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

ATLASCEDER

PRODUCT

Chargenummer:
E3065 / 18-0725 / Aro / Tho
Productnaam:
Cederolie
Land van herkomst:
Marokko
Botanische naam:
Cedrus atlantica
Synoniemen:
Oleum Cedri E Ligno
Farmacopoea:
CAS: 8000-27-9 / Einecs: 295-985-9
Kleur:
Helder zwak oranjegeel
Geur:
Balsemiek houtachtig kruidig
Smaak:
Balsemiek houtig organoleptisch
Consistentie:
Vloeibaar, licht stroperig
Bereiding:
Stoomdestillatie van het hout
Plantenfamilie:
Dennenfamilie (Pinaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
30 kg hout/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen (50%)
β-himachaleen (31-42%)
γ-himachaleen (tot 10%)
α-himachaleen(10-16%)
α- en β-cedreen
β-caryophylleen
cardineen
longifoleen
Sesquiterpenolen (10-30%)
atlantol
cedrol
cedrenol
α-bisabolol
himachalol
Ketonen
α-, β- en γ-atlanton
Sesquiterpeenoxiden
himachaleenoxide (1%)

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig, contact met slijmvliezen en huid vermijden, buiten het bereik van kinderen houden. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met water of. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.



EIGENSCHAPPEN

Atlasceder essentiële olie bezit een breed werkingsgebied. Zo is de olie antiseptisch (op urinewegen en longen), wond-helend, samentrekkend (op de huid en mogelijk ook op de baarmoeder), schimmeldodend (fungicide), slijmoplossend, vetsplitsend (lipolytisch; atlasceder is effectief bij cellulitis), kalmerend op het zenuwstelsel en een tonicum voor de lymfe (bij cellulitis!), anti-histamine werking.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt atlasceder een heerlijke warme en houtige geur. Als verdamping werkt atlasceder bij luchtweginfecties, chronische bronchitis en kou. Atlasceder droogt het te veel aan slijm op. Verder doodt de olie vele bacteriën en schimmels in de lucht. Atlasceder is verwarmend en kalmerend en verzacht onrust, angst en woede.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is atlasceder in te zetten bij acné en een vettige huid (ook vermengd in een neutrale shampoo bij vet haar en roos), bij seborroe (verhoogde sebumafscheiding), bij cellulitis (atlasceder werkt op de water-vet huishouding), bij huidschimmels en jeuk en chronische huidziektes (pityriasis). Atlasceder stimuleert de lymfe-circulatie en stimuleert het immuunsysteem in het algemeen. Omdat atlasceder naast lymfetonicum ook een tonicum voor de nieren is, werkt atlasceder ondersteunend bij oedeem.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Een bad met atlasceder is 's avonds heerlijk ontspannend na een stressvolle dag. Verder is atlasceder in te zetten bij huidklachten, luchtweginfecties, gewrichtspijnen, oedeem en urineweginfecties.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 8% bij volwassenen Bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 10 druppels in een vol bad.

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

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij aangehouden dosering is atlasceder niet toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. De olie kan irriterend werken (rode, jeukende huid) bij hoge doseringen.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Atlasceder essentiële olie tijdens zwangerschap alleen uitwendig gebruiken met een maximum dosering van 2%. Niet puur op de huid gebruiken, kan bij personen met een gevoelige huid irritaties veroorzaken.

WERKT GOED I.C.M.

Atlasceder essentiële olie kan goed gecombineerd worden met bergamot, citroen, eucalyptus, geranium, jeneverbes, kalmoes, lavendel, neroli, rozemarijn, rozenhout, sinaasappel, verveine, vetiver en wierook.

AROMATHERAPIE

Atlasceder essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij: acné, hoesten, bronchitis, slijmvliesontsteking, congestie, blaasontsteking, witte vloed, jeuk, verkoudheid, vette huid, eczeem, schimmelinfecties, hoofdroos, dof haar, haaruitval, angst, depressies, artritis, reuma, zweren, hooikoorts, striae of zwangerschapsstriemen, uitputting, spanning, stress, uitslag, nervositeit, huidaandoeningen, vermoeidheid, slapeloosheid, vermoeide huid en afbrekende nagels.

