

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 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 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 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

ZILVERSPAR

PRODUCT

Chargennummer:

E2125 / 19-0225 / Aro

Productnaam:

Zilverparolie

Land van herkomst:

Oostenrijk

Botanische naam:

Abies alba

Farmacopoea:

CAS: 9028-76-5 / EINECS: 289-870-2

Kleur:

Kleurloos

Geur:

Balsmiek zoet kruidig

Smaak:

bitter, terpeenachtig
organoleptisch

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van twijgen met naalden

Plantenfamilie:

Dennenachtigen (Pinaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

170-500 kg naalden/1 liter olie

INHOUDSSTOFFEN:

Monoterpenen:

α-pineen (tot 10%)

β-pineen (soms hoog percentage)

limoneen (tot 30%)

camfeen (15%)

myrceen

δ-3-careen

phellandreen

Sesquiterpenen

β-caryophyllen

Monoterpenolen

borneol

Esters

bornyl acetaat (tot 15%)

VEILIGHEID

Ontvlambaar: olie en damp, stabiele vloeistof, contact met de huid vernijden. **Xn-XI-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, zeer schadelijk voor in water levende organismen.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond

spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Zilverpar essentiële olie is pijnverdovend, anti artritis, antiseptisch (longen, bij t.b., omgeving), hoeststillend, parfum, desinfecterend (urinewegen), slijm oploosend, een rebefaciens, stimulerend en een tonicum.

TOEPASSING

Verstuiven

In de diffuser verspreidt zilverpar essentiële olie een frisse harsachtige, licht naar balsam ruikende geur. Alle dennen- en sparren oliën hebben hun sterkste werking via verdamping. Ze doden alle ziektekiemen in de lucht en zijn daarom zeer geschikt in een ziekenkamer, ook omdat deze oliën onze afweer verbeteren. Dennen- en sparren oliën vergemakkelijken de ademhaling en maken de luchtwegen schoon. Daarom is deze olie in te zetten bij verkoudheden, hoest, acute en chronische bronchitis, sinusitis en keelpijn. Het bevordert het losmaken en uitscheiden van slijm en remt de ontsteking. Na een lange dag werken verfrist en motiveert zilverpar essentiële olie in de diffuser.

Het is een zachte en aromatische vervanging van de dennen olie.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging kan zilverpar essentiële olie als een parfumerende olie toegevoegd worden. In een huidolie is zilverpar verlichtend bij spierpijn en reumatische klachten. Opgebracht op het niergebied (10% in een basis olie) ondersteunen dennen- en sparren oliën de bijniëren. Bijniëren produceren o.a. adrenaline en lichaamseigen corticosteroiden.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is zilverpar in te zetten bij urineweginfecties, als parfum, bij luchtwegklachten en ter verbetering van de bloedcirculatie. De olie is opmonterend op de geest.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 15% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING & BIJWERKINGEN

Zilverspar essentiële olie is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Mogelijk dat irritatie zich alleen voor doet bij verouderde (geoxideerde) olie.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Op de huid alleen zo vers mogelijke olie gebruiken, oude geoxideerde olie veroorzaakt overgevoeligheid. Niet gebruiken op de beschadigde en/of gevoelige huid. Kan bij hoge concentraties huidirritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Zilverspar essentiële olie kan goed gecombineerd worden met hout oliën, citroen, salie, lavendel, rozemarijn, salie, galbanum en marjolein.

AROMATHERAPIE

Therapeuten menen dat zilverspar etherische olie door de antivirale, slijmoplossende en ontstekingsremmende eigenschappen uitstekend geschikt is om te verdampen bij griep en

luchtwegproblemen. Ziektekiemen kunnen volgens hen al door het verdampen van een paar druppels in een diffuser of door het toepassen in de sauna, vernietigd worden. De olie wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij griep, koorts, sinusitis, verkoudheid, bronchitis, astma, reumatische klachten, jicht, artritis, spierpijn, aandoeningen aan de luchtwegen en longen, blaasontsteking.

PSYCHISCH

Zilverspar essentiële olie brengt bij sterke psychische druk de gemoedstemming weer in balans, hij geeft energie om mentale problemen te overwinnen. De olie sterkt de zenuwen en geeft bij ziekte de kracht om te genezen. Werkt zeer ontspannend en relatieveert heftige gevoelens tot een dragelijk niveau. Regelmatig verdampen in de leefruimte.

SPIRITUEEL

Zilverspar beschermt tegen negatieve gevoelens, het vormt een schild tegen nachtmerries en haat.

TOEPASSINGEN

Blaasontsteking: meng 10 druppels zilverspar essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan een warm (zit)bad en baad hierin dagelijks 20-25 minuten. De werking kan worden versterkt door nog 10 druppels Tea Tree toe te voegen aan het mengsel voordat het aan het badwater wordt toegevoegd.

Griep: voeg 3 druppels zilverspar-, 2 druppels citroen- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie in een stoominhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

Keelontstekingen: voeg 3-5 druppels zilverspar essentiële olie toe aan een stoominhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

Kinkhoest: voeg 5 druppels zilverspar- of 5 druppels arveden essentiële olie toe aan een stoominhalator met heet water en stoom 2 maal daags.

Longproblemen: voeg enkele druppels zilverspar essentiële olie toe aan een

stoom inhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

Reumatische pijnen: meng 10 druppels zilverspar essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan een warm (zit)bad en baad hierin dagelijks 20-25 minuten.

Sinusitis: voeg enkele druppels zilverspar essentiële olie toe aan een stoominhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

Verkoudheid: voeg 3 druppels zilverspar-, 2 druppels citroen- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie in een stoominhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

Zweetvoeten: meng 10 druppels zilverspar essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan een warm voetbad en baad hierin dagelijks 10-15 minuten.



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