

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 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 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) 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.

- ❖ Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën.
- ❖ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ❖ Buiten 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 gemiddelde 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 abrikozenpit- 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.**

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 de diversiteit aan toepassingen en hoe dit allemaal toe te passen.

Puur: In het algemeen kan worden gesteld, dat etherische 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 wondjes. Het is raadzaam om voordat u etherische oliën puur aanbrengt, uit te proberen of u hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

deze aan de binnenkant van de elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kunt u 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 etherische olie toe aan een schaalje heet water, bedek het hoofd en schaalje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kunnen ook 1-2 druppels op een tissue gesprendeld worden en dan regelmatig geïnhaled worden of de tissue op de cv gelegd worden. Een andere methode om etherische 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 meer-maals per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een aromalamp/diffuser verdampt worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om etherische 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 etherische oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie,

bijv. amandel olie. Voor een ontspannende massage kunt u 10-15 druppels etherische 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 bijv. reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een geheel welbevinden kan men zichzelf 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 etherische 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 emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een hydrofiele (bad)olie of een natuurlijke emulgator gebruiken. Meng de etherische 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 etherische 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 etherische 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, verstuikingen, 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 etherische 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 etherische oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Etherische oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwalijtes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

TIJM

PRODUCT

Chargenummer:

E1880 / 19-0115 / Shiv / Aro / See

Productnaam:

Tijm olie

Land van herkomst:

Spanje

Botanische naam:

Thymus vulgaris

Farmacopoea:

CAS: 84929-51-1 / EINECS: 284-535-7

Kleur:

Kleurloos

Geur:

Karakteristiek, organoleptisch

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie uit het bloeiende kruid (opbrengst etherische olie tussen 0,75 en 6,5%)

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

120-330kg verse schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen:

25,70% p-cymen (20,0 - 40,0%)

1,60% b-myrcen

7,00% g-terpineen

Fenolen:

28,40% thymol (23,0-30,0%)

6,00% carvacrol (max. 15%)

Monoterpenolen:

5,30% linalol (1,0 - 8,0%)

0,40% borneol (max. 0,5 - 8%)

0,40% terpinen-4-ol

Het gehalte aan etherische olie varieert sterk en is afhankelijk van het klimaat, de oogsttijd en de opslag; extreme waarden zijn 0,75% en 6,5%.

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar. stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. Buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irriterend voor ogen en huid; irriterend voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kan bij verslikken longschade veroorzaken; niet carcinogeen; kan dermatitis veroorzaken. zeer schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen. open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid

grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie mond uitspoelen, het braken vermijden en een arts waarschuwen etiket/verpakking tonen.

Allergenen: linalol



EIGENSCHAPPEN

(Rode) tijm, *Thymus vulgaris*, wordt verkregen door stoomdestillatie van het gedeeltelijk gedroogde kruid en is zoals de naam al zegt "rood" van kleur. De olie wordt tweemaal gedestilleerd om irriterende stoffen van de plant te verwijderen. Tijm etherische olie heeft een kruidige bijna stekende geur. De etherische olie wordt veel gebruikt door de farmaceutische industrie in o.a. hoestdranken en tandpasta's. Tijm etherische olie is zeer sterk microbiedodend (antibacterieel, schimmeldodend en antiviraal), ontstekingsremmend, expectorant (slijmoplossend), doorbloedingsbevorderend, anti-oxidant, tonicum, concentratiebevorderend, opwekkend, versterkend en stimulerend.

TOEPASSING

Versterven

Bij gebruik in een geurverspreider heeft tijm een zeer sterke microben dodende werking, zelfs bij resistente microben

(o.a. Orchard 2017, Sienkiewicz 2012). Samen met Tea Tree kan tijm bij alle infecties worden ingezet. De afweer wordt verbeterd. Tijm zorgt voor een opmonterende sfeer en energiek bij vermoeidheid door o.a. stress en lang denkwerk. Daarbij heeft het thymol type nog meer vuur en power dan de andere chemotypen van tijm.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Maak een huidolie met tijm bij blaasontsteking. Breng het aan op de blaasstreek met een warm kompres erop (warmwater kruid). De olie werkt schimmeldodend o.a. bij spruw, voetschimmel, zwemmerseczeem en schimmelnagels. De olie, verdund in een basis olie werkt pijnverdoevend bij reuma- en spierpijnen. Ook werkt tijm stimulerend op de circulatie van het hart. Maak een huidolie daarvoor bij hartzwakte.

DOSERING

Bij versterving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 1% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering lijkt tijm non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend bij volwassenen. Niet bij jonge kinderen op de huid gebruiken; tijm kan irritaties aan de huid en slijmvliezen veroorzaken!

WAARSCHUWINGEN

Tijm is bij inname mogelijk lever toxisch, bij langdurig gebruik. Niet inwendig gebruiken tijdens de zwangerschap en niet op de huid gebruiken bij kinderen!

CONTRA-INDICATIES

Tijm olie brandt op de huid, dus nooit puur gebruiken. Kan de slijmvliezen irriteren en overgevoeligheid veroorzaken. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of bij een hoge bloeddruk.

