



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ, ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΜΑΛΑΞΗ-ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Φοιτήτριες:

Χλωπτσίδου Ισιδώρα

Τζαμπάζ Χαλήλ Φιγέν

Καθηγήτρια:

Κοτσαηλία Καλλιόπη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΜΑΛΑΞΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας κ. Κοτζαηλία Καλλιόπη, για την αμέριστη και ουσιαστική επιστημονική βοήθεια και καθοδήγηση που μας παρείχε, σε όλη την διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας αυτής.

Το πιο μεγάλο ευχαριστώ, το οφείλουμε στις οικογένειες μας, χάρη στις προσπάθειες των οποίων, έχουμε φτάσει εδώ που είμαστε σήμερα. Καθώς και για την πολύτιμη υλική και ηθική υποστήριξή τους, σε όλα τα χρόνια των σπουδών μας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|----|
| Πρόλογος..... | 7 |
| Εισαγωγή..... | 8 |
| Σύντομη ιστορική ανασκόπηση..... | 10 |
| Κεφάλαιο 1 | |
| 1.1. Αιθέρια Έλαια..... | 17 |
| 1.1.α. Γιατί τα φυτά παράγουν αιθέρια έλαια και που αυτά αποθηκεύονται..... | 18 |
| 1.1.β. Τρόπος εξαγωγής αιθέριων ελαίων..... | 21 |
| 1.1.γ. Αιθέρια έλαια και η χημεία τους..... | 24 |
| 1.1.δ. Αιθέρια έλαια Γνήσια-Συνθετικά..... | 25 |
| 1.1.ε. Επικίνδυνα Αιθέρια έλαια..... | 28 |
| 1.2. Οδηγίες ασφαλείας που πρέπει να τηρηθούν κατά τη χρήση των αιθέριων ελαίων..... | 28 |
| 1.2.α. Προφυλάξεις αιθέριων ελαίων..... | 31 |
| 1.2.β. Δυο λόγια για τις αλλεργίες..... | 32 |
| 1.2.γ. Ποιες ιδιότητες εμφανίζουν τα αιθέρια έλαια..... | 33 |
| 1.3. Τα 15 βασικά αιθέρια έλαια..... | 35 |
| 1.3.α. Ιδιότητες αιθέριων ελαίων..... | 51 |
| 1.3.β. Έλεγχος γνησιότητας αιθέριων ελαίων..... | 61 |
| 1.3.γ. Συστατικά αιθέριων ελαίων..... | 63 |
| 1.3.δ. Χαρακτηριστικά αιθέριων ελαίων..... | 63 |
| 1.4. Αναγκαία κριτήρια για την ταυτοποίηση ενός αιθέριου ελαίου..... | 63 |
| 1.4.α. Βαθμοί καθαρότητας..... | 64 |
| 1.5. Διαχωρισμός αιθέριων ελαίων σε υψηλές, μεσαίες, χαμηλές νότες..... | 64 |
| 1.5.α. Αιθέρια έλαια χαλάρωσης με υψηλές, μεσαίες, χαμηλές νότες..... | 66 |
| 1.5.β. Αιθέρια έλαια εξισορρόπησης..... | 66 |
| 1.5.γ. Διεγερτικά αιθέρια έλαια..... | 67 |
| 1.5.δ. Αντικαταθλιπτικά αιθέρια έλαια..... | 67 |
| 1.5.ε. Αφροδισιακά αιθέρια έλαια..... | 67 |

| | |
|--|----|
| 1.5.στ. Αναφροδισιακά αιθέρια έλαια | 68 |
| 1.6. Αναφορά αιθέριων ελαίων που βοηθούν σε διάφορα προβλήματα | 68 |
| 1.7. Χάρτης φροντίδας της επιδερμίδας..... | 71 |

Κεφάλαιο 2

| | |
|---|-----|
| Ιστορική αναδρομή της αρωματοθεραπείας | 72 |
| 2.1. Τι είναι αρωματοθεραπεία | 73 |
| 2.1.α. Πώς δρα η αρωματοθεραπεία | 76 |
| 2.1.β. Η αίσθηση που προκαλεί η αρωματοθεραπεία | 77 |
| 2.1.γ. Τι θεραπεύει | 77 |
| 2.1.δ. Σε ποια άτομα απευθύνεται η αρωματοθεραπεία | 78 |
| 2.2. Ποια είναι η απαραίτητη διάρκεια της θεραπείας | 78 |
| 2.2.α. Μπορεί να συνδυαστεί η αγωγή με άλλες θεραπείες; | 78 |
| 2.3. Ανθοθεραπεία | 79 |
| 2.4. Δερματική απορρόφηση | 80 |
| 2.4.α. Απορρόφηση μέσω των πνευμόνων | 81 |
| 2.4.β. Τρόπος εφαρμογής αιθέριων ελαίων | 82 |
| 2.5. Τι προσφέρει η αρωματοθεραπεία | 89 |
| 2.5.α. Τι γίνεται με την επαγγελματική αρωματοθεραπεία..... | 90 |
| 2.5.β. Πως λειτουργεί | 90 |
| 2.5.γ. Θεραπευτική μέθοδος των αρωμάτων | 91 |
| 2.6. Ενεργειακή αρωματοθεραπεία των τσάκρα | 94 |
| 2.6.α. Το ενεργειακό πλέγμα των 7 τσάκρα | 95 |
| 2.7. Το άρωμα στην θεραπεία | 97 |
| 2.8. Ιστορικό..... | 100 |
| 2.9. Αντενδείξεις αρωματοθεραπείας..... | 101 |
| 2.9.α. Εφαρμογή αρωματοθεραπείας σε διάφορους τύπους δέρματος | 102 |
| 2.9.β. Σε ώριμο δέρμα | 102 |
| 2.9.γ. Σε δέρμα κατεστραμμένο από ηλιακή ακτινοβολία..... | 102 |

| | |
|---|-----|
| 2.9.δ. Σε δέρμα με ακμή | 103 |
| 2.9.ε. Σε λιπαρό δέρμα | 104 |
| 2.10. Σε τι πρέπει να δίνεται προσοχή στη δοσολογία μιας θεραπείας..... | 104 |
| 2.10.α. Συνέργεια των αιθέριων ελαίων | 104 |
| 2.10.β. Το αποτέλεσμα Plateau | 105 |
| 2.10.γ. Τεχνική μείξεις | 105 |
| 2.10.δ. Κανόνες..... | 106 |
| 2.10.ε. Δοσολογίες | 106 |
| 2.11. Κατηγορίες αιθέριων ελαίων που διαφοροποιούν το μείγμα και την ποιότητα του αρώματος | 107 |
| 2.11.α. Εξισορροπιαστικά αιθέρια έλαια | 107 |
| 2.11.β. Διεγερτικά αιθέρια έλαια | 108 |
| 2.11.γ. Δυναμωτικά αιθέρια έλαια | 108 |
| 2.12. Συνταγές με αιθέρια έλαια..... | 108 |
| 2.12.α. Στο σώμα για σύσφιξη και κυτταρίτιδα..... | 108 |
| 2.12.β. Ρυτίδες | 109 |
| 2.12.γ. Έγκαυμα..... | 109 |
| 2.13. Ιδιότητες αφεψημάτων | 110 |
| 2.13.α. Συνταγές αρωματοθεραπείας, τα αιθέρια έλαια για την περιποίηση του σώματος | 113 |
| 2.13.β. Αρωματικά λουτρά..... | 113 |
| 2.13.γ. Γνωμάτευση..... | 115 |
| 2.13.δ. Θεραπεία..... | 115 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

| | |
|--|-----|
| Μάλαξη ομορφιάς..... | 116 |
| 3.1. Το ανθρώπινο άγγιγμα | 116 |
| 3.2. Βασικές κινήσεις της αρωματοθεραπευτικής μάλαξης | 117 |
| 3.2.α. Μαλάξεις | 118 |
| 3.2.β. Κυκλική μάλαξη | 118 |
| 3.2.γ. Εντριβές..... | 119 |
| 3.3. Θεραπευτική μάλαξη και τα είδη της..... | 119 |
| 3.3.α. Θιβετιανή μάλαξη | 120 |
| 3.3.β. Ινδική μάλαξη | 120 |

| | |
|---|------------|
| 3.3.γ. Σιάτσου..... | 121 |
| 3.3.δ. Σουηδική μάλαξη..... | 121 |
| 3.3.ε. Λεμφική μάλαξη..... | 121 |
| 3.3.στ. Ολιστική μάλαξη..... | 122 |
| 3.4. Αρωματοθεραπευτική μάλαξη..... | 123 |
| 3.4.α. Επιπτώσεις της μάλαξης..... | 123 |
| 3.5. Ετοιμάζοντας το περιβάλλον..... | 125 |
| 3.5.α. Επιφάνεια της μάλαξης..... | 125 |
| 3.5.β. Οργάνωση του χώρου..... | 126 |
| 3.5.γ. Υγιεινή..... | 127 |
| 3.6. Επιδράσεις μάλαξης..... | 131 |
| 3.6.α. Φυσιολογικές επιδράσεις..... | 131 |
| 3.6.β. Ψυχολογικές επιδράσεις..... | 131 |
| 3.7. Αντενδείξεις μάλαξης..... | 131 |
| 3.8. Προφυλάξεις στη θεραπεία της μάλαξης..... | 132 |
| i) Μετεγχειρητική κατάσταση..... | 133 |
| ii) Περιπτώσεις παχυσαρκίας..... | 133 |
| iii) Περιπτώσεις υπερθυρεοειδή..... | 133 |
| iv) Περιπτώσεις που χρειάζονται ιατρική προσοχή..... | 133 |
| v) Πρόσφατος εμβολιασμός..... | 133 |
| vi) Ισχυρά φάρμακα..... | 133 |
| vii) Οινόπνευμα..... | 133 |
| viii) Φυσικοθεραπεία-Βελονοθεραπεία..... | 134 |
| ix) Ομοιοπαθητική..... | 134 |
| x) Κιρσοί..... | 134 |
| xi) Έρπης ζωστήρας..... | 134 |
| xix) Αιμοφιλία..... | 134 |
| xx) Ψυχιατρική θεραπεία..... | 134 |
| 3.9. Φροντίδα μετά τη θεραπεία και συμβουλές που δίνονται στον θεραπευόμενο..... | 135 |
| 3.10. Μάλαξη εγκυμοσύνης..... | 136 |
| 3.10.α. Οδηγίες..... | 136 |
| 3.10.β. Ενοχλήσεις εγκυμοσύνης..... | 136 |
| Επίλογος..... | 137 |
| Βιβλιογραφία..... | 138 |

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κάθε γυναίκα ονειρεύεται να ξεχωρίζει με τη γοητεία και την ομορφιά της. Ομορφιά μπορεί να είναι το φωτεινό και ζωντανό πρόσωπο, το απαλό δέρμα, το σφριγηλό και γεμάτο υγεία σώμα.

Χαρακτηριστικό των αισθητικών είναι η ανθρώπινη και η προσωπική προσέγγιση, γιατί κάθε περίπτωση είναι μοναδική... κάθε θεραπευόμενος είναι ξεχωριστός!

