

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 rondom de ogen en bij slijmvliesen.
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.

1. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
2. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
3. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
4. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aangebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
5. 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 senseren.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.

BETEKENIS 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 toe-komende 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 gevalideerd door medische deskundigen. De informatie dient niet te worden opgevat als medisch advies. Raadpleeg bij klachten daarom altijd een medisch gequalificeerd 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 wondjes. 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 ontspannende 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 aangenaam 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, verstijvingen 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 (homeopathische) 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**

VETIVER

PRODUCT

Chargenummer:

E9930 / 18-0224 / Shiv / SEE 2089

Productnaam:

Vetiver olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Vetiveria zizanioides

Farmacopoea:

CAS: 8016-96-4

Kleur:

Bruinrood

Geur:

Houtig, grondig met een groene noot,
typische wortelgeur

Smaak:

Grondig

Consistentie:

Vloeibaar, licht viskeus

Bereiding:

Stoomdestillatie gedroogde wortels

Plantenfamilie:

Grasachtigen (Poaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

30-50 kg wortels/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen

vitiveneen
tricycloviteneen
vetivazuleen
β-vetispireen

Sesquiterpenolen

vetiverolen (45-70%), waaronder o.a.
vetiverol, khusimal (zizanol), vetivenol

Sesquiterpeen esters

vetivenyl acetaat
vetiveryl acetaat
veresterde benzoëzuren

Sesquiterpeen ketonen

α- en β- vetivon
vetiveron
khusimon

Zuren

benzoëzuren
vetiveenzuur
benzoëzuur

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, bij verbranding ontstaat carbonmonoxide en -dioxide, buiten het bereik van kinderen houden. **Xi:** iritant voor ogen en huid. Veroorzaakt ernstige oogirritatie die dagen kan aanhouden, kan allergische huidreacties veroorzaken. **Oogcontact:** met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water en

contactlenzen zo mogelijk verwijderen.

Huidcontact: gecontamineerde huid met veel water en een neutrale zeep wassen. **Bij indigestie:** het braken stimuleren, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket of verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur is geen traditioneel gebruik van vetiver essentiële olie gedocumenteerd. Ervaring levert de volgende eigenschappen op: anti-septisch, krampstillend, cytofylactisch (verhoogt de activiteit van witte bloedlichaampjes), ontgiftend, immuun stimulerend, kalmerend op de zenuwen en een tonicum op de klieren en (slag)aders.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt vetiver olie een intense, warme en aardse geur. De olie desinfecteert de omgeving. Vetiver is een goede verdampingsolie bij zwakte, depressie, slapeloosheid en uitputting. De olie balanceert het centrale zenuwstelsel en geeft aarding. De olie is stroperig en daarom is het handig om de olie met alcohol (96%) te verdunnen.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzor-

ging werkt vetiver bij acné, een droge oudere huid, maar ook bij de vettere huid is vetiver een regulerende olie. Vetiver regenereert huidcellen en ontgift bindweefsel en opperhuid door middel van stimulering van de haarvaatjes. Vetiver verlicht spierpijn en andere spierklachten door ontgiftiging en activering van de bloed- en lymfecirculatie. Vetiver ondersteunt de pancreas en kan mogelijk ondersteunend werken bij diabetes.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is vetiver in te zetten bij ontslakkingskuren. Mogelijk versterkt vetiver rode bloedlichaampjescellen en verhoogt het de zuurstofvoorziening naar de cellen. Vetiver heeft ook een zinnelijke component, die niet zelden seksueel prikkelend wordt gevonden.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur, puur of gemengd met andere oliën.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is vetiver non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Er bestaat een kleine kans op contact-dermatitis bij overgevoelige mensen. Een hoge dosering in de diffuser kan hoofdpijn veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Met voorzichtigheid gebruiken op de gevoelige huid. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Bij puur gebruik is irritatie mogelijk. Bij verdampen kan overdosering hoofdpijn veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Vetiver olie is uitstekend te combineren met: bergamot, geranium, jasmijn, kardemom, lavendel, patchouli, roos, sandelhout, scharlei, sinaasappel, verveine en Ylang Ylang.

