Zenergy Wellness

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

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 slijmvliezen.
- 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 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 slijmvliezen.
- 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 tl. 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 ziekteprevent**ie. 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 Rijpkema en www.anthemis.nl.

Zenergy & Wellness

Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

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 schaaltje heet water, bedek je hoofd en schaaltje 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 abcessen. 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, verstuikingen 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 kwaaltjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN RAADPLEEG ONZE SITE WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

Zenergy Wellness
Essential Oils
THERAPEUTIC & PERFUME OILS

LIMOEN

PRODUCT

Chargenummer:
E1465 / 19-1015 / Aro / Tho
Productnaam:
Limoen olie - Limette olie
Land van herkomst:
Mexico
Botanische naam:
Citrus aurantifolia
Farmacopoea:
CAS: 89997-76-2 / Einecs: 289-713-8 Fema 2631
Kleur:
Geelgroen
Geur:
Kruidige citroengeur
Smaak:
Krachtig, bitter citroenachtig
Consistentie:
Helder, vloeibaar
Bereiding:
Geperst uit de schil (alleen de buitenste laag, pericarp, van de schil bevat veel essentiële olie, tot 6%)
Plantenfamilie:
Ruitachtigen (Rutaceae)
Benodigd plantenmateriaal: 50-100kg verse schillen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen
limoneen (40-60%)
β-pineen (tot 20%)
γ-terpineen (7-15%)
sabineen
myrceen

Esters
linalyl acetaat (sporen)

Aldehyden
citral (>8%)
verzadigde aldehyden als:
undecanal
nonanal
dodecanal coumarines

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken, irritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen en linalol.**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van limoen essentiële olie gedocumenteerd. Limoen olie werkt sterk krampstillend, microbendodend en mogelijk anti-viraal en immuun stimulerend.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geven alle citrus oliën een frisse en lichte geur aan een ruimte. Limoen blijft niet lang hangen en is daarom goed te mengen met andere oliën. Limoen is een excellente verdampingsolie; limoen ontsmet de omgeving. De olie is toe te passen bij alle luchtweg infecties; het doodt bacteriën die door de lucht aangevoerd worden. Net als citroen is limoen een sterke stimulans voor het immuunsysteem (o.a. aanmaak van witte bloedlichaampjes) en is de olie een goede hulp bij kou en griep. Limoen stimuleert en verfrist een vermoeide geest en kan ingezet worden bij apathie en depressie.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is limoen in te zetten bij een vettige en/of droge huid. Het balanceert de sebum productie. Over het algemeen versterkt limoen de circulatie in de opperhuid.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Limoen is fris en verheldert de geest.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 5 druppels in een vol bad.



OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Limoen is bij aangehouden dosering non-toxisch. Limoen kan de gevoelige huid irriteren. Vooral oudere (geoxideerde) limoen olie kan aanleiding geven tot sensibilisatie (o.a. netelroos en eczeem). Geperste limoen olie bevat furocoumarinen en is fototoxisch: vermijd de zon na gebruik van limoen op de huid. Limoen in een mengsel met andere niet fototoxische essentiële oliën vermindert de kans op bijwerkingen (fototoxiteit).

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Essentiële oliën uit citrus fruit oxideren snel en zou daarom, vooral bij gebruik op de huid, in de koelkast bewaard moeten worden. Hoe ouder de olie, hoe groter de kans op over-gevoeligheid. Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van citroen olie op gevoelige of beschadigde huid. Bij gebruik van limoen essentiële olie in het bad of op de huid, enkele uren niet in de zon of onder de zonnebank. De schil olie is fototoxisch; dus niet in de zon op de huid gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Limoen kan goed gecombineerd worden met mirte, eucalyptus, neroli, citronella, scharlei, rozemarijn, lavendel en andere citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Limoen essentiële olie heeft een verfrissende en verkwikkende werking op de geest en op de huid, activeert de creativiteit en inspireert tot vrolijkheid. Daarnaast is limoenolie aderversterkend, opwekkend, kiemdodend en zou eveneens een goede ondersteuning bij een vermageringskuur zijn. Limoenolie lijkt veel op citroenolie maar is veel zachter. In de aromatherapie wordt limoenolie o.a. ter ondersteuning ingezet bij*: vet haar, couperose, wratten, sproeten, licht verhoogde bloeddruk, slechte eetlust, ge-wrichtspijn, maagzuur, pijnlijke spijsvertering, verkoudheid, koorts, griep, keelpijn, darminfecties, hoofd-pijn, vermoeidheid, vergiftigingen, spierpijn, bloedarmoede, zwanger-schapsmisselijkheid en gebrek aan weerstand. Werkt stimulerend op het hart; zuiverend bij de lever; heilzaam bij galstenen; ontwaterend; vitaliserend op het bindweefsel en de spieren. Limoen is aderversterkend, opwek-kend, kiemdodend en zou eveneens een goede ondersteuning bij een vermageringskuur zijn.



PSYCHOLOGISCH

Als het limoen type iets vrolijks meemaakt dan is hij bang dat de vreugde het volgende ogenblik verdwenen zal zijn. Hij is zeer onzeker en houdt zich meestal bezig met oude, onverwerkte, emotionele problemen. Er is geen moed om het leven te veranderen en tegenslagen als iets te zien wat bij het leven hoort.

PSYCHISCH

Limoen olie heeft een verfrissende en zuiverende werking. De olie versterkt en kalmeert bij overspanning en gees-telijke uitputting. Hij geeft de kracht om de problemen van de dag aan te kunnen. Bij mensen die slaap-problemen hebben helpt limoen tot rust te komen en bevordert het inslapen, daartoe een paar druppels in de slaapruimte verdampen of 1-2 druppels op het hoofdkussen sprenkelen. Als limoen olie in kantoor of werkkamer verdampt wordt, verhoogt dit de concentratie en de productiviteit stijgt.

BEHANDELINGEN

Bloedende wonden: een druppel pure limoen op de wond druppelen stopt de bloeding.

Bronchitis: meng 5 druppels limoen-, 10 druppels mirte- en 20 druppels niaouli essentiële olie met 50 ml. basis olie. Smeer met dit mengsel je rug en je borst (meerdere malen per dag) in.

Griep: meng 2 druppels limoen-, 2 druppels (grove) den- en 2 druppels mirte essentiële olie met een natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad)olie. Voeg dit toe aan een goed warm bad en baad iedere dag 20 minuten.

Haar (vet haar): voeg 3-5 druppels limoen essentiële olie toe aan een milde shampoo en was je haar minstens 1 keer per week.

Insectenbeten/steken: sprenkel 2 druppels limoen essentiële olie op een watje en dep hiermee de insecten beet/steek.

Keelpijn: meng 6 druppels limoen es-sentiële olie met een theelepel alcohol (consumeerbaar, 96%) en roer dit goed door een glas lauwwarm water. Gorgel hiermee meerdere malen per dag.

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