Η αρωματοθεραπεία, με οποιαδήποτε μέθοδο και αν χρησιμοποιηθεί με βάση τα αιθέρια έλαια χαρίζει στον άνθρωπο ψυχική χαλάρωση, ευεξία, καλή υγεία και θετική πνευματική συμπεριφορά πάντα με ιδιαίτερη φροντίδα και προσοχή.

Έτσι λοιπόν, αυτός ο πλούσιος κόσμος των αιθέριων ελαίων, μας έδωσε το έναυσμα να ασχοληθούμε με την μελέτη της αρωματοθεραπείας..

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΦΥΤΑ..



Το όνειρο κάθε γυναίκας είναι να ξεχωρίζει με τη γοητεία της και τη φυσική ομορφιά της. Τι είναι όμως η φυσική ομορφιά; Είναι το φωτεινό και ζωντανό πρόσωπο, το απαλό δέρμα, η λάμψη των ματιών, τα πλούσια και λαμπερά μαλλιά, τα όμορφα και μαλακά χέρια, το σφριγηλό και γεμάτο υγεία σώμα.

Στη δική μας εποχή δεν υπάρχουν όμορφες και άσχημες γυναίκες. Όλες οι γυναίκες μπορούν να γίνουν όμορφες. Αλλά η ομορφιά κερδίζεται με προσπάθεια και θέληση. Δεν φτάνει όμως μόνο η θέληση, χρειάζεται και η γνώση.

Η βάση της ομορφιάς είναι η υγεία. Το δέρμα του προσώπου είναι ο καθρέφτης της γενικής υγείας του οργανισμού μας. Κανένα καλλυντικό δεν μπορεί να κάνει λείο και φωτεινό το δέρμα, ούτε και να του δώσει το όμορφο φυσικό χρώμα αν ο οργανισμός υποφέρει από οποιαδήποτε πάθηση.

Υγεία και ομορφιά, λοιπόν, πάνε μαζί.

Το κλειδί όμως της ομορφιάς βρίσκεται στη φύση. Η φύση εργάζεται σαν ένα ανεκτίμητο εργαστήριο, για να χαρίσει στον άνθρωπο τον καλύτερο και αποδοτικότερο τρόπο περιποίησης του δέρματος.

Η φύση έχει τον δικό της τρόπο, που στηρίζεται στην βιολογική εξέλιξη, και αυτή η εξέλιξη δεν αφήνει τα λάθη να διατηρούνται, αλλά αφήνει μόνο τα αρμονικά σύνολα να επιβιώνουν. Αυτά, λοιπόν, τα αρμονικά σύνολα που φτιάχνουν τον απίθανο κόσμο των χρωμάτων και των αρωμάτων, χρησιμοποιεί η αρωματοθεραπεία για να μας χαρίσει ένα ζωντανό, υγιές και όμορφο δέρμα. **(1)**

Από τα πανάρχαια χρόνια οι Αιγύπτιες και οι Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν αρωματικά λάδια και καλλυντικά φτιαγμένα από τη φύση. Παλαιότερα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το χαμομήλι, τον μαϊντανό και άλλα θαυματουργά βότανα πριν ακόμα η επιστήμη επιβεβαιώσει την αξία τους.

Αυτό μας το δηλώνουν παρακάτω έμμετρες συνταγές.

Πάρε το βότανο καλέντουλα που'ναι

Της ομορφιάς σημάδι

Και βάλε μέσα στο χυμό

Ενός αυγού τ' ασπράδι.

Μ' αυτό άλειβε το δέρμα σου

Καθημερινά το βράδυ.

Τότε το θαύμα θα γενεί

Σαν από μαγικό πετράδι

Θα φτιάξεις ένα πρόσωπο

Που δεν θα έχει ψεγάδι.

Όλες οι γυναίκες θέλουν να είναι ελκυστικές και ωραίες. Κανένας δεν μπορεί να αμφισβητήσει τη σημασία της ομορφιάς στη κοινωνική επιτυχία μιας γυναίκας.

Η φυσική ομορφιά σε κάθε γυναίκα είναι ένα πολύτιμο δώρο και μια πραγματικότητα που μπορεί να διατηρηθεί χρόνια.

Συμπερασματικά, η αρωματοθεραπεία είναι μια όμορφη τέχνη, η οποία ικανοποιεί τις αισθήσεις και δίνει χαρά και ευεξία στο άτομο που δέχεται τη θεραπεία χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια τα οποία προσδίδουν τις θαυματουργές τους ιδιότητες.

Είναι ένας φυσικός τρόπος απόκτησης και διατήρησης της καλής υγείας και της θετικής πνευματικής συμπεριφοράς.

Η μέθοδος της αρωματοθεραπείας μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους όπως για παράδειγμα στην μάλαξη, σε αρωματικά λουτρά, στις εισπνοές, σε αφέψημα, αλλά και σε κομπρέσες εμποτισμένες με αιθέρια έλαια.

Η μάλαξη χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για να βοηθήσει το πέρασμα των αιθέριων ελαίων στο σώμα για να αυξήσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Καθώς πραγματοποιηθεί η εισπνοή των όμορφων φυσικών αρωμάτων και εφαρμοστούν τα αιθέρια έλαια στο δέρμα του ατόμου που θα δεχτεί την αρωματοθεραπεία τότε θα νιώσει την μαγεία της τέχνης αυτής.

Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι κατά την διάρκεια της αρωματοθεραπείας το σώμα λέει σε εμάς: Δες με, Άνοιξε με, Νιώσε με, Θεράπευσε με!!! (1)

Αιθέρια Έλαια και Αρωματοθεραπεία: Μια ιστορική επισκόπηση

Πολλοί αρχαίοι πολιτισμοί είχαν ανακαλύψει την θεραπευτική επίδραση των αρωματικών φυτικών ελαίων. Η πανάρχαια βεδική λογοτεχνία της Ινδίας και τα κινεζικά ιατρικά κείμενα μαρτυρούν τη σπουδαιότητα των ελαίων σε θέματα υγείας και πνευματικότητας. Ο Ιπποκράτης, θεωρούμενος «πατέρας της ιατρικής», χρησιμοποίησε αρωματικά θυμιάματα για να απαλλάξει την Αθήνα από την πανούκλα, ενώ οι Ρωμαίοι στρατιώτες εφάρμοζαν αρωματικές υδροθεραπείες και μαλάξεις. Όμως οι πλουσιότερες αρωματικές παραδόσεις ανάγονται στους Αρχαίους Αιγύπτιους. Γιατροί από όλο τον κόσμο έχουν ταξιδέψει στην Αίγυπτο για να διδαχθούν αρωματική ιατρική από αυτούς τους δασκάλους.

ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΔΥΣΗ

Η αρωματοθεραπεία πιστεύεται πως εξαπλώνεται στη Δύση την εποχή των Σταυροφοριών. Υπάρχουν γραπτές μαρτυρίες για αιθέρια έλαια που χρησιμοποιήθηκαν εναντίον της πανούκλας τον 14^ο αιώνα και 17^ο αιώνα. Οι μεγάλοι Ευρωπαίοι βοτανολόγοι, ανάμεσα τους και ο Άγγλος Nicholas Culpeper, έγραψαν αφειδώς για τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Κατά τους δύο τελευταίους αιώνες, οι επιστήμονες κατανόησαν σε μεγάλο βαθμό τη χημεία των αιθέριων ελαίων. **(2)**

Η ιστορία των αιθέριων ελαίων είναι τόσο παλιά όσο η ιστορία του πολιτισμού. Τα Αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνταν σχεδόν σε κάθε αρχαίο πολιτισμό. Τα αιθέρια έλαια είναι πράγματι η παλαιότερη μορφή του φαρμάκου που είναι γνωστά για τον άνθρωπο και θεωρήθηκαν από τους αρχαίους πιο πολύτιμα από τον χρυσό ή τα πετράδια.

Ιστορικό Χρονικό των Αιθέριων Ελαίων: Η ιστορία των αιθέριων ελαίων χρονολογείται στο 4000 π.Χ., αν και οι όροι «Αιθέρια Έλαια» και «Αρωματοθεραπεία» είναι αρκετά σύγχρονοι (επινοήση του 20ου αιώνα). Οι Αιγύπτιοι, Έλληνες, Ρωμαίοι, Πέρσες, Κινέζοι και Ινδοί ήταν γνωστό ότι είχαν ασκήσει μεθόδους αρωματοθεραπείας με αιθέρια έλαια στα φάρμακά τους για αιώνες.



Ινδοί και οι Κινέζοι: Οι Αρχαίοι Ινδοί εφάρμοζαν την αρωματοθεραπεία σε χειρουργικές επεμβάσεις, σε θεραπείες επούλωσης, τραύματα και άλλους τραυματισμούς. Τα αιθέρια έλαια είναι αναπόσπαστο μέρος του πανάρχαιου ινδικού φαρμακευτικού συστήματος που ονομάζεται Ayurveda. Οι Κινέζοι, πιστεύεται ότι χρησιμοποίησαν λάδια για επούλωση σε φαρμακευτικές πρακτικές τους.

Ρωμαίοι: Μετά τους Έλληνες, ήταν οι Ρωμαίοι που ανέλαβαν την πρακτική της επούλωσης αιθέριων ελαίων στην ιατρική. Δανείστηκαν πρακτικές από φαρμακευτική αγωγή με αιθέρια έλαια από Αιγύπτιους και Έλληνες και, στη συνέχεια, αναπτύχθηκαν τεχνικές για την απομάκρυνση αποσταγμάτων από φυτικά έλαια. Ο Κλαύδιος Γαληνός (150 μ.Χ.), λέγεται ότι έλαβε εκατοντάδες τραυματίες μονομάχων που χρησιμοποίησε θεραπείες ελαίων. Ήταν επίσης ο προσωπικός γιατρός του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρηλίου.

Μεταγενέστερες περίοδοι: Μετά την Ευρώπη πραγματοποιήθηκε η αρχή της αρωματοθεραπείας στην Ανατολή. Πολλοί πλούσιοι άνθρωποι στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν αρωματικά χαρτομάντιλα για να αποκρούσουν δυσάρεστες οσμές και για να προστατευτούν από τα μικρόβια. Μερικές φορές, τα αιθέρια έλαια είχαν χρησιμοποιηθεί για απολύμανση των νοσοκομείων. Φαρμακοποιοί και βοτανολόγοι ασχολούνταν με την διαμόρφωση των φαρμακευτικών μέσων, τα αιθέρια έλαια, τα αρώματα και τα βότανα.

Το πρώτο βιβλίο: Το πρώτο βιβλίο για την αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια γράφτηκε από τον Robert B. Tisserand το 1977, με τίτλο «Η Τέχνη της Αρωματοθεραπείας», το βιβλίο βασιζόταν στην αρωματοθεραπεία και στη θεραπευτική αξία πολλών

αιθέριων ελαίων. Από κει και πέρα, η αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια έχουν γίνει δημοφιλείς σε όλο τον κόσμο ως εναλλακτική ιατρική αγωγή.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Η αρχή της αρωματοθεραπείας χάνεται στα βάθη του χρόνου. Από την αυγή της ιστορίας, οι άνθρωποι έχουν γοητευτεί και μαγευτεί από τις δυνάμεις των αρωματικών φυτών. Ο όρος αρωματοθεραπεία καθιερώθηκε στη δεκαετία του 1920 από τον Γάλλο χημικό Ρενέ Γκατφουσέ.

