

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 aangewezene 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 slijmvliesen.
- 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) 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.

- 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 gemiddelde 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 slijmvliesen.
- 19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud. Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozenvet- of jojoba olie. Na het eerste jaar kunt u 1 druppel lavendel- of Romee kamille olie door 4

tl. 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.

BETKENIS WAARSCHUWINGSSYMBOLLEN



1. Gevaar voor irritatie
2. Brandgevaarlijk
3. Lange termijn gezondheidsschade
4. Milieuschadelijk
5. Corrosief iriterend

Meer informatie & recepten vindt u op onze website: www.zenergywellness.nl

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiters beoogt 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 Rijpkema 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 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

VENKEL

PRODUCT

Chargenummer:

E1915 / 19-1010 / Shiv / Aro

Productnaam:

Venkel olie zoet

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Foeniculum vulgare dulce

Farmacopoea:

CAS: 8006-84-6 / 93685-73-5 EINECS:

297-620-9

Kleur:

Helder bijna kleurloos

Geur:

Zoet kruidig, anijssachtig

Smaak:

Zoet kruidig, dropachtig

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van gekneusd zaad

Plantenfamilie:

Schermbloemigen (Apiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

25-50 kg zaden/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (15-30%)

limonene (0,5-30%)

α -pinene (1-4%)

ocimeen (0-5%)

myrcene

camfeen

sabineen

p-cymeen

α - en β -phellandreen

γ -terpineen

terpinoleen

Monoterpenolen

fenchol (1-3%)

linalool

terpineen-4-ol

Ketonen

fenchon (0,5-8%)

carvon

kamfon

Fenolische ethers

trans-anethol (58-85%)

cis-anethol

estragol (methylchavicol)

Fenylpropanoïde (aromatische) aldehyden, ketonen en zuren (rond 1%)

anijsaldehyde

anijsketon

anijszuur

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, bij verbranding ontstaat een sterke roetontwikkeling, buiten het bereik van kinderen bewaren. **Xn-Xi-N:** iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, mogelijk carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten overvloedig spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limonene, linalool en estragol.**



EIGENSCHAPPEN

Veel eigenschappen van venkel zijn gebaseerd op het inwendig gebruik van venkelzaad of -extracten. Venkel essentiële olie is slijmoplossend, krampstillend, pijnverdovend, antiseptisch, een zenuwtonicum, spijsverteringsbevorderend, een aperitief (stimuleert de spijsverteringsapparaat, vooral thee van venkelzaad) en mogelijk een

oestrogeenachtige werking (door de anethol).

TOEPASSING

Versterven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt venkel essentiële olie een zachte en zoete geur die zich goed laat mengen met pepermint, roos, geranium, palmarosa en citroengras. Bij astma, astmatische bronchitis en hoest werkt venkel essentiële olie slijmoplossend en krampstillend. Venkel essentiële olie is een zenuwtonicum en verlicht nerveuze spanningen en stress.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging werkt essentiële olie van zoete venkel samentrekkend op een waterige, dichte en vette huid met rimpels. Toegevoegd aan een basis olie werkt venkel essentiële olie licht pijn verdovend bij spierklachten. Venkel essentiële olie kan helpen het lichaam te ontgiften en kan daardoor een onderdeel zijn bij de behandeling van cellulite.



In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is venkel essentiële olie in te zetten bij verkramptingen van de luchtwegen en spieren en werkt stimulerend (in lage dosering) op hart, luchtwegen en mogelijk de nieren.

