

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 verdampd.
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 Romee 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 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.** BRONNEN: Aromacum, 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 verdamp 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 bevinden 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.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

CAJEPUT

PRODUCT

Chargenummer:

E1275 / 18-0810 / Aro

Productnaam:

Cajeputi olie

Land van herkomst:

Maleisië

Botanische naam:

Melaleuca leucadendron

Synoniemen:

Oleum Cajeputi, Cajeputi
aetheroleum, Essence de Cajeput

Farmacopoea:

CAS: 8008-98-8 / EINECS: 287-316-4

Kleur:

Helder bleekgroen

Geur:

Aangenaam kamferachtig

Smaak:

Brandend dan koelend

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bladeren

Plantenfamilie:

Mirteachtigen (Myrtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-125 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (20-45%)

α- en β-pineen (10-40%)

myrceen

α-terpineen

limoneen

γ-terpineen

p-cymeen

terpnoleen

Sesquiterpenen (3-6%)

β-caryophyllen

viridifloreen

α-phellandreen

humuleen

Monoterpenolen (tot 12%)

α-terpineol (tot 10%)

linalool

terpineen-4-ol

Sesquiterpenolen (2-6%)

viridiflorol

globulol

nerolidol

spathulenol

Aldehyden

valeraldehyde

benzaldehyde

Esters

terpineol acetaat

Oxiden

1,8 cineol (15-70%, afhankelijk van de
groeiomstandigheden, ondersoort en
herkomstgebied)

caryophyllen oxide



VEILIGHEID

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

Xn-Xi-N: irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, melk of norit toedienen, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde**

10 ppm: leave-on producten – producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,010%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' – producten blijven declaratievrij tot een dosering van 1,00%. **Allergenen:**

limoneen en linalool.



EIGENSCHAPPEN

Cajeput essentiële olie is mild pijnverdovend, microbendodend, anti-neuralgisch, anti-reumatisch, krampstillend, zweetdrijvend, anti-septisch (longgebied en urinewegen), wondhelend,

ontstoppend, sterk slijmoplossend, insecten werend, huid-beschermend (bij bestralingen), ontstoppend en flebotonisch bij spataderen, stimulerend en een tonicum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft cajeput essentiële olie een frisse en zachte 'eucalyptus' geur die goed te mengen is met andere warme tropische geuren zoals ylang ylang, cananga, rozenhout, maar ook met ravintsara en palmarosa. Cajeput is een zeer werkzame olie bij luchtwegklachten (astma, bronchitis) en griepinfecties, vooral bij kinderen. Door het hoge gehalte aan cineol is de olie slijmoplossend en kan ook ingezet worden bij (neus)slijmvliesontstekingen. De olie maakt helder in het hoofd en kan verdampt worden als er een lange tijd geconcentreerd moet worden.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is cajeput essentiële olie in te zetten bij acné en een vette, slecht doorbloede of valse huid. De olie werkt toniserend en huid herstellend. Als de huid zeer kwetsbaar is, kan cajeput essentiële olie gemengd worden met lavendel of palmarosa. De olie is ontstekingsremmend en pijnverdovend

en daarom behulpzaam bij reumatische en neuralgische pijnen en spierpijnen, maar ook bij insectenbeten. Bij bestralingen beschermt cajeput essentiële olie de huid tegen verbrandingen (te gebruiken voor en na de bestraling). De inhoudsstoffen van cajeput essentiële olie wijzen op insectenwerende eigenschappen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is cajeput essentiële olie in te zetten bij pijnen aan spieren en gewrichten, als immuun stimulerende olie bij kou en griep, als antivirale olie bij genitale herpes.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

Inhalatie

Maximaal 3 druppels.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In een lage dosering is cajeput essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. De onverdunde olie kan de slijmvliezen irriteren. Tijdens de zwangerschap wordt afgeraden de olie de eerste 3

maanden te gebruiken. Bij astma patiënten dient men door het hoge gehalte aan cineol bij een eerste kennismaking met cajeput essentiële olie zeer laag te doseren.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en niet bij baby's gebruiken. Kan in hoge concentraties in sommige gevallen een huidirritatie veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Cajeput essentiële olie kan goed gemengd worden met ceder, citroen, den, eucalyptus, gember, lavendel, manuka, marjolein, niaouli, oregano, alle citrus oliën, palmarosa, scharlei, tea tree, tijm en ylang ylang.