Παλαιότερα οι άνθρωποι ζούσαν σε έναν κόσμο γεμάτο κινδύνους. Κι όμως ήταν πολύ προηγμένοι στην τέχνη της επιβίωσης. Μπορούσαν να ξεχωρίσουν τα φαρμακευτικά φυτά από τα δηλητηριώδη. Εκτός από την ανακάλυψη των φαρμακευτικών φυτών ανακάλυψαν και κάτι πιο ενδιαφέρον: ότι ορισμένα αρωματικά φυτά, όταν καούν στη φωτιά, δημιουργούν διαφοροποιημένες καταστάσεις συνειδητότητας. Διαπιστώθηκε πως ορισμένα αρώματα κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν ζαλάδα και άλλα τους κάνουν να νιώθουν ακόμα και ψυχική ευφορία. Αυτά τα εκτιμούσαν ιδιαίτερα και τα έκαιγαν οι ιερείς ή οι ιέρειες στη διάρκεια μαγικών τελετών, λατρείας των θεών ή για θεραπευτικούς σκοπούς. Επειδή η θεραπεία και η θρησκεία ήταν αλληλένδετα, το κάπνισμα των ασθενών (για τον εξορκισμό των κακών πνευμάτων) έγινε μια από τις πρώτες μορφές της ιατρικής τέχνης. Το αγριοκυπαρίσσι, για παράδειγμα, ήταν ένα φυτό που σχετιζόταν με τον εξαγνισμό, κατά το συμβολικό χρόνο του θανάτου και της αναγέννησης του Ήλιου στο χειμερινό ηλιοστάσιο. Πολλοί ήταν αυτοί που χρησιμοποιούσαν το αγριοκυπαρίσσι για τελετουργικό θυμίαμα προκειμένου να διώξουν την ασθένεια.

Παρεμπιπτόντως, το θυμίαμα με αρωματικές ουσίες για την παρεμπόδιση της εξάπλωσης μεταδοτικών νόσων εξακολουθεί να χρησιμοποιείται σε ορισμένες περιοχές του κόσμου, και μέχρι πριν λίγα χρόνια στα γαλλικά νοσοκομεία έκαιγαν αγριοκυπαρίσσι, θυμάρι και δεντρολίβανο στις διάφορες πτέρυγες ως αντισηπτικό. Σ' ένα άλλο επίπεδο, το λιβάνι, το συνηθέστερα χρησιμοποιούμενο θυμίαμα στις εκκλησίες, έχει την ικανότητα να βαθαίνει την αναπνοή. Η βαθιά αναπνοή χαλαρώνει τον νου και το σώμα, δημιουργώντας έτσι μια κατάσταση κατάλληλη για προσευχή και διαλογισμό. **(3)**

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι θεωρούνται οι ουσιαστικοί ιδρυτές της αρωματοθεραπείας. Αρώματα χρησιμοποιούνταν στη μαγεία και στη θεραπεία (η οποία περιλαμβάνει διάφορες μορφές μάλαξης),

αλλά και στα καλλυντικά και στο βαλσάμωμα. Οι καλοδιατηρημένες μούμιες των ζώων, των φαραώ και των βασιλισσών, που υπάρχουν σε πολλά μουσεία, μαρτυρούν την επιδεξιότητα των αρχαίων Αιγυπτίων βαλσαμωτών και τις αξιοθαύμαστες συντηρητικές ιδιότητες των φυτικών ουσιών.

Οι βοτανικοί κήποι της Αιγύπτου ήταν ένα χάρμα οφθαλμών. Συγκέντρωναν πολλά σπάνια και όμορφα φυτά από μακρινές χώρες, όπως η Ινδία και η Κίνα. Οι Αιγύπτιοι ιερείς και ιέρειες τα χρησιμοποιούσαν για να φτιάχνουν φάρμακα, αρώματα και αλοιφές. Έγιναν τόσο γνωστοί για τις ικανότητες τους, ώστε πήγαιναν ειδήμονες και γιατροί από όλα τα μέρη του αρχαίου κόσμου στην Αίγυπτο για να μελετήσουν την ιατρική και τα Μυστήρια.

Οι περισσότεροι αρχαιολόγοι πιστεύουν ότι οι Αιγύπτιοι δεν χρησιμοποιούσαν αιθέρια έλαια (ύστερα από απόσταξη), αλλά τα δημιουργούσαν από τα φυτά με την διαδικασία του εμπλουτισμού. Τοποθετούσαν δηλαδή το υλικό σε μια βάση ελαίου ή λίπους και άφηναν το μίγμα στον ήλιο για λίγες μέρες. Ύστερα από αυτό το χρονικό διάστημα, η βάση διαποτιζόταν από το άρωμα.

Σύμφωνα πάντως με τον δρ. Βαν Βαλνέ, οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν μια πρωτόγονη μορφή απόσταξης για να πάρουν τα αιθέρια έλαια από τα φυτά. Έριχναν νερό σε μεγάλα πήλινα δοχεία πάνω στο υλικό των φυτών (συνήθως κέδρο) και οι οπές των δοχείων καλύπτονταν με νήματα μαλλιού. Τα δοχεία θερμαίνονταν και τα αιθέρια έλαια ανέβαιναν στον ατμό και παρέμεναν μέσα στο μάλλινο ύφασμα, το οποίο αργότερα συμπιεζόταν και έπαιρναν το αιθέριο έλαιο. Το έλαιο του κέδρου χρησιμοποιούνταν ιδιαίτερα στο βαλσάμωμα, στην ιατρική και στην αρωματοποιία. Ήταν επίσης το πιο ακριβό και περιζήτητο σ' όλο τον αρχαίο κόσμο. **(3)**

Μια άλλη αιγυπτιακή μέθοδος απόσπασης αιθέριων ελαίων ήταν η σύνθλιψη. Μια παράσταση που υπάρχει στο Λούβρο παρουσιάζει γυναίκες που συγκεντρώνουν κρίνα σ' ένα μεγάλο σάκο, ενώ δύο άντρες κρατούν ραβδιά περασμένα στις άκρες του σάκου. Τα ραβδιά αυτά στριφογυρίζονται μέχρι ο σάκος να πιεστεί και έτσι βγαίνει το αιθέριο έλαιο από τα πέταλα.

Σωροί από αρωματικές ουσίες όπως λιβάνι, μύρο, άγριο κυπαρίσσι, κυπαρίσσι καίγονταν σε πλατείες στη διάρκεια σημαντικών γιορτών, για να εξαγνιστεί η ατμόσφαιρα και να αναπνεύσει ο κόσμος τους αρωματικούς καπνούς. Ένα αγαπημένο θυμιάμα που έκαιγαν στους ναούς και στις γιορτές ήταν το Κυφί, ένα πολυτελές και μεθυστικό μίγμα που περιείχε δεκαέξι συστατικά, ανάμεσα στα οποία ήταν ο κρόκος, η κασσία, ο νάρδος,

η κανέλλα και το άγριο κυπαρίσσι. Όλα αυτά ήταν αναμεμιγμένα με μέλι και ρητίνη. Ο Διοσκουρίδης έλεγε ότι ένα άρωμα καλωσορίζει τους θεούς. Το κυφί το έκαιγαν πάντοτε μετά την δύση του ήλιου, γιατί είχε υπνωτικές και μεθυστικές ιδιότητες.

Στην αρχαία Κίνα η αρωματοθεραπεία συνδυαζόταν με τον βελονισμό και την μάλαξη για χιλιάδες ασθένειες. Οι Κινέζοι, πάντως, επιζητούσαν την αθανασία μέσω της πρακτικής της αλχημείας.

Ο αλχημιστής έκαιγε θυμίαμα και διαπτοτιζόταν με ειδικά προετοιμασμένα αρώματα προτού να κάνει τα πειράματά του. Πίστευε ότι το άρωμα των φυτών είχε μαγικές δυνάμεις και πνεύματα, των οποίων η δύναμη θα τον βοηθούσε να ετοιμάσει το ελιξίριο της ζωής.

Τα πλούσια σπίτια στην αρχαία Κίνα είχαν ένα ειδικό δωμάτιο για τους τοκετούς, το οποίο ονόμαζαν «Αρτεμισία», όπου έκαιγαν αυτό το φυτό για να προσελκύσουν αγαθοποιά πνεύματα και για να φέρουν ηρεμία στη μητέρα και στο παιδί.

Ένα από τα φυτά, που το είχαν σε μεγάλη εκτίμηση, στην αρχαία Κίνα ήταν το Μο-λου-χουά, ένα είδος γιασεμιού. Ένα και μόνο λουλούδι του μπορούσε να αρωματίσει ολόκληρο το δωμάτιο.

Οι Έλληνες όφειλαν πολλά από τις ιατρικές και ανατομικές τους γνώσεις στους Αιγυπτίους. Όπως και στην Αίγυπτο, τα αρώματα ήταν πραγματικά ένας τρόπος ζωής. Γλυκά θυμιάματα καίγονταν στους ναούς, στις πλατείες των πόλεων και στις τελετουργίες. Σε πολλά σπίτια υπήρχε ένας βωμός που ονομαζόταν «θυτήριον», πάνω στο οποίο έκαιγαν θυμίαμα για να εξευμενίσουν τους θεούς. Φαίνεται ότι οι Έλληνες δεν έμεναν ικανοποιημένοι με το να αρωματίζουν μόνο τα ρούχα και τα σώματά τους, αρωμάτιζαν επίσης την τροφή και το ποτό τους. Τα αρωματισμένα με τριαντάφυλλο, βιολέτα και μύρο κρασιά τους, τα θεωρούσαν σαν εορταστικό νέκταρ. Είχαν πάντως και έναν απώτερο στόχο: πίστευαν ότι το άρωμα, και ιδιαίτερα του τριαντάφυλλου, κατευνάξει τις επιπτώσεις του οινοπνεύματος, πράγμα που σήμαινε ότι μπορούσαν να πιουν περισσότερο! (Πράγματι, το έλαιο του ρόδου είναι γνωστό ότι ασκεί μια ιδιαίτερα θεραπευτική επίδραση στο συκώτι).

Ο Ιπποκράτης εξέθετε το καθημερινό αρωματικό λουτρό και την μάλαξη με αρώματα, λέγοντας ότι μακραίνει τη ζωή. **(3)**

Οι Ρωμαίοι κατανάλωναν τεράστια ποσά στα αρώματα και στα περίτεχνα δημόσια λουτρά τους-μια ιδέα που την υιοθέτησαν από τους Αιγυπτίους. Οι πλούσιες οικογένειες περνούσαν τις μέρες τους στα λουτρά, όπου τους έκαναν μάλαξη με αρωματικά αιθέρια

έλαια οι δυστυχείς σκλάβοι, που μοναδικός σκοπός τους ήταν να περιπλοιοούνται τον αφέντη τους.

