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

HO-BLAD

PRODUCT

Chargenummer:
E0025 / 20-0706 / Aro / Th
Productnaam:
Hobladolie / Ho-Sho olie - Schiu oil
Land van herkomst:
Japan
Botanische naam:
Cinnamomum camphora sieb.
Farmacopoea:
CAS: 8022-91-1 / Einecs: 294-760-2
Kleur:
Helder
Geur:
Zoete bloemig-houtige geur
Smaak:
Bitter
Consistentie:
Vloeibaar
Bereiding:
Stoomdestillatie van bladeren
Plantenfamilie:
Laurierachtigen (Lauraceae)
Benodigd plantenmateriaal:
100 kg bladeren/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen
γ-terpineen
terpinoleen
p-cymeen
Monoterpenolen
Linalool (tot89%)
Oxiden (tot 3%)
cineol

VEILIGHEID

Brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig. **Xn-Xi-N:** irritant voor ogen en huid, kan allergische reactie veroorzaken, schadelijk bij ingestie, niet carcinogeen, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water, grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid afspoelen en wassen met water en een neutrale zeep. **Bij ingestie:** mond spoelen, niet het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde 10 ppm:** 'Leave-on' producten - producten blijven aangiftevrij tot een dosering van 0,001%. **Grenswaarde 100 ppm:** 'Rinse-off' producten - producten blijven aangiftevrij tot een dosering van 0,011%. **Allergenen: citronellol, geraniol, linalol, eugenol en limoneen.**



EIGENSCHAPPEN

In de literatuur is geen traditioneel gebruik van ho-blad essentiële olie gedocumenteerd. In werking komt ho-blad overeen met rozenhout- en mogelijk met lavendel essentiële olie. de olie is licht pijnverdovend, antiseptisch, sterk anti-bacterieel, sterk schimmeldodend, een anti-depressivum, deodorant en een algemeen stimulerend tonicum. Ho-blad bestaat (net zoals rozenhout) bijna geheel uit één chemisch bestanddeel: het licht stimulerende linalol.

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt ho-blad essentiële olie een warme, fris-zoete roosachtige geur. In de diffuser zorgt ho-blad voor een aangename sfeer en verheft het de stemming. Vooral baby's met long- en andere luchtweginfecties hebben baat bij ho-blad in de diffuser. Ho-blad essentiële olie stimuleert het immuunsysteem.

Op de huid
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is ho-blad essentiële olie in te zetten bij een droge en/of gevoelige huid, littekens en rimpels. De olie stimuleert huiscellen tot actie. Ho-blad essentiële olie als geurstof is zeer geschikt in verzorgende huidcrèmes en massage oliën. De olie is licht erotiserend.

In bad
Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Ho-blad essentiële olie in het bad is verfrissend bij weinig energie, overwerktheid en nervositeit. Ook bij een jetlag is ho-blad essentiële olie een tonicum.

DOSERING

Bij verstuiving
Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid
Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad
Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Ho-blad essentiële olie is het linalol chemotype, die tot 89% bestaat uit linalol. De olie bevat geen kamfer en safrol. Ho-blad is daarom non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Net als rozenhout kan een te hoge dosering aanleiding geven tot hoofdpijn. Zeer zelden ontstaat dermatitis na gebruik op de huid.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Aangegeven dosering niet overschrijden.

WERKT GOED I.C.M.

Ho-Blad kan met bijna iedere olie goed gecombineerd worden, vooral met citrus oliën en andere hout oliën. Bijzondere combinaties basilicum, bergamot, ceder, den, sandelhout, roos, peper. In de diffuser fijn te mengen met lavendel, bergamot, geranium, wierook en scharlei.

AROMATHERAPIE

Ho Blad essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij o.a. stress, vermoeidheid, dermatitis, huidaandoeningen (o.a. onzuivere huid, (jeugd)puistjes, pukkeltjes, rimpels en ontstekingen), hoofdpijn, wondjes en zweertjes, infecties in de luchtwegen, genitale infecties, striae en uitputting. De olie stimuleert het immuunsysteem en is toegevoegd aan een basis olie ideaal voor een algemene huidverzorging, ook voor de gevoelige huid. Het is een regulerende en kalmerende olie, die antibiotisch werkt door het hoge linalool gehalte.

