

#### 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 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 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.
- ❖ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ❖ Buiten 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.
- ❖ Doseeringen 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 fl. 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](http://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.**

#### 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 de diversiteit aan toepassingen en hoe dit allemaal toe te passen.

**Puur:** In het algemeen kan worden gesteld, dat etherische oliën niet onverdund op de huid aangebracht mogen worden. Dit omdat veel oliën in pure vorm de huid kunnen iriteren 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 u etherische oliën puur aanbrengt, uit te proberen of u hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

deze aan de binnenkant van de elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kunt u de olie puur gebruiken.

**Inhaleren/stomen/verdampen:** Een effectieve manier om sinusitis, keel- en borsthalte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels etherische olie toe aan een schaalje heet water, bedek het hoofd en schaalje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kunnen ook 1-2 druppels op een tissue gesprendeld worden en dan regelmatig geïnhaled worden of de tissue op de cv gelegd worden. Een andere methode om etherische 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 meer-maals per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een aromalamp/diffuser verdampt worden.

**Massage:** Massage is de meest effectieve manier om etherische 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 etherische oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie,

bijv. amandel olie. Voor een ontspannende massage kunt u 10-15 druppels etherische 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 bijv. reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een geheel welbevinden kan men zichzelf 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 etherische 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 emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een beetje melk, room, honing of sojamelk gebruiken. Meng de etherische 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 etherische 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 etherische 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, 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 etherische 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 etherische oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Etherische oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwalijtjes gunstig beïnvloeden.

**VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE**  
**WWW.ZENERGYWELLNESS.NL**

## AKKERMUNT

### PRODUCT

**Chargenummer:**

**E0075** / 18-0910 / Shiv / Aro / Tho

**Productnaam:**

Akkermunt olie

**Land van herkomst:**

China

**Botanische naam:**

Mentha arvensis

**Farmacopoea:**

**CAS:** 90063-97-1 / EINECS: 290-058-5

**Kleur:**

Kleurloos

**Geur:**

Muntachtig

**Smaak:**

Scherp, menthol

**Consistentie:**

Vloeibaar, helder

**Bereiding:**

Stoomdestillatie van het bloeiende kruid

**Plantenfamilie:**

Lipbloemigen (Lamiaceae)

**Benodigd plantenmateriaal:**

50-100 kg/1 liter olie

### ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

3,70% kalkmonoterpeen  
0,20% cineol oxyde  
22,80% menthonketon  
0,1% menthofuran  
8,10% isomenthone keton  
1,20% menthylacetaatester  
3,80% neomenthol monoterpenol  
49,60% L-menthol monoterpenol  
1,80% pulegone keton  
<0,10% carvon keton  
0,50% anders

Menthol en menthylacetaat, die verantwoordelijk zijn voor de verfrissende en scherpe smaakindruk, worden voornamelijk gevonden in oudere bladeren en worden in toenemende mate gevormd tijdens langdurige blootstelling aan de zon.

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,020%  
Grenswaarde 100 ppm: producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,200%

### VEILIGHEID

**Veiligheid:**

Licht ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Niet toxisch bij inhaleren. Buiten bereik van kinderen

houden.

**Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen. Open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.

**Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig afspoelen en wassen met water en neutrale zeep. Bij ingestie melk of water drinken en een arts waarschuwen. etiket/verpakking tonen.

**allergenen: limonen**



### EIGENSCHAPPEN

Akkermunt etherische olie komt overeen met pepermunt in eigenschappen, maar is beperkter doordat het minder bestanddelen bevat. Zo is de olie antiseptisch, ontstekingsremmend (ingewanden en urinewegen), pijnverdovend (bij hoofdpijn en migraine), verkoelend, tegen jeuk, krampstillend, zuiverend (bloed), slijmoplossend, stimulerend, een tonicum (hart, hersenen, lever) en een digestivum. In de Chinese geneeskunde wordt Akkermunt etherische olie ingezet bij hoofdpijn, koorts en verkoudheden.

### TOEPASSING

**Verstuiven**

Bij gebruik in een geurverspreider geeft Akkermunt etherische olie een frisse en

zuivere geur in de ruimte. Vooral op ziekenkamers met ernstig zieke patiënten is Akkermunt etherische olie een frisse en zuiverende geur. Via verdamping is Akkermunt bij alle vormen van verkoudheid, griep en (droge) hoest in te zetten. Akkermunt gaat de ontsteking tegen en lost het slijm op. Net als Pepermunt heeft Akkermunt bij koorts de eigenschap te verwarmen als het koud is en te verkoelen als het warm is. De olie zorgt er voor dat we helder kunnen denken en ons beter kunnen concentreren.

**Op de huid**

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Akkermunt verlicht jeuk (bij netelroos) en verzacht, ontvet en koelt de huid. Het versterkt de bloedstroom naar de plek waar het is aangebracht. Daarom is Akkermunt een heerlijke olie bij spierpijnen.

**In bad**

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is Akkermunt etherische olie in te zetten bij luchtweginfecties, hoofdpijn, jeuk en eczeem. Voorzichtigheid is geboden omdat Akkermunt sterk kan verkoelen! Bij kinderen tot 6 jaar kan het verkoelend effect in bad te sterk zijn.

