

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 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 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 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 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

KRUIDNAGEL

PRODUCT

Chargenummer:

E4375 / 18-1225 / Aro / Shiv

Productnaam:

Kruidnagel knop/steel olie

Land van herkomst:

Madagaskar

Botanische naam:

Eugenia caryophyllata

Farmacopoea:

CAS: 8000-34-8 / Eines: 84961-50-2

Kleur:

Helder bleekgeel

Geur:

Kruidig, typisch

Smaak:

Specerij-achtig, scherp

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie uit gedroogde

bloemknoppen en stelen

Plantenfamilie:

Mirteachtigen (Mirtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

6-8 kg kruidnagels/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Fenolen (tot 85%)

eugenol

Esters

eugenyl acetaat (tot 22%)

ethyl fenyl acetaat

benzyl acetaat

Aldehyden

Vanilline

Sesquiterpenen

α - en β -caryophyllen (6 tot 10,0%)

α - en β -humuleen

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, mogelijke irritatie bij inhaleren, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn**:- irritant voor ogen en huid, kan bij verslikken longschade veroorzaken, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, mogelijke sensibilisatie van de huid. **Oogcontact**: eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact**: gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. **Bij indigestie**: NIET het braken opwekken maar onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen**: eugenol.



EIGENSCHAPPEN

Kruidnagel essentiële olie is sterk antibacterieel (breed spectrum: o.a. gr+, gr-; pyogenes var aureus, escherichia coli, proteus), schimmeldodend, antiviraal, stimulerend (algemeen, spijsvertering, seksueel), anti-histamine, anti-septisch, slijmoplossend en pijnverdovend (bij neuralgie).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft kruidnagel essentiële olie een zoete kruidige geur die stimulerend werkt bij een algemeen gevoel van zwakte en ze is tegelijkertijd desinfecterend bij infectieziekten. Het verstuiven van kruidnagel essentiële olie is in de zomer een prima methode voor het op afstand houden van lastige insecten. Kruidnagel essentiële olie is ondersteunend bij aandoeningen van de longen alsmede bronchitis.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Kruidnagel essentiële olie is bijzonder effectief bij schimmels (zwemmerseczeem), huidparasieten (schurft), gordelroos, 'prickly heat' en is een goed insectenverdrijvend middel. Als kompres werkt kruidnagel bij slecht helende wonden. Vermengd in een basis olie bij

(reumatoïde) artritis en verstuikingen. Gedruppeld op een wate bij tand- en kiespijn en tandvleesontsteking. Spoelen met 1 druppel kruidnagel essentiële olie staat bekend als schildklierregulerend.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Kruidnagel essentiële olie in het bad kan ingezet worden bij gordelroos, reuma (kruidnagel werkt pijnverdovend), ter verhoging van de afweer (bij kou en griep) en bij vermoeidheid.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Kruidnagel essentiële olie kan irriterend werken op huid en slijmvliezen. Van de belangrijkste stof in kruidnagel (eugenol) is aangetoond dat het de werking van bloedplaatjes kan verstoren. Daarom zouden mensen met een trage bloedstolling het inwendig gebruik van kruidnagel essentiële olie moeten vermijden.

Overdosis in de diffuser kan tot hoofdpijn leiden.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens zwangerschap: alleen verdampen. Niet gebruiken bij baby's en kinderen onder de 6 jaar. Vermijd kruidnagel essentiële olie op de gevoelige en beschadigde huid. Nooit onverdund op de huid of slijmvliezen gebruiken; kan ernstige huidirritaties veroorzaken!

WERKT GOED I.C.M.

Kruidnagel essentiële olie kan goed gecombineerd worden met roos, Ylang Ylang, jasmijn, rozenhout, vanille, scharlei, bergamot, lavendel, cananga en geranium.

AROMATHERAPIE

Aromatherapeuten zijn van mening dat kruidnagel essentiële olie een stimulerende olie is met een antibacteriële en antiseptische werking. Het zou een goede olie zijn om preventief te gebruiken om infecties te verhinderen. De lokaal verdovende eigenschap uit zich vooral bij tand- en kiespijn. Kruidnagel essentiële olie wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij schimmelinfecties, blauwe plekken, schaafwonden, zwemmerseczeem, acné, artritis, verstuikingen, verrekkingen, zweren, tand- en kiespijn, ontstoken tandvlees, reumatische klachten, darmgassen en -krampen, diarree, verminderde geslachtsdrift, gisting in de maag, slechte spijsvertering,

infecties, griep en verkoudheid. Werkt naar de mening van deskundigen worm-afdrijvend en verdrijft muggen, wesp en motten en muizen.