Οι Άραβες ήταν ερευνητές. Ταξίδευαν σε στεριά και σε θάλασσα πηγαίνοντας σε χώρες μακρινές, αναζητώντας αρώματα. Από τα ταξίδια τους στην Άπω Ανατολή έφεραν πίσω πολλά ισχυρά μυρωδικά, ανάμεσα στα οποία ήταν το σανταλόξυλο, το μοσχοκάρυδο, το μύρο, το γαρύφαλλο, η καμφορά και η κασσία. Αυτά τα αρωματικά τα χρησιμοποιούσαν τόσο στην αρωματοποιία, όσο και στην ιατρική.

Οι γιατροί εκμεταλλεύονταν τις ισχυρές μικροβιοκτόνες ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, απολυμαίνοντας τα σώματα και τα ρούχα τους με ένα ευχάριστο μίγμα σανταλόξυλου, καμφοράς και ανθόνερου. Αυτό δεν τους προστάτευε μόνο από ασθένειες, αλλά δημιουργούσε και μια ευχάριστη διάθεση στον ασθενή. Την πρακτική αυτή υποστήριξε και ο Ιπποκράτης, «ο πατέρας της ιατρικής», αρκετούς αιώνες πριν.

Μέχρι τον ενδέκατο αιώνα, ο διάσημος Άραβας γιατρός-φιλόσοφος-μαθηματικός και αστρονόμος Αμπού Ιμπν Σινά, είχε τελειοποιήσει την τέχνη της απόσταξης. Η μέθοδός του ήταν τόσο προηγμένη, ώστε η συσκευή της απόσταξης ελάχιστα διαφοροποιήθηκε μέσα στα 900 χρόνια. Υποστήριξε επίσης την μάλαξη, τις έλξεις (για σπασμένα μέλη) και μια αποτοξινωτική φρουτοδίαιτα στα πλαίσια του δικού του θεραπευτικού συστήματος.

Τον δωδέκατο αιώνα τα αρώματα της Αραβίας ήταν φημισμένα σε όλη την Ευρώπη. Οι Σταυροφόροι έφεραν όχι μόνο εξωτικά και ακριβά αρώματα, αλλά και την γνώση της απόσταξής τους από τα φυτά.

Σε κείμενα του Μεσαίωνα υπάρχουν αναφορές στο νερό της λεβάντας και σε πολλές μεθόδους εφαρμογής των αιθέριων ελαίων, παρά το ότι ορισμένοι ηθικολόγοι και θρησκευτικοί ηγέτες θεωρούσαν το θέμα ανάξιο λόγου και ανήθικο. Οι νοικοκυρές στην Βρετανία παρασκεύαζαν γιατρικά από αιθέρια έλαια και αλοιφές για να αρωματίζουν τα υφάσματα και να απομακρύνουν τους ψύλλους και τους σκώρους. Μερικά πλούσια σπίτια είχαν μάλιστα και το δικό τους εργαστήριο για να αποσπούν αιθέρια έλαια από τα φυτά και να τα χρησιμοποιούν στην ιατρική και στην αρωματοποιία. Ένα καλά τεκμηριωμένο γεγονός είναι ότι οι αρωματοποιοί (οι οποίοι βέβαια διαπότηζονταν από αιθέρια έλαια), είχαν συχνά ανοσία στην πανώλη. **(3)**

Οι Νορμανδοί κατακτητές έφεραν μεταξύ άλλων εθίμων και το στρώσιμο στο δάπεδο αρωματικών φυτών, που όταν βάδιζε κανείς πάνω τους, ανέδυε το άρωμά τους. Οι εντομοκτόνες και οι

βακτηριοκτόνες ιδιότητες των αρωματικών φυτών βοηθούσαν στην απομάκρυνση των ασθενειών, γιατί εξόντωναν τα βακτήρια και έδιωχναν τους ψύλλους και τις ψείρες. Οι άνθρωποι ράντιζαν το σώμα και τα ρούχα τους με άρωμα και κρατούσαν μικρά μπουκετάκια από αρωματικά βότανα για να αναχαιτίζουν τις λοιμώδεις ασθένειες.

Τον δέκατο έβδομο αιώνα, η χρήση των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων στην ιατρική σημείωσε μια κάμψη λόγω των νεοεμφανιζόμενων χημικών ουσιών. Ορισμένες από αυτές, ιδιαίτερα ο υδράργυρος, αποδείχτηκαν τρομακτικά επικίνδυνες.

Τον δέκατο ένατο αιώνα, όπως και σήμερα, οι χημικοί θέλησαν να απομακρύνουν, όπως ονομάστηκαν, τα «ακάθαρτα στοιχεία» των φυτών, προκειμένου να απομονώσουν τις θετικές ιδιότητές τους. Αυτές όμως οι «ακάθαρτες ουσίες» αποτελούν ένα αναγκαίο μέρος, επειδή λειτουργούν αρμονικά με την «ενεργό αρχή» και αναχαιτίζουν τις παρενέργειες. **(3)**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



Τα αιθέρια έλαια είναι τα ευώδη και ευεξάτμιστα υγρά στοιχεία των αρωματικών φυτών. Αυτά συγκεντρώνονται σε ειδικά κύτταρα ή σε συγκεκριμένα μέρη του φυτού. Μπορεί να βρίσκονται στα πέταλα (τριαντάφυλλο), στα φύλλα (ευκάλυπτος), στο ξύλο (σανταλόξυλο), στο φρούτο (λεμόνι), στους σπόρους (κάρο το κυμινοειδές), στις ρίζες (δάφνη), στα ριζώματα (πιπερόριζα), στη ρητίνη (πεύκο), στο κόμμι (λιβάνι) και μερικές φορές σε περισσότερα μέρη του φυτού. Η λεβάντα, για παράδειγμα, δίνει αιθέριο έλαιο από τα άνθη και τα φύλλα. Η πορτοκαλιά έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, γιατί παράγει τρία διαφορετικά αρωματικά αιθέρια έλαια, με διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες: νερόλι (άνθος), ππιγκρέιν (φύλλα) και πορτοκάλι (φλοιός).

Όσο περισσότεροι είναι οι ελαιοφόροι αδένες ή οι πόροι του φυτού που παράγουν αιθέρια έλαια, τόσο φτηνότερα είναι αυτά και αντίστροφα. Για παράδειγμα, 100 κιλά λεβάντας αποφέρουν σχεδόν 3 λίτρα αιθέριο έλαιο, ενώ 100 κιλά ροδοπέταλα μπορούν να αποφέρουν μόνο μισό λίτρο αιθέριο έλαιο. Αν και μπορεί να είναι δαπανηρά, τα αιθέρια έλαια είναι πολύ συμπυκνωμένες ουσίες. **(4)**

Μολονότι οι ουσίες αυτές χαρακτηρίζονται ως έλαια, είναι στην πραγματικότητα κάτι το διαφορετικό από τα «επεξεργασμένα λάδια», όπως είναι το ηλιέλαιο ή το καλαμποκέλαιο. Επειδή είναι εξαιρετικά ευεξάτμιστα, δεν αφήνουν μόνιμο λεκέ στο χαρτί και αντίθετα με τα λιπαρά φυτικά έλαια, αυτές οι ουσίες δεν είναι λιπαρές. Διαλύονται στο οινόπνευμα, στο κερί (στο λιωμένο κερί ή στο τζοτζόμπα, για παράδειγμα) και στα φυτικά έλαια. Λόγω του

ότι είναι μερικώς διαλυτά στο νερό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αδιάλυτα στο μπάνιο (έξι σταγόνες αρκούν) χωρίς ν' αφήνουν πίσω τους ένα λιπώδες κατάλοιπο. Καλό, όμως, είναι να αποφεύγεται η χρήση των αδιάλυτων αιθέριων ελαίων στο μπάνιο για την αποφυγή τυχόν αλλεργιών στο δέρμα του ατόμου.



Πολλές φορές γίνεται αναφορά στον όρο αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά χωρίς όμως να διευκρινίζεται για πια φυτά πρόκειται και για ποιο λόγο αυτά ονομάζονται αρωματικά. Ένας απλοϊκός ορισμός είναι ο εξής: " Όλα τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια ονομάζονται **αρωματικά φυτά**".

Τα **αιθέρια έλαια** είναι μίγματα από ουσίες που εξατμίζονται πολύ εύκολα (πτητικές ουσίες) και οι οποίες δίνουν στα διάφορα φυτά συγκεκριμένες φαρμακευτικές ιδιότητες και τη χαρακτηριστική τους μυρωδιά. (4)

1.1.α. Γιατί τα φυτά παράγουν αιθέρια έλαια και πού αυτά



αποθηκεύονται ;

Τα φυτά παράγουν αιθέρια έλαια για να τα χρησιμοποιήσουν στην προσέλκυση των εντόμων (επικοινωνία), να τα προστατέψουν από τα φυτοφάγα ζώα (τα αιθέρια έλαια είναι συνήθως πικρά και μερικές φορές δηλητηριώδη), να μειώσουν τη διαπνοή του νερού από τα φύλλα (ιδιαίτερα τους θερμούς μήνες), να τα προστατέψουν από διάφορες ασθένειες, να τα βοηθήσουν να επηρεάσουν άλλα φυτά που αναπτύσσονται στην ίδια περιοχή

(αλληλοπάθεια), και τέλος για να τα χρησιμοποιήσουν ως αποθήκες ενέργειας.

Τα αρωματικά φυτά αποθηκεύουν τα αιθέρια έλαια μέσα σε ειδικούς χώρους που βρίσκονται στα φύλλα, στο βλαστό, στα άνθη, στο φλοιό, στο ξύλο, ακόμη και στις ρίζες. Η παραγωγή αιθέριων ελαίων έχει εντοπιστεί σε περίπου 2000 φυτικά είδη που ανήκουν σε 60 οικογένειες όπως οι: Composite, Labiate, Lauraceae, Myrtaceae, Pinaceae, κλπ.

Η ποιότητα ενός αιθέριου ελαίου εξαρτάται από έναν αριθμό παραγόντων: από τις εδαφικές συνθήκες, από το κλίμα, από το υψόμετρο και από το χρόνο της συγκομιδής, που παίζουν βασικό ρόλο. Η συγκέντρωση του αιθέριου ελαίου στα φυτά είναι μεγαλύτερη όταν ο καιρός είναι θερμός, οπότε είναι η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή. Το γιασεμί, ένα φυτό που ευωδιάζει το βράδυ, πρέπει να κόβεται το σούρουπο. Γενικά, η συγκομιδή των φυτών που έχουν αιθέρια έλαια θα πρέπει να ολοκληρώνεται μέσα σε λίγες μέρες. Επίσης, πρέπει να αναφερθεί ότι η ποιότητα ενός αιθέριου ελαίου ποικίλλει από χρόνο σε χρόνο, όπως συμβαίνει και με το κρασί.

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην ποιότητα του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια θα πρέπει να προέρχονται μόνο από απόσταξη ή από πίεση. Θα πρέπει να διατηρούνται σε κατάλληλες συνθήκες και να καταναλώνονται σε ορισμένο χρονικό διάστημα από την στιγμή της παραγωγής τους.

