

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 verdampst.
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 Rijkema 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 (homeopathische) 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

CISTEROOS

PRODUCT

Chargennummer:

E0525 / 18-0612 / Th / Aro

Productnaam:

Cistus olie - Labdanum olie

Land van herkomst:

Spanje

Botanische naam:

Cistus labdaniferus

Synoniemen:

Oleum labdanum - Rock Rose

Farmacopoea:

CAS: 8016-26-0 / EINECS: 226-394-6

Kleur:

Roodbruin

Geur:

Zoet balsmiek

Smaak:

Wrang

Consistentie:

Helder vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloemen

Plantenfamilie:

Zonneroosjesfamilie (Cistaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

30 kg verse bloesems/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (20-65%)

α-pineen (3-55%)

campeen (2-10%)

p-menthatrieen (2-4%)

p- cymeen (1-4%)

limoneen (1,5-2,5%)

γ-terpineen

myrceen

sabineen

phellandreen

α-p-dimethylstyreen

tricycleen

Sesquiterpenen (5-10%)

β-caryophylleen

allo-aromadendreen

α-en β-amorfeen

γ-muuroleen

Diterpenen

labdane-8-α

1,5-diol

Monoterpenolen (5-12%)

pinocarveol (1-3,5%)

borneol

linalool

α-terpineol

terpineen-4-ol

geraniol

cis-3-hexeen-1-ol

nerol

Sesquiterpenolen (5-20%)

viridifloreol (0-20%)

Diterpenolen

sporen van o.a. labdanol

Aldehyden (2-5%)

dodecanal (C12)

benzaldehyde

α-campholenal

Ketonen (4-10%)

trimethylcyclohexanon (2-6%)

isopinocampchon

isomenthon

verbenon

fenchon

acetophenon

α-thujon

Esters (3-6%)

bornyl acetaat (2-5%)

linalyl acetaat

geranyl acetaat

methyl benzoaat

benzyl benzoaat

Oxiden

1,8 cineol

Fenolen

eugenol (0,5-1,5%)

thymol

Andere

o.a. zuren als campholeenzuur en

lactonen

VEILIGHEID

Vloeistof en damp brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, kans op damirritaties, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten

spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen:** **limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van cisteroos essentiële olie gedocumenteerd. Cisteroos is sterk anti-viraal, expectorant (slijmoplossend), samen-trekkend en een stof die de bloed-stolling vertraagt (een 'blauwe plekken' olie). De olie is een neurotonicum; reguleert de parasympathicus. On-verdunde cisteroos essentiële olie ruikt zeer sterk en bitter. Sterk verdund met bijvoorbeeld Amandel basis olie ontwikkelt zich de warme, erotische roosachtige geur. Cisteroos olie werkt antiseptisch, adstringerend en tonise-rend. Bovendien is het een hele goede toevoeging aan crèmes voor de verzorging van acné, vette en ontstoken huid, vooral bij meisjes in de puberteit.



TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider kan cisteroos essentiële olie ingezet worden bij slapeloosheid en nerveuze onrust. Cisteroos kan puur in de diffuser gedruppeld worden, maar kan ook goed gemengd worden met bijvoorbeeld lavendel, salie en scharlei maar ook dennen- en citrus oliën kunnen prima met cisteroos vermengd worden. Via verstuiving is cisteroos essentiële olie een ondersteuning bij bronchitis en kinkhoest vanwege de slijmoplossende eigenschappen. Omdat cisteroos anti virale kwaliteiten bezit (een ideale olie bij kinderziekten), is de olie goed te verdampen bij ziekten als waterpokken, mazelen, roodvonk en kinkhoest.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is cisteroos in te zetten bij wondheling en droogt het puistjes uit. Dat maakt cisteroos een sterk middel bij acné. Ook bij diabetes wonden is cisteroos een goede hulp. Een massage olie met cisteroos verbetert de lymfedrainage.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In te zetten bij luchtweg- en virale (kinder)infecties en

ondersteunend bij auto immuunziekten: reumatoïde poly-artritis en multiple sclerose (MS).

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 15 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Cisteroos is bij aangehouden doseringen niet toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Omdat cisteroos formeel niet getest is, is gebruik op een gevoelige en/of beschadigde huid af te raden.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Alleen verdampen tijdens de zwangerschap. Niet op de huid gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode.

WERKT GOED I.C.M.

Cisteroos essentiële olie is uitstekend te combineren met: bergamot, gember, grapefruit, lavendel, salie, scharlei, litsea, palmarosa, sandelhout, roos, jasmijn, wierook, mirre, cypres,

jeneverbes, en koriander. Sowieso met alle dennen- en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Cisteroos essentiële olie heeft naar de mening van deskundigen anti bacteriële eigenschappen en vermindert ontstekingen. De olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij acné, rimpels, hoesten, bronchitis, verkoudheid, neusverhouding, ontstoken neusslijmvliezen, littekens, wonden, mentale uitputting, depressies. In een goede basis olie te gebruiken bij de verzorging van psoriasis, chronische huidziekten, etterende wonden, gezwellen en eczeem. Als toevoeging in massage olie worden goede resultaten bij lymfedrainage bereikt. Samen met ravintsara, eucalyptus en wierook kan cisteroos toegevoegd worden aan mengsels voor de behandeling van typische luchtwegproblemen.

PSYCHISCH

Cisteroos essentiële olie is een verwarmende olie bij innerlijke kou, voor wie zich in de steek gelaten, eenzaam, opstandig of onbegrepen voelt. Schenkt rust en vrede aan hen die mentaal overspannen zijn. Deze olie ontspant de zenuwen en geeft steun bij traumatische ervaringen.

BEHANDELINGEN

Blaasontsteking: meng 5-10 druppels cisteroos essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm zitbad en baad hierin 30 minuten.

Herhaal dit dagelijks totdat je blaasontsteking verdwenen is.

Depressie: meng 5-10 druppels cisteroos essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Huid (vet, geïrriteerd, ontstoken, acné): meng 10 druppels cisteroos essentiële olie met 100 ml. aloë vera gel of aloë vera basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Breng met een beetje van dit mengsel je ontstoken huid tweemaal daags aan.

Littekens (oude): meng 5 druppels cisteroos-, 5 druppels helichryse-, 3 druppels mirre-, 3 druppels rozenhout-, 3 druppels wierook- en 3 druppels sandelhout essentiële olie met 50 ml. arnica basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je littekens dagelijks met een beetje van dit mengsel.

Lymfeklieren (opgezet): meng 5 druppels cisteroos essentiële olie met in 1 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan ¼ liter water. Doop hierin een kompresdoekje (of klein handdoekje) en breng dit dagelijks 30-40 minuten aan. Zorg ervoor dat het kompres vochtig blijft.

Rimpels: meng 5 druppels cisteroos essentiële olie met 50 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje en verzorg je rimpels dagelijks met een beetje van dit mengsel.

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