

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 iriteren 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

DRAGON

PRODUCT

Chargenummer:

E1140 / 20-0125 / Shiv / Aro

Productnaam:

Dragon olie

Land van herkomst:

Frankrijk

Botanische naam:

Artemisia dracunculus

Farmacopoea:

CAS: 8016-88-4 / EINECS: 90131-45-6

Kleur:

Bleekgeel

Geur:

Fris kruidig, anijsachtig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Helder, vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van het kruid

Plantenfamilie:

Samengesteldbloemigen

(Asteraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100kg kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenolen

anethol

α-terpineol

Fenolen

methylchavicol (estragol)

methyleugenol (estragol)

Monoterpenen

δ-limoneen

elemiceen

Esters

linallylacetat

Oxiden

1,8-cineol

Coumarinen

herniarine

VEILIGHEID

Ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. **Xi-Xn-N:** irritant voor ogen en huid, kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water, grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid langdurig spoelen met water en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket tonen.

Allergenen: limoneen.



EIGENSCHAPPEN

Dragon essentiële olie is antibacterieel, mogelijk anti-viraal, anti-reumatisch, sterk krampstillend (neuromusculair), stimulerend (mentaal), spijsverteringsbevorderend/carminatium, anti-allergie en menstruatiebevorderend.

TOEPASSING

Versterven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft dragon een pittige en aromatische geur die associaties kan oproepen met eten en daarom misschien minder geschikt als verdampingsolie maar als verdampingsolie werkt dragon krampstillend bij kramphoest.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging wordt dragon essentiële olie niet gebruikt. De olie verlicht reumatische klachten en neuromusculaire spasmes (verkrampingen), ischias, jicht en artropijn. Dragon is een harttonicum en werkt algemeen stimulerend op de circulatie. Het immuunsysteem wordt versterkt en dragon vermindert fysieke zwakte.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is dragon essentiële olie in te zetten bij neuromusculaire klachten, (neiging tot) verkrampingen, ischias, spit, als hart- en circulatieversterkend middel. De olie geeft verlichting bij pijnlijke menstruatie, krampen en PMS pijn.

DOSERING

Bij versterving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Op de huid is dragon essentiële olie in lage doseringen getest. De olie is non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Inwendig is de olie enigszins toxisch door de aanwezigheid van methyl chavicol (estragol). Dragon kan tot 75% methyl chavicol bevatten. Discussie over een carcinogene werking van chavicol is nog niet afgerond; de huidige stand van zaken is dat er bij een lage dosis geen risico aanwezig is.



WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap: alleen verdampen tijdens de eerste 3 maanden. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Vermijd langdurig gebruik van de olie. Dragon kan bij gevoelige personen irritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Dragon kan goed gecombineerd worden met basilicum, cisteros, grove den, eikenmos, galbanum, lavendel, lavandin, spar, benzoë en vanille.

AROMATHERAPIE

Dragon essentiële olie wordt in de levensmiddelen industrie veel gebruikt als smaakstof. Het is een geliefde smaakmaker voor sauzen, azijn en kruidenmengsels. Ook in wasmiddelen, zepen en cosmetica is het een veel toegepast geurcomponent. Dragon versterkt geestelijk en lichamelijk. Het helpt bij het verteren van voedsel maar ook met het verteren van problemen. Deskundigen zijn van mening dat dragon essentiële olie de doorbloeding stimuleert en verwamende eigenschappen heeft. Aromatherapeuten gebruiken dragon essentiële olie o.a. ter ondersteuning bij menstruatieklachten, PMS, stijve spieren, kneuzingen, hartkrampen, hooikoorts, slechte eetlust, maagkramp, verstopping, worminfecties, windigheid en de hik. De olie wordt toegevoegd aan mengsels om vocht af te drijven en voor het verbeteren van de doorbloeding. Toegevoegd aan massage oliën geeft deze olie

verlichting bij o.a. jicht, spasmen en reumatische klachten. Bij spanningen en nervositeit kan de olie verdampt in een aroma diffuser. Masseer bij een opgeblazen gevoel en buikkramp de buik met 1 druppel dragon essentiële olie in een eetlepel basisolie. Dit is ook geschikt voor een verlichtende massage bij kinderen en baby's. Deskundigen hebben bij onderzoeken vastgesteld dat dragon essentiële olie in vitro een antibacteriële werking heeft tegen een groot aantal pathogene bacteriën. Tegen schimmels vertoont de olie in vitro slechts een matige antifungale werking.

