

#### 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 aangewezene 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 slijmvliesen.
- 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) overgevoeligheid 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 gemiddelde 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 slijmvliesen.
- 19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud. Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikosenzip- of jojoba olie. Na het eerste jaar kunt u 1 druppel lavendel- of Roomse kamille olie door 4

tl. 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.

#### BETKENIS WAARSCHUWINGSSYMBOLLEN



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](http://www.zenergywellness.nl)**

**DISCLAIMER** Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiter beoepen 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 bijsluiter is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiter 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 bijsluiter 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 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 wondjes. 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 ademha-

lingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels essentiële olie toe aan een schaalte heet water, bedek je hoofd en schaalte 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 spreken 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 ontspannende 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 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 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 (homeopathische) 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 kwalijtes gunstig beïnvloeden.

**VOOR MEER TOEPASSINGEN  
RAADPLEEG ONZE SITE  
[WWW.ZENERGYWELLNESS.NL](http://WWW.ZENERGYWELLNESS.NL)**

## SANDELHOUT

### PRODUCT

**Chargenummer:**

E1810 / 20-0210 / Shiv / See

**Productnaam:**

Sandelhout olie

**Land van herkomst:**

Noord India

**Botanische naam:**

Santalum album

**Farmacopoea:**

CAS: 84787-70-2 / EINECS: 284-111-1

**Kleur:**

Kleurloos tot bleekgeel

**Geur:**

Balsmiek houtachtig

**Smaak:**

Scherp en bitter

**Consistentie:**

Vloeibaar, licht stroperig

**Bereiding:**

Stoomdestillatie uit houtsnippers

**Plantenfamilie:**

Sandelhoutachtigen (Santalaceae)

**Benodigd plantenmateriaal:**

15-25 kg/1 liter olie

### ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

**Sesquiterpenen**

$\alpha$ - en  $\beta$ -santaleen

epi- $\beta$ -santaleen

curcumeen

farneseen

**Sesquiterpenolen**

$\alpha$ - en  $\beta$ -santalol (tot >90%)

epi- $\beta$ -santalol (>5%)

furfural

**Aldehyden**

tersantal

$\alpha$ -santalal

**Ketonen**

santalol

**Zuren**

santaleenzuur

### VEILIGHEID

Stabiele vloeistof, schokbestendig, buiten het bereik van kinderen houden.

**Xn-Xi-N:** iritant voor ogen en huid, niet carcinogeen, niet schadelijk voor de gezondheid, niet in het milieu afvloeien: grondwater, water en grond.

**Oogcontact:** eventuele contactlenzen verwijderen en met open ogen spoelen met overvloedig water. **Huidcontact:** gecontamineerde huid grondig wassen met een neutrale zeep. **Bij indigestie:** het braken opwekken, een arts waarschuwen en etiket/verpakking

tonen. **Allergenen:** citronellol, geraniol en eugenol.



### EIGENSCHAPPEN

Sandelhout essentiële olie is een anti-depressivum, ontstekingsremmend, anti-septisch (urine- & luchtwegen), viricide (herpes simplex 1), samentrekkend (op de huid), tonicum voor het hart, 'ontstopper' van bloed en lymfebanen, verzachtend en kalmerend.

### TOEPASSING

**Versterven**

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt sandelhout essentiële olie een zoete houtige lucht, die puur in de diffuser goed tot zijn recht komt. In de diffuser is sandelhout essentiële olie goed in te zetten bij depressie en slapeloosheid. De olie neemt spanningen weg en schept een meditatieve sfeer. Verder is sandelhout essentiële olie te versterven bij luchtwegklachten als droge hoest en bronchitis.

**Op de huid**

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Sandelhout is een goede huidverzorgingsolie: vette huid, acné, ontstoken huid, droge, oudere en gebarsen huid. Sandelhout essentiële olie werkt als een moisturizer. Sandelhout essentiële olie heeft de eigenschap de circulatie in de haarvatjes

en lymfe te verbeteren. Ook worden de huid en het onderliggend bindweefsel versterkt. Aftershave's bevatten vaak sandelhout essentiële olie vanwege de geur en de verzachtende kwaliteiten. De olie is mogelijk een seksueel tonicum. Daarvoor kan men sandelhout mengen met jasmijn of roos.

**In bad**

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. In het bad is sandelhout essentiële olie een heerlijk geurende huidolie met samentrekkende en verzachtende kenmerken. De olie is immuun stimulerend en verzacht spier- en zenuwpijnen. 's Avonds is een bad met sandelhout essentiële olie een voorbereiding voor een gezonde slaap.

### DOSERING

**Bij versterving**

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

**Op de huid**

Maximaal 10% bij volwassenen bij plaatselijk gebruik.

**In bad**

Maximaal 10 druppels in een vol bad.



## OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

In lage doseringen is sandelhout essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Allergische reacties en dermatitis komen zeer zelden voor. De geur blijft lang hangen en kan aanleiding tot hoofdpijn geven.

## WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Sandelhout essentiële olie wordt beschouwd als een niet-giftige, niet-irriterende en niet-sensibiliserende olie.

## WERKT GOED I.C.M.

Sandelhout essentiële olie kan uitstekend gecombineerd worden met benzoë, cypres, jeneverbes, kamille, roos, kruidnagel, rozenhout, wierook, Ylang Ylang, lavendel, jasmijn, mirre, patchouli, vetiver, geranium en bergamot.

## AROMATHERAPIE

Sandelhout essentiële olie is een zachte essentiële olie met toch een sterk antiseptisch effect op de urinewegen. Door aromatherapeuten wordt de olie o.a. ter ondersteuning ingezet bij blaasontsteking, abcessen, zweren, diarree, misselijkheid, verstopte neus, acné, baardschurft, droge huid, kloven, kapspuitslag, slijmvliesontsteking, laryngitis, bronchitis, keelpijn, droge hoest, verkoudheid, slapeloosheid, verminderde geslachtsdrift, eczeem, psoriasis, huiduitslag, infecties, zweertjes, maagpijn, depressiviteit, problemen aan urine- en luchtwegen.

## PSYCHISCH

Sandelhout essentiële olie vergroot de fantasie en stimuleert de scheppende krachten. Deze olie schenkt inzicht en verlichting en is zeer geschikt bij meditatie. Sandelhout werkt euforiserend en schenkt innerlijke rust en tevredenheid.

## PSYCHOLOGISCH

Het sandelhout type heeft zorgen en voelt zich niet gewaardeerd. Hij kan moeilijk vertrouwde zaken loslaten omdat hij innerlijk onzeker is en de nodige daadkracht mist. Daarom heeft hij moeite om verantwoordelijkheid te dragen voor zijn eigen daden en is hij snel geneigd om anderen de schuld te geven. Dit type moet zich inzetten voor hetgeen hij werkelijk wil, zonder de anderen te benijden die volgens hem in het leven geslaagd zijn.

## BEHANDELINGEN

**Sandelhout essentiële olie is een stroperige olie die vooral bij lagere temperaturen moeilijk of niet vloeit. Om de olie dan goed te kunnen verwerken dient deze eerst licht verwarmd te worden!**

**Angst:** vul het staafje van een aroma-inhaler met 2 druppels sandelhout-, 2 druppels basilicum- en 2 druppels lavendel essentiële olie en inhaleer naar behoefte.

**Eczeem:** meng 2 druppels sandelhout-, 2 druppels geranium-, 1 druppel jeneverbes, 4 druppels Roomse kamille- en 2 druppels lavendel essentiële olie in 30

ml. amandel basis olie en wrijf de aangedane huid hier 's morgens en 's avonds mee in.

**Griep:** voeg 2 druppels sandelhout- en 2 druppels akkermunt essentiële olie toe aan een stoom inhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

**Hormonen (regulerend):** meng 2 druppels sandelhout-, 3 druppels neroli-, 2 druppels roos- en 3 druppels cypres essentiële olie met 30 ml. basis olie en vraag iemand anders om met dit mengsel een algehele lichaamsmassage uit te voeren. Is dit niet mogelijk, smeet dan je schouders en je lendenen in met dit mengsel.

**Huid (huidziekten/huidaandoeningen):** meng 4 druppels sandelhout-, 3 druppels kamille- en 3 druppels geranium essentiële olie met 5 ml. natuurlijke emulgator of hydrofiele (bad)olie. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en bad hier 15-20 minuten in.

**Huid (onzuiver, puistjes, eczeem, psoriasis, kloven en zweertjes):** voeg 6-12 druppels sandelhout essentiële olie toe aan een glas gekookt, afgekoeld water en spoel je eczeem plekken hiermee 1-2 maal daags af of gebruik dit om een kompres te maken wat vervolgens 10-20 minuten op je aangetaste plekken gehouden dient te worden.

**Liftekens (oude):** voeg 5 druppels 3 druppels sandelhout-, cisteroos-, 5 druppels helichryse-, 3 druppels mirre-, 3 druppels rozenhout- en 3 druppels wierook essentiële olie toe aan 50 ml. amica basis olie. Masseer je liftekens dagelijks met dit mengsel.

**Prikkelbaarheid:** verstuf 5 druppels sandelhout-, 5 druppels cypres- en 5 druppels ylang ylang essentiële olie in de diffuser.

**Verkoudheid:** voeg 5 druppels sandelhout- en 10 druppels akkermunt essentiële olie toe aan een stoom inhalator met heet water en stoom 2-3 maal daags.

**Vermoeidheid:** meng 3 druppels sandelhout-, 3 druppels (atlas)ceder-, en 2 druppels rozenhout essentiële olie met 25 ml. amandel basis olie. Masseer hiermee naar behoefte.

**Witte vloed:** meng 4 druppels sandelhout-, 2 druppels roos- en 5 druppels marjolein essentiële olie met 25 ml. basis olie en masseer je huid rondom je baarmoeder met een beetje van dit mengsel naar behoefte in.

**Zenuwen (overspanning):** meng 2 druppels sandelhout-, 2 druppels bergamot-, 2 druppels neroli- en 2 druppels marjolein essentiële olie met 50 ml. soja basis olie en masseer naar behoefte.

**Zinnenprikkelend:** meng 5 druppels sandelhout- en 8 druppels bonenkruid essentiële olie met 30 ml. abrikozepit basis olie en masseer hiermee het hele lichaam. Verstuf ondertussen 5 druppels sandelhout-, 2 druppels (atlas)ceder-, 2 druppels neroli- en 2 druppels roos essentiële olie in de diffuser.

