

PURASANA'S ETHERISCHE OLIËN

Etherische oliën zijn aromatische plantaardige extracten verkregen door distillatie, die zeer complex en zeer geconcentreerd zijn. Daarom is het van fundamenteel belang om te kiezen voor etherische oliën van hoge kwaliteit, met duidelijk vermelde eigenschappen (chemisch type, geografische oorsprong, teeltwijze, extractiewijze, gedistilleerd orgaan) en die biologisch gecertificeerd zijn.

DE KWALITEITSEISEN EN GARANTIES VAN PURASANA

- Botanisch en biochemisch gedefinieerde etherische oliën
- Een mens- en milieuvriendelijke productiewijze
- 100% natuurlijke en biologische materialen
- Wetenschappelijke expertise voor vernieuwende en evenwichtige formules
- Constante kwaliteitscontroles en traceerbaarheid

HET GEBRUIK VAN ETHERISCHE OLIËN

De meest voorkomende vormen van gebruik zijn verstuiving, massage, baden, inademing en culinair gebruik. Deze verschillende toepassingen zijn echter niet geschikt voor alle etherische oliën, en het is noodzakelijk om vóór ieder gebruik na te gaan of de gekozen olie aanbevolen is voor het gewenste gebruik.

VERSTUIVING

De inademing van etherische oliën is voor iedereen de eenvoudigste en meest toegankelijke manier om te genieten van de deugden en voordelen die ze bieden (ontspanning, ademhaling, concentratie). Ze zorgen ook voor een zuivering van de omgevingslucht en een verdrijving van doordringende geuren, en ze houden insecten op een afstand...

BADEN

Dit is een eenvoudige en doeltreffende manier om te genieten van de aromatische deugden van etherische oliën, die op deze manier heilzaam zijn dankzij een dubbele werking (via de huid en via de luchtwegen). Omdat ze van nature niet oplosbaar zijn in water, moeten ze eerst gemengd worden in een basismengsel (melk/room) voor het bad, om te zorgen voor een goede verspreiding.

IN DE KEUKEN

Koken met etherische oliën is een unieke ervaring, waarbij niet alleen de smaak van tel is, maar ook de geur, en onze persoonlijke geurherinneringen. Het is een groot genot op het gebied van smaak, geur en emoties.

MASSAGE

Hoewel sommige etherische oliën met kleine pure aanrakingen direct op de huid kunnen aangebracht worden, wordt gewoonlijk een plantaardige basisolie gebruikt (jjoba-, hazelnoten- of macadamiaolie), waaraan een kleinere of grotere hoeveelheid etherische olie toegevoegd wordt, afhankelijk van het gewenste fysiologische effect.

INADEMING

De inademing van etherische oliën, zij het droog, met enkele druppels op een zakdoek, vochtig of met 3 tot 5 druppels in een kom of aangepast vat met warm water, is een uitstekende methode om een goede ademhaling te bevorderen, wanneer we specifieke etherische oliën gebruiken. Etherische oliën die rijk zijn aan fenolen mogen niet ingeademd worden (bv. tijm), omdat ze de slijmvliezen kunnen irriteren.

GEBRUIK PER SOORT ETHERISCHE OLIË

Neem nooit meer dan 5 druppels per dag oraal in en raadpleeg steeds een deskundige voor ieder gebruik.

- **Voedingssupplement** (Echte lavendel, Super lavendel, Citroen, Pepermunt, Eucalyptus radiata, Eucalyptus globulus, Ravintsara, Rozemarijn, Rode tijm, Rozengeranium, Citronella, Mandarijn): 1 druppel 1 maal per dag, max. 4 opeenvolgende dagen, indien nodig herhalen. Mengten met honing en verdunnen in warme drank.
- **Aroma** (Bergamot, Pompelmoes): 1 à 2 druppels max in 1 soeplepel plantaardige olie, honing, room of alcohol in gerechten.
- **Cosmetica** (Tea tree): Massage: verdun 1 druppel in 15 ml plantaardige olie.

Opgelet: voeg nooit etherische oliën toe aan een babybadje.

