe te passen bij spierpijnen, PMS krampen, pijnlijke menstruatie (Ou 2012) en hoofdpijn. Een bijzondere toepassing is voor en tijdens de bevalling ter ontspanning. Bekend is een massage van het perineum met scharlei essentiële olie. Mensen met pijnlijke spataders of aambeien profiteren van scharlei als adertonium. De behandeling daarvan kan worden versterkt door scharlei te mengen met geranium- en/of cypres essentiële olie. Scharlei remt overmatige transpiratie af zoals o.a. nachtzweeten tijdens de menopauze; de werking wordt versterkt door scharlei- te combineren met salie essentiële olie. Deze combinatie is ook in te zetten bij opvliegers.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is scharlei essentiële olie in te zetten bij depressies en stress, (menstruele) krampen, IBS, circulatieproblemen, hoge bloeddruk en spataders.



DOSERING

Bij verstuving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 6% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Scharlei essentiële olie is in lage doseringen non-toxisch. Er bestaat een klein risico op huidovergevoeligheid en huidirritatie. Een huidolie met scharlei absolute zou een maximum van 0,25% mogen hebben. Dat is ongeveer 5 druppels op 100 ml. basis olie. Scharlei essentiële olie kan hoger worden gedoseerd (6%). De waarschuwing in veel literatuur dat scharlei een contra-indicatie is bij oestrogeen afhankelijk tumoren (o.a. borstkanker) is niet juist. Hier is geen enkel bewijs voor gevonden. Ook is er geen bewijs voor de bewering dat scharlei een contra-indicatie is bij mensen met aanleg voor epilepsie. Dit geldt alleen voor een extreem hoge dosering van de plant, niet van de essentiële olie. Juist gedoseerd, werkt scharlei essentiële olie juist ontspannend en ontkrampend. Door de stimulerende en tegelijkertijd ontspannende werking op de baarmoeder is het verstandig om de eerste 3 maanden van de zwangerschap de olie niet te gebruiken als er sprake is van een geschiedenis van instabiele zwangerschappen.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Niet inwendig gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet gebruiken bij baby's en kinderen onder de 6 jaar. Niet gebruiken i.c.m. alcohol.

WERKT GOED I.C.M.

Scharlei essentiële olie gaat goed samen met andere oliën met een hoog gehalte aan linalyl acetaat en andere esters zoals lavendel, bergamot, petitgrain, Ylang Ylang, neroli en Roomse kamille. Andere essentiële oliën waar scharlei goed bij past zijn roos, geranium, palmarosa, tijm, sandelhout jeneverbes, koriander, den, jasmijn, ceder, wierook en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Er zijn minstens 250 bestanddelen van scharlei essentiële olie bekend en dit maakt het tot een bijzonder rijke olie die geschikt is als algemeen tonicum en opwekkend middel. Scharlei werkt verzachtend en activeert het zenuwstelsel en de natuurlijke afweer. De olie werkt bloeddrukverlagend en is zeer geschikt voor het behandelen van depressies en angsten. Verder wordt scharlei gebruikt voor het reguleren van vrouwelijke problemen en als seksueel stimulerend middel. Niet verwarmen met de essentiële olie van salie die toxisch kan zijn. Een behandeling met scharlei is vergelijkbaar met het drinken van een goed glas wijn. Werkt verhelderend en van de angst een ander de waarheid te zeggen is geen sprake meer. Het zet aan om eindelijk dat te doen waar men steeds huizenhoog tegen op zag. Scharlei

essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij acné, snijwonden, roos, haaruitval, een ontstoken- en vette huid, overmatig zweten, zweren, rimpels, hoge bloeddruk, spierpijn, stress, vermoeidheid, krampen, menstruatiepijnen, pijnen bij de bevalling, witte vloed, impotentie, frigiditeit, nervositeit, depressiviteit, angstvoorstellingen, aandoeningen aan de luchtwegen, keel-infecties, menopauze, hoofdpijn en spijsverteringsklachten.

PSYCHISCH

Scharlei geeft weerstand en wilskracht. Deze olie heeft een stimulerende, versterkende en verwarmende invloed en is bijzonder geschikt voor mensen die hun zelfvertrouwen kwijt zijn of geestelijk overspannen zijn. Het kruid steunt de afweer tegen ongunstige uitwendige invloeden en bevordert de zelfhelende kracht van de mens.

SPIRITUEEL

Op fijnstoffelijk niveau kan scharlei beschouwd worden als een plant die ons innerlijke gezichtsvermogen versterkt en die ons helpt duidelijker te 'zien'. De essence brengt ons in nauwer contact met de wereld van de dromen. Scharlei lijkt zeer levendige dromen op te roepen, of misschien zorgt ze ervoor dat we onze dromen beter kunnen herinneren. De olie kan gebruikt worden in een bad voor het naar bed gaan of in een diffuser in de slaapkamer, maar één druppel op het hoofdkussen is ook werkzaam.