**Inname**

Akkermunt etherische olie (in honing): bij slechte spijsvertering, misselijkheid of

reiziekte. Akkermunt wordt verwerkt in mondwaters bij slechte adem.

### DOSERING

#### ***Bij verstuiving***

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

#### ***Op de huid***

Maximaal 3% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik. 0,1% bij mensen met overgevoeligheid.

#### ***In bad***

Maximaal 4 druppels in emulgator 80 oplossen of een neutrale shampoo, neutrale badschuim of -olie in een val bad.

#### ***Als smaakstof***

1-2 druppels in een potje honing.

### OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen is Akkermunt etherische olie non-toxisch. Door het zeer hoge gehalte aan menthol kan Akkermunt irriterend op de huid zijn. Daarom is het aan te raden de olie alleen plaatselijk en altijd verdund te gebruiken. Soms is het beter de olie te vervangen door Pepermunt. Menthol kan aanleiding geven tot overgevoeligheid (dermatitis, plotselinge hitte, hoofdpijn). Verkrampingen van de glottis (stembanden) is bij kleine kinderen voorgekomen. Daarom is het af te raden om pure Akkermunt bij kleine kinderen rond de neus te gebruiken.

### WAARSCHUWINGEN

Formeel onderzoek naar effecten op de huid zijn voor Akkermunt etherische olie niet uitgevoerd. Wees daarom voorzichtig bij gebruik van de olie bij gevoelige en beschadigde huid. Gebruik Akkermunt etherische olie alleen uitwendig tijdens zwangerschap en zoogperiode. Pure Akkermunt etherische olie is inwendig niet geschikt bij kinderen tot 6 jaar. Uitwendig gebruik tot maximaal 0,5% bij kleine kinderen.

### CONTRA-INDICATIES

1. niet gebruiken in combinatie met homeopathische geneesmiddelen.
2. het hoge menthol gehalte kan in sommige gevallen huidirritaties veroorzaken.

### WERKT GOED I.C.M.

Akkermunt etherische olie kan goed gecombineerd worden met Benzoë, Lavendel, Marjolein, Rozemarijn, Eucalyptus, Citroen en andere Munt soorten.

### AROMATHERAPIE

Akkermunt etherische olie kan naar de mening van aromatherapeuten ter ondersteuning worden ingezet bij o.a. astma, dermatitis, zenuwpijn, maagklachten, hik, verkoudheid, koorts, spastische hoest, flauw vallen, vertigo, slijmvliesontsteking, wintervoeten, vermoeidheid, tand en kiespijn, misselijkheid, diarree, reiziekte, sinusitis, slechte adem, verstopte poriën, shock, acne, hoofdpijn en migraine.

### PSYCHISCH

Muntolie heeft een kalmerende werking als men geestelijk of intellectueel uitgeput is. Verdamp deze olie in de studeerkamer of op plaatsen waar intellectuele arbeid wordt verricht. Munt essence zuivert de omgeving van onrust en spanningen en heeft een kalmerende invloed op overspannen mensen.

### PSYCHOLOGISCH

Het Munt type voelt zich bedreigd in zijn individualiteit en heeft te kampen met minderwaardigheidsgevoelens. Deze persoonlijkheid moet zijn zelfvertrouwen terug krijgen en eerst leren zich te ontspannen. Daarna kan hij eens gaan kijken of er geen leuke hobby bestaat waarin hij zijn creativiteit kwijt kan en waar hij zich helemaal kan laten gaan.

### BEHANDELINGEN

**Astma:** voeg 10 druppels Akkermunt etherische olie en 5 druppels Eucalyptus aan een schaalje heet water toe en 2-3 keer per dag stomen.

**Buikpijn:** meng 5 druppels Akkermunt etherische olie, 5 druppels Anijs, 5 druppels Basilicum en 10 druppels Venkel met 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel de buik naar behoefte.

**Diarree:** meng 15 druppels Akkermunt etherische olie met 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel de buik naar behoefte.

**Griep:** voeg 10 druppels Akkermunt etherische olie en 5 druppels Sanderhout aan een schaalje heet water toe en 2-3 keer per dag stomen.

**Hoofdpijn & Migraine:** smeer 2 druppels Akkermunt etherische olie op de slapen of breng een koud kompres aan.

**Jeuk:** meng 4 druppels Akkermunt etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en hiermee de huid afspoelen of deppen.

**Misselijkheid:** sprenkel 2-5 druppels op een tissue of inhaler en inhaleer diep naar behoefte.

**Neuralgiën (zenuwpijnen):** meng 6-10 druppels Akkermunt etherische olie in een eetlepel basis olie en wrijf met dit mengsel de pijnlijke plekken licht in.

**Sinusitis:** voeg 10 druppels Akkermunt etherische olie en 5 druppels Eucalyptus aan een schaalje heet water toe en 2-3 keer per dag stomen.

**Spataderen:** voeg 15 druppels Akkermunt etherische olie toe aan ½ liter water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het 10-15 minuten op de pijnlijke plek. Dit kompres kan naar behoefte meerdere malen per dag toegepast worden.

**Tand- & Kiespijn:** smeer 1 druppel Akkermunt etherische olie op de pijnlijke tand/kies.

**Vastzittende verkoudheid:** voeg 5 druppels Akkermunt etherische olie en 10 druppels Eucalyptus aan een schaalje heet water toe en stoom 2-3 maal daags.