

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 verdampt.
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 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 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 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 abcessen. 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

MANDARIJN (GROEN)

PRODUCT

Chargenummer:

E1485 / 18-0815 / Aro

Productnaam:

Mandarijn

Land van herkomst:

Italië

Botanische naam:

Citrus reticulata

Synoniemen:

Oleum mandarinæ

Farmacopoea:

CAS: 8008-31-9 / EINECS: 284-521-0

Kleur:

Licht geelgroen

Geur:

Karakteristieke groene citrus geur

Smaak:

Mild en aromatisch

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Koude persing schil van onrijpe vrucht

Plantenfamilie:

Rutaceae (Rutaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

120 kg schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:

α-pineen

β-pineen

myrceen

α-phellandren

δ-limonen

g-terpineen

p-cymeen

α-terpinoleen

Aldehyden:

decanal

Aromatische esters:

dimethyl anthranilaat

ethyl-anthranilaat

Monoterpenolen:

sinensal

linalol

citronellol

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. Buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken en schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:**

gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

Allergenen: citral, limonene en linalool.



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur wordt geen medicinaal gebruik van mandarijn essentiële olie gedocumenteerd. Mandarijn is antiseptisch, licht krampstillend, sterk kalmerend (sympathicus), lymfestimulerend en een tonicum voor de spijsvertering. Eén van de beste oliën voor kinderen en bejaarde mensen. De verse olie is zeer huidvriendelijk. De ontspannende kwaliteiten van mandarijn essentiële olie komen deels voort uit de aanwezigheid van N-methylanthranilaat; een stikstof bevattend ester.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt mandarijn essentiële olie een frisse en fruitachtige geur, die verkwaakt. Mandarijn werkt immuun stimulerend en is opbouwend na ziekte. Omdat de olie licht krampstillend werkt, vergemakkelijkt mandarijn het ademen. Wanneer slapeloosheid voortkomt uit spanning, is mandarijn een prettig middel. Vooral kinderen houden van

de geur van mandarijn essentiële olie. Ook is het een goede olie om te verdampen bij drukke kinderen. Mandarijn essentiële olie brengt een speelse creativiteit naar boven zodat problemen niet meer zo zwaar vallen en de kleine dingen weer aandacht krijgen. Bij een depressieve stemming zorgen 10 druppels mandarijn essentiële olie in de diffuser voor een zonnige sfeer.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is mandarijn essentiële olie in te zetten bij acné, een verstopte, vette en gecombineerde huid. De olie werkt als een moisturizer en verzacht de droge huid. Mandarijn essentiële olie verzorgt en verzacht zwangerschapsstrepen (striae) en littekens, vooral in combinatie met neroli.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is mandarijn essentiële olie in te zetten bij spierkrampen, als hulp bij reinigingskuren (stimuleert de lymfe), oedeem, menstruële krampen, nerveuze spanning en slapeloosheid. Mogelijk is mandarijn essentiële olie een hulp bij cardiovasculaire overprikkeling.



DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen; bij kinderen klein gebruik.

In bad

(Zie overdosering en bijwerkingen)

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Als smaakstof

1-2 druppels in een potje honing. 's Avonds 1 theelepel in wat warm water voor een goede nachtrust. Ook kan mandarijn essentiële olie gemengd worden door bijvoorbeeld cakebeslag.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Geperste mandarijn essentiële olie, getest in lage dosering, is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Verouderde (geoxideerde) olie en/of mandarijn olie met een hoog δ -limoneen gehalte verhoogt de kans op overgevoeligheid (netelroos). In warm water kan mandarijn essentiële olie bij overdosering huidirritatie veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Essentiële oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom (voor gebruik op de huid) in de koelkast bewaard moeten worden. Verouderde mandarijn essentiële olie moet vermeden worden op de huid. Hoe ouder de olie,

hoe hoger de kans op overgevoeligheid. De gedestilleerde olie is mogelijk fototoxisch. (Deze mandarijn olie is niet gedestilleerd maar koud geperst)

WERKT GOED I.C.M.