AROMATHERAPIE

Volgens de mening van therapeuten heeft vetiver essentiële olie goede huidverzorgende eigenschappen en kan toegevoegd aan een huidolie toegepast worden bij een droge, ontstoken of slecht doorbloede huid en wordt door aromatherapeuten o.a. ter ondersteuning ingezet bij eczeem, huidirritaties, jeuk, acne, wonden, artritis, spierpijn, reuma, verrekkingen, kolieken, stijfheid, slapeloosheid, angst, depressies, nervositeit, stress. Verdrift eveneens insecten en parasieten.



PSYCHISCH

Vetiver essentiële olie mobiliseert onze krachtreserves bij stress en in gespannen situaties. Bij mentale uitputting geeft hij rust en werkt stabiliserend. Hij zet mensen die niet meer in de realiteit leven weer met beide benen op de grond. Geeft weer zin aan de werkelijkheid en sterkt het zelfbewustzijn.

SPIRITUEEL

Vetiver heeft een harmoniserend effect op het chakrastelsel, ze brengt de energieën van de hoofdchakra's met elkaar in evenwicht en stemt ze op elkaar af. Op de wortelchakra heeft Vetiver olie een kalmerende en aardende werking, dus geen opwekkende. De belangrijkste toepassing vindt de olie echter op de zonnevlecht, ze beschermt deze tegen overgevoeligheid.

BEHANDELINGEN

Angst (verdrijvend): verstuf 3 druppels vetiver- en 2 druppels lavendel essentiële olie in de diffuser of meng 10-12 druppels vetiver met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een heet bad en baad hierin 20-25 minuten.

Rustgevend: voeg 5 druppels vetiver- en 5 druppels lavendel essentiële olie toe aan 50 ml. amandel basis olie en masseer dagelijks het hele lichaam zachtjes of meng 4 druppels vetiver- en 1 druppel grapefruit essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Huid (vermoeide): meng 15 druppels vetiver essentiële olie met 30 ml.

tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Breng 's ochtends en 's avonds een beetje van dit mengsel op je geïrriteerde huid aan.

Immuunsysteem (ondersteuning): meng 4 druppels vetiver- en 1 druppel grapefruit essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten.

Nervositeit: verstuf 3 druppels vetiver- en 2 druppels lavendel essentiële olie in de diffuser of meng 10-12 druppels vetiver met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een heet bad en baad hierin 25-30 minuten.

Ontspannend: verstuf enkele druppels vetiver essentiële olie in de diffuser.

Depressie: meng 8 druppels vetiver essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een heet bad en baad hierin 25-30 minuten.

Huid (verouderde): meng 1 druppel vetiver-, 3 druppels neroli-, 10 druppels lavendel- en 10 druppels wierook essentiële olie met 50 ml. jojoba basis olie voor een gezichtsolie. Smeer hiermee je gezicht dagelijks in.

Zinnenprikkelend: meng 5 druppels vetiver-, 5 druppels jasmijn-, 5 druppels sandelhout-, 10 druppels ylang ylang- en 3 druppels patchouli essentiële olie met 100 ml. amandel basis olie voor een zinnenprikkelende massage olie.

Huid (geïrriteerde): meng 15 druppels vetiver essentiële olie met 30 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Breng 's ochtends en 's

avonds een beetje van dit mengsel op je geïrriteerde huid aan.

Spierpijn: meng 5-10 druppels vetiver essentiële olie met 100 ml. zonnebloem basis olie en masseer je pijnlijke spieren naar behoefte.

Artritis: meng 15 druppels vetiver essentiële olie met 30 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je pijnlijke plekken meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel.

Slapeloosheid: meng 10-12 druppels vetiver essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een heet bad en baad voor het slapen gaan 20-25 minuten.

Rustgevend: meng 6 druppels vetiver- en 6 druppels sinaasappel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-25 minuten.

Als huidolie voor heren: meng 1 druppel vetiver-, 4 druppels geranium-, 7 druppels sandelhout- en 4 druppels bergamot essentiële olie met 50 ml jojoba basis olie. Heerlijk voor na het baden.

Huid (acné of vette): meng 4-6 druppels vetiver essentiële olie met 1 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan een liter gekookt, tot lauw afgekoeld water (goed roeren!) en reinig hiermee dagelijks je huid.