

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 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!
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 verdampst.
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: Aromecum, 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 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 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 verdamp 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

MANUKA

PRODUCT

Chargennummer:

E1490 / 20-0415 / Aro

Productnaam:

Manuka olie

Land van herkomst:

Nieuw Zeeland oostkust

Botanische naam:

Leptospermum scoparium

Farmacopoea:

CAS: 219828-87-2 / EINECS: 223749-44-8

Kleur:

Helder bruingeel

Geur:

Honing-medicijnachtig

Smaak:

Scherp kruidig

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van de bladeren

Plantenfamilie:

Mirtaceae (Mirtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

200 kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen

trans-calameen (tot 20%)

α -copaen

cadinaadien

α - en β -selineen

δ -cadineen (tot 7%)

amorpheen

Sesquiterpenolen

cubenol

globulol

viridiflorol

spathulenol

cadinol

Polyketonen

α -triketonen: flaveson (<58%),

leptospermon (tot 20%) en iso-

leptospermon (<5%).

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** iritant voor ogen en huid, iritant 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. **Allergenen:** citral, limoneen en linalool.



EIGENSCHAPPEN

Manuka essentiële olie is sterk antibacterieel, sterk schimmeldodend, sterk huidgenererend, kalmerend op de huidzenuwen, slijmoplossend, ontstekingsremmend, anti-reumatisch, jeukstillend en anti allergisch.

TOEPASSING

Versuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt manuka essentiële olie een frisse en kruidige geur waar men aan moet wennen. Ook in hogere doseringen is de olie niet zo dominant als tea tree of niaouli. Via verdamping is manuka essentiële olie toe te passen bij alle luchtwegklachten, vooral als ze een allergische oorsprong hebben. Manuka essentiële olie reguleert de aanmaak van histamine. De olie bestrijdt de ontsteking en de bacteriën en verwijdert slijm en/of maakt het slijm meer vloeibaar. Manuka essentiële olie stimuleert het afweersysteem en is te gebruiken bij griep en kou.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Manuka essentiële olie één van de meest effectieve huidoliën binnen de aromatherapie. Manuka is sterk schimmeldodend (candida en tinea pedis (zwemmerseczeem)) en werkt als een krachtig breed spectrum antibioticum (bijvoorbeeld bij de bestrijding van Staph. aureus, vooral in een mengsel met tea tree). Bij acné, eczeem (o.a. dauwworm), psoriasis, schillerende en jeukende huid werkt manuka essentiële olie helend en kalmerend. Bij een vette huid wordt de talgproductie gereguleerd. Bij verzuringen, doorligwonden en een slecht helende huid activeert het de aanmaak van nieuwe huidcellen en is de olie celherstellend. Bij reumatische klachten is manuka essentiële olie ontstekingsremmend en pijnverdovend. In een shampoo kan manuka- tea tree essentiële olie vervangen bij hoofdluis.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Als badolie is manuka essentiële olie in te zetten bij alle vormen van huidklachten, reumatische pijnen, spierpijnen en allergieën.



DOSERING

Bij verstuving

Enkele druppels naar voorkeur.

Op de huid

Maximaal 6% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Manuka essentiële olie is niet formeel getest. Bij lage dosering blijkt manuka non-toxisch te zijn, niet irriteren en niet sensibiliserend. Ook voor een gevoelige huid en slijmvliezen is manuka essentiële olie goed verdraagbaar waardoor deze olie een eerste keus is voor (schimmel)infecties op de gevoelige huid.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Op de huid alleen een zo vers mogelijke olie gebruiken. Manuka essentiële olie is niet giftig, niet irriterend ook niet voor de slijmvliezen. Kan bij langdurig gebruik bij sommige mensen lichte huidirritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Manuka essentiële olie kan goed gemengd worden met lavendel, citrus-oliën en andere melaleuca oliën.



AROMATHERAPIE

De antiseptische eigenschappen van manuka essentiële olie zouden naar mening van de aromatherapeuten goed benut kunnen worden bij de behandeling van o.a. jeugdpuistjes en wondjes. Bovendien zou manuka essentiële olie een drogende werking hebben waardoor de olie effectief is bij de verzorging van een vette huid en acné. Het bijzondere van manuka essentiële olie is de werkstof *leptospermum* welke tot nu toe alleen in manuka olie werd aangetroffen. Het heeft een veel sterkere werking bij de bestrijding van bacteriën en schimmels dan andere theeboom oliën en is bovendien veel huidvriendelijker. Inmiddels zijn er 9 chemotypen van manuka essentiële olie bekend die zich van elkaar onderscheiden door werking en geur. De hier beschreven werking is die van de olie die aan de oostkust van Nieuw-Zeeland gewonnen wordt. Manuka essentiële olie is volgens de meningen uit de aromatherapie pijnstillend, anti-allergisch, anti-viraal, slijmoplossend, schimmeldodend en heeft een brede anti-bacteriële werking. De olie wordt in de aromatherapie ter ondersteuning ingezet bij o.a. veel bacteriële- en virusinfecties, hooikoorts, catarre, sinusitis, verkoudheid, griep, zenuwpijnen, spier- en rugpijnen, reumatische klachten, luchtwegproblemen, schimmelinfecties, jeugdpuistjes, karbonkels, insecten steken, roos, eczeem, herpes en wratten. De olie zou bovendien vele insecten verdrijven of doden. Bij het behandelen van huidproblemen; verdunnen met een basis olie, bijvoorbeeld schwarzkümmel-, avocado- of amandel basis olie. Ernstige verwon-

dingen kun je voorzichtig aanstippen met pure manuka essentiële olie.

PSYCHISCH

Manuka heeft bij verdampen een rustgevend en kalmerende werking. Vooral bij stress veroorzaakt door angst of panische toestanden.

SPIRITUEEL

Manuka essentiële olie richt de aandacht weer op het wezenlijke. Hij laat de geest weer op krachten komen en sterkt het zelfvertrouwen. Steunt in moeilijke tijden moed en weerstand.

BEHANDELINGEN

Blaren: breng 1 druppel manuka essentiële olie aan op je blaas en prik de blaas daarna door. Breng na enige tijd nogmaals 1 druppel aan.

Eczeem: meng 5-6 druppels manuka essentiële olie met 5 ml. hydrofiele bad-olie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een niet al te warm bad en baad hierin 20-25 minuten.

Gewrichtspijnen: meng 20 druppels manuka essentiële olie in 5 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je pijnlijke plaatsen meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel.

Insectenbeten en/of steken: breng zo snel mogelijk 1 druppel manuka essentiële olie aan en herhaal dit om het uur totdat je effect merkt.

Keelpijn: meng 2-4 druppels manuka essentiële olie in een theelepel alcohol (consumeerbare, 96%), voeg dit toe aan een liter water en roer dit goed door. Gorgel meerdere malen met een beetje van dit mengsel.

Nagelinfecties en/of -ontstekingen: breng dagelijks 1 druppel manuka essentiële olie aan op de nagelriem totdat je klachten verdwenen zijn.

Schimmelinfecties: meng 5-6 druppels manuka essentiële olie met 5 ml. hydrofiele bad-olie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een niet al te warm bad en baad hierin 20-25 minuten.

Sinusitis: voeg 1-3 druppels manuka essentiële olie toe aan een inhalator (of schaalte) met heet water en stoom enkele malen per dag 5 minuten.

Spierpijnen: meng 20 druppels manuka essentiële olie in 5 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je pijnlijke plaatsen meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel.

Winterhanden of -voeten: meng 20 druppels manuka essentiële olie in 5 ml. Sint Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je winterhanden of -voeten meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel.