

AROMATHERAPY

a natural lifestyle

TEA TREE OLIE

EERSTE HULP IN EEN FLESJE

Drs. Harmen Rijpkema



VOORWOORD

Toen ik zo'n 30 jaar geleden in aanraking kwam met tea tree, had ik niet gedacht wat voor goud ik in handen had. Een fantastisch antisepticum dat verbrandingen, insectenbeten en huidirritaties kan behandelen. Tea Tree kan een ongeloofelijk waardevolle bijdrage zijn bij vaginale infecties, schimmelaandoeningen, pijn in de gewrichten en spieren, ontstekingen in de mond, maar ook ingezet worden bij een effectieve luchtzuivering. En de lijst van toepassingen is eigenlijk nog veel langer. Ik heb de werking van tea tree in de praktijk ervaren en ben nog steeds verbaasd over de resultaten van deze essentiële olie.

Tea tree olie was al bekend aan het begin van de 20^{ste} eeuw al maar 'verdween' door de komst van allerlei synthetische middelen naar de achtergrond. Maar dit krachtige natuurproduct is gelukkig weer herontdekt in de afgelopen 25 jaar. Nu pas realiseren we ons dat tea tree één van de meest genezende middelen is, dat we als geschenk uit de natuur hebben gekregen. Er komt geen laboratorium aan te pas.

Ik hoop dat deze gids over tea tree olie met daarin een overzicht van indicaties en toepassingsmogelijkheden in vele huishoudens een plekje krijgt zodat iedereen de genezende werking van tea tree kan ervaren.

Drs. Harmen Rijkema

Medisch antropoloog en aromatherapeut

OVER DE SCHRIJVER



Drs. Harmen Rijkema is medisch antropoloog en aromatherapeut. Hij is werkzaam bij Stichting Aromatherapie & Natuurlijke Gezondheidszorg Ontwikkeling (www.stichtingaromatherapie.nl). Harmen is auteur van vele artikelen en diverse boeken over aromatherapie, waaronder het Aromecum waarvan eind 2019 de 9^{de} druk is verschenen. Met meer dan 35 jaar ervaring in aromatherapie geeft hij diverse cursussen en opleidingen rondom dit bijzondere thema.

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	7
INLEIDING	9
KAARTJE VAN NATUURLIJKE HABITAT VAN DE MELALEUCA ALTERNIFOLIA	10
HOOFDSTUK 1	
TEA TREE: EERSTE HULP IN EEN FLESJE	11
- Geschiedenis	11
- Wetenswaardigheden	12
- Botanie in het kort	13
HOOFDSTUK 2	
TEA TREE OLIE SAMENSTELLING, EIGENSCHAPPEN EN VEILIGHEID	17
- Oogst	17
- Destillatie	18
- Opbrengst, kleur en geur	18
- Kwaliteit	19
- Inhoudsstoffen	20
- Werking en eigenschappen	22
- Veiligheid en bijwerkingen	22
HOOFDSTUK 3	
WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK EN TEA TREE	25
- Eerste wetenschappelijke onderzoeken	25
- Bactericide	27
- Fungicide	29
- Virucide	30
- Diverse onderzoeksresultaten	32
HOOFDSTUK 4	
GEBRUIKSREGELS, TOEPASSINGEN EN DOSERING	35
- Gebruiksregels	35
- Algemene toepassingen van tea tree	36
HOOFDSTUK 5	
INDICATIES EN TOEPASSINGEN VAN A TOT Z	41
BIBLIOGRAFIE	91
INDEX - INDICATIES EN TOEPASSINGEN	101

