

Essentiële oliën zijn de geurige, vluchtige bestanddelen van planten, bloemen, vruchten, zaden,... Bij aromatherapie werken krachtige, natuurzuivere essentiële oliën door inname, inademing of via de huid in op ons lichaam. Essentiële oliën kunnen ons humeur en onze gezondheid sterk beïnvloeden; ze kunnen ontspannen, stimuleren, inwerken op de luchtwegen,....

Geniet veilig van essentiële oliën: houd rekening met volgende noodzakelijke voorzorgsmaatregelen:

Essentiële oliën zijn zeer geconcentreerd! Voor de productie van één kilogram olie zijn soms honderden kilo's verse planten nodig. Ze moeten voorzichtig en met kennis van zaken (raadpleeg een gespecialiseerd werk) gebruikt worden. Verkeerd gebruik kan gevaarlijk zijn!

- Bewaar ze veilig, buiten het bereik van kinderen!
- De aanbevolen dosissen respecteren!
- Bepaalde oliën zijn uitsluitend voor uitwendig gebruik geschikt! Zie doos!
- Afgeleid bij baby's en kinderen onder de 3 jaar!
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding!
- Opgelief met essentiële oliën bij epilepsie, astma en hartaandoeningen.
- Drink wat eetbare plantaardige olie bij een accidentele inname van een grote hoeveelheid essentiële olie en raadpleeg het Antifocentrum.
- Gebruik een drager (honing, kruideninfusie,...) voor de inname van essentiële oliën.
- Nooit onverdund op de huid aanbrengen. Verdun in een plantaardige olie of een neutrale crème, gel of shampoo, ook voor gebruik in bad!
- Bepaalde van nature in essentiële oliën aanwezige bestanddelen kunnen bij overgevoelige mensen allergische reacties veroorzaken (bv. citral, d-limonen, linalool, geraniol, citronnellol,...). Zie waarschuwingen op de doos! **Tip:** Bij een gevoelige, allergische huid: eerst een druppel olie in een beetje plantaardige olie (bv. zoete amandelolie) aanbrengen op de binnezijde van de elleboogplooi. 24 uur wachten. In er geen roodheid, jeuk of irritatie dan kan de olie gebruikt worden.
- Alle citrusoliën (schil van bergamot, sinaasappel, citroen, pompelmoes, mandarijn) zijn fotosensibiliserend! Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!
- Contact met ogen en slijmvliezen vermijden! Bij accidenteel contact met de ogen: spoel overvloedig met zuiver water. Bij blijvende irritatie of zichtbaar letsel een oogarts raadplegen.
- Niet geschikt om in de ore of de ogen te druppelen.
- Essentiële olie van tijm, bonenkruid, oregano, kruidnagel, wintergroen en kaneel zijn irriterend. Niet onverdund innemen, verstuiven of op de huid aanbrengen!
- Ononderbroken gebruik of inname van essentiële oliën wordt afgeraden.
- Essentiële oliën zijn ontvlambaar en vluchtig. Stel ze niet bloot aan hoge temperaturen!
- Bewaar essentiële oliën koel en in het donker in een goed afgesloten fles!
- Antifocentrum • België: +32 70 245 245 • Nederland: +31 30 274 88 88

Physalis® essentiële oliën: kwaliteitsgaranties

- 100% puur, natuurlijk en bio. Niet scheikundig behandeld, niet gemodificeerd, niet versneden (= vermengd met andere essentiële oliën), niet verdund, niet

Les **huiles essentielles** sont les composés aromatiques volatils des plantes, fleurs, fruits, graines.... L'aromathérapie fait usage de ces huiles puissantes et 100% naturelles par voie d'ingestion, d'inhalation ou d'application sur la peau. Les huiles essentielles peuvent exercer une influence très bénéfique sur notre état d'esprit et notre santé. Tout à tour, elles nous relaxent, nous stimulent, dégaudent nos voies respiratoires,...

