

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



Essential Oils

THERAPEUTIC & PERFUME OILS

SELDERIJ

PRODUCT

Chargenummer:

E0225 / 18-0825 / Shiv

Productnaam:

Selderij zaadolie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Apium graveolens

Farmacopoea:

CAS: 89997-34-25 / Einesc: 289-667-9

Kleur:

Bleekgeel

Geur:

Warm kruidig, krachtig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van gedroogd zaad

Plantenfamilie:

Schermbloemigen (Apiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

40 kg zaad/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

limoneen (tot 50%)

Sesquiterpenen

β -selineen (tot 33%)

Flaliden

3-butylflalide (tot 7%)

sedanalide

VEILIGHEID

Ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, bij verbranding ontstaan koolmonoxide en carbondioxide, giftige dampen: niet inademen. **Xi-Xn-N:** irritant voor ogen en huid, kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken, niet carcinogeen, schadelijk bij indigestie, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** huid spoelen met overvloedig water en zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van selderijzaad essentiële olie gedocumenteerd. Selderijzaad werkt als een anti-oxidant, is anti-reumatisch, antiseptisch (urinewegen), krampstillend, 'ontstoppend' op de aders, zuiverend/stimulerend op de lever, vermindert huidvlekken, mogelijk diuretisch, sterk kalmerend en stimulerend op de baarmoeder. Ook wordt selderij olie veel gebruikt bij vermageringskuren.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt selderij essentiële olie een pikante en zoete geur. De olie werkt kalmerend en is tegelijkertijd een tonicum op het centraal zenuwstelsel. Daarnaast zorgt selderij essentiële olie via verdamping voor een rustige slaap.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging wordt selderijzaad essentiële olie toegepast bij een met water verzadigde huid, roodheid en huidvlekken. Eén druppel selderijzaad essentiële olie in een crème geeft op den duur minder pigmentvlekken. Verwerkt in een huidolie geeft selderij essentiële olie verlichting bij reumatische pijnen en bij jichtpijn. Bij

jicht bestaat er een ophoping van urinezuren. Het zaad en extracten van het zaad zorgen voor de afvoer van deze opgeslagen urinezuren. Het is mogelijk dat de olie hetzelfde effect veroorzaakt. Selderij essentiële olie is ondersteunend bij lymfedrainage. De olie helpt bij ontgifting van de nieren, vooral na ziekte.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is selderijzaad essentiële olie in te zetten bij jicht klachten, ontgiftingskuren, neuralgieën en voor een goede slaap.

DOSERING

Bij verstuiwing

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

Inwendig

1 druppel in een theelepel honing bij een slechte adem. De olie smaakt bitter!



OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In een lage dosering is selderijzaad essentiële olie non-toxisch en niet irriterend. Het is mogelijk dat selderijzaad essentiële olie overgevoeligheid veroorzaakt en enigszins fototoxisch reageert. Hoewel de meeste allergenen in het destillatieproces verwijderd zijn, is er voorzichtigheid geboden bij mensen met een sterke overgevoeligheid.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap alleen verdampen. Niet gebruiken bij baby's en kinderen onder de 6 jaar. Kan allergische reacties veroorzaken. Mogelijk fototoxisch.

WERKT GOED I.C.M.

Selderijzaad essentiële olie kan goed gecombineerd worden met den, eikenmos, koriander, lavendel, lavandin, nootmuskaat, peterselie, tea tree en specerij oliën.

AROMATHERAPIE

Er wordt een essentiële olie gedestilleerd uit de gekneusde zaden van de selderijplant. Ook uit het hele kruid wordt een essentiële olie gedestilleerd, deze heeft ongeveer dezelfde eigenschappen. Selderij essentiële olie heeft naar de mening van therapeuten een ontgiftende werking, vermindert zwellingen en verlicht de pijn bij artritis en jicht. Door aromatherapeuten wordt de olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij krampen, zwellingen, artritis, jicht, reuma, nier- en blaasziekten,

hoesten, long catarre, dyspepsie, indigestie, geelzucht, klierandoeningen, cystitis, levercongestie, blaasontsteking, zenuwpijnen en ischias. Wegens de sterke vochtafdrijvende werking wordt selderijzaad essentiële olie veel gebruikt bij vermageringskuren. Bij borstvoeding gevende moeders stimuleert selderij essentiële olie de melkproductie. Selderij olie werkt ader- zenuw- en spierversterkend en huidblekend op vlekken en rustgevend bij verdampen.

PSYCHISCH

Selderij olie werkt probleemoplossend. De olie geeft zelfvertrouwen, hij schenkt kracht en het uithoudingsvermogen om nieuwe dingen aan te pakken. Verdampen werkt tonisch op het centraal zenuwcentrum.

BEHANDELINGEN

Artritis: meng 20 druppels selderij essentiële olie met 30 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer meerdere malen per dag je pijnlijke plaatsen met een beetje van dit mengsel.

Blaasklachten: meng 4 druppels selderij- en 4 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-25 minuten. Herhaal dit dagelijks totdat je klachten verdwenen zijn.

Bloed (ophoping van toxinen): meng 8 druppels selderij-, 6 druppels citroen- en 6 druppels jeneverbes essentiële olie

met 30 ml. druivenpit basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer met een beetje van dit mengsel je hele lichaam. Neem ook je voetzolen mee en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee.

Jicht: meng 20 druppels selderij essentiële olie met 30 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer meerdere malen per dag de pijnlijke plaatsen met een beetje van dit mengsel.

Levercongestie: meng 20 druppels selderij essentiële olie met 30 ml. zonnebloem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer meerdere malen per dag je leverstreek en buik in met een beetje van dit mengsel.

Nieraandoeningen: meng 4 druppels selderij- en 4 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-25 minuten. Herhaal dit dagelijks totdat je klachten verdwenen zijn.

Spijverteringsklachten: meng 20 druppels selderij essentiële olie met 30 ml. zonnebloem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer meerdere malen per dag je maag- en darmstreek in met een beetje van dit mengsel, in de richting van de klok mee.