PSYCHISCH

Dragon heeft een sterke frisse geur die aanzet tot daden. Het is een stimulerende olie die helpt de tegenslagen van het leven te incasseren en doelgericht en optimistisch te blijven. De olie is vooral geschikt voor mensen die uitgeput zijn. Bij zenuwzwakte en geringe psychische draagkracht werkt dragon versterkend en opbouwend. Dragon versterkt de psychische krachten, het werkt stimulerend bij tegenslagen en helpt hier doelgericht en positief te blijven denken. Het geeft moedeloze mensen de kracht om moeilijke situaties te overmeesteren.

SPIRITUEEL

Dragon beïnvloedt de wortel, sacrale, solar plexus en hart chakra's. Het geeft positieve energie bij veranderingen en zal helpen de situatie te aanvaarden. Het brengt geest en ziel in harmonie.

BEHANDELINGEN

Buik- & darmkrampen: meng 10 druppels dragon essentiële olie met 10 ml. zonnebloempit basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Schud dit mengsel goed en breng vervolgens een beetje van dit mengsel aan op je buik. Smeer altijd met de klok mee en smeer je voetzolen ook met een beetje van dit mengsel in. (Doe daarna wel sokken aan i.v.m. uitglijden)

Hartklachten (krampen): meng 3 druppels dragon-, 3 druppels helichryse- en 3 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele (bad)olie of een natuurlijke emulgator in een glazen schaal. Voeg dit vervolgens toe aan een warm bad en bad hierin 20 minuten (Of van elke olie 1 druppel mengen met 2 ml. hydrofiele (bad)olie of een natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan een goed warm voetbad). Meng de eerste verhouding aan essentiële oliën (van elk 3 druppels) met 20 ml. amica basis olie en smeer hiermee je hartzone in. Smeer het ook op je buik rondom je navel (met de klok mee) en smeer beide voetzolen ook in. Beide toepassingen (bad en huidolie) werken ontstekingsremmend en ontkrampend.

Hooikoorts: meng 5 ml. dragon- met 5 ml. lavendel in een donkerbruin glazen flesje. Smeer een druppel op beide neusvleugels en op beide slapen (pas op dat de olie niet in je ogen komt!), meerdere malen per dag (ook te gebruiken als preventie olie). Deze mix kan ook verdampt worden in de aroma diffuser (enkele druppels naar voorkeur).

Vervolg hooikoorts:

meng 3 ml. dragon-, 3 ml. atlasceder- en 3 ml. cypres essentiële olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer een druppel op beide neusvleugels en op beide slapen (pas op dat de olie niet in de ogen komt!), meerdere malen per dag (ook te gebruiken als preventie olie). Deze mix kan ook verdampt worden in de aroma diffuser (enkele druppels naar voorkeur).

Kneuzingen: meng 2 druppels dragon-, 2 druppels lavendel-, en 5 druppels helichryse- en 2 druppels basilicum essentiële olie met 10 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer met een beetje van dit mengsel je pijnlijke plekken eerst om het uur en bij verbetering meerdere malen per dag in. Dit zorgt voor een betere doorbloeding.

Reumatische klachten: meng 2-4 ml. dragon essentiële olie met 50 ml. St. Janskruid basis olie en masseer dagelijks de pijnlijke plekken met een beetje van dit mengsel.

Stijve spieren: meng 15 druppels dragon- en 15 druppels citroen essentiële olie met 50 ml. St. Janskruid basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer de stijve spieren naar behoefte met een beetje van dit mengsel.



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