Στην πραγματικότητα τα αιθέρια έλαια δεν είναι έλαια, δηλαδή δεν είναι λιπαρά- συνήθως πωλούνται αραιωμένα και εξατμίζονται γρήγορα, κάτι που δεν ισχύει για το λάδι. Τα αιθέρια έλαια είναι πτητικές αρωματικές ουσίες που περιέχονται σε ορισμένα φυτά. Αυτά δίνουν στα τριαντάφυλλα, στο σκόρδο και σε όλα τα αρωματικά φυτά τη χαρακτηριστική οσμή τους.

Τα αιθέρια έλαια παράγονται από τα φυτά με διάφορους τρόπους, που οι περισσότεροι κοστίζουν πολύ και εμπεριέχουν τον κίνδυνο έκρηξης, έτσι είναι προτιμότερο να πραγματοποιείται η παραγωγή από τους επαγγελματίες. Είναι σχεδόν αδύνατον να φτιάξει κανείς αιθέρια έλαια μόνος του. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι τα αιθέρια έλαια παράγονται από φυσικά αρωματικά φυτικά υλικά με απόσταξη ή έκθλιψη. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας εξάγεται από λεβάντα και όχι από κάποιο φυτό που απλώς μυρίζει σαν λεβάντα. Επίσης, τα συνθετικά δεν θεωρούνται αιθέρια έλαια.

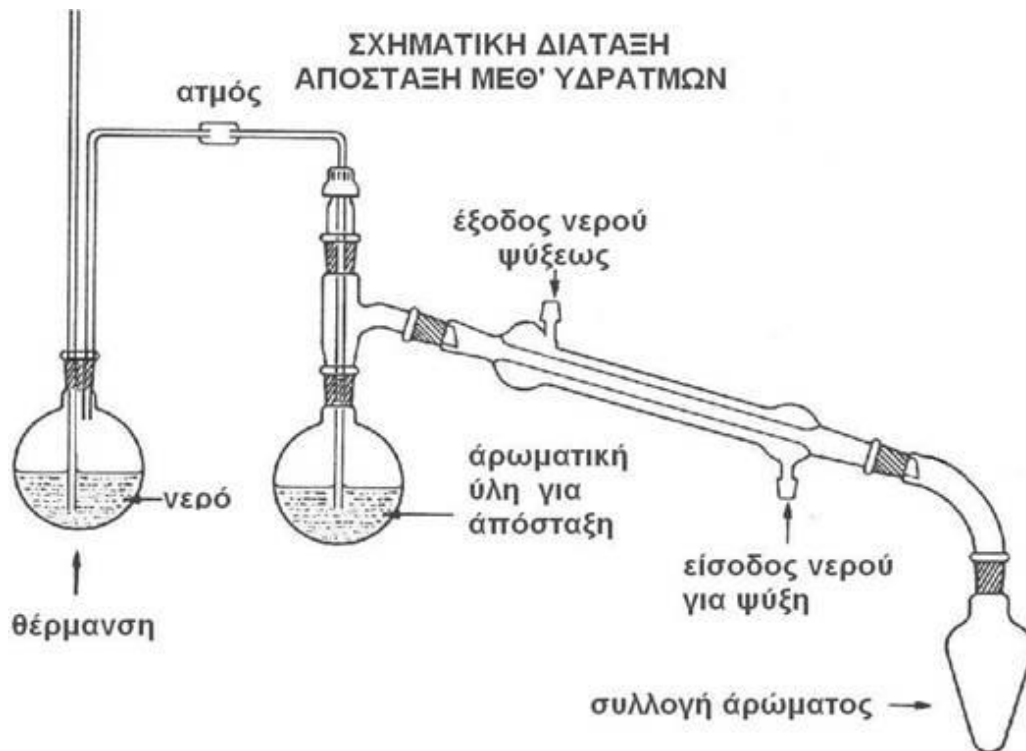
Γενικά, επικρατεί μεγάλη σύγχυση γύρω από τα αιθέρια έλαια, αν και το θέμα είναι πολύ απλό. Αν το «έλαιο γιασεμιού» έχει παραχθεί στο εργαστήριο από έναν χημικό, που ανακάτεψε τα κατάλληλα χημικά συστατικά για να αναπαράγει το άρωμα γιασεμιού, τότε το προϊόν δεν θεωρείται αιθέριο έλαιο.

Τα γνήσια αιθέρια έλαια παράγονται από φυτικά υλικά και για αυτό δεν περιέχουν μόνο τις τερπίνες, τις αλδεΐδες, τις κετόνες, τις αλκοόλες και τα άλλα συστατικά που δημιουργούν το άρωμα. Τα αιθέρια έλαια παράγονται από τα φυτά, και για αυτό συνδέονται άμεσα με τη γη. Αυτή η λεπτή ενέργεια, που τρέφεται από το έδαφος, τον ήλιο και την βροχή πάλλεται μέσα στα αιθέρια έλαια. Επειδή και οι άνθρωποι προέρχονται από τη γη, επομένως συνδέονται μαζί της και μπορούν να συγχωνεύσουν την ενέργεια των γνήσιων αιθέριων ελαίων με τη δική τους, ώστε να προκαλέσουν τις αλλαγές που χρειάζονται.

Τα αιθέρια έλαια είναι συμπυκνωμένη φυτική ενέργεια. Σε γενικές γραμμές, είναι 50 με 100 φορές πιο συμπυκνωμένα από τα φυτά από τα οποία προέρχονται, και για αυτό αποτελούν ισχυρές «δεξαμενές» φυσικής ενέργειας.

Τα γνήσια αιθέρια έλαια περιέχουν τα σωστά συστατικά στους σωστούς συνδυασμούς. Τα περισσότερα είναι μη τοξικά και αφομοιώνονται εύκολα από το σώμα: από τη μύτη και τους πνεύμονες όταν γίνει η εισπνοή. Επιπλέον, εισχωρούν στο δέρμα κατά την διάρκεια της χρήσης τους στις μαλάξεις, αλλά και στο πεπτικό σύστημα όταν γίνει κατάποση από το στόμα. Τα συνθετικά αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο.

1.1.β. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ



Για την εξαγωγή των αιθέριων ελαίων στη γνήσια μορφή τους χρησιμοποιούνται διαφορετικές μέθοδοι, ανάλογα με το μέρος του φυτού στο οποίο βρίσκεται το αιθέριο έλαιο. Η εξαγωγή του αιθέριου ελαίου είναι από τις πιο λεπτές διαδικασίες, αφού πρέπει να επιτρέπει τη συλλογή της ίδιας της ουσίας του φυτού, δηλαδή τα πιο ευαίσθητα και ευπαθή του προϊόντα, χωρίς ωστόσο να αλλοιωθεί η ποιότητα τους.

Για πολλούς ανθρώπους, που ενδιαφέρονται για το περιβάλλον, η μέθοδος απόστασης ενός αιθέριου ελαίου ίσως να είναι ζωτικής σημασίας. Δυστυχώς υπάρχουν πολλά αιθέρια έλαια τα οποία δεν είναι τόσο αγνά ή φυσικά όσο γενικά πιστεύεται. Ορισμένα μπορεί να περιέχουν πρόσθετα συστατικά για να γίνει εντονότερο το άρωμα ή για να παρατείνεται η ευωδία τους. Άλλα μπορεί να περιέχουν ζιζανιοκτόνα ή ίχνη από χημικές ουσίες που προέρχονται από τη διαδικασία της εξαγωγής τους.

Η συνηθέστερη μέθοδος εξαγωγής των αιθέριων ελαίων είναι η άμεση απόσταξη, η οποία είναι μια περισσότερο εξελιγμένη παραλλαγή της αρχαίας αιγυπτιακής μεθόδου του πήλινου αγγείου. Τα φυτά τοποθετούνται στον αποστακτήρα, σε άμεση επαφή με το νερό. Το νερό θερμαίνεται και ο ατμός μεταφέρει τα αιθέρια έλαια σ'ένα συμπυκνωτή κι ύστερα σ'ένα διαχωριστή. **(5)**

Μια πολύ πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι η απόσταξη ατμού. Μοιάζει με την προηγούμενη μέθοδος εκτός από το ότι το φυτό δεν

έρχεται σε επαφή με το νερό μόνο ο ατμός το διαπερνά. Αυτή η μέθοδος σέβεται περισσότερο από όλες τα αρωματικά συστατικά, με τα αιθέρια έλαια να παρασύρονται από υδρατμούς. Τα μέρη του φυτού που είναι πλούσια σε αρωματικές ουσίες περνούν από υδρατμούς χωρίς να υφίστανται υπερβολική πίεση. Οι υδρατμοί παρασύρουν φυσικά τα πτητικά συστατικά, τα οποία μετά από συμπύκνωση αποτελούν το αιθέριο έλαιο. **(5)**

Στα φυτά της οικογένειας Labiatae, όπως η λεβάντα και η μέντα, η πρόσβαση στους ελαιοφόρους αδένες είναι εύκολη, μια και βρίσκονται στα φύλλα. Το γεγονός αυτό επιτρέπει την απόσταξη τους, μια διαδικασία με την οποία το φρεσκοκομμένο ή ξηραμένο φυτικό υλικό στοιβάζεται κλεισμένο ερμητικά σε έναν άμβυκα (συσκευή απόσταξης), και μέσα του διοχετεύεται ατμός. Η ζέση σπάει τους αδένες και το έλαιο εξατμίζεται και αναμειγνύεται με τον ατμό. Μια ψυκτική επεξεργασία μετατρέπει τους ατμούς σε υγρή μορφή και το αιθέριο έλαιο διαχωρίζεται από το νερό.

Στα φυτά της οικογένειας Myrtaceae, που υπάγονται ο ευκάλυπτος και το δέντρο του τσαγιού, οι ελαιοφόροι αδένες είναι λιγότερο προσβάσιμοι και χρειάζεται θρυμματισμός του φυτού πριν την απόσταξη.

Όσο για τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών (λεμόνι, μανταρίνι, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ κλπ), αυτά εξαγονται εν ψυχρώ με φυσικές, μηχανικές ή χειρονακτικές μεθόδους, όπου περιλαμβάνουν την έκθλιψη ή τον τεμαχισμό της φλούδας.

Η ανακάλυψη παλαιότερων τεχνικών απόσταξης οφείλεται στο σπουδαίο Άραβα φιλόλογο Avicenna (980 – 1037 μΧ), ο οποίος τις εφάρμοσε στα τριαντάφυλλα και πέτυχε την παρασκευή αρωματικού νερού και αιθέριων ελαίων.

