

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 irriterend

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

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiter 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 bijsluiter is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiter 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 bijsluiter kunnen geen rechten ontleend worden.** BRONNEN: Aromecum, 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 verdamp 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

Chargennummer:

E1470 / 20-0730 / Aro

Productnaam:

Litsea cubeba olie

Land van herkomst:

China

Botanische naam:

Litsea cubeba

Farmacopoea:

CAS: 90063-59-5 / EINECS: 290-018-7

Kleur:

Helder geelbruin

Geur:

Karakteristiek citroenachtig

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Vloeibaar, helder

Bereiding:

Stoomdestillatie van de rijpe bessen

Plantenfamilie:

Laurierachtigen (Lauraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50 kg rijpe bessen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (10-20%)

α - en β -pineen
myrceen (5%)
limoneen (>10%)

Monoterpenolen

nerol
geraniol
linalol

Esters

linalyl acetaat

Aldehyden

citral (=neral+geraniol) (74-85%)
citronellal

Ketonen

methyl heptenon (<5%)



VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. **Xn-N:** iritant voor ogen en huid, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 15 minuten spoelen met water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen:** limoneen, geraniol en linalool.



EIGENSCHAPPEN

Veel eigenschappen van litsea essentiële olie zijn gebaseerd op het inwendig gebruik van extracten. Litsea is een antidepressivum, deodorant, is sterk ontstekingsremmend, antiseptisch, anti-infectie (variabel), samen-trekkend, bloeddruk verlagend bactericide, insectenwerend, tonicum (spijsvertering) en sterk kalmerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt litsea essentiële olie een frisse citroengeur. Samen met den- en/of eucalyptus essentiële olie is litsea zeer geschikt om de ruimte te zuiveren. Ook als rookverdrijver en anti-insecten werkt litsea uitstekend.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huid- en haarverzorging is litsea essentiële olie in te zetten bij een extreem vette huid en vet haar, acné en schimmelinfecties. Litsea, toegevoegd aan een huidolie, bezit goede insectenwerende eigenschappen. Als (inwendig) extract werkt litsea essentiële olie als een hart tonicum.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Gemengd in een hydrofiele badolie of shampoo is litsea essentiële olie in te zetten bij een zeer vette huid of vet haar, hoofdpijn en stress.

DOSERING

Bij verstuving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. 0,1% bij mensen met dermatitis.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen is litsea essentiële olie non-toxisch. De olie is zeer goed te verdragen. Er bestaat echter een kleine kans op huidirritatie (roodheid) en sensibilisatie. Om de kans op huidirritatie te vermijden is het aan te raden de olie te vermengen met niet-irriterende oliën. Volgens Tisserand/Balacs (1995) is sensibilisatie door litsea zeer zeldzaam. Inwendig gebruik van litsea essentiële olie kan verhoogde druk binnen het oog geven.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Vermijd gebruik van litsea essentiële olie op een gevoelige of een

beschadigde huid. Inwendig gebruik van litsea essentiële olie moet ook vermeden worden bij glaucoom. Inwendig gebruik van litsea moet vermeden worden in geval van prostaat hyperplasie. Litsea essentiële olie is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend, echter de olie kan bij sommige mensen overgevoeligheid veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Litsea kan goed gecombineerd worden met basilicum, bergamot, citroengras, geranium, gember, jasmijn, lavendel, neroli, sinaasappel, petitgrain, roos, rozemarijn, rozenhout en Ylang Ylang.

AROMATHERAPIE

Litsea essentiële olie heeft krachtige antischimmel en antivirale eigenschappen. De olie is destructief voor bacteriën. Litsea essentiële olie wordt in de aromatherapie ter ondersteuning ingezet bij o.a. angsten, depressies, dysmenorroe, indigestie, spierpijn, koude rillingen, hoofdpijn, reuzekte, acné, dermatitis, een vette huid, overmatige transpiratie, aritmie, een hoge bloeddruk, nerveuze spanningen, onrust en stress. Litsea essentiële olie is algemeen stimulerend en verhoogt zogvoorming. Litsea is ook een goede insectenverdrijver.

PSYCHISCH

Litsea essentiële olie heeft een zeer ontspannende werking op de geest en

geeft weer levenslust als men in de put zit. De olie werkt rustgevend bij angst en depressies en modern onderzoek heeft aangetoond dat litsea waardevol kan zijn bij de behandeling van hartritme stoornissen. Het verdampen van litsea essentiële olie tijdens meditatie verfrist, geeft duidelijkheid en stimuleert de creativiteit.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 15-20 druppels litsea essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een kompresdoekje, wring het licht uit en leg dit 15 minuten op je gezicht. Het indopen en uitwringen enkele malen herhalen.

Aritmie (onregelmatige hartslag): meng 30 druppels litsea essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks met een beetje van dit mengsel je hartstreek.

Bloeddruk (te hoge): meng 20-30 druppels litsea essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer je hele lichaam dagelijks met een beetje van dit mengsel.

Dysmenorroe (pijnlijke menstruatie): meng 30 druppels litsea essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks met een beetje van dit mengsel je onderbuik dagelijks, of naar behoefte.

Flatulentie (winderigheid):

meng 30 druppels litsea essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks met een beetje van dit mengsel je onderbuik dagelijks, of naar behoefte.

Huid (vette): meng 15-20 druppels litsea essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan ½ liter lauwwarm water, doop hierin een kompresdoekje, wring het licht uit en leg dit 15 minuten op je gezicht. Het indopen en uitwringen enkele malen herhalen.

Rugpijn (onderrug) en spierpijn: meng 4 ml. litsea essentiële olie met 50 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je pijnlijke plekken meerdere malen per dag.

Spanningen en stress: meng 5 druppels litsea essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit mengsel toe aan een goed warm bad en baad hierin dagelijks 25-30 minuten voor het slapen gaan.

Zweten (overmatig): meng 5 druppels litsea essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit mengsel toe aan een niet al te warm bad en baad hierin dagelijks 15-20 minuten.



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