

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 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 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 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 kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

LAVENDEL

PRODUCT

Chargenummer:

E1420 / 19-1114 / Shiv / Tho

Productnaam:

Lavendelolie

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Lavandula officinalis

Synoniemen:

Oleum Lavandulae

Farmacopoea:

CAS: 8000-28-0 / CAS: 90063-37-9 /

Einecs: 289-995-2

Kleur:

Helder zwak geel

Geur:

Karakteristiek, aromatisch

Smaak:

Aromatisch, brandend en zwak bitter

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van het bloeiend kruid

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (5-10%)

ocimeen

δ-limoneen

myrceen

pinen

Oxiden (tot 3%)

1,8 cineol (0,5-2%)

linalooloxide

Sesquiterpenen (5-10%)

β-caryophyllen

farneseen

Aldehyden (<2%)

myrtanal

cuminal

Monoterpenolen (30-50%)

linalool (25-45%)

terpinene-4-ol

borneol

α-terpineol

geraniol

lavanulol

γ-terpineol

Esters

linalylacetataat

bomylacetataat

geranylacetataat

coumarines (max 0,1%)

Lactonen en coumarines

butanolide

coumarine

umbelliferon



VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden. **Xi**: iritant voor ogen en huid, kan huidreacties veroorzaken, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact**: eventuele contactlenzen verwijderen en 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact**: met veel water en neutrale zeep wassen. **Allergenen**: **limoneen, linalool, geraniol, coumarine en citronellol**.



EIGENSCHAPPEN

Binnen de aromatherapie wordt lavendel gezien als de meest veelzijdige olie. Lavendel beschikt over vele eigenschappen. Zo is lavendel helend bij snij-, schaaf-, en brandwondjes, verzachtend in de huidverzorging, licht verdovend bij pijn, ontspannend bij alle vormen van verkramptingen, insecten- en parasieten verdrijvend en regulerend bij gespannenheid. Verder werkt lavendel versterkend op het immuunsysteem. Door de bijzondere combinatie van inhoudsstoffen: de stimulerende monoterpeen alcoholen en de ontspannende esters heeft echte lavendel normaliserende eigenschappen.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider wordt de lucht gereinigd en verfrist en is lavendel een hulp bij luchtwegaandoeningen en kou. Lavendel vrolijk zwarmoedige mensen op en houdt insecten op afstand. Prima bij mensen die moeite hebben bij het inslapen. De olie is sterk ontspannend en licht pijnverdovend. De olie werkt bij stress, hoofdpijn en soms bij migraine.

Op de huid

Bij hoge uitzondering kan lavendel plaatselijk puur op de huid worden aangebracht: eventueel aanstippen bij puistjes, insecten beten, wondjes en/of rode, warme en verbrande huid. Ook bij wintervoeten is lavendel een zeer geschikte olie. Vermengd in een basis olie is lavendel te gebruiken als verzorgende en ontspannende wrijf- of massageolie bij stijve en stramme spieren en bevordert zij de doorbloeding. In de huidverzorging (in een crème of basis olie) is lavendel bijzonder geschikt voor de gevoelige, geïrriteerde huid (zonnebrand, na het scheren) en bevordert zij het genezingsproces van alle huidbeschadigingen en kleine brandwonden. Door de doeltreffendheid bij brandwonden zouden eerste hulpposten en ziekenhuizen echte lavendel olie in hun medicijnkit moeten hebben, vooral ook omdat echte

lavendelolie pijnverdoevende en huid-herstellende eigenschappen bezit. Een waarlijk koninklijke olie. Een druppeltje pure echte lavendel olie bij een wondje of insecten beet zal desinfecteren, de pijn verminderen en de huid prachtig genezen.

In bad

In het bad kalmeert lavendel de nerveuze en gespannen mens en met name 's avonds bevordert lavendel een gezonde slaap. Lavendel in bloemenhoning is heerlijk van smaak en verzachtend bij een beginnende keelontsteking.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 16% bij volwassenen. Eventueel puur, maar alleen plaatselijk gebruiken.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Als smaakstof

Bijvoorbeeld 1-2 druppels in een potje bloemenhoning

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Lavendelolie is een zeer veilige essentiële olie, die men niet snel kan over-

dosen. Mogelijk kan hoofdpijn optreden bij overdosering. In een enkel geval kan lavendel puur op de huid een enigszins branderig gevoel geven. Als lavendel olie als rustgever wordt ingezet, kijk dan uit dat je de olie niet over doseert; dit kan een tegen gestelde werking resulteren!

