



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 plantenzie olie 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.
- ❖ Doseringen in olietexten: 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 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.



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 bijluter beroepen wij ons op het ook ons toekomstende 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 bijluter is enkel - bedoeld - voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijluter 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 bijluter 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 irriteren of overgevoelig kunnen maken. Wees ook voorzichtig met oliën die fototoxisch zijn, d.w.z. dat zij de huid kleuren 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 borstholte 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 aromadamp/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 algeheel 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 kwalen gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL



PRODUCT

Chargennummer:

E1580 / 18-0305 / Aro

Productnaam:

Niaouli olie

Land van herkomst:

Madagaskar

Botanische naam:

Melaleuca viridiflora

Farmacopoea:

CAS: 8014-68-4 / EINECS: 310-217-5

Kleur:

Helder bijna kleurloos

Geur:

Krachtig naar eucalyptol

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie uit de bladeren

Plantenfamilie:

Mirtaceae (Mirtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

75-120 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

5,91% α -pinen monoterpeen 4,48%
viridiflorol sesquiterpenol
0,96% dipent monoterpeen
23,75% α -terpineol monoterpenol
3,82% kalkmonoterpeen
1,32% p-cymeen monoterpenol
62,35% 1,8-cineol oxyde

VEILIGHEID**Veiligheid:**

vloeistof en damp ontvlambaar;
stabiele vloeistof, schokbestendig.
Buiten het bereik van kinderen
houden.

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid;
iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij
ingestie kans op damirritaties; niet
carcinogeen; gevaarlijk voor het
milieu, grondwater, water, grond.

oogcontact: eventuele contactlenzen
verwijderen; open ogen minstens 10
minuten spoelen met water of melk.

huidcontact: gecontamineerde huid
overvloedig spoelen met water en
neutrale zeep.

Bij ingestie braken vermijden; een arts
waarschuwen en etiket/verpakking
tonen.

allergenen: limonen

Grenswaarde 10 ppm: 'leave-on'
producten - producten blijven
declaratiefrij tot een dosering van
0,16%

Grenswaarde 100 ppm: producten
'afspoelen' - producten blijven
declaratiefrij tot een dosering van
0,16%

**EIGENSCHAPPEN**

Niaouli etherische olie bezit een grote
verscheidenheid aan eigenschappen.
Het is een uitstekende expectorans en
bezit nuttige anti-allergische en anti-
asmatische kenmerken. De olie is sterk
anti-septisch (urinewegen, longge-
bied), schimmeldodend (candida),
ontstekingsremmend, versterkt weefsel,
geeft bescherming tegen straling en
bezit mogelijke hormoonwerking op
pijnappekliser en eierstokken.

TOEPASSING**Verstuiven**

Verspreiden van niaouli etherische olie
in een geurverspreider geeft een
kruidige en kamferachtige geur. De
betekenis van deze olie ligt in de sterke
antivirale, antibacteriële en ontste-
kingsremmende werking. Bij ziekten van
de luchtwegen (astma, luchtwegallergieën,
chronische bronchitis, kinkhoest)
is niaouli etherische olie bijzonder
helend. De olie maakt helder in het
hoofd en is in te zetten bij depressie en
als er lang geconcentreerd moet
worden.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. In de huidver-
zorging is niaouli etherische olie in te
zetten bij acné, een vette huid,
psoriasis, schimmelinfecties, fistels en
etterophagingen. Niaouli versterkt
weefsel en is een ontstekingsremmer,
vooral op aders. Daarom is niaouli
etherische olie in te zetten bij
spataderen, zwak bindweefsel, ader-
ontsteking en zwak tandvlees. Bij
bestralingen beschermt niaouli
etherische olie de huid tegen
verbrandingen (te gebruiken voor en
na de bestraling). De inhoudsstoffen
van niaouli wijzen op insectenwerende
eigenschappen.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen
en waarschuwingen. Vele infecties zijn
het resultaat van een slecht
functionerend immuunsysteem. Niaouli
etherische olie heeft een sterk immuun-
stimulerende werking.

DOSERING**Bij verstuiving**

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen; bij
plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Formeel is niaouli etherische olie nog niet getest. In de praktijk blijkt de olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend.

WAARSCHUWINGEN

Niet gebruiken bij baby's tot 1 jaar.

CONTRA-INDICATIES

1. niet gebruiken tijdens zwangerschap.
2. niet puur op de huid aanbrengen.

WERKT GOED I.C.M.

Niaouli etherische olie kan goed gemengd worden met citrus oliën, cypres, grove of Siberische den, eucalyptus, hysop, laurier, manuka, schatlei, neroli, pepermunt, kamfer, tea tree, rozenhout, lavendel en palmarosa.

