

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
2. 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!
3. 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!
4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
6. Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
7. 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!
8. Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
10. 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.
11. 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.

12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
16. 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.
17. 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 de voor 1 ml. olie is ongeveer 20 druppels.
18. 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.
19. 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.

20. 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

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 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 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 verdampd 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

TEA TREE

PRODUCT

Chargenummer:

E2131 / 19-0825 / Aro / Tho

Productnaam:

Tea Tree olie

Land van herkomst:

Australië

Botanische naam:

Melaleuca alternifolia

Synoniemen:

Theeboom

Farmacopoea:

CAS: 5989-27-5 / EINECS: 85085-48-9

Pharmaceutical Grade AHM

Kleur:

Helder, zwak geelgroen, bijna kleurloos

Geur:

Medisch, kamferachtig

Smaak:

Bitter, terpeenachtig

organoleptisch

Consistentie:

Vloeibaar

Bereiding:

Stoomdestillatie bladeren/twijgen

Plantenfamilie:

Mirteachtigen (Myrtaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

50-75 kg/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Monoterpenen (35-50%)

α-terpineen (1,0 tot 6,0%)

γ-terpineen

α- en β-pineen

p-cymeen

limoneen

terpinoleen

Sesquiterpenen

aromadendreen

viridifloreen

β-caryophylleen

cadineen

Monoterpenolen

terpineen-4-ol (30-48%)

α-, β- en γ-terpineol (tot 30%)

Sesquiterpenolen

globulol (1%)

viridiflorol (1%)

Oxiden (3-15%)

1,8-cineol

VEILIGHEID

Vloeistof en damp ontvlambaar; stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten bereik van kinderen houden.

Xn-Xi-N: iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, kans op damirritaties, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het

milieu: grondwater, water, grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen minstens 10 minuten spoelen met overvloedig water.

Huidcontact: gecontamineerde huid overvloedig spoelen met water en een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken vermijden, melk of norit toedienen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen. **Allergenen:** limonen en linalool.



EIGENSCHAPPEN

Tea tree essentiële olie bezit een breed werkingsgebied: ontstekingsremmend, anti-puristisch (anti-jeuk), antiseptisch, anti-viraal (o.a. herpesvirus), zeer sterk anti infectie, breed spectrum bactericide (o.a. gram+, staph., gram-, coli., proteus, Klebs.) parasietendodend (lambdia, ascaris, ankylostoma), fungicide (candida), wondhelend, zweetdrijvend, 'ontstoppend' (aders, flebotonisch) slijmoplossend, immuun stimulerend (IgA en IgM-laag), insecticide, pijnverdovend, stimulerend.

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider geeft Tea Tree essentiële olie een frisse, kruidige en medicinale geur. Via

verdamping is Tea Tree essentiële olie een goede hulp bij bronchitis die gepaard gaat met sinusitis, ettervorming en neus- en keelinfecties. Het gebruik van Tea Tree essentiële olie leidt tot versterking van de weerstand bij griep en verkoudheid. Verder is Tea Tree essentiële olie sterk vitaliserend bij vermoeidheid en nerveuze depressies. Inhalatie via stoombaden is nog doeltreffender.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In de huidverzorging is Tea Tree essentiële olie één van de beste oliën bij acné, abscessen, huidinfecties, voetschimmel en wratjes. Bij acné en abscessen bezit Tea Tree essentiële olie de eigenschap om de etter binnen te dringen en de etter vloeibaar te maken waardoor het gemakkelijker kan worden afgevoerd. De olie is pijnverdovend en sterk wondhelend en mag puur op een wondje aangebracht worden. Ook in de mond verzorging is Tea Tree essentiële olie een doeltreffende olie: regelmatig spoelen met 1-2 druppels Tea Tree in wat water bij mondzweertjes, tandvleesontsteking (gingivitis) en een zere keel. Tea Tree essentiële olie bestrijdt de ontsteking. Bij chronische blaasontsteking is bij inwendig gebruik de effectiviteit van Tea Tree essentiële olie aangetoond (o.a. Belaiche, P. 1985). Ook de gevolgen van insecten

beten worden teniet gedaan door een druppel pure Tea Tree essentiële olie op de aangedane plek. In de haarverzorging is Tea Tree essentiële olie een effectief en vriendelijk middel bij de bestrijding van hoofdluis, roos en vet haar. Een bijzondere eigenschap van Tea Tree essentiële olie is de preventieve bescherming tegen huidverbrandingen bij bestraling. Daarvoor wordt Tea Tree essentiële olie op de huid gesprayd.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is tea tree essentiële olie in te zetten bij kou, griep, vermoeidheid, jeuk, als circulatie bevorderende olie bij bijvoorbeeld spataderen en bij huidschimmels.

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 4% bij volwassenen; bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 6 druppels in een vol bad.

In een stoombad

Maximaal 5 druppels.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage dosering is Tea Tree essentiële olie non-toxisch en niet irriterend. Overgevoeligheidsreacties komen voor (netelroos, blaasjes, oedeem). Door het lage cineolgehalte is Tea Tree essentiële olie niet irriterend op de huid en op de slijmvliezen. De olie mag lokaal puur op de huid gebruikt worden, hoewel de olie niet getest is op irritatie en sensibilisatie bij doseringen van minder dan 1%.

WAARSCHUWINGEN/ CONTRA-INDICATIES

Bij inwendig gebruik moet de olie zo vers mogelijk zijn. Bij vooral katten bestaat de indruk dat verouderde olie tijdelijke verlammingen kan veroorzaken. Spaarzaam en gericht gebruiken. Kan bij veelvuldig gebruik huid irritaties veroorzaken. Door het hoge gehalte aan terpenen en fenolen is tea tree olie, evenals vele andere essentiële oliën, giftig voor katten e.a. kleine roofdieren; dus bij deze dieren niet gebruiken voor de bestrijding van vlooiën e.d.!

WERKT GOED I.C.M.

Tea Tree essentiële olie kan goed gemengd worden met lavendel, lavandin, scharlei, rozemarijn, arveden, cananga, citroen, mirre, geranium, marjolein, kruidnagel, nootmuskaat, kamille, kaneel en andere melaleuca oliën.

AROMATHERAPIE

Tea Tree essentiële olie heeft brede antibacteriële, schimmeldodende en antivirale werking en is sterk lipofiel,

d.w.z. in vet oplosbaar en vet oplossend. Op deze eigenschap berust een deel van de krachtige antibacteriële werking en vooral het bijzonder goede vermogen om diep in de huid en het daaronder liggende weefsel door te dringen. Tea tree essentiële olie zou door zijn schimmelwerende werking bij huidschimmels en verontreinigingen succesvol ingezet kunnen worden. Daarnaast is de olie pijnstillend, vermindert jeuk en remt de ontwikkeling van ettervormende bacteriën. Er wordt serieus bewezen dat tea tree olie vele bacteriën, schimmels, virussen en amoeben doodt en het zou zelfs het gif van de meeste kleine insecten kunnen neutraliseren. Volgens meningen in de aromatherapie heeft de olie heeft een enigszins verdovende, dus pijnstillende werking, die vooral tot uiting komt bij behandeling van snij-, schaaf- en brandwonden.

PSYCHISCH

Tea Tree essentiële olie ondersteunt het logisch denken en doelgericht handelen. Zeer aan te bevelen bij gebrekkige concentratie, verwarring en besluiteloosheid. Werkt verkoelend en verzachtend bij heethoofden en verhitte gemoederen.

BEHANDELINGEN

Acné: sprenkel 1-2 druppels Tea Tree essentiële olie op een vochtig wattenstaafje of watje en dep hiermee 3 maal daags op je puistjes.

Aften: meng 1 druppel Tea Tree essentiële olie met 1 theelepel (consumeerbare!) alcohol (96%) en

voeg dit toe aan een glas water. Roer dit goed en spoel je mond meerdere malen per dag met dit mengsel. Zichtbare afters kun je ook aanstippen met een druppel pure Tea Tree essentiële olie via een wattenstaafje.

Berg: meng 5 druppels Tea Tree essentiële olie met 1 eetlepel olijfbasis olie, wrijf dit mengsel op je hoofd en laat dit 5 minuten inwerken. Was daarna je haar. Vermijd contact met je ogen!

Desinfectiemiddel: meng 20 druppels Tea Tree essentiële olie met 50 ml. (consumeerbare) alcohol (96%) in een spray flacon en besproei de te desinfecteren objecten. Bijvoorbeeld om huistofmijt of bacteriën te doden.

Likdoorns: breng 2 druppels Tea Tree essentiële olie aan op een vochtig watje en leg dit vervolgens 5-10 minuten op je likdoorn.

Nagelinfecties: meng 10 druppels Tea Tree essentiële olie met 5 ml. tarwekiem basis olie in een donkerbruin glazen flesje. Masseer je nagel 2 maal per dag met een beetje van dit mengsel in.

Voetschimmel: was je voeten goed en droog ze grondig af. Breng 2 maal daags 1-2 druppels Tea Tree essentiële olie op de aangetaste plaatsen aan. Wissel zo nu en dan bij hardnekkige infecties af met lavendel.



BRONNEN: Aromecum, auteur: Drs. Harmen Rijpkema en www.anthemis.nl.