

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 direct 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 slijmvlieszen.
- ✚ 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 gemiddeld de 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 slijmvlieszen.

✚ 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.

✚ 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 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 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

JASMIJN

PRODUCT

Chargennummer:

E1240 / 20-0215 / Shiv / Seema

Productnaam:

Jasmin absolute

Land van herkomst:

Noord-India

Botanische naam:

Jasminum grandiflorum

Synoniemen:

Oleum Jasmini

Farmacopoea:

CAS: 8022-96-6 / EINECS: 283-993-5

Kleur:

Helder geelbruin tot bruinrood

Geur:

Intensief honing-bloemachtig

Smaak:

Typisch

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Hexaan extractie bloemen

Plantenfamilie:

Olijffamilie (Oleaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

1000 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen (sporen van o.a.)

α -farneseen (0,5-3%)

Monoterpenolen

linalool (3-10%)

geraniol (2-10%)

nerol

cis-3-hexanol (C6)

Sesquiterpenolen

farnesol

Diterpenolen

phytol (7-15%)

isophytol (5-8%)

geranyl linalool (2,5-5%)

Aromatische alcoholen

benzyl alcohol (1-5%)

Ketonen

cis-jasmon (1,5-3,5%)

Esters

linalyl acetaat

Aromatische esters

benzyl benzoaat (8-20%)

methyl jasmonaat

methyl anthranilaat (in sporen)

Fenolische ethers

eugenol (1-3%)

Andere

phytylacetaat (C22) (3,5-7%)

indol (0,1-3%)

jasminlacton

Niet vluchtige bestanddelen

squaleen

VEILIGHEID

Ontvlambaar; olie en damp, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden. **Xn-Xi-N:** schadelijk voor de gezondheid, kan bij inslikken longschade veroorzaken, iritant voor ogen en huid, kan allergische reacties veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen:** eugenol, geraniol, limoneen en linalol.



EIGENSCHAPPEN

Jasmin absolute is een milde pijnverdoover, een anti-depressivum, ontstekingsremmend, krampstillend, wondhelend, een aphrodisiacum, kalmerend en tonisch voor de baarmoeder.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt jasmin absolute een zoete en

fruitige geur die alles doordringt en in feite met alle andere geuren te mengen is. Vooral samen met roos en sandelhout geeft jasmin absolute een bijzondere combinatie. Door haar ontstekingsremmende en krampstillende kwaliteiten kan jasmin absolute worden ingezet bij luchtwegontstekingen. De grootste werking heeft jasmin echter op het psychisch/emotionele gebied. Jasmin is een anti-depressivum en maakt euforisch, verdrijft angst en werkt verheffend op het humeur.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging kan jasmin absolute bij een droge en/of vette huid gebruikt worden. Bij zwangerschapstrepen (striae) werkt jasmin absolute huidversterkend. Jasmin is licht pijnverdovend en kan daarom toegevoegd worden aan een massage olie bij spierpijn. Vermengd in een basis olie kan jasmin helpen bij frigiditeit en impotentie.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is jasmin absolute in te zetten als anti-depressivum, bij huidklachten en als parfum.



DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels puur of gemengd met andere oliën naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 3% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Jasmijn absolute, getest in lage doseringen, is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Er zijn huidreacties bekend; daarom wordt aangeraden jasmijn absolute bij een overgevoelige huid te vermijden.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Jasmijn absolute niet gebruiken op een overgevoelige en beschadigde huid.

WERKT GOED I.C.M.

Jasmijn absolute heeft het vermogen om ruwe tonen af te ronden en kan met bijna iedere olie gecombineerd worden. Jasmijn is een fijne combinatie met amyrin, bergamot, cananga, cedar, geranium, lavendel, mandarijn, neroli, rozenhout, sandelhout en Ylang Ylang.

