

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 direct 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: Aromecum, 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 verdamp 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

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

CITROEN

PRODUCT

Chargennummer:

E1085 / 19-1125 / Aro / Tho

Productnaam:

Citroen olie, Lemon oil

Land van herkomst:

Italië

Botanische naam:

Citrus limonum

Farmacopoea:

CAS: 8008-56-8 / EINECS: 284-515-8

Kleur:

Licht groenachtig geel

Geur:

Verse citroenschil, sprankelend fris

Smaak:

Mild tot bitter

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Persing van de onrijpe schil (alleen de buitenste laag, pericarp, van de schil bevat veel etherische olie, tot 6%)

Plantenfamilie:

Ruitachtigen (Rutaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100kg verse schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (90-95%)

(+)- limoneen (56-80%)

β-pineen (6-15%)

γ-terpineen (5-10%)

α-pineen (1-4%)

sabineen

myrcen

p-cymeen

terpinoleen

Sesquiterpenen (1-3%)

β-bisaboleen

β-caryophylleen

Monoterpenolen

α-terpineol (1-8%)

terpineen-4-ol (tot 2%)

geraniol

linalol

Aldehyden (2-5%)

citral (2-4%)

citronellal

nondal

octanal

VEILIGHEID

Veiligheid: ontvlambaar, olie en damp, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken, iritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het

milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen 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: citral, citronellol, geraniol, limoneen en linalool.**



EIGENSCHAPPEN

Veel eigenschappen worden toegeschreven aan de citroen, hoewel de meeste gebaseerd zijn op gebruik van het verse sap en niet op het gebruik van de essentiële olie. Zo zou citroen sterk anti-septisch zijn. Dit geldt alleen voor verse citroen olie. Aangevoerd is dat citroen olie de differiebacil in 20 minuten kan vernietigen in een verdunning van 0,2% (Valnet 1980). Echter, binnen enkele maanden verliest de olie deze eigenschap. Het sap werkt in dit opzicht veel sterker. Citroen olie werkt

samentrekkend en versterkt de wanden van de haarvaten (vitamine P werking). Verder werkt citroen bloedverdunnend en stimuleert hij het immuunsysteem. Bij inwendig gebruik stimuleert citroen lever- en galfuncties.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geven alle citrus oliën een frisse en lichte geur aan een ruimte. Citroen blijft niet lang hangen en is daarom goed te mengen met andere oliën. Citroen maakt andere geuren zachter. De olie is toe te passen bij alle luchtweginfecties; hij doodt bacteriën die door de lucht aangevoerd worden. Omdat citroen een sterke stimulans is voor het immuunsysteem (o.a. aanmaak van witte bloedlichaampjes) is de olie een goede hulp bij kou en griep. Citroen verheldert het denken en helpt bij het concentreren, bijvoorbeeld bij een lange autorit.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging wordt citroen ingezet bij de vette en/of droge huid. Het balanceert de sebum productie. Citroen is een goede hulp bij couperose omdat het de aderwand van de haarvaatjes versterkt. Over het algemeen versterkt citroen de circulatie in de opperhuid.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Citroen is fris en verheldert gedachten.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Citroen is bij aangehouden dosering non-toxisch. Citroen kan de gevoelige huid irriteren en kan dermatitis veroorzaken. Vooral oudere (geoxideerde) citroen olie kan aanleiding geven tot sensibilisatie [o.a. netelroos en eczeem]. Citroen bevat ca. 2% furcoumarinen en is fototoxisch: vermijd de zon na gebruik van citroen op de huid. Citroen in een mengsel met andere niet fototoxische essentiële oliën vermindert de kans op fototoxiciteit.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Citroen olie oxideert snel en zou daarom, vooral bij gebruik op de huid, in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op overgevoeligheid. Voorzichtig-

heid is geboden bij gebruik van citroen olie op gevoelige of beschadigde huid. Bij gebruik van citroen in het bad of op de huid, enkele uren niet in de zon of onder de zonnebank. Mensen zijn gevoelig voor citrus oliën; probeer daarom voor het gebruik 1 druppel (puur) uit, aan de binnenkant van de elleboog.

WERKT GOED I.C.M.

Citroen kan goed gecombineerd worden met basilicum, benzoë, bergamot, (atlas)ceder, eucalyptus, jeneverbes, kamille, lavendel, mandarijn, neroli, niaouli, patchouli, pepermunt, roos, rozenhout, sandelhout, sinaasappel, tijm, venkel, wierook, ylang ylang en zwarte peper.

AROMATHERAPIE

Citroen olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij infecties, insectensteken, slechte eetlust, gewrichtspijn, spierpijn, reuma, jicht, eksterogen, platte wratten, sproeten, pijnlijke spijsvertering, verkoudheid, koorts, griep, keelpijn, daminfecties, afbrekende nagels, winterhanden en -voeten, bloedarmoede, mondzweren, ontstoken tandvlees, vermoeidheid, vergiftigingen, herpes, congestie, zwangerschapsmisligheid en gebrek aan weerstand. Citroen bevordert de doorbloeding, stimuleert de celstofwisseling en de lymfestrroom, bovendien worden ontgiftend en ontwaterend van het weefsel ondersteund. Daarom wordt citroen olie aan massage oliën ter behandeling van cellulitis toegevoegd.

PSYCHOLOGISCH

Als het citroen type iets vrolijks meemaakt dan is hij bang dat de vreugde het volgende ogenblik verdwenen zal zijn. Hij is zeer onzeker en houdt zich meestal bezig met oude, onverwerkte, emotionele problemen. Er is geen moed om het leven te veranderen en tegenslagen als iets te zien wat bij het leven hoort.

PSYCHISCH

Citroen olie heeft een verfrissende en zuiverende werking. De olie versterkt en kalmeert bij overspanning en geestelijke uitputting. Hij geeft de kracht om de problemen van de dag aan te kunnen. Bij mensen die slaapproblemen hebben helpt citroen tot rust te komen en bevordert het inslapen, daartoe een paar druppels in de slaapruijme verdampen of 1-2 druppels op het hoofdkussen sprenkelen. Als citroen olie in kantoor of werkkamer verdampt wordt, verhoogt dit de concentratie en de productiviteit stijgt.

SPIRITUEEL

Citroen brengt licht in onopgeloste problemen, reinigt en ondersteunt het onderscheidingsvermogen. Waar de vreugde verdwenen is brengt Citroen meer vrolijkheid en levenslust. In oude culturen beschermde de plant tegen boze geesten, in Egypte werd hij voor het balsemen van de doden gebruikt.



BEHANDELINGEN

Acné: voeg 2 druppels citroen-, 4 druppels helichryse-, 2 druppels lavendel-, 2 druppels petitgrain- en 1 druppel rozemarijn essentiële olie toe aan 2 eetlepels St. Janskruid basis olie en masseer licht met dit mengsel dagelijks de acné huid.

Griep: voeg 2 druppels citroen-, 2 druppels arveden- en 2 druppels mirte essentiële olie toe aan een hydrofiële (bad)olie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een goed warm bad en baad hierin iedere dag 20 minuten.

Keelontsteking: meng 2 druppels citroen essentiële olie in een ½ glas water en gorgel hiermee enkele malen per dag.

Sinusitis: sprenkel 3 druppels citroen- en 3 druppels bergamot essentiële olie in een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Vermoeidheid: Sprenkel 2 druppels citroen-, 2 druppels rozemarijn- en 1 druppel zwarte peper essentiële olie in een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Zweetvoeten: breng 2 druppels citroen- en 4 druppels cypres essentiële olie 's morgens op je voetzolen en tussen je tenen aan.