

WICHTIG! LESEN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM RIECHTRAINING

Bei diesem olfaktorischen Training werden sogenannte ätherische (= flüchtige) Öle verwendet. Bitte gehen Sie vorsichtig damit um. Ätherische Öle dürfen beispielsweise nicht in Kinderhände gelangen und nicht eingenommen bzw. heruntergeschluckt werden. Kleine Kinder neigen dazu, an Flaschen zu schmecken bzw. aus Flaschen zu trinken. Darum sind die Fläschchen in diesem Duft-Set mit einem kindersicheren Verschluss versehen. Ölreste sollten im Fläschchen beim Umweltdienst bzw. der Abfallsammelstelle Ihrer Gemeinde abgegeben werden. Die größte Gefahr bei den meisten ätherischen Ölen besteht darin, dass sie beim Verschlucken eine ätzende Wirkung in der Speiseröhre haben. Zudem können ätherische Öle in die Lunge gelangen, wo sie Entzündungen hervorrufen können. Sollte dennoch ein Kind Öl aus einem der Fläschchen heruntergeschluckt haben, bitte kein Erbrechen auslösen, um Schäden an der Speiseröhre und/oder Lunge zu vermeiden. Rufen Sie sofort den ärztlichen Notdienst bzw. die Giftnotrufzentrale an und nehmen die Verpackung zur Behandlung des Kindes mit.

Anleitung zur Geruchsschulung

Ihr behandelnder Arzt erwartet eine positive Wirkung von diesem Riechtraining, kann allerdings nicht vorhersagen, welcher Erfolg sich bei Ihnen persönlich einstellen wird.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das beste Ergebnis nach 24 Wochen Riechtraining erzielt wird. Trainieren Sie die ersten zwölf Wochen mit den Düften aus SET 1 (blau) und verwenden dann die nächsten 12 Wochen die Düfte aus SET 2 (grün). Zuletzt trainieren Sie 12 Wochen mit SET3 (orange). Sie trainieren insgesamt 36 Wochen.

Durchführung des Riechtrainings

Bitte verwenden Sie für das Riechtraining ausschließlich die Düfte in diesem Duft-Set und führen das Training folgendermaßen durch:

1. Nehmen Sie eines der Duftfläschchen in die Hand.
2. Halten Sie es etwa drei Zentimeter unter die Nase. Wichtig ist, dass das Fläschchen bzw. das Öl dabei nicht mit Ihrer Nase in Berührung kommt.
3. Entspannen Sie sich und atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein. Wenn Sie zu schnell einatmen, gelangt der Geruch nicht richtig in die Nase.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang viermal, sodass Sie den Duft fünfmal eingeatmet haben.
5. Machen Sie einige Minuten Pause, bevor Sie mit dem nächsten Duft fortfahren.
6. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Gerüche. Sie können dabei jede willkürliche Reihenfolge wählen.
7. Führen Sie dieses Geruchstraining zweimal täglich durch, zum Beispiel morgens und abends. Bitte die Fläschchen nach Gebrauch wieder gut verschließen, um zu verhindern, dass der Duft verfliegt.

Lagerung und Haltbarkeit des Sets nach dem Öffnen

Dieses Set kann nach dem Öffnen 3 Monate aufbewahrt werden und sollte bei Raumtemperatur an einer für Kinder unzugänglichen Stelle aufbewahrt werden.

WICHTIG! Dem Öl in den Fläschchen mit Rosen- und Jasminduft wurde ein (geruchloses) Verdünnungsmittel (Isopropylpalmitat) zugesetzt, weil die Düfte Rose und Jasmin das Geruchstraining in unverdünnten Zustand unnötig teuer machen würden. Dieses Verdünnungsmittel erstarrt bzw. kristallisiert, wenn es zu kalt wird (z. B. wenn die Flasche im Kühlschrank aufbewahrt wird oder wenn der Transport bzw. die Zustellung der Fläschchen bei kaltem Wetter erfolgt). Sobald das Öl wieder Raumtemperatur hat, wird es wieder flüssig. Diese Vorgänge haben keinen Einfluss auf die Duftqualität des Öls.

