

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 verdampd.
- 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 Roomse 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 irriterend

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

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiters roepen 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

KAMILLE (BLAUW)

PRODUCT

Chargenummer:

E1300 / 20-0210 / Shiv / Tho / Aro

Productnaam:

Kamille olie, Azulen

Land van herkomst:

Egypte

Botanische naam:

Matricaria chamomilla

Farmacopoea:

CAS: 84082-60-0 / EINECS: 282-006-5

Kleur:

Blauwgroen

Geur:

Warm kruidig

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloemen

Plantenfamilie:

Samengesteld bloemigen (Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

500 kg bloemen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (< 5%)

α-terpineen

trans-ocimeen

p-cymeen

limoneen

Sesquiterpenen (45-70%)

chamazuleen (3-35%)

dihydrochamazuleen I & II

bisaboleen

trans/cis-α-farneseen (2-10%)

trans/cis-β-farneseen (2-45%)

α-copaen

δ-cadineen (5%)

β-caryophyllen

germacreen D (2-5%)

muuroleen

proazuleen

Sesquiterpenolen

α-bisabolol (2-70%)

farnesol

spathulenol

Mono- en sesquiterpenoxiden

bisabololoxide A (0-57%)

bisabololoxide B (4-23%)

epoxybisabololoxide

bisabolon oxide (0-12%)

1,8 cineol

3Ethers

spiroethers (tot 7%)

trans-en-in-dicycloether

Coumarinen/lactonen

umbelliferon

herniarine

matricine (1-3% alleen in het CO₂ extract)

VEILIGHEID

Ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, niet toxisch bij inhaleren. **Xn-Xi-N:** iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken stimuleren, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

Blauwe kamille essentiële olie is sterk ontstekingsremmend, bevordert de wondgenezing, krampstillend, pijnverdovend, jeukstillend, bacteriedodend (vooral Staph. Aureus en Streptokokken), schimmeldodend, lever herstellend, ontgiftend, antihistamine, neutraliserend op aflatoxinen, kalmerend en (spier)ontspannend.



TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft blauwe kamille essentiële olie een licht zoete, kruidige geur die niet iedereen kan waarderen. Het is aan te raden kamille te mengen met andere essentiële oliën. Eventueel met andere 'blauwe' oliën (blue tancy, duizendblad), lavendel of lavandin, scharlei, bergamot, citroen, palmarosa, roos of ylang-ylang. De ontspannende en krampstillende werking kan worden toegepast bij hoofdpijn, slapeloosheid, spanning of stress die gepaard gaan met onrust. Hierbij gaat blauwe kamille goed samen met lavendel. Ervaring laat zien dat blauwe kamille bij hoesten en een beginnende bronchitis in te zetten is.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Blauwe kamille essentiële olie is een ideale verzorgende olie bij huidontstekingen, maar ook bij huidproblemen die worden veroorzaakt door een allergie, waaronder netelroos en eczeem (Lee 2010, Wu2013). Het geeft een verkoelend effect op een geïrriteerde en oververhitte huid. Acné, rosacea, gevoelige huid en een sterk ontstoken huid zijn indicaties waarbij blauwe kamille kan helpen. Daarnaast is blauwe kamille essentiële olie ook nog jeukstillend. In een lage dosering is blauwe kamille-, i.c.m.

lavendel essentiële olie genezend bij beenzweren (ulcus cruris) en brandwonden, zonnebrand en een geïrriteerde huid door bestraling. Vooral de α -bisabolol zorgt voor de huidgenezende kwaliteiten van de olie. De ontspannende werking werkt ook op de baarmoeder zodat blauwe kamille bij een pijnlijke menstruatie in een huidolie verwerkt kan worden. De sterk ontstekingsremmende/pijnverdoevende eigenschappen van blauwe kamille worden toegepast bij artritis (Shoara 2015), ontstoken spieren en gewrichten, bindweefselontstekingen en zenuwpijn (vooral samen met de werking van echte lavendel essentiële olie).

