



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΜΑΛΑΞΗ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Φοιτήτρια : Παπαστέργιου Ελισάβετ

Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεογνωσία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΜΑΛΑΞΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ

*“Την πτυχιακή μου εργασία την
αφιερώνω στους γονείς μου...”*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η αρωματοθεραπεία είναι μία μέθοδος η οποία έχει τις ρίζες της στα αρχαία χρόνια όπου οι άνθρωποι την χρησιμοποιούσαν στην καθημερινή τους ζωή προκειμένου να ανακουφιστούν από διάφορες σωματικές αλλά και πνευματικές παθήσεις. Η χρήση της όμως είναι εξίσου σημαντική και στις μέρες μας τόσο στον τομέα της υγείας όσο και της ομορφιάς.

Η σπονδυλική στήλη της αρωματοθεραπείας είναι τα αιθέρια έλαια τα οποία περιέχουν ουσίες των φυτών, οι οποίες είναι τόσο δυνατές ώστε έχουν τη δυνατότητα να διαπερνούν (κυρίως με τη μέθοδο του μασάζ) τις στοιβάδες του δέρματός μας, καθώς αποτελούνται από πολύ μικρά μόρια, ή εισέρχονται στον οργανισμό (όπως με τις εισπνοές) και μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, σε κάθε σημείο του οργανισμού κι έτσι κινητοποιούν τους μηχανισμούς ανανέωσης των κυττάρων, ενώ ταυτόχρονα επιδρούν και στη βαθύτερη ψυχική κατάσταση του ατόμου χάρη στη σχέση μεταξύ της λειτουργίας της όσφρησης και των “οργάνων” των συναισθημάτων.

Η μάλαξη αποτελεί μια μέθοδο εξίσου σημαντική για τον άνθρωπο, η οποία ενώ εφαρμόζεται στο σώμα επεκτείνει τις θετικές της επιδράσεις και στην ψυχική ηρεμία. Βοηθά σημαντικά στη μείωση της καθημερινής έντασης, ανακουφίζει από τους πόνους ενώ συγχρόνως μπορεί να βελτίωση την κατάσταση του δέρματος.

Η σημαντικότητα της μεθόδου της μάλαξης έχει ανακαλυφθεί από τα αρχαία χρόνια όπου οι αρχαίοι έλληνες και οι Ρωμαίοι γιατροί τη θεωρούσαν σαν ως βασικό μέσο που μπορεί να ανακουφίσει από τον πόνο και να επιφέρει ευεξία και χαλάρωση στον άνθρωπο.

Λέξεις κλειδιά: αρωματοθεραπεία, αιθέρια έλαια, μασάζ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ | 7 |
| ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | |
| 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 8 |
| 1.1 Τι είναι αρωματοθεραπεία..... | 9 |
| 1.2 Οι πρωτοπόροι της αρωματοθεραπείας | 9 |
| 1.3 Η αρωματοθεραπεία σήμερα..... | 10 |
| 2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας | 12 |
| 3. Αιθέρια έλαια – Η σπονδυλική στήλη της αρωματοθεραπεία... | 13 |
| 3.1 Η παραγωγή ποιοτικών αιθέριων ελαίων..... | 13 |
| 3.2 Μέθοδοι εκχύλισης των αιθέριων ελαίων..... | 14 |
| 3.2.1 Συμπύεση..... | 14 |
| 3.2.2 Απόσταξη..... | 15 |
| 3.2.3 Εκχύλιση με διαλύτη..... | 16 |
| 4. Γενικά για τα αιθέρια έλαια..... | 17 |
| 4.1 Πτητικότητα αιθέριων ελαίων..... | 17 |
| 4.2 Θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων..... | 17 |
| 4.3 Βασικά αιθέρια έλαια και οι ιδιότητές τους..... | 18 |
| 4.3.1 Αιθέριο έλαιο χαμομηλιού..... | 18 |
| 4.3.2 Αιθέριο έλαιο δέντρο τσαγιού..... | 20 |
| 4.3.3 Αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου..... | 22 |
| 4.3.4 Αιθέριο έλαιο σάλβιας..... | 24 |
| 4.3.5 Αιθέριο έλαιο πελαργόνιου..... | 26 |
| 4.3.6 Αιθέριο έλαιο κυπαρισσιού..... | 28 |
| 4.3.7 Αιθέριο έλαιο μέντας..... | 30 |
| 4.3.8 Αιθέριο έλαιο μαντζουράνας..... | 32 |
| 4.3.9 Αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου..... | 34 |
| 4.3.10 Αιθέριο έλαιο λεβάντας..... | 36 |
| 4.3.11 Αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου..... | 38 |
| 4.3.12 Αιθέριο έλαιο αρκεύθου..... | 40 |
| 4.4 Αιθέρια έλαια και παθήσεις (πίνακας)..... | 42 |
| 4.5 Ταξινόμηση αιθέριων ελαίων..... | 44 |
| 4.6 Τρόποι χορήγησης και αποτελέσματα των αιθέριων ελαίων..... | 45 |
| 4.7 Αιθέρια έλαια και οσφρητικό σύστημα..... | 46 |
| 4.8 Αιθέρια έλαια και δέρμα..... | 47 |
| 4.9 Λιποφιλικά χαρακτηριστικά των αιθέριων ελαίων..... | 48 |

| | |
|--|----|
| 4.10 Τα αιθέρια έλαια και η χημεία τους..... | 48 |
| 4.11 Αποθήκευση αιθέριων ελαίων – Διατήρηση των ιδιοτήτων τους..... | 49 |
| 4.12 Πόσο αγνά και πόσο ακριβά είναι τα αιθέρια έλαια..... | 49 |
| 4.13 Λάδια βάσης..... | 50 |
| 4.13.1 Το λάδι από αμυγδαλέλαιο..... | 50 |
| 4.13.2 Το βερυκοκέλαιο..... | 50 |
| 4.13.3 Λάδι αβοκάντο..... | 50 |
| 4.13.4 Το λάδι καλέντουλας..... | 51 |
| 4.13.5 Το καροτέλαιο..... | 51 |
| 4.13.6 Το λάδι ινδικής καρύδας..... | 51 |
| 4.13.7 Το λάδι νυχτολούλουδου..... | 51 |
| 4.13.8 Το σταφυλοκουκουτσέλαιο..... | 52 |
| 4.13.9 Το φουντουκέλαιο..... | 52 |
| 4.13.10 Το λάδι τζοτζόμπα..... | 52 |
| 4.13.11 Το λάδι από σπόρους αγριοτριαντάφυλλου..... | 52 |
| 5. Γενικά για την αρωματοθεραπεία..... | 53 |
| 5.1 Επίδραση της αρωματοθεραπείας στο οσφρητικό σύστημα..... | 53 |
| 5.2 Αρωματοθεραπεία και εγκεφαλικά κύματα..... | 53 |
| 5.3 Αντενδείξεις της αρωματοθεραπείας..... | 54 |
| | |
| ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΛΑΞΗ | |
| 1. Ιστορική αναδρομή του μασάζ – μασάζ- βασικές κινήσεις μασάζ..... | 56 |
| 1. 1 Ορισμός μάλαξης..... | 56 |
| 1.2 Ιστορία της μάλαξης..... | 56 |
| 1.3 Μασάζ και αρωματοθεραπεία..... | 58 |
| 1.4 Ετοιμάζοντας τα λάδια για μασάζ..... | 59 |
| 1.5 Προϋποθέσεις του χώρου που γίνεται η μάλαξη..... | 61 |
| 1.6 Προϋποθέσεις που πρέπει να τηρεί ο/η αισθητικός κατά την εφαρμογή της μάλαξης..... | 61 |
| 1.7 Χρόνος μάλαξης και συχνότητα συνεδριών..... | 62 |
| 1.8 Χειρισμοί μάλαξης..... | 62 |
| 1.8.1 Πιέσεις..... | 63 |
| 1.8.2 Πλήξεις..... | 66 |
| 1.8.3 Δονήσεις..... | 67 |
| 1.9 Χαρακτηριστικά των χειρισμών της μάλαξης..... | 67 |
| | |
| Επίλογος | 69 |

Βιβλιογραφία.....70

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Βασικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι να γίνει κατανοητό το πόσο χρήσιμη και ευεργετική μπορεί να αποδειχθεί η μέθοδος της αρωματοθεραπείας τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχολογική υγεία ενός ανθρώπου.

Το ίδιο ισχύει και για τη μάλαξη η οποία δίνει στη ζωή ενέργεια και δύναμη και είναι μία μορφή χαλάρωσης και αναζωογόνησης του πνεύματος και του σώματος.

Αυτός είναι και ο σημαντικότερος λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε το συγκεκριμένο θέμα προς παρουσίαση. Τόσο η μέθοδος της αρωματοθεραπείας όσο και της μάλαξης έρχονται πρώτες στις μέρες μας, στις προτιμήσεις στον τομέα της αισθητικής.

Παρακάτω γίνεται μία ιστορική αναδρομή της μεθόδου της αρωματοθεραπείας, αναφέρονται τα ευεργετικά αποτελέσματα που μπορούν να επιφέρουν στον οργανισμό η μάλαξη και η αρωματοθεραπεία. Καθώς επίσης γίνεται λόγος για τα αιθέρια έλαια και τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την καθηγήτρια μου και εισηγήτρια της πτυχιακής μου εργασίας κα Μεγακλή Θεογνωσία, για την πολύτιμη βοήθεια και την στήριξη της, για την διεκπεραίωση της πτυχιακής μου εργασίας.

Παπαστέργιου Ελισάβετ

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αρωματοθεραπεία μας πληροφόρησε ότι πρέπει να αξιοποιήσουμε την αίσθηση της όσφρησης, για να επωφεληθούμε πλήρως από τον πλούτο του κόσμου μας. Τα αρώματα που προέρχονται από τα φυτά οφείλονται συχνά στην παρουσία δυνατών θεραπευτικών ουσιών, των αιθέριων ελαίων, που μπορούν να μας βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις, όταν η φυσική ή η πνευματική ισορροπία μας έχει διαταραχθεί.

Τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα για τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος και του νου. Έγγραφα από την Ανατολή μαρτυρούν ότι τα πρωτόγονα ηρεμιστικά χρησιμοποιούνταν εδώ και 5000 χιλιάδες χρόνια, πιθανώς όμως για την παραγωγή αρωματισμένων νερών, παρά αιθέριων ελαίων. Στη αρχαία Αίγυπτο, τα αρωματισμένα νερά και οι ρητίνες χαρακτήριζαν τα έθιμα και τις ιεροτελεστίες, ενώ οι πλούσιοι αρωματίζονταν με μυρωδάτες αλοιφές, που γινόταν με το μούλιασμα αρωματικών φυτών σε ελαιούχες ή λιπαρές ουσίες. Στη διαδικασία της ταρίχευσης των νεκρών χρησιμοποιούσαν λάδι κέδρου ή λιβάνου για το μούσκεμα των επιδέσμων της μούμιας, χωρίς αμφιβολία επειδή τα λάδια αυτά είχαν την ιδιότητα να συντηρούν το νεκρό σώμα. Το πόσο πολύ γνώριζαν οι αρχαίοι τη θεραπευτική δύναμη των φυτών είναι αμφίβολο, πάντως τα Αγιουβεργδικά ιατρικά κείμενα από τη νεότερη ινδική κοινωνία περιλαμβάνουν αρωματικές ουσίες σε πολλές από τις θεραπείες τους. Οι μεταγενέστεροι πολιτισμοί, ιδιαίτερα οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, επέκτειναν τη χρήση αυτών των ουσιών και σε ιεροτελεστίες. Έρευνα αποδεικνύει ότι γνώριζαν πολλές από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Περί το 1000 μ.Χ. ο Άραβας γιατρός Αβικένας εισήγαγε το σύστημα ψύξης στη διαδικασία της απόσταξης, κάνοντας την εισαγωγή των αιθέριων ελαίων περισσότερο αποτελεσματική και εξευγενισμένη.

Μία ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων, απ' όσα μπορούμε να γνωρίζουμε τώρα, είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη τον Μεσαίωνα, και η ευρεία χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων στην ιατρική στα τέλη του 17^{ου} αιώνα. Προς τα τέλη του 19^{ου} επιστημονικά πειράματα σχετικά με τις αντιβακτηριδιακές ιδιότητες των φυτών άρχισαν να αποσαφηνίζουν τη χημική σύνθεση και την πιθανή θεραπευτική δύναμη των μορίων τους. Δυστυχώς, αντί να διευρυνθεί η χρήση των αιθέριων ελαίων, έγιναν προσπάθειες μίμησης των ιδιοτήτων τους και όλο και περισσότερα συνθετικά

χημικά ισοδύναμα καταναλίσκονταν, αντί αυτών των φυσικών ουσιών.

1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο όρος αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται για να περιγράψει έναν ιδιαίτερο κλάδο της βοτανικής ιατρικής. Είναι η θεραπεία που γίνεται με τη σωστή χρήση και εφαρμογή των αιθέριων ελαίων που παίρνουμε από τα φυτά. Η λέξη <<άρωμα>> σημαίνει μυρωδιά, αλλά δεν πρόκειται για αρώματα με την τρέχουσα σημασία της κοσμητικής, παρά για αγνά αποσταγμένα έλαια φυτών, γνωστών για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η θεραπεία συνιστάται στη χρήση αυτών των ελαίων στο σώμα για τη βελτίωση της φυσικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας.

1.2 ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αν και υπάρχει μεγάλη λίστα, λίγοι θεωρούνται μεγάλοι πρωτοπόροι, γι' αυτό και πρέπει ν' αναφερθούν.

Rene-Maurice Gattefosse, Γάλλος κοσμητολόγος. Έγραψε ένα από τα πρώτα βιβλία για την αρωματοθεραπεία. Πολλοί θεωρούν ότι είναι ο πρώτος που έπλασε τον όρο αρωματοθεραπεία. Ενώ εργαζόταν στο εργαστήριο του, είχε ένα σοβαρό ατύχημα, κατά το οποίο έκαψε το ίδιο του το χέρι. Επιλέγοντας τη χρήση λεβάντας σε κομπρέσες, το χέρι του θεραπεύτηκε πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι αναμενόταν και χωρίς σοβαρή ουλή. Η δουλειά του με τραυματισμένους στρατιώτες κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκόσμιου Πολέμου τον καταξίωσε διεθνώς. Εκείνο το διάστημα, μπορούσε ν' αποδείξει τη δύναμη της απορρόφησης των αιθέριων ελαίων από το δέρμα. Τα εντόπισε στο κυκλοφορικό σύστημα της λέμφου. Σε μερικούς από τους ασθενείς του, η απορρόφηση έγινε σε λιγότερο από μία ώρα και σε μερικούς άλλους πήρε περισσότερο χρόνο, μέχρι και 10 ώρες.

Dr Jean Valnet, ιατρός. Υπήρξε πρωτοπόρος στην ιατρική εφαρμογή της αρωματοθεραπείας. Με τη χρήση αιθέριων ελαίων για τη θεραπεία των ασθενών του, κέρδισε σεβασμό στον τομέα της ολιστικής υγιεινής.

Madame Maury, μια διακεκριμένη Γαλλίδα, η οποία έφερε την αρωματοθεραπεία στον κόσμο της ομορφιάς και της κοσμητικής. Οι κλινικές της στην Αγγλία έδιναν την ευκαιρία στους σπουδαστές να έχουν εκπαίδευση από την ίδια. Μερικοί από τους σπουδαστές της συνέχισαν την ιδέα και τη χρήση εκπαιδευτικών κέντρων.

Robert Tisserand, από την Αγγλία δημιούργησε ένα από τα καλύτερα εκπαιδευτικά κέντρα για τη σπουδή της αρωματοθεραπείας, στο σύγχρονο κόσμο.

Henri Viaud, διυλιστής αρωμάτων από την Γαλλία, ο οποίος τελειοποίησε τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται σήμερα για την απόσταξη των αιθέριων ελαίων από φυτά και βότανα.

Επίσης ένα ακόμα άτομο που ξεχωρίζει ως πρωτοπόρος της αρωματοθεραπείας στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι ο Marcel Loubre. Έφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες δεκαετίες προσωπικής έρευνας από την πατρίδα του την Γαλλία. Ενώ δούλευε στα χωράφια και τους κήπους του, ο Μαρσέλ τελειοποίησε τις διαδικασίες καλλιέργειας, διαδικασίες των φυτών που παρήγαγαν αιθέρια έλαια. Έφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες προσωπικές συνταγές αρωματοθεραπείας, με τις οποίες είχε δουλέψει. Σήμερα η εταιρία του παράγει και διανέμει τα αιθέρια έλαια, τα οποία χρησιμοποιούν οι Αμερικάνοι αρωματοθεραπευτές στις θεραπείες τους.

1.3 Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ο Δυτικός πολιτισμός έχει γνωρίσει εξελιγμένες ιατρικές μεθόδους, οι οποίες έχουν αντικαταστήσει τις παλαιότερες των ανατολικών πολιτισμών. Από τη στιγμή που η τεχνολογία έγινε εκλεκτική επιλογή για τη θεραπεία των ανθρώπων, οι παραδόσεις για τη χρήση βοτάνων, ριζών και φυτών, θεωρείται ξεπερασμένη. Οι ιατρικές κοινότητες, γενικώς, στα κειμήλια και στις επουσιώδης μορφές θεραπείας. Η αρωματοθεραπεία δημιούργησε τα πρώτα αντιβιοτικά. Τα χημικά προϊόντα και φάρμακα έμοιαζαν όλο και λιγότερο με τους προγόνους του και περισσότερο με σύγχρονα έργα τέχνης ενός εργοστασίου. Τα στοιχεία που βρίσκονται σε όλα τα φυτά εργοστασίου. Τα στοιχεία που βρίσκονται σε όλα τα φυτά και τις ρίζες, κατά κάποιο τρόπο απορροφήθηκαν από επιστρωμένα πακετάκια από ζελέ και τις ταμπλέτες.

Και η ειρωνεία είναι ότι στην πορεία βρέθηκε πως τα αιθέρια έλαια ενδιαφέρουν τις παρφουμερί και τα εργοστάσια ομορφιάς, για τοπική χρήση.

Η νέα εποχή της μείωσης, της ανακύκλωσης και της επαναχρησιμοποίησης, συσχετίστηκε με την επιστροφή σ' ένα πιο υγιεινό περιβάλλον και τα αιθέρια έλαια άρχισαν να ξανακερδίζουν

έδαφος, καθώς αποκαλύφθηκαν εκ νέου για τα φυσικά μέσα θεραπείας.

Το γεγονός ότι τα αιθέρια έλαια είναι το στοιχείο κλειδί του τρόπου με τον οποίο η αρωματοθεραπεία μπορεί να ικανοποιήσει τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε πελάτη στη βιομηχανία της ομορφιάς, καθιστά σημαντική την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο επιδρούν στο σώμα. Τα αιθέρια έλαια είναι το όχημα που χρησιμοποιεί ο επαγγελματίας για να εφαρμόσει τη θεραπεία του στους πελάτες του. Η σωστή χρήση των αιθέριων ελαίων είναι αυτή που θα αποζημιώσει τον κομμωτή, τον αισθητικό του μανικιουρίστα για τις προσπάθειες του.

2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία στο διάστημα μεταξύ Αυγούστου και Δεκεμβρίου 2002, από τους Hiroko Kuriyama, Satoko Watanabe, Takaaki Nakaya, Ichiro Shigemori, Masakazu Kita, Noriko Yoshida, Daiki Masaki, Toshiaki Tadai, Kotaro Ozasa, Kenji Fukui και Jiro Imanishi, και αποτελούμενη από 11 εθελοντές, από εργαζόμενους και φοιτητές, του Νομαρχιακού Πανεπιστημίου Ιατρικής του Κιότο έδειξε ότι τόσο η αρωματοθεραπεία όσο και το απλό μασάζ ήταν επωφελή για την πρόκληση χαλάρωσης, με τη μείωση των επιπέδων του αγνούς. Ήταν δύσκολο να συγκριθεί ο βαθμός χαλάρωσης μετά από το απλό και το αρωματοθεραπευτικό μασάζ.

Όσο αφορά τα οφέλη στο ανοσολογικό σύστημα η έρευνα έδειξε ότι ο αιματοκρίτης και η συγκέντρωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων μειώθηκαν σημαντικά μετά το απλό μασάζ, αλλά όχι μετά το αρωματοθεραπευτικό μασάζ, ενώ ο αριθμός των λεμφοκυττάρων, των CD8+ κυττάρων και των CD16+ κυττάρων αυξήθηκαν σημαντικά μετά το αρωματοθεραπευτικό, αλλά όχι μετά το απλό μασάζ. Επίσης τα επίπεδα κορτιζόλης, μετά το αρωματοθεραπευτικό μασάζ μειώθηκαν αρκετά.

Σε άλλη έρευνα που σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει την οσφρητική επίδραση των βασικών ελαίων της λεβάντας και του δεντρολίβανου σχετικά με την γνωστική επίδραση και διάθεση σε υγιείς ανθρώπους, που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Northumbria, από τους Mark Moss και Jenny Cook, στην οποία συμμετείχαν εκατόν σαράντα τέσσερις εθελοντές μέσης ηλικίας, βρέθηκε ότι η λεβάντα μείωσε σημαντικά τη μνήμη και το χρόνο αντίδρασης σε σύγκριση με τα καθήκοντα ελέγχου. Αντίθετα το δεντρολίβανο, προκάλεσε βελτίωση των επιδόσεων για τη συνολική ποιότητα της μνήμης και των δευτερευόντων παραγόντων της μνήμης, αλλά παράγει μια δυσλειτουργία στην ταχύτητα της. Η έρευνα αυτή, ακόμα δείχνει ότι οι οσφρητικές αυτών των αιθέριων ελαίων, μπορούν να παράγουν αντικειμενικά αποτελέσματα στην γνωστική επίδοση, καθώς και υποκειμενικά αποτελέσματα στη διάθεση.

3. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ: Η ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ένα απόσταγμα φυτών και ριζών είναι αυτό που φτιάχνει ένα αιθέριο έλαιο. Ένα αιθέριο έλαιο είναι πολύ συμπυκνωμένο και ευπαθές για να διατηρηθεί στην ακατέργαστη μορφή του. Από τη στιγμή που όλα τα φυτά και οι ρίζες χρειάζονται οξυγόνο για να επιβιώσουν, το αιθέριο έλαιο μπορεί εύκολα να εξατμιστεί στον αέρα.

Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται οι πυρήνες όλων των φυτών και ριζών, καλύτερα θα λέγαμε η καρδιά και η ψυχή τους. Όλη η ζωογόνα δύναμη των φυτών και των ριζών βρίσκεται μέσα στα μόρια των μοναδικών σταγόνων ελαίου. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν τις ορμόνες των φυτών και των ριζών, από τα οποία αποστάχθηκαν. Μέσω της δύναμης ζωής των φυτών και των ριζών τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν στις φυσικές αντιστάσεις του ανθρώπινου σώματος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την ιδιότητα των αιθέριων ελαίων να περιορίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Μερικά αιθέρια έλαια έχουν τη δύναμη να καταστρέφουν μικροοργανισμούς, έτσι ώστε να ονομάζονται φυσικά αντιβιοτικά. Τα αιθέρια έλαια έχουν μια άμεση θεραπευτική δράση στα μαλλιά, τα νύχια και το δέρμα του ανθρώπου. Αυτά τα τρία περιβάλλονται με ίνες κερατίνης και τα αιθέρια έλαια απορροφούνται άμεσα στην κερατίνη. Επίσης, τα αιθέρια έλαια παίζουν πού σημαντικό ρόλο στην μοριακή δομή της βιοχημείας των φυτών και των ριζών και συνεισφέρουν με την ικανότητα τους να εκφράζουν τις φυσικές οσμές των φυτών και των ριζών. Τα αιθέρια έλαια είναι «φυσικά αρώματα και ευωδιές».

Ένα μοναδικό μόριο ενός επεξεργασμένου αιθέριου ελαίου μπορεί να είναι τόσο μικρό που θα μπορούσε να καταγραφεί στο 710 ενός νανόμετρου. Ένα ανθρώπινο δερματικό κύτταρο μπορεί να μετρηθεί στο 660. ακόμα και κάποιος που δεν ξέρει θα μπορούσε να καταλάβει ότι ορισμένα επεξεργασμένα αιθέρια έλαια είναι μικρότερα ακόμα κι από ένα ανθρώπινο κύτταρο, με αποτέλεσμα η απορρόφηση να είναι εύκολη.

3.1 Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Για να δράσουν θεραπευτικά, τα αιθέρια έλαια πρέπει να είναι άριστης ποιότητας: γνήσια, ανόθευτα και προερχόμενα κατά

προτίμηση από φυτά καλλιεργημένα με οργανικό τρόπο, σε ιδανικές συνθήκες.

Όταν τα αρωματικά φυτά παράγονται για την αρωματοποιία και τις βιομηχανίες τροφίμων, η χρήση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων είναι αποδεκτή, αφού δίνει μεγαλύτερες και περισσότερο ομοιόμορφες αποδόσεις. Για την αρωματοθεραπεία οι φυσικές ή οργανικές μέθοδοι καλλιέργειας είναι προτιμότερες, αφού τα αγροχημικά είναι δυνατό να μπουν στη διαδικασία εξαγωγής των αιθέριων ελαίων. Το υψόμετρο και το έδαφος, στο οποίο καλλιεργούνται τα φυτά είναι επίσης σημαντικό στον καθορισμό της ποιότητας του ελαίου. Η λεβάντα που αναπτύσσεται ψηλά, σε πετρώδες, ξηρό έδαφος δίνει έλαιο υψηλότερου θεραπευτικού επιπέδου, από αυτή που καλλιεργείται σε πλούσιες, υγρές συνθήκες, σε χαμηλό υψόμετρο. Ο χρόνος συγκομιδής είναι εξίσου σημαντικός, αφού επηρεάζει όχι μόνον τη συγκέντρωση του αιθέριου ελαίου στο φυτό, αλλά και στη χημική του σύνθεση.

Η ποιότητα του αιθέριου ελαίου ενός φυτού μπορεί επίσης να επηρεαστεί από τη συγκέντρωση των επιμέρους ενώσεων που το συνιστούν. Στα είδη του γένους *Thymus* (στα είδη των θυμαριών), για παράδειγμα, η χημική σύνθεση του αιθέριου ελαίου που προτιμάτε από τους επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές είναι τέτοια, που να περιέχει υψηλά ποσά καρβακρόλης, ενός δυνατού αντισηπτικού. Αντίθετα η λιναλόλη, η γερανιόλη και η θουγιανόλη, που περιέχονται και αυτές στο θυμάρι, έχουν πολύ ηπιότερες δυνατότητες. Πιθανόν όλες αυτές οι χημικές συνθέσεις να πουλιούνται με το ίδιο λατινικό όνομα στην ετικέτα της συσκευασίας, εκτός κι αν γράφονται λεπτομέρειες. Είναι λοιπόν καλύτερα να μην αγοράζει και να μην χρησιμοποιεί κανείς αιθέριο έλαιο θυμαριού, αφού μόνο η καρβακρόλη είναι αυτή που περιέχεται συνήθως σε αυτό.

3.2 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΧΥΛΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Υπάρχουν τρεις βασικοί μέθοδοι εκχύλισης αιθέριων ελαίων από τα φυτά: η συμπίεση, η απόσταξη και εκχύλιση με διαλύτη.

3.2.1 ΣΥΜΠΙΕΣΗ

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται μόνο για τα εσπεριδοειδή φρούτα. Σ' αυτά, τα αιθέρια έλαια βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια της φλούδας και μπορούμε να τα πάρουμε εύκολα με στύψιμο και με τη δημιουργία μικροσκοπικών οπών στη φλούδα. Οι μέθοδοι

συμπύεσης περιλαμβάνουν τη μέθοδο με σπόγγο και αυτή της μηχανικής αφαίρεσης της φλούδας. Η πρώτη είναι πιο παραδοσιακή και δίνει ένα πολύ αγνό αιθέριο έλαιο.

3.2.2 ΑΠΟΣΤΑΞΗ

Οι διαδικασίες απόσταξης περιλαμβάνουν το ζέσταμα του υλικού από το φυτό μέχρι τη δημιουργία του ατμού και στη συνέχεια την ψύξη του ατμού μέχρι αυτός να υγροποιηθεί. Στην απόσταξη με νερό, το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται καλύπτεται με νερό και θερμαίνεται μέσα σε αεροστεγές δοχείο. Η μέθοδος αυτή παίρνει περισσότερο χρόνο και είναι μερικές φορές κατώτερη της απόσταξης με ατμό, επειδή κάποια ευαίσθητα συστατικά των αιθέριων ελαίων καταστρέφονται από την έκθεση στους στην θερμότητα. Η πιο αποτελεσματική απόσταξη υδρατμών χρησιμοποιεί τον ατμό υπό πίεση για να εκχυλίσει γρήγορα το αιθέριο έλαιο.



Εικόνα 1. Απόστακτήρας

3.2.3 ΕΚΧΥΛΙΣΗ ΜΕ ΔΙΑΛΥΤΗ

Για τα πλέον ευαίσθητα μέρη του φυτού, όπως τα άνθη, και γι'αυτά που περιέχουν μια μικρή μόνο ποσότητα αιθέριου ελαίου συνηθίζεται η εκχύλιση με διαλύτη. Το βασικό πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι η ηπιότητά της, αλλά το αιθέριο έλαιο που βγαίνει περιλαμβάνει και μη πτητικά κεριά και φυτικές βαφές. Παρ' όλα αυτά, τα αιθέρια αυτά έλαια θεωρούνται ικανοποιητικής ποιότητας και αγνότητας. Οι βασικοί διαλύτες που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη παραγωγή είναι πτητικοί υδρογονάνθρακες (όπως το εξάνιο).

Μία πρόσφατη καινοτομία είναι μια μέθοδος που ονομάζεται *hypercritical carbon dioxide* και χρησιμοποιεί διοξείδιο του άνθρακα υπό πίεση τόση, ώστε να υγροποιείται. Ορισμένοι ειδήμονες είναι επικριτικοί με τα αιθέρια έλαια που παράγονται με τον τρόπο αυτό. Η διαδικασία απαιτεί πολύ ακριβό εξοπλισμό. Έτσι, τα αιθέρια έλαια που παράγονται με τον τρόπο αυτό είναι δυσεύρετα και ακριβά.

4. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

4.1 ΠΤΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Οι αρωματοποιοί ταξινομούν τα αιθέρια έλαια ανάλογα με την πτητικότητα τους, την ταχύτητα δηλαδή που αυτά εξατμίζονται, όταν βρεθούν στον ατμοσφαιρικό αέρα. Έτσι έχουμε *εξαιρετικά πτητικά, πολύ πτητικά, μέτρια, αρκετά ή λίγο πτητικά* αιθέρια έλαια. Αυτή η ταξινόμηση ενδιαφέρει τους αρωματοθεραπευτές, επειδή φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ της εξάτμισης και του αποτελέσματος που έχουν τα έλαια στο νου και στο σώμα. Για παράδειγμα, τα *εξαιρετικά πτητικά* αιθέρια έλαια, επειδή εξατμίζονται πολύ γρήγορα, συνήθως τονώνουν το νου, ενώ τα *λίγο πτητικά*, που απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν περισσότερο ως ηρεμιστικά. Οι ενδιάμεσες κατηγορίες ελαίων συγκεντρώνουν τους εξισορροπητικούς τους παράγοντες στα φυσικά συστήματα του σώματος.

4.2 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια είναι:

- Αναζωογονητικά
- Αναλγητικά
- Βακτηριοκτόνα
- Αντιμυκητιακά
- Αντιφλεγμονώδη
- Αποσυμφορητικά
- Διεγερτικά
- Τονωτικά
- Χαλαρωτικά
- Εξισορροπηστικά
- Διουρητικά
- Ηρεμιστικά
- Στυπτικά
- Σπασμολυτικά
- Ρυθμιστικά ορμονών
- Πεπτικά

4.3 ΒΑΣΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

4.3.1 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ

Εξάγεται από τα άνθη

με απόσταξη

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: εστέρες (85%), αζουλένιο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο χαμομηλιού έχει πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες και μικρή τοξικότητα, πράγμα που το κάνει ιδιαίτερα κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά. Περιέχει την ισχυρή αντιφλεγμονώδη ουσία αζουλένιο, που μπορεί να ανακουφίσει μεγάλη ποικιλία παθήσεων του δέρματος. Έχει ελαφρό, αλλά οξύ άρωμα, που μοιάζει με άρωμα μήλου.

Συναισθηματικά: ηρεμιστικό και χαλαρωτικό. Μετριάζει το άγχος, την καθημερινή ένταση, την κατάθλιψη, την υστερία, την οξυθυμία και τη νευραλγία. Χρήσιμο στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων και της αϋπνίας. Κατευνάζει τα νευράκια των παιδιών. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: καταπραϋντικό και αντισηπτικό. Κατάλληλο για ευαίσθητα και ξηρά δέρματα. Βοηθά στην αντιμετώπιση της ακμής, του εκζέματος, στα εξανθήματα από τις πάνες, στα εγκαύματα και στα μικρά τραύματα. Μειώνει τις φλεγμονές. Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: σπασμολυτικό και αντιφλεγμονώδες. Κατευνάζει τη διάρροια, τη δυσκοιλιότητα, τη δυσπεψία, το μετεωρισμό, τους κολικούς και ανοίγει την όρεξη. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: ηρεμιστικό και ήπιο αναλγητικό. Καταπραϋνει τους μυϊκούς πόνους και τις κράμπες που οφείλονται σε φυσική άσκηση. Μειώνει τις φλεγμονές και τον πόνο των ρευματισμών και τις αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: ηρεμιστικό και σπασμολυτικό. Βοηθά στην επώδυνη ή αντικανονική περίοδο. Απαλύνει το προεμμηνορροϊκό

σύνδρομο και τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά ή επαλείψεις.



Εικόνα 2 : Χαμομήλι

Χαμομήλι (*Anthemis nobilis*)

Η καλλιεργούμενη ποικιλία αυτού του γένους έχει μικρά, διπλά άνθη, που ξεραίνονται και μετά αποστάζονται, για να παραχθεί το υψηλής ποιότητας αιθέριο έλαιο, που είναι ανεκτίμητο στην αρωματοθεραπεία. Με το ίδιο κοινό όνομα υπάρχει και ένα άλλο γένος, το *Matricaria chamomilla*, που δίνει αιθέριο έλαιο με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αζουλένιο, και χρησιμοποιείται κυρίως σε σοβαρές παθήσεις του δέρματος. Το μαροκινό χαμομήλι (*Ormenis mixta*) έχει ανάλογες ιδιότητες, ενώ δεν ανήκει στην ίδια οικογένεια. Καλλιεργείται κι αυτό για το αιθέριο ελαίό του.

4.3.2 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΣΑΓΙΟΥ

*Εξάγεται από τα φύλλα
με απόσταξη*

Πτητικότητα: υψηλή

*Κυριότερα συστατικά: τερπένια, τερπινολένιο, τερπινεν-4-όλη,
τερπινεόλη.*

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του δέντρου του τσαγιού είναι εξαιρετικά αντισηπτικό, 12 φορές ισχυρότερο από τη φαινόλη, το συνηθισμένο χημικό απολυμαντικό. Έχει το πλεονέκτημα να είναι υποαλλεργικό και μη τοξικό και μπορεί να γίνει αποτελεσματικό εναντίων πολλών βακτηρίων, ιών και μυκήτων. Το χρώμα του κυμαίνεται από απαλό κίτρινο ως άχρωμο και το άρωμα του απωθεί αποτελεσματικά τα έντομα.