Pour jouir des bienfaits des huiles essentielles en toute sécurité, quelques recommandations:

Les huiles essentielles sont extrêmement concentrées! Pour produire un kilogramme d'huile, il faut parfois des centaines de kilos de plantes fraîches. Elles doivent donc s'utiliser avec prudence et savoir-faire (consulter un ouvrage spécialisé en la matière). Tout usage erroné peut s'avérer dangereux!

- Conservez les huiles dans un endroit sûr, à l'abri des enfants!
- Respectez les doses recommandées!
- Certaines huiles sont exclusivement réservées à un usage externe! Toujours vérifier sur l'emballage!
- Utilisation déconseillée chez les bébés et les enfants en dessous de 3 ans!
- Ne pas utiliser durant la grossesse ni l'allaitement!
- Utilisez avec précaution en cas d'épilepsie, d'asthme ou d'affections cardiaques.
- Boire un peu d'huile végétale en cas d'ingestion involontaire d'une trop grande quantité et consultez le centre Antipoison.
- Utilisez toujours un support (du miel, infusion,...) pour ingérer les huiles essentielles.
- Ne jamais appliquer à l'état pur sur la peau, toujours dilué dans une huile végétale ou une crème, du gel ou du shampooing neutre, aussi dans le bain!
- Certains composants naturels des huiles essentielles peuvent provoquer des

geratificeerd (= aangepast aan een standaard samenstelling d.m.v. scheikundige producten of door herdistillatie van de etherische olie om bepaalde componenten te concentreren), niet gereconstrueerd, niet gedetereerd (= ontdaan van terpenen).

- Verificatie van de identiteit en kwaliteit van elk lot via gaschromatografische analyse (samenstelling en verhouding van de verschillende componenten), fysieke (densiteit, brekingsindex, optische rotatie) en organoleptische (geur, smaak) controle.
- Vermelding op verpakking van: exacte botanische soort (= Latijnse naam), oorsprong, gebruikt plantendeel (bladeren, bloemen, twijgen, zaden, wortels,...), extractiemethode (langzame en volledige stoomdistillatie bij lage druk of koude persing), chemotype (= biochemische specificiteit = de specifieke bestanddelen van elke essentiële olie).

Inwendig gebruik

Hoewel het inwendige gebruik van essentiële oliën zeer efficiënt kan zijn, raden wij aan niet zelf te experimenteren! Gebruik ze slechts inwendig onder toezicht van een therapeut. Een zeer gegronde kennis van de verschillende oliën is noodzakelijk. Sommige essentiële oliën kunnen bij verkeerd gebruik erg gevaarlijk zijn! Het inwendige gebruik door kinderen (-6 j.) en zwangere vrouwen is sterk af te raden. Neem nooit meer dan 2 druppels in, maximum 1 à 2 maal per dag.

Massage, bad, douche

Essentiële oliën zijn bij uitstek geschikt voor gebruik tijdens een zalige massage, een rustgevend bad of een verwikkende douche. Ze dringen gemakkelijk in de huid, waar ze hun heilzame werking uitoefenen. Verdun ze hiervoor in een plantaardige olie (bv. zoete amandel- of jojoba olie).

Enkele richtlijnen bij uitwendig gebruik:

- Lichaamsmassage: 2,5 à 5% essentiële olie of 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.
- Gezichtsolie of -crème: 1% essentiële olie of 2 druppels per 10 ml plantaardige olie of crème.
- Aromatisch bad: 3 à 5% essentiële olie of 6 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.
- Shampoo: 1 à 2% essentiële olie of 2 à 4 druppels per 10 ml.
- Lokaal toegepast (> 20%), bv. op spieren en gewrichten, anti-parasitair,... Dergelijke toepassingen gebeuren uitsluitend onder toezicht van een therapeut!

Verstuiven

Essentiële oliën brengen een aangename geur in leef- en werkruimten. Gebruik bij voorkeur elektrische verstuivers die de oliën niet opwarmen en ze uiterst fijn verstuiven. 15 minuten verstuiven per uur volstaat.