PSYCHOLOGISCH

Het kruidnagel type is altijd verdrietig en voelt zich afgewezen en onwaardig. In plaats van te bekijken welke kwaliteiten en mogelijkheden hij heeft om van zijn leven iets moois te maken, wil hij gewoon zichzelf en de levensomstandigheden niet aangaan en verstopt zich voor de buitenwereld.

PSYCHISCH

Kruidnagel essentiële olie verdampen helpt om geestelijke en lichamelijke oude wonden te genezen en knagende pijnen te verlichten. Versterkt de zelfhelende krachten in de mens en ook het gevoel van eigenwaarde. Deze olie heeft een zeer sterke en beschermende werking op de psyche van de mens en wordt dan ook vaak gebruikt door magnetiseurs omdat de essentie hun helende krachten verhoogt.

BEHANDELINGEN

Artritis: voeg 1 ml. kruidnagel essentiële olie, 5 ml. tarwekiem basis olie en 5 ml. macadamia basis olie toe aan 95 ml. zonnebloem basis olie. Wrijf je pijnlijke plekken meerdere malen per dag in.

Astma en bronchitis: inhaleer 1 druppel kruidnagel essentiële olie vanaf een tissue of een aroma inhaler en herhaal dit enkele malen per dag.

Griep en verkoudheid: voeg max. 5 druppels kruidnagel essentiële olie toe aan een inhalator (of schaal) met heet water en stoom enkele malen per dag 1-2 minuten. Voeg eventueel een paar druppels lavendel toe.

Jeuk: meng 1 ml. kruidnagel-, 3 ml. atlasceder-, 3 ml. peppermunt-, 2 ml. kamille- en 1 ml. jasmijn essentiële olie. Meng vervolgens 10 druppels van dit mengsel met 2 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan 250 ml. lauwwarm water en dep de aangetaste plekken 2-3 maal daags.

Keelpijn: voeg 7 druppels kruidnagel- en 3 druppels eucalyptus essentiële olie toe aan een inhalator (of schaal) met heet water en stoom 3 maal daags of inhaleer vanaf een tissue of uit een aroma inhaler.

Kneuzingen en verstuikingen: meng 20 druppels kruidnagel- en 10 druppels lavendel essentiële olie met 100 ml. basis olie. Masseer je pijnlijke plekken meerdere malen per dag.

Mondinfecties: meng 4 ml. kruidnagel-, 8 ml. citroen- en 10 ml. benzoë essentiële olie met 100 ml. (consumeerbare!) alcohol (96%). Voeg 5-10 druppels van dit mengsel toe aan een glas water en spoel hier telgagelijks mee.

Muggenoverlast: verstuf 2 druppels kruidnagel-, 4 druppels atlasceder-, 4 druppels geranium- en 4 druppels citroen-eucalyptus essentiële olie in de diffuser.

Reumatische klachten: meng 5 druppels kruidnagel-, 20 druppels geranium-, 10 druppels lavendel- en 10 druppels eucalyptus essentiële olie met 10 ml. St. Janskruid maceraat en 90 ml. arnica basis maceraat. Masseer je pijnlijke plekken dagelijks.

Rugpijn: meng 2 ml. kruidnagel-, 1 ml. peppermunt- en 2 ml. oregano essentiële olie met 95 ml. basis olie. Wrijf je pijnlijke plekken 3 maal daags in.

Tandfistels: meng 4 ml. kruidnagel-, 2 ml. mirre en 4 ml. kamille essentiële olie met een theelepel (consumeerbare!) alcohol (96%). Voeg 6-10 druppels toe aan een glas lauwwarm water en spoel je mond 3 maal daags.

Tand- & kiespijn: doe 1 druppel kruidnagel essentiële olie op met een wattenstaafje en breng dit aan op je tandvlees rondom je pijnlijke tand of kies; dit werkt verdovend.

Tandvleesontsteking: meng 1 druppel kruidnagel essentiële olie door een beetje tandpasta, breng dit aan op een zachte tandenborstel en borstel heel voorzichtig je tandvlees.

Zenuwpijn: meng 2 druppels kruidnagel essentiële olie in 10 ml. zonnebloem basis olie en wrijf je pijnlijke plaatsen meerdere malen per dag in.