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is blauwe kamille essentiële olie te gebruiken bij huidontstekingen, spier- en gewrichtsklachten, voor ontspanning en bij slapeloosheid.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Blauwe kamille essentiële olie is nontoxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Zeer zelden is er sprake van dermatitis bij mensen met een allergie voor planten uit de Compositen familie (Samengesteldbloemigen). Rhinitis kan voorkomen bij mensen met een pollen allergie.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Niet toepassen bij overgevoeligheid voor kamille of een andere plant uit de samengesteldbloemigen familie. Blauwe kamille kan witte kleding verkleuren. Kan bij sommige mensen in hoge concentraties dermatitis veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Blauwe kamille essentiële olie kan goed gecombineerd worden met duizendblad, lavendel of lavandin, scharlei, bergamot, citroen, marjolein, palmarosa, patchouli, benzoë, neroli, jasmijn, roos en ylang-ylang.

AROMATHERAPIE

Blauwe kamille essentiële olie wordt in de aromatherapie met name ter ondersteuning ingezet bij o.a. brandwonden, vrieswonden, blaren, eczeem, reuma, oorspijn, acné/jeugdpuistjes, ontstekingen, wondjes, insectensteken, zweertjes, weinig eetlust, hoofdpijn, huidproblemen, menstruatieklachten, artritis, verstuikingen, spierpijn, jicht, zenuwpijn, steenpuisten, allergieën, migraine, nervositeit, overgangsklachten, prikkelbaarheid, slapeloosheid, angst, stress, tandpijn en spijsverteringsstoornissen.

PSYCHISCH

Blauwe kamille olie heeft een rustgevend en kalmerende werking waarin men zich behaaglijk kan voelen.

PSYCHOLOGISCH

Het kamille type is teleurgesteld in het leven, toch moet hij door de werkelijkheid van elke dag. In plaats van dagen of maanden rond te lopen met gekwetste gevoelens of emotionele problemen, zou hij zich eens moeten uiten bij iemand die hij vertrouwt. In zijn eenzame blijft hij rondlopen in een cirkel. Wanneer hij zo met zichzelf bezig is, ziet hij misschien niet de helpende hand die naar hem uitgestoken wordt.

SPIRITUEEL

Alle kamille oliën hebben dezelfde kalmerende en troostende eigenschappen met elkaar gemeen. Ze zijn werkzaam op alle niveaus: het lichamelijke, het emotionele en subtiële. De diepblauwe kleur van echte kamille wijst op de affiniteit met de keelchakra, waarop deze olie een versterkend en kalmerend effect heeft. Gebruik kamille als er behoefte bestaat aan communicatie of als de waarheid gezegd moet worden, maar zonder bitterheid of boosheid. Vanwege zijn kalmerende werking kan kamille gebruikt worden om opwindende of te grote activiteit in een chakra af te remmen.



BEHANDELINGEN

Allergie (jeuk, uitslag): meng 2 druppels blauwe kamille- en 2 druppels helichryse met een eetlepel calendula maceraat en smeer hier je uitslag mee in.

Buik (krampen): meng 4 druppels blauwe kamille-, 9 druppels bergamot-, 3 druppels lavendel- en 2 druppels marjolein essentiële olie met 50 ml. calendula maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je buik licht met roterende bewegingen (met de klok mee!) naar behoefte.

Darmen (krampen): meng 4 druppels blauwe kamille essentiële olie (eventueel aan te vullen met 2 druppels lavendel- of 2 druppels rozemarijn- of 2 druppels sandelhout essentiële olie) met 2,5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan 2 liter heet water, doop hierin een kompresdoekje (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg het zo heet mogelijk op je pijnlijke plek. De werking kan versterkt worden door een warmwaterkruik op het kompres te leggen.

Menstruatiepijn: meng 5 druppels blauwe kamille-, 5 druppels melisse- en 5 druppels roos essentiële olie in 30 ml. calendula maceraat in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel je buik en onderrug in. Herhaal naar behoefte.