WERKT GOED I.C.M.

Tijm kan goed gecombineerd worden met anijs, basilicum, bergamot, bonenkruid, citroen, den, lavendel, lavandin, melisse, patchouli, rozemarijn en scharlei.

AROMATHERAPIE

Tijm etherische olie heeft krachtige antibacteriële en schimmelwerende eigenschappen en is vooral een bekend slijmoplossend middel. De werking van tijm is o.a. antiseptisch voor de longen, ingewanden en urinewegen, adstringerend, anti-oxidant, opwekkend, desinfecterend, bloeddruk verhogend, kramp stillend,

maag-versterkend, wormverdrijvend, zenuw sterkend, zweet- en urinedrijvend, bevordert de menstruatie en de aanmaak van witte bloedlichaampjes, licht verdovend, bevordert de geslachtsdrift, bactericide en parasiticide. De olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij abscessen, kneuzingen, blauwe plekken, eczeem, tandvleesinfecties, artritis, wratten, onreine huid, griep, bronchitis, vastzittende hoest, reumatische klachten, spierpijn, gewrichtspijn, haaruitval, (over)vermoeidheid, cellulitis, oedeem, verrekkingen, sportletsel, diarree, infecties aan de urinewegen, verkoudheid, infectieziekten, hoofdpijn, migraine, lage bloeddruk. Tijm etherische olie versterkt het afweersysteem en werkt ontsmettend bij infecties aan luchtwegen, urinewegen en de huid. Tijm olie kan ook verlichting brengen bij kinderziekten zoals bof en kinkhoest. Voeg tijm olie toe aan een basis olie bij spierpijn en reumatische pijnen.

PSYCHOLOGISCH

Het tijm type kan niet voor zichzelf opkomen en zit onder de plak van zijn omgeving. Dit type moet uitvinden wat hij werkelijk wil en dan krachtiger opkomen voor zijn ideeën of idealen.

PSYCHISCH

Tijm olie heeft een ontspannende en licht verdovende werking, zodat tijm goed aangewend kan worden bij slapeloosheid en zenuwoverspanning. De olie zorgt voor een harmonisch gevoel en stimuleert goede contacten en communicatie. Tijm is een licht afrodisiacum.

BEHANDELINGEN

Ademhalingsproblemen: meng 2 ml. tijm-, 2 ml. kaneel-, 2 ml. ceder-, 1 ml. den- en 3 ml. cajeput etherische olie. Voeg van dit mengsel 5- 10 druppels toe aan een inhalator of schaalje met heet water en stoom 3 maal daags.

Adem (slechte) & cariës: meng 6 druppels tijm etherische olie in een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water en spoel hiermee 2 maal daags (niet doorslikken!)

Angst: meng 6 druppels tijm- en 4 druppels citroengras etherische olie met een hydrofiële (bad)olie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20 minuten.

Bronchitis & griep: voeg 3 druppels tijm-, 3 druppels rozemarijn- en 3 druppels eucalyptus etherische olie toe aan een inhalator of een schaalje met heet water en stoom 3 maal daags of zo veel naar behoefte.

Haaruitval: voeg 3 druppels tijm etherische olie toe aan de (voor het wassen benodigde hoeveelheid) neutrale shampoo. Spoel dit na het wassen goed uit. Was hier minimaal eenmaal per week mee.

Hoesten: voeg 3 druppels tijm-, 3 druppels lavendel-, 3 druppels citroen-, 1 druppel den- en 5 druppels eucalyptus etherische olie toe aan een inhalator of een schaalje met heet water en stoom hiermee 3 maal daags.

Luchtweginfecties: meng 1 ml. tijm-, 2 ml. den-, 1 ml. lavendel-, 1 ml. mirre- en 1 ml. eucalyptus etherische olie met 150 ml. (consumeerbare!) alcohol (96%) Voeg 10 druppels toe aan een inhalator of een schaalje met heet water en inhaleer 3 maal daags. Hierbij kan ook een sprayflesje gevuld worden om woon-, werk- en slaapruintes en hoofdkussens mee te sprayen.

Luizen: meng 10-15 druppels tijm etherische olie door een neutrale shampoo en was het haar hiermee meerdere dagen achtereenvolgend. Laat dit goed inwerken, indien mogelijk niet uitspoelen. Of kam dagelijks 10 druppels tijm etherische olie door het haar.

Sinusitis: voeg 2 druppels tijm-, 2 druppels kamfer- en 6 druppels eucalyptus etherische olie toe aan een inhalator of een schaalje met heet water en inhaleer 3 maal daags.

Wespensteken & slangebeten: direct behandelen met pure tijm etherische olie (meerdere malen herhalen) en dek het eventueel af met een pleister.

Winterhanden & -voeten: meng 15 druppels tijm- en 15 druppels lavendel etherische olie met 35 ml. jajoba- en 15 ml. tarwekiem basis olie en masseer hiermee stevig, 's avonds & 's morgens.

Wratten: doe 1 druppel tijm etherische olie op een vochtig wasje en dep hiermee dagelijks op de wrat.