

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 bijsluiter 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 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 iriteren 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

BASILICUM

PRODUCT

Chargennummer:

E1010 / 18-0715 / Shiv / Aro

Productnaam:

Basilicum olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Ocimum basilicum CT methyl chavicol

Farmacopoea:

CAS: 8015-73-4 / EINECS: 283-900-8

Kleur:

Heldergeel

Geur:

Karakteristiek zoet kruidig / organoleptisch

Smaak:

Dropachtig bitter

Consistentie:

Vloeibaar helder

Bereiding:

Stoomdestillatie uit bloeiende kruid

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

>500kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

sporen van o.a. ocimeen

limoneen

γ-terpineen

Sesquiterpenen (1-4%)

β-eleomeen

β-caryophylleen

cadineen

Aldehyden

sporen anisaldehyde

Ketonen

sporen o.a. kamfer

fenchon

Esters (1%)

o.a. linalyl acetaat

bomyl acetaat

Ethers

methylchavicol (tot 90%)

methyleugenol (1-3%)

Fenolen

sporen eugenol

Oxiden (1-6%)

o.a. 1,8 cineol

VEILIGHEID

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

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, kans op darmirritaties, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond.

Oog-contact: eventuele contact-

lenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij ingestie:** het braken vermijden, melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen:** **eugenol, limonen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

Basilicum essentiële olie omvat een breed werkingsgebied. Basilicum werkt o.a. als algemeen tonicum (o.a. bij lever- en galklachten), als anti-depressivum (zenuw-tonicum), bij hartzwakte, als expectorant (slijmoplosser) en bij nerveuze maag- en darmklachten.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider is basilicum essentiële olie verfrissend en motiverend. Verstuiwen van de olie is prettig bij alle sinusklachten, ze herstelt de reuk bij ontsteking van het neusslijmvlies (catarre), bij astma, bronchitis en kou. Basilicum is opbeurend bij (nerveuze) depressie en vermoeidheid. De olie verheldert de geest en verlicht geestelijke vermoeidheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Basilicum essentiële olie verfrist en toniseert de huid; te gebruiken bij een slappe of droge huid (rimpelbestrijder). Ontspannend in smeermiddelen bij luchtwegklachten, bij spierpijn en damkrampen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is basilicum essentiële olie in te zetten bij alle 'kou' (fysiek en emotioneel), bij vermoeidheid en spierklachten. Basilicum stimuleert het hart en versterkt de bloedstroom.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Basilicum essentiële olie is betrekkelijk veilig. De olie veroorzaakt bij sommigen overgevoeligheid (rode, jeukende huid). Vooral op de gevoelige huid moet u met basilicum voorzichtig zijn. Het is zaak de geadviseerde dosering niet te overschrijden!



WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap kan basilicum essentiële olie alleen maar verdampend worden, dus niet op de huid en niet inwendig gebruiken. Hoge dosering van basilicum kan afstompend werken. Soorten met een hoog estragol gehalte, spaarzaam gebruiken en niet gedurende een langere periode gebruiken. Kan huidirritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Basilicum essentiële olie kan goed gecombineerd worden met bergamot, zwarte peper, ceder, cypres, alle eucalyptus soorten, venkel, rozemarijn, gember, grapefruit, lavendel, tea tree, eikenmos, scharlei, limoen, citronella, geranium en hysoop.

AROMATHERAPIE

Basilicum essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij insectensteken, jicht, spierpijn, krampen, reuma, bronchitis, oorpijn, sinusitis, hoesten, aften, buikpijn, wratten, vette huid, niet goed doorzettende menstruatie, reukzin verlies, migraine, nervositeit, prikkelbaarheid, slapeloosheid, stress en vermoeidheid, verminderde eetlust, duizeligheid, blaas- en nierklachten en krampen. Ook is basilicum wond helend en stimuleert de spijsvertering en bloedcirculatie.

