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 ziektepreventie.** 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

GROVE DEN

PRODUCT

Chargenummer:
E1115 / 20-0930 / Aro
Productnaam:
Dennennaaldolie
Land van herkomst:
Bulgarije
Botanische naam:
Pinus sylvestris
Synoniemen:
Oleum pini silvestris
Farmacopoea:
CAS: 84012-35-1 / Einecs: 281-679-2
Kleur:
Kleurloos tot bleekgeel
Geur:
Aromatisch, fris, organoleptisch
Smaak:
Bitter stekend
Consistentie:
Helder vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie twijgen met naalden
Plantenfamilie:
Dennenachtigen (Pinaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
1000 kg naalden en takken/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (60-80%)
α-pineen (22-48%)
β-pineen (2-33%)
δ-3-careen (0,5-32%)
limoneen (1,5%)
β-phellandreen
camfeen
β-myrceen
α-terpineen
terpinoleen
Sesquiterpenen (2-10%)
o.a. verschillende cardinenen
β-caryophylleen
longifoleen
α-muuroleen
patchouleen
Monoterpenolen (1-3%)
borneol
terpineen-4-ol
Sesquiterpenolen
α-cadinol
muurolol
Esters
bornyl acetaat (1-10%)
Aldehyden (sporen van o.a.)
citronellal
myrtenal



VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met de huid vermijden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken. Niet carcinogeen. Kan dermatitis veroorzaken. Zeer schadelijk voor in water levende organismen. Buiten het bereik van kinderen houden. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. **Bij ingestie:** het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'Leave-on'-producten – producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,01%. **Grenswaarde 100 ppm:** 'Rinse-off'-producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,100%. **Allergenen: limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Grove den essentiële olie heeft een breed werkingsgebied. Grove den is antiseptisch (op longen, urinewegen en lever) en microben dodend. Grove den heeft schimmel bestrijdende eigenschappen (fungide) en is een expectorant (slijmoplosser). De 'ontstoppende' kwaliteiten van grove den domineren, met name voor het bovenste deel van de luchtwegen. Grove den is verder een krachtig algemeen tonicum en stimuleert de bijnieren.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt grove den essentiële olie een frisse, harsachtige, licht naar balsem ruikende geur. Grove den is goed te combineren met hout oliën, citroen, salie of lavendel. Alle dennenoliën hebben hun sterkste werking via verdamping. Ze doden alle ziektekiemen in de lucht en zijn daarom geschikt in een ziekenkamer. Vooral omdat grove den ook het immuunsysteem stimuleert. Grove den vergemakkelijkt de ademhaling en maakt de luchtwegen schoon. Daarom is deze olie in te zetten bij verkoudheden, hoest, bronchitis en keelpijn. Het bevordert het losmaken en uitscheiden van slijm en remt de ontsteking. Grove den verfrist en motiveert na een lange dag werken.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is grove den essentiële olie in te

zetten bij een huid die bijvoorbeeld door roken vaal is geworden en weinig zuurstof krijgt. Grove den zuivert de huid. In een huid olie is den verlichtend bij spierpijnen en reumatische klachten. Opgebracht op het nier gebied (10% in een basisolie) ondersteunt den de bijnieren. Bijnieren produceren o.a. adrenaline en lichaamseigen corticosteroïden.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Grove den is in bad in te zetten bij alle vormen van luchtwegklachten en via baden stimuleert grove den de circulatie in het lichaam.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen, bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Grove den is bij lage doseringen non-toxisch en niet irriterend. Er bestaat een kans op dermatitis of eczeem bij verouderde dennen olie, waar oxidatie heeft plaatsgevonden. Gebruik op de huid daarom zo vers mogelijke olie.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Voorzichtig bij een gevoelige of beschadigde huid. Verouderde dennen olie op de huid geeft kans op overgevoeligheid. Vermijd grove den op de huid bij allergische huidaandoeningen. Vermijd grove den op de huid bij prostaatkanker.

WERKT GOED I.C.M.

Grove den is goed te combineren met ceder, jeneverbes, niaouli, tea tree, salie, lavendel, citroen, den, rozemarijn en marjolein.

AROMATHERAPIE

Grove den essentiële olie werkt sterk antiseptisch, verhindert de verspreiding van besmettelijke ziekten en helpt goed bij aandoeningen aan urine- en luchtwegen. Het is een mild diureticum en daarom uitstekend te gebruiken bij lymfedrainage. Stimuleert de bijnierschors en geslachtsklieren, verzacht bij verkoudheden en geeft bij verdampen een aangename geur in de kamer. Aromatherapeuten zijn van mening dat grove den essentiële olie met een hoog terpenengehalte o.a. kan worden ingezet bij scabiës, open zweren, verkoudheid, griep, sinusitis, catarre, hoesten, bronchitis, astma, artritis, jicht, reumatische klachten, zenuwpijn, zweetvoeten, overmatige transpiratie, aandoeningen aan de lucht- en urinewegen, blaasontsteking, neuralgie en stress. Grove den zou antiviraal, bacteriedodend en wormdrijvend zijn.

PSYCHOLOGISCH

Het dennentype voelt zich bedrogen door het leven, elk vriendelijk woord of goed gemeende daad wordt met wantrouwen bekeken. Om zijn onzekerheid te maskeren neemt hij een trotse en oordelende houding aan. Hij moet leren het leven te aanvaarden als het is. Elke negatieve daad heeft zijn positieve tegenhanger voor wie daarvoor open staat.

PSYCHISCH

Grove den essentiële olie brengt een zuiverende en vriendelijke sfeer in huis. Deze essence verfrist de omgeving van onvriendelijke en negatieve gedachten. Voor sommigen is de olie ook een afrodisiacum.

SPIRITUEEL

De olie van de grove den is reinigend en stimulerend, hij geeft de gebruiker meer energie. Gebruik de olie ook om de meditatieruimte te reinigen.

BEHANDELINGEN

In de ziekenkamer: 6 druppels grove den- en 2 druppels bergamot essentiële olie werken luchtzuiverend en helpen besmetting voorkomen.

Verkoudheid, griep, sinusitis: voeg 2 druppels grove den-, 2 druppels citroen- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom 2 tot 3 keer per dag.

Jicht en reuma: meng 5 druppels grove den-, 4 druppels citroen-, 7 druppels jenever-bes-, 5 druppels lavendel- en 4 druppels rozemarijn essentiële olie met 50 ml jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje en masseer dagelijks met een beetje van dit mengsel. En meng 10 druppels grove den essentiële olie met een hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en voeg dit mengsel toe aan een goed warm bad. Baad hier dagelijks 15 à 20 minuten in.

Zweetvoeten: meng 5 à 10 druppels grove den essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een niet te warm bad en baad hierin je voeten een kwartier.

Zenuwpijnen: meng 15 druppels grove den met 2,5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan ¼ liter lauwwarm water (goed roeren). Doop hierin een kompresdoekje (of klein handdoekje), wring het licht uit en leg dit 20-30 minuten op de pijnlijke plek. Zorg ervoor dat dit kompres vochtig blijft en herhaal naar behoefte.

Opmonterende huid olie: meng 10 druppels grove den-, 10 druppels rozemarijn- en 10 druppels citroen essentiële olie met 50 ml. jojoba olie. Smeer na het baden of douchen je lichaam spaarzaam met een beetje van dit mengsel in.

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