Inhaleren

Is een uitstekende manier om de keel en de luchtwegen te verzachten en te kalmeren. De essentiële oliën maken de neus vrij, waardoor ademen terug makkelijker wordt. Giet 2 à 3 druppels in een kom heet water en adem de damp gedurende 5 à 10 minuten in (opgepast: vermijd irriterende oliën!).

réactions allergiques chez les personnes hypersensibles (par exemple citral, d-limonène, linalol, géraniol, citronnellol,...). Toujours bien lire les avertissements éventuels sur l'emballage!

Conseil: en cas de peau sensible ou allergique: faites un test préalable en appliquant dans le pli du coude une goutte d'huile essentielle diluée dans un peu d'huile végétale (par exemple de l'huile d'amande douce). Après 24 heures, si aucunes rougeurs, démanagements ou irritations n'apparaissent, l'huile essentielle peut être utilisée.

- Toutes les huiles d'agrumes (écorce de bergamote, d'orange, de citron, de pamplemousse, de mandarine) sont photosensibilisantes! Éviter l'exposition au soleil ou au banc solaire durant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!
- Évitez tout contact avec les yeux et les muqueuses. En cas de contact accidentel avec les yeux, rincez abondamment à l'eau pure. S'il y a irritation ou lésion apparente, consultez immédiatement un ophtalmologue.
- Ne convient pas à une utilisation en gouttes pour les yeux ou les oreilles.
- Les huiles de thym, sarriette, origan, girofle, wintergreen et cannelle sont irritantes. Ne jamais ingérer, diffuser ou appliquer sur la peau non diluées.
- Un usage externe ou interne sans interruption est à déconseiller.
- Les huiles essentielles sont inflammables et volatiles. Ne les exposez jamais à de hautes températures.
- Conservez les huiles essentielles dans un endroit frais et à l'abri de la lumière dans un flacon bien refermé.
- Centre Antipoison: • Belgique : +32 70 245 245 • France: • Lyon: +33 472 11 69 11 • Marseille: +33 491 75 25 25 • Paris: +33 140 05 48 48

Les huiles essentielles Physalis®: les garanties de qualité

- 100% pures, naturelles et bio. Ni traitées chimiquement, ni modifiées, ni cou-

pées (= mélangées avec d'autres huiles essentielles), ni diluées, ni rectifiées (adaptées à une composition standard au moyen de produits chimiques ou lors d'une deuxième distillation qui permet d'en concentrer certains composants), ni reconstituées, ni déterpénées.

- Vérification de l'identité et de la qualité de chaque huile essentielle par analyse chromatographique en phase gazeuse (identification et quantification des différents constituants), par analyse physique (densité, pouvoir rotatoire, indice de réfraction) et organoleptique (goût, odeur).
- Indication sur chaque emballage de: l'espèce botanique exacte (nom en Latin), l'origine, la partie de la plante utilisée (feuilles, fleurs, rameaux, semences, racines,...), la méthode d'extraction (par distillation lente et complète à la vapeur d'eau sous basse pression ou expression à froid), chémotype (= spécificité biochimique = les constituants caractéristiques de chaque huile essentielle).

Usage interne

Bien que l'usage interne des huiles essentielles puisse se révéler très efficace, nous vous déconseillons vivement de l'expérimenter par vous-même. Tout usage interne à base d'huiles essentielles doit toujours se faire sous la surveillance d'un thérapeute qui dispose d'une connaissance approfondie en la matière, condition sine qua non pour une utilisation sans risque. Car certaines huiles peuvent constituer un véritable danger si elles sont mal utilisées! De toute façon, l'usage interne est à proscrire chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Ne jamais dépasser la dose de 2 gouttes par prise, maximum 1 à 2 fois par jour.