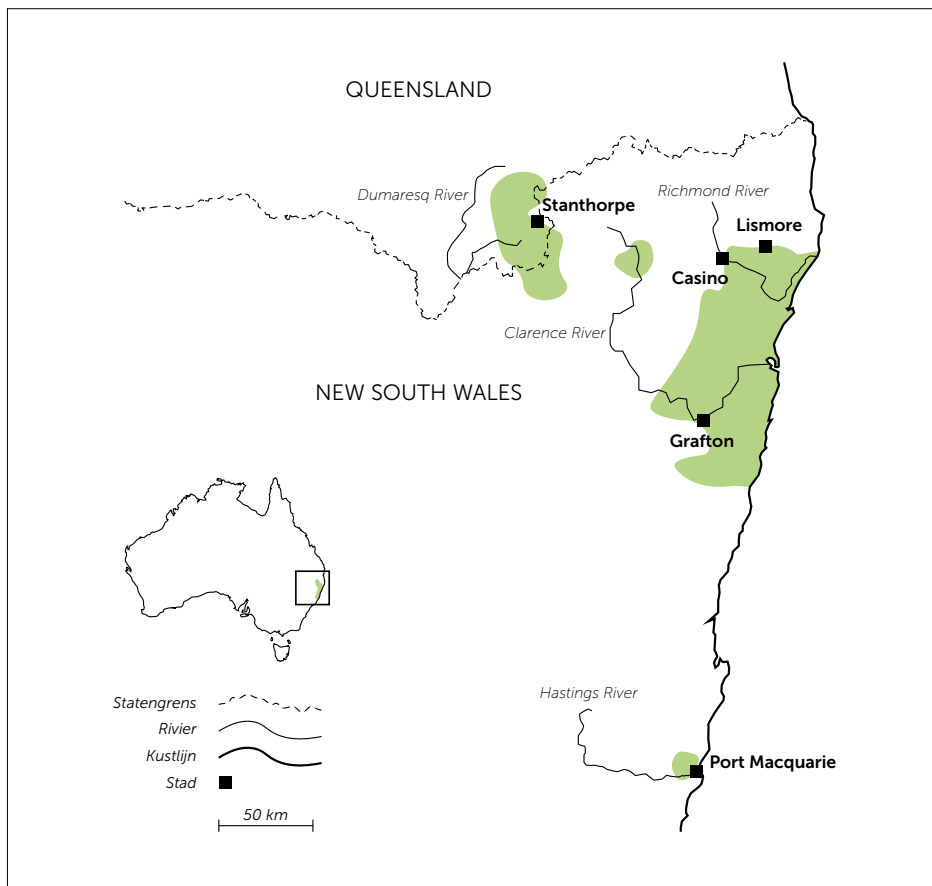
INLEIDING

Rond 1980 verscheen er in Nederland en België een nieuwe essentiële olie op de markt die voor die tijd alleen uit verhalen bekend was: tea tree olie. De olie uit het blad van de *Melaleuca alternifolia* boom, was al 100 jaar een gerenommeerd ontsmettend en ontstekingsremmend middel in het land van herkomst (Australië), maar in Europa nog volledig onbekend.

Wist u dat in de Tweede Wereldoorlog in Australië producenten van tea tree olie vrijgesteld waren van militaire dienst? En dat de Australische soldaten allemaal een flesje tea tree in hun EHBO kit hadden? Zo belangrijk en doeltreffend was tea tree olie in die tijd. Het was een geweldig desinfecterend middel en het versnelde de huidgenezing. Tea tree olie was een gemakkelijk product voor thuis. Een druppeltje op een wondje of op een insectenbeet, een druppeltje op een zere kies tegen de pijn of andere pijnen en als middel tegen allerlei huidontstekingen. Tea tree sloeg aan als natuurlijk huismiddel en in een kort tijdsbestek haalde de olie de nummer 1 positie in de lijst van natuurlijke zelfzorgmiddelen. Het staat tegenwoordig in vele huishoudens in het medicijnkastje, binnen handbereik bij vele huis- tuin- en keukenproblemen. Door de fantastische desinfecterende, huid genezende, bacterie-, schimmel- en virus dodende werking is tea tree olie één van de meest veelzijdige essentiële oliën geworden. Niet alleen als zelfzorgmiddel, maar ook in de huidverzorging en voetverzorging. Binnen de reguliere gezondheidszorg wordt ook steeds meer gebruik gemaakt van tea tree producten. Er is al een complete lijn zorgmiddelen voor de behandeling van brandwonden op de markt waar tea tree olie in is verwerkt.

Deze tea tree gids is geschreven als pleidooi om eerst de mogelijkheden van natuurlijke zelfzorgproducten te verkennen en uit te proberen bij kleine ongemakken voordat men een arts bezoekt. Tea tree olie en producten op basis van tea tree horen bij deze categorie natuurproducten thuis. U zult versteld staan hoe effectief deze olie is als eerste hulp bij allerlei kleine klachten.

In deze informatieve gids leert u de olie van alle kanten kennen: de geschiedenis, botanie, groeiomstandigheden, destillatie, olie en vele praktische toepassingen. Daarnaast vindt u een klein overzicht van wetenschappelijk onderzoek in de loop van 100 jaar tea tree gebruik. Hoofdstuk 5 ten slotte geeft een overzicht van klachten en toepassingen, van Aambeien tot Zwemmerseczeem, waarbij tea tree olie kan helpen.



Natuurlijke habitat van de *Melaleuca alternifolia*.
 Vrij naar figuur uit: *The Tea Tree, The Genus Melaleuca* (Southwell 1999).