

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 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!
- ⋯ 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 verdampst.
- ⋯ 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 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 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.

ROOS

PRODUCT

Chargenummer:

E0570 / 19-0115 / Th

Productnaam:

Rozenolie kbA

Land van herkomst:

Bulgarije

Botanische naam:

Rosa damascena

Farmacopoea:

CAS: 8007-01-0 / EINECS: 290-260-3

Kleur:

Bleekgeel

Geur:

Zoet kruidig, roosachtig, heerlijke geur van echte rozen

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Vloeibaar bij kamertemperatuur, stolt onder 10° C

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloemblaadjes

Plantenfamilie:

Roosachtigen (Rosaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

3.000-10.000 kg bloemblaadjes/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenolen

geraniol (tot 20%)
citronellol (tot 45%)
nerol (5%)
linalol

Sesquiterpenolen

fenyl ethyl alcohol (tot 3%)
farnesol (tot 2%)

Esters (>5%)

citronellyl acetaat
geranyl acetaat
fenylmethyl acetaat

Fenolen

eugenol (1%)
methyl eugenol

Oxiden

roos oxide (tot 10%)

Ketonen

α - en β -damascon
ionon

Stikstofverbindingen

roosfuraan

Paraffine

stearopteen (tot 24%)



VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, niet toxisch bij inhaleren. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij ingestie:** melk of water drinken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

Allergenen: citronellol, linalool, eugenol, geraniol, en farnesol.



EIGENSCHAPPEN

De werking van rozenolie is zeer breed: plaatselijk pijnverdovend, een antidepressivum, ontstekingsremmend, mogelijk anti-viraal, een afrodisiacum, samentrekkend, huidregenererend, bactericide (strep., staph., E-coli), wond helend, zuiverend, kalmerend op het zenuwstelsel, een hart- en lever tonicum, een seksueel tonicum en parfumerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een diffuser geeft rozenolie een zoete bloemige geur die lang

blijft hangen. Via verstuiving is roos harmoniserend en ontspannend bij luchtweegverkrampingen (acute en chronische bronchitis), depressiviteit en slapeloosheid en krampstillend bij hoofdpijn, migraine en nerveuze spanningen.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is roos in te zetten bij alle huidtypes; vooral acné, een droge, gevoelige en oudere huid heeft baat bij rozenolie. De olie is samentrekkend op de huid en kan verwerkt worden in anti-rimpel crèmes. Ook voor een huid met gesprongen adertjes is rozenolie zeer geschikt. De olie is uitstekend voor baby's met eczeemklachten. Rozenolie is verzorgend en helend bij huidontstekingen en verbrandingen na bestralingen. Rozenolie is een harttonicum en een hulp bij arrhythmia. Kompressen met verdund rozen hydrolaat (rozenwater) kan bij conjunctivitis (oogbindvlies ontsteking) verlichting brengen. Rozenolie is een uitstekend ingrediënt voor erotiserende lichaams oliën en badmengsels.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is rozenolie in te zetten bij huidklachten, depressie, slapeloosheid, hoofdpijn, nerveuze spanningen, menstruatiepijn, gordelroos en ter parfumering.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 3 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is gedestilleerde rozenolie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. In een normale dosering zijn geen bijwerkingen bekend. De olie wordt zeer goed verdragen. Zeer zelden wordt melding gemaakt van dermatitis bij mensen met sterke overgevoeligheidsreacties.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

De aangegeven dosering niet overschrijden en niet inwendig gebruiken tijdens de zwangerschap.

WERKT GOED I.C.M.

Rozenolie kan goed gecombineerd worden met jasmijn, mimosa, neroli, bergamot, geranium, lavendel, sandelhout, scharlei, amyris, patchouli, kruidnagel, melisse en palmarosa.