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ HET GEBRUIK

Etherische oliën zijn uiterst geconcentreerde plantaardige extracten, waarvan het gebruik enkele voorzorgsmaatregelen vereist:

- Houd flesjes etherische oliën altijd buiten het bereik van kinderen.
- Vraag eerst advies van een specialist bij het gebruik van etherische oliën tijdens de zwangerschap of de borstvoeding of bij gebruik door kinderen. Het gebruik wordt afgeraden bij kinderen jonger dan 36 maanden.
- Was uw handen na een massage of na het aanbrengen van etherische oliën. Bij contact met de ogen niet spoelen met water, maar ovlodig een plantaardige olie aanbrengen.
- Voor personen met allergieën wordt een voorafgaande test aanbevolen.
- Sommige etherische oliën (citroen, sinaasappel, bergamot, pompelmoes...) hebben een fotosensibiliserende werking, en mogen niet aangebracht worden op de huid voordat deze blootgesteld wordt aan de zon.
- Bij een incidentele absorptie, 1 tot 3 lepels plantaardige olie innemen en snel het dichtstbijzijnde antgiftencentrum (+32 (0) 70 245 245) raadplegen.

DES HUILES ETHÉRIQUES DE PURASANA

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux aromatiques, obtenus par distillation, très complexes et très concentrés. C'est pourquoi, il est fondamental de choisir des huiles essentielles de grande qualité dont les caractéristiques sont clairement stipulées (chiméotype, origine géographique, mode de culture, mode d'extraction, organe distillé) et certifiées biologiques.

LES ENGAGEMENTS QUALITÉ ET LES GARANTIES DE PURASANA

- Des huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies.
- Un mode de production dans le respect de l'homme et de son environnement
- Des matières 100% naturelles et biologiques.
- Une expertise scientifique pour des formules innovantes et équilibrées.
- Des contrôles qualité et traçabilité constants.

LES MODES D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Les modes d'utilisation les plus courants sont la diffusion, le massage, le bain, l'inhalation et l'usage culinaire. Toutefois, ces différentes applications ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles et il est nécessaire de bien s'assurer avant toute utilisation que l'huile choisie est bien recommandée pour l'usage que l'on veut en faire.

LA DIFFUSION

Respirer les huiles essentielles est la manière la plus aisée et la plus accessible à tous pour profiter de leurs vertus et de leurs bienfaits (relaxation, respiration, concentration). Elles permettent aussi de purifier l'air ambiant, de chasser les odeurs persistantes, d'éloigner les insectes... L'idéal est d'utiliser un diffuseur qui transforme les huiles essentielles en micro gouttelettes et disperse leurs arômes sans chaleur donc sans risque d'altérer leurs principes actifs.

LE BAIN

Une façon simple et efficace de bénéficier des vertus aromatiques des huiles essentielles qui offrent tous leurs bienfaits par une double action (voie cutanée et voie respiratoire). Naturellement insolubles dans l'eau, elles doivent impérativement être mélangées dans une base pour bain pour une bonne dispersion.

EN CUISINE

Cuisiner avec les huiles essentielles est une expérience unique qui ne fait pas seulement appel au goût mais aussi à l'odorat et au-delà, à notre mémoire personnelle des odeurs. C'est un grand plaisir gustatif, olfactif et émotionnel. Florales, fruitées, fraîches ou épicées, l'éventail des huiles essentielles permet de réaliser une nouvelle cuisine inventive et très goûteuse.

LE MASSAGE

Les huiles essentielles sont lipophiles et pénètrent facilement les différentes couches cutanées avant de se diffuser dans la micro circulation. Si certaines huiles essentielles peuvent être appliquées par petites touches pures directement sur la peau, on utilise généralement une huile végétale de base (jjoba, noisette, macadamia...) dans laquelle on incorpore une quantité plus ou moins importante d'huile essentielle en fonction de l'effet physiologique recherché.

