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

AMYRIS

PRODUCT

Chargenummer:
E1805 / 18-0720 / Tho / Aro
Productnaam:
Amyris olie/Amyris oil westindian
Land van herkomst:
Haïti
Botanische naam:
Amyris balsamifera
Farmacopoea:
CAS: 8015-65-4 / Einecs: 90320-49-3
Kleur:
Helder geelbruin
Geur:
Mild, warm houtig, balsamiek
Smaak:
Karakteristiek
Consistentie:
Helder, taai stroperig
boven 30° C vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van houtsnippers
Plantenfamilie:
Ruitachtigen (Rutaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
30-75 kg houtsnippers/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Van Amyris zijn 56 werkstoffen bekend, waarvan hier de voornaamste:
Sequiterpenolen (rond 70%)
(+)- limoneen(56-80%)
β-pineen (6-15%)
γ-terpineen (5-10%)
α-cadinol
balsamiol
valerianol (tot 22%)
elemol (tot 10%)
verschillende eudesmolen (20-55%)
trimenol
Sesquiterpenen
β-caryophylleen (tot 20%)
α-cadineen (16%)
sesquiphellandreen
α-zingibereen
ar-curcumeen
Coumarinen
balsamiferon

VEILIGHEID

Stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, niet carcinogeen; niet schadelijk voor de gezondheid, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen, open ogen spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig wassen met neutrale zeep. **Bij ingestie:** het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

Amyris essentiële olie werkt in het algemeen kalmerend, huidverzorgend, 'ontstoppend' op lymfe- en bloedcirculatie, krampstillend en geldt als hart-tonicum.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider brengt amyris essentiële olie een zachte, houtige geur in de ruimte. Het kan puur in de diffuser gedruppeld worden maar kan ook goed gemengd worden (zie: 'werkt goed i.c.m.'). Amyris essentiële olie werkt kalmerend en verlicht spanningen en stress en is 's avonds goed te verdampen als u last heeft van slapeloosheid.
Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is amyris essentiële olie in te zetten bij een verstopte en ontstoken huid. De olie geeft een heerlijke houtachtige geur, die als parfum gebruikt kan worden. Amyris essentiële olie is ondersteunend bij spataders en verzacht bronchitis. Toegevoegd aan een spier olie helpt amyris essentiële olie spierpijn te verminderen.
In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is amyris essentiële olie in te zetten als krampstillend en verlichtend bij spierpijnen, lymfe- en aderklachten en werkt ze ontspannend bij onrust en slaapstoornissen.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.
Op de huid
Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.
In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is amyris essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Het is mogelijk dat in enkele gevallen Amyris essentiële olie overgevoeligheid kan veroorzaken: roodheid en jeuk van de huid. Over bijwerkingen zijn geen officiële data beschikbaar.



WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Omdat er te weinig testliteratuur aanwezig is, is het aan te bevelen amyris essentiële olie in lage dosering te gebruiken tijdens zwangerschap en te vermijden bij baby's en jonge kinderen tot 6 jaar. Kan in hoge uitzondering bij puur gebruik op de huid overgevoeligheid veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Amyris essentiële olie kan goed gecombineerd worden met lavendel, benzoë, geranium, jasmijn, melisse, mirre, galbanum, cisteroos, wierook, roos, rozenhout, ylang ylang, citronella, spar, ceder en mos. Voor zinnelijke composities mengen met roos, geranium, scharlei, lotus en jasmijn.

AROMATHERAPIE

De aromatherapie is van mening dat amyris essentiële olie ontstekingremmende, jeukstillende en anti allergische eigenschappen heeft en o.a. ter ondersteuning kan worden ingezet bij stijve spieren, spanningen, herstel na ziekte, depressieve angsttoestanden, huidirritaties, droge handen- en voeten, kloven, vermoeidheid, huidaandoeningen o.a. onzuivere huid, pukkeltjes, (jeugd)puistjes, rimpels, striae of zwangerschapsstriemen, ontstekingen en zweertjes. Door zijn adstringerende en huidregenererende eigenschappen is amyris essentiële olie een uitstekende toevoeging aan zelfgemaakte huidverzorgende mengsels.

PSYCHISCH

Amyris essentiële olie heeft mentaal en psychisch een zeer sterk harmoniserende werking en herstelt het emotionele evenwicht. De olie verdrijft negatieve gedachten en maakt psychische blokkades en depressies los. Schenkt innerlijke rust en tevredenheid. De olie steunt onze eigenwaarde, geeft innerlijke kracht. Bij slapeloosheid helpen 1-2 druppels gesprenkeld in een diffuser naast het bed.

SPIRITUEEL

Amyris essentiële olie heeft een positieve werking op de chakra`s en is een goede ondersteuning bij het mediteren. Een paar druppels in de diffuser zijn al zeer werkzaam.

BEHANDELINGEN

Ademhaling (verdieping): verstuif 1 druppel amyris-, 2 druppels cajeput-, 1 druppel lavendel- en 1 druppel geranium essentiële olie en in de diffuser.

Handen (ruw & droog): voeg 5 druppels amyris essentiële olie toe aan één eetlepel tarwekiem olie. Wrijf hiermee je handen voor het naar bed gaan stevig in.

Huidaandoeningen: meng 8 druppels amyris essentiële olie met een eetlepel tarwekiem olie en behandel je huid tweemaal daags met dit mengsel.

Huid (olie): voeg 2 druppels amyris-, 2 druppels bergamot-, 1 druppel roos- en 2 druppels lavendel essentiële olie toe aan 50 ml. perzikpit olie.

Huid-olie voor oudere huid: meng 10 druppels amyris-, 5 druppels lavendel- en 5 druppels melisse essentiële olie met 50 ml. jojoba olie. Smeer met een beetje van dit mengsel je lichaam na het baden/ douchen in.

Huid (geïrriteerde): meng 5-10 druppels amyris essentiële olie in een eetlepel Sint-Janskruid basis olie en wrijf hiermee de geïrriteerde plaatsen in.

Kloven: voeg 5 druppels amyris essentiële olie toe aan één eetlepel tarwekiem olie. Smeer hiermee je kloven voor het naar bed gaan stevig in.

Rimpels: meng 8 druppels amyris essentiële olie in een eetlepel tarwekiem olie en behandel je huid tweemaal daags met dit mengsel.

Stijve spieren (door kou): meng 4 druppels amyris-, 5 druppels gember-, 5 druppels palmarosa-, 4 druppels geranium- en 2 druppels bay essentiële olie met 20 ml. sesam basis olie. Masseer met een beetje van dit mengsel je stijve spieren regelmatig.

Stijve spieren (na het sporten): meng 5 druppels amyris-, 5 druppels komijn-, 5 druppels pepermunt-, 4 druppels zwarte peper- en 2 druppels citroen essentiële olie met 20 ml. tarwekiem basis olie. Masseer met een beetje van dit mengsel je stijve spieren meerdere malen per dag.

Striae/zwangerschapsstriemen: meng 15 druppels amyris- en 3 druppels roos essentiële olie met 100 ml. hazelnoot basis olie en masseer je striemen minimaal tweemaal per week.

Voeten (ruw & droog): voeg 5 druppels amyris essentiële olie toe aan één eetlepel tarwekiem olie. Wrijf hiermee je voeten voor het naar bed gaan stevig in.

Zinnenprikkelende massage olie: meng 5 druppels amyris essentiële olie, 3 druppels atlasceder of ceder himalaya en 2 druppels jasmijn met 50 ml. jojoba olie. Het lichaam licht masseren.

Inwendig gebruik:

LET OP! ***Raadpleeg bij inwendig gebruik eerst een gediplomeerde aromatherapeut of (homeopathische) arts!***

Amyris essentiële olie kan (met inachtneming van bovenstaande en onderstaande dosering) inwendig worden ingezet bij: herstel na ziekte, depressieve angst toestanden, vermoeidheid, huidaandoeningen o.a. onzuivere huid, (jeugd) puistjes, pukkeltjes, ontstekingen en zweertjes.

Dosering: 3 maal daags 1-3 druppels amyris essentiële olie met een theelepel honing mengen. Dit mengsel oplossen in een glas warme melk, kruidenthee (1½-2 dl) of sojamelk.

Nóóit met water innemen; de olie blijft op het water drijven en zet zich daardoor aan de wand van de slokdarm kan af en enorm kan irriteren!

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