Mandarijn kan goed gemengd worden met atlasceder, cedar Himalaya, kamper-foelie, lavendel, nootmuskaat, kruidnagel, kaneel en andere citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Er zijn van de mandarijn verschillende variëteiten waaruit een essentiële olie gewonnen wordt. In de therapeutische werking van deze oliën is weinig verschil, wel echter in de geur. Mandarijn olie wordt ook toegepast als anti-septicum en sedativum en stimuleert bij oudere mensen het lymfestelsel en de spijsvertering. In de aromatherapie wordt mandarijn olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij maagpijn, nerveuze hoest, slecht en onrustig slapen, slecht eten, nervositeit (vooral bij kinderen), vermoeide huid, rimpels, bedplassen, cellulitis, stress, angst, verdriet en depressiviteit. Mandarijn wordt ook toegepast als antisepticum en sedativum en stimuleert het lymfestelsel en de spijsvertering bij oudere mensen.

PSYCHISCH

Mandarijn essentiële olie is een zonnige, vrolijke en warme olie die het kind in de volwassen mens voedt. Het is een onschuldige, kinderlijk naïeve olie. Zij verfrist, laat angsten, freurigheid en spanningen in een mum van tijd verdwijnen.

SPIRITUEEL

Mandarijn essentiële olie bezit veel eigenschappen die we ook bij de andere citrus oliën zien, zowel op het fysieke als het subtiele niveau, maar dan in een meer verfijnde en bescheiden vorm. De delicate geur geeft een geluksgevoel vooral aan kinderen en aan het kind dat in elk van ons huist. De olie helpt ons met dat innerlijk kind in contact te komen.

BEHANDELINGEN

Angsten: meng 15 druppels mandarijn- en 3 druppels vetiver essentiële olie met 50 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer 's morgens en 's avonds je buik (rondom je navel met de klok mee) en je voetzolen met een beetje van dit mengsel in.

Bedplassen: meng 15 druppels mandarijn- en 15 druppels cypres essentiële olie met 80 ml. druivenpit- en 20 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer 's morgens en 's avonds de buik (rondom de navel met de klok mee), kuiltjes aan de zijkanten van de enkels en de voetzolen met een beetje van dit mengsel in.

Cellulitis: voor een goed resultaat moet minstens 6 maanden lang, 2 maal per week een bad en dagelijks huidolie genomen worden.

BAD meng 4 druppels mandarijn-, 3 druppels cypres-, 5 druppels jeneverbes- en 3 druppels citroen essentiële olie met een hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en bad 20 minuten 2 maal per week.

HUIDOLIE meng 10 druppels mandarijn-, 15 druppels sinaasappel- en 5 druppels cypres essentiële olie met 50 ml. jojoba basis olie en 50 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin flesje. Masseer je huid met een beetje van dit mengsel dagelijks en/of na ieder bad in.

Hoesten (bij kinderen): meng 5 druppels mandarijn- en 5 druppels benzoë essentiële olie met 50 ml. abrikozennipit olie in een donkerbruin flesje en wrijf hiemee borst en rug meerdere malen per dag in.

Nervositeit: meng 3 druppels mandarijn-, 6 druppels benzoë- en 2 druppels lavendel essentiële olie met 50 ml. jojoba- of amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel je lichaam licht in. Herhaal dit meerdere malen per dag indien nodig/wenselijk.

Slapeloosheid (baby's): verstuf 6 druppels mandarijn essentiële olie via een diffuser in de babykamer (niet te dicht bij het wiegje/ledikantje).

Slapeloosheid: meng 5 druppels mandarijn- met 5 druppels lavendel- of roos essentiële olie. Sprekel een paar druppels voor het slapen gaan op je hoofdkussen en je slaapt als een roos.