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Kan in hoge concentraties overgevoeligheid veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Lavendel versterkt de werking van andere oliën en kan met bijna iedere essentiële olie goed gemengd worden.

AROMATHERAPIE

Lavendel essentiële olie heeft naar de opvatting van therapeuten een zeer brede werking en zij gebruiken het in de aromatherapie o.a. bij: abscessen, acné, allergieën, blauwe plekken, brandwonden, dermatitis, eczeem, hoofdroos, insectensteken, luizen, oorpijn, ontstekingen, psoriasis, puistjes, ringworm, scabies, steenpuisten, wonden, zonnebrand, zweren, zwemmers-eczeem, lumbago, spierpijn, reuma, verstikingen, verrekkingen, astma, bronchitis, keelinfecties, kinkhoest, laryngitis, slechte adem, slijmvlies-ontsteking, buikkramp, braakneigingen, dyspepsie, flatulentie, kolieken, misselijkheid, blaasontsteking, dysmenorroe, witte vloed, depressiviteit, hoofdpijn, hypertensie, migraine, nervositeit, sciatica, shock, slapeloosheid, stress, vertigo, griep, verkoudheid, win-

terhanden, vermoeide voeten en wintervoeten.

PSYCHOLOGISCH

Het lavendeltype draagt een groot emotioneel probleem met zich mee, dit type wordt gefeist door schuldgevoelens en vindt zichzelf niet veel waard. De oorzaak is vaak in zijn jeugd te vinden, deze mens heeft onder de plak van zijn ouders gezeten die te grote verwachtingen koesterden. Hij moet allereerst leren zich van het juk van zijn ouders te bevrijden om de mogelijkheden van zijn eigen IK te kennen.

PSYCHISCH

Lavendelolie heeft een genezende en zuiverende werking. De olie schenkt liefde en tederheid en beschermt tegen negativiteit. Lavendel stimuleert het denken en ontspant de zenuwen.

SPIRITUEEL

Lavendel is een van de oliën die kunnen worden verdampt of verstoven om een huis of een kamer te zuiveren van negatieve energieën. De evenwicht scheppende eigenschappen zijn vooral duidelijk te zien bij de chakra's, waar lavendel de hogere en de lagere chakra's met elkaar in evenwicht brengt. Net zoals vetiver heeft lavendel een positieve uitwerking op alle chakra's en heeft ze zowel een kalmerend als een energetiserend effect.



BEHANDELINGEN

Acné: meng 2 druppels lavendel-, 2 druppels citroen-, 4 druppels helichryse-, 2 druppels petitgrain- en 1 druppel rozemarijn essentiële olie aan 20 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje en smeer de puistjes dagelijks met een beetje hiervan in.

Bijholteontsteking: meng 3 druppels lavendel-, 2 druppels pepermunt- en 4 druppels eucalyptus essentiële olie met 15 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Wrijf een beetje 's avonds voor het naar bed gaan rond je neus.

Brandwonden: eerst koelen met koud stromend water, dan 1-2 druppels lavendel essentiële olie (eventueel mengen met Aloë Vera gel) op de wond aanbrengen. Herhaal dit ieder uur tot de pijn verminderd.

Geestelijke uitputting: meng 3 druppels lavendel-, 5 druppels salie-, 7 druppels bergamot-, 5 druppels atlasceder- en 2 druppels engelwortel essentiële olie met 50 ml. jojoba- of avocadoït basis olie. Masseer hiermee 2-3 maal per week, je buik 5 minuten mee in, in de richting van de klok. Neem ook je voetzolen mee. En/of halveer de dosering essentiële olie en meng dit met 2,5 ml. hydrofiele badolie i.p.v. basis olie, voeg dit toe aan een voetbad en baad hierin 15 minuten.

Slecht slapen: sprenkel 5 druppels lavendel essentiële olie op je kussen of verstuf 6-10 druppels in de diffuser in je slaapkamer en zet deze een uur voordat je gaat slapen aan.

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