AROMATHERAPIE

Roos essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij hooikoorts, astma, hoesten, oorpijn, hoofdpijn, bindvliesontsteking, slapeloosheid, verzorging voor de droge, gevoelige en wat oudere huid, nervositeit, neerslachtigheid, vermoeide spieren, eczeem, spataderen, gesprongen adertjes (couperose), herpes, rimpels, hartkloppingen, verstoort weefsel, huidontstekingen, depressies, mentale vermoeidheid, hoofdpijn, stress, overgangsproblemen, premenstruele spanningen, constipatie en menstruatieproblemen. Rozenolie geeft een geluksgevoel en is goed te combineren met alle afrodiserende oliën.

PSYCHISCH

Rozenolie geeft psychische energie en schenkt rust aan mensen die geestelijk overspannen of teneergeslagen zijn. Deze olie schept een vredige en harmonische sfeer.

PSYCHOLOGISCH

Het rozentype is bang zijn leven niet aan te kunnen en loopt weg voor confrontaties of conflicten. Hij/zij voelt zich in emotionele- of liefdesrelaties gauw afgewezen omdat hij bang is niet aanvaard te worden zoals hij werkelijk is. Het is een vriendelijke persoonlijkheid die snakt naar een beetje liefde.

SPIRITUEEL

Roos is de bloem van de liefde, zowel van de menselijke als de goddelijke liefde. De zich ontploeiende roos is het

symbool van de opbloeiende liefde in het binnenste van het hart. Rozenolie brengt genezing voor de hartchakra en helpt deze zich te openen als ze zich door verdriet heeft gesloten. Als de hartchakra open is, versterkt deze olie de energie ervan en laat de liefdes-energie uitstralen.

BEHANDELINGEN

Eczeem & gordelroos: meng 3 druppels rozenolie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin 15-20 minuten. Heb je geen bad? Halveer dan bovenstaande dosering, voeg dit toe aan een warm voetbad en baad hierin 15-20 minuten. Maak ook een huidolie: meng 6 druppels rozenolie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je aangetaste huid meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel in, minstens 2 maal daags. Smeer je voetzolen ook met een beetje van dit mengsel in en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee!

Pre Menstrueel Syndroom: meng 2 druppels roos-, 4 druppels scharlei- en 4 druppels marjolein essentiële olie met 10 ml. amandel basis olie in een donkerbruin rollerflesje. Smeer je onderbuik en/of -rug meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel in. Smeer ook je voetzolen grondig met een beetje van dit mengsel in en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee! Neem ook elke dag een (voet)bad met 2 druppels roos-, 4 druppels scharlei- en 4 druppels marjolein essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele

(bad) olie. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-30 minuten. Voor een voetbad de dosering halveren!

Kloven: meng 2 druppels roos-, 2 druppels Roomse kamille- en 3 druppels sandelhout essentiële olie met 10 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je kloven meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel in.

Onzuivere huid, puistjes, pukkeltjes, wondjes, zweertjes: meng 1-2 druppels roos essentiële olie met 2 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie en voeg dit toe aan een ½ liter, gekookt, afgekoeld water. Doop hierin een kompresdoek en wring dit licht uit. Dep hiermee je huid minimaal tweemaal daags. Neem ook elke dag een voetbad: dezelfde dosering, maar dan toevoegen aan een warm voetbad en baad hierin dagelijks 15-20 minuten.

Ontstoken, gevoelige huid, acné: meng 3 druppels roos-, 5 druppels Roomse kamille- en 2 druppels blauwe duizendblad essentiële olie met 25 ml. jojoba- en 5 ml. argan basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je huid met een beetje van dit mengsel minimaal tweemaal daags in. Neem ook elke dag een voetbad: meng 1 druppel roos-, 2 druppels Roomse kamille- en 1 druppel blauwe duizendblad essentiële olie met 2 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie. Voeg dit toe aan een warm voetbad en baad hierin dagelijks 15-20 minuten (dit bevordert de afvalstroom in je lichaam).

