

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 aangewezen 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 slijmvlieszen.
9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
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) (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.

12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. 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 toekomstige 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 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 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

BENZOË

PRODUCT

Chargenummer:

E1060 / 18-0825 / Tho / Shiv

Productnaam:

Benzoë resinoïde

Land van herkomst:

Thailand

Botanische naam:

Styrax tonkinensis

Farmacopoea:

CAS: 8024-01-0 / CAS: 8046-19-3

Kleur:

Troebel bruinrood

Geur:

Balsmiek, vanille-achtige geur

Smaak:

Bitterzoet

Consistentie:

Stroperig

Bereiding:

Absolue, extractie van de hars

Plantenfamilie:

Styraxfamilie (Styraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

20kg hars/1 liter resinoïde

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Esters (60-80%)

coniferyl benzoaat

benzyl benzoaat

cinnamyl benzoaat

Aldehyden

vanilline (1-2%)

Zuren

benzoëzuur (10-20%)

Alcoholen

benzyl alcohol

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden. **Xi-N:** iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, wateren en grond. **Oog-contact:** eventuele contactlenzen verwijderen en 15 minuten spoelen met geopende ogen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid goed afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** water drinken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

Benzoë essentiële olie heeft expectorante (slijmoplossende) eigenschappen, is antiseptisch op de longen, zeer huidregenererend (psoriasis, huidschimmels), samentrekkend, werkt als een deodorant en ondersteunt wondheling. Toegevoegd aan cosmetica werkt Benzoë essentiële olie als een anti-oxidant. Benzoë bezit sterk kalmerende eigenschappen.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft Benzoë essentiële olie een vanille-achtige geur die een warme en ontspannende sfeer creëert, en die kalmerend is voor hart en zenuwen. Het is daarom bij uitstek een olie voor 'heethoofden' die door hun gestress moeïjk rust kunnen vinden. Benzoë essentiële olie is verlichtend als inhalatie bij luchtweginfecties, astma, bronchitis en kou.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. De stroperige substantie van Benzoë is puur moeilijk te verwerken. Het is daarom aan te raden de olie te verdunnen in alcohol. Verwarm de Benzoë au bain-marie tot de olie vloeibaar is. Vervolgens voegt men Benzoë toe aan een flesje alcohol

(96%); ongeveer 1 deel Benzoë op 4 delen alcohol. Goed schudden tot de olie helemaal is opgelost. Maar ook oplossen in een basis olie gaat uitstekend. Benzoë essentiële olie bezit sterk huid helende eigenschappen. De olie regenereert de huid bij gebruik in de huidverzorging. Vooral de gebarsten, ontstoken en geïrriteerde huid zal baat hebben bij huidolie met Benzoë essentiële olie (bij acné en vooral bij de behandeling bij littekens en brandwonden. Benzoë essentiële olie op de borst werkt slijmoplossend en verlichtend bij luchtwegklachten; vermengd met jojoba tegen droge handen met kloven.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Te gebruiken bij kou, slechte circulatie, stress, pijnlijke gewrichten en luchtwegklachten.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% van de verdunde olie (zie toepassing op de huid) bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik.

In bad

Zie doseringsregels.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is Benzoë essentiële olie non-toxisch en niet irriterend; er bestaat een kans op overgevoeligheid. Vermijd benzoë essentiële olie op de gevoelige huid. Samengestelde benzoë tinctuur wordt beschouwd als matig toxisch.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Niet gebruiken op de huid bij allergie voor benzoë. Niet gebruiken op een gevoelige huid. Kan bij hoge dosering braken veroorzaken. Veroorzaakt mogelijk overgevoeligheid en in uitzonderingen contactdermatitis.

WERKT GOED I.C.M.

Benzoë essentiële olie kan goed gecombineerd worden met bergamot, citroen, cypres, copaiba, gember, geranium, jasmijn, jeneverbes, koriander, limoen, litsea, mire, palmarosa, peper, grapefruit, roos, salie, sandelhout, wierook, vetiver en ylang ylang.