Κατασκευές που βρέθηκαν στο Ιράκ και στο Πακιστάν φανερώνουν ότι η απόσταξη χρησιμοποιούνταν αρκετά χιλιάδες χρόνια πριν. Η απόσταξη συνεχίστηκε να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και του 16^{ου} και 17^{ου} αιώνα. Εκείνη την εποχή τυπώθηκαν πολλά μικρά βιβλία βοτανικής, τα οποία περιέγραφαν τη διαδικασία της απόσταξης και τις ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Μια πλέον πρόσφατη επινόηση είναι η απόσταξη σε κενό αέρος. Ελαττώνοντας την πίεση του αέρα μέσα στη σφραγισμένη συσκευή απόσταξης, δημιουργείται ένα κενό αέρος. Έτσι, επιτυγχάνεται η απόσταξη σε πολύ χαμηλότερες θερμοκρασίες, οι οποίες διατηρούν καλύτερα τα λεπτά αρώματα του φυτού. **(5)**

Η λιγότερο πολύπλοκη μέθοδος ονομάζεται έκθλιψη. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για τη λήψη των αιθέριων ελαίων από τα εσπεριδοειδή. Ο φλοιός συνθλίβεται με πίεση και παράγει το

αιθέριο έλαιο. Στις μέρες μας, πολλά έλαια που προέρχονται από εσπεριδοειδή, όπως το πορτοκάλι και το λεμόνι παράγονται από τη βιομηχανία παρασκευής χυμών. Το αιθέριο έλαιο στον καρπό του κίτρου βρίσκεται στον εξωτερικό φλοιό γι ' αυτό και χρησιμοποιείται η απλή πίεση για να εξαχθούν τα ελαία. Αν και κάποτε γινόταν με το χέρι, σήμερα πια χρησιμοποιούν μηχανές κεντρόφυγης δύναμης.

Μια σχεδόν απαρχαιωμένη μέθοδος εξαγωγής είναι ο εμπλουτισμός. Χρησιμοποιείται ζωικό λίπος(μερικές φορές και ελαιόλαδο) για να απορροφηθούν τα αιθέρια έλαια, τα οποία στη συνέχεια διαχωρίζονται από το λίπος με τη χρήση οινόπνευματος. Τα αιθέρια έλαια διαλύονται εύκολα στο οινόπνευμα, όχι όμως και στο λίπος. Αργότερα το οινόπνευμα εξατμίζεται, αφήνοντας πίσω του το αιθέριο έλαιο. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να παίρνει κανείς τα αρώματα λουλουδιών όπως είναι για παράδειγμα το γιασεμί και το νερόλι (άνθος πορτοκαλιάς) που θα φθείρονταν από την έντονη ζέστη της απόσταξης. Το υγρό που απομένει είναι γνωστό ως «απόλυτος εμπλουτισμός» παρά ως αιθέριο έλαιο. Δυστυχώς, το υψηλό κόστος αυτής της εργασιοβόρας και χρονοβόρας μεθόδου έχει οδηγήσει στην ευρεία χρήση ευεξάτμιστων διαλυτών, όπως είναι λόγου χάριν ο πετρελαϊκός αιθέρας, ως μέσον απόσπασης αιθέριων ελαίων ορισμένων φυτών. Η εξαγωγή με τη χρήση ευεξάτμιστων διαλυτών χρησιμοποιείται πολύ στην βιομηχανία αρωμάτων, επειδή αποφέρει εξάισια αρώματα τα οποία πλησιάζουν περισσότερο στο άρωμα που υπάρχει στο φυτό.

Πέρα από το ενδιαφέρον για τα ίχνη που αφήνουν συχνά οι διαλύτες στους εμπλουτισμούς, δεν μπορούν να αγνοηθούν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των διαλυτών που ελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα.

Μια σχετικά καινούρια αλλά, προς το παρόν, δαπανηρή μέθοδος, είναι η εξαγωγή αιθέριων ελαίων με την χρήση διοξειδίου του άνθρακα. Αυτή η μέθοδος έχει μεγάλο ενδιαφέρον από τη σκοπιά της αρωματοθεραπείας, επειδή δεν υπάρχει σ' αυτήν το ρίσκο των κατάλοιπων των διαλυτών. Απομένει ακόμη άγνωστο κατά πόσο φιλική για το περιβάλλον είναι αυτή η μέθοδος. **(5)**

Η εκχύλιση με διαλύτες είναι μια πολύπλοκη χημική διαδικασία, η οποία χρησιμοποιείται για την εκχύλιση αιθέριων ελαίων από ευπαθή λουλούδια, όπως το γιασεμί. Όταν το αιθέριο έλαιο περιέχεται στην φυσικά εκκρινόμενη ρητίνη ενός φυτού, πρέπει να χρησιμοποιηθεί ένα διαλυτικό στη διαδικασία εξαγωγής. Η εκκρινόμενη ρητίνη διαλύεται σε ζεστή αλκοόλη και φιλτράρεται, δηλαδή τα πέταλα μουσκεύονται μέσα σε ένα χημικό διαλύτη, ο

οποίος απελευθερώνει τις αρωματικές ίνες του φυτού με τη μορφή μιας κολλώδους μάζας. Η μάζα αυτή επεξεργάζεται ξανά για να αφαιρεθούν τα λίπη και το κερι παράγοντας ένα «πλήρως» υγρό προϊόν. **(5)**

1.1.γ. 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 την θεραπευτική τους δύναμη. Γενικά, τα αιθέρια έλαια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλες και εστέρες έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ασφαλή. 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 μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες αν εφαρμοστούν λανθασμένα. 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 έρχεται από την διαδεδομένη πρακτική προσδιορισμού των θεραπευτικών στοιχείων των αιθέριων ελαίων και την συγχώνευσή τους σε χάπια και σε άλλες φαρμακευτικές μορφές. Η αλδεΐδη κιτράλη, λόγου χάριν, 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 στην συνέργεια ενός λαδιού είναι ένας από τους λόγους που οι αρωματοθεραπευτές πιστεύουν ότι τα συνθετικά ισοδύναμα πιθανόν να μην είναι δραστικά, αλλά συχνά επικίνδυνα. **(6)**

1.1.δ. Αιθέρια Έλαια :Γνήσια Αιθέρια Έλαια-Συνθετικά Αιθέρια Έλαια

Η θεραπευτική χρήση των αιθέριων ελαίων είναι πλέον γνωστή. Εκτός βέβαια από θεραπευτικές ιδιότητες, κάθε αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται και για τις μαγικές του ιδιότητες.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα αιθέρια έλαια πάντα χρησιμοποιούνται είτε αραιωμένα σε λάδια βάσεις είτε στους αρωματιστές με νερό. Δεν είναι κατάλληλα για κατάπωση, εσωτερική χρήση ή εξωτερική, εάν προηγουμένως δεν έχουν αραιωθεί σε κάποια βάση. (6)



Η διαφορά των συνθετικών αιθέριων ελαίων από τα γνήσια αιθέρια έλαια είναι πως, ενώ κρατούν όλες τις αρωματικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες, δεν έχουν τις "σωματικές" ιδιότητες που έχουν τα φυσικά αιθέρια έλαια.

Πχ. ενώ το καθαρό αιθέριο έλαιο λιβανιού χρησιμοποιείται ευρέως σε καλλυντικές κρέμες για την αντιμετώπιση των έντονων και βαθιών ρυτίδων, το συνθετικό αιθέριο έλαιο λιβανιού δεν συνίσταται για τέτοια χρήση, μιας και δεν θα έδινε κανένα αποτέλεσμα.

Τα συνθετικά αιθέρια έλαια μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιηθούν για τις αρωματικές και μαγικές τους ιδιότητες αλλά και για καλλυντική χρήση, δηλαδή μπορεί να προστεθούν λίγες σταγόνες συνθετικού αιθέριου ελαίου σε μια κρέμα σώματος

ώστε να της δοθεί υπέροχο άρωμα! **(6)**

Και μία ακόμη σημαντική διαφορά είναι ότι τα συνθετικά αιθέρια έλαια στοιχίζουν αρκετά φθηνότερα από τα γνήσια.

Τα γνήσια αιθέρια έλαια διαθέτουν μια αισθητική ποιότητα που τα συνθετικά δεν πρόκειται να αποκτήσουν ποτέ. Εάν γίνει ανάμειξη του πολύτιμου αιθέριου ελαίου αχιλλείας, η μυρωδιά του προσφέρει ενέργεια. Είναι γεμάτη και πλούσια. Το μυαλό και το σώμα του ατόμου που θα δεχτεί την μάλαξη με αυτό το αιθέριο έλαιο, καλωσορίζουν την παρουσία του. Δεν υπάρχουν σκληρές, τραχιές πτυχές που θα μπορούσαν να τον ενοχλήσουν.

Τα συνθετικά αιθέρια έλαια, από την άλλη πλευρά, δεν έχουν κανένα σύνδεσμο με τη γη. Από μαγική άποψη, θεωρούνται νεκρά. Για να τα δημιουργήσουν οι επιστήμονες αναμιγνύουν μόνο τα συστατικά που είναι απολύτως απαραίτητα για να προσεγγίσουν το άρωμα του γνήσιου αιθέριου ελαίου. Το αποτέλεσμα είναι συνήθως μια απαίσια παρωδία του γνήσιου.

Ένα καλό παράδειγμα για το πόσο σημαντικό είναι να εφαρμόζεται το αυθεντικό προϊόν, είναι η σύγκριση ανάμεσα στο γνήσιο αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου (προϊόν απόσταξης με ατμό) και σε κάποιο συνθετικό έλαιο τριαντάφυλλου. Το τεχνητό τριαντάφυλλο αναδίδει μια ενοχλητική γλυκερή «αποστειρωμένη» οσμή και προκαλεί εύκολα πονοκέφαλο. Το γνήσιο αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου μυρίζει σαν ένα πραγματικό λιβάδι με λουλούδια, κλεισμένο σε μπουκαλάκι. Πάλλεται από μια ενέργεια που κατευνάζει και ηρεμεί. Είναι ζωντανό.

Τα γνήσια αιθέρια έλαια πωλούνται συνήθως σε ποσότητες χιλιοστόλιτρων και κυμαίνονται, από άποψη τιμής, ως ιδιαίτερως ακριβά. Από τα πιο συνηθισμένα και οικονομικά αιθέρια έλαια είναι το λεμόνι, το περγαμόντο και ροσμαρί. Στα πιο ακριβά συγκαταλέγονται το νερόλι, η γιασμίν και το τριαντάφυλλο που πωλούνται σε πολύ μικρότερες ποσότητες.

Αν και πολλά γνήσια αιθέρια έλαια πωλούνται ακριβά οι απαιτούμενες ποσότητες είναι τόσο μικρές ώστε το ολικό κόστος είναι στην ουσία πολύ μικρό. Τα αιθέρια έλαια διατίθενται τόσο συμπυκνωμένα ώστε μια σταγόνα αρκεί συνήθως για ένα αποτελεσματικό τελετουργικό αρωματοθεραπείας.

Δύσκολα διαπιστώνεται η αυθεντικότητα ενός αιθέριου ελαίου. Ένα κριτήριο αποτελεί η τιμή. Αν, για παράδειγμα, το αιθέριο έλαιο γιασμίν διατίθεται σε χαμηλή τιμή, το οποίο συγκαταλέγεται στα πιο ακριβά αιθέρια έλαια, τότε είναι βέβαιο, ότι πρόκειται για προϊόν εργαστηρίου και όχι της γης.

Το πιο σίγουρο κριτήριο παραμένει μυρωδιά. Λίγη εξάσκηση χρειάζεται ώστε να γίνεται σωστά και γρήγορα η αναγνώριση των αυθεντικών αιθέριων ελαίων. **(6)**

Τα αιθέρια έλαια πρέπει να προστατεύονται με προσοχή γιατί όταν δεν φυλάσσονται σωστά αλλοιώνονται γρήγορα. Οι παράγοντες που τα απειλούν είναι οι εξής :

Φώς: τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάσσονται μακριά από ηλιακό φώς, για αυτό άλλωστε πωλούνται πάντα σε σκουρόχρωμα μπουκαλάκια.