PSYCHISCH

Basilicum essentiële olie ontspant de zenuwen en heeft een kalmerende invloed op angst en stress. Hij geeft rust

aan uitgeputte, zwakke en hysterische personen. Basilicum brengt vrede en verdrijft negatieve gedachten. Heeft bij verdampen in een diffuser rustgevendende werking bij ADD. CT liniaal beschermt energetisch, versterkt het zelfvertrouwen en de motivatie. Het verdampen van dit chemotype brengt emoties in evenwicht en verheldert de geest.

PSYCHOLOGISCH

Het basilicum type moet leren een evenwicht te vinden tussen gevoelens en gedachten. Hij is vaak onderhevig aan onderdrukte gevoelens die zich uiten in emotionele spanningen.

BEHANDELINGEN

Aften: voeg 3 druppels basilicum essentiële olie aan een glas gekookt water toe, roer dit goed en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Angst: druppel 2 druppels basilicum essentiële olie, 2 druppels lavendel en 2 druppels sandelhout op een zakdoek en inhaleer naar behoefte.

Buikpijn: meng 5 druppels basilicum essentiële olie, 5 druppels anijs, 5 druppels akkermunt en 10 druppels venkel in 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel de buik meerdere keren per dag.

Depressie: voeg 2 druppels basilicum essentiële olie, 2 druppels bergamot, 3 druppels kamille toe aan een vol bad en hiermee baden. Of meng 2 druppels basilicum essentiële olie, 2 druppels bergamot en 2 druppels kamille met 10

ml. basis olie en masseer hiermee of inhaleer dit mengsel.

Duftheid: verstuf 3 druppels bay essentiële olie, 3 druppels basilicum en 3 druppels citroen om de duftheid te verdrijven.

Examenvrees: neem voor het examen een bad met 2 druppels basilicum- en 2 druppels lavendel essentiële olie gemengd in 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en baad 20-25 minuten. Doe vervolgens enkele druppels basilicum essentiële olie op een zakdoek en inhaleer deze regelmatig tijdens het examen.

Hoest: voeg 2 druppels basilicum essentiële olie in een inhalator (of schaalte) met heet water en stoom hiermee 3 maal daags, 5 minuten per keer.

Hoofdpijn: voeg 2 druppels basilicum-, 2 druppels eucalyptus- en 1 druppel peppermunt essentiële olie in een inhalator (of schaalte) met heet water en stoom hiermee naar behoefte.

Huid (mat & vet): meng 5 druppels basilicum essentiële olie met een halve theelepel alcohol (consumeerbare, 96%) en voeg dit toe aan een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water. Roer dit goed en dep 2 maal daags je gezicht.

Insectenbeten: sprenkel 2 druppels basilicum essentiële olie op een vochtig watje en dep hiermee de beet of steek.

Kramp: voeg 3 druppels basilicum- en 3 druppels marjolein essentiële olie toe aan een eetlepel basis olie en wrijf je

plaatsen waar de kramp aanwezig is hiermee in.

Mond (ontstekingen in de mond): meng 3 druppels basilicum essentiële olie met een halve theelepel alcohol (consumeerbare, 96%) en voeg dit toe aan een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water. Roer dit goed en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Paniek(aanvallen): druppel 9 druppels basilicum-, 9 druppels lavendel en 4 druppels sandelhout essentiële olie op het staafje van een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Sinusitis: meng 3 druppels basilicum-, 4 druppels lavendel-, 2 druppels eucalyptus- en 1 druppel peppermunt essentiële olie in een inhalator (of schaalte) met heet water en stoom 3 maal daags minstens 5 minuten per keer.

Tandvlees (gevoelig tandvlees): meng 3 druppels basilicum essentiële olie met een halve theelepel alcohol (consumeerbare, 96%) en voeg dit toe aan een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water. Roer dit goed en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Winderigheid: meng 1 druppel basilicum-, 1 druppel peppermunt- en 1 druppel mirre essentiële olie met 1 eetlepel basis olie en masseer hiermee je darmstreek in de richting van de klok mee.

Wratten: doe 1 druppel basilicum essentiële olie op een wattenstaafje en stip de wratten 2 maal daags aan.

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