

ALGEMENE VOORZORGSMAATREGELEN 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 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 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 roepen 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: 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

WIEROOK

PRODUCT

Chargenummer:

E0580 / 19-0225 / Shiv / See

Productnaam:

Arabishe Wierook olie

Land van herkomst:

India

Botanische naam:

Boswellia carterii

Farmacopoea:

CAS: 8016-36-2 / EINECS: 289-620-2 /

FEMA: 2816

Kleur:

Helder bleek geelbruin

Geur:

Terpeenachtig, balsemiek, harsachtig

Smaak:

Bitterzoet scherp

Consistentie:

Vloeibaar, licht viskeus

Bereiding:

Stoomdestillatie van de hars, gedestilleerd in Egypte

Plantenfamilie:

Bedenktzadigen (Burseraceae)

Benodigd plantenmateriaal:

20kg hars / 1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (tot 40%)

α-pineen
limoneen
dipenteen
p-cymeen
myrceen
terpineen
α-phellandreen

Sesquiterpenen

α-gurjuneen
α-guaileen

Mono- en sesquiterpenolen

borneol
trans-pinocarveol
farnesol
octanol
incensol
olibanol

Esters

octyl acetaat
bornyl acetaat
incensyl acetaat

Oxiden

incensoloxide

VEILIGHEID

Ontvlambaar; olie en damp, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken. kan bij verslikken longschade veroorzaken. schadelijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** contact-

lenzen onmiddellijk verwijderen. open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen en linalool.**



EIGENSCHAPPEN

Wierook is ontstekingsremmend, antiseptisch, mogelijk anti tumoraal, een antidepressivum, samentrekkend, wond helend, slijmoplossend, immuun stimulerend, kalmerend en een tonicum-carminativum.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft wierook essentiële olie een frisse aromatische hars-geur. Wierook bezit de kwaliteit andere geuren rijker en intrigerender te maken. Asmatische en catarrale bronchitis worden verzacht tijdens het verstuiven, het teveel aan slijm wordt gereguleerd en de ademhaling wordt verdiept. Wierook vertraagt de ademhaling en kalmeert bij onrust, nerveuze spanning en depressie. Wierook olie wordt veel gebruikt bij meditatie.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging werkt wierook essentiële olie tonisch en samentrekkend en is geschikt bij een droge, oudere huid en bij het voorkomen van zwangerschapsstriae. In veel antirimpelcrèmes wordt wierook verwerkt. Bij kleine wondjes, littekens en zweertjes kalmeert en heelt de olie. Ook zweren die ontstaan zijn door spataders, kunnen worden behandeld met wierook.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is wierook essentiële olie in te zetten bij acné, huidontsteking, spataderzweren, als immuun stimulerend middel bij kou en griep, blaas ontsteking, witte vloed, depressie en stress.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 8 druppels in een vol bad.



OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is wierook essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. De olie is zeer vriendelijk op de huid. Overdosering kan verdoovende werken en hoofdpijn veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Tijdens de zwangerschap is 4% van de aanbevolen maximum dosering. Bij puur gebruik op de huid is irritatie mogelijk.

WERKT GOED I.C.M.

Wierook essentiële olie kan goed gemengd worden met mirte, mirre, (atlas)ceder, cisteroos, lavendel, lavandin, sandelhout, vetiver, geranium, (arve)den en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Wierook essentiële olie wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij slijmvliesontsteking, blaasontsteking, aambeien, onregelmatige menstruatie, witte vloed, zweren, bloedingen, bloedneus, reinigen van wonden, verkoudheid, griep, astma, bronchitis, laryngitis, littekens, snijwonden, puistjes, angst, depressiviteit, nerveuze spanningen, ontstekingen, pijnlijke borsten, vette onreine huid, rimpels, damproblemen, reumatische klachten, psoriasis. Als toevoeging in zalven voor de behandeling van zweren en huidziekten en als toevoeging aan massageoliën bij reumatische klachten.

PSYCHISCH

Wierook essentiële olie reguleert angstige gevoelens, brengt gemoedsstemmingen in balans. De olie werkt rustgevend bij lichte depressies en zeer kalmerend bij spanningen en mentale problemen.

SPIRITUEEL

Wierook is een goede olie om bij te mediteren, hij opent de geest voor het ontvangen van boodschappen en het ontwikkelen van nieuwe gezichtspunten. Het is vaak de eerste stap om uit vastgeroeste gewoonten te ontsnappen. De samenhang tussen geest, lichaam en materie wordt duidelijk getoond. Net zoals sandelhout verbindt wierook de wortel met de kruinchakra.

BEHANDELINGEN

Blaasontsteking: meng 2 druppels wierook-, 2 druppels bergamot- en 2 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan een warm (zit)bad en baad hier 2 maal daags 10 minuten in.

Bloedingen: sprenkel enkele druppels wierook essentiële olie op een vochtig watje of gaasje en druk dit enkele minuten op je bloeding.

Concentratie: verstuf 6-10 druppels wierook essentiële olie om leer- en geheugen prestaties te verhogen.

Couperose: meng 2 druppels wierook-, 2 druppels geranium- en 2 druppels Roomse kamille essentiële olie met 10 ml. basis olie in een donkerbruin glazen

flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je huid zachtjes in.

Huid (vet, onrein): meng 8 druppels wierook essentiële olie met 30 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je huid met een beetje van dit mengsel 2 maal daags in.

Littekens: meng 8 druppels wierook-, 4 druppels helichryse- en 8 druppels lavendel essentiële olie met 30 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer je littekens meerdere malen per dag in met een beetje van dit mengsel.

Slijmvliesontsteking: vul het staafje van een aroma inhaler met wierook essentiële olie en inhaleer naar behoefte of stoom meerdere malen per dag met 2 druppels wierook- en 2 druppels lavendel essentiële olie in een stoom inhalator met heet water. Minstens 5 minuten per keer.

Stress: meng 2 druppels wierook-, 2 druppels bergamot- en 2 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-25 minuten. Heb je geen bad? Halveer dan de dosering en voeg dit toe aan een warm voetbad.

Verdriet: meng 4 druppels wierook-, 2 druppels roos- en 4 druppels Roomse kamille essentiële olie met 10 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer een beetje van dit mengsel je je buik, rondom je navel met roterende bewegingen in. Smeer ook je voetzolen grondig met een beetje van dit mengsel in. Of laat je masseren met een beetje van dit mengsel.

Verkoudheid: stoom 3 maal daags 5 minuten met 3 druppels wierook- en 1 druppel tea tree essentiële olie in een stoom inhalator met heet water.

Verstuiking: meng 2 druppels wierook- en 2 druppels rozemarijn essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan een liter gekookt, afgekoeld water. Doop hierin een kompresdoekje, wring het licht uit en leg dit kompres 30 minuten op je verstuiking. Zorg ervoor dat het kompres goed vochtig blijft, dus af en toe opnieuw indopen en uitwringen.

Wonden: sprenkel enkele druppels wierook essentiële olie op een vochtig watje of gaasje en druk dit enkele minuten op je wond.

Zweren: meng 2 druppels wierook essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan een liter gekookt, afgekoeld water. Doop hierin een kompresdoekje, wring het licht uit en leg dit kompres 30 minuten op je zweerplek. Zorg ervoor dat het kompres goed vochtig blijft, dus af en toe opnieuw indopen en uitwringen.



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