L'INHALATION

Qu'elle soit sèche, quelques gouttes sur un mouchoir, ou humide, 3 à 5 gouttes dans un bol ou un récipient adapté rempli d'eau chaude, l'inhalation est un excellent moyen pour favoriser une bonne respiration grâce à certaines huiles essentielles (eucalyptus, niaouli, pin sylvestre). Ne pas inhaler des huiles essentielles riches en phénols (thym thymol, girofle, cannelle) qui peuvent provoquer une irritation des muqueuses.

UTILISATION PAR SORTE D'HUILE ESSENTIELLE

Ne jamais prendre plus de 5 gouttes par jour oralement et toujours consulter un spécialiste pour chaque utilisation.

- **Complément alimentaire** (Lavende fine, Lavandin super, Citron, Menthe poivrée, Eucalyptus radié, Eucalyptus globuleux, Camphrier, Romarin, Thym rouge, Géranium bourbon, Citronnelle de Madagascar, Mandarine) : 1 goutte 1 fois par jour, max. 4 jours consécutifs, recommencer si nécessaire. Mélanger avec du miel et diluer dans une boisson chaude.
- **Arôme** (Bergamote, Pamplemousse) : 1 à 2 gouttes max. dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, de miel, de crème ou d'alcool, à mélanger dans un plat.
- **Cosmétiques** (Arbre à thé) : Massage : diluer 1 goutte dans 15 ml d'huile végétale.

Attention : n'ajoutez jamais d'huiles essentielles dans un bain pour bébé.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux extrêmement concentrés dont l'utilisation requiert certaines précautions :

- Ne jamais laisser de flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Pour l'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte, allaitante, chez les enfants en dessous de 3 ans, prendre conseils auprès d'un spécialiste.
- Se laver les mains après un massage ou une application d'huile essentielle. En cas de contact avec les yeux, ne pas rincer à l'eau, mais appliquer abondamment une huile végétale.
- Un test préliminaire est conseillé aux personnes présentant un terrain allergique.
- Certaines huiles essentielles (citron, orange, bergamote, pamplemousse...) sont photosensibilisantes, ne pas les appliquer sur la peau avant une exposition au soleil.
- En cas d'absorption accidentelle, ingérer 1 à 3 cuillères d'huile végétale et s'adresser rapidement au centre anti poison (+32 (0) 70 245 245) le plus proche.

PURASANA ESSENTIAL OILS

Essential oils are very complex, highly concentrated aromatic plant extracts obtained by distillation. It is therefore very important to choose high quality, organically-certified essential oils, with clearly described properties (chemical type, geographic origin, cultivation method, extraction method, distilled part).

PURASANA'S QUALITY REQUIREMENTS AND GUARANTEES

- Botanically and biochemically defined essential oils
- A production method that respects people and the environment
- 100% natural, organic materials
- Scientific expertise for innovative and balanced formulations.
- Continuous quality controls and traceability

THE USE OF ESSENTIAL OILS

The most common methods of use are nebulisation, massage, bathing, inhalation, and culinary use. However, these methods are not appropriate for all essential oils, and before use you should make sure that the oil you have chosen is recommended for the use you have in mind.

NEBULISATION

Inhalation is the simplest and most accessible way for everyone to enjoy the virtues and benefits that essential oils offer (relaxation, respiration, concentration). They also purify the ambient air, remove pungent smells and keep insects away.

BATHING

This is a simple and effective way of enjoying the aromatic virtues of essential oils, which have a beneficial impact in two ways, through the skin and through the airways. Because they are not soluble in water, they must first be blended in a basic mixture (milk/cream) in order to ensure dispersion in the bath.

IN THE KITCHEN

Cooking with essential oils is a unique experience, where the odour and our personal olfactory memories matter as much as the flavour. It is a great pleasure in terms of taste, smell and emotions.

MASSAGE

Although some essential oils can be applied directly with a light touch to the skin, a vegetable base oil is normally used (jojoba, hazelnut or macadamia oil), to which a greater or lesser quantity of essential oil is added, depending on the physiological impact wanted.

INHALATION

The inhalation of essential oils, whether dry, with a few drops on a cloth, moist or with three to five drops in a bowl or other suitable container with hot water, is an outstanding way of improving respiration, if we use particular essential oils.

