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 ziekteprevent**ie. 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

KRUIZEMUNT

PRODUCT

Chargenummer:
E1390 / 20-0615 / Aro
Productnaam:
Kruizemunt olie
Land van herkomst:
Japan
Botanische naam:
Mentha spicata var. crispa
Farmacopoea:
CAS: 8008-79-5
Kleur:
Helder kleurloos
Geur:
Fris muntachtig
Smaak:
Muntachtig scherp
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van het bloeiend kruid
Plantenfamilie:
Lipbloemigen (Lamiaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
100 kg bloeiend kruid/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen
limoneen (9-25%)
β-myrceen (1-5%)
α- en β-pineen
α-phellandreen
camfeen
sabineen
α-thujeen
Sesquiterpenen
β-coryophylleen
β-bourboneen
α-elemeen
farneseen
Monoterpenolen
trans-thujanol-4 (tot 20%)
menthol (<2%)
linalool
menthol
borneol
α-terpineol
terpineen-4-ol
dihydrocarveol
cis- en trans carveol
neodihydrocarveol
Sesquiterpenolen
farnesol
cadinol
elemol
Ketonen
(-)-carvon (57-71%)
dihydrocarvon (1-4%)
menthon (0,1-1,5%)
pulegon
piperiton
Esters
cis- en trans-carvyl acetaat
dihydrocarvyl acetaat
Oxiden
1,8-cineol (0,8-3%)
Andere
3-octanol (0-3%)

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xi-Xn-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, mogelijke sensibilisering van de huid. op termijn gevaarlijk voor in water levende organismen. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig afspoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

Allergenen: limonen.



EIGENSCHAPPEN

Essentiële olie uit kruizemunt is antimicrobieel (o.a. Staph. aureus, E. coli, pathogene luchtwegbacteriën; schimmels waaronder Candida albicans en Micosporum/Trichophyton spp. die o.a. tinea schimmelinfecties veroorzaken), ontstekingsremmend (huid, luchtwegen en urinewegen), slijmoplossend/expectorant, pijnverdovend, jeukstillend, wondgenezend, choleretisch, krampstillend, koortsverlagend, anti-emetisch en regulerend; kruizemunt essentiële olie stimuleert bij zwakte en kalmeert bij spanning.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt kruizemunt essentiële olie een prettig friszoet aroma. Verdamp/inhaleer kruizemunt bij acute/chronische bronchitis, catarre (ontstoken slijmvliezen), sinusitis (Karaca 2018) en andere luchtwegontstekingen die gepaard gaan met veel slijm en etterige afscheidingen. Hierbij werkt kruizemunt essentiële olie ontstekingsremmend en slijmoplossend en vermindert de productie van slijm. Het ontspant bij verkrampingen (o.a. kramphoesten). Inhalatie van kruizemunt essentiële olie verbetert ook de longfunctie bij atleten (Jaradat 2016). Kruizemunt essentiële olie werkt verfrissend en ontspannend bij spanningshoofdpijn en zelfs migraine. Tijdens reizen kun je bij een gevoel van duizeligheid of misselijkheid een druppel kruizemunt op een tissue doen

(of meerdere druppels in een aroma inhaler) en daar dan regelmatig aan ruiken. Kruizemunt essentiële olie verfrist en kalmeert bij spanningen, stress en slapeloosheid. Daarentegen stimuleert kruizemunt bij een slechte concentratie en bij slaperigheid.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging past kruizemunt bij een vettige huid en door de ontstekingsremmende werking goed in te zetten bij acné. De verkoelende en pijnverdovende werking geeft verlichting bij puritis (jeuk) en bij een verbrande huid. Daarbij werkt kruizemunt essentiële olie huid herstellend. De olie verfrist en stimuleert een slecht doorbloede huid en onderliggend weefsel. Dat is één van de redenen dat kruizemunt essentiële olie aan (sport)massage mengsels wordt toegevoegd. Pijnlijke en verkrampte spieren worden daarentegen ontspannen. Ook artrosepijn kan met kruizemunt essentiële olie worden bestreden (Mahboubi 2017). Via wikkels op de leverstreek is de olie van kruizemunt goed voor de lever- en galstroom.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is kruizemunt essentiële olie in te zetten bij jeuk, koortsen, bronchitisklachten, hoofdpijn en vermoeidheid. I.c.m. lavendel essentiële olie is een avondbad met kruizemunt essentiële olie in te zetten bij koorts en onrust.

Inwendig

Kruizemunt essentiële olie kan worden ingenomen bij spijsverteringsproblemen zoals misselijkheid en opgeblazen gevoel direct na het eten. Eén druppel kruizemunt essentiële olie in een halve theelepel alcohol (consumeerbare, 96%) vermengd in een glas water en dan verdeeld over een uur opdrinken. Eventueel met een druppel gember- of pepermunt essentiële olie.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 2% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik en 0,1% bij mensen met een sterke overgevoeligheid.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

Inwendig

1 Druppel bij een slechte adem en misselijkheid.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is kruizemunt essentiële olie non-toxisch en niet irriterend. Er zijn echter een paar meldingen van overgevoeligheidsreacties gemeld. Op de (over)gevoelige huid wordt daarom een maximumdosering van 0,1% geadviseerd. Inname van kruizemunt essentiële olie is geen contra-indicatie voor kinderen en zwangere vrouwen, maar moet uiterst laag worden gedoseerd vanwege het carvon gehalte. Hoewel kruizemunt essentiële olie een toegestane smaakstof in voedingsmiddelen is, kan het een allergische reactie veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Op een overgevoelige huid een maximale dosering van 0,1%. Alle muntsoorten verminderen de melkafscheiding bij borstvoeding en beïnvloeden de werking van homeopathische geneesmiddelen negatief.

WERKT GOED I.C.M.

Kruizemunt essentiële olie kan goed gecombineerd worden met lavendel, marjolein, rozemarijn, eucalyptus, citroen en andere muntsoorten.

AROMATHERAPIE

De kruizemunt, *Mentha spicata var. crispata,* een variëteit van de groene munt, *Mentha spicata* en is minder scherp dan pepermunt, *Mentha piperita*. Kruizemunt essentiële olie wordt in de aromatherapie ter ondersteuning ingezet bij o.a. acné, dermatitis, een verstopte huid, astma, bronchitis, catarre, sinusitis, hoofdpijn, migraine, misselijkheid, opgeblazen gevoel, galkolieken, griep, koorts, verkoudheid, nervositeit, vermoeidheid, spanningen. Kruizemunt essentiële olie stimuleert de stofwisseling, versterkt de seksuele potentie en is een goed zenuwsterkend middel.

PSYCHISCH

Kruizemunt essentiële olie heeft een kalmerende werking bij nerveuze spanningen en versterkt bij geestelijke uitputting. De olie zuivert de omgeving van onrust en spanningen en heeft een kalmerende invloed op overspannen mensen.

BEHANDELINGEN

Acné: voeg 5-10 druppels kruizemunt essentiële olie toe aan een kom met heet water en stoom je gezicht dagelijks 10 minuten om je huid goed te reinigen.

Adem (slechte): voeg 1 druppel kruizemunt essentiële olie aan de tandpasta op je tandenborstel en poets hier 2 maal daags je tanden mee.

Tand- en kiespijn: smeer 1 druppel kruizemunt essentiële olie op je tandvlees rondom je pijnlijke tand of kies.



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