

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 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: 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 kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

HELICHRYSSE

PRODUCT

Chargennummer:

E9220 / 19-0115 / Aro / Th / Shiv

Productnaam:

Helichrysum olie

Land van herkomst:

Italië

Botanische naam:

Helichrysum italicum

Farmacopoea:

CAS: 90045-56-0 / Cas: 50-5113-01 /

Einecs: 289-918-2

Kleur:

Helder bleekgeel

Geur:

Sterk kruidig

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bloemtoppen

Plantenfamilie:

Samengesteldbloemigen

(Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

>1.200kg bloeiend kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (5-20%)

pinen (5-30%)

camfeen

limoneen

myrceen

Sesquiterpenen (5-10%)

curmenen (8-19%)

β-caryophyllen

bergamotten

bisaboleen

italicen

selineen

α-copaen

Monoterpenolen

α-terpineol

nerol

geraniol

borneol

linalool

terpineen-4-ol

furfural

Esters (45-70%)

nyl acetaat (tot 70%)

nyl butyraat/-propionaat

geranyl acetaat

Ketonen

(diketonen/dionen) (5-15%)

italidion I

italidion II

italidion III

Oxiden (tot 3%)

1,8-cineol

caryophyllen oxide

Sesquiterpenolen (3-5%)

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. Buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvlies, schadelijk bij indigestie kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken. Schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen: limoneen en linalool.**



EIGENSCHAPPEN

Veel werkingen van helichryse olie zijn gebaseerd op ervaring; veel onderzoeken zijn nog nodig. In de praktijk blijkt helichryse zeer breed inzetbaar: huidherstellend/-regenererend, wond genezend (Han 2017), ontstekingsremmend (Baylac 2003, Djihane 2016), pijnverdovend, ontkrampend, anti-hematoom (ontstoppend), anti-allergisch/anti-histamine, microbendodend (antibacterieel, schimmeldodend, virusdodend (Djihane 2017, Juliano 2018, Oliva 2019)), anti-oxidant (Combes 2017), expectorant (slijmoplossend) en ontspannend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft helichryse een prettige kruidige geur. Een zachte, maar effectieve olie bij luchtwegaandoeningen als bronchitis, chronisch hoesten en kramphoest. De olie is daarbij ontstekingsremmend, antibacterieel en slijmoplossend. Hoewel men met alle oliën voorzichtig moet zijn bij astma, is helichryse een goede keuze als er sprake is van astma met een allergische achtergrond. Helichryse werkt daarbij vaatverwijdend. De werking wordt versterkt door helichryse te combineren met blauwe kamille. Net als alle andere

zoete oliën zoals roos en geranium, is helichryse in de diffuser kalmerend en verzachtend. Zoals het op de huid goed is bij huidtrauma's, is het ook bij emotionele trauma's goed inzetbaar.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Helichryse is geschikt voor een gevoelige en droge huid die neigt naar irritatie en andere huidproblemen. Helichryse is verband houdend met huidherstellend/-regenererend en -ontstoppend. Gebruik de olie onverdund bij een acute verzwikking of verse blauwe plekken of andere weefseltrauma's; hierbij kan helichryse eventueel nog gemengd worden met lavendel, citroen of cisteroos. Helichryse versnelt genezing bij wonden, verbrande huid, acné en huidbeschadigingen door allergieën. Daarbij werkt helichryse ontstekingsremmend, pijnverdovend en krampstillend. Dit maakt de olie effectief bij spierpijnen en gewrichtspijnen, maar ook ondersteunend bij aderklasten, zoals couperose en rosacea, spataderen, gordelroos, flebitis en mogelijk bij de contractuur van Dupuytren. Aderontsteking en degeneratie van aderen kunnen leiden tot trombosen. Juist hierbij heeft helichryse een positieve functie. Behandeling nieuwe, maar ook oude littekens met helichryse olie. Helichryse als anti-oxidant (en vrije radicalenvanger) zorgt ervoor dat de

nadelige invloed van vervuiling en UV-straling op de huid wordt beperkt (Combes 2017) zodat minder snel veroudering en beschadiging optreedt.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is helichryse in te zetten als huidgenererend middel, bij kou en griep, spataderen en aderontstekingen, geïnfecteerd eczeem, bij ontgiftingskuren en candida.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik; eventueel 1 druppel puur op de blauwe plek. Helichryse absoluut niet hoger doseren dan 0,5% op de huid.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is helichryse nontoxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Het is één van de weinige oliën die puur op de huid kan worden gebruikt. De olie is veilig, hoewel effecten van overdosering niet bekend zijn.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Spaarzaam gebruiken bij mensen met bloed verdunnende middelen en alleen uitwendig gebruiken bij zwangerschap. Neurotoxisch; voorzichtigheid geboden voor personen die gevoelig zijn voor ketonen. Niet gebruiken bij kinderen onder 6 jaar.

WERKT GOED I.C.M.

Helichryse kan goed gecombineerd worden met lavendel, citrus oliën, neroli, scharlei, cypres, cisteroos, eikenmos, geranium, Roomse kamille, kruidnagel en roos.

AROMATHERAPIE

Helichryse olie zou zeer geschikt zijn bij de behandeling van spierletsel en verstuingen waarbij hematomen ontstaan omdat deze olie een bloedstolsels kan tegengaan. De olie is zelfs in staat oude bloedstolsels op te lossen. Door de anti-allergene werking nuttig bij huidproblemen zoals eczeem en psoriasis. Helichryse wordt ook wel de amica onder de essentiële oliën genoemd en wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij abscessen, blauwe plekken, acné, dermatitis, steenpuisten, ontstekingen, eczeem, spierletsel, verstuingen, bloedsuikerspiegel, knieën, herpes, neusverkoudheid, sinusitis, aderontstekingen, bacteriële infecties, griep, koorts, verkoudheid, zenuwpijn, lethargie, stress, aambeien, aanleg voor spataderen, astma, bronchitis, acné, rosacea, slijmvorming, allergische huiduitslag, mediteren, te hoge bloedsuikerspiegel, lever-

klachten, voor een betere doorbloeding. Voeg helichryse olie toe aan amica- of schwarzkümmel basis olie toe voor de verzorging van littekens. Ook kan helichryse olie uitstekend gebruikt worden voor huisdieren bij pijn en als bloedstelpend middel.

PSYCHISCH

Helichryse is een tonicum voor de zenuwen en heelt oude emotionele wonden. Het is psychisch een sterke olie die nuttig kan zijn voor mensen die zich snel verbolgen voelen, hun woede inhouden of juist tonen. Een weldaad voor hen die voortdurend negatief zijn. Steunt de verwerking van diepe emotionele trauma's.

SPIRITUEEL

Helichryse activeert de rechter hersenhelft, de intuïtieve zijde, wat van grote waarde is voor allerlei vormen van meditatie. Hij steunt het creatieve denken, allerlei vormen van creatieve arbeid zoals musiceren, schilderen e.d. **Twee druppels roos met één druppel helichryse brengen hoofd en hart bij elkaar.**