Essential oils which are rich in phenols, such as thyme, should not be inhaled as they can irritate the mucous membranes.

USE PER TYPE OF ESSENTIAL OIL

Never take more than five drops a day orally, and always consult an expert before using.

- **Nutritional supplement** (True lavender, Super lavender, Lemon, Peppermint, Eucalyptus radiata, Eucalyptus globulus, Ravintsara, Rosemary, Red thyme, Rose geranium, Citronella, Mandarin): One drop once daily for a maximum of 4 successive days. Repeat if necessary. Mix with honey and dilute in hot drinks.
- **Flavouring** (Bergamot, Grapefruit): Max. 1 - 2 drops in one soup spoon of vegetable oil, honey, cream or alcohol in food.
- **Cosmetic** (Tea tree): Massage: dilute one drop in 15 ml vegetable oil.

Warning! never add essential oils to a baby bath.

PRECAUTIONS DURING USE

Essential oils are extremely concentrated plant extracts, and some precautions should be taken:

- Always keep essential oils out of the reach of children.
- First ask the advice of a specialist before using essential oils during pregnancy or when breast-feeding, or in the event of use in children. Use is not recommended in children aged less than 36 months.
- Wash your hands after a massage or after applying essential oils. If essential oils come into contact with the eyes, do not flush with water but use abundant plant-based oil.
- Prior testing is recommended for persons with allergies.
- Some essential oils (lemon, orange, bergamot, grapefruit, etc.) have a photosensitising effect and should not be applied to the skin before exposure to the sun.
- In the event of accidental absorption, take one to three tablespoons of vegetable oil and consult the nearest anti-poison centre at once (+32 (0) 70 245 245).

ÄTHERISCHE ÖLE VON PURASANA

Ätherische Öle sind aromatische Pflanzenextrakte, die durch Destillation gewonnen werden; ihre Eigenschaften sind äußerst komplex und liegen hoch konzentriert vor. Es ist daher unerlässlich, hochwertige ätherische Öle mit eindeutig angegebenen Merkmalen (chemischer Typ, geografische Herkunft, Anbaumethode, Extraktionsmethode, für die Destillierung verwendetes Element) zu wählen, die zudem eine Bio-Zertifizierung aufweisen können.

PURASANAS QUALITÄTSANFORDERUNGEN UND GARANTIE

- Botanisch und biochemisch definierte ätherische Öle
- Ein für Menschen unbedenkliches, umweltfreundliches Herstellungsverfahren
- 100 % natürliche und biologisch korrekte Materialien
- Wissenschaftliche Expertise für die Erstellung innovativer, ausgewogener Rezepturen
- Durchgängige Qualitätskontrollen und stetige Rückverfolgbarkeit

DIE VERWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die gebräuchlichsten Anwendungsformen sind Zerstäubung, zur Massage, beim Baden, zum Inhalieren und bei der Speisenzubereitung. Jedoch eignen sich nicht alle ätherischen Öle für jede dieser unterschiedlichen Anwendungen, und es ist unbedingt erforderlich, vor jedem Gebrauch zu überprüfen, ob das gewählte Öl für die gewünschte Anwendung empfohlen wird.

ZERSTÄUBUNG

Das Einatmen zerstäubter ätherischer Öle ist der einfachste und am leichtesten umsetzbare Weg für jeden, der ihre guten Eigenschaften und Vorteile (Entspannung, positiver Einfluss auf Atmung und Konzentration) nutzen möchte. Ätherische Öle reinigen die Umgebungsluft, beseitigen störende Gerüche und halten Insekten fern...

BADEN

Der Einsatz bei Baden ist eine einfache und effektive Weise, in den Genuss der aromatischen Eigenschaften ätherischer Öle zu gelangen, die hierbei ihre heilende Wirkung gleich zweifach (über die Haut und die Atemwege) entfalten können. Da die Öle naturgemäß nicht aus in Wasser löslich sind, müssen sie zur Verwendung im Bad zunächst in eine basische Flüssigkeit (Milch/Sahne) eingemischt werden. Hierdurch wird eine gute Verteilung im Wasser gewährleistet.

