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

ANIJS (STER)

PRODUCT

Chargenummer:
E1005 / 19-0225 / Aro
Productnaam:
Steranijs olie
Land van herkomst:
China
Botanische naam:
Illicium verum
Farmacopoea:
CAS: 84650-59-9 / Einecs: 283-518-1
Kleur:
Kleurloos tot bleekgeel
Geur:
Karakteristiek
Smaak:
Aromatisch zoet, organoleptisch
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van de vruchten
Plantenfamilie:
Magnoliafamilie (Magnoliaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
50 kg vruchten/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Fenylpropanoïden - Fenolische esters
transanethol (=soestragol) (70-91,7%)
estragol (=methyl chavicol) (tot 6%)

Monoterpenen
limoneen (<7%)
β-pineen
α-pineen

Alcoholen
linalool (1-2%)

Aldehyden
anijsaldehyde (1,8%)

Oxiden
1,4 cineol*
foeniculine*

*Een verschil met groene anijs essentiële olie (*Pimpinella anisum*) is o.a. de aanwezigheid van de oxide 1,4 cineol en de verbininding foeniculine.

VEILIGHEID

Vloeistof en damp brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie kans op darmirritaties, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 15 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, een arts waarschuwen en etiket/ verpakking tonen. **Allergenen: limoneen en linalool.**



EIGENSCHAPPEN

Steranijs essentiële olie heeft uiteenlopende eigenschappen, die sterk overeenkomen met de werking van groene anijs. Het werkt o.a. als een oestrogeenachtige stof (bevordert menstruatie) en helpt bij opvliegers tijdens de menopauze. Steranijs is sterk krampverlichtend op het neuro-musculaire systeem (verlicht spierpijnen), is een carminativum (voorkomt en verdrijft gasvorming in het spijsverteringssysteem) en is een tonicum voor de luchtwegen.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verfrist steranijs essentiële olie de lucht en geeft verlichting bij luchtwegklachten zoals astmatische bronchitis, hoesten en verkoudheid. Het vergemakkelijkt de ademhaling.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Verfrissend als wrijfmiddel bij luchtwegklachten en spierpijnen. Vrouwen kunnen steranijs essentiële olie (vermengd in een basis olie) op de onderbuik aanbrengen bij pijnlijke en verminderde menstruatie.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Steranijs essentiële olie is in het bad te gebruiken bij spierpijnen en luchtwegklachten.

Als smaakstof
Steranijs is heerlijk in honing. Verzachtend bij hoest, fris bij slechte adem maar ook in te nemen bij een opgeblazen gevoel (in plaats van anijsmelk.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur, puur of vermengd met andere oliën.

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

In bad
Maximaal 8 druppels in een vol bad.

Als smaakmaker

1-2 druppels in een potje bloemenhoning; 1 theelepel puur of met heet water innemen.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Steranijs essentiële olie stimuleert bij lage doses, maar werkt narcotisch bij hoge doseringen. Steranijs is bij aangehouden dosering niet toxisch en niet sensibiliserend, maar kan op een gevoelige huid irritaties veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap alleen uitwendig gebruiken en daarbij de aanbevolen dosering niet overschrijden. Inwendig gebruik van steranijs essentiële olie heeft een oestrogeen nabootsend effect en kan de oestrogeen niveaus in het lichaam beïnvloeden. Niet gebruiken bij kinderen onder de 2 jaar. Vrouwen met endometriose en oestrogeen afhankelijke kanker (borst- of eierstok kanker) en mannen met prostaathyperplasie zouden inwendig gebruik van anijs moeten vermijden. Niet gebruiken bij een gevoelige of beschadigde huid. Niet gebruiken tijdens het geven van borstvoeding. Werkt bij hoge doses verdovend en vertraagt de bloedsomloop; dus met mate gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Anijs essentiële olie kan goed gecombineerd worden atlasceder, basilicum, bay, cederhout, ceder Himalaya, roos, lavendel, sinaasappel, denen specerij oliën. Anijs heeft uitstekende maskerende eigenschappen.

