

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

- ✱ Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
- ✱ 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!
- ✱ 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!
- ✱ Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
- ✱ Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
- ✱ Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
- ✱ 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!
- ✱ Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
- ✱ Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
- ✱ 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.
- ✱ 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.

- ✱ Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
- ✱ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ✱ Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
- ✱ Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
- ✱ 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.
- ✱ 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.
- ✱ 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.
- ✱ 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.

- ✱ 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 iriterend

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 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 verdampt 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

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

GINGER

PRODUCT

Chargenummer:

E1200 / 201710 / Shiv / Th / Aro

Productnaam:

Gember olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Zingiber officinalis

Farmacopoea:

CAS: 8002-73-1 / EINECS: 283-634-2

Kleur:

Helder geelbruin

Geur:

Aromatisch

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van wortels (verse wortels bevatten 1 tot 3% essentiële olie)

Plantenfamilie:

Gemberfamilie (Zingiberaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

23kg wortelstok/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

α-pineen (1,82%)

α-phellandreen (5,80%)

campeen (8,38%)

d-limoneen (1,26%)

Sesquiterpenen

α-curcumeen (5,04%)

β-bisaboleen (7,67%)

β-seleniol (1,96%)

β-sesquiphellandreen (12,55%)

gmacreen D (1,20%)

β-farneseen (4,59%)

zingibereen (31,50%)

Monoterpenolen

Borneol (0,89%)

Geraniol (0,21%)

citronellol (0,16%)

citral (2,11%)

Aldehyden

Geraniol (0,38%)

Esters

geranyl acetaat (0,59%)

Oxiden

1,8-cineol (2,00%)

Sesquiterpenolen (7,79%)

VEILIGHEID

Ontvlambaar; olie en damp, stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. Buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken,

irritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.

Allergenen: limoneen, geraniol, citronellol en citral.



EIGENSCHAPPEN

Gember essentiële olie bezit een breed werkingsgebied: pijnverdovend, tegen (zwangerschaps) misselijkheid, anti-oxidant, anti-septisch, ontstekingsremmend, krampstillend, slijm oplozend, verhelderend, zweetdrijvend, rood makend van de huid (rubefacient), stimulerend, verwarmend en werkt als een tonicum (spijsvertering, krachtig carminativum, afweer, seksueel).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreid gember een plezierig warm

en kruidig aroma. Via verdamping is gember in te zetten bij catarrhe (ontstoken neusslijmvlies en chronische bronchitis). Omdat gember enigszins de lichaamstemperatuur kan verhogen, kan de olie toegepast worden bij kou en griep. De olie werkt stimulerend bij vermoeidheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Gember is toe te passen bij artritis, jicht, spierpijn en vermoeide spieren. De bloedcirculatie wordt gestimuleerd en de olie werkt verwarmend. Elke sportmasseur zou gember olie in zijn/haar assortiment moeten hebben. Bij kiespijn kan gember op de pijnlijke kies worden aangebracht: de olie werkt pijnverdovend.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Gember is een heerlijke badolie in geval van vermoeidheid, spierpijn, artritis, slechte circulatie en kou.

Inwendig

Gember olie kan inwendig worden toegepast bij eetlustproblemen, misselijkheid en moeizame spijsvertering met veel darmgassen.



DOSERING

Bij verstuing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. Bij overgevoelige mensen: 0,1%.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

Inwendig

1 druppel gember op een theelepel honing, opgelost in water, bij reuzekiet, darmgassen, indigestie en misselijkheid.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering werkt gember non-toxisch. De olie kan op de gevoelige huid irriterend werken en kan bij sterke overgevoelichheid leiden tot dermatitis. Er kunnen kruis overgevoelichheidsreacties voorkomen met perubalsam. Gember is nauwelijks fototoxisch, maar kan in combinatie met fototoxische oliën deze werking versterken.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Geen inwendig gebruik bij mensen met bloedverdunde medicijnen; vermoedelijk remt gember de werking van de trombocyten. In hoge concentraties mogelijk irriterend en kan bij sommige mensen overgevoelichheid veroorzaken. Licht fototoxisch.

WERKT GOED I.C.M.

Gember kan goed gecombineerd worden met ylang ylang, rozenhout, sandelhout en geranium.

AROMATHERAPIE

Gember olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij artritis, vermoeidheid, spierpijn, reumatische aandoeningen, verstuingen, verrekkingen, slechte bloedsomloop, slijmvliesontsteking, sinusitis, heesheid, keelpijn, krampen, indigestie, flatulentie, misselijkheid, reuzekiet, koorts, infectieziekten, griep, verkoudheid, geestelijke uitputting. Geeft aan mensen die onder psychische koude leiden, warmte, bescherming en geborgenheid.

PSYCHOLOGISCH

Het gember type weigert oude idealen en ideeën op te geven uit angst voor het heden. Hij wijst het tegenwoordige af en zo ook de mogelijkheden die erin verborgen liggen, daarom moet hij leren de ervaringen uit het verleden toe te passen in het heden.

PSYCHISCH

Gember olie stimuleert de verbeelding en is daarom bij uitstek de essentie voor kunstenaars of mensen die moeite hebben vorm te geven aan hun leven of hun eigen mogelijkheden niet zien. Het is eveneens een licht afrodisiacum.



BEHANDELINGEN

Ademhalingsproblemen: meng 6 druppels gember- en 6 druppels lavendel essentiële olie in 10 ml. abrikozepit basis olie in een donkerbruin glazen flesje en wrijf met een beetje van dit mengsel 's avonds voor het slapen gaan je borst mee in.

Artritis: meng 2 druppels gember-, 2 druppels helichryse-, 3 druppels Roomse kamille-, 2 druppels jeneverbes-, 5 druppels lavendel- en 2 druppels mandarijn essentiële olie aan 30 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje en masseer je pijnlijke plekken meerdere malen per dag. Of meng 4 druppels gember essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan een schaal warm water. Doop hierin een (kompres)doekje, wring dit licht uit en leg dit kompres 20 minuten op je pijnlijke gewricht.

Griep: meng 5-10 druppels gember essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten. Dit bad versterkt de afweer.

Heesheid: meng 6 druppels gember essentiële olie met een theelepel (consumeerbare) alcohol (96%), voeg dit toe aan een glas gekookt, afgekoeld water (goed roeren) en gorgel hiermee 2 maal daags.

Keelontsteking: meng 6 druppels gember essentiële olie met een theelepel (consumeerbare) alcohol (96%),

voeg dit toe aan een glas gekookt, afgekoeld water (goed roeren) en gorgel hiermee 2 maal daags.

Misselijkheid: voeg 6 druppels gember-, 4 druppels citroen- en 2 druppels koriander essentiële olie op een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Reumatische klachten: meng 2 druppels gember-, 2 druppels helichryse-, 3 druppels Roomse kamille-, 2 druppels jeneverbes-, 5 druppels lavendel- en 2 druppels mandarijn essentiële olie aan 30 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje en masseer je pijnlijke plekken meerdere malen per dag.

Rillingen (koude): meng 3 druppels gember-, 3 druppels rozemarijn- en 4 druppels zwarte peper met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Spieren (pijn): meng 4 druppels gember-, 2 druppels rozemarijn- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Verkoudheid: meng 5-10 druppels gember essentiële olie met een beetje melk, room of een lepeltje honing. Dit toevoegen aan een warm bad en baad 15-20 minuten. Dit bad versterkt de afweer.