

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: Aromacum, 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 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 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 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

JENEVERBES

PRODUCT

Chargennummer:

E1260/20-0210/Shiv/Lee

Productnaam:

Jeneverbes bessensolie

Land van herkomst:

Nepal

Botanische naam:

Juniperus communis

Farmacopoea:

CAS: 84603-69-0 / EINECS: 283-268-3

Kleur:

Helder bleekgeel

Geur:

Mild, fris, zoet, karakteristiek naar

Jeneverbes, organoleptisch

Smaak:

Scherp, zwak bitter

Consistentie:

Dun vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bessen

Plantenfamilie:

Cipresachtigen (Cupressaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-500 kg bessen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (75-80%)

α-pineen (25-70%)

sabineen (0-30%)

myrceen (2-20%)

limoneen (3-20%)

β-pineen (1-10%)

γ-terpineen

p-cymeen

camfeen

terpinoleen

δ-3-careen

α-thujen

Sesquiterpenen (3-10%)

α- en β-caryophylleen

cardineen

germacreen D

germacreen B

humuleen

α-copaen

α-muuroleen

α- en β-elemeen

aromadendreen

Monoterpenolen

terpineen-4-ol (4-15%)

α-terpinol

borneol

Sesquiterpenolen

elemol

cadinal

eudesmol

Monoterpeenaldehyden (sporen)

citronellal

myrtenal

Monoterpeenketonen (sporen)

borneon (kamfer)

Esters

bornyl acetaat

terpynyl acetaat

geranyl acetaat

Oxiden

caryophylleenoxide

De olie die gewonnen wordt uit de takken met bessen hebben een nog hoger aandeel aan monoterpenen (90%).

VEILIGHEID

Olie en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met de huid vermijden. **XI-Xn-N:** iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, kan dermatitis veroorzaken, schadelijk 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 een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

Jeneverbes essentiële olie is anti-septisch/desinfecterend, bactericide, ontstekingsremmend (Han 2017), anti-artritis, antireumatisch, afvoerend (diuretisch), stimulerend (o.a. op circulatie, luchtwegen, nieren en alvleesklier), doorbloedingbevorderend, pijnverdovend, slijmoplossend (mucolytisch), ontkrampend op de gladde musculatuur (o.a. maag en darmen), mogelijk antidiabetisch door stimulerend van de alvleesklier en insectenwerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt jeneverbes essentiële olie een frisse en kruidige geur. Jeneverbes essentiële olie desinfecteert zeer goed de omgevingslucht door het hoge gehalte aan monoterpenen. Daarom is jeneverbes essentiële olie in tijdens van ziekte en een verzwakt immuunsysteem zoals bij (chronische) neusverkoudheid en griep. Bij bronchitis is een stoombad met enkele druppels jeneverbes essentiële olie nog beter: het vergemakkelijkt niet alleen het ademen, maar ook het ophoesten en afvoeren van slijm en bestrijdt microben. Jeneverbes essentiële olie werkt opmonterend en opwekkend bij vermoeidheid en concentratie-

problemen en tegelijkertijd kalmerend op onrust en slapeloosheid door stress. Jeneverbes essentiële olie bezit een sterke insecten werende werking bij o.a. teken en muggen dat onderzoekers het gelijk stellen met de werking van DEET (Carroll 2011). In een experimenteel dieronderzoek uit 2014 bleek verdamping van jeneverbes essentiële olie goede resultaten te geven op het geheugen bij Alzheimer (Cioanca 2014).