Θερμότητα: Ποτέ δεν τοποθετούνται τα αιθέρια έλαια κοντά στο καλοριφέρ, στον φούρνο, στο τζάκι, σε αναμμένα κεριά ή άλλες πηγές θερμότητας.

Αέρας: Ποτέ δεν αφήνονται τα μπουκαλάκια ανοιχτά περισσότερο από μερικά δευτερόλεπτα.

Υγρασία: Το μπάνιο είναι το χειρότερο μέρος για τα αιθέρια έλαια. Τοποθετούνται σε δροσερό, στεγνό μέρος για να διατηρηθούν για αρκετό καιρό.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις, αλλά τα περισσότερα αιθέρια έλαια είναι αποτελεσματικά για ένα έως τρία χρόνια.

Τα αιθέρια έλαια πωλούνται συνήθως σε μικρά μπουκαλάκια με σταγονόμετρο, ώστε να ελέγχεται η ποσότητα που θα χρησιμοποιηθεί κάθε φορά. Έτσι, αποφεύγεται ο κίνδυνος να χυθεί το έλαιο από το μπουκαλάκι.

Αν κάποιος θεραπευόμενος είναι επιρρεπής στις αλλεργικές αντιδράσεις πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή.

Μερικά από τα λιγότερα ακριβά αιθέρια έλαια παράγονται από άνθη και φυτά που βρίσκονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά. Πολύ εύκολα όμως μπορεί να βρεθεί το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τα φυτά αυτά. Αυτό δείχνει και ένα ακόμα πλεονέκτημα των αιθέριων ελαίων : το ότι είναι τόσο προσιτά.

Η δύναμη και η ενέργεια που περιέχουν αυτά τα μικρά καφέ γυάλινα μπουκαλάκια μπορεί να καταπλήξει τον καθένα. **(6)**

1.1.ε. ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



Υπάρχουν μερικά αιθέρια έλαια που είναι ασφαλή στη χρήση τους, εφόσον ακολουθηθούν οι συνηθισμένες οδηγίες ασφαλείας υπάρχουν όμως άλλα που ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία. Τα παρακάτω αιθέρια έλαια είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται εντελώς. • Ajowan - *Trahysermum corticum* • Bitter almond - πικραμύγδαλο • Boldo - *reumus boldus* - μπόλντο • Buchu • Κάλαμος - *acorus calamus* • Καμφορά • Cassia - κάσσια Αλεξανδρείας / σιναμική • Costus - *saussurea costus* • Ινούλα - (*allanroot*) *innula helenium* - ελακαμπίνη καμφορά • Χρόνο (*horseradish*) • *jaborandi* - *dilocarpus jaborandi* -πιλόκαρπος ο μικρόφυλλος • Mugwort (*armoise*) -λεβιδόχορτο • Μουστάρδα • Ρίγανη • Σπόρος μαϊντανού • Φλισκούνη • Rue - *ruta graveolens* - απήγανος • Sassafras - *sassafras albidum* • Savin - *juniperus sabina* -άρκευθος η Σαβίνη • Θύμβρα η κηπαία, θρούμπι • Southernwood - *artemisia arbotanum* • Tansy - *tanacetum vulgare* -αθανασία η κοινή • Thuja - (*White cedar Cedarleaf*), *thuja occidentalis*, *thuja plicata* -θούγια / χούγια • Wintergreen - *gaultheria procumbens* - γωλθερίο η κατανεύουσα • Wormseed - *chenopodium ambrosioides*, ποικιλία *anthelminticum* - χηνοπόδιο • Wormwood - *artemisia absinthum* – αψιθιά. (6)

1.2. Οδηγίες ασφαλείας που πρέπει να τηρηθούν κατά τη χρήση των αιθέριων ελαίων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια είναι τρόποι για την ενίσχυση της υγείας και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πάντα η

αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται κάνουν καλό. Υπάρχουν διάφορα τοξικά αιθέρια έλαια που μπορεί να αποδειχθούν επιβλαβές ή μοιραία στην υγεία των ατόμων. Υπάρχουν ορισμένα αιθέρια έλαια που πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή. Επίσης, πρέπει να γίνει κατανοητή η ασφαλή διατήρηση των αιθέριων ελαίων, κρατώντας τα μακριά από τα παιδιά.

Παρακάτω είναι μια λίστα οδηγιών για την ασφάλεια των αιθέριων ελαίων:

1. Παιδιά και Κατοικίδια: Τα αιθέρια έλαια είναι εξαιρετικά πολύτιμες ουσίες, αλλά μπορεί να είναι επιβλαβής εάν χρησιμοποιηθούν καταχρηστικά ή όταν υπάρχει υπερβολική δόση. Τα αιθέρια έλαια πρέπει να διατηρηθούν μακριά από παιδιά ή κατοικίδια ζώα. Η αποθήκευσή τους πρέπει να γίνεται σε δροσερό, σκοτεινό μέρος και μέσα σε γυάλινες φιάλες, γιατί ορισμένα έλαια είναι φωτοευαίσθητα (δεν αντέχουν το φως του ήλιου). Πρέπει να γίνεται έλεγχος της ποιότητας των αιθέριων ελαίων.

2. Αυστηρή απαγόρευση στην πρόσληψη των ελαίων: Καλό είναι να αποφεύγεται η λήψη των αιθέριων ελαίων αν δεν προτείνεται ή συνιστάται από ειδική άδεια επαγγελματία αρωματοθεραπευτή. Η πρόσληψη τοξικών αιθέριων ελαίων μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και σε θάνατο.



3. Δοκιμή του αιθέριου ελαίου στο σώμα με έμπλαστρο: Όταν εφαρμοστεί για πρώτη φορά ένα αιθέριο έλαιο στο σώμα του θεραπευόμενου πρέπει πρώτα να γίνεται μία δοκιμή. Για να πραγματοποιηθεί αυτό, προστίθεται μία σταγόνα από το αιθέριο έλαιο σε ένα κουταλάκι του γλυκού λάδι και, στη συνέχεια, τοποθετείται στο εσωτερικό του καρπού. Είναι απαραίτητο να παραμείνει το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο στην περιοχή για 24 ώρες και δεν γίνεται πλύση του λαδιού από το δέρμα. Εάν δεν υπάρχει ερεθισμός του δέρματος, ερυθρότητα, οίδημα ή φλεγμονή στην περιοχή που εφαρμόστηκε, τότε μπορεί να πραγματοποιηθεί η αρωματοθεραπεία στον θεραπευόμενο διότι το αιθέριο έλαιο είναι συμβατό με το δέρμα του. Εάν χρησιμοποιηθεί για πρώτη φορά και το λάδι με το οποίο αναμιγνύεται το αιθέριο έλαιο, τότε ισχύει το ίδιο και με αυτό και πρέπει να δοκιμαστεί πριν γίνει η δοκιμή με το αιθέριο έλαιο.

4. Διαδικασίες εφαρμογής: Όταν χρησιμοποιούνται αδιάλυτα τα αιθέρια έλαια, πρέπει να πλένονται τα χέρια αμέσως μετά τη χρήση. Δεν επιτρέπεται η επαφή των αιθέριων ελαίων στα μάτια, στο στόμα, εσωτερικά στη μύτη, στους βλεννογόνους, στα γεννητικά όργανα ή σε άλλες ευαίσθητες περιοχές. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων στα παιδιά.

5. Καρκινογόνα έλαια: Ορισμένα αιθέρια έλαια μπορεί να είναι καρκινογόνα και έχουν απαγορευθεί στην αρωματοθεραπεία. Τα λάδια που είναι *calamus* πετρέλαιο, έλαιο σασσάφρου, καμφορά λάδι, κ.λπ. Σε άτομα με καρκίνο, πρέπει να αποφεύγεται οι βαθιές μαλάξεις σε λεμφαδένες, δεν επιτρέπεται η μάλαξη όταν το άτομο πάσχει από καρκίνο του δέρματος, και δεν εφαρμόζεται μάλαξη σε περιοχές που υποβλήθηκαν σε ακτινοβολία. Αποφεύγονται τα ακόλουθα έλαια όταν στο ιστορικό του πελάτη καταγράφεται αυτή η νόσος: antiseed, κόλπος, βασιλικό, γαρύφαλλο, κανέλα, δάφνη, μοσχοκάρυδο, μάραθο κλπ.

6. Ήπαρ-τοξικά λάδια: Ορισμένα αιθέρια έλαια μπορεί να έχουν τοξική επίδραση στο ήπαρ. Το ήπαρ είναι η έδρα των διαφόρων δραστηριοτήτων, όπως των λιπιδίων και των υδατανθράκων, η έκκριση χολής χυμό, η σύνθεση πρωτεϊνών κλπ. Μια τοξική επίδραση στο ήπαρ μπορεί να είναι επιβλαβής για τον οργανισμό. Για να αποφευχθεί αυτό, δεν πρέπει να ληφθούν τα ακόλουθα αιθέρια έλαια: antiseed, βασιλικός, κόλπος, Cassia, κανέλα, γαρύφαλλο κλπ.

7. Στοματική, δερματική τοξικότητα από αιθέρια έλαια: Υπάρχουν μερικά αιθέρια έλαια που προκαλούν στοματική και δερματική τοξικότητα, τέτοια αιθέρια έλαια είναι τα εξής: πικραμύγδαλο, boldo φύλλα, calamus, καμφορά, σασσάφρου, Savin, θηρανθεμίζ, Thuja, πυραλίζ, wormseed , southernwood, μουστάρδα, στρύχνος και τσουκνίδες. Θα πρέπει να αποφευχθούν ορισμένα έλαια όπως ύσσωπος, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και θυμάρι, εάν ο θεραπευόμενος πάσχει από υπέρταση. Και δεν χρησιμοποιούνται ποτέ δεντρολίβανο, μάραθο, φασκόμηλο, ακίδα λεβάντα, θηρανθεμίζ, Thuja, wormweed, και αιθέριο έλαιο καμφοράς εάν στο ιστορικό του θεραπευόμενου αναγράφεται ότι εμφανίζει επιληψία ή άλλα συναφή προβλήματα.

8. Γενικές συμβουλές για την ασφάλεια: Πρέπει να γίνεται έλεγχος για την αλληλεπίδραση των αιθέριων ελαίων με τα συνταγογραφούμενα φάρμακα που μπορεί ο θεραπευόμενος να λαμβάνει. Απαραίτητη είναι η αποχή από το αλκοόλ κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων. Πρέπει να αποφεύγεται το ηλιακό φως μετά το βασικό λάδι που χρησιμοποιείται στη μάλαξη γιατί ορισμένα έλαια μπορούν να προκαλέσουν ευαισθησία στον ήλιο και επιπλοκές του δέρματος στους ανθρώπους.

