

#### 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 slijmvlieszen.
- 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 verdampst.
- Bij twijfel voor kans op (grote) overgevoeligheid 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 gemiddeld de 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 slijmvlieszen.
- 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.

- 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](http://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](http://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 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 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](http://WWW.ZENERGYWELLNESS.NL)**

## BONENKRUID

### PRODUCT

#### Chargenummer:

E1040 / 18-0815 / Aro / Shiv

#### Productnaam:

Bergbonenkruid olie

#### Land van herkomst:

Balkan

#### Botanische naam:

Satureja montana

#### Synoniemen:

Oleum satureae, Savory oil Balcan

#### Farmacopea:

CAS: 84775-98-4 / EINECS: 283-922-8 / EB6

#### Kleur:

Bleekgeel

#### Geur:

Karakteristiek, kruidig, organoleptisch

#### Smaak:

Karakteristiek

#### Consistentie:

Helder, vloeibaar

#### Bereiding:

Stoomdestillatie bloeiend kruid

#### Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

#### Benodigd plantenmateriaal:

300 kg/1 liter olie

### ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

#### Monoterpenen (20-65%)

$\alpha$ - en  $\gamma$ -terpineen (20%)

p-cymeen (10-20%)

#### Monoterpenolen (5-12%)

borneol (12%)

$\alpha$ -terpineol

linalool

### VEILIGHEID

**Veiligheid:** vloeistof en damp zijn ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N-:** irriterend voor ogen en huid, zeer schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, zeer schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** veroorzaakt ernstige irritaties, eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** kan allergische huidreactie veroorzaken, gecontamineerde huid langdurig spoelen met water en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** het braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en verpakking/etiket tonen.

**Allergenen: limonen en eugenol.**



### EIGENSCHAPPEN

Bonenkruid essentiële olie heeft een breed werkingsgebied. Het is één van de sterkste anti-microbische oliën binnen de aromatherapie; het heeft een anti-bacteriële, anti-virale en anti-schimmel werking. Bonenkruid etherische olie is een sterk (mentaal) tonicum, een algemene stimulant, expectorant (slijmoplossend) en een analgeticum (pijnverdovend).

### TOEPASSING

#### Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt Bonenkruid essentiële olie een pittig kruidige geur. De olie geeft een mentale stimulans en pept op bij (nervuze) vermoeidheid en futloosheid. Het afweersysteem wordt versterkt door de aanmaak van immuun globulinen, dus de Bonenkruid etherische olie helpt het lichaam bij griep en kou. Bonenkruid essentiële olie maakt het slijm los bij bronchiale infecties en is verlichtend bij astma.

#### Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging bij schimmelinfecties (candida) en psoriasis. Bonenkruid essentiële olie verwarmt spieren en verlicht (reumatische) artritis door o.a. zijn pijnverdoende werking. De olie werkt stimule-

rend op de bloedcirculatie en zou helpen bij lage bloeddruk.

#### In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Bij vermoeidheid, schimmelinfecties, kou en griep, luchtweginfecties en reumatische klachten. Bonenkruid essentiële olie werkt seksueel licht stimulerend.

#### Als smaakstof

In honing is Bonenkruid essentiële olie verlichtend bij een zere keel en stimuleert het de spijsvertering.

### DOSERING

#### Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

#### Op de huid

Maximaal 0,5% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

#### In bad

Maximaal 3 druppels in een vol bad.

### OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Door het hoge percentage fenolen (meer dan 50% carvacrol) kan Bonenkruid essentiële olie al snel huidirritaties en irritatie van de slijmvliezen geven; overschrijd de aanbevolen dosering niet! Mogelijk bloeddruk verhogend.

## WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens zwangerschap alleen verdampen; niet op de huid en niet inwendig gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Niet gebruiken op gevoelige en/of beschadigde huid. Niet een lange tijd achter elkaar gebruiken. Kan huid en slijmvliezen irriteren. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Mag niet puur op de huid gebruikt worden; huid-toxisch, huid-irriterend en slijmvlies-irriterend. Niet lange tijd achter elkaar gebruiken. Mogelijk bloeddruk verhogend.

## WERKT GOED I.C.M.

Bonenkruid essentiële olie kan goed gemengd worden met Lavendel, Lavandin, Den, Rozemarijn en Citrus oliën.