BELANGRIJK! LEES VOOR GEBRUIK DEZE HANDLEIDING

Bij deze reuktraining gaat u gebruik maken van zgn. etherische (=vluchtige) oliën. Daar dient u zorgvuldig mee om te gaan. Zo dient u etherische oliën BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN TE HOUDEN en NIET IN TE NEMEN (doorslikken). De flacon en overgebleven olie dient u in te leveren bij de milieudienst/ afvalstation van uw gemeente. Het grootste gevaar bij de meeste etherische oliën is dat wanneer ze puur ingeslikt/gedronken worden en ze door het bijtende effect in de slokdarm uitgedroogd worden. Hierbij kan etherische olie in de longen terecht komen waarbij een chemische ontsteking in de longen kan optreden. Kleine kinderen hebben de neiging te proeven uit flesjes. De flesjes van deze reuktraining zijn voorzien van een kind-veilig dopje (tijdens het opendraaien dient u de dop naar beneden te drukken), maar het is noodzakelijk om etherische oliën te bewaren op plaatsen waar kinderen er niet bij kunnen. Laat ook nooit een zuigflesje staan op een plek waar kinderen makkelijk bij kunnen komen. Na innemen geen braken opwekken i.v.m. schade aan de slokdarm en/ of longen, maar direct een arts waarschuwen en de verpakking meenemen.

Handleiding reuktraining

Uw behandelend arts verwacht een positief effect van deze reuktraining. Echter uw arts kan u niet aangeven welk uiteindelijk resultaat u persoonlijk bereikt met de reuktraining.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het beste resultaat bij 24 weken training wordt bereikt. De eerste twaalf weken traint u met de geuren uit SET 1 (blauw). Na 12 weken vervolgt u de training met de geuren uit SET2 (groen). Tot slot traint u 12 weken met SET3 (oranje). In totaal traint u 36 weken.

Het uitvoeren van de reuktraining

Voor de training gebruikt u de geuren in deze kit. U kunt hiermee de reuktraining als volgt uitvoeren:

1. Neem één van de flesjes.
2. Houd deze circa drie centimeter onder uw neus. Het is belangrijk dat de flacon en olie uw neus niet aanraakt.
3. Ontspan en haal rustig en diep adem door uw neus. Als u te snel inademt, komt de geur niet goed binnen.
4. Herhaal dit vier keer; u heeft de geur dan vijf keer ingeademd.
5. Neem een aantal minuten rust voor u verder gaat met de volgende geur.
6. Herhaal hetzelfde proces voor alle geuren. U mag zelf kiezen welke volgorde van geuren u aanhoudt.
7. Bij voorkeur herhaalt u de bovenstaande stappen twee keer per dag, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds. Sluit na gebruik de flesjes goed af, anders vervliegt de geur

Bewaren en houdbaarheid van de set na opening

Bewaren bij kamertemperatuur. Deze set is na opening 3 maanden houdbaar.

LET OP! Aan de olie in de flacon Roos en Jasmijn is een (geurloos) verdunningsmiddel is toegevoegd, nl. isopropylpalmitaat. Dit, omdat Roos en Jasmijn in onverdunde toestand de reuktraining sets onnodig duur zou maken. Echter dit verdunningsmiddel stolt/ kristalliseert als het te koud wordt (bv. als u de flacon zou bewaren in de koelkast of als de postbode de reuktraining set aflevert tijdens koud weer). Zodra de olie weer op kamertemperatuur komt, wordt ze weer vloeibaar. Dit alles heeft verder géén effect op de geurkwaliteit.

IMPORTANT! LIRE ATTENTIVEMENT LA FICHE TECHNIQUE AVANT UTILISATION

Pour cet entraînement de l'odorat vous allez utiliser ce que nous appelons des huiles essentielles. Celles-ci doivent être utilisées avec précaution. Aussi êtes-vous tenus de maintenir ces huiles HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS et de NE PAS LES AVALER. Le flacon et l'huile restante doivent être déposés dans une décharge réservée aux produits chimiques. Le danger le plus grand concernant la plupart des huiles essentielles, c'est leur effet caustique de reflux dans l'oesophage, lorsqu'elles sont ingurgitées pures, ce qui fait que l'huile essentielle risque de pénétrer dans les poumons et de provoquer alors une inflammation chimique. Les enfants en bas âge ont tendance à vouloir goûter au contenu de flacons. Les flacons utilisés pour l'entraînement de l'odorat sont pourvus de bouchons sécurisés, toutefois, il est indispensable de conserver ces huiles essentielles hors de la portée des enfants. Ne laissez non plus jamais à la portée de jeunes enfants un flacon qui vient juste d'être utilisé. En cas d'absorption, ne pas faire vomir, car cela pourrait entraîner des lésions à l'oesophage et /ou aux poumons, mais prévenir directement un médecin et emporter l'emballage du produit.

Manuel d'entraînement de l'odorat

Votre médecin traitant attend un effet positif de cet entraînement. Mais celui-ci ne peut juger de la réussite ou pas de l'entraînement, seulement après avoir effectué de nombreux tests.

Aucune garantie ne peut vous être donnée à l'avance quant au résultat final possible avec cet entraînement de l'odorat.