AROMATHERAPIE

De aromatherapie is van mening dat anijs essentiële olie o.a. ter ondersteuning kan worden ingezet bij; gebrek aan eetlust, oprispingen, hik, kolieken, pijnlijke menstruatie, nerveuze spijsverteringsstoornissen, slijmvliesontsteking, buikkramp, maagkrampen, aërophagie, duizeligheid, nerveuze misselijkheid, hoesten (kriebelhoest) en slijmvorming. Anijs essentiële olie bevordert de melkafscheiding bij borstvoeding, stimuleert het zenuwstelsel en versterkt het hartvatensysteem.

PSYCHISCH

Anijs essentiële olie heeft een verzachtende en beschermende werking die negatieve invloeden verjaagt. De olie maakt optimistisch en energiek, het is een licht afrodisiacum.

PSYCHOLOGISCH

Het anijs type heeft weinig temperament en heeft moeite zich veilig te voelen in het leven. Hij zoekt zijn leven lang naar geborgenheid en zou het liefst alles van tevoren willen weten en plannen.

BEHANDELINGEN

Astma: doe 3 druppels anijs-, 3 druppels lavendel- en 4 druppels rozemarijn essentiële olie in een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom hiermee 3 maal daags 5 minuten of naar behoefte.

Bronchitis: doe 5-10 druppels anijs essentiële olie in een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom hiermee 3 maal daags 5 minuten of naar behoefte.

Buikpijn: meng 5 druppels anijs-, 5 druppels pepermunt-, 5 druppels basilicum- en 10 druppels venkel essentiële olie met 50 ml. basis olie. Masseer met een beetje van dit mengsel je buik naar behoefte. Of meng 5 druppels anijs-, 5 druppels akkermunt-, 5 druppels basilicum- en 10 druppels venkel essentiële olie met 50 ml. basis olie. Masseer met een beetje van dit mengsel je buik naar behoefte.

Buik- en darmkrampen: maak een mengsel van anijs essentiële olie met amandel olie van 1:10, verdeel dit zachtjes over je buik of maag (niet masseren!). Of meng 5 druppels anijs essentiële olie met een eetlepel basis olie. Met dit mengsel de buik en maag zachtjes masseren.

Hoesten: voeg 6-10 druppels anijs essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom 2-3 maal daags 5 minuten.

Huid (jeugdig uiterlijk): meng 2 druppels anijs-, 1 druppel rozemarijn- en 1 druppel mirte essentiële olie met een eetlepel amandel olie en een eetlepel gedestilleerd water. Masseer hiermee na een warm bad.

Huid (reinigen): meng 10 druppels anijs essentiële olie met 1 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator, voeg dit doe aan een glas gekookt, afgekoeld water en spoel hiermee je huid af.

Huid (stralende teint): meng 10 druppels anijs essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 25-30 minuten. Herhaal dit met regelmaat.

Nachtmerries: sprenkel enkele druppels anijs essentiële olie op een zakdoek en leg deze onder je kussen.

Reuma: meng 10 druppels anijs essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een heet bad. 15-20 minuten baden.

Spierpijn: meng 20-30 druppels anijs essentiële olie met een basis olie en met dit mengsel de pijnlijke plaatsen naar behoefte masseren.

Tanden (witte tanden): doe 1 druppel anijs essentiële olie op je tandenborstel en poets op deze manier dagelijks je tanden.

Tandvleesproblemen: meng 6 druppels anijs essentiële olie met een theelepel (consumeerbare) alcohol (96%), voeg dit toe aan een glas gekookt, afgekoeld water en spoel hiermee 2 maal daags je mond.

Verkoudheid (slijmvorming): voeg 6-10 druppels anijs essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom hiermee 2-3 maal daags 5 minuten of naar behoefte.



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