

## **Bijsluiter etherische olie Van Toen Remedies**

### **Veilig gebruik**

Etherische olie is een natuurproduct. Maar omdat het een zeer sterk geconcentreerde vloeistof is, kan onjuist gebruik leiden tot onveilige situaties. Dat is niet uniek voor etherische olie, dat geldt voor meer natuurlijke producten. Daarom is juist gebruik èn verdunning erg belangrijk. Als je etherische olie op de juiste manier gebruikt, is het een volledig veilig en gezond product.

Voorzichtig en verantwoord gebruik van etherische oliën is belangrijk om schade te voorkomen. De meest voorkomende nadelige bijwerkingen van het gebruik van etherische oliën zijn: huidirritatie, huidsensibilisatie, misselijkheid, hoofdpijn en huidverbranding (bijv. het gebruik van een fotosensibiliserende olie zoals bergamot) en allergische reacties. Hoewel deze bijwerkingen over het algemeen uiterst zeldzaam zijn, is het belangrijk om de veiligheid te kennen van elke etherische olie die je gebruikt en van de persoon bij wie je ze gebruikt.

### **Waarschuwingen**

Tot 2015 stonden er geen waarschuwingen op de verpakking van etherische olie. Sinds 2015 is de regelgeving veranderd en moeten etiketten duidelijk leesbare waarschuwingssymbolen bevatten.

Veel etherische oliën blijken in de praktijk onjuist geëtiketteerd. Dat kan omdat leveranciers bang zijn dat waarschuwingsteksten negatief overkomen of afschrikken.

Wij vinden dat niet verstandig.

Het is positief dat gebruikers van etherische olie informatie krijgen over het gebruik van het product want etherische oliën kunnen namelijk bij onjuist gebruik een gevaar opleveren voor de gebruiker, zijn/haar omgeving en het milieu. Daarom zijn onze etherische oliën voorzien van alle vereiste waarschuwingssymbolen en teksten.

De waarschuwingssymbolen en teksten kunnen echter afschrikken. Of en in welke mate etherische olie gevaarlijk is, hangt af van de totale hoeveelheid in de verpakking, de wijze van bewaren en het gebruik. De meeste etherische olie valt onder de Warenwet.

## WAT ZIJN POTENTIËLE GEVAREN OF RISICO'S VAN ETHERISCHE OLIE?

Etherische olie kan verschillende risico's met zich meebrengen:

- Schade aan je lichaam of omgeving
- Allergische reacties veroorzaken

## ETHERISCHE OLIËN EN HET VOORKOMEN VAN SCHADE AAN JE LICHAAM OF OMGEVING

De meeste etherische oliën vallen onder de Warenwet. Daarnaast is de Europese REACH verordening van toepassing. REACH is een Europese verordening over de productie van en handel in chemische stoffen. Het beschrijft onder meer waar bedrijven zich aan moeten houden. Hieronder valt bijvoorbeeld regelgeving rondom verpakkingen en etiketten van gevaarlijke stoffen. Dit is om te voorkomen dat ze verkeerd gebruikt worden en een gevaar op kunnen leveren voor de gebruiker of het milieu.

De wetgeving vereist het gebruik van bepaalde etiketten en verpakkingen. Wij voldoen aan deze eisen. Zo staan er diverse gevarensymbolen op onze flesjes etherische olie, elk met een eigen reden. Dit is verplicht. Wil je weten waar de symbolen voor staan? Je vindt ze terug in onderstaand overzicht.



Het GHS (Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals GHS) is een wereldwijd geharmoniseerd systeem voor de indeling en etikettering van chemische stoffen. Het GHS heeft wereldwijd gemeenschappelijke gevarensymbolen geïntroduceerd.