AROMATHERAPIE

Van oudsher wordt niaouli etherische olie gebruikt ter verzachting van pijnen, voor het behandelen van luchtwegproblemen en om water te zuiveren. De aromatische geur lijkt op de geur van kamfer, eucalyptus en tea tree, maar is echter milder. Aromatherapeuten zijn van mening dat de olie antiseptische en wondhelende eigenschappen heeft.

Niaouli etherische olie zou de doorbloeding stimuleren en een excellente ondersteuning voor het immuunsysteem zijn. In de aromatherapie wordt niaouli etherische olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij acné, steenpuisten, griep, hoesten, koorts, (chronische) sinusitis, astma, bronchitis, zweren, ontstekingen, verbrandingen, fistels, keelpijn, kinkhoest, blaasontsteking, infecties urinewegen, diarree, spierpijn, slechte bloedsomloop, spataderen, aambeien, reumatische klachten en acute verkoudheid. Niaouli etherische olie werkt ook wondafdrijvend en pijnstillend.

PSYCHOLOGISCH

Het niaouli type heeft geleefd onder zware emotionele druk tijdens de kindertijd. De ouders stelden te grote eisen aan zijn persoonlijkheid of ze lieten hem opgroeien in een ruzieachtige sfeer. Deze mens draagt zijn verdriet in stilte en aanvaardt zijn lot met gelatenheid. Hij moet thuis zorgen voor een harmonische en kalme sfeer waarin hij tot rust kan komen.

PSYCHISCH

Niaouli etherische olie heeft een rustgevende en kalmerende werking. Deze olie werkt harmonisch en beschermt tegen negatieve invloeden van buitenaf.

BEHANDELINGEN

Astma: sprenkel 2 druppels niaouli etherische olie op een tissue of inhaler en snuif dit dagelijks meerdere malen op of voeg 10 druppels niaouli etherische olie toe aan een schaalkje heet water en stoom 3 maal daags.

Bronchitis: meng 20 druppels niaouli etherische olie, 10 druppels mirte en 5 druppels citroen met 50 ml. basis olie. Smeer met dit mengsel de rug en borst in of voeg 10 druppels niaouli etherische olie toe aan een schaalkje heet water en stoom 3 maal daags.

Brandwonden (lichte): meng 10-15 druppels niaouli etherische olie met een ½ liter water, doop hierin gaasjes en leg deze 10-15 minuten op de wonden of dep de brandwonden met een in gedestilleerd water gedrenkt gaasje met 2-3 druppels niaouli etherische olie.

Fistels: meng 2 ml. niaouli etherische olie met 8 ml. lavendel. Breng meerdere malen per dag 3 druppels van deze blend aan.

Herpes (koortsblaren): 2 ml. niaouli etherische olie en 3 ml. pepermunt met 5 ml. calendula basis olie en smeer de koortsblaar meerdere malen per dag in.

Huidaandoeningen: meng 10-15 druppels niaouli etherische olie met een emulgator of een beetje melk, room of honing. Voeg dit toe aan een warm bad en bad 20 minuten 3-4 maal per week.

Keelontsteking: meng 2-3 druppels niaouli etherische olie in een glas gekookt, afgekoeld water en gorgel enkele malen per dag.

Keelpijn: voeg 6-8 druppels niaouli etherische olie toe aan een schaalkje heet water en 2 maal daags 10 minuten.

Krentenboord: 2 ml. niaouli etherische olie en 3 ml. pepermunt met 5 ml. calendula basis olie en smeer de aangedane plekken meerdere malen per dag in.

Neusverkoudheid (acute): sprenkel enkele druppels niaouli etherische olie op een tissue of inhaler en snuif dit regelmatig op.

Neusverstopping: meng 2 ml. niaouli etherische olie, 2 ml. eucalyptus, 4 ml. tijm en 2 ml. Roomse kamille. Stoom 3 maal daags met 4-10 druppels van dit mengsel in een schaalkje heet water.

Puisten: bevochtigt de puisten enkele keren per dag met 1 druppel niaouli etherische olie.

Sinusitis: voeg 10 druppels niaouli etherische olie toe aan een schaalkje heet water en stoom 3 maal daags.

Wonden: meng 4 ml. niaouli etherische olie, 3 ml. cajepuut en 3 ml. salie. Voeg 6 druppels van dit mengsel toe aan een ½ liter water, doop hierin een klein handdoekje of gaasjes en leg deze 15-20 minuten op de wonden. Zorg dat het kompres vochtig blijft.