

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 aangewezene 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 slijmvliesen.
- 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) overgevoeligheid 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 senseren.
- 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 gemiddelde 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 slijmvliesen.
- 19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud. Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozenvet- 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.

- 20. Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.

BETKENIS WAARSCHUWINGSSYMBOLLEN



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 toegekende recht op vrijheid van meningsuiting, zoals dat onder meer door 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 gevalideerd 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: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema 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

YLANG YLANG (EXTRA)

PRODUCT

Chargennummer:

E9975 / 18-0810 / Aro / Shiv

Productnaam:

Ylang Ylang olie extra

Land van herkomst:

Comoren

Botanische naam:

Cananga odorata

Synoniemen:

Canangium scortechinii King

Farmacopoea:

CAS: 83863-30-3 / EINECS: 281-092-1

Kleur:

Helder geel

Geur:

Bedwelmende bloemengeur

Smaak:

Bitter

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

1e destillatie, extra van de bloesems

Plantenfamilie:

Bedektzadigen (Annonaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50-75 kg verse bloesems/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (sporen)

pinen

Sesquiterpenen (25-38%)

gmacreen-D (10-28%)

β-caryophyllen (tot 22%)

α-farneseen (8-20%)

cadineen

α-caryophyllen

Monoterpenolen (11-15%)

linalool (tot 30%)

geraniol

nerol

Aromatische alcoholen (sporen)

Sesquiterpenolen (1-2%)

farnesol

nerolidol

Esters (7-12%)

geranyl acetaat

linalyl acetaat

farnesyl acetaat

Aromatische esters (40-48%)

benzyl benzoaat (tot 13%)

benzyl acetaat (tot 12%)

methyl benzoaat

methyl salicylaat

Fenolen (sporen, o.a.)

eugenol

Fenolische esters (5-15%)

p-cresyl-methyl ether (4-12%)

safrol (sporen)

Andere verbindingen

o.a. benzyl alcohol (tot 1%)

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,020%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,200%. **Allergenen: citral, limonen, linalool en eugenol.**



EIGENSCHAPPEN

Ylang ylang essentiële olie heeft antiseptische eigenschappen, is krampstillend en heeft bloeddrukverlagende kwaliteiten. Echter haar belangrijkste effecten zijn psychisch/emotioneel van

aard: ylang ylang essentiële olie is een anti-depressivum en kalmeert nerveuze klachten. Hoewel ylang ylang van zichzelf waarschijnlijk niet stimulerend is, bezit de geur de allure van een afrodisiacum en is (seksueel) licht euforiserend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt ylang ylang essentiële olie een bloemige, iets jasmijnachtige, zoete en opvallend prikkelende geur. De olie is delicaat dan haar zusje 'cananga'. Als verstuiving werkt de ylang ylang ontspannend en kalmerend bij nerveuze spanningen, depressie en slapeloosheid. De olie ontspant het centraal zenuwstelsel. Ylang ylang essentiële olie vertraagt een snelle en verdiepte ademhaling (hyperpnoe). Ylang ylang hoeft niet gemengd te worden maar geeft een verfijning aan hout oliën zoals (atlas)ceder en sandelhout, maar ook aan vetiver, jasmijn en bergamot.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Ylang ylang essentiële olie is in de huidverzorging vooral geschikt bij een geïrriteerde, droge of vette huid (balanceert het sebumgehalte) en remt ontstekingen (bij acné). Toegevoegd aan een crème of huidolie werkt ylang ylang licht erotiserend. Opgebracht op de hartstreek kalmeert ylang ylang

tachycardia (hartkloppingen). Mogelijk is de olie een hulp bij het verlagen van bloeddruk.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Te gebruiken als parfum, maar ook bij behandeling van huidproblemen, bij nerveuze spanningen en lichte hartkloppingen.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij de aanbevolen dosering is ylang ylang essentiële olie niet toxisch en niet iriterend. In de literatuur zijn overgevoeligheidsreacties met dermatitis gerapporteerd. Daarom is voorzichtigheid geboden bij mensen met een gevoelige huid. Te hoge doseringen kunnen leiden tot misselijkheid en hoofdpijn.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Voorzichtig gebruiken bij gevoelige en beschadigde huid. Wenselijk is de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Ylang ylang essentiële olie is in lage