Niet alle gevarensymbolen van de GHS zijn op etherische oliën van toepassing en ze komen ook niet allemaal tegelijk op 1 etherische olie voor. Het verschilt dus echt van olie tot olie. Welke gevarensymbolen kan je aantreffen op de labels van de verpakkingen van de olie in ons assortiment:

- GHS02 - Ontvlambaar: Dit symbool ken je vast uit een gemiddelde plank met schoonmaakmiddelen. Etherische oliën kunnen dus ook brandbaar zijn, pas op met vuur.
- GHS05 - Corrosief: ook wel bijtend genoemd. Het staat op schoonmaakmiddelen als gootsteenontstopper. Etherische oliën zijn sterk geconcentreerd en in sommige etherische oliën komen stofjes voor die bijtend kunnen uitwerken in grote hoeveelheid en onverdund.
- GHS07 - Schadelijk: Hier zouden acute gezondheidseffecten kunnen optreden. Bijvoorbeeld bij inname. Je kan je voorstellen dat het tot acute gezondheidseffecten kan leiden als je een flesje etherische olie opdrinkt. De waarschuwing schrikt mensen af die niet weten wat etherische olie is en dat kan wat ons betreft geen kwaad: met goede waarschuwing en gezond verstand kan je prima met deze oliën overweg.
- GHS08 - Schadelijk voor de gezondheid op lange termijn: dit gaat met name over het veelvuldig en langdurig gebruiken van het product. Zoals een schilder met verf. Dat vind je vast vanzelfsprekend. Maar het geldt ook voor producten die gezonder lijken. Als je dagelijks in een specerijenfabriek werkt met zeer sterke kruiden als pepers en kruidnagel, dan kan dit op lange termijn schade opleveren voor je gezondheid, als je jezelf niet beschermt. Precies om die reden gebruiken wij bij het maken van al onze prachtige producten ook altijd bescherming in de vorm van handschoenen en mondkapjes. Bij juist gebruik zijn etherische oliën veilig.
- GHS09 - Milieugevaarlijk: Heb je een restje over? Dat gooi je dus nooit door de gootsteen als dit symbool erop staat. Nooit. Het kan schade toebrengen aan het milieu waaronder de natuur en het waterleven. Je brengt het naar het milieupunt in je gemeente.

Enkele belangrijke richtlijnen bij het gebruiken van etherische olie:

- Gebruik etherische oliën niet onverdund op de huid. Dit kan je huid beschadigen. Wanneer je ze bij een massage wil gebruiken, voeg je ze eerst altijd toe aan een dragerolie. Nooit onverdund gebruiken. Als je

enkele druppels toevoegt aan je badwater of aan een voetenbad, dan doe je dit nooit onverdund. Olie blijft op water drijven dus als je pure etherische olie gebruikt, drijven er sterk geconcentreerde druppels etherische olie op het water die in direct contact met je huid staan. Je lost daarom altijd eerst enkele druppels van je favoriete geur op in een basisolie, bijvoorbeeld amandelolie of jojoba olie. Zo creëer je veilige badolie, en verdun je als het ware de etherische olie in de dragerolie.

- Neem etherische olie nooit direct en onverdund oraal in, vermijd elk contact met de mondstreek
- Pas op voor spetters en krijg in geen geval etherische olie in je ogen. Wrijf ook niet met je vingers in je ogen als je net met etherische olie bent bezig geweest.
- Sommige etherische oliën zijn fototoxisch, zoals bergamot en andere citrusolie. In fel zonlicht kunnen ze huidverkleuringen en allergische reacties geven, ze kunnen zelfs brandwonden veroorzaken. Deze oliën mogen dus ook niet verdunnd op de huid worden aangebracht voordat je aan direct zonlicht gaat blootstellen. Deze gebruik je dus ook het beste niet in gezichtsverzorging.
- Houd etherische olie altijd buiten bereik van kinderen. Ze zijn ontzettend verleidelijk voor kinderen maar kunnen zeker zonder toezicht onherstelbare schade aanrichten. Je wil er toch niet aan denken dat je kindje een flesje onverdunde citroenolie aan de lippen zet omdat het zo lekker ruikt.
- Wees je bewust van de betekenis van de gevarensymbolen.

## **ETHERISCHE OLIËN EN WAAKZAAM ZIJN VOOR ALLERGISCHE REACTIES**

Etherische oliën kunnen allergische reacties veroorzaken. Je herkent een allergische reactie aan uitingen als jeuk en roodheid van de huid, of wat (lichte) uitslag. Wees hier alert op. Als je stopt met het gebruik van de stof die de allergische reactie triggert, zul je zien dat de klachten vaak uit zichzelf verdwijnen.