Αναπνευστικό: βακτηριοκτόνο και εναντίον των ιών. Βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και της γρίπης. Ανακουφίζει τον ερεθισμένο λαιμό, την αμυγδαλίτιδα και την ουλίτιδα. Χρησιμοποιείται με γαργάρες, πλύσεις στόματος, επιθέματα, εισπνοές, εξατμιστήρες ή επαλείψεις.

Δέρμα: καθαριστικό, δροσιστικό και μυκητοκτόνο. Καταπραΰνει τους καλόγερους και τα εξανθήματα. Καταπραΰνει τα ηλιακά εγκαύματα. Βοηθά το ανοιχτό δέρμα να θεραπευτεί, ενώ το προστατεύει από προσβολή. Βοηθά στο «πόδι του αθλητή» και στις προσβολές των νυχιών. Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, επιθέματα, λουτρά ποδιών ή χεριών και επαλείψεις.

Πεπτικό: βακτηριοκτόνο, εναντίον των ιών και μυκητοκτόνο. Ανακουφίζει από τα έλκη του στόματος. Ηρεμεί τη διάρροια και ανακουφίζει τη γαστρεντερίτιδα. Χρησιμοποιείται σε πλύσεις στόματος, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: μυκητοκτόνο. Μπορεί να βοηθήσει να εξαφανιστούν κολπίτιδες από μύκητες. Χρησιμοποιείται σε καθιστά μπάνια, ντους, λουτρά ή επαλείψεις.



Εικόνα 3 : Δέντρο τσαγιού

Δέντρο τσαγιού (*Melaleuca alternifolia*)

Όταν ο Κάππεν Χουκ και οι ναύτες του επισκέφθηκαν πρώτοι την ήπειρο της Αυστραλίας, είπαν ότι χρησιμοποίησαν τα φύλλα αυτού του δέντρου για να φτιάξουν ένα τονωτικό, ζεστό ποτό. Είναι αμφίβολο αν τους άρεσε η μπίρα, αλλά το δέντρο πήρε το όνομα που του έδωσαν. Με την πάροδο των αιώνων, οι ιθαγενείς Αμπορίτζινες χρησιμοποιούσαν καταπλάσματα από το δέντρο του τσαγιού για να καθαρίζουν και να θεραπεύουν τα τραύματα και τα έλκη. Σήμερα, το δέντρο του τσαγιού καλλιεργείται εμπορικά για το έλαιό του κατά το μήκος των κεντρικών και βόρειων ακτών της Νέας Νότιας Ουαλίας.

4.3.3 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟΥ

Εξάγεται από το ξύλο

με απόσταξη

Πτητικότητα: χαμηλή

Κυριότερα συστατικά: σανταλόλη (πάνω από 90%)

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του σανταλόξυλου έχει έντονα ηρεμιστικά αποτελέσματα. Είναι επίσης εξαιρετο αντισηπτικό του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος. Το έλαιο έχει έντονη μυρωδιά ξύλου, που το κάνει ευχάριστο στη θεραπευτική χρήση του.

Συναισθηματικό: ηρεμιστικό και χαλαρωτικό, ωφέλιμο για την αντιμετώπιση του άγχους, της έντασης και της κατάθλιψης. Χρήσιμο στην απαλλαγή του μυαλού από τις εμπειρίες του παρελθόντος. Ανεκτίμητο στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: ηρεμιστικό και αντισηπτικό. Ανακουφίζει από τους ερεθισμούς και τους πόνους του στήθους από το βήχα, από τον ερεθισμένο λαιμό και τη λαρυγγίτιδα. Καταπραΐνει τη φλεγμονή της βρογχίτιδας και του άσθματος. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες, εισπνοές, εξατμιστήρες, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: εξισορροπητικό και αντιφλεγμονώδες. Μαλακώνει το ξηρό, γερασμένο ή ρυτιδωμένο δέρμα. Βοηθά στην ξηρά πιτυρίδα και στο έκζεμα. Καταπραΐνει τη φλεγμονή και τον ερεθισμό από ηλιακά εγκαύματα, τον κνησμό από εξανθήματα, την κνίδωση, τα εξανθήματα από τις πάνες και τις αλλεργικές καταστάσεις. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: ηρεμιστικό. Ανακουφίζει τον κνησμό των αιμορροΐδων και των κισμών. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Το έλαιο του σανταλόξυλου καταπραΐνει επίσης τις κυστίτιδες με λουτρά ή επαλείψεις.



Εικόνα 4 : Σανταλόξυλο

Σανταλόξυλο (*Santalum album*)

Το κέντρο της εμπορικής καλλιέργειας του σανταλόξυλου είναι η Καρνατάκα (άλλοτε Mysore) της Ανατολικής Ινδίας. Από αυτό βγαίνει το εξαιρετικής ποιότητας αιθέριο έλαιο, με απόσταξη ξύλου των ώριμων δέντρων. Το καλύτερο ξύλο χρησιμοποιείται για την κατασκευή επίπλων και αυτό που απομένει, μαζί με τα υπολείμματα, αποστάζεται. Το έλαιο του σανταλόξυλου χρησιμοποιούνταν από παλιά στην αγιουβερδική ιατρική για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και φημιζόταν ως βελτιωτικό της μνήμης. Επίσης, είναι από τα έλαια που μνημονεύονται στη Βίβλο: ο θεός είπε στο βασιλιά Σολομώντα να χρησιμοποιήσει σανταλόξυλο στην κατασκευή του μεγάλου ναού. Αυτό έκανε και αυτός, και ο ναός γέμισε με την υπέροχη ευωδιά του ελαίου. Όταν προμηθεύεστε αυτό το έλαιο, σιγουρευτείτε ότι προέρχεται από αξιόπιστη πηγή.

4.3.4 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΣΑΛΒΙΑΣ

Εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές των βλαστών με απόσταξη

Πτητικότητα: υψηλή

Κυριότερα συστατικά: λιναλόλη, οξικός εστέρας λιναλύλιου, σκλαρεόλη.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το έλαιο της σάλβιας είναι ισχυρό χαλαρωτικό και συγχρόνως δραστηριοποιητικό και αναζωογονητικό. Έχει ένα διαπεραστικό, γλυκό, αισθαντικό άρωμα, που μπορεί να γίνει μεθυστικό.

Συναισθηματικά: διεγερτικό και χαλαρωτικό. Χρήσιμο στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους και της γενικής ατονίας. Συμβάλλει σε βαθύ, γεμάτο όνειρα ύπνο. Κατάλληλο για δύστροπα ή οξύθυμα παιδιά. Για εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: ηρεμιστικό και αντιφλεγμονώδες. Ανακουφίζει από τον ερεθισμένο λαιμό και τη βραχνάδα. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, εξατμιστήρες ή επαλείψεις.

Δέρμα: καταπραϋντικό και αντιφλεγμονώδες. Χρήσιμο σε όλες στις φλεγμονές του δέρματος, ακόμα και στους καλόγερους. Βοηθά στη διατήρηση της υγρασίας του ξηρού, ώριμου δέρματος. Χρησιμοποιείται με επιθέματα ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: ηρεμιστικό. Μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Χρησιμοποιείται για εισπνοές, σε εξατμιστήρες, επιθέματα, λουτρά ή μασάζ.

Γυναικολογικά: σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, ήπιο διεγερτικό της εμμηνορρυσίας. Ανακουφίζει από το προ-εμμηνορροϊκό σύνδρομο και τους πόνους της περιόδου. Βοηθά στην αποκατάσταση του κανονικού κύκλου και μειώνει τις εξάψεις. Μαλακώνει τα διογκωμένα στήθη. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά ή μασάζ.

Προειδοποίηση: επειδή η εισπνοή του ελαίου μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, μην υπερβαίνεται τη δοσολογία και χρησιμοποιήστε το για περιορισμένο χρονικό διάστημα, κατά προτίμηση στο τέλος της ημέρας, όπου δεν απαιτείται πια

σωματική ή πνευματική προσπάθεια. Αποφύγετε τη χρήση τους πέντε πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης.



Εικόνα 5 : Σάλβια

Σάλβια (*Salvia slarea*)

Αυτό το όμορφο φυτό αναπτύσσεται ψηλά, στις Άλπεις, σε χώμα ελαφρό και ξηρό. Τα μικρά μπλε ή λευκά άνθη του αναδύονται μέσα από μεγάλα, ρόδινα-μωβ βράκτεια, που βγαίνουν σε αντίθετα ζεύγη στις κορυφές θεαματικών βλαστών, που μπορεί να φτάσουν το 1,5 μέτρο ύψος. Το δυνατό άρωμα της σάλβιας μοιάζει κάπως με άρωμα μοσχάτου κρασιού και στο παρελθόν Γερμανοί οινοποιοί χρησιμοποιούσαν το βότανο για να βελτιώσουν κρασιά κατώτερης ποιότητας. Η σάλβια αυτή δεν έχει σχέση με την αλισφακιά (*S. Officinalis*) ή τη φασκομηλιά (*S. triloba*), που έχουν τελείως διαφορετικά αιθέρια έλαια.

4.3.5 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΠΕΛΑΡΓΟΝΙΟΥ

*Εξάγεται από τα φύλλα
με απόσταξη*

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: γερανιόλη, κιτρονελόλη, λιναλόλη.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του πελαργονίου είναι ένα καλό έλαιο που πάει παντού. Είναι αποτελεσματικό στον καθαρισμό του σώματος και στην τόνωση του μυαλού. Έχει ένα πλούσιο γλυκό άρωμα και συνήθως πρασινοκίτρινο χρώμα.

Συναισθηματικά: τονωτικό. Χρήσιμο εναντίον της καθημερινής έντασης. Μετριάζει την κατάθλιψη και το άγχος. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: καθαριστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και της γρίπης. Ανακουφίζει από τις λοιμώξεις του λαιμού και του στόματος. Χρησιμοποιείται για πλύσεις στόματος και γαργάρες.

Δέρμα: συσταλτικό και εξισορροπηστικό. Καθαρίζει και τονώνει το δέρμα και κανονίζει την έκκριση του σμήγματος. Καταπραϋνει τις φλεγμονές, μειώνει την ακμή, το έκζεμα, τις ψείρες του κεφαλιού, την πιτυρίδα, τον απλό έρπη, τα σημάδια της χαλάρωσης και τις μικρές πληγές. Απαλύνει τα εξανθήματα της ιλαράς στα παιδιά. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: τονωτικό και καθαριστικό. Δραστικό εναντίον των ελκών του στόματος, της διάρροιας και της γαστρεντερίτιδας. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: διεγερτικό και ρυθμιστικό της ορμονικής παραγωγής. Χρήσιμο στο προ-εμμηνορροϊκό σύνδρομο, στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, στις λοιμώξεις του κόλπου και στειρότητα. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.



Εικόνα 6 : Πελαργόνιο

Πελαργόνιο (*Pelargonium graveolens*)

Λέγεται και γεράνι, διαφέρει όμως από τα είδη του γένους *Geranium*. Προερχόμενο από την Αφρική, το πελαργόνιο ήρθε στην Ευρώπη στα τέλη του 17^{ου} αιώνα. Υπάρχουν περισσότερα από 700 είδη, από τα οποία το *P. graveolens* και *P. odoratissimum* είναι τα πιο συνηθισμένα στην αρωματοθεραπεία. Το κέντρο της εμπορικής καλλιέργειας του είναι το νησί Reunion του Ινδικού Ωκεανού, καλλιεργείται όμως και στη Γαλλία, Ισπανία, Ιταλία, Μαρόκο, Αίγυπτο και Κίνα.

4.3.6 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΟΥ

Εξάγεται από τα κλαδάκια, τις βελόνες και τους καρπούς με απόσταξη

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: πινένιο, καρένιο, κεδρόλη.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του κυπαρισσιού είναι καταρχήν ωφέλιμο στο κυκλοφοριακό και αγγειακό σύστημα. Έχει επίσης συστατικές και στυπτικές ιδιότητες (οι τελευταίες προκαλούν συστολή των αιμοφόρων αγγείων και βοηθούν να σταματήσει η απώλεια αίματος). Το έλαιο έχει χρώμα απαλό κίτρινο και έχει πλούσιο, ξυλώδες άρωμα.

Συναισθηματικά: ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην απαλλαγή του νου από τη θλίψη και σας προετοιμάζει για ύπνο. Χρήσιμο εναντίον της αϋπνίας. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: σπασμολυτικό και αντισηπτικό. Ανακουφίζει από το σπαστικό βήχα και τη λαρυγγίτιδα. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες, εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: συστατικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής σμήγματος σε λιπαρά δέρματα. Μειώνει την εξίδρωση. Μπορεί να μετριάσει το έκζεμα. Χρησιμοποιείται για επαλείψεις.

Πεπτικό: αντισηπτικό και σπασμολυτικό, κατευνάζει τις κρίσεις διάρροιας. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: συστατικό και στυπτικό. Μετριάζει την κατακράτηση υγρών και την κυτταρίτιδα. Πολύτιμο στην θεραπεία των κισμών, αιμορροΐδων, κυκλοφοριακών κραμπών, χιονιστρών και σπασμένων τριχοειδών. Χρησιμοποιείται με επαλείψεις.

Μυϊκό: τονωτικό χρήσιμο στις κράμπες. Μειώνει τα πρηξίματα των ρευματισμών. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: σπασμολυτικό και στυπτικό. Μπορεί να βοηθήσει να σταματήσει μια αιμορραγία ή υπερβολική απώλεια αίματος. Ανακουφίζει από τους πόνους της εμμηνόρροιας και τα

συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Χρήσιμο μετά τη γέννα, γιατί ελέγχει την απώλεια αίματος και ηρεμεί τους ιστούς του αιδοίου. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: αποφύγετε τη χρήση του αν υποφέρετε από υψηλή πίεση αίματος.



Εικόνα 7 : Κυπαρίσσι

Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*)

Η κομψή, ευγενική μορφή αυτού δέντρου είναι χαρακτηριστικό του τοπίου της Βόρειας Γαλλίας, όπου παραδοσιακά φυτεύεται σε κοιμητήρια. Σήμερα, ο *C. sempervirens* καλλιεργείται εμπορικά για το αιθέριο έλαιο του στη Γαλλία και στη Γερμανία. Στο παρελθόν, οι αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το ξύλο του κυπαρισσιού για να κάνουν φέρετρα, μέσα στα οποία έβαζαν τις μούμιες, ενώ οι αρχαίοι Κινέζοι πίστευαν στις θεραπευτικές ιδιότητες του δέντρου, μασώντας τον καρπό για να σταματήσουν τις αιμορραγίες και το χάσιμο των δοντιών.

4.3.7 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΜΕΝΤΑΣ

Εξάγεται από τα φύλλα

με απόσταξη

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: μενθόλη, λεμονένιο, μενθόνη.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο της μέντας ενισχύει τη φυσική και συναισθηματική υγεία, ενώ οι θεραπευτικές του ιδιότητες σχετίζονται κυρίως με το πεπτικό σύστημα. Έχει ελαφρό, ξεκάθαρο, δροσιστικό άρωμα και απωθεί τα έντομα.

Συναισθηματικό: τονωτικό και δυναμωτικό. Δραστικό στη μείωση της βλέννας και καταπραΰντικό του βήχα, της ιγμορίτιδας, των λοιμώξεων του λαιμού, κρυολογημάτων, γρίπης, άσθματος και βρογχίτιδας. Χρησιμοποιείται για εισπνοές, σε λουτρά ή επαλείψεις.

Δέρμα: δροσιστικό και καθαριστικό. Καταπραΰνει τη φαγούρα του δέρματος, τις φλεγμονές και την υπεραιμία. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Πεπτικό: καταπραΰντικό και σπασμολυτικό. Μειώνει την οξύτητα, τις καούρες, τη διάρροια, δυσπεψία και το μετεωρισμό. Αποτελεσματικό επίσης στην αρρώστια των ταξιδιωτών και τη ναυτία. Βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσσομίας του στόματος. Χρησιμοποιείται για γαργάρες ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: ηρεμιστικό: χρήσιμο για τους κίρσους και τις αιμορροΐδες. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα ή επαλείψεις.

Γυναικολογικά: ηρεμιστικό και αποσυμφορητικό. Βοηθά στην κανονικότητα του κύκλου. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: πολύ πυκνή δόση ελαίου μέντας μπορεί να προκαλέσει φαγούρα, ακολουθείστε λοιπόν τις συνιστώμενες διαλύσεις. Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά όταν το εισπνέεται. Αποφύγετε τη χρήση του αν υποφέρετε από επιληψία ή άλλες νευρικές διαταραχές.



Εικόνα 8 : Μέντα

Μέντα (*Mentha piperita*)

Καλλιεργείται εμπορικά σε πολλές περιοχές της Ευρώπης, Η.Π.Α. και Ιαπωνίας. Το αιθέριο έλαιο της μέντας χρησιμοποιείται πολύ σε βιομηχανίες καλλυντικών, τροφίμων και φαρμάκων. Ποικιλία προϊόντων που ξεκινούν από οδοντόπαστες, καθαριστικά στόματος και χωνευτικά χάπια, μέχρι και γλυκά παγωτά και ποτά αρωματίζονται με μέντα. Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί συγκριτικά ελάχιστο ποσοστό, πιθανόν μικρότερο του 1% του εξαγόμενου διεθνώς αιθέριου ελαίου.

4.3.8 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑΣ

Εξάγεται από τα φύλλα και τις ανθισμένες κεφαλές με απόσταξη

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά:τερπινεν-4-όλη, πινένιο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο της μαντζουράνας έχει θερμαντικές ιδιότητες, γαληνεύει και ανακουφίζει το σώμα και το νου. Έχει ευχάριστο ελαφρό άρωμα που θα σας ικανοποιήσει, αν έχετε κακοκεφιά.

Συναισθηματικά: ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της έντασης, της γενικής ατονίας, αϋπνίας, ερεθιστικότητας και υστερίας. Ανακουφίζει από τις ταλαιπωρίες που οφείλονται σε ακαθόριστα συναισθήματα, όπως θλίψη μοναξιά και απόρριψη. Καταπραϋνει τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: καταπραϋντικό και θερμαντικό. Ανακουφίζει από τη βρογχίτιδα και το άσθμα. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: σπασμολυτικό και ηρεμιστικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, δυσπεψίας, μετεωρισμού και κολικών χρησιμοποιείται σε επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: θερμαντικό και αναλγητικό. Ανακουφίζει από τις μυϊκές κράμπες, σπασμούς και πόνους, τη νευραλγία, τα στραμπουλίσματα, το τέντωμα, τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: σπασμολυτικό και διεγερτικό του κύκλου, αποτελεσματικό στους πόνους της περιόδου. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: αποφύγετε τη χρήση του τους πρώτους πέντε μήνες της εγκυμοσύνης.



Εικόνα 9 : Μαντζουράνα

Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)

Αυτό το γνωστό από τη μαγειρική βότανο φυτρώνει μόνο του στις περιοχές της Μεσογείου, όπου επίσης καλλιεργείται και το αιθέριο έλαιο του. Στην αρχαία Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν πολύ για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και για να βοηθά τον κόσμο να ξεπεράσει τη λύπη του. Ένα διαφορετικό φυτό, η Ισπανική μαντζουράνα (*Thymus mastichina*) καλλιεργείται επίσης για το αιθέριο έλαιο της, ενώ δεν είναι η αληθινή μαντζουράνα. Ανήκει στο γένος *Thymus* και το έλαιό της δεν είναι τόσο ασφαλές για οικιακή χρήση, όσο είναι το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τη μαντζουράνα. Συχνά χρησιμοποιείται για τη νοθεία του αυθεντικού ελαίου.

4.3.9 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟΥ

*Εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές
με απόσταξη*

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: κινεόλη, βορνεόλη, πινένιο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του δεντρολίβανου είναι αξιοσημείωτο για τις ισχυρές αντισηπτικές και διεγερτικές ιδιότητες του. Είναι επίσης ήπιο αναλγητικό και εξισορροπηστικό, που βοηθά στην ισορροπία του νου και του σώματος. Έχει ελαφρό άρωμα καμφοράς, ζεστό και έντονο.

Συναισθηματικά: διεγερτικό και συσταλτικό. Διεγείρει τη μνήμη, καθαρίζει το μυαλό και βοηθά στην ανακούφιση από πονοκεφάλους, ημικρανίες και γενική κούραση. Χρησιμοποιείται για εισπνοές σε εξατμιστήρες, λουτρά επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: αντισηπτικό και σπασμολυτικό. Ανακουφίζει από το βήχα, τα κρυολογήματα και τη γρίπη. Χρησιμοποιείται για εισπνοές σε επιθέματα ή μασάζ.

Δέρμα: καθαριστικό και τονωτικό, προλαμβάνει την πιτυρίδα και το χάσιμο των μαλλιών. Χρησιμοποιείται στο ξέβγαλμα, με επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: αντισηπτικό και μειωτικό των αερίων. Βοηθά στη δυσπεψία, στο μετεωρισμό, δυσκοιλιότητα, κολίτιδα, γαστρεντερίτιδα και στους πόνους στομάχου. Επίσης, διεγείρει το συκώτι. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: ήπιο αναλγητικό, χωρίς ηρεμιστικές ιδιότητες. Ανακουφίζει γενικά από τους πόνους, τα στραμπουλήγματα και την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: διεγερτικό και εξισορροπηστικό. Βοηθά στην αποκατάσταση του κανονικού κύκλου. Χρησιμοποιείται με λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: αποφύγετε να το χρησιμοποιήσετε τους πέντε πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης ή αν υποφέρετε από υψηλή αρτηριακή πίεση.



Εικόνα 10 : Δεντρολίβανο

Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)

Το λατινικό όνομα του γένους σημαίνει «δροσιά της θάλασσας». Οι θάμνοι αυτού του αρωματικού βοτάνου συναντώνται αυτοφυείς στις μεσογειακές χώρες, συχνά κοντά στη θάλασσα. Ήταν γνωστό στους αρχαίους Αιγυπτίους και ήταν σύμβολο της αγάπης και του θανάτου στις θρησκευτικές τελετές και νεκρικές ιεροτελεστίες των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων. Θεραπευτικά, χρησιμοποιείται εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Είναι πολύτιμο για τις αντισηπτικές και τονωτικές του ιδιότητες.

4.3.10 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΛΕΒΑΝΤΑΣ

*Εξάγεται από τις ανθισμένες κεφαλές
με απόσταξη*

Πτητικότητα: μέση

*Κυριότερα συστατικά: λιναλυλικός και γερανυλικός εστέρας,
γερανιόλη, λιναλόλη.*

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας έχει εξισορροπηστικά και ρυθμιστικά αποτελέσματα, φέρνοντας υγεία και αρμονία στο σώμα και στο μυαλό. Δεν είναι τοξικό και έχει χαρακτηριστικό άρωμα.

Συναισθηματικά: τονωτικό και ηρεμιστικό. Ανακουφίζει από την καθημερινή ένταση, το άγχος, την κατάθλιψη και τη γενική ατονία. Ωφέλιμο στην αϋπνία, πονοκεφάλους και ημικρανία. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες. Ανακουφίζει από τα κρυολογήματα, γρίπη, ιγμορίτιδα και λοιμώξεις του λαιμού..

Δέρμα: εξισορροπηστικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και αναγεννητικό. Αντιμετωπίζει την ακμή, το έκζεμα, την πιτυρίδα, την τριχόπτωση, τις ψείρες του κεφαλιού, τα συγκάματα, τα εγκαύματα από τον ήλιο, τα τσιμπήματα των εντόμων, τους καλόγερους. Αποτελεσματικό στα εγκαύματα και στη χαλάρωση, επειδή διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων και βοηθά στην ελαχιστοποίηση των ουλών.

Πεπτικό: καθαριστικό και ηρεμιστικό. Βοηθά στη δυσάρεστη αναπνοή στα στοματικά έλκη, δυσπεψία, μετεωρισμό, ναυτία και γαστρεντερίτιδα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: ηρεμιστικό και αποσυμφορητικό. Κατεβάζει την πίεση του αίματος, μειώνει τους γρήγορους παλμούς της καρδιάς. Ανακουφίζει από την κατακράτηση υγρών, συμβάλλοντας στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων από το λεμφικό σύστημα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: αναλγητικό και αντιφλεγμονώδες. Χρήσιμο στις εξάρθρωσεις, φλεγμονές, πόνους και ρευματισμούς.

Γυναικολογικά: ηρεμιστικό και εξισορροπηστικό. Βοηθά στην αποκατάσταση κανονικού κύκλου. Ανακουφίζει από μυκητιάσεις. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά ή επαλείψεις.



Εικόνα 11 : Λεβάντα

Λεβάντα (*Lavantula officinalis*)

Αρκετό από το αιθέριο έλαιό της έρχεται από τις βαλκανικές χώρες. Η Γαλλία παράγει την καλύτερη ποιότητα, αλλά η παράγωγή συγχέεται με την εμφάνιση του υβριδίου λεβαντίνη, που καλλιεργείται σε χαμηλά υψόμετρα. Η λεβάντα καλλιεργείται σε υψόμετρο 1000 μέτρων. Το ελκυστικό πορφυρό της λεβαντίνης μετατρέπεται το τοπίο της Νότιας Γαλλίας το καλοκαίρι. Το διακριτικό μπλε χρώμα των ανθέων της λεβάντας γίνεται δυσεύρετο.

4.3.11 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΥ

*Εξάγεται από τα φύλλα
με απόσταξη*

Πτητικότητα: υψηλή

Κυριότερα συστατικά: κινεόλη (70-80%), πινένιο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι ισχυρό φυσικό αντισηπτικό και μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματικό σε πολλές βακτηριακές και ιογενείς προσβολές. Γενικά, δροσίζει το σώμα και είναι χρήσιμο στην εξασθένηση των πυρετών. Το έλαιο είναι διαφανές, μυρίζει σαν καμφορά, που απωθεί τα έντομα.

Συναισθηματικά: τονωτικό και αναζωογονητικό. Καθαρίζει και διεγείρει το μυαλό και βοηθά στην αντιμετώπιση της υπνηλίας. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικά: αντισηπτικό και αποσυμφορητικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων, γρίπης, λοιμώξεων του λαιμού, ιγμορίτιδας και πονοκεφάλων, που προέρχονται από συμφόρηση. Ανακουφίζει από τον δυνατό, ξηρό βήχα, μετριάζει τη δύσπνοια του άσθματος και της βρογχίτιδας, απελευθερώνοντας βλέννα. Χρησιμοποιείται για γαργάρες, εισπνοές, σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: δροσιστικό και αντισηπτικό. Αποτελεσματικό στη θεραπεία των καλόγερων, των σπυριών, των ψειρών του κεφαλιού και του απλού έρπη, με επιθέματα ή επαλείψεις.

Μυϊκό: αντιφλεγμονώδες. Μετριάζει τα πρηξίματα και βοηθά στην αντιμετώπιση των μυϊκών φλεγμονών και πόνων, των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ. Το έλαιο του ευκαλύπτου βοηθά επίσης στην ανακούφιση από την κυστίτιδα όταν χρησιμοποιείται με λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: αν, απορροφούμενο, μπει στην κυκλοφορία του αίματος, μπορεί να ερεθίσει τα νεφρά, όταν βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση. Τηρείστε τις συνιστώμενες διαλύσεις.



Εικόνα 12 : Ευκάλυπτος

Ευκάλυπτος (*Eucalyptus globulus*)

Από τα εκατοντάδες είδη αυτού του ευκαλύπτου, που βρίσκεται στην Αυστραλία και την Τασμανία, μόνο ένας μικρός αριθμός τους καλλιεργείται για το αιθέριο έλαιο του. Κατά τη διάρκεια της ζέστης του καλοκαιριού, τα δέντρα του ευκαλύπτου μπορεί να καλυφθούν από μπλε πάχνη, καθώς το αιθέριο έλαιο εξατμίζεται από τα φύλλα τους, εκλύοντας τις αντισηπτικές τους ιδιότητες, που μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από έντομα και αρρώστιες. Ο όρος «τα μπλε δάση της Αυστραλίας» προέρχεται από αυτό το φαινόμενο. Σήμερα τα δέντρα του ευκαλύπτου καλλιεργούνται με μεγάλη επιτυχία σε πολλές χώρες με υποτροπικό ή εύκρατο κλίμα.

4.3.12 ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΠΩΝ ΑΡΚΕΥΘΟΥ

*Εξάγεται από τους ώριμους καρπούς
με απόσταξη*

Πτητικότητα: μέση

Κυριότερα συστατικά: πινένιο, τερπινεόλη, καντινένιο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης

Το αιθέριο έλαιο των καρπών αρκεύθου είναι καταρχήν σημαντικό για τις αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητες του. Είναι άχρωμο έως απαλό κίτρινο όταν βγαίνει από τον αποστακτήρα, με το χρόνο όμως γίνεται σκουρότερο και παχύρευστο. Το άρωμα του, όταν είναι φρέσκο, μοιάζει με αυτό του κυτταρισσιού (και τα δύο δέντρα είναι της ίδιας οικογένειας), αλλά είναι οξύτερο και πιπερίζει.

Συναισθηματικά: ηρεμιστικό και τονωτικό. Χρήσιμο για το ξεπέρασμα άγχους, αϋπνίας και πνευματικής κούρασης. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, εξατμιστήρες, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: στυπτικό και καθαριστικό. Ευεργετικό στην ακμή, λιπαρό δέρμα, λιπαρά μαλλιά, πιτυρίδα και υγρό έκζεμα. Χρησιμοποιείται σε μάσκες, επιθέματα ή επαλείψεις.

Πεπτικό: αντισηπτικό, ελαττώνει τα αέρια. Ανακουφίζει από δυσπεψία, μετεωρισμό, διάρροια και κολικούς. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: τονωτικό και διουρητικό. Βοηθά στην ελάττωση της μείωσης του αίματος. Καθαρίζει το σώμα, ελαττώνει την κατακράτηση υγρών, την κυτταρίδα, τους κισσούς και τις αιμορροΐδες. Δυναμώνει τα νεφρά. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: τονωτικό και διεγερτικό. Χρήσιμο στις μυαλγίες στους πόνους και στους ρευματισμούς. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: διουρητικό. Χρήσιμο για την ακανόνιστη ή επώδυνη περίοδο. Ανεκτίμητο, όταν τα στήθη διογκώνονται κατά τη διάρκεια της περιόδου. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά ή επαλείψεις.

Το αιθέριο έλαιο των καρπών αρκεύθου μπορεί επίσης να ανακουφίσει από κυστίτιδες, χρησιμοποιούμενο σε λουτρά ή επαλείψεις.

Προειδοποίηση: αποφύγετε τη χρήση του στους πρώτους πέντε μήνες της εγκυμοσύνης και σε περιπτώσεις σοβαρών ασθενειών των νεφρών, γιατί όταν μπει στην κυκλοφορία του αίματος μπορεί να υπερδιεγείρει τα νεφρά.



Εικόνα 13 : Άρκευθος

Άρκευθος (*Juniperus communis*)

Δυο τύποι αιθέριων ελαίων εξάγονται από αυτό τον αειθαλή θάμνο. Το έλαιο των καρπών είναι το καλύτερο και συνιστάται για θεραπευτική χρήση. Εξάγεται με απόσταξη των ώριμων καρπών, που κόβονται από το θάμνο και αποξηραίνονται. Φθηνότερο και λιγότερο αποτελεσματικό είναι το έλαιο του αρκεύθου φτωχής ποιότητας με την πρόσθεση καρπών που έχουν μερικά αποσταχθεί κατά την παραγωγή του τζιν. Οι δύο τελευταίοι τύποι ίσως δεν είναι σωστό να πουλιούνται ως έλαια καρπών αρκεύθου.

Αιθέραια έλαια και παθήσεις

Διαβάστε τον πίνακα αρχίζοντας από την πάθηση και συνεχίζοντας προς τα κάτω, μέχρι να βρείτε το σύμβολο και μετά πηγαίνετε αριστερά, στο αιθέριο έλαιο που συνιστάται ή από το αιθέριο έλαιο προς τα δεξιά, για να βρείτε σε ποιες παθήσεις μπορεί να βοηθησει. Οδηγίες θεραπείας δείτε στις σελίδες 42-92. Τα σύμβολα δείχνουν από ποια μέρη του φυτού εξαγεται το αιθέριο έλαιο. Η πρώτη στήλη δείχνει την πηχτικότητα (σελ. 16) κάθε ελαίου. Δείτε και τα υπομνήματα στο κάτω μέρος του πίνακα.

| | Πνευματική κούραση | Άγχος | Κατάθλιψη | Αϋπνία | Σεξουαλικά προβλήματα | Πονοκέφαλος | Μολύνσεις του λαιμού | Κρυολογήματα, γρίπη | Υγμορίτιδα, Κολπίτιδα | Βρογχίτιδα, Άσθμα | Εκζεμα | Ακμή | Εκτεταμένα σημάδια | Απλός έρπης | Πόδι του αθλητή |
|--|--------------------|-------|-----------|--------|-----------------------|-------------|----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------|------|--------------------|-------------|-----------------|
| Μαύρο πιπέρι (<i>Piper nigrum</i>) | ● | | | | | | | ●●● | | | | | | | |
| Λευκόδεντρο (<i>Melaleuca leucadendron</i>) | ▲ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| Κάρο (<i>Carum carvi</i>) | △ | | | | | | | | | | | | | | |
| Κέδρος (Άτλας) (<i>Cedrus atlantica</i>) | ■ | | | | | | ●● | ●● | | ● | | | ● | | |
| Χαμομήλι (<i>Anthemis nobilis</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | | |
| Σάλβια (<i>Salvia sclarea</i>) | △ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| Κυπαρίσσι (<i>Cupressus sempervirens</i>) | ○ | | | ■ | | | | | | ■ | | | | | |
| Ευκάλυπτος (<i>Eucalyptus globulus</i>) | ▲ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ |
| Λιβάνι (<i>Boswellia carterii</i>) | ■ | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| Πελαργόνιο (<i>Pelargonium graveolens</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | | | |
| Ζιγγιβερη (<i>Zingiber officinale</i>) | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| Άρκευθος (<i>Juniperus communis</i>) | ● | ● | ● | ● | | | | | | | ● | ● | | | |
| Λεβάντα (<i>Lavandula officinalis</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Λεμονιά (<i>Citrus lemon</i>) | ▲ | | | | | | ● | ● | | | | | ● | ● | |
| Μανταρινιά (<i>Citrus reticulata</i>) | ▲ | | | | | | | | | | | | | | |
| Μαντζουράνα (<i>Origanum majorana</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | ■ | | | | | | |
| Μελισσόχορτο (<i>Melissa officinalis</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| Μύρο (<i>Commiphora myrrba</i>) | ■ | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| Neroli (<i>Citrus sinensis</i>) | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| Νεραντζιά (<i>Citrus aurantium amara</i>) | ▲ | | | | | | | | | | | | | | |
| Πατσουλι (<i>Pogostemon patchouli</i>) | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| Μέντα (<i>Mentha piperita</i>) | △ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Petitgrain (<i>Citrus aurantium amara</i>) | ▲ | | | | | | | | | | | | ■ | | |
| Πεύκο (<i>Pinus sylvestris</i>) | ● | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| Δεντρολίβανο (<i>Rosemarinus officinalis</i>) | ● | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| Rose Otto (<i>Rosa centifolia, R. damascena</i>) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | | |
| Σανταλόξυλο (<i>Santalum album</i>) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | | |
| Κατηφές (<i>Tagetes glandulifera</i>) | ■ | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| Δέντρο τσαγιού (<i>Melaleuca alternifolia</i>) | ▲ | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ |
| Ylang Ylang (<i>Cananga odorata</i>) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |

▲ πάρα πολύ △ πολύ ● μέτρια ○ αρκετά ■ λίγο

4.5 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες, στις οποίες ανήκουν τα αιθέρια έλαια. Μερικά αιθέρια έλαια ανήκουν και στις τρεις κατηγορίες, άλλα στις δυο αλλά κάθε αιθέριο έλαιο πάντα ανήκει τουλάχιστον σε μια από τις τρεις κατηγορίες. Η ταξινόμηση αυτών των τριών επιπέδων είναι πολύ υποκειμενική. Βασίζεται στη διάρκεια του φυσικού αρώματος.

Αυτές είναι:

- Υψηλές νότες

Τα αιθέρια έλαια της κατηγορίας των υψηλών νοτών είναι όλα πολύ διεισδυτικά, με οξεία μυρωδιά, ερεθιστικά, αναζωογονητικά και πτητικά. Τα άρωμά τους μπορεί να διαρκέσει μέχρι 24 ώρες, ωστόσο προκαλούν αντίδραση με την πρώτη επαφή.

Αυτή είναι η δυνατότερη ομάδα αιθέριων ελαίων. Όταν εφαρμόζονται στην επιφάνεια του δέρματος, ο πελάτης νιώθει είτε μια πού κρύα αίσθηση, είτε μια καυτή. Αυτά τα αιθέρια έλαια δεν δίνουν την αίσθηση της ζεστασιάς. Όπως και με τον κανόνα του αντίχειρα, χρησιμοποιείστε λιγότερες σταγόνες, από τα αιθέρια έλαια των υψηλών νοτών, στη φόρμουλα. Δεν χρειάζονται όλα τα αιθέρια έλαια τέτοια μεταχείριση. Μερικές τέτοιες εξαιρέσεις είναι το λεμόνι και το νεράντζι.

- Μεσαίες νότες

Όπως υποδηλώνει και το όνομα, μεσαίων νοτών είναι τα αιθέρια έλαια που αποτελούν το κύριο μέρος της φόρμουλας. Αμβλύνουν την οξύτητα των υψηλών νοτών. Αυτά τα αρώματα μπορούν να διαρκέσουν μέχρι και τρεις μέρες. Μέσα στη φόρμουλα δρουν ως εξισορροπιστές και μπορούν να ελέγξουν την ένταση των πιο ενεργών αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια έχουν αρώματα που αρέσουν πραγματικά στον άνθρωπο και για αυτό το λόγο αποτελούν τουλάχιστον το 50% της φόρμουλας.

- Βασικές νότες

Τα αιθέρια έλαια των βασικών νοτών προκαλούν αντιδράσεις με την πιο μεγάλη διάρκεια αφού το άρωμά τους μπορεί να διαρκέσει έως και μια εβδομάδα. Μέσα στη φόρμουλα, το βάθος και η ένταση των βασικών νοτών εμπλουτίζει και ενδυναμώνει το μίγμα. Μερικά από τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία έχουν

την ικανότητα να διεισδύουν στο δέρμα περισσότερο από τα άλλα. Στην αρχική επαφή τους με τη μύτη το άρωμά του δεν είναι ιδιαίτερα αισθητό. Παρόλα αυτά, όταν παραμείνουν στο δέρμα έχουν σαν αποτέλεσμα μια πολύ δυνατή μυρωδιά.

4.6 ΤΡΟΠΟΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

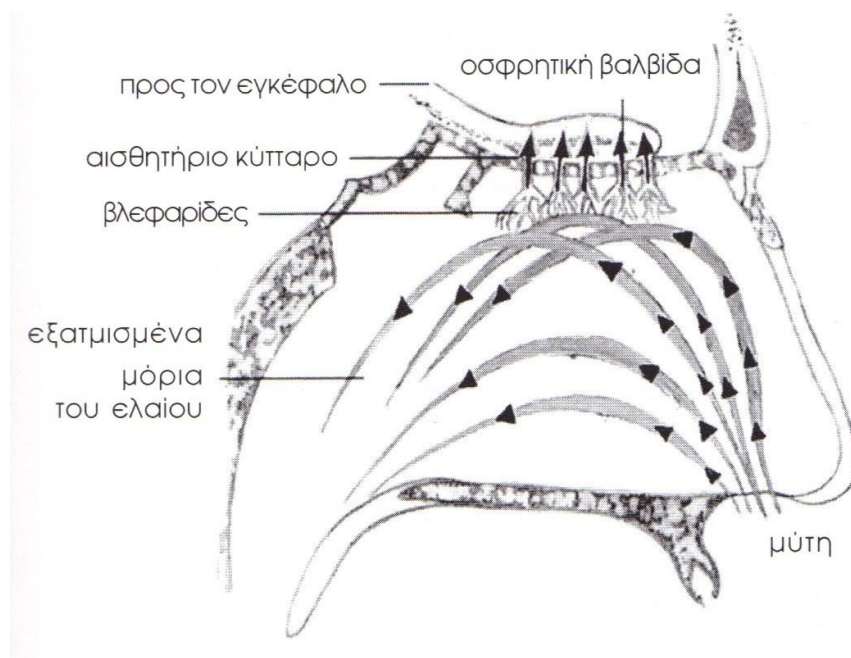
Τα αιθέρια έλαια πιστεύεται ότι εισέρχονται και προσλαμβάνονται από το νου και το σώμα από δυο κύριους δρόμους, το αναπνευστικό σύστημα και το δέρμα. Οι ερευνητές το έχουν ήδη αποδείξει επιστημονικά, ενώ μελέτες στο αναπνευστικό και στη δράση των ελαίων στο νου βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη σε πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου και των Η.Π.Α. Ακόμα πιστεύεται ότι τα αιθέρια έλαια λειτουργούν ως μοχλοί στο κεντρικό αναπνευστικό σύστημα όταν εισπνευστούν και διαπερνούν τα τριχοειδή αγγεία και τα κυτταρικά τοιχώματα όταν εφαρμόζονται στο δέρμα.

Παρατηρήσεις της αποτελεσματικότητας των αιθέριων ελαίων έχουν γίνει στην Κεντρική Ευρώπη, Η.Π.Α., Αυστραλία και Ηνωμένο Βασίλειο. Όλα τα αιθέρια έλαια φαίνεται να είναι αντισηπτικά και βακτηριοκτόνα σε ένα βαθμό, μερικά μάλιστα είναι χρήσιμα στη θεραπεία ιώσεων, που είναι ανθεκτικές στις μεθόδους της ορθόδοξης ιατρικής. Πολλά αιθέρια έλαια έχουν τη δύναμη να διεγείρουν την ανανέωση και ανάπτυξη των υγιών κυττάρων και τη ρύθμιση και αποκατάσταση της ισορροπίας του μυαλού και του σώματος. Τα αιθέρια έλαια είναι επίσης σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες και στη διέγερση της κυκλοφορίας. Αυτά τα προσόντα, συνδυασμένα με τις αναζωογονητικές δυνάμεις τους, ενισχύουν τις απόψεις ότι μπορεί να διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μπορούν να δράσουν στο σώμα με πολλούς τρόπους: ανακουφίζοντας από τους πόνους, περιορίζοντας τις φλεγμονές ή καθαρίζοντας τις ακαθαρσίες και άλλα πολλά.

Τα ωφέλιμα αποτελέσματα που μπορούν να έχουν στο νου τα αιθέρια έλαια δίνουν μια επιπλέον διάσταση στη θεραπευτική τους δράση. Όλα τα αιθέρια έλαια βοηθούν στην εξισορρόπηση των συγκινήσεων, σε ένα βαθμό, και ατομικά μπορεί να διεγείρουν, να τονώσουν, να χαλαρώσουν ή να φέρουν ευφορία. Σε διανοητικό επίπεδο, μπορούν να αναζωογονήσουν ένα κουρασμένο μυαλό και να διεγείρουν τη μνήμη. Ας σημειωθεί ότι η περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με την οσμή είναι επίσης αυτή που αποθηκεύεται η μνήμη και άρα τα αρώματα είναι αποτελεσματικά στο να ξυπνούν τη μνήμη όσων υποφέρουν από αμνησία.

4.7 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΟΣΦΡΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

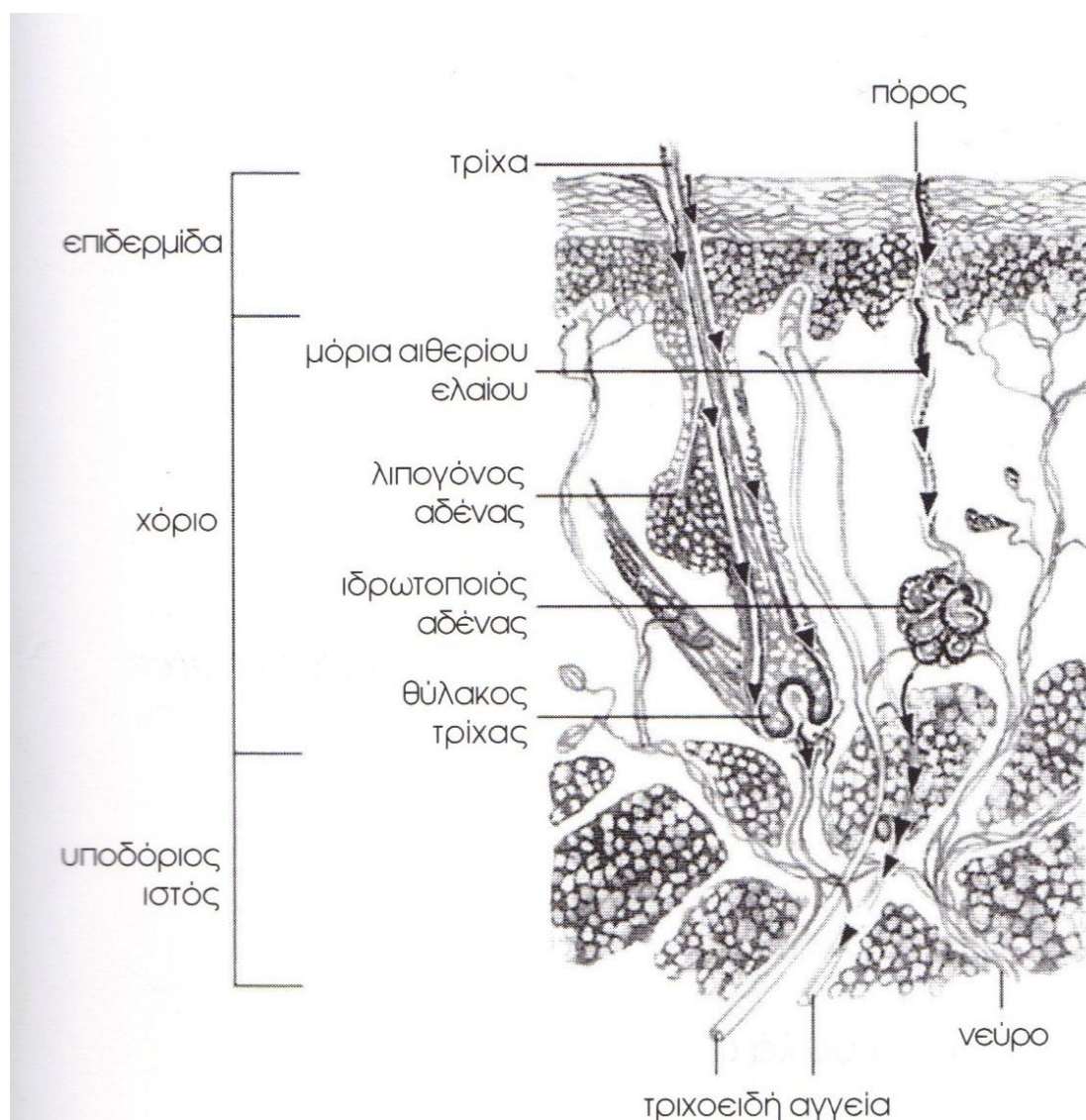
Όταν εισπνευστούν, τα μόρια του ελαίου πηγαίνουν κατευθείαν στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος. Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτές τρίχες (βλεφαρίδες) που καταγράφουν και μεταφέρουν πληροφορίες για τα αρώματα, μέσω της οσφρητικής βαλβίδας, στο κέντρο του εγκεφάλου. Από εδώ, αποστέλλονται ηλεκτροχημικά μηνύματα στον εγκέφαλο, που συνδέονται με την όσφρηση. Αυτά προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών, που μπορεί να είναι καταπραϋντικά, χαλαρωτικά, διεγερτικά ή να προκαλούν ευφορία. Τα αρωματικά μόρια ταξιδεύουν επίσης προς τα κάτω, προς τους πνεύμονες.



Εικόνα 14 : Οσφρυτικό σύστημα

4.8 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ

Όταν διαλυθούν με μια ουσία και μπουν με μασάζ στο δέρμα ή διασκορπιστούν στο νερό, τα μικροσκοπικά μόρια των αιθέριων ελαίων εύκολα περνούν το δέρμα και μέσω των πόρων και των θυλάκων των τριχών φτάνουν στα τριχοειδή αιμοφόρα αγγεία. Όταν μπουν στην κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται σε όλο το σώμα και διηθούνται στα κύτταρα και στα υγρά του σώματος. Οι βλεννογόνοι είναι επίσης ευαίσθητοι στα αιθέρια έλαια.



Εικόνα 15 : Δέρμα

4.9 ΛΙΠΟΦΙΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Ένας άλλος παράγοντας που καθιστά επιτυχημένη την απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα είναι το γεγονός ότι είναι λιποφιλικά. Αυτό σημαίνει ότι έχουν συνάφεια με τα λιποκύτταρα. Από το στιγμή που τα λιποκύτταρα βρίσκονται στο υποδόριο ιστό του δέρματος, η απορροφητική πορεία των περισσότερων από αυτά είναι άμεση. Το αρχικό αποτέλεσμα των αιθέριων ελαίων πάνω στο ανθρώπινο σώμα δεν συμβαίνει με την άμεση επαφή τους με το δέρμα, τα μαλλιά, τα νύχια.

4.10 ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ Η ΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥΣ

Τα αιθέρια έλαια έχουν πολύπλοκη μοριακή δομή και μπορεί να περιέχουν μέχρι μερικές εκατοντάδες διαφορετικές φυσικές χημικές ουσίες. Αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι αυτές που τα χαρακτηρίζουν και εξασφαλίζουν τη θεραπευτική τους δύναμη. Γενικά, τα αιθέρια έλαια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλες και εστέρες έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ασφαλή για χρήση στο σπίτι. Οι κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι πιο ισχυρές χημικές ενώσεις, και δρουν και αυτές θεραπευτικά.

Έλαια που έχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτών των ενώσεων σπάνια χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία επειδή μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες αν εφαρμοστούν λαθεμένα. Ο επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής, πάντως, μπορεί να τα συστήσει σε πολύ μικρές δόσεις, όταν θέλει να πετύχει γρήγορη ανακούφιση μιας χρόνιας πάθησης.

Πολλές από τις άλλες χημικές ουσίες που υπάρχουν στα αιθέρια έλαια, στις οποίες περιλαμβάνονται δευτερεύουσες και ανώνυμες ακόμα ενώσεις, πιστεύεται ότι παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη των παρενεργειών. Η μαρτυρία μας έρχεται από τη διαδεδομένη πρακτική προσδιορισμού των θεραπευτικών στοιχείων των αιθέριων ελαίων και τη συγχώνευση τους σε χάπια κι άλλες θεραπευτικές μορφές. Η αλδεΐδη κιτράλη, για παράδειγμα, υπάρχει στο έλαιο λεμονιού και έχει πολύ ωφέλιμα αποτελέσματα στο σώμα. Όταν απομονωθεί όμως, γίνεται πολύ τοξική και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Η ένδειξη που αυτές οι ενώσεις μπορεί να προσθέσουν στην ολική δράση ή στη συνέργεια ενός λαδιού είναι ένας από τους λόγους που οι αρωματοθεραπευτές πιστεύουν ότι τα συνθετικά ισοδύναμα πιθανόν να μην είναι δραστικά, αλλά συχνά επικίνδυνα.

4.11 ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ - ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ

Τα αιθέρια έλαια εξατμίζονται ταχύτατα. Επίσης είναι ευαίσθητα στο φως και πρέπει να προσέχουμε όταν τα χρησιμοποιούμε και όταν τα αποθηκεύουμε. Ακόμα κατά τη διάρκεια του μασάζ πρέπει να τα σκεπάζουμε κάθε φορά που τα χρησιμοποιούμε. Ακριβώς επειδή εξατμίζονται εύκολα πρέπει να φυλάσσονται σε καλά σφραγισμένα δοχεία και επειδή είναι ευαίσθητα στο φως, τα μπουκάλια πρέπει να είναι σκούρα, για να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Επίσης αποφεύγεται το πλαστικό γιατί τα απορροφά και χρησιμοποιείται το γυαλί και το μέταλλο.

Γενικά πρέπει να φυλάσσονται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος στην αγνή μορφή τους και όχι αναμειγμένα με ένα βασικό λάδι για να διατηρούνται από 18 μέχρι 24 μήνες.

4.12 ΠΟΣΟ ΑΓΝΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΑΚΡΙΒΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Από τις μεθόδους εξαγωγής τους, είναι φανερό ποιες είναι οι ουσίες μέσα στις οποίες διαλύονται τα αιθέρια έλαια. Κατά κανόνα δεν διαλύονται στο νερό. Διαλύονται εύκολα στην αλκοόλη, σε λάδι (φυτικό ή ορυκτό) και σε λίπος. Αυτό μας βοηθάει να διακρίνουμε τη χαμηλή ποιότητα - όταν υπάρχει - των αιθέριων ελαίων.

Όλα τα αιθέρια έλαια είναι σχετικά ακριβά, αν και οι τιμές τους κυμαίνονται σε ευρεία κλίμακα σε εξάρτηση με την ποσότητα ελαίου που παράγεται. Έτσι αν π.χ. δούμε ροδέλαιο ή έλαιο γιασεμιά σε χαμηλή τιμή, ίσως δεν είναι αγνό αιθέριο έλαιο χαμηλής ποιότητας, αλλά νοθευμένο, ίσως διαλυμένο σε κάποιο είδος διαλύτη ή σε πρόσθετα συνθετικά λάδια, που το άρωμα τους είναι μια πολύ καλή απομίμηση του αληθινού. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή. Ακόμη διαφορά τιμής μεταξύ των ίδιων αυθεντικών αιθέριων ελαίων υπάρχει και ρόλο παίζει η προέλευση τους π.χ. το γιασεμί από την Κίνα έχει πολύ χαμηλότερη τιμή από αυτό του Μαρόκου.

Όπως με τα περισσότερα πράγματα, η τιμή εξαρτάται από την ποιότητα, και από την ποιότητα φυσικά εξαρτώνται τα αποτελέσματα της αρωματοθεραπείας όπου απαιτούνται τα καλύτερα και αγνότερα αιθέρια έλαια για να έχουμε το

επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης τα αιθέρια έλαια δεν είναι λιπαρά, όπως άλλωστε υπονοεί και η ονομασία τους. Δεν αφήνουν καν σημάδι πάνω στο συτυπόχαρτο, όπως αφήνει μια σταγόνα από οποιαδήποτε άλλο λάδι και η διεισδυτικότητα τους μέσα στο δέρμα και τους προσκείμενους ιστούς είναι πολύ μεγάλη.

4.13 ΛΑΔΙΑ ΒΑΣΗΣ

Τα λάδια βάσης είναι οι φορείς στους οποίους διαλύονται τα αιθέρια έλαια. Αποτελούνται εν πολλοίς από λιπαρά οξέα. Όσα χρησιμοποιούνται στο μασάζ είναι όλα φυτικής προέλευσης.

Τα περισσότερα προέρχονται από καρπούς και σπόρους. Απορροφώνται εύκολα από το δέρμα, ενώ έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Τα λάδια βάσης με την καλύτερη ποιότητα είναι αυτά που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία.

4.13.1 ΤΟ ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ

Το αμυγδαλέλαιο έχει ένα ωχρό, κίτρινο χρώμα, είναι σχεδόν άοσμο και διαθέτει εξαιρετικές μαλακτικές ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε μέταλλα, πρωτεΐνες και βιταμίνες και χρησιμοποιείται ευρέως στα καλλυντικά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Το αμυγδαλέλαιο είναι ιδιαίτερος κατάλληλο για ξηρό, ευαίσθητο και ερεθισμένο δέρμα. Είναι μαλακτικό αναζωογονητικό και θρεπτικό για το δέρμα και εξαιρετικό λιπαντικό.

Ίσως είναι το καλύτερο λάδι βάσης για ποικίλες χρήσεις στο μασάζ.

4.13.2 ΤΟ ΒΕΡΥΚΟΚΕΛΑΙΟ

Το βερυκοκέλαιο έχει ένα ελαφρύ πιο σκούρο χρώμα απ' το αμυγδαλέλαιο και είναι μεταξένιο στην αίσθηση και την αφή. Απορροφάται πολύ εύκολα, κάτι που το κάνει κατάλληλο για μασάζ στο πρόσωπο, όπως και στο σώμα, ενώ είναι κατάλληλο για το ξηρό, ευαίσθητο καθώς και το ερεθισμένο δέρμα.

4.13.3 ΛΑΔΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Το λάδι αβοκάντο έχει ζωντανό πράσινο χρώμα και ελαφρύ άρωμα. Είναι παχύρρευστο αλλά με πολύ καλή διείσδυση, συνήθως δεν αναμιγνύεται με ελαφρύτερο λάδι βάσης, όπως το

αμυγδαλέλαιο. Είναι πολύ πλούσιο και θρεπτικό, και κατάλληλο για δέρματα που χρειάζονται τροφή.

4.13.4 ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑΣ

Το λάδι καλέντουλας είναι λάδι που προέρχεται από εμποτισμό, κάτι που σημαίνει ότι τα κατάλληλα μέρη του φυτού εμποτίζονται σε ένα λάδι βάσης, μεταφέροντας τα ενεργά συστατικά τους στο λάδι αυτό. Το λάδι της καλέντουλας έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθά στην ανανέωση των ιστών και χρησιμοποιείται στα ερυθρήματα, στο σκασμένο δέρμα, στους μώλωπες και στα εγκαύματα από τον ήλιο και πολύ απαλά στους κισσούς.

4.13.5 ΤΟ ΚΑΡΟΤΕΛΑΙΟ

Το καροτέλαιο προέρχεται και αυτό από εμποτισμό και βγαίνει από τη ρίζα του καρότου. Δεν πρέπει να συγχέετε με το λάδι από σπόρους καρότου, που είναι αιθέριο έλαιο. Το λάδι καρότου έχει ένα φωτεινό και πορτοκαλί χρώμα και είναι πλούσιο σε βήτα καροτίνη και βιταμίνες. Είναι εξαιρετικό για την επιβράδυνση των σημαδιών της γήρανσης και για το ξηρό και φλογισμένο δέρμα, όπως και το δέρμα με τάσεις κνησμού. Συνήθως χρησιμοποιείται με διάλυση 10% με ένα ελαφρύτερο λάδι βάσης.

4.13.6 ΤΟ ΛΑΔΙ ΙΝΔΙΚΗΣ ΚΑΡΥΔΑΣ

Το λάδι ινδικής καρύδας στη φυσική του μορφή και σε θερμοκρασία δωματίου έχει στερεά μορφή και χρησιμοποιείται για τη δημιουργία κρεμών προσώπου και για να προσθέσει γυαλάδα και λάμψη στα μαλλιά.

4.13.7 ΤΟ ΛΑΔΙ ΝΥΧΤΟΛΟΥΛΟΥΔΟΥ

Το λάδι νυχτολούλουδου είναι ίσως περισσότερο γνωστό ως συμπλήρωμα διατροφής δια στόματος – γάμμα λινολεϊκό οξύ. Εντούτοις, χρησιμοποιείται και χρήσιμο λάδι βάσης εξαιτίας των εξαιρετικών ενυδατικών του ιδιοτήτων. Έχει χρυσοκίτρινο χρώμα και είναι παχύρευστο, ενώ είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται με διάλυση 20% σε ένα ελαφρύτερο λάδι βάσης για ξηρά, γερασμένα δέρματα και για τη θεραπεία της ψωρίασης, της έντασης πριν από την έμμηνο ρύση και το έκζεμα.

4.13.8 ΤΟ ΣΤΑΦΥΛΟΚΟΥΚΟΥΤΣΕΛΑΙΟ

Το σταφυλοκουκουτσέλαιο υπάρχει μόνο σε ραφιναρισμένη μορφή, αλλά είναι ένα δημοφιλές λάδι μασάζ, εξαιτίας της λεπτής υφής του, ενώ απορροφάται εύκολα απ' το δέρμα. Το χρώμα του είναι απαλό πράσινο και μπορεί να αναμειχθεί με ένα βαθύτερο πιο θρεπτικό λάδι βάσης, για καλύτερο αποτέλεσμα στο δέρμα.

4.13.9 ΤΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΕΛΑΙΟ

Το φουντουκέλαιο έχει ένα αχνό κίτρινο χρώμα με έντονο άρωμα ξηρών καρπών. Είναι ελαφρύ, απορροφάται εύκολα και είναι ελαφρός στυπτικό, κάτι που το καθιστά μια πολύ καλή επιλογή για τα λιπαρά δέρματα. Το φουντουκέλαιο είναι επίσης καλό για τα φλογισμένα δέρματα.

4.13.10 ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΖΟΤΖΟΜΠΑ

Το λάδι τζοτζόμπα είναι στην ουσία ένα υγρό κερί, όχι λάδι, και δρα όπως και τα άλλα λάδια βάσης. Η υφή του είναι ελαφριά και έχει πολύ καλή διείσδυση κάτι που το καθιστά ένα πολύτιμο λάδι βάσης για όλους τους τύπους δέρματος. Η χημική σύσταση της τζοτζόμπα είναι πολύ κοντά σε αυτή του σμήγματος, του φυσικού λιπαντικού του δέρματος. Αυτό δίνει στο λάδι τζοτζόμπα εξαιρετικές υδατικές και μαλακτικές ιδιότητες.

4.13.11 ΤΟ ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΣΠΟΡΟΥΣ ΑΓΡΙΟΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Το χρώμα του λαδιού από τους σπόρους αγριοτριαντάφυλλου κυμαίνεται από απαλό κίτρινο μέχρι πλούσιο πορτοκαλί και είναι ολοένα και πιο δημοφιλές ως λάδι βάσης, εξαιτίας της ιδιότητας που έχει να αναζωογονεί τους ιστούς και να βοηθά στην επιβράδυνση των σημαδιών του γήρατος. Είναι ιδιαίτερος κατάλληλο για τα ξηρά, ώριμα δέρματα, αυτά που έχουν υποστεί ηλιακό έγκαυμα και για όσους τους λείπει λάμψη, και χρησιμοποιείται καλύτερα σε διάλυση 20% με ένα άλλο ελαφρύτερο λάδι βάσης.

5. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

5.1 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΟΣΦΡΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η αρχική επίδραση είναι στην αίσθηση της όσφρησης μέσα στη μύτη μας και στον εγκέφαλο. Μέσω αυτής της άμεσης σύνδεσης με το οσφρητικό νεύρο η αρωματοθεραπεία έγινε τόσο γνωστή. Έχει αποδειχθεί ότι η οσφρητική μας αίσθηση είναι μια από τις ισχυρές και συνεχείς αισθήσεις. Κατά τη διάρκεια ειδικών τεστ έχει βρεθεί ότι ο εγκέφαλος μπορεί να εντοπίσει και να αναγνωρίσει μέσα σε δύο δευτερόλεπτα μια μυρωδιά, χρόνια μετά από τη στιγμή που την έχει μάθει. Το οσφρητικό νεύρο συνδέεται άμεσα με το κέντρο του νεύρου που ελέγχει τα συναισθήματα. Λόγω της άμεσης σύνδεσης του οσφρητικού νεύρου με τη μύτη, τα αιθέρια έλαια έχουν άμεσες αντιδράσεις στα ανθρώπινα συναισθήματα. Πολλοί άνθρωποι έχουν βιώσει μια αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας, όταν περνούν μέσα από έναν κήπο. Είναι η ευωδιά των φυτών που δίνει στους εγκεφάλους τους το ερέθισμα να έχουν τέτοια αντίδραση.

Ένας επαγγελματίας αισθητικός μπορεί να προκαλέσει παρόμοιες αντιδράσεις με την κατάλληλη χρήση των αιθέριων ελαίων. Ο επαγγελματίας μπορεί να προσφέρει ένα χρήσιμο εργαλείο στους πελάτες του, ώστε να επιφέρει μια θετική αλλαγή στη διάθεσή τους κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο ινστιτούτο του. Με τη σειρά της, αυτή η βελτιωμένη διάθεση θα τους ακολουθήσει κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Επιφέροντας μια θετική διαφορά στη ζωή των πελατών μας, είμαστε σίγουροι για μια μακροχρόνια σχέση με αυτούς. Μέρος της δόξας της βιομηχανίας της ομορφιάς οφείλεται στο ότι κατέχουν το ταλέντο και την εκπαίδευση για να κάνουν ακριβώς αυτό.

5.2 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΚΥΜΑΤΑ

Μια από τις θαυμάσιες επιδράσεις της αρωματοθεραπείας είναι η ιδιότητα της, ως αγχολυτικό. Οι αρωματοθεραπευτικές εφαρμογές μπορούν να στείλουν σινιάλα χαλάρωσης στον εγκέφαλο. Από τη στιγμή που το άγχος μπορεί να έχει άμεση επίδραση στο επίπεδο σμήγματος του δέρματος, οι θεραπείες της αρωματοθεραπείας θα ρυθμίσουν την άμεση επίστρωση στην επιφάνεια του δέρματος καθώς και θα βοηθήσουν τον πελάτη ν' αντιμετωπίσει το άγχος του.

Οι επιδράσεις των αιθέριων ελαίων στα εγκεφαλικά κύματα έχουν μελετηθεί από ερευνητές. Κάτω από αυστηρή επιτήρηση, ασθενείς εισέπνευσαν συγκεκριμένα φυσικά αρώματα αιθέριων ελαίων. Βασιλικός, δενδρολίβανο και μέντα είναι απλά τρία αιθέρια έλαια γνωστά για την ιδιότητα που έχουν να διεγείρουν την διαύγεια της σκέψης και να παράγουν περισσότερα εγκεφαλικά κύματα - Βήτα. Αυτά τα κύματα μαρτυρούν αυξημένη εγρήγορση. Το γιασεμί, το νερολί είναι δύο αιθέρια έλαια που λειτουργούν ως αντικαταθλιπτικά με την αύξηση που προκαλούν στα εγκεφαλικά κύματα -άλφα, δέλτα και θήτα.

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της πνευματικής υγείας. Η αρωματοθεραπεία μπορεί να συνεισφέρει στην αίσθηση που έχει κάποιο άτομο ότι έχει τον έλεγχο, με την αύξηση ορισμένων εγκεφαλικών κυμάτων. Κατά τη διάρκεια ενός

καθαρισμού ο αισθητικός μπορεί να δουλέψει με τα αιθέρια έλαια για να επιφέρει σωματική και ψυχολογική ανταπόκριση.

5.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τα αιθέρια έλαια είναι το όχημα για την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας. Από τη φύση τους είναι πολύ συμπυκνωμένα προϊόντα και σαν τέτοια έχουν ισχυρά δραστικά συστατικά που αν χρησιμοποιηθούν αλόγιστα και από άτομα μη ειδικευμένα στον τομέα της αρωματοθεραπείας, μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα. Για αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται με υπευθυνότητα και γνώση, κάτι που ένας αρωματοθεραπευτής /τρία μπορεί να μας εξασφαλίσει.

Παίρνοντας ένα σωστό ιατρικό ιστορικό για κάθε έναν ενδιαφερόμενο, συζητώντας μαζί του για τις συνήθειες και τις ανάγκες του, αν χρειάζεται προβαίνοντας σε ένα δερματικό τεστ πριν την οποία χρήση μείγματος, ο θεραπευτής μπορεί να φτιάξει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας ή ακόμα και απλής χαλάρωσης που να παρέχει ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Ωστόσο, είναι καλό να γνωρίζει κανείς πως τα αιθέρια έλαια δεν επιτρέπονται κατά τους 4 πρώτους μήνες της κύησης, κατά τη διάρκεια του θηλασμού, όπως και σε βρέφη μέχρι 4 μηνών, καθώς και σε άτομα που έχουν πρόσφατα εγχειριστεί . σε περιπτώσεις άσθματος, δερματικών παθήσεων και αλλεργιών, όπως και σε καρδιολογικά προβλήματα, προβλήματα κυκλοφορικού και πίεσης, σοβαρών ψυχικών νοσημάτων, επιληψίας, περιπτώσεις καρκίνου και χημειοθεραπειών, άλλων χρόνιων ασθενειών και

Ομοιοπαθητικής αγωγής είναι απαραίτητο να συμβουλευτεί κάποιος ειδικό θεραπευτή πριν ξεκινήσει οτιδήποτε.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ - ΜΑΛΑΞΗ

1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ – ΜΑΣΑΖ- ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΣΑΣ

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Μάλαξη είναι μια σειρά ειδικών επιστημονικών χειρισμών, οι οποίοι γίνονται βάσει των γνώσεων της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί διενεργούνται στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων και έχουν θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό.

1.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Ο πιο δεδομένος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας και όχι άδικα. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι ρωμαίοι γιατροί θεωρούσαν τη μάλαξη σαν ένα από τα βασικά εκείνα στοιχεία που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν από τον πόνο. Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας πατέρας της ιατρικής, έλεγε πως ένα από τα πολλά πράγματα που έπρεπε να γνωρίζει ένας γιατρός, ήταν να κάνει μαλάξεις, οι οποίες μπορούσαν είτε να συσφίξουν, είτε να χαλαρώνουν μια άρθρωση, δίνοντας της έτσι ευεργετικά αποτελέσματα. Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιοδίφης, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμπημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους. Μετά την πτώση της Ρώμης, τον 5ο μ.Χ. Αιώνα, οι Ευρωπαίοι έκαναν ελάχιστες προόδους στον τομέα της ιατρικής, ξανά οι Άραβες ήταν εκείνοι που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη των διδασκαλιών της κλασικής ιατρικής, με τον Αβικέννα, Άραβα φιλόσοφο και γιατρό του 11ου αιώνα, να ισχυρίζεται πως η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις περιπτώσεις που πρέπει να αποβληθούν ξεφτισμένα υλικά από τους μυς και η άσκηση δεν φτάνει από μόνη της. Στο Μεσαίωνα, η μάλαξη σχεδόν χάνετε εξαιτίας της αντίληψης πως ανήκει σε αυτά που <<ευνοούν>> τις σαρκικές απολαύσεις, για να ξανά βιώσει, τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από το έργο ενός Γάλλου γιατρού, του Αμπρουάζ Παρέ.

Τον 19ο αιώνα, ο Σουηδός Περ Χένρικ συνδυάζοντας τις γνώσεις του στη φυσιολογία και στη γυμναστική, με τις τεχνικές των Κινέζων, και των Αιγυπτίων, των Ελλήνων και των Ρωμαίων,

αναπτύσσει αυτό που ξέρουμε σήμερα το Σουηδικό μασάζ. Πολλές μελέτες υπογραμμίζουν τη ζωτική σημασία του αγγίγματος τόσο για τη νοητική όσο και τη σωματική μας ευεξία. Οι πρώτες μελέτες που έγιναν τον περασμένο αιώνα έδειξαν ότι τα παιδιά που οι γονείς τους τα παίρνουν αγκαλιά και τα κρατάνε πιο συχνά, μεγαλώνουν καλύτερα και είναι πιο ανθεκτικά στις αρρώστιες. Μελέτες που έγιναν την δεκαετία του 30 από τον Δρ Ρενέ Σπιτς σε ορφανά παιδιά στην Αμερική επιβεβαίωσαν ότι ένα μωρό μπορεί ακόμα και να πεθάνει λόγω της έλλειψης αγγίγματος και ότι τα στερημένα παιδιά που επιβιώνουν συχνά γίνονται φυσικά και διανοητικά καθυστερημένα.

Άλλες μελέτες, που έγιναν στο Ινστιτούτο Μελέτης του Αγγίγματος, στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μαιμη, έδειξαν ότι ένα μασάζ τριάντα λεπτών στο λαιμό μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη καθώς και τα επίπεδα της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης, ορμονών που προκαλούν άγχος, να βελτιώσει την εγρήγορση και την ποιότητα του ύπνου. Η έντονη επιθυμία μας για άγγιγμα οφείλεται σε χημικούς παράγοντες. Υπάρχουν όλο και περισσότερες αποδείξεις ότι το δέρμα είναι σαν φαρμακείο με πολλά αποθέματα, που αποθηκεύει ισχυρές οπιούχες ουσίες, όπως τις ενδορφίνες, οι οποίες έχουν αναλγητική επίδραση. Όταν χτυπάμε τρίβουμε αυτόματα το σημείο που χτυπήσαμε για να <<περάσει>>, διεγείροντας επίσης τον εγκέφαλο να παράγει ουσίες που προκαλούν εφορία, τις εγκεφαλίνες. Οι ενδορφίνες μαζί με τις εγκεφαλίνες δεν απαλύνουν μόνο τον πόνο αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην ανοσοποίηση του οργανισμού ενάντια στις ασθένειες. Το άγγιγμα παράγει και άλλη μια ορμόνη, την ωκυτοκίνη, του πεπτιδίου που προκαλεί εθισμό και συνδέεται με την αγάπη. Η ουσία αυτή βοηθάει στη σύσφιξη των δεσμών μεταξύ εραστών ή γονέων και παιδιών αλλά και αυξάνει την ευαισθησία μας στο άγγιγμα. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της κατάθλιψης, της σχιζοφρένειας και των ψυχαναγκαστικών διαταραχών.

Ο Βίλχελμ Ράιχ, ψυχαναλυτής και μαθητής του Φρόιντ, άτομο που βρισκόταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή του, ήταν ένας από αυτούς που υποστήριξε πως τα ψυχολογικά τραύματα μπορούν να <<αποθηκευτούν>> στα οστά και τους μυς. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Ράιχ ο ιστός έχει μνήμη, ώστε αν τον τραυματίσει κανείς, κάθε φορά που θα αγγίζει αυτήν την περιοχή, η μνήμη του θα απελευθερώνει τη συνέπεια που ο τραυματισμός έχει προκαλέσει. Αντίληψη που φαίνεται να έχει τη βάση της, αν σκεφτούμε πως αν δεν μας αρέσει να μας αγγίζουν σε κάποια συγκεκριμένη περιοχή, ίσως η περιοχή αυτή να έχει συνδεθεί με

ένα τραυματικό γεγονός στο παρελθόν, το οποίο ο συνειδητός μας νους έχει μπλοκάρει. Ακόμα, μια σφιγμένη, αμυντική στάση του σώματος, με κυρτωμένη πλάτη, μπορεί να προκαλεί χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Βασικά, όλες οι θεραπείες μάλαξης φαίνεται να

στηρίζουν τη θεωρία του Ράιχ πάνω στο άγχος. Υπάρχουν πολλές ιστορίες ανθρώπων που θυμώνουν καθώς αναμνήσεις που είχαν καταπιεστεί για μεγάλο διάστημα αρχίζουν να βγαίνουν στην επιφάνεια. Μπροστά στις λέξεις, το άγγιγμα έχει σαφώς μεγαλύτερη δύναμη. Υπάρχουν αποδείξεις πως οι άνθρωποι θυμούνται πράγματα πιο εύκολα αν καθώς τους μιλά κάποιος τους αγγίζει κιόλας.

Σήμερα πλέον η θεραπευτική αξία της μάλαξης είναι γνωστή, αναπτύσσεται και ανθεί σε όλες τις δυτικές κοινωνίες, μια που στην ανατολή, οι τεχνικές αυτές χαίρουν μεγάλης εκτίμησης εδώ και αιώνες. Η θεραπεία μέσω του αγγίγματος αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών .

1.3 ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το μασάζ χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για να βοηθήσει το πέρασμα των αιθέριων ελαίων στο σώμα και για να αυξήσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Μόνο που το μασάζ μπορεί να χαλαρώσει τους μύες, επιτρέποντας στο αίμα και στη λέμφο να κυκλοφορούν πιο ελεύθερα, και γαληνεύει το νου. Αν αυτές οι ωφέλειες συνδυαστούν με τη θεραπευτική δύναμη των αιθέρων ελαίων, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εξαιρετικά. Φυσιολογικά, ένα μασάζ αρωματοθεραπείας μπορεί να αυξήσει τη στάθμη ενέργειας, να ελαττώσει τα συμπτώματα της καθημερινής έντασης, να ανακουφίσει από τους πόνους, και ως δώρο, να βελτιώσει την κατάσταση του δέρματος σας. Μπορεί επίσης να αποκαταστήσει την πνευματική ισορροπία, διώχνοντας τις αρνητικές επιδράσεις μερικών συγκινήσεων, όπως ο φόβος, το μίσος, η οργή, η ζήλια, η θλίψη ή η απογοήτευση.

Το αρωματοθεραπευτικό μασάζ είναι πιο απολαυστικό όταν γίνεται σ' ολόκληρο το σώμα, γιατί πολύ απλά απομακρύνει το άγχος και την ένταση. Λειτουργεί απ' έξω, προς το εσωτερικό εγκεφάλου.

Τα αιθέρια έλαια τοποθετούνται στο δέρμα και ενεργούν μέσα στο σώμα, με την βοήθεια ειδικών νευρομυϊκών

χειρισμών, που επικεντρώνονται κυρίως στο νευρικό σύστημα και στα αόρατα κανάλια της ενέργειας, τους μεσημβρινούς.

Το δέρμα απαντά στους χειρισμούς αυτής της μάλαξης, με τις νευρικές του απολήξεις και επικοινωνεί με τα εσωτερικά όργανα, τους αδένες, τα νεύρα, επηρεάζοντας άμεσα και το κυκλοφοριακό σύστημα. Έτσι το αποτέλεσμα μπορεί να είναι διεγερτικό, είτε χαλαρωτικό εξαρτώμενο από τον τύπο του χρησιμοποιούμενου ελαίου. Όλα τα ευεργετήματα του μασάζ πολλαπλασιάζονται με την προσθήκη των αναγεννητικών αιθέριων ελαίων. Κατά τη διάρκεια της αρωματοθεραπείας θα πρέπει χρησιμοποιώντας την αίσθηση της αφής, να αντιληφθούμε την γενική φυσική κατάσταση του μαλασσόμενου, για να διεγείρουμε ή να χαλαρώσουμε το νευρικό του σύστημα, να αυξήσουμε, να βελτιώσουμε την λειτουργία του εξαιρετικά σπουδαίου λεμφικού συστήματος, το οποίο κρατά ελεύθερο το σώμα από τις καταστρεπτικές τοξίνες, προσφέροντας ενέργεια και γενική υγεία.

Το εμφανιζόμενο μασάζ αρωματοθεραπείας είναι ένα σχετικά μοντέρνο είδος και αποτελεί συνδυασμό πολλών τεχνικών, περιλαμβάνει χειρισμούς κλασσικής μάλαξης, δαχτυλικών πιέσεων, ρεφλεξολογίας κ.τ.λ.

1.4 ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΣΑΖ

Για να εκτελέσουμε άνετα τις κινήσεις του μασάζ χρειαζόμαστε ένα μέσο που να βοηθάει τα χέρια μας να κινούνται ομοιόμορφα πάνω στο δέρμα. Για την αρωματοθεραπεία όμως είναι απαραίτητο να διαλέξουμε κάτι που θα «μεταφέρει» τα αιθέρια έλαια της εκλογής μας (και τα οποία, παρά το όνομα τους, δεν είναι λιπαρά) μέσα από το δέρμα στην κυκλοφορία του αίματος. Έτσι πρέπει να χρησιμοποιήσουμε λάδι.

Το ορυκτό λάδι είναι άχρηστο, γιατί έχει πολύ χαμηλή διεισδυτική ικανότητα και παρεμποδίζει το αιθέριο έλαιο να περάσει μέσα από το δέρμα. Μερικά φυτικά λάδια είναι ιδανικά, γιατί είναι από μόνα τους αρκετά διεισδυτικά και έτσι δεν εμποδίζουν τα έλαια να φτάσουν στο αίμα. Είναι απαραίτητο να επιλέξουμε σαν βάση ένα αγνό, καλό ποιοτικά και πολύ φινό λάδι, για πιο γρήγορα θεραπευτικά αποτελέσματα με τα αιθέρια έλαια της επιλογής μας. Χρειάζεται μια ελάχιστη ποσότητα που να επιτρέπει στα

χέρια να κινούνται απαλά πάνω στην περιοχή που δέχεται το μασάζ. Αν το λάδι είναι πιο πολύ, το χέρι θα γλιστράει πάνω από την περιοχή και οι κινήσεις μας δεν θα είναι αποτελεσματικές.

Υπάρχουν αρκετά καλά φυτικά λάδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν βάσεις σε μίγματα. Η επιλογή εξαρτάται τόσο από τη μυρωδιά (θα πρέπει να μυρίζει πολύ λίγο ή καθόλου) όσο και από τη σύνθεση του λαδιού ή και την τιμή.

Όλα τα λάδια πρέπει να είναι 100% αγνά και ανεπεξέργαστα για μέγιστη διεισδυτικότητα, ψυχρής πίεσης, αν είναι δυνατόν, και όσο γίνεται καλύτερης ποιότητας.

Είναι σημαντικό να προσθέτουμε τη σωστή ποσότητα αιθέριου ελαίου στο βασικό λάδι. Αυτό εξαρτάται κατά ένα μεγάλο μέρος από την περιοχή που θέλουμε να καλύψουμε κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας. Η σωστή αρωματοθεραπεία, όπως εξασκείται από τους αισθητικούς και τους φυσιοθεραπευτές, είναι μια θεραπεία ολική και θα πρέπει να καλύπτει πρόσωπο, κεφάλι, σώμα, πόδια και χέρια. Τώρα, όταν θέλετε εσείς να βοηθήσετε σε κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα, μπορείτε να δουλέψετε μόνο εκείνο το μέρος του σώματος που έχει το πρόβλημα.

Πρέπει να θυμάστε ότι η ποσότητα του ελαίου που θα χρησιμοποιήσετε θα κυκλοφορήσει σ' ολόκληρο το σώμα, μέσα από το αίμα. Αν χρησιμοποιήσετε μόνο για την πλάτη την ίδια διάλυση που θα χρησιμοποιούσατε για ολόκληρο το σώμα, μπορεί το αιθέριο έλαιο που θα φτάσει στο αίμα να μην είναι αρκετό για να δώσει ένα αρκετά καλό αποτέλεσμα. Πρέπει λοιπόν να προσθέσετε περίπου 15 με 30 σταγόνες σε ένα μπουκάλι με 50 ml βασικό λάδι, γιατί κάθε φορά θα χρησιμοποιείτε περίπου μια κουταλίτσα λάδι και επομένως, το ποσοστό αιθέριου ελαίου που θα φτάνει στο αίμα σε κάθε μασάζ θα είναι πολύ μικρό, κάπου 2 ή 3 σταγόνες.

Όμως για μερικές περιπτώσεις δεν ενδείκνυται η χρήση ενός βασικού λαδιού, αλλά ίσως να είναι απαραίτητη μια λοσιόν-βάση.

Ακόμα και μια απειροελάχιστη ποσότητα από τα έλαια που διαλέξαμε μπορεί να επιφέρει θεραπεία, όπως αναφέραμε και προηγουμένως στην περίπτωση του χελιδονόχορτου. Συνήθως, όσο πιο τοξική είναι η ουσία τόσο μικρότερη πρέπει να είναι και η ποσότητα που πρέπει να χρησιμοποιείται.

Ανάλογα με το πρόβλημα κάθε φορά η διάλυση του αιθέριου ελαίου πρέπει να είναι αραιή ή πυκνή. Υπάρχουν

συμπτώματα που αντιδρούν πιο αποτελεσματικά σε αραιή, και άλλα που απαιτούν πυκνή διάλυση του ίδιου ελαίου.

Αν χρησιμοποιείτε μεγάλη ποσότητα, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα έχετε και καλύτερο αποτέλεσμα. Στην πραγματικότητα πολλές φορές συμβαίνει το αντίθετο.

Οι χαμηλές διαλύσεις δίνουν εξίσου καλά ή και καλύτερα αποτελέσματα, αν το πρόβλημα είναι συναισθηματικό, αλλά αν δουλεύετε κυρίως με ένα σωματικό πρόβλημα τότε είναι πολύ πιθανό μια πυκνότερη διάλυση να φέρει καλύτερα αποτελέσματα.

1.5 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΕ Η ΜΑΛΑΞΗ:

Το πρώτο πράγμα που φροντίζουμε στο χώρο που θα γίνει η μάλαξη είναι η μόνωση και η ησυχία. Η έντονη μουσική το ίδιο και η συζήτηση έχουν δυσάρεστη επίδραση στον αισθητικό και τον πελάτη.

Το επόμενο πράγμα που θα πρέπει να προσέξουμε είναι η θερμοκρασία. Το δωμάτιο θα πρέπει να έχει κανονική θερμοκρασία περίπου 22 βαθμούς κελσίου, ώστε το άτομο που δε θα φοράει ρούχα να αισθάνεται άνετα. Τα σημεία που δε γίνετε μάλαξη σκεπάζονται με πετσέτα για να μην κρυώνει ο πελάτης.

Ο φωτισμός δε θα πρέπει να πέφτει στο πρόσωπο και να είναι πολύ δυνατός.

Ο πελάτης τοποθετείται σε ειδικό κρεβάτι ώστε η θέση του να είναι άνετη και χαλαρή αλλά και η εργασία του αισθητικού πιο εύκολη. Το κρεβάτι πρέπει να είναι τοποθετημένο στο χώρο έτσι ώστε να διευκολύνει τις μετακινήσεις και στις τέσσερις πλευρές του, χωρίς να διακόπτεται ο ρυθμός της μάλαξης.

Το κρεβάτι της μάλαξης πρέπει να έχει τις κατάλληλες διαστάσεις (ύψος, πλάτος, μήκος) και να είναι ανθεκτικό για να αντέχει αρκετό βάρος.

Το ιδανικό ύψος του κρεβατιού για να μη σκύβει πολύ ο αισθητικός κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει να φτάνει το ύψος του καρπού των χεριών του όταν στέκεται όρθιος.

1.6 ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΕΙ Ο/Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της μάλαξης, η αισθητικός πρέπει να στέκεται με τα πόδια σε διάσταση, τα γόνατα λυγισμένα και την πλάτη ίσια. Όταν λυγίζουμε τα γόνατα και χαμηλώνουμε, αποφεύγουμε να σκύβουμε προς τα εμπρός επιβαρύνοντας έτσι τη μέση μας. Επιπρόσθετα όταν η πλάτη μας είναι ίσια, μπορούμε να κινούμε τα χέρια μας ελεύθερα και να ελέγχουμε τις κινήσεις μας χωρίς να επιβαρύνουμε την σπονδυλική μας στήλη.

Η ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Η αποτελεσματικότητα των χειρισμών της μάλαξης εξαρτάται από την ευλυγισία των χεριών του/της αισθητικού. Τα χέρια πρέπει να είναι χαλαρά, ευλύγιστα, εύκαμπτα δυνατά, να εφαρμόζουν ομοιόμορφα και απαλά και να μην είναι άκαμπτα.

1.7 ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Η μάλαξη που γίνεται σε ολόκληρο το σώμα δε θα πρέπει να υπερβαίνει τα 45 λεπτά. Μεγαλύτερη διάρκεια μπορεί να κουράσει το νευρικό και μυϊκό σύστημα του αισθητικού και του πελάτη.

Οι συνεδρίες μπορούν να γίνονται κάθε δεύτερη μέρα. Ο συνολικός αριθμός των συνεδριών εξαρτάται από τα αποτελέσματα κάθε μέρα ξεχωριστά.

1.8 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι χειρισμοί της μάλαξης σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από βιαιότητα.

Ειδικότερα οι κινήσεις της μάλαξης χωρίζονται σε:

- 1) ΠΙΕΣΕΙΣ
- 2) ΠΛΗΞΕΙΣ
- 3) ΔΟΝΗΣΕΙΣ

1. Οι πιέσεις διακρίνονται σε:

- Θωπείες
- Ανατρίψεις
- Πιέσεις

- Κυκλικές τρίψεις
 - Ζυμώματα
2. Οι πλήξεις διακρίνονται σε:
- Πελεκισμοί
 - Κονδυλισμοί
 - Πλαταγίσματα
 - Ραπίσματα
 - Πλήγματα με κοίλη παλάμη(βεντούζες)
 - Δακτυλικές επικρούσεις
 - Λαβές η τσιμπήματα
3. Οι δονήσεις μπορούν να γίνουν:
- Με ανοιχτή ή ολόκληρη την παλάμη
 - Με την άκρη των δαχτύλων
 - Με μηχανήματα

Η μάλαξη δεν πρέπει να είναι μια διαδοχή των χειρισμών αυτών αλλά συνδυασμός τους και προσαρμογή τους ανάλογα με την περιοχή. Μία κίνηση μπορεί να μετατραπεί σε μία άλλη π.χ. θωπεία σε πίεση, η πίεση σε ζυμώματα κ.α.

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας η ένταση της δύναμης των κινήσεων αυξάνεται προοδευτικά. Αυτό σημαίνει πως η μάλαξη ξεκινάει και τελειώνει με θωπεία.

1.8.1 ΠΙΕΣΕΙΣ

Θωπείες

Διακρίνονται στην επιφανειακή η οποία εκτελείται με λιγότερη πίεση και στην εν τω βάθει (βαθιά) θωπεία η οποία απαιτεί περισσότερη πίεση και εφαρμόζεται περισσότερο στη μάλαξη κυτταρίτιδας.

Η θωπεία είναι ο κύριος χειρισμός της μάλαξης και αυτός που χρησιμοποιείται περισσότερο. Οι παλάμες γλιστρούν χαϊδεύοντας όλη την επιφάνεια χωρίς να μετακινούν τους ιστούς. Σε μεγάλες περιοχές ο /η αισθητικός χρησιμοποιεί τις παλάμες του , ενώ σε μικρότερες χρησιμοποιεί την παλαμιαία επιφάνεια των αντιχείρων και των δαχτύλων. Τα χέρια να είναι τελείως χαλαρωμένα για να

έχουν τέλεια επαφή με το δέρμα. Ο βαθμός της πίεσης διαφέρει ανάλογα με την περιοχή στην οποία εφαρμόζεται η θωπεία. Μπορεί να γίνει κυκλικά ή σε ευθεία γραμμή ή κρικοειδώς κα. Ο ρυθμός είναι περίπου 15 σε 1 λεπτό. Η θωπεία είναι ένας χειρισμός που μπορεί να παρεμβληθεί μεταξύ άλλων εντονότερων χειρισμών. Επιβάλλεται να υπάρχει συνεχής επαφή με τη μαλασσύμενη επιφάνεια, μετά από κάθε χειρισμό γι' αυτό γίνεται θωπεία πριν ξεκινήσει και αφού τελειώσει κάθε χειρισμός.

Οι θωπείες καταπραΰνουν και χαλαρώνουν την ένταση των μυών. Επίσης επειδή είναι κινήσεις τριβής διευκολύνουν την κυκλοφορία των αγγείων και διεγείρουν την κίνηση του φλεβικού αίματος και της λέμφου. Επιδρούν κατευναστικά στις νευρικές απολήξεις των αισθητικών νεύρων μειώνοντας την ευαισθησία των περιοχών που εφαρμόζονται.

Ανατρίψεις

Γίνονται όπως οι θωπείες αλλά με περισσότερη πίεση για να ενεργήσουν βαθύτερα. Χρησιμοποιείται όλη η παλάμη ή οι τελευταίες φάλαγγες των δαχτύλων ή μόνο οι αντίχειρες σε μικρές περιοχές. Ο ρυθμός είναι 15 σε 1 λεπτό και η πίεση δυνατή. Επειδή είναι χειρισμός που ενεργεί βαθύτερα είναι απαραίτητο να γίνεται με κεντρομόλο φόρα (από τα άκρα προς το κέντρο).

Με την ανάτριψη επιτυγχάνεται η φλεβική και η λεμφική κυκλοφορία. Όταν γίνεται αργά δρα αποσυμφορητικά, ενώ όταν γίνεται γρήγορα προκαλεί υπεραίμια.

Πιέσεις

Γίνονται με το ένα ή και με τα δύο χέρια που κινούνται ή παραμένουν στατικά. Εκτελούνται με τις παλάμες ή μόνο με τα δάκτυλα. Είναι ισχυρές πιέσεις αυτές που αφορούν την αντιμετώπιση κυτταρίτιδας, που όμως δεν πρέπει να φτάνουν τα όρια του πόνου. Η συχνότητα τους είναι μικρότερη από 15 σε 1 λεπτό.

Όταν τα χέρια χρησιμοποιούνται μεμονωμένα, η πίεση ασκείται από τις τελευταίες φάλαγγες του αντίχειρα και του μικρού δακτύλου και από τις δυο τελευταίες φάλαγγες των άλλων δαχτύλων. Είναι σημαντικό στο χειρισμό αυτό η πίεση να εκτείνεται μέχρι τα απαραίτητα όρια ελαστικότητας. Η πίεση είναι χειρισμός αποσυμφορητικός διότι πιέζει και βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Κυκλικές ανατρίψεις

Γίνονται με όλη την παλάμη ή και μόνο με τις άκρες των δακτύλων ή μόνο με την τελευταία φάλαγγα των αντιχειρών σε μικρές περιοχές. Τα τέσσερα δάκτυλα κάθε χεριού είναι σταθερά πάνω στο δέρμα οι δύο αντίχειρες κινούν το δέρμα πάνω στους υποκείμενους ιστούς σχηματίζοντας μικρούς κύκλους.

Οι κυκλικές τρίψεις που γίνονται με τις άκρες των δακτύλων και του αντίχειρα είναι κινήσεις μεγάλης πίεσης γιατί αυτές συγκεντρώνουν την πίεση των χεριών σε πολύ μικρότερη περιοχή.

Οι κυκλικές τρίψεις μετακινούν το δέρμα πάνω στους υποκείμενους ιστούς απομακρύνοντας έτσι τα δάκτυλα.

Ζυμώματα

Πρόκειται για μία δυναμική κίνηση όπου το χέρι ανασηκώνει, πιέζει και στρίβει μια μεγάλη μάζα δέρματος και υποκειμένων ιστών ανάμεσα στον αντίχειρα και τα άλλα δάκτυλα.

Απαραίτητα προϋπόθεση στο ζύμωμα είναι ότι οι μυς πρέπει να είναι χαλαροί. Οι ιστοί πιέζονται και ανασηκώνονται με κυκλικές κινήσεις με αλληλοδιαδοχικό δυνάμωμα και χαλάρωσης της λαβής. Καθώς η λαβή χαλαρώνει δίνεται η δυνατότητα στους ιστούς να επανέρθουν στην αρχική τους θέση σαν αποτέλεσμα της ελαστικότητας τους.

Για να μην μετατρέπεται η κίνηση σε τσίμπημα συνιστάται να χρησιμοποιούνται τα μέρη των δακτύλων και των αντιχειρών που βρίσκονται πιο κοντά στην παλάμη και όχι τα άκρα των δακτύλων.

Τα δάκτυλα πρέπει να είναι κανονικά ενωμένα μεταξύ τους. Η κίνηση μπορεί να γίνει με το ένα χέρι, αλλά συνήθως το ένα χέρι συγκρατεί τους ιστούς καθώς το άλλο τους πιέζει και τους ζυμώνει. Με αυτόν τον τρόπο τα χέρια αλλάζουν την κατεύθυνση στρέψεως. Οι κινήσεις γίνονται χωρίς υπερβολή στις συστροφές και στις πιέσεις για να αποφεύγεται ο κίνδυνος ρήξης των μικρών αγγείων.

Αν και τα χέρια γλιστρήσουν πάνω στην επιφάνεια και τραβήξουν το τρίχωμα, η κίνηση θα γίνει επώδυνη.

Το ζύμωμα ενδείκνυται μόνο σε περιοχές που έχουν μεγάλες μυϊκές μάζες, όπως τα χέρια, οι γάμπες, τα ισχία, οι μηροί και η κοιλιά, όπου το δέρμα και οι υποκείμενοι ιστοί μπορούν να μαλαχτούν και από τα δύο χέρια.

Ενδιάμεσα στα ζυμώματα των μυών είναι αναγκαίο να παρεμβάλλονται βαθιές θωπείες ώστε οι μυς να συσπώνονται και να χαλαρώνουν ρυθμικά, πιέζοντας έτσι τις φλέβες και τα λεμφικά αγγεία και σπρώχνοντας το φλεβικό αίμα και τη λέμφο προς την

καρδιά. Μ' αυτόν τον τρόπο μειώνουν την πιθανότητα συσσώρευσης άχρηστων ουσιών και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Όταν τα ζυμώματα γίνονται γρήγορα τονώνουν τους μυς, ενώ όταν γίνονται αργά τους χαλαρώνουν.

1.8.2 ΠΛΗΞΕΙΣ

Για να εκτελεστούν αυτοί οι χειρισμοί θα πρέπει τα δάκτυλα και οι καρποί να διαθέτουν μεγάλη ευλυγισία. Στην αντίθεση περίπτωση δημιουργείται δυσάρεστο συναίσθημα στον πελάτη. Αποτελούνται από μια σειρά από γρήγορα κτυπήματα των χεριών. Τα δάκτυλα και οι καρποί είναι χαλαρά και οι αγκώνες σε κάμψη.

Το αποτέλεσμα των πλήξεων μπορεί να παρομοιαστεί μ' εκείνο που παράγεται από τα μηχανήματα φαραδικού ρεύματος, δηλαδή απότομες μυϊκές συσπάσεις, οι οποίες αυξάνουν το έργο του μυ και κατά συνέπεια τον όγκο και τη δύναμή του.

Πελεκισμοί

Τα χέρια κινούνται κάθετα χτυπώντας εναλλάξ με το ωλένιο χείλος τη μαλασσύμενη επιφάνεια. Τα δάκτυλα είναι ελαφρώς ανοικτά για να διευκολύνεται η κίνηση. Οι χειρισμοί αυτοί ενεργούν βαθιά.

Κονδυλισμοί

Τα χέρια είναι σε γροθιά και κινούνται γρήγορα κάθετα και εναλλάξ. Επειδή ο χειρισμός είναι δυνατός, συνιστάται να γίνεται όπου υπάρχουν μεγάλες μυϊκές μάζες (γλουτοί, μηροί).

Πλαταγίσματα

Γίνονται με τις παλάμες ανοικτές και τα δάκτυλα ενωμένα. Προκαλούν επιφανειακή υπεραιμία.

Ραπίσματα

Γίνονται με τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών και έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με τα πλαταγίσματα.

Πλήγματα με κοίλη παλάμη (βεντούζες)

Η παλάμη με λυγισμένα δάκτυλα χτυπά σα βεντούζα την επιφάνεια που μαλάσσεται.

Δακτυλικές επικρούσεις

Τα χέρια κινούνται όπως όταν κτυπούν τα πλήκτρα πιάνου. Γίνονται με τις άκρες των δακτύλων. Τα αποτελέσματα είναι κυρίως διεγερτικά.

Λαβές ή τσιμπήματα

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ και γρήγορα, κάνουν μια λαβή (τσιμπήμα) και επανέρχονται.

1.8.3 ΔΟΝΗΣΕΙΣ

Είναι μια σειρά πιέσεων και χαλαρώσεων οι οποίες γίνονται γρήγορα και εναλλάξ στην επιφάνεια που μαλάσσεται χωρίς να χάνεται η επαφή μ' αυτήν. Είναι ένας χειρισμός κουραστικός για την/τον αισθητικό γι αυτό και κυρίως στη θεραπεία κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται κατάλληλοι δονητές μηχανικοί ή ηλεκτρικοί.

Οι δονητές πρέπει να ακολουθούν την φορά των μυών. Τα αποτελέσματα των δονήσεων που παράγουν είναι παρόμοια με τα αποτελέσματα των δονήσεων της χειρομάλαξης δηλαδή δραστηριοποιούν την κυτταρική και λεμφική κυκλοφορία με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση των ιστών.

1.9 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΩΝ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

ΠΙΕΣΗ

Η ηρεμιστική μάλαξη ξεκινάμε χειρισμούς που έχουν μικρή πίεση συνεχίζει με χειρισμούς που βαθμιαία η πίεση τους αυξάνεται. Η αλλαγή από τους ελαφρούς στους ισχυρούς χειρισμούς πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε το άτομο που τους δέχεται, να μην αντιλαμβάνεται, γιατί έτσι δεν χαλαρώνει αλλά αντίθετα αποκτά μεγαλύτερη ένταση.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Η ταχύτητα των χειρισμών διατηρείται σταθερή σε όλη τη διάρκεια της εφαρμογής της μάλαξης. Αν δε συμβεί αυτό, τότε η μάλαξη παύει να είναι ηρεμιστική. Οι χειρισμοί είναι αργοί για να είναι καταπραϋντικοί και να επιφέρουν το αίσθημα της χαλάρωσης. Μία μάλαξη που γίνεται με γρήγορο ρυθμό προκαλεί ένταση στο άτομο που εφαρμόζεται.

ΡΥΘΜΟΣ

Ο ρυθμός των χειρισμών της ηρεμιστικής μάλαξης, πρέπει να συγχρονίζεται με την κίνηση και την αναπνοή αυτού που την εφαρμόζει και να είναι σταθερός σε όλη τη διάρκεια της. Η αισθητικός πρέπει να είναι ολοκληρωτικά συγκεντρωμένη στην εφαρμογή της μάλαξης. Πρέπει να προσπαθεί να εφαρμόσει την αναπνοή αυτού που δέχεται την μάλαξη στο ρυθμό των δικών του κινήσεων και αναπνοών.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Οι ελαφρύς και αργοί χειρισμοί πρέπει να έχουν τέτοια διάρκεια ώστε να δίνουν ένα καταπραϋντικό αποτέλεσμα. Αν διαρκούν όμως πολύ, προκαλούν υπερδιέγερση και όχι χαλάρωση, το οποίο δεν επιθυμείται. Το ίδιο ισχύει και για τους αργούς και ισχυρούς χειρισμούς οι οποίοι έχουν αποσυμφορητικό αποτέλεσμα. Οι χειρισμοί που γίνονται γρήγορα και είναι ισχυροί προκαλούν ένα τονωτικό αποτέλεσμα στους μύες ενώ οι ελαφρύς και γρήγοροι χειρισμοί προκαλούν ερεθισμό.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με την ολοκλήρωση της εργασίας κατανοούμε το πόσο θετικά μπορεί να επιδράσει η αρωματοθεραπεία και η μάλαξη στην υγεία του ανθρώπου τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Από την αρχαιότητα έως και σήμερα οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα αιθέρια έλαια σε διάφορους τομείς της ζωής τους βλέποντας πόσο θεραπευτικά επιδρούν αυτά στον οργανισμό του.

Έτσι λοιπόν, γνωρίζοντας κάποιος την μέθοδο της αρωματοθεραπείας μπορεί να την εντάξει στην καθημερινή του ζωή και να απολαύσει τα προνόμια που μπορεί να του προσφέρει για την ευεξία σώματος και νου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Shirley, Price. Αρωματοθεραπεία. Αθήνα : Εκδόσεις Ψυχάλου, 1998.

Farrer – Halls, Gill. Η βίβλος της αρωματοθεραπείας. Αθήνα : Εκδόσεις Ισόρροπον Α.Β.Ε. ,2006.

Harding, Jennie. Secrets of Aromatherapy. Αθήνα : Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2009.

Shelley, Hess. Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία. Αθήνα : Εκδόσεις Ίων, 1999.

Βιβλάκη Ελισάβετ, Όλγα Παρασύρη και Ελένη Σκιαδά. Αισθητική σώματος II. Αθήνα : Οργανισμός Έκδοσης Διδακτικών Βιβλίων, 2002.

Γληγόρη Σοφία, Μαρίνα Δημητριάδου και Άννα Πάντου. Αισθητική σώματος I. Αθήνα : Οργανισμός Έκδοσης Διδακτικών Βιβλίων,2001.

Σαββίδου, Άννα. Αισθητική σώματος I. Θεσσαλονίκη : Ανώτατο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκη,2003

Ανθόραμα . 8 Ιουλίου 2009. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.anthorama.gr/.../index.files/Page375.htm>>.

Rosmarinus officinalis. 31March 2004. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.floralmages.co.uk/prosmaoffic.htm>>.

Marilyn's World. 10 September 2009. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.marilyn.gr/.../>>.

JungleSeeds. 28 June 2007. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.jungleseeds.com/SeedsShop/Eucalyptus.htm>>.

I.I.E.K. MORFI. 2010. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.kepansi.gr/index.php?page=kepansi-eidikotites >>

Mountain Herb Estate. 2008. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.herbgarden.co.za/.../heibinfo.php?id=70>>

Essential Oil Company. 2007. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.essentialsoilcompany.com/sandalwoodoil.htm>>

Gardens and plants.com. 1999 Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.gardensandplants.com/gr/plant.aspx?plant_...>>

Βόλτα στ' όνειρο. 28 Νοεμβρίου 2008. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.voltastoneiro.blogspot.com/2008_11_01_archive>>

FlorAnimal.2003-2009. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.floranimal.ru/families/5592_hm/>>

RWG Heilpflanzen - Lexikon. 2009. Google.com, 5 Ιανουαρίου 2010 <<www.wellness-gesund.info/.../pfefferminze.html>>