Massage, bain, douche

Les huiles essentielles se prêtent parfaitement à une utilisation lors d'un massage relaxant, dans un bain délassant ou avec une douche stimulante. Elles pénè-

trent facilement dans la peau où elles exercent leur action bienfaisante. A cet effet, diluez-les dans une huile végétale (type huile d'amande douce ou de jojoba). *Quelques conseils pour l'utilisation en usage externe:*

- Huile de massage: 2,5 à 5% d'huile essentielle ou 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
- Huile ou crème pour le visage: 1% d'huile essentielle ou 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale ou crème.
- Bain aromatique: 3 à 5% d'huile essentielle ou 6 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
- Shampooing: 1 à 2% d'huile essentielle ou 2 à 4 gouttes par 10 ml.
- Usage local: pour certaines indications, de hautes concentrations (> 20%) sont d'application, par exemple sur les muscles et les articulations, contre les parasites,... De telles applications se font exclusivement sous la surveillance d'un thérapeute!



































































































Diffusion






































Les huiles essentielles parfument et assainissent l'atmosphère des lieux d'habitation et de travail. Utilisez de préférence des diffuseurs électriques qui ne chauffent pas l'huile et la diffusent en particules extrêmement fines. Il suffit de 15 minutes de diffusion par heure pour obtenir un effet permanent de rafraîchissement de l'air ambiant.

Inhalation

Les huiles essentielles inhalées permettent d'adoucir et de calmer la gorge et les voies respiratoires irritées. Elles dégagent aussi le nez, libérant ainsi la respiration. Versez 2 à 3 gouttes dans un récipient d'eau bouillante et respirez la vapeur dégagée pendant 5 à 10 minutes (attention: évitez les huiles irritantes!).

Enkele toepassingen / quelques applications

 Oraal / oral  Bad / bain  Massage  Verstuiven / diffusion  Inhaleren / inhalation	circulate circulation	detox / zuiveren detox / purifier	gewrichten / spieren articulations / muscles	huidverzorging soins de la peau	insecten insectes	luchtwegen voies respiratoires	relax / stress / slaap relax / stress / sommeil	spijsvertering digestion	vitaliteit / energie vitalité / énergie	weerstand résistance	voorzorgsmaatregelen recommendations
Akkermunt / Menthe des champs						 					
Basilicum / Basilic	 										
Bergamot / Bergamote							 				11
Bergbonenkruid / Sarriette des montagnes						 			 		14
Cajepout						 					14
Ceder / Cèdre							 				
Cisteroos / Ciste ladanière							 			 	
Citroen / Citron		 								 	11
Citroeneucalyptus / Eucalyptus citronné			 								
Citroen litsea / Litsea citronné											
Citronella / Citronnelle					 						
Cypres / Cyprés											
Den, grove / Pin sylvestre						  			 	 	
Eucalyptus globulus						  					
Eucalyptus radiata						  					
Eucalyptus smithii						  					
Gember / Gingembre											
Geranium / Géranium				 			  				
Hyssop / Hysope						  					
Jeneverbes / Genévrier			 								
Kamille, echte / Camomille matricaire							 				
Kaneel / Cannelle									 		14
Koriander / Coriandre		 									
Kruidnagel / Clou de girofle									 		14
Laurier / Laurier noble											

 Oraal / oral  Bad / bain  Massage  Verstuiven / diffusion  Inhaleren / inhalation	circulate circulation	detox / zuiveren detox / purifier	gewrichten / spieren articulations / muscles	huidverzorging soins de la peau	insecten insectes	luchtwegen voies respiratoires	relax / stress / slaap relax / stress / sommeil	spijsvertering digestion	vitaliteit / energie vitalité / énergie	weerstand résistance	voorzorgsmaatregelen recommendations
Lavandin super	 										
Lavendelsalie / Saugé à feuilles de lavande									  		
Lavendel, echte / Lavande vrai									  		
Lavendel, spijk / Lavande aspic									  		
Lemongrass											
Mandarijn, groene / Mandarine verte									  		11
Marjolein, echte / Marjolaine									  		
Mirte / Myrte									  		
Munt, groene / Menthe verte									  		
Niaouli									