Ook fototoxische reacties vallen onder de allergische reacties of overgevoelighedsreacties. Sommige etherische oliën zoals bergamot en alle citrusoliën zijn fototoxisch. Dat betekent dat ze verkleuringen van de huid kunnen veroorzaken wanneer ze worden aangebracht op de huid voordat je de zon in gaat. Gebruik ze daarom ook beter nooit in gezichtsverzorging.

Bijna alle etherische oliën bevatten van nature allergenen. Het is belangrijk te weten welke etherische olie welke allergenen bevat, indien je allergisch bent voor specifieke allergenen, of wanneer je in het algemeen zeer gevoelig bent. Soms vindt een allergische reactie direct plaats, maar soms kan dat ook nog optreden na jarenlang gebruik zonder ogenschijnlijke problemen. Dat maakt dat je extra voorzichtig moet zijn met etherische olie wanneer je deze op de huid gebruikt.

In onderstaand overzicht vind je de etherische oliën van Van Toen Remedies en de meest voorkomende en sterke allergenen. Ben je gevoelig voor een van de allergenen, gebruik dan geen etherische olie die dit allergeen bevat.

	Cinnamyl Alcohol	Cinnamal	Citral	Coumarin	Eugenol	Geraniol	Iso-eugenol	Benzyl Benzoate	Benzyl Cinnamate	Citronellol	Farnesol	Limonene	Linalool
Bergamot			X									X	X
Cederhout													
Citroen			X			X						X	X
Citroengras			X		X	X				X		X	X
Citronella			X			X				X		X	X
Dennen												X	
Eucalyptus												X	X
Frankincense												X	
Geranium			X			X				X		X	X
Kaneel	X	X		X	X			X				X	X
Kruidnagel						X	X						
Lavendel						X						X	X
Niaouli												X	X
Patchouli													
Pepermunt												X	X
Rozemarijn												X	X
Sinaasappel			X									X	X
Tea Tree												X	

## Enkele belangrijke aandachtspunten als je aan de slag gaat met etherische olie

### Licht ontvlambaar

Etherische olie is licht ontvlambaar maar er is geen brandgevaar als de olie in onze glazen flesjes wordt bewaard. Je moet vooral goed oppassen als je knoeit met de vloeistof. Zorg ervoor dat je water gebruikt bij het opruimen en schoonmaken van resten. Sluit het dopje van het flesje altijd goed, houd het flesje rechtop en bewaar het donker en koel.

## **Gebruik op de huid: altijd verdunnen**

Verdun etherische olie altijd voor gebruik wanneer het in contact komt met je lichaam. Meng de producten goed, zodat er geen zelfstandige druppels in het product zitten die mogelijk voor irritatie kunnen zorgen. Je kunt de volgende verhoudingen aanhouden:

- 3% etherische olie in huidproducten die je met water weer afspoelt, zoals zeep en shampoo.
- Maximaal 0,5% tot 1% etherische olie in huidproducten die langer op de huid aanwezig zijn, zoals crème en lichaamsolie.
- Maximaal 0,2% tot 0,4% etherische olie in producten die voor het gezicht of de handen bedoeld zijn.

## **Niet inslikken**

Etherische olie mag nooit worden ingenomen. Houd de olie daarom uit de buurt van kinderen en huisdieren. De geur is met name voor kinderen en huisdieren zeer verleidelijk maar de concentratie is zo hoog dat de gevolgen van inslikken zeer ernstig zijn. Raadpleeg bij inslikken direct een arts of eerstehulp!post!

## **Inwendig gebruik**

Gebruik etherische oliën niet inwendig, tenzij geadviseerd door een gediplomeerd aromatherapeut. Onze etherische oliën zijn zonder uitzondering SKAL gecertificeerd. SKAL houdt toezicht op alle Nederlandse bedrijven die biologische levensmiddelen op de markt brengen. Veel van onze oliën worden gebruikt als smaakmaker in de keuken, zoals een druppeltje citroen of sinaasappel in een cake. Laat je hierin goed adviseren in wat wel of niet kan en gebruik onder geen enkel beding onverdunde etherische olie inwendig.

## **Zwanger en kinderen**

Wees extra voorzichtig met het gebruik van etherische oliën als je zwanger bent, een actieve kinderwens hebt of borstvoeding geeft. Het gebruik van etherische olie op de huid van kinderen raden wij af.

## **Medicijngebruik en ziekte**

Etherische oliën kunnen de werking van reguliere of homeopathische medicatie beïnvloeden. Raadpleeg voor gebruik altijd een arts of gediplomeerd homeopaat of aromatherapeut. Patiënten met Epilepsie dienen te allen tijde eerst een arts of therapeut te consulteren. Ook patiënten met astma en hartaandoeningen dienen extra oplettend te zijn.

## Huisdieren

Gebruik geen etherische oliën of geurverspreider in het bijzijn van huisdieren, tenzij zij de mogelijkheid hebben om de ruimte te verlaten.

## Bewaren

Bewaar etherische olie droog en donker en op kamertemperatuur (tussen 15 en 25 graden Celsius). Stel de olie niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Sluit het flesje na gebruik altijd goed. Bewaar het product veilig, liefst in een afsluitbare ruimte.

## Wat doe je bij incidenten

- Huidcontact met onverdunde etherische olie kan irritatie en uitslag veroorzaken. Bij direct huidcontact breng direct een vette plantenolie\* zoals olijfolie aan en raadpleeg een arts.
- Bij onverhoopt inwendig gebruik (onverdund inslikken) niet (laten) braken. Raadpleeg direct een arts en neem de verpakking mee wanneer je een arts bezoekt.
- Bij oogcontact spoel dan direct en ruim met een vette plantenolie\* zoals olijfolie. Raadpleeg direct een arts en neem de verpakking mee wanneer je een arts bezoekt.

\* Etherische olie lost niet op in water. Dat is waarom je bij directe huidirritatie, oogcontact en inslikken altijd een vette plantenolie gebruikt.

## MEER INFORMATIE OVER DE ETHERISCHE OLIE VAN VAN TOEN REMEDIES

Etherische olie	Geur	Toepassing
Bergamot	Fris citrus en zoet warm	Krampstillend, kalmerend, helpt bij nervositeit, overprikkeling en uitputting. Vaak gebruikt bij meditatie
Cederhout	Zoet, houtig, atlas cederachtig	Insectenverdrijver, verlichting angstgevoelens, ondersteuning luchtwegen
Citroen	Fris, vers gesneden citroenschillen	Desinfecterend, antibacterieel, antiviraal
Citroengras	Fris, citroenachtig, grasachtig	Neutraliseren rooklucht, desinfecterd, kalmerend, insectenverdrijver

Citronella	Fris, citroen, licht houtig	Opwekkend, verfrissend, insectenwerend
Dennen	Fris, hars, droog en opwekkend	Motiverend, verfrissend, luchtzuiverend
Eucalyptus	Fris, houtig en kamferachtig	Geestverhelderend, concentratie verhogen, verlichting luchtwegen, tegen teken
Frankincense	Houtig, kruidig en zoet, rozemarijn	Meditatie, gebed, rustgevend, slijmoplossend
Geranium	Zoet, sterk roosachtig	Ontspannend, tegen stress, lekker geur
Kaneel	Zoet, warm, kruidnagelachtig, licht kaneel	Ontspannend, verwarmend voor lichaam en geest
Kruidnagel	Warm, houtig, scherp	Insectenverdrijver van wespen, stimulerend, antiseptisch
Lavendel	Bloemig, kruidig	Kalmerend, verzachtend, tegen muggen, tegen slapeloosheid
Niaouli	Bloemig, zoet en kamferachtig	Zacht voor luchtwegen, maakt hoofd helder, goed voor humeur en concentratie
Patchouli	Nostalgisch, zoet, kruidig en houtig	Stemming verbeteren, zinnenprikkelend, helpt bij angst
Pepermunt	Zuiver, mint, prikkelend	Lucht zuiverend, concentratie verbeteren
Rozemarijn	Fris, kruidig, licht kamferachtig	Haargroei verbeteren, haarveroudering vertragend, stimuleren, concentratie verhogend
Sinaasappel	Warm, zoete citrus, fris	Ontspannend, kalmerend, ademhaling verbeterend
Tea Tree	Scherp, eucalyptus, kamfer	Schimmeldodend, antibacterieel

Vragen? Raadpleeg Van Toen Remedies via [info@vantoenremedies.nl](mailto:info@vantoenremedies.nl) of 010-2687134. Of neem contact op met de winkel waar je het product hebt gekocht.