dosering niet toxisch en niet iriterend. De sterke geur kan hoofdpijn en misselijkheid veroorzaken. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet gebruiken bij een te lage bloeddruk. Kan bij een gevoelige huid soms overgevoeligheid veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Ylang ylang essentiële olie is uitstekend te combineren met: bergamot, kassia, citroen, geranium, ho-blad, pomelmoes, lavendel, neroli, patchouli, perubalsem, roos, sinaasappel, en vetiver. Voor zinnelijke geuren mengen met roos, geranium, scharlei, sandelhout of jasmijn.

AROMATHERAPIE

Volgens de mening van therapeuten schenkt ylang ylang essentiële olie vertrouwen en geborgenheid. De olie zou algemeen koortsverend en weerstand (tegen infecties) verhogend werken, wordt door aromatherapeuten o.a. gebruikt bij futloos afbrekend haar, onzuivere huid, geïrriteerde huid, jeugdpuistjes, broze nagels, licht verhoogde bloeddruk, insectensteken, hypermea, hartkloppingen, shock, depressiviteit, angst, spanning, slapeloosheid, te hoge hartslag, verminderde geslachtsdrift en voorkomt hyperventilatie. Toegevoegd aan een massage olie biedt ylang ylang essentiële olie ondersteuning bij de behandeling van menstruatie- of overgangsproblemen. Masseer je buik met beide handen in roterende beweging, in de richting van de klok mee. Ylang ylang toegevoegd aan huidverzorgende preparaten zorgt voor vermindering van de talgproductie. 1 druppel op je hoofdkussen

bevordert een goede nachtrust. Meerdere aromatherapeuten verwerken ylang ylang essentiële olie in massage oliën wegens het bloeddrukverlagend effect.

PSYCHOLOGISCH

Het ylang ylang type is teleurgesteld in zijn omgeving, vooral in zijn partner. Hij heeft altijd te goeder trouw willen handelen maar werd niet altijd begrepen. Zijn omgeving was vaak overheersend en veeleisend, waardoor hij onder spanning kwam te staan. Dit type moet proberen meer zelfvertrouwen te krijgen en die uit te stralen naar zijn omgeving.

PSYCHISCH

Ylang ylang olie zorgt voor een harmonische en rustige sfeer die stimulerend werkt op een goede conversatie, begrip en samenwerking. Voor mensen die voortdurend onder stress staan werkt een bad met ylang ylang essentiële olie zeer ontspannend.

SPIRITUEEL

Deze zoet geurende olie roept gevoelens van vrede op en verdrijft kwaadheid. Belangrijk bij meditatie en spirituele activiteiten. Sommige mensen vinden de zoete geur een beetje te veel van het goede, het is dus vaak beter de olie te mengen met bergamot of een andere citrus olie die de geur wat frisser maken en bovendien de kalmerende eigenschappen versterken.

BEHANDELINGEN

Depressie: verstui 2 druppels ylang ylang- en 4 druppels bergamot essentiële olie in de diffuser. Of vul het staafje van een aroma inhaler met 8 druppels ylang ylang- en 12 druppels bergamot essentiële olie. Inhaleer naar behoefte.

Futloos en afbrekend haar: meng 3-4 druppels ylang ylang essentiële olie met voor het wassen benodigde milde neutrale shampoo. Was hiermee 2 keer per week je haar.

Huid (onzuiver & jeugdpuistjes): meng 3 tot 5 druppels ylang ylang olie met 1 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie en voeg dit toe aan een liter gekookt, afgekoeld water. Doop hierin een kompresdoekje, wring dit licht uit en reinig je huid grondig. Af en toe op nieuw indopen en uitwringen.

Broze nagels: meng 20 druppels ylang ylang essentiële olie met 10 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer 's avonds voordat je naar bed gaat, je nagels en je nagelbed met een beetje van dit mengsel in.

Spanning: meng 4 druppels ylang ylang, 8 druppels lavendel en 6 druppels sinaasappel olie in 30 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je lichaam met een beetje van dit mengsel. Smeer je voetzolen ook grondig in en je buik, rondom je navel, in de richting van de klok mee.