KÜCHE

Die Speisenzubereitung mit ätherischen Ölen schafft einzigartige Erlebnisse, denn hierbei entfaltet sich die Wirkung nicht nur im Geschmack, sondern auch über den Duft, und dieser weckt unsere persönlichen Duftpräferenzen. Ein Hochgenuss, der auf auf mehreren Ebenen spielt: Geschmack, Dufterlebnis und Emotionen.

MASSAGE

Obwohl einige ätherische Öle in kleinen Mengen und an begrenzten Stellen unverdünnt direkt auf die Haut aufgetragen werden können, wird in der Regel ein pflanzliches Öl (Jojoba-, Haselnuss- oder Macadamiaöl) als Basis verwendet, dem je nach gewünschter physiologischer Wirkung eine kleinere oder größere Menge an ätherischem Öl zugesetzt wird.

INHALIEREN

Das Inhalieren von ätherischen Ölen, sei es auf trockener Grundlage, wobei einige Tropfen in ein Taschentuch gegeben werden, auf einem feuchten Tuch oder mit 3 bis 5 Tropfen in einer Schüssel oder einem geeigneten Behälter mit heißem Wasser, ist eine ausgezeichnete Methode zur Unterstützung einer gesunden Atmungsfunktion. Voraussetzung ist hierbei der gezielte Einsatz bestimmter ätherischer Öle. Phenolreiche ätherische Öle dürfen nicht eingeatmet werden (z. B. Thymian), da sie die Schleimhäute reizen können.

VERWENDUNG JE NACH DER ART VON ÄTHERISCHEM ÖL

Es sollten pro keinen Fall mehr als 5 Tropfen pro Tag oral eingenommen werden und vor jeder Anwendung ist fachkundiger Rat einzuholen.

- **Nahrungsergänzungsmittel** (Echter Lavendel, Super Lavendel, Zitrone, Pfefferminze, Eukalyptus radiata, Eukalyptus globulus, Kampher, Rosmarin, Roter Thymian, Rosengeranium, Zitronengrasöl, Mandarin): 1 Tropfen einmal täglich, max. 4 aufeinanderfolgende Tage, bei Bedarf wiederholen. Mit honig mischen und in ein heißes Getränk einrühren.
- **Geschmacksatz** (Bergamotte, Grapefruit): Max. 1 bis 2 Tropfen in 1 Esslöffel Pflanzenöl, Honig, Sahne oder Alkohol, in Speisen.
- **Kosmetik** (Teebaum): Massage: 1 Tropfen mit 15 ml pflanzlichem Öl vermischen.

Bitte beachten: Ätherische Öle dürfen auf keinen Fall im Babybad verwendet werden.

BEIM GEBRAUCH ZU BEACHTENDE VORSICHTSMASSNAHMEN

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, deren Verwendung gewisse Vorsichtsmaßnahmen erforderlich macht:

- Flaschen mit ätherischem Öl sind immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.
- Vor der Anwendung von ätherischen Ölen während der Schwangerschaft oder der Stillzeit oder bei der Nutzung durch Kinder ist fachkundiger Rat einzuholen. Bei Kindern unter 36 Monaten wird von der Anwendung abgeraten.
- Nach einer Massage und nach dem Auftragen von ätherischen Ölen ist ein Waschen der Hände erforderlich. Bei Kontakt des Öls mit dem Augenbereich nicht mit Wasser abspülen, sondern reichlich pflanzliches Öl auftragen.
- Allergikern wird empfohlen, das Produkt zunächst anhand einer Kleinmenge zu testen.
- Einige ätherische Öle (Zitrone, Orange, Bergamotte, Grapefruit usw.) erhöhen die Lichtempfindlichkeit und sollten daher nicht vor einer Sonneneinstrahlung auf die Haut aufgetragen werden.
- Im Fall einer versenkten Einnahme empfiehlt sich die Gabe von 1 bis 3 Esslöffel pflanzlichem Öl, zudem muss umgehend Kontakt mit der nächstgelegenen Giftnotrufzentrale (+32 70 245 245 245) aufgenommen werden.