PSYCHOLOGISCH

Het atlasceder type voelt zich onderdrukt door de liefde van zijn ouders. Hij wil aandacht omwille van zichzelf, niet om het beeld dat zijn ouders van hem hebben. Hierdoor voelt hij zich onzeker en denkt dat iedereen iets van hem verwacht wat hij niet kan waar maken. In plaats van overgevoelig te reageren dient hij voor zichzelf op te komen zonder rekening met anderen te houden.

PSYCHISCH

Atlasceder essentiële olie is een sterk aardende olie met een verzachtende en zuiverende werking. Hij geeft kracht en waardigheid, kalmeert en verdiept de ademhaling. Atlasceder werkt verwarmend en troostend bij moeilijke levensomstandigheden. Stabiliseert krachten die uit hun evenwicht dreigen te raken. Atlasceder wordt vaak gebruikt als afrodisiacum bij angstige en depressieve mensen, de olie heeft ook een verdovende werking.

SPIRITUEEL

Tibetaanse boeddhisten gebruiken atlasceder essentiële olie om meditatie te ondersteunen. Atlasceder is verwarmend, versterkt het gevoel van eigenwaarde en helpt bij het loslaten van de door de omgeving opgelegde verwachtingspatronen. Men gelooft dat het spirituele leven door het verdampen van atlasceder wordt versterkt en dat de banden met het goddelijke erdoor worden aangehaald. Atlasceder kan ons helpen een gevoel van evenwichtigheid en een gevoel dat wij ons eigen leven beheersen, te ontwikkelen en te handhaven.

BEHANDELINGEN

Blaasontsteking: meng 5-10 druppels atlasceder essentiële olie met een hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator, voeg dit toe aan een warm zitbad en baad hierin dagelijks 15-20 minuten.

Eczeem: meng 8 druppels atlasceder essentiële olie met 20 ml. tarwekiem basis olie en smeer met een beetje van dit mengsel 3-4 maal daags de aangetaste plekken in.

Emoties (neerslachtig/depressief): verstuif 7 druppels atlasceder-, 3 druppels lavendel- en 2 druppels jeneverbes essentiële olie in de diffuser.

Emoties (overlopende): verstuif 6 druppels atlasceder-, 2 druppels geranium- en 2 druppels citroen essentiële olie in de diffuser.

Haar (verlies): meng 10-15 druppels atlasceder met 100 ml. neutrale shampoo en was je haar hier dagelijks mee.

Hoest & verkoudheid: voeg 4 druppels atlasceder essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaal) met heet water en stoom minimaal 1 maal daags of naar behoefte 5 minuten per keer.

Hooikoorts: meng 3 ml. atlasceder-, en 3 ml. dragon essentiële olie en verdamp 6 druppels van dit mengsel in een diffuser of meng 10 druppels atlasceder- en 10 druppels dragon essentiële olie met 10 ml. basis olie en masseer met een beetje van dit mengsel je slapen, je neusvleugels, je borst en je rug in.

Schimmelinfectie: meng 8 druppels atlasceder essentiële olie met 20 ml. tarwekiem basis olie en smeer met een beetje van dit mengsel 3-4 maal daags de aangetaste plekken in.

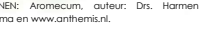
Slapeloosheid: verstuif 5 druppels atlasceder-, 7 druppels lavendel- en 1 druppel roos essentiële olie in de diffuser voor het naar bed gaan in je slaapkamer.

Slijmoplossend: voeg 4 druppels atlasceder essentiële olie toe aan een inhalator (of een schaal) met heet water en stoom minimaal 1 maal daags of naar behoefte.

Striae: meng 3-5 druppels atlasceder essentiële olie met een eetlepel tarwekiem basis olie en masseer hiermee je striemen dagelijks.

Vermoeidheid: meng 3 druppels atlasceder-, 3 druppels sandelhout- en 2 druppels rozenhout essentiële olie met 25 ml. amandel basis olie. Masseer hiermee naar behoefte.

Zweetvoeten: neem dagelijks een voetbad met 4-8 druppels atlasceder essentiële olie gemengd in een hydrofiele badolie of natuurlijke emulgator en baad hierin 10 minuten. Droog daarna je voeten goed af. Sprenkel dagelijks ook enkele druppels in je schoenen.



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