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 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: 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

ENGELWORTEL

PRODUCT

Chargenummer:
E9155 / 20-0825 / Shiv / Seema
Productnaam:
Engelwortel olie
Land van herkomst:
India
Botanische naam:
Angelica archangelica
Farmacopoea:
CAS: 8015-66-5 / Einecs: 283-871-1
Kleur:
Geel tot lichtbruin
Geur:
Aarde-peperachtig, bitter aromatisch
Smaak:
Kruidig, bitter
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van gedroogde wortels
Plantenfamilie:
Schermbloemigen (Apiaceae)
Benodigd plantenmateriaal:
250-350 kg wortels/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (65-75%)
α-pineen (5-25%)
β-phellandreen (16-35%)
δ-3-careen (4-10%)
Limoneen (6-13%)
β-mycreen (2-12%)
β-pineen (1-9%)
ρ-cymeen (3-10%)
Camfeen
Ocimeen
α-copaeen
Sabineen
Terpinoleen

Sesquiterpenen
β -caryophylleen (1-2%)
Copaeen
Muroleen

Monoterpenolen (sporen van o.a.)
Linalool
Borneol

Sesquiterpenolen (sporen)
Elemol (5-25%)

Esters (tot 2%)
Bornyl acetaat

Oxiden
1,8-cineol (2-14%)

Lactonen
Pentadecanolide (tot 2,5%)

Coumarinen en furocoumarinen (sporen van o.a.)
Umbelliferon
Angelicine
Bergapteen
Psoraleen

VEILIGHEID

Veiligheid:
Vloeistof en damp ontvlambaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. Contact met slijmvliezen en huid vermijden. **Xn-Xi-N:** irritant voor slijmvliezen, schadelijk bij ingestie, kan bij verslikken longschade veroorzaken, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen onmiddellijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid overvloedig met water en een neutrale zeep wassen. **Bij ingestie:** het braken vermijden, melk of norit toedienen, onmiddellijk een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen: limoneen en linalol**



EIGENSCHAPPEN

Er is geen traditioneel gebruik van engelwortel essentiële olie gedocumenteerd. Engelwortel olie is krampstillend, een bactericide, ontslakkend, huid-regenerend, slijmoplossend, lever versterkend, menstruatie bevorderend, sterk kalmerend en engelwortel bezit bloed verdunnende eigenschappen. Engelwortel essentiële olie is een tonicum voor de spijsvertering.

TOEPASSING

Bij verstuiving
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt engelwortel essentiële olie een prettige, pikante geur. Als verdampingsolie brengt engelwortel verlichting bij chronische bronchitis, rokershoest, herstelt het reukzintuig en kan gezien worden als algemeen longtonicum. De olie werkt kalmerend bij alle vormen van migraine, nerveuze spanningen en slapeloosheid. Gezien de grootte en dominantie (als plant), is engelwortel essentiële olie ideaal voor mensen die besluiteloos zijn en naar depressiviteit neigen.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging werkt engelwortel essentiële olie op de geïrriteerde en verstopte huid, psoriasis, schimmelinfecties en geldt als

algemeen huidtonicum. Engelwortel essentiële olie is een schoonmaker omdat de olie het lymfestelsel stimuleert en toxinen (vooral urinezuren (jicht) en te veel aan water) afvoert. Verder geldt engelwortel essentiële olie als een tonicum voor de lever en milt en regelt het de menstruatie. Vooral bij PMS kun je de olie op je onderbuik en/of onderrug inmasseren.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Engelwortel essentiële olie is in te zetten bij kou en griep, slapeloosheid, als versterker van de longen, bij artritis, vermoeidheid en ter ondersteuning van ontslakkingskuren.

DOSERING

Bij verstuiving

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

Op de huid

Maximaal 1% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen is engelwortel essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. De olie reageert fototoxisch door de aanwezige furocoumarines. Deze werking is tot het minimum te vermijden door de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Bij langdurig gebruik in hoge dosering kan de olie huidirriterend (erytheem) en mogelijk huidsensibiliserend (dermatitis) werken. Overdosering kan slapeloosheid veroorzaken.

WAARSCHUWINGEN

Tijdens de zwangerschap: alleen verdampen en niet op de huid of inwendig gebruiken. Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Engelwortel essentiële olie is fototoxisch. Niet gebruiken bij diabetes.

WERKT GOED I.C.M.

Engelwortel essentiële olie laat zich goed combineren met bergamot, citroen, den, eikenmos, eucalyptus, jeneverbes, citroengras, patchouli, scharlei, Tea Tree en vetiver.

AROMATHERAPIE

Engelwortel essentiële olie heeft een sterk antiseptische werking. Volgens aromatherapeuten heeft engelwortel essentiële olie antibacterieële en antiseptische eigenschappen en zou eveneens schimmelwerend zijn. In de aromatherapie wordt engelwortel essentiële olie voornamelijk ter ondersteuning ingezet bij o.a. een verstopte huid, psoriasis, artritis, jicht, reuma, oedeem, bronchitis, hoesten, verkoudheid, bloedarmoede, vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, verstopping, aambeien, hartkloppingen, slecht slapen en geelzucht. Het verdampen van engelwortel essentiële olie is een tonicum voor de zenuwen en verloren energie wordt weer terug gewonnen. Ook bij slapeloosheid goed in te zetten via verdamping in een diffuser. Bij huisdieren kan engelwortel olie uitstekend worden verdampt om de eetlust op te wekken.

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



PSYCHISCH

Engelwortel essentiële olie maakt bewust van eigen denken en kunnen. Het is een opbouwende en stabiliserende olie, voor kinderen (inhaleren) heeft engelwortel een beschermende invloed. De olie heeft sterk aardende eigenschappen, hij zet de mens met beide benen op de grond. De essence geeft zelfvertrouwen en kracht en hoort bij mensen die carrière willen maken en een verantwoordelijke functie willen bereiken in de maatschappij.

PSYCHOLOGISCH

Het engelwortel type heeft een onwrikbare eigen visie op de wereld ontwikkeld. Hij kan koppig blijven stilstaan bij verouderde denkbeelden die hij ziet als de eeuwige waarheid. Deze mens is iemand die onafhankelijk kan denken, verantwoordelijkheidsgevoel heeft en volhardend is in werk en geloof. Hij moet echter leren inzien dat anderen ook gelijk kunnen hebben, als hij dat begrijpt zullen anderen hem blijven waarderen.

SPIRITUEEL

Engelwortel essentiële olie reinigt onze aura en licht onze geest door, ze maakt ons ontvankelijk voor de energie van engelen. Voor de één is dit zonder iets te horen of te zien een hogere macht duidelijk waar te nemen, voor de ander betekent dit met zichzelf in balans te komen. Met de steun van engelwortel essentiële olie hoeven we voor niets bang te zijn.