Une recherche scientifique montre que le meilleur résultat est atteint en 24 semaines d'entraînement. Vous vous entraînez les premières douze semaines avec les senteurs du SET1 (bleu). Après douze semaines, vous poursuivez l'entraînement avec les senteurs du SET2 (vert). Après ces douze semaines, vous poursuivez l'entraînement avec les senteurs du SET3 (orange). L'entraînement est de 36 semaines au total.

Déroulement de l'entraînement de l'odorat

Pour l'entraînement, vous utilisez les senteurs contenues dans ce set. Vous pouvez réaliser l'entraînement de la façon suivante:

1. Prenez un des flacons contenant l'huile.
2. Maintenez celui-ci sous votre nez, à environ 3 centimètres. Il est important que l'huile ne soit pas en contact direct avec votre nez.
3. Détendez-vous et respirez calmement et profondément par le nez. Si vous respirez trop rapidement, la senteur ne sera pas bien inhalée.
4. Répétez cela à 4 reprises, vous avez donc inhalé la senteur 5 fois.
5. Prenez une pause de quelques minutes avant de continuer avec la senteur suivante.
6. Répétez cette opération pour toutes les senteurs. Vous pouvez vous-même choisir l'ordre des senteurs.
7. Répétez de préférence cet entraînement 2 fois par jour, par exemple matin et soir. Fermez les flacons après utilisation, sinon la senteur s'évaporerait.

Conservation et péremption du set après ouverture

À conserver à la température ambiante. Ce set peut être conservé trois mois après ouverture. Si vous prolongez votre entraînement, il est conseillé d'acquérir un set neuf.

ATTENTION! Un émoullient (inodore) a été ajouté à l'huile dans le flacon Rose et Jasmin, soit le palmitate d'isopropyle. Ceci, parce que Rose et Jasmin à l'état pur rendrait les sets d'entraînement de l'odorat trop onéreux. Cependant, cet émoullient se solidifie / se cristallise quand il est trop froid (par ex. si vous conservez le flacon au réfrigérateur ou si le set d'entraînement est livré par temps froid). Dès que l'huile est à la température ambiante, elle redevient liquide. Ceci n'affecte pas la qualité de la senteur.

IMPORTANT! READ THIS MANUAL BEFORE USE

In this smell training you will use so-called essential oils. You must handle these carefully. You should keep essential oils OUT OF THE REACH OF CHILDREN and DO NOT SWALLOW them. Although the bottles in this smell training only contain a low volume of essential oils, the greatest danger is that if they are swallowed, the oil can be expectorated into the oesophagus. The essential oil can end up in the lungs, causing a chemical inflammation in the lungs. Never leave a recently used bottle at a location that children have easy access to. DO NOT INDUCE VOMITING AFTER INGESTION due to the risk of damage to the oesophagus and/or lungs, but immediately call a doctor and take the packaging with you.

Small children like to taste from bottles. Although the bottles used for this smell training are equipped with a child-safe cap, it is still essential to store essential oils in places where children cannot reach them. Please return the vial and residual oil to the environmental service/waste disposal station of your municipality.

Smell training guide

Your attending physician expects a positive effect from this smell training. However, your doctor cannot tell you what final result you will personally achieve.

Scientific research indicates that the best result is achieved with 24 weeks of training. During the first twelve weeks you will train with the scents from SET 1 (blue). After 12 weeks you will continue the smell training with the scents from SET 2 (green). After these 12 weeks you continue the training with the scents from SET 3 (orange). In total you train 36 weeks.

Performing the smell training

For the training you use the scents in this kit. This allows you to perform the smell training as follows:

1. Take one of the bottles.
2. Hold it about three centimetres from the underside of your nose. It is important that the oil does not touch your nose.
3. Relax and calmly take a deep breath through your nose. If you inhale too quickly, the smell will not be breathed in properly.
4. Repeat this four times; you will then have inhaled the fragrance five times.
5. Rest for a few minutes before proceeding with the next fragrance.
6. Repeat the same process for all scents. You can choose the order of scents yourself.
7. Preferably repeat the above steps twice a day, for example in the morning and in the evening. Close the bottles after use to prevent the scent from evaporating.

Storage and shelf life of the set after opening

Store at room temperature. This set can be kept for three months after opening.

PLEASE NOTE! An (odourless) diluent, namely isopropyl palmitate, has been added to the oil in the Rose and Jasmine vial. This is because Rose and Jasmine would make the smell training sets unnecessarily expensive in their undiluted state. However, this diluent will solidify/crystallize if it gets too cold (e.g. if you keep the bottle in the refrigerator or if the smell training set is delivered during cold weather). As soon as the oil returns to room temperature, it will liquefy again, but this has no effect on the smell quality.