AROMATHERAPIE

Cajeput essentiële olie is goed tegen problemen van de luchtwegen. De olie heeft een verdovende werking (zenuwpijnen) en schept een gevoel van innerlijke zuiverheid. Is al eeuwen bekend als een uitstekend middel bij de behandeling van spier-, gewrichts- en zenuwpijnen en wordt daarom door veel masseurs gebruikt. De farmaceutische industrie gebruikt de olie als antisepticum o.a. in keeltabletten en gorgeldranken. Cajeput wordt gebruikt in de tandheelkunde en in de farmacie als antisepticum, in expectorante- en tonische formules, keeltabletten, gorgeldranken, etc. Gebruikt als geurmiddel in zepen, cosmetica, wasmiddelen en parfums, werkt verfrissend. Cajeput essentiële olie

staat in hoog aanzien in het oosten en wordt gebruikt tegen verkoudheid, hoofdpijn, keelinfecties, kiespijn, koorts, cholera, reumatische aandoeningen en huidziekten. De olie versnelt de hartslag en is verwarmend. In het westen wordt de olie gebruikt voor chronische laryngitis en bronchitis, cystitis, reumatische aandoeningen en tegen rondworm. Cajeput essentiële olie heeft verdovende eigenschappen (zenuwpijnen), schept een gevoel van innerlijke zuiverheid en wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij verkoudheid, keelinfecties, astma, bronchitis, oorpijn, middenoorontsteking, slijmvliesontsteking, (droge) hoest, sinusitis, griep, kiespijn, hoofdpijn, spierpijn, reumatische pijnen, zenuwpijnen, artritis, krampen, mentale vermoeidheid, acné, een vette huid, insecten steken, blaasontsteking, infecties urinewegen, virusinfecties, puistjes, laryngitis en psoriasis. **Bij toepassingen bij kinderen de olie mengen met Lavendel.**

PSYCHISCH

Cajeput essentiële olie heeft een ontspannende en kalmerende werking waarin je tot rust komt en de dagelijkse beslommeringen laat voor wat ze zijn. De olie heeft een kalmerende invloed op hysterische en nerveuze mensen.

PSYCHOLOGISCH

Het cajeput type is bang om iets van het leven te moeten missen. Zijn denken is chaotisch en communicatiestoringen komen regelmatig voor, hij neemt niet de tijd om uit te rusten. Deze leefwijze spruit voort uit angst en innerlijke onzekerheid.

BEHANDELINGEN

Acné: meng 15 druppels cajeput essentiële olie met 1 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan 1 liter water. Doop hierin een kompresdoekje (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg het minimaal 30 minuten op de aangeaste plekken. Zorg dat het kompres vochtig blijft.

Gewrichten (pijn): meng 8 druppels cajeput essentiële olie in 10 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks met een beetje van dit mengsel.

Keel (ontsteking): voeg 2-6 druppels cajeput essentiële olie toe aan een inhalator (of schaalte) met heet water en stoom 2-3 maal daags 5 minuten.

Koortslip: stip 2-3 maal daags met een wattenstaafje je koortslip aan met 1 druppel pure cajeput essentiële olie.

Neuralgiën (zenuwpijnen): meng 5-10 ml. cajeput essentiële olie met 100 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks je pijnlijke plaatsen met een beetje van dit mengsel.

Oren (oorpijn): breng 1 druppel cajeput essentiële olie aan op een wattenstaafje en dep hiermee voorzichtig de gehoorgang.