## AROMATHERAPIE

Bonenkruid essentiële olie is opwekkend en revitaliserend bij geestelijke, lichamelijke en seksuele uitputting. Bonenkruid essentiële olie maakt doortastend en ambitieus, melancholisch en nostalgisch. Stimuleert de spijsvertering en bevordert de menstruatie, is jeukstillend en doodt, schimmels, bacteriën en wormen. De aromatherapie is van mening dat Bonenkruid essentiële olie antivirale en krachtige antibacteriële eigenschappen heeft en kan o.a. ter ondersteuning worden ingezet bij kolieken, verkrampte spieren, bronchitis, zwak libido, insectenbeten, keelpijn, slecht helende wonden, damkrampen en vermoeidheid. Bonenkruid werkt stimulerend op de spijsvertering en bevordert de menstruatie. Wie Bonen-

kruid essentiële olie gebruikt blijft niet vastzitten of rondraaien in probleemsituaties. Het geeft helderheid, vitaliteit, kracht en rust tijdens hectische perioden wanneer men 3-6 druppels in de diffuser verstuift.

## PSYCHISCH

Bonenkruid essentiële olie is bijzonder geschikt voor mensen die daaraan een tekort hebben aan ambitie en doortastendheid. Bonenkruid essentiële olie verdampen heeft een opwekkende invloed bij geestelijke en seksuele uitputting.

## PSYCHOLOGISCH

Het Bonenkruid type houdt van luxe en comfort. Wanneer zij dat niet terugvinden in het leven dan dromen zij van de 'goede, oude tijd' bij moeder die hen al haar aandacht en liefde gaf. Wel begrijpen zij dat ze eens zelf de rol van verzorger op zich moeten nemen.

## BEHANDELINGEN

**Bronchitis:** meng 5 druppels Bonenkruid essentiële olie in een schaalje heet water en dagelijks stomen.

**Darmen (parasieten):** meng 12-15 druppels Bonenkruid essentiële olie met een beetje honing, melk of room en voeg dit toe aan een warm zitbad en baad dagelijks 20 minuten.

**Eetlust (verhogend):** meng 3 druppels Bonenkruid essentiële olie met een theelepeltje honing en voeg dit toe aan een kop kruidenthee, drinken een ½ uur voor iedere maaltijd.

**Geestelijke zwakte:** meng 10 druppels Bonenkruid essentiële olie met een beetje honing, room of melk en voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad 15-20 minuten.

**Insectenbeten & -steken:** doe 1-2 druppels Bonenkruid essentiële olie op een vochtig watje en houd dit enige tijd op de beet of stip de steek/beet aan met 1 druppel pure Bonenkruid essentiële olie (pas op! Bonenkruid kan onverduld de huid irriteren!); dit voorkomt zwellingen en pijn.

**Keelpijn:** roer 3 druppels Bonenkruid essentiële olie door een glas lauwwarm water (goed roeren!) Gorgel minimaal 1 maal daags.

**Libido (verhogend):** Verdamp regelmatig 10 druppels Bonenkruid in de slaapkamer met een diffuser.

**Mond (infecties):** ontsmet de mond 3 maal daags door met 3 druppels Bonenkruid essentiële olie in een glas water te mengen en hiermee te gorgelen.

**Nek/schouders (verkrampt door zware geestelijke druk):** meng 15 druppels Bonenkruid essentiële olie en 15 druppels Marjolein met 50 ml. basis olie. Met dit mengsel de pijnlijke plaatsen dagelijks masseren.

**Oren (hardhorendheid):** meng 8 ml. Bonenkruid essentiële olie met 2 ml. Patchouli. Druppel 2 maal daags 2 druppels via een wattenstaafje in het oor.

**Spieren (verkrampt door geestelijke druk):** meng 10 druppels Bonenkruid

essentiële olie en 10 druppels Marjolein met 50 ml. basis olie. Met dit mengsel de pijnlijke plaatsen dagelijks masseren.

**Stress:** 8-15 druppels Bonenkruid etherische olie mengen met een beetje honing, room of melk en dit mengsel toevoegen aan een heet bad. 15-20 minuten baden.

**Vermoeidheid:** 8-15 druppels Bonenkruid essentiële olie mengen met een beetje honing, room of melk en dit mengsel toevoegen aan een heet bad. 15-20 minuten baden.

**Wonden (slecht helend):** meng 6-8 druppels Bonenkruid met 1 liter water (goed roeren!) Doop hierin een klein handdoekje, wring dit licht uit en leg het 15-20 minuten op de wond. Zorg ervoor dat het kompres vochtig blijft of meng 10 druppels met ½ liter water en spoel de wond hiermee uit of dep de wond voorzichtig met een mengsel van 5 druppels Bonenkruid en een ¼ eetlepel Amandel basis olie.

**Zinnenprikkend:** meng 10 druppels Bonenkruid essentiële olie met 1 soep-lepel Amandel basis olie en voeg dit toe aan een warm bad of meng 10 druppels Bonenkruid en 5 druppels Sandelhout met 40 ml. Abrikozennut basis olie en masseer hiermee het hele lichaam.

