

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 waarschuwingen en 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 is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
- ❖ 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 en immuniteit.
- ❖ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ❖ Buiten het 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.
- ❖ 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 gemiddeld 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 slijmvlieszen.
- ❖ Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud.

Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozepit- 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 iriterend

Meer informatie & recepten vindt u op onze website: www.zenergywellness.nl

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiters 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 bijsluiters is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiters 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 bijsluiters kunnen geen rechten ontleend worden.** BRONNEN: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijkman en www.anthemis.nl.

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 verdampt 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 (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 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

PEPERMUNT

PRODUCT

Chargennummer:

E1670 / 18-0815 / Tho / Aro

Productnaam:

Pepermunt olie

Land van herkomst:

China

Botanische naam:

Mentha piperita

Farmacopoea:

CAS: **8006-90-4** - 84082-70-2

Einecs: 308-770-2 - 282-015-4

Ph. EUR 5.00 / DAB 1997

Kleur:

Helder kleurloos tot lichtgeel

Geur:

Zoet muntachtig, peperachtig

Smaak:

Scherp muntachtig

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie van bloeiend kruid

Plantenfamilie:

Lipbloemigen (Lamiaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100-200kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (3-16%)

limoneen (1-5%)

α- en β-pineen (tot 5%)

sabineen

α-phellandreen

cis-ocimeen

myrceen

α- en γ-terpineen

Oxiden

1,8-cineol (3-8%)

caryophylleenoxido

Sesquiterpenen

β-caryophylleen (1-3%)

gemmaacreen d (0-4%)

α-copaenen

Sesquiterpenolen (sporen)

Viridiflorol

Monoterpenolen

menthol (30-50%)

neomenthol (2-10%)

isomenthol (0-2%)

terpineen-4-ol

linalool

α-terpineol

Ketonen

menthon (13-30%)

isomenthon (2-10%)

neomenthon

piperiton

pulegone (<3%)

carvon

Esters

menthyl acetaat (2-10%)

isomenthyl acetaat

menthyl butyraat

menthyl isovaleraat

Andere

menthofuraan (0,1-8%)

sabineenhydraat (0,2-2,3%)

VEILIGHEID

Licht ontvlambaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig, niet toxisch bij inhaleren. Buiten het bereik van kinderen houden. **Oogcontact:** eventuele contactlenzen indien mogelijk verwijderen en met 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, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Grenswaarde**

10 ppm: 'leave-on' producten - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,050%. **Grenswaarde 100 ppm:** producten 'afspoelen' - producten blijven declaratievrij tot een dosering van 0,500%. **Allergenen:**

limonen.



EIGENSCHAPPEN

Pepermunt essentiële olie bezit een breed werkingsgebied. Zo is de olie antiseptisch, ontstekingsremmend (ingewanden en urinewegen), mild pijnverdovend (bij hoofdpijn en migraine), verkoelend, tegen jeuk,

krampstillend, zuiverend (bloed), slijmoplossend, stimulerend, een tonicum (hart, hersenen, lever) en een digestivum.

TOEPASSING

Verstuiven

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

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Pepermunt verlicht jeuk (netelroos en eczeem) en verzacht, ontvet en koelt de huid. Het versterkt de bloedstroom naar waar het is aangebracht.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In te zetten bij luchtweginfecties, hoofdpijn, jeuk en bij een slecht werkende lever en pan-

creas. Voorzichtigheid is geboden omdat pepermunt sterk kan verkoelen! Bij kinderen tot 6 jaar kan het verkoelende effect in bad te sterk zijn.

Inwendig

Pepermunt (in honing): bij slechte adem, slechte spijsvertering, misselijkheid of reisziekte.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik; 0,1% bij mensen met overgevoeligheid.

In bad

Maximaal 4 druppels in een vol bad.

