

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 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 toekomstende 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 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 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

BERGAMOT (BIOLOGISCH)

PRODUCT

Chargennummer:

E1025 / 201709 / Tho

Productnaam:

Bergamot Riso et Piot

Land van herkomst:

Italië

Botanische naam:

Citrus aurantium bergamia

Farmacopoea:

CAS: 89957-91-5 / EINECS: 289-612-9

Kleur:

Helder geelgroen

Geur:

Groen-fruitige frisse Citrusgeur

Smaak:

Bitter kruidig

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Koude persing uit schil van bijna rijp fruit (de schil bevat $\pm 2,5\%$ essentiële olie)

Plantenfamilie:

Rutaceae (Rutaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

200kg verse schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

α - en β -pineen (5-13%)

limoneen (20-50%)

γ -terpineen (1-11%)

myrceen

sabineen

terpinoleen

Sesquiterpenen (5-10%)

β -bisaboleen

bergamotteen

Monoterpenolen

linalool (5-22%)

nerol

geraniol

dihydrocuminol

Esters

linalyl acetaat (20-60%)

geranyl acetaat

nyl acetaat

Monoterpeenaldehyden

o.a. geraniol

Aromatische esters

methyl anthranilaat

Fucomarinen

o.a. bergapteen (0,1-0,4%)

bergapfol

beramottine (0,6-3%)

psoraleen

Bergamot FCF bevat geen furocoumarinen en is dus niet meer fototoxisch. Echter deze olie kan wel oxideren door het limoneengehalte.



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 ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, 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 ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen: limonen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

De dominante eigenschappen in bergamot zijn anti depressief en hebben een kalmerende werking. Bergamot is krampstillend en een anxiolyticum. Dat wil zeggen dat het een stof is die speciaal angst en onrust kalmeert. Daardoor is bergamot één van de beste oliën bij hyperactiviteit. Verder is bergamot sterk huid regenererend en wond helend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider heeft bergamot een uitgesproken positief effect op mensen met depressies, onrust en/of stress gerelateerde klachten en slapeloosheid. Bergamot verfrist en maakt opgetogen. Ook is deze olie een oppepper bij uitputting.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging wordt bergamot ingezet bij acne en vette (hoofd)huid, bij jeuk en eczeem en psoriasis. Verder is bergamot een heerlijk frisse parfum.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Bergamot geeft verfrissend en kalmeert. Daarnaast is bergamot in te zetten bij stress gerelateerde klachten.

Als smaakstof

Men kan zelf Earl Grey thee maken door enkele druppels bergamot toe te voegen aan losse zwarte thee en dit enkele weken te laten intrekken.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik; nooit puur gebruiken!

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij lage dosering is bergamot non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bergamot is een sterk fototoxische olie; dat wil zeggen dat bergamot op de huid onder invloed van zonlicht (UV straling) voor bruine huidverkleuringen kan zorgen (berloque dermatitis). Het zijn de furocoumarinen (0,44%) in de bergamot die voor deze ongewenste bijwerking zorgen. Bergamot in een mengsel met andere niet fototoxische essentiële oliën vermindert de kans op bijwerkingen.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Bij gebruik van bergamot in het bad of op de huid enkele uren niet in de zon of onder de zonnebank. Bergamot olie verhoogt de gevoeligheid van de huid voor de UV-straling. Essentiële oliën uit citrusfruit oxideren snel en zouden daarom (voor gebruik op de huid) in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op overgevoeligheid. Niet op de huid gebruiken bij kinderen onder de 5 jaar.

WERKT GOED I.C.M.

Bergamot kan goed gecombineerd worden met lavendel, neroli, jasmijn, cypres, geranium, citroen, kamille,

jeneverbes en koriander. Net als lavendel olie versterkt de bergamot olie, toegevoegd aan mengsels, de werking van andere essentiële oliën.

AROMATHERAPIE

Bergamot olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij angst, agitatie, zweren, steenpuisten, scabies, puistjes, keelpijn, psoriasis, mondinfecties, vermoeidheid, witte vloed, spruw, blaasontsteking, vaginale candida, herpes, aderontstekingen, maagklachten, slapeloosheid, aambeien, opgezet gevoel, buikpijn (koliek), gebrek aan eetlust, storingen van het zenuwstelsel, spijsverteringsproblemen, koorts en gynaecologische spoelingen en windrigheid.

PSYCHOLOGISCH

Het bergamot type kan geen geduld opbrengen voor mensen die langzaam zijn, hij ergert zich hier mateloos aan. Hij moet inzien dat ieder mens zijn kwaliteiten en zijn eigen ritme heeft. In plaats van zijn irritatie in woede aanvallen om te zetten, zou hij zijn kracht positief moeten gebruiken en mensen helpen die minder energie hebben.

PSYCHISCH

Het verdampen van bergamot olie werkt ontspannend en opwekkend en is bijzonder geschikt voor mensen die gedeprimeerd zijn. De olie geeft mentale kracht en energie. Bij angst en emotionele problemen 4-5 druppels verdampen in de diffuser of 20 druppels toevoegen aan 100 ml. St. Janskruid

basis olie en hiermee regelmatig masseren.

SPIRITUEEL

De groene kleur van bergamot olie wijst op een affiniteit met de hartchakra. Het is een waardevolle olie voor verdrietige mensen. Mensen met verdriet staan niet meer open voor het ontvangen en geven van liefde, de vertroostende en kalmerende olie kan er voor zorgen dat de chakra geneest en weer openstaat voor vreugde.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 3 druppels bergamot-, 2 druppels jeneverbes- en 2 druppels lavendel essentiële olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator in 60 ml. gedestilleerd water. Reinig met een wattenschijfje met dit mengsel het gezicht grondig.

Blaasontsteking: meng 2 druppels bergamot-, 2 druppels benzoë- en 2 druppels venkel essentiële olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator, voeg toe aan een warm zitbad en baad hierin 2x daags 10 minuten.

Hoest: meng 4 druppels bergamot-, 2 druppels eucalyptus- en 2 druppels tea tree essentiële olie in 20 ml. basis olie en wrijf hiermee de borst en de rug in of druppel dit mengsel op een inhaler of tissue en inhaleer naar behoefte.

Keel infectie: sprenkel 12 druppels bergamot- 4 druppels, tea tree- en 6 druppels eucalyptus essentiële olie op een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Liftekens: meng 6 druppels bergamot essentiële olie in 8ml. tarwekiem basis olie en masseer het lifteken hier 2x daags mee in. (zorgt voor een goede doorbloeding van het liftekenweefsel)

Paniekaanval: sprenkel een paar druppels bergamot essentiële olie op een inhaler en inhaleer dit naar behoefte.

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

Slapeloosheid: sprenkel 2 druppels bergamot essentiële olie op het hoofdkussen of op een inhaler en inhaleer gecombineerd met een andere olie en wissel de andere olie per week.

Urineleiderontsteking: meng 4 druppels bergamot- en 2 druppels lavendel essentiële olie met een hydrofiele olie of een natuurlijke emulgator en voeg toe aan een feltje of in de wasbak gevuld met heet water. Was hier plaatselijk mee zodat de infectie zich niet opwaarts kan uitbreiden.

Virusinfectie: verstuf 4 druppels bergamot essentiële olie in de diffuser om te voorkomen dat anderen aangestoken worden.



BRONNEN: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.