

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 Romee 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: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijkema 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 verdampd 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 pepermint 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 compressen 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

LAURIER

PRODUCT

Chargenummer:

E1400 / 19-0120 / Aro / Shv

Productnaam:

Laurierblad olie

Land van herkomst:

Turkije

Botanische naam:

Laurus nobilis

Synoniemen:

Oleum lauri

Farmacopoea:

CAS: 8002-41-3 / EINECS: 283-272-5

Kleur:

Helder licht geelbruin

Geur:

Karakteristiek, organoleptisch

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Vloeibaar, helder

Bereiding:

Stoomdestillatie van bladeren en twijgjes/bladeren bevatten 0,8 tot 3% olie.

Plantenfamilie:

Laurierachtigen (Lauraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

75-90 kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (10-20%)

pinen
myrceen
limoneen
sabinen

Monoterpenolen

linalol (tot 20%)
terpineen-4-ol

Esters

α-terpenyl acetaat (tot 10%)
linalyl acetaat

Fenolen en fenolische ethers

eugenol (tot 7%)
methyl eugenol

Oxiden

cineol (tot 50%)

Lactonen

costunolide (sporen)
artemorine

VEILIGHEID

Vloeistof en damp ontvlambaar; stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met slijmvliezen en huid vermijden. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid; iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kan bij verslikken longschade veroorzaken, vermoedelijk carcino-

geen, kan dermatitis veroorzaken, schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met water of melk.

Huidcontact: gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en zeep. Bij ingestie het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,006%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,14%. **Allergenen: limonen.**



EIGENSCHAPPEN

Laurier essentiële olie is één van de meest effectieve en één van de meest veelzijdige versterkende en preventieve oliën. Laurier is zeer sterk pijnverdovend, sterk slijmoplossend en -afvoerend, mogelijk virusdodend, fungicide (candida- alvicans, tropisch, pseudotropisch), anti-bacterieel (staph., strep., entero., gono., pneumo., E. coli., Klebs.), sterk krampstillend, sterk ontstoppend op het lymfestelsel, neurotonisch (regulerend op sympathicus en parasymph.),

mogelijk anti-coagulerend en anti-reumatisch.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt laurier essentiële olie een aromatische en kruidig zoete geur. Via verdamping en inhalatie kan laurier infecties bestrijden bij sinusontstekingen en van het bovenste deel van de luchtwegen (o.a. chronische bronchitis) en astma. De olie is immuun stimulerend en virus bestrijdend en kan ingezet worden bij kou en griep en andere virus-infecties (myxovirus). In lage dosering is laurier een mentale stimulant, bijvoorbeeld bij examens en sollicitaties.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huid- en haarverzorging is laurier essentiële olie in te zetten ter stimulering van de haargroei en bestrijding van roos. Laurier werkt bij acné, een vette huid, milia, steenpuisten en als fungicide bij mycose. Toegevoegd aan een basis olie werkt laurier pijnverdovend, verwarmend en anti-reumatisch bij spier- en gewrichtspijnen ([poly] artritis).



In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Als badolie is laurier essentiële olie in te zetten bij sinusinfecties, spierpijnen, reumatische klachten, als lymfe regulerende stof (de olie helpt bij gezwollen lymfeklieren), bij kou en griep als immuun stimulerende olie, als verkoeling bij koorts en als lichte anti-depressieve olie.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik. 0,1% bij sterke overgevoeligheid.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Laurier essentiële olie is non-toxisch. Laurierblad is op de huid getest in 2-10% verdunningen. De olie gaf geen enkele irritatie of sensibilisatie reactie. Er zijn echter rapporten verschenen over contactdermatitis of allergie (hyperaemie en huidontsteking). Vermijd overdosering omdat de olie narcotisch kan werken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens zwangerschap: eerste 3 maanden alleen verdampen, daarna mag

de olie op de huid gebruikt worden. Niet te gebruiken bij baby's en kinderen onder de 2 jaar. Niet gebruiken op de beschadigde en/of gevoelige huid.

WERKT GOED I.C.M.

Laurier essentiële olie kan goed gecombineerd worden met den oliën, cypres, eucalyptus, jeneverbes, kruidnagel, scharlei, rozemarijn, wierkook, lavendel en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Laurier essentiële olie is een algemeen tonicum en sterk antiseptisch voor de luchtwegen. De olie geeft kracht en is opwekkend voor mensen die neigen depressief te zijn. Laurier essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij verkoudheid, griep, sinusitis, tonsillitis, virusinfecties, fulloos haar, vet haar, bronchitis, keelpijn, gebrek aan eetlust, flatulentie, zenuwpijn, verrekkingen, spier- en gewrichtspijn.

PSYCHOLOGISCH

Het laurier type is overgevoelig, hij is bang om gekwetst te worden en ervaart elk kritisch woord als een ramp. Hij weigert verantwoordelijkheid te dragen voor zijn ideeën en gaat elke confrontatie uit de weg om zijn gevoelens te sparen. Deze mens moet zijn eigen mogelijkheden leren kennen en zijn waardeoordeel niet laten afhangen van anderen.

PSYCHISCH

Laurier essentiële olie is volgens de occulte traditie de olie van de droom. Laurieressence schenkt warmte en bescherming tegenover de buitenwereld, het heeft een zuiverende, genezende en koesterende werking.

BEHANDELINGEN

Blaasonsteking: meng 4 druppels laurier olie met een natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit mengsel toe aan een warm zitbad en bad hierin dagelijks 20 minuten.

Bronchitis: voeg 1-5 druppels laurier essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaalkje) met heet water en stoom 2 maal daags.

Griep: voeg 1-5 druppels laurier essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaalkje) met heet water en stoom 2 maal daags.

Haar (dof, fulloos): meng 2-3 druppels laurier essentiële olie in de voor het wassen benodigde hoeveelheid (neutrale) shampoo. Was het haar 1x per week met dit mengsel. Laat dit goed inwerken!

Huid (uitslag): sprenkel enkele druppels laurier essentiële olie op een vochtig gaasje en leg dit 20-30 minuten op de aangetaste huid.

Keelpijn: meng 3-5 druppels laurier essentiële olie met een halve theelepel

alcohol (consumeerbare, 96%). Voeg dit toe aan een glas gekookt, tot lauw afgekoeld water en gorgel 2-3 maal daags.

Reumatische pijnen: meng 15 druppels laurier essentiële olie met 30 ml. warme olijfbasis olie en wrijf je pijnlijke plaatsen minstens 2 maal daags met een beetje van dit mengsel in.

Sinusitis: voeg 1-5 druppels laurier essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaalkje) met heet water en stoom 2 maal daags.

Verkoudheid: voeg 1-5 druppels laurier essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaalkje) met heet water en stoom 2 maal daags.

Verrekkingen: meng 25 druppels laurier etherische olie met 50 ml. zonnebloembasis olie en masseer de pijnlijke plaatsen enige malen per dag.

Verstuikingen: meng 15 druppels laurier essentiële olie met 30 ml. St. Janskruid basis olie en wrijf je pijnlijke plaatsen minstens 2 maal daags met een beetje van dit mengsel in.



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