Inwendig

1-2 maal daags 5-10 druppels, opgelost in een theelepel honing en mengen in een glaasje water.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen is pepermunt essentiële olie non-toxisch. Omdat pepermunt irriterend op de huid kan zijn, is het aan te raden de olie alleen plaatselijk en altijd verdund te gebruiken. De menthol in pepermunt 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 pure pepermunt rond de neus te gebruiken.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Formeel onderzoek naar effecten op de huid zijn voor pepermunt nog niet uitgevoerd. Wees daarom zeer voorzichtig bij gebruik van pepermunt olie bij een gevoelige of beschadigde huid. Gebruik pepermunt alleen uitwendig tijdens zwangerschap en zoogperiode. Pure pepermunt is inwendig en op de huid niet geschikt bij kinderen tot 6 jaar. Pepermunt essentiële olie beïnvloedt de werking van homeopathische geneesmiddelen negatief; daarom niet gebruiken als je deze medicijnen neemt.

WERKT GOED I.C.M.

Pepermunt essentiële olie kan goed gecombineerd worden met akkermunt, basilicum, citroen, cypres, dille, eucalyptus, Japanse munt, jeneverbes, kaneel, kruisemunt, lavendel, marjolein, poleimunt, grapefruit, rozemarijn en zwarte peper.

AROMATHERAPIE

Pepermunt essentiële olie wordt in de aroma-therapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij ringworm, scabiës, dermatitis, zenuwpijn, hartkloppingen, hik, koorts, maagklachten, verkoudheid, spastische hoest, astma, flauw vallen, vertigo, slijmvliesontsteking, wintervoeten, gebrek aan eetlust, ingewandsklachten, slechte adem,

shock, acné, verstopte poriën, hoofdpijn en migraine.

BEHANDELINGEN

Slechte adem: doe 1 druppel pepermunt op je tandenborstel en poets hiermee je gebit of doe 3 druppels in een glas water, roer dit goed door en gorgel en spoel je mond hiermee.

Hoofdpijn/migraine: smeer 2 druppels pepermunt op de slapen maar vermijd contact met de ogen! Of neem 2 druppels pepermunt-, 2 druppels basilicum- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie voor een koud kompres en leg dit op je hoofd en slapen.

Muggenoverlast: sprenkel voor het slapen 2 tot 3 druppels pepermunt essentiële olie op je kussen of verstuf enkele druppels in je slaapkamer in een diffuser.

Tand- & kiespijn: smeer 1 druppel pepermunt essentiële olie op je pijnlijke tand/kies.

Pijnlijke voeten: meng 1 druppel pepermunt essentiële olie met 2,5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit mengsel toe aan een lauwwarm voetbad en baad hierin je voeten 10-15 minuten.

Gewichtsvermindering en verbranding van (buik)vet: pepermunt essentiële olie valt onder de eetlust-onderdrukkende oliën. Doe 1 druppel pepermunt essentiële olie onder je tong, vóór je hoofdmaaltijd. Je kunt het ook toevoegen aan een fruitsmoothie of kruidenthee. Door de ontstekingsremmende en spijsverteringsbevorderende eigenschappen die peper-

ment olie bezit kunnen maagproblemen sterk verminderd worden. Daarnaast is pepermunt olie energie verhogend voor het lichaam en wordt het metabole ritme verhoogd.

Diarree: meng 2 druppels pepermunt-, 2 druppels lavendel- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie met 1 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een schaal heet water voor een heet kompres en leg dit op je buik neer.

Maagzuur: meng 2 druppels pepermunt-, 2 druppels lavendel- en 2 druppels eucalyptus essentiële olie met 1 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een schaal heet water voor een heet kompres en leg dit op je buik neer.

Sinusitis: voeg 3 druppels pepermunt- en 3 druppels lavendel essentiële olie toe aan een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Niezen: voeg 1 druppel pepermunt-, 4 druppels atlasceder- en 4 druppels cypres essentiële olie toe aan een aroma inhaler en inhaleer naar behoefte.

Misselijkheid: doe 1 druppel pepermunt essentiële olie onder je tong en herhaal indien nodig.

Kater: meng 5 druppels lavendel-, 5 druppels pepermunt- en 3 druppels geranium essentiële olie met 10 ml. basis olie. Masseer hiermee zachtjes de onderkant van de nek/hals; na 30 minuten komt verbetering.