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

AROMATHERAPIE

Jasmijn absolute werkt antiseptisch en heeft ontstekingsremmende eigenschappen. De olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij een droge huid, een gevoelige huid, spierkrampen, verrekkingen, verstoppingen, slijmvliesontsteking, hoesten, heesheid, laryngitis, pijn tijdens de bevalling, frigiditeit, dysmenorroe, krampen, depressiviteit en geestelijke uitputting. In India wordt het als afrodisiacum gebruikt en als middel tegen impotentie op lendenen ingemasseed. Jasmijn absolute wordt in de aromatherapie bijna uitsluitend in de diffuser of in bad toegepast. Jasmijn absolute toegevoegd aan een massage olie heeft een koelend effect op het lichaam, dus niet gebruiken in koude perioden en altijd mengen in een verwarmde basis olie.

PSYCHISCH

Jasmijn absolute wordt vaker bij psychische storingen gebruikt omdat het een rustgevend, antidepressieve en angst verdrijvende werking bezit. Jasmijn absolute geeft een gevoel van zelfvertrouwen en euforie en is daarom zeer bruikbaar bij apathie, onverschilligheid en lusteloosheid. Kan emotioneel gesloten deuren weer openen.

SPIRITUEEL

Jasmijn absolute wordt geassocieerd met de maan en ontvangt daaruit de kracht. De olie bezit de macht de lichamelijke liefde boven zichzelf te doen uitstijgen. Men gelooft dat jasmijn de kunstzinnigheid ontwikkelt. Voor

sommigen heeft dat betrekking op de eigen creativiteit, voor anderen betekent het dat zij ontvankelijker worden voor visuele schoonheid, muziek, enz. Doe een paar druppels in de diffuser om te mediteren. Werkt op het hartchakra, plexus solaris chakra en basis chakra. Jasmijnbloemen worden geofferd aan de Indiase goden Shiva en Ganesha.

BEHANDELINGEN

Depressies: Meng 2 druppels jasmijn absolute, 3 druppels salie-, 3 druppels bergamot- en 3 druppels Ylang Ylang essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin 15-20 minuten.

Of halveer bovenstaande dosering, voeg dit toe aan een warm voetbad en baad hierin 15-20 minuten.

Maak ook een huidolie: meng 2 druppels jasmijn absolute, 3 druppels salie-, 3 druppels bergamot- en 3 druppels Ylang Ylang essentiële olie met 30 ml. jojoba olie en laat je hiermee masseren. Smeer je voetzolen ook met een beetje van dit mengsel in en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee!

Impotentie: Meng 2 druppels jasmijn absolute, 3 druppels sandelhout- en 2 druppels Ylang Ylang essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin dagelijks 15-20 minuten.

Maak ook een huidolie: meng 10 druppels jasmijn absolute, 10 druppels Ylang Ylang, 10 druppels roos, 10 druppels sandelhout en 10 druppels bergamot met 100 ml. bernagie basis

olie en masseer de lendenen dagelijks met een beetje van dit mengsel of naar behoefte.

Jeuk: Meng 1 druppel jasmijn absolute, 1 druppel kruidnagel-, 2 druppels Roomse kamille-, 3 druppels cedar- en 3 druppels pepermunt essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele (bad)olie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een teiltje lauwwarm water. Doop een (kompres) doekje hierin, wring het licht uit en leg het op de jeukende plekken. Herhaal dit meerdere malen achter elkaar (zorg ervoor dat dit kompres vochtig blijft).

Vermoeidheid & zorgen: Meng 4 druppels jasmijn absolute met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad) olie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin 15-20 minuten.

Of halveer bovenstaande dosering, voeg dit toe aan een warm voetbad en baad hierin 15-20 minuten.

Maak ook een huidolie: meng 2 druppels jasmijn absolute met 30 ml. jojoba olie en laat je hiermee masseren. Smeer je voetzolen ook met een beetje van dit mengsel in en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee!

Huidverzorging:

Smelt 20 gram kokos olie en 30 gram shea butter op bain marie warm totdat het net vloeibaar is. Voeg daar 5 druppels jasmijn absolute en 10 druppels sandelhout essentiële olie aan toe en meng dit goed door elkaar heen. Na het stollen van dit mengsel heb je een heerlijk geurende crème die voor een super gladde huid zorgt!