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is jeneverbes essentiële olie te gebruiken als stimulerende en antibacteriële olie bij acné en andere huidontstekingen (Han 2017), een vette huid, verstopte poriën en cellulite en cellulitis. Jeneverbes essentiële olie (ver)sterkt spataderen, bestrijdt aderontsteking (flebitis) en voert vocht af bij oedeem. De olie werkt pijnverlichtend bij jicht en reumatische klachten. Jeneverbes essentiële olie is één van de beste ontgifters en urinedrijvende essentiële oliën. Het is een schoonmaker van het bloed en voert gifstoffen (met name urinezuren) af.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is jeneverbes essentiële olie in te zetten

bij luchtwegklachten, jicht, spier- en gewrichtsklachten, stress en vermoeidheid en tijdens reinigingskuren. In een bad is jeneverbes essentiële olie nuttig bij de behandeling van blaasontsteking door de antibacteriële en ontstekingsremmende werking. Ernstige blaasontsteking (met bloed en pus in de urine) heeft uiteraard pertinent medische zorg nodig!

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 8% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik en 1% op de tere of gevoelige huid.

In bad

Maximaal 5-10 druppels in een vol bad met een temperatuur tussen de 35-38 graden. In een stoombad: 3-5 druppels in heet water.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen zijn er geen bijwerkingen van jeneverbes essentiële olie bekend. Jeneverbes olie kan de huid sterk doorbloeden en prikkelen en daarom is het aan te raden de olie kortdurend en in lage dosering op een gevoelige huid toe te passen. Gebruik alleen zo vers mogelijke olie. Vermijd verouderde olie; door de veroudering

en contact met zuurstof kunnen de pinen in jeneverbes essentiële olie oxideren tot peroxides en verhogen zo de kans op irritatie. Zoals hierboven al vermeld, zijn er geen aanwijzingen dat jeneverbes essentiële olie tot nierbeschadiging kan leiden (o.a. Tisserand 2014). Om alle risico te vermijden, is het aan te raden inwendig gebruik bij nieraandoeningen te vermijden. Ook tijdens de zwangerschap jeneverbes essentiële olie enkel uitwendig gebruiken. Bij toepassing bij kinderen is een maximum van 0,5% aan te raden.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Gebruik een lage dosering op een gevoelige of beschadigde huid. Voor alle zekerheid is jeneverbes essentiële olie af te raden bij nierziekten en bij acute nier infecties. Tijdens de zwangerschap: alleen verdampen! Niet inwendig of op de huid gebruiken tijdens zwangerschap omdat de olie de baarmoederspier stimuleert. Verouderde, geoxideerde jeneverbes essentiële olie kan leiden tot irritatie. Zorg voor zo vers mogelijke jeneverbes essentiële olie. Nooit langer dan 6 weken achter elkaar gebruiken.

WERKT GOED I.C.M.

Jeneverbes essentiële olie kan goed gecombineerd worden met lavendel, lavandin, cypres, (arve)den, rozemarijn, geranium, elemi, vetiver, (atlas)-ceder en citrus oliën.

AROMATHERAPIE

Jeneverbes essentiële olie wordt door aromatherapeuten o.a. gebruikt bij: opkomende verkoudheid, jeuk, zweertjes, jeugdpuistjes, onzuivere huid, acné, verminderde eetlust, maagzuur, gewrichtspijn, spierpijn, jicht, aambeien, cellulitis, menstruatiepijnen, reumatische klachten, overmatige transpiratie, vermoeidheid, witte vloed, blaasontsteking, angst, nervositeit, stress, vochtig eczeem en zenuwpijnen. Jeneverbes werkt ontgiftend, stimuleert de afscheiding van vloeibare en vaste giftige stoffen.

PSYCHISCH

Jeneverbes olie heeft een kalmerende, rustgevende en verfrissende werking. Vooral mensen die lijden aan stress of angststoelstanden, vermoeidheid of overspannen zijn, moeten de olie een tijdje in de verdamper gebruiken.

PSYCHOLOGISCH

Het jeneverbes type heeft moeite met afscheid nemen van mensen die veel in zijn leven betekend hebben. Dit type is gefrustreerd en teleurgesteld in het leven. Hij moet leren de kritiek die hij op mensen en omstandigheden heeft, positief om te buigen en voor zichzelf te gebruiken.