DOSERING

Bij verstuving

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

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

Als smaakstof

1-2 Druppels in een potje honing; 3 maal daags 1 theelepel bij spijsverteringsklachten.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Getest in een lage dosering is zoete venkel essentiële olie relatief non-toxisch (venkel bevat ketonen), niet irriterend en niet sensibiliserend. Als er overgevoeligheid bestaat voor anijs en koriander, bestaat er een kans dat venkel dezelfde reacties (netelroos) geeft. Overdosering kan leiden tot verstoringen in het zenuwstelsel. Er bestaat een kleine kans op dermatitis door de aanwezigheid van trans-anethol in de olie.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Zoete venkel essentiële olie niet gebruiken bij epilepsie. Niet gebruiken bij kinderen onder de 2 jaar. Niet gebruiken bij een gevoelige of beschadigde huid. Inwendig gebruik van venkel essentiële olie heeft mogelijk een oestrogeen nabootsend effect en kan de oestrogeen niveaus in het lichaam beïnvloeden. Vrouwen met endometriose en oestrogeen afhankelijke kanker (borst- en of eierstokkanker) en mannen met een prostaat hyperplasie zouden inwendig gebruik van venkel essentiële olie moeten vermijden.

WERKT GOED I.C.M.

Venkel essentiële olie kan goed gecombineerd worden met lavendel, lavandin, pepermunt, roos, geranium, palmarosa en citroengras.

AROMATHERAPE

Venkel essentiële olie wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij kneuzingen, etterende wonden, vette huid, cellulitis, oedeem, reuma, astma, bronchitis, anorexia, misselijkheid, problemen met menopauze, vastzittende hoest, verkoudheid, buikpijn, blauwe plekken, maag- en darmkrampen, gal koliek. Venkel essentiële olie bevordert de melkafscheiding bij borstvoeding.



PSYCHISCH

Venkel olie brengt evenwicht en vriendelijkheid en is traditioneel dan ook de olie van de vriendschap. De olie helpt bij het ordenen en verwerken van gevoelens en geeft innerlijke stabiliteit en meer helderheid. Werkzaam bij een gevoel van eenzaamheid en psychische verwarring.

BEHANDELINGEN

Adem (slecht): meng 3 druppels venkel, 3 druppels Ylang Ylang- en 3 druppels basilicum essentiële olie met een theelepel (consumeerbare) alcohol (96%) en roer dit goed door een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water. Gorgel 2 maal daags met dit mengsel totdat er verbetering optreedt.

Buikpijn: meng 10 druppels venkel, 5 druppels akkermunt- of pepermunt-, 5 druppels anijs en 5 druppels basilicum essentiële olie met 50 ml. kamille maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel met roterende bewegingen (met de klok mee!) je buik naar behoefte. Smeer je voetzolen ook grondig met een beetje van dit mengsel in.

Bronchitis: voeg 2-6 druppels venkel essentiële olie toe aan een stoom inhalator met heet water en stoom meerdere malen per dag totdat er verbetering optreedt.

Constipatie: meng 10 druppels venkel- en 10 druppels rozemarijn essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je buik met roterende bewegingen (met de klok mee!) met een beetje van

dit mengsel. Smeer je voetzolen ook grondig met een beetje van dit mengsel in.

Hoesten (vaszittend): voeg 2 druppels venkel-, 2 druppels tea tree- en 1 druppel eucalyptus essentiële olie toe aan een stoom inhalator met heet water en stoom meerdere malen per dag.

Keelinfecties: meng 3-4 druppels venkel essentiële olie met een theelepel (consumeerbare) alcohol (96%) en roer dit goed door een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water. Gorgel 2 maal daags met dit mengsel.

Maag/darmkrampen bij jonge kinderen: verstui 2 druppels venkel-, 6 druppels citroengras en 2 druppels koriander essentiële olie in de diffuser.

Oogklachten: meng 2-3 druppels venkel essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Roer dit goed door 100 ml. gekookt, afgekoeld water. Doop hierin een watten-schijfje of wattenbolletje, wing dit licht uit en leg dit gedurende 10-15 minuten op je gesloten oog. Herhaal het indopen en uitwringen enkele malen.

Spanningen (fysiek): meng 6 druppels venkel-, 6 druppels cajuput-, 6 druppels salie essentiële olie met 30 ml. amica maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Gebruik een beetje van dit mengsel voor een algehele lichaamsmassage. Smeer ook je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee, en je voetzolen ook grondig met een beetje van dit mengsel in.