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

SINAASAPPEL (BIOLOGISCH)

PRODUCT

Chargenummer:
E1845 / 20-0615 / CMD
Productnaam:
Zoete sinaasappelolie Biologisch
Land van herkomst:
Italië
Botanische naam:
Citrus sinensis
Farmacopoea:
CAS: 8028-48-6 / EG 232-433-8
Kleur:
Helder oranje geel
Geur:
Zoete sinaasappels
Smaak:
Mild en aromatisch organoleptisch
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Koude persing van de schillen
Plantenfamilie:
Ruitachtigen (Rutaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
200 kg rijpe schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen
Limoneen (>89%)
α-pineen
myrceen
sabineen

Monoterpenolen (>6%)
α-terpinol
carveol
geraniol

Esters
methyl-anthranilaat

Aldehyden
decanal
octanal
citronellal
neral
geranial

Ketonen
carvon
α-ionon

Coumarines
aurapteen
bergamottine
bergaptol

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, zeer schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid met overvloedig water 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 0,001%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,010%. **Allergenen: limonen, linalol en citral.**



EIGENSCHAPPEN

Zoete sinaasappel essentiële olie is een antidepressivum, is antiseptisch, schimmelbestrijdend, kalmerend bij nervositeit, stimulerend op lymfe, hart en spijsvertering. De eigenschappen zijn gelijk aan de bittere sinaasappel, maar de zoete is milder en meer geschikt voor kinderen. Olie uit de schil van de bittere sinaasappel bevat hogere percentages furocoumarines, waardoor er een overgevoeligheid voor zonlicht kan ontstaan.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt sinaasappel essentiële olie een zoete en fruitige geur. Sinaasappel is, net als andere citrus oliën, zeer geschikt om te mengen; bijvoorbeeld met lavendel, kruidnagel, kaneel, nootmuskaat, ylang ylang of dennenachtigen. Door sinaasappel te verstuiven wordt de omgeving gedesinfecteerd en heeft een positieve werking op verkoudheid en bronchitis. Sinaasappel essentiële olie verkwikt en is ontspannend bij nervositeit en stress.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is zoete sinaasappel in te zetten bij een vette huid en rimpels. Sinaasappel essentiële olie verzacht een gebarsten huid en kloofjes en versterkt de opperhuid (epidermis). Sinaasappel essentiële olie ondersteunt de regeneratie van huidcellen.



In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Sinaasappel essentiële olie, gemengd in een hydrofiele olie, in het bad is te gebruiken bij kou en griep, spastische darm (PDS), hartkloppingen, nervositeit en stress.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur, puur of gemengd met andere oliën.

Op de huid
Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Als smaakstof
Bijvoorbeeld 1-2 druppels in een potje bloemenhoning. Ook kan sinaasappel gemengd worden door bijvoorbeeld cakebeslag.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is zoete sinaasappel olie nontoxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend bij de meeste mensen. Vooral oudere (geoxideerde) olie geeft grotere kans op overgevoeligheid. De fototoxiteit van zoete sinaasappel is omstreden. Het is niet aangetoond, maar de geperste sinaasappel olie bevat sporen van coumarines (0,00005%) die zorgen voor de fototoxiteit. Zoete sinaasappel in een mengsel met andere niet fototoxische essentiële oliën vermindert de kans op fototoxiteit.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Essentiële oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom – voor gebruik op de huid – in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op overgevoeligheid. Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van zoete sinaasappel olie op een gevoelige of beschadigde huid. Bij gebruik van zoete sinaasappel essentiële olie in het bad of op de huid enkele uren niet in de zon of op de zonnebank. Niet gebruiken tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap.

WERKT GOED I.C.M.

Sinaasappel essentiële olie kan goed gemengd worden met cypres, citroen, den, eucalyptus, hysop, jeneverbes, kaneel, koriander, nootmuskaat, kruidnagel, lavendel, mirre, neroli, niaouli, patchouli, sandelhout, scharlei en ylang ylang.

AROMATHERAPIE

Sinaasappel essentiële olie wordt door aromatherapeuten ter ondersteuning ingezet bij o.a. aften, vette huid, oedeem, bronchitis, koude rillingen, constipatie, krampen, verkoudheid, griep, hoofdpijn, koorts, spanningen, angst, maagklachten, nervositeit, reisziekte, vertraagd hartritme, hartkloppingen, slecht en onrustig slapen. Ook voor het aromatiseren van spijzen en dranken bijvoorbeeld: 1 druppel in een sinaasappel frisdrank of jus d`orange heeft een verrassend effect op de smaak, evenals 1-2 druppels door het pannenkoeken beslag of 4 druppels door het beslag voor een heerlijke sinaasappel cake.

PSYCHISCH

Sinaasappel essentiële olie is een warme olie die de ziel voedt. Hij geeft een gevoel van vreugde en verbetert de stemming. Verdampen in de leefruimte verdrijft sombere gevoelens en maakt problemen dragelijk.

SPIRITUEEL

Sinaasappel olie bezit veel eigenschappen die we ook bij de andere citrus oliën zien, zowel op het fysieke als het subtiele niveau, maar dan in een meer verfijnde en bescheiden vorm. De delicate geur geeft een geluksgevoel vooral aan kinderen en aan het kind dat in elk van ons huist. De olie helpt ons met dat innerlijk kind in contact te komen.

BEHANDELINGEN

Angsten: voeg enkele druppels naar voorkeur sinaasappel essentiële olie toe aan een aroma diffuser.

Buikpijn: meng 3 druppels sinaasappelolie en 2 druppels jeneverbes essentiële olie in 10 ml. basis olie en masseer hiermee je buik zachtjes met een beetje van dit mengsel in, met de klok mee.

Emotionele disbalans: verstuif 2 druppels sinaasappel-, 4 druppels cederhout- en 2 druppels geranium essentiële olie in een aroma diffuser. Of vul een aroma inhaler met dit mengsel en inhaleer meerdere malen per dag.

Nervositeit: meng 3 druppels sinaasappel-, 5 druppels lavendel- en 2 druppels bergamot essentiële olie in 20 ml. amandel- en 10 ml. jojoba olie en masseer hiermee je lichaam lekker in. Vooral je buik, rondom je navel, met de klok mee en ook je voetzolen.

Rimpelvorming (vertragend): voeg 5 druppels sinaasappel essentiële olie toe aan 1 eetlepel tarwekiem basis olie en wrijf hiermee `s avonds je huid in.

Slapeloosheid, spanningen, stress en vermoeidheid: meng 5 druppels sinaasappel-, 2 druppels Roomse kamille- en 10 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie. Roer dit mengsel en voeg dit toe aan een een warm bad. Baad hierin 25-30 minuten.
Meng dezelfde dosering in 20 ml. amandel olie en 10 ml. jojoba olie (i.p.v. hydrofiele badolie) en masseer je lichaam met een beetje van dit mengsel in. Vooral je buik, rondom je navel, met de klok mee en ook je voetzolen.

Tandvlees problemen en aften: meng 3 druppels sinaasappel essentiële olie met een theelepel (consumeerbare!) alcohol (96%). Voeg dit toe aan een glas gekookt, afgekoeld water, meng dit goed en spoel hiermee dagelijks mee totdat je klachten verdwenen zijn. *Niet doorslikken!!*

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