

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

- 1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
- 2. 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 aangewezene hulp!
- 3. 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!
- 4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
- 5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
- 6. Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
- 7. 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!
- 8. Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvliesen.
- 9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
- 10. 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.
- 11. Bij twijfel voor kans op (grote) overgevoeligheid 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.

- 12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
- 13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- 14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
- 15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
- 16. 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.
- 17. 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.
- 18. 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 slijmvliesen.
- 19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud. Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikosenzipit- 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.

- 20. Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.

BETEKENIS WAARSCHUWINGSSYMBOL

LEN



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 beoepen 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.**

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 wonden. 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 schaalje heet water, bedek je hoofd en schaalje 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 verdampd 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 ontspan-

nende 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 aangenamen 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 abscessen. 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, verstuingen 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 (homeopathische) 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 kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

ZWARTE PEPER

PRODUCT

Chargenummer:

E1650 / 201607 / Shiv / Aro

Productnaam:

Zwarte Peper olie

Land van herkomst:

Sri Lanka

Botanische naam:

Piper nigrum

Farmacopoea:

CAS: 84929-41-9 / EINECS: 284-524-7

Kleur:

Helder vaalgeel

Geur:

Pittig houtig kruidig

Smaak:

Mild peperachtig

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

stoomdestillatie van onrijpe peperbessen (opbrengst ± 3% essentiële olie)

Plantenfamilie:

Bedeftzadigen (Piperaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50 kg onrijpe peperbessen/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen

α- en β-pineen (tot 16%)
thujeen
camfeen
sabinen (tot 14%)
δ-3-cardineen (tot 15%)
limoneen (tot 25%)
phellandreen (tot 25%)

Sesquiterpenen (soms tot 90%)

β-caryophyllen (tot 35%)
α-humuleen
α-guaieen
α- en β-selineen
α- en β-cubebeenen

Monoterpenolen

terpineen-4-ol
α-terpineol
linalol
trans-pinocarveol

Fenolische ethers

p-cymeen-8-ol
methyl carvacrol

Ketonen

Dihydrocarvon
Piperiton

Aldehyden

piperonal

Zwavelverbindingen

N-formyl piperidine

EIGENSCHAPPEN

Zwarte peper essentiële olie is sterk pijn verdovend, gaat misselijkheid tegen, is microben dodend, antiseptisch (urine-wegen), krampstillend, anti-toxisch, bactericide, sterk slijmoplossend, hyperaëmisierend, een afrodisiacum, stimulerend (zenuwstelsel en bloedsomloop) en een tonicum voor het hart en bloedvaten.

VEILIGHEID

Stabiele vloeistof, schokbestendig, bij verbranding ontstaan carbonmonoxide en carbon dioxide. **XI-Xn-N:** irritant voor ogen en huid, kan mogelijk allergische dermatitis veroorzaken, schadelijk bij indigestie, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water en grond. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en 15 minuten spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig spoelen en wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** mond spoelen, onmiddellijk een arts waarschuwen en verpakking/etiket tonen. **Allergenen: limoneen.**



TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt peperolie een frisse en kruidige geur. Via verdamping is peperolie in te zetten bij chronische bronchitis. Peper verwarmt en is prettig bij koude rillingen.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Peperolie is nuttig bij winterhanden- en voeten en is toepasbaar bij dermatose (huidaandoeningen). De olie stimuleert en verwarmt bij pijnlijke spieren, stijfheid en reumatische klachten. In de sportmassage is peperolie inzetbaar als voorbereidende olie. Peperolie versterkt de lokale bloedsomloop. Een druppel peperolie verdooft een pijnlijke tand of kies.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is peperolie in te zetten bij spierpijnen, bij kou en griep, als hulp bij ontgifting en als mentale stimulans.



DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik; 0,1% bij sterke overgevoeligheid.

In bad

Maximaal 5 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is zwarte peper essentiële olie non-toxisch. Bij zwarte peper essentiële olie bestaat een kans op dermatitis. De olie bevat enkele irriterende bestanddelen. Hoge dosering van roze peper verhoogt de kans op irritaties.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

De aanbevolen dosering niet overschrijden. Niet langer dan 3 maanden achter elkaar gebruiken. Niet gebruiken i.c.m. homeopathische medicijnen. Niet gebruiken bij een lage bloeddruk. Niet gebruiken i.c.m. medicijnen voor hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet toxisch, niet irriterend en veroorzaakt geen overgevoeligheid. Bevat allergenen van het urushiol type, wat bij sommige mensen heftige allergische reacties kan veroorzaken!

WERKT GOED I.C.M.

Zwarte peper essentiële olie kan uitstekend gecombineerd worden met kruidnagel, nootmuskaat, kaneel, roze peper en eucalyptus.

AROMATHERAPIE

Zwarte peper essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij wintervoeten en -handen, anemie, artritis, zenuwpijnen, verstuingen, zwakke spierspanning, catarre, constipatie, diarree, krampen, misselijkheid, brandend maagzuur, griep, bacteriële- en virusinfecties en verkoudheid.

PSYCHISCH

Zwarte peper essentiële olie is verwarmend en geeft een duwtje in de rug. Het spoort aan om actief te zijn, een echte oppepper dus. Overigens is de uitdrukking pep een afkorting van peper. Zwarte Peper is goed voor degenen die voortdurend angst en zorgen hebben. Het verdrijft negatieve energie, ondersteunt het fysieke uithoudingsvermogen en geeft de moed om problemen te overwinnen.

SPIRITUEEL

De olie helpt blokkades opheffen die de energiestromen tussen de chakra's onderling beletten, in het bijzonder die tussen de zonnevlecht- en hartchakra.

BEHANDELINGEN

Krampen: meng 5-10 druppels zwarte peper essentiële olie met 30 ml. basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel naar behoefte je verkrampde delen.

Obstipatie: meng 6 druppels zwarte peper-, 8 druppels marjolein- en 8 druppels rozemarijn essentiële olie met basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Smeer een beetje van dit mengsel je maag en je onderrug in.

Spieren (spierpijn): meng 6 druppels zwarte peper-, 6 druppel akkermunt-, 6 druppels gember-, 6 druppels rozemarijn- en 10 druppels verveine essentiële olie met 30 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer hiermee de spieren meerdere malen per dag.

Spieren (stijve): meng 6 druppels zwarte peper-, 6 druppels amyris-, 6 druppels komijn-, 6 druppels pepermunt- en 6 druppels wintergreen essentiële olie met 30 ml. anica maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Masseer met een beetje van dit mengsel je stijve spieren meerdere malen per dag in.

Vermoeidheid: meng 2 druppels zwarte peper-, 4 druppels sandelhout- en 4 druppels citroen essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele

badolie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin 20-25 minuten. Heb je geen bad? Halveer dan de dosering en voeg dit toe aan een voetbad.

Verstuikingen: meng 2 druppels zwarte peper-, 4 druppels helichryse- en 4 druppels lavendel essentiële olie met 2,5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele badolie. Voeg dit toe aan 1½ liter warm water en doop hierin een kompresdoekje. Wring het licht uit en leg het 20 minuten op je verstuing. Zorg dat het kompres warm en vochtig blijft dus af en toe opnieuw indopen en licht uitwringen. Herhaal dit meerdere malen per dag.

Winterhanden & -voeten: meng 10 druppels zwarte peper essentiële olie met 30 ml. calendula maceraat in een donkerbruin glazen flesje. Wrijf met een beetje dit mengsel meerdere malen per dag je handen en/of voeten stevig in.



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