PSYCHISCH

Bij angst en emotionele problemen geeft de geur moed en geborgenheid. Ook bij creatief werken inspireert deze geur tot nieuwe inzichten. Goed voor in de sauna bij depressies. Steunt de verwerking van diepe emotionele trauma`s.

SPIRITUEEL

Ho-Blad bevordert het vermogen tolerant te zijn. Overal waar spanning tussen mensen heerst zorgt deze olie voor harmonie. Zijn ontspannende werking zet aan tot nadenken over vastgelopen posities.

BAHANDELINGEN

Acné: meng 5 druppels ho-blad-, 5 druppels citroengras-, 5 druppels mirre-, 5 druppels sandelhout- en 5 druppels jeneverbes essentiële olie met 50 ml. bernagie basis olie in een donkerbruin glazen flesje en behandel je acné plekken 2-3 maal daags met een beetje van dit mengsel.

Geïrriteerde huid: meng 10 druppels ho-blad essentiële olie met 10 ml. St. Janskruid basis olie in een donkerbruin glazen flesje en wrijf met een beetje van dit mengsel je geïrriteerde huid in.

Huidaandoeningen: meng 10 druppels ho-blad-, 10 druppels wierook-, 10 druppels lavendel- en 4 druppels helichryse essentiële olie met 10 ml. tarwekiem olie in een donkerbruin glazen flesje en smeer je rimpels 's morgens en 's avonds goed in met een beetje van dit mengsel.

Jicht: meng 4 druppels ho-blad-, 10 druppels rozemarijn-, 2 druppels oregano- en 6 druppels benzoë essentiële olie met 30 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Wrijf je pijnlijke plekken 3 maal per dag met een beetje van dit mengsel goed in.

Kloven: meng 20 druppels ho-blad essentiële olie met 10 ml. tarwekiem olie in een donkerbruin glazen flesje en wrijf je kloven meerdere malen per dag stevig in met een beetje van dit mengsel.

Rimpels: meng 10 druppels ho-blad-, 10 druppels wierook-, 10 druppels lavendel- en 4 druppels helichryse essentiële olie met 10 ml. tarwekiem olie in een donkerbruin glazen flesje en smeer je rimpels 's morgens en 's avonds goed in met een beetje van dit mengsel.

Ruwe handen of voeten: meng 20 druppels ho-blad essentiële olie met 10 ml. tarwekiem olie in een donkerbruin glazen flesje en wrijf je ruwe handen of voeten meerdere malen per dag stevig in met een beetje van dit mengsel.

Sinusitis: voeg 2 druppels ho-blad-, 2 druppels eucalyptus- en 2 druppels tijm essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom meerdere malen per dag, minstens 5 minuten per keer.

Spierpijn: meng 10 druppels ho-blad- en 10 druppels kamfer essentiële olie met 10 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met dit mengsel je pijnlijke spieren naar behoefte totdat je klachten verdwenen zijn.

Stijve spieren: meng 4 druppels ho-blad-, 5 druppels gember-, 5 druppels palmarosa-, 4 druppels geranium- en 2 druppels bay St. Thomas essentiële olie met 30 ml. sesam olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je stijve spieren regelmatig.

Verkoudheid: voeg 2-5 druppels ho-blad essentiële olie toe aan een inhalator (of schaaltje) met heet water en stoom meerdere malen per dag, minstens 5 minuten per keer.

Vermoeidheid: meng 2 druppels ho-blad-, 3 druppels sandelhout- en 3 druppels ceder essentiële olie met 25 ml. amandel- en 5 ml. jojoba basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel naar behoefte.

Verstuikingen: meng 5 druppels ho-blad-, 5 druppels helichryse- en 10 druppels lavendel essentiële olie met 10 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met dit mengsel je pijnlijke plekken naar behoefte totdat je klachten verdwenen zijn.

Zenuwpijn: meng 5 druppels ho-blad-, 5 druppels geranium- en 10 druppels kamfer essentiële olie met 10 ml. St. Janskruid maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met dit mengsel je pijnlijke plekken naar behoefte totdat je klachten verdwenen zijn.



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