AROMATHERAPIE

Aromatherapeuten gebruiken Benzoë vooral om zijn antiseptische kwaliteiten en verdampen het om woon- en slaapvertrekken te desinfecteren. Zij zijn van mening dat het slijmoplossende, bloedstelpende en wond helende eigenschappen heeft en wordt o.a. ter ondersteuning ingezet bij snijwonden, kloven, huid ontstekingen, artritis, jicht, reuma, astma, bronchitis, verkoudheid, keelpijn, kolieken, hoesten, laryngitis, griep, stress, prikkelbaarheid, nervositeit, premenstrueel syndroom.

PSYCHOLOGISCH

Het Benzoë type voelt zich in zijn individualiteit bedreigd. Hij moet zich losmaken van emotionele banden uit het verleden en leren het leven niet als een vijand maar als een vriend te zien. De oorzaken hiervan liggen vaak in de familiesfeer.

PSYCHISCH

Benzoë essentiële olie schenkt rust en vrede aan hen die mentaal overspannen zijn. Deze olie verlicht en zuivert de steer van negatieve gedachten, geeft energie bij intellectuele arbeid en heeft een opwekkende en euforiserende werking. In de leefruimte verdampen bij depressies.

SPIRITUEEL

Benzoë werkt rechtstreeks op de wortel chakra die daardoor krachtig gestimuleerd wordt. Tegelijkertijd heeft Benzoë een kalmerend en rustgevend effect. Gebruik Benzoë als er behoefte is aan grotere fysieke kracht en energie. Benzoë is een waardevol middel voor het verdrijven van boosheid.

BEHANDELINGEN

Artritis: wisselbaden warm/koud voor handen en voeten: meng 3 druppels benzoë- en 3 druppels citroen essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie en voeg toe aan een warm en koud hand/voetbad en eindig met een koud bad om verzwakking van de huid in de aangetaste delen te voorkomen.

Blaasontsteking: meng 2 druppels benzoë-, 2 druppels bergamot- en 2 druppels lavendel- of venkel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm zitbad en baad hierin 2 maal daags 10 minuten.

Gordelroos: meng 3 druppels benzoë-, 4 druppels kamille- en 3 druppels lavendel essentiële olie in 20 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje en wrijf je huid met een beetje van dit mengsel lichtjes mee in. Indien dit te pijnlijk is, dep je huid dan lichtjes of meng 3 druppels benzoë-, 4 druppels kamille- en 3 druppels lavendel essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een schaal gekookt tot lauw afgekoeld water, maak hiervan een kompres en leg dit op de plekken met gordelroos.

Hoesten (bij kinderen): meng 5 druppels benzoë- en 5 druppels mandarijn essentiële olie met 50 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Wrijf met een beetje van dit mengsel de borst en de rug meerdere malen per dag in.

Jicht: meng 6 druppels benzoë essentiële olie in een neutrale crème en wrijf 3 maal daags je huid lichtjes in.

Keelpijn: druppel 2 druppels benzoë- en 2 druppels lavendel essentiële olie in een half glas gekookt en afgekoeld water en gorgel hiermee 3 maal daags.

Kloven: meng 15 druppels benzoë essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele

badolie, voeg dit toe aan 50 ml. gekookt water en laat dit afkoelen zodat het zo warm mogelijk op je huid kan worden aangebracht.

Kolie: meng 4 druppels benzoë essentiële olie met 10 ml. amandel olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel je buik in de richting van de klok mee.

Nervositeit: meng 5 druppels benzoë-, 3 druppels sinaasappel- of mandarijn- en 2 druppels lavendel essentiële olie met 30 ml. amandel olie of Jojoba olie in een donkerbruin flesje en masseer met een beetje van dit mengsel je hele lichaam in.

Premenstrueel Syndroom (PMS): meng 6 druppels benzoë-, 4 druppels sinaasappel- en 2 druppels lavendel essentiële olie met een hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 15-20 minuten.

Wonden (algemeen): meng 3 druppels benzoë essentiële olie in 1 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een half glaasje gekookt en afgekoeld water en roer dit goed door. Was hier vervolgens de wond goed mee uit.



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