1.2.α. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ



Για την ασφαλή χρήση των αιθέριων ελαίων θα πρέπει να εφαρμόζονται οι παρακάτω κανόνες:

- I. Η συγκέντρωση των αιθέριων ελαίων συνιστάται να μην ξεπερνάει κάποια όρια στα παρασκευάσματα. Τα όρια αυτά εξαρτώνται από το αιθέριο έλαιο και το σκοπό της χρήσης του (συνήθως <3 %).
- II. Συνιστάται να μην χρησιμοποιούνται αδιάλυτα στο δέρμα.
- III. Ακόμη και τα πιο ακίνδυνα αιθέρια έλαια, και στις πιο μικρές συγκεντρώσεις πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή σε παιδιά, σε ηλικιωμένους και σε ασθενείς.
- IV. Τα αιθέρια έλαια συνιστάται να μην καταπίνονται για οποιοδήποτε λόγο.
- V. Σε αλλεργικά άτομα και σε άτομα με πολύ ευαίσθητο δέρμα θα πρέπει να γίνεται το δερματικό τεστ, για να ελέγχεται η αντίδραση του οργανισμού τους.
- VI. Τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.
- VII. Για οποιαδήποτε απορία θα πρέπει κανείς να απευθύνεται μόνο σε επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές. **(7)**

Δερματικός έλεγχος. Ένας απλός δερματικός έλεγχος γνωστοποιεί την χρήση κάποιου αιθέριου ελαίου χωρίς ενδοιασμούς. Ο έλεγχος αυτός κρίνεται ακόμη πιο ουσιαστικός, εάν εμφανίζεται κάποιο πρόβλημα με αλλεργία, ή πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά ή σε ηλικιωμένα άτομα. Προστίθεται μία σταγόνα από το προϊόν που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε λίγο βαμβάκι και τοποθετείται στο δέρμα του θεραπευόμενου. Έπειτα το βαμβάκι πρέπει να απομακρυνθεί και να καλυφθεί η περιοχή με έναν επίδεσμο, αφήνοντας το για 24 ώρες χωρίς να πλυθεί. Εάν κατά το χρονικό διάστημα του ελέγχου η περιοχή δεν παρουσιάσει κανένα σύμπτωμα φαγούρας, κνησμού ή έντονου κοκκινίσματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί το προϊόν χωρίς φόβο. **(7)**

1.2.β. ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Είναι πιθανό ορισμένοι από τους θεραπευόμενους να παρουσιάσουν αλλεργίες σε σχεδόν οτιδήποτε-ακόμα και στο φαινομενικά αβλαβές αμυγδαλέλαιο. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν δερματική ευαισθησία στη μέντα, στο βασιλικό, στο περγαμόντο, στο ylang-ylang, στη βερβένη, στο ζιγκιβέρι ή στο

γεράνιο, αν αυτά χρησιμοποιηθούν σε διαλύσεις πάνω από 1,5% και ιδιαίτερα στο ευαίσθητο δέρμα του προσώπου. Αν λοιπόν παρουσιαστεί αλλεργία σε κάποια από τα αιθέρια έλαια θα πρέπει να δοκιμαστεί κάποια άλλη θεραπεία, όπως είναι η ομοιοπαθητική ή βοτανοθεραπεία.

1.2.γ. ΠΟΙΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Όλα τα αιθέρια έλαια είναι αντισηπτικά. Μερικά έχουν επίσης ιδιότητες αντιφλεγμονώδεις και κατά των ιών. Πιστεύεται γενικότερα ότι το σκόρδο και το τσαγιόδεντρο είναι ισχυρότερα κατά των ιών. Για προφανείς λόγους, το σκόρδο δεν χρησιμοποιείται συνήθως στην αρωματοθεραπευτική μάλαξη, αλλά λαμβάνεται ως γιατρικό με την μορφή κάψουλας. Αντίθετα από τα χημικά αντισηπτικά, τα αιθέρια έλαια είναι αβλαβή για τους ιστούς παρά το ότι επιτίθενται σφοδρά στα μικρόβια. Ο δρ Ζαν Βαλνέ (ένας από τους Γάλλους πρωτοπόρους της αρωματοθεραπείας) χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια για την θεραπεία των τραυμάτων των στρατιωτών στη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Αυτά όχι μόνο κάλυπταν την οσμή που ανέδιδαν οι γαγγραινώδεις πληγές, αλλά αναχαίτιζαν τη σήψη.

Τα αιθέρια έλαια προάγουν την φυσική θεραπεία, ενεργοποιώντας και ενισχύοντας τους μηχανισμούς του σώματος. Στα έλαια του χαμομηλιού και του θυμαριού, για παράδειγμα, αποδίδεται η ικανότητα να προωθούν την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων τα οποία βοηθούν στην μάχη κατά της ασθένειας. Η λεβάντα, ιδιαίτερα, έχει την αξιοθαύμαστη ιδιότητα να ενεργοποιεί την αναπαραγωγή των κυττάρων του δέρματος-κάτι το υπέροχο για την θεραπεία εγκαυμάτων, τραυμάτων, ελκών κλπ.

Τα αιθέρια έλαια επιδρούν επίσης στο κεντρικό νευρικό σύστημα-ορισμένα ως χαλαρωτικά(χαμομήλι, λεβάντα) και άλλα ως διεγερτικά(δεντρολίβανο, βασιλικός). Μερικά ασκούν εξισορροπητική επίδραση. Το σκόρδο, για παράδειγμα, μπορεί να ανεβάσει την χαμηλή πίεση και να μειώσει την υψηλή πίεση. Ομοίως, το περγαμόντο και το γεράνι μπορούν είτε να ηρεμήσουν είτε να ενεργοποιήσουν τον οργανισμό, ανάλογα με τις ανάγκες του θεραπευόμενου- ένα φαινόμενο απόλυτα άγνωστο για ένα συνθετικό ή χημικό φάρμακο. **(8)**

Η χημεία των αιθέριων ελαίων είναι πολύπλοκη. Μπορεί να αποτελούνται από χιλιάδες στοιχεία όπως είναι οι τερπίνες, αλκοόλες, αλδεΐδες, εστέρες και αναμφίβολα από πολλά ακόμα στοιχεία, τα οποία δεν έχουν ανακαλυφθεί. Αυτό εξηγεί γιατί ένα και μόνο αιθέριο έλαιο μπορεί να βοηθήσει σε πολλές περιπτώσεις ασθενειών. Επειδή τα αιθέρια έλαια απαντώνται περισσότερο στη φύση παρά στο εργαστήριο, οι παρενέργειές τους είναι ουσιαστικά ανύπαρκτες.

Δεν είναι βέβαια ευεργετικές όλες οι ουσίες που υπάρχουν στη φύση. Αυτό γίνεται κατανοητό, για παράδειγμα, από τα φύλλα της δάφνης (από τα οποία εξάγεται το κυάνιο) και το φυτό δακτυλίθρα, το οποίο μπορεί να είναι και θανατηφόρο εάν δεν προσεχθεί. Τα δύο όμως αυτά φυτά, αν ληφθούν κατά ομοιοπαθητικό τρόπο, δεν προκαλούν προβλήματα τοξικότητας.

Ο δρ Ζαν Βαλνέ και άλλοι γιατροί του τομέα της κλινικής αρωματοθεραπείας ανακάλυψαν ότι η ανάμειξη ορισμένων αιθέριων ελαίων, όχι μόνο επαυξάνει την δύναμη τους, αλλά και ότι λειτουργεί εκείνος ο μυστηριώδης παράγοντας της συνεργασίας-το σύνολο είναι πολύ μεγαλύτερο από το άθροισμα των ίσων μερών που το αποτελούν. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα φανερό στην αντιβακτηριδιακή δράση των αιθέριων ελαίων. Μια ανάμειξη γαρύφαλλου, θυμαριού, λεβάντας και μέντας, λόγου χάριν, είναι πολύ πιο ισχυρή απ' ό,τι ο χημικός θα περίμενε από αυτό το μίγμα (λαμβάνοντας υπόψη του τα συνδυασμένα χημικά στοιχεία των ελαίων). Η ανάμειξη όμως περισσότερων από πέντε αιθέριων ελαίων επιφέρει-κατά έναν παράξενο τρόπο-ένα αντίθετο αποτέλεσμα. Η αντιβακτηριδιακή δράση εξασθενίζει.

Η αρωματοθεραπεία, όπως και άλλες φυσικές θεραπείες, στοχεύει στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η αλλοπαθητική (ορθόδοξη) ιατρική τείνει να εξασθενεί τις άμυνες του σώματος, καταπιέζοντας καταστάσεις χωρίς να απομακρύνει την αιτία. Ταυτόχρονα, τα χημικά φάρμακα έχουν παρενέργειες τις οποίες το σώμα είναι υποχρεωμένο να αντιμετωπίσει όπως την ασθένεια. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην ιατρογονική ασθένεια (που προκαλούν τα φάρμακα), ένα πρόβλημα το οποίο μπορεί να είναι ευρύτερα διαδεδομένο απ' ό,τι γενικά πιστεύεται.

Χρειάζεται πάντως να υιοθετήσουμε μια εξισορροπημένη άποψη και να αποδεχθούμε ότι δεν μπορεί να αποκλειστεί ολοκληρωτικά η χρήση των φαρμάκων. Αν, για παράδειγμα, ένα άτομο δεν αντιδρά στη φυσική θεραπεία και υποφέρει πολύ ή ακόμα σε περιπτώσεις θανατηφόρων καταστάσεων η παρέμβαση φαρμάκων ίσως να είναι ζωτικής σημασίας. **(8)**

1.3. ΤΑ 15 ΒΑΣΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



ΛΕΒΑΝΤΑ

Είναι η πιο σημαντική, η πιο ευέλικτη, η πιο ελκυστική και θεραπευτική από όλα τα αιθέρια έλαια. Τόσο τα άνθη της όσο και τα φύλλα της είναι εξόχως αρωματικά, αλλά μόνον τα άνθη χρησιμοποιούνται για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η λεβάντα είναι ηρεμιστική, καταπραϋντική, αντικαταθλιπτική, και εξισορροπητική της ψυχικής διάθεσης. Οι αντισηπτικές, αντιβακτηριδιακές και παυσίπονες ιδιότητες της την κάνουν πολύτιμη σε περιπτώσεις αμυχών, πληγών και εγκαυμάτων. Επειδή είναι αποσυμφορητική αποδεικνύεται αποτελεσματική κατά των κρυολογημάτων, της γρίπης και των καταρροϊκών καταστάσεων. Η λεβάντα κατεβάζει την πίεση, προλαβαίνει και ανακουφίζει τους σπασμούς, είναι αντιρρευματική και τονωτική. Το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της είναι η προσαρμοστικότητα της, πράγμα που σημαίνει ότι διαθέτει την ικανότητα να αποκαθιστά την ισορροπία και να διευκολύνει τη θεραπεία σε οποιοδήποτε σωματικό σύστημα που βρίσκεται εκτός ισορροπίας.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Στα δερματικά προβλήματα όπως εγκαύματα, μώλωπες, σπυριά, αλλεργίες, και τσιμπήματα εντόμων έχει ευεργετική επίδραση. Στα προβλήματα του νευρικού συστήματος όπως υπερένταση, κατάθλιψη, αϋπνία, πονοκέφαλοι, άγχος και υπέρταση ