

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 direct 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: 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 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

SALIE

PRODUCT

Chargennummer:

E1790 / 20-0215 / Th / Shiv / Aro

Productnaam:

Salie olie

Land van herkomst:

Griekenland

Botanische naam:

Salvia officinalis

Farmacopoea:

CAS: 8022-56-8 / CAS: 84082-79-1

Kleur:

Kleurloos

Geur:

Karakteristiek, kruidig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bloeiend kruid (kruid bevat 1 tot 2½% essentiële olie)

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50-100 kg kruid / 1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (tot 20%)

pinen (tot 8%)
camfeen (tot 7%)
myrceen
terpineen
limoneen
ocimeen
p-cymeen

Sesquiterpenen (± 12%)

caryophyllen
aromadendreen
allo-aromadendreen
humuleen
cardineen

Monoterpenolen

linalol (0,5-12%)
terpineen-4-ol (4%)
terpineol (5%)
borneol
thuyanol,
salviol

Sesquiterpenolen

viridiflorol

Esters:

methyl isovaleraat
bornyl acetaat
linalyl acetaat

Oxiden

cineol (tot 14%)

Ketonen

thujon (tot 33%)
kamfer (1-26%)
fenchon



VEILIGHEID

Vloeistof en damp zijn ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N-: irritant voor ogen en huid, zeer schadelijk bij indigestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, zeer schadelijk voor in water levende organismen. **Oog-**

contact: eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde

huid langdurig spoelen met water en wassen met een neutrale zeep. **Bij**

indigestie: het braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen:** **limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Veel kwaliteiten van salie essentiële olie zijn afgeleid van gebruik van het kruid. Salie is anti bacterieel, anti viral, schimmeldodend (candida), zweetremmend, slijm losmakend, immuunstimulerend, mogelijk lipolytisch (afbraak van vetten), samentrekkend (op de huid), mogelijk hormonaal (oestrogeen werking) en algemeen stimulerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt salie essentiële olie een kruidachtige geur, die zuiverend en opbouwend is. Bij alle vormen van verkoudheid kan salie olie met haar slijm losmakende eigenschappen snel verlichting geven. Salie is immuun stimulerend: te gebruiken bij alle bacteriële infecties, kou en griep.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is salie essentiële olie te gebruiken bij een ontstoken of vette huid, cellulitis, psoriasis, etterende wonden en insectenbeten. Salie werkt huidherstellend en helpt de vorming van 'mooi' littekenweefsel. Een druppel salie essentiële olie in het water is een spoelmiddel bij ontstoken tandvlees. Maximaal 3x per dag. Salie essentiële olie is een tonicum op de lymfe.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Vooral voetenbaden met salie zijn regulerend bij overmatig zweten. Verder is salie in te zetten bij menstruatie- en menopauze klachten (opvliegers).

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

Salie essentiële olie is in lage doseringen non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bij overdosering en inwendig gebruik kan salie (neuro)toxisch zijn: via het centrale zenuwstelsel kan salie verlammingen, epileptische aanvallen en hartklachten veroorzaken. Het zijn de thujon en kamfer bestanddelen die hier verantwoordelijk voor zijn. Salie olie met een thujon gehalte tussen de 50 en 80% moet vermeden worden. Verder remt salie de melkproductie tijdens de zog periode.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van salie olie op gevoelige of beschadigde huid. Tijdens de zwangerschap en zogperiode: alleen verdampen; niet gebruiken bij baby's en kleine kinderen. Mensen met epilepsie wordt afgeraden salie olie te gebruiken.



WERKT GOED I.C.M.

Salie essentiële olie kan goed gemengd worden met jeneverbes, lavendel, koriander, geranium, sandelhout, ceder, den, jasmijn, wierook en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Salie essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een slechte eetlust, herstel na ziekte, onregelmatige menstruatie, overgangsklachten, opvliegers, ontstekingen in mond en keel, onrustig slapen, trage spijsvertering, spruw, reumatische aandoeningen, lage bloeddruk, schimmelinfecties, sterke transpiratie, vijgwraatten, genitale watten, zweetvoeten, leverziekten en om vocht af te drijven. De olie werkt desinfecterend en krampverminderend. Salie essentiële olie reguleert menstruatie, stimuleert en reguleert de galstroom en het zenuwstelsel, is nuttig tijdens afvallen en is bloedzuiverend.

PSYCHOLOGISCH

Het salie type heeft veel onderdrukte woede in zich. Hij haat autoriteit en zal geen gelegenheid laten voorbij gaan om daar tegen in opstand te komen. Hij moet leren zijn gevoelens voor zichzelf te analyseren en ze dan op een evenwichtige manier te uiten.

PSYCHISCH

Salie essentiële olie geeft weerstand en wilskracht. Deze olie heeft een stimulerende, opwekkende, versterkende en verwarmende invloed. De essence

moet verdampt worden bij lusteloze mensen die hun zelfvertrouwen kwijt zijn of geestelijk overspannen zijn.

BEHANDELINGEN

Blauwe plekken: meng 2 ml. salie- en 3 ml. kaneel essentiële olie met 40 ml. amica basis olie en 55 ml. zoete amandel basis olie. Wrijf je blauwe plekken 3 maal daags licht in.

Eczeem: meng 6 druppels salie essentiële olie met een theelepel (consumeerbare!) alcohol (96%) en roer dit goed door een ½ liter gekookt water. Spoel hiermee 1-2 maal daags je huid af of dep je eczeemplekken hiermee.

Fysieke spanningen: meng 5 druppels salie-, 5 druppels cajeput- en 5 druppels venkel essentiële olie met 50 ml. amandel basis olie en masseer naar behoefte.

Griep: meng 20 druppels salie-, 20 druppels rozemarijn- en 20 druppels eucalyptus essentiële olie. Sprengel van dit mengsel enkele druppels op een tissue of zakdoek doen en dit diep inhaleren, dagelijks naar behoefte. Je kunt de dosering ook halveren en toevoegen aan een aroma inhaler.

Haar (donker haar wassen): voeg 2 druppels salie essentiële olie toe aan het laatste spoelwater. Dit maakt het haar donkerder en geeft een mooie diepe glans.

Huid (ontstoken): meng 6 druppels salie essentiële olie met 2 ml. hydrofiele (bad)olie en roer dit goed door een ½ liter gekookt water. Doop hierin een

kompresdoekje (of klein handdoekje) en knijp dit licht uit. Bedek je aangetaste huid en laat het kompres 10-20 minuten in werken. Zorg ervoor dat het kompres vochtig blijft. Pas deze behandeling dagelijks toe totdat je klachten verdwenen zijn.

Insectenbeten/steken: sprenkel 2 druppels salie essentiële olie op een vochtig watje en hiermee dep dit op de steek of beet.

Nuizingen: meng 1 ml. salie-, 2 ml. hysoep-, 1 ml. marjolein- en 1 ml. kamfer essentiële olie met 195 ml. calendula maceraat. Wrijf je pijnlijke plekken meerdere malen per dag in.

Stress: meng 5 druppels salie-, 5 druppels atlasceder-, 7 druppels bergamot-, 3 druppels lavendel- en 2 druppels engelwortel essentiële olie met 50 ml. joloba- of avocado basis olie. Masseer met dit mengsel 2-3 maal per week je buik, in de richting van de klok mee; 5 minuten per keer.

Tandvlees (gevoelig): meng 1-5 druppels salie essentiële olie met een glas gekookt, afgekoeld water en gorgel hiermee 2-3 maal daags.

Transpireren (overmatig): meng 5 druppels salie essentiële olie met 5 ml. hydrofiele (bad)olie, voeg dit mengsel toe aan een niet al te warm bad en baad hierin 20-30 minuten. Voor een voetbad halveer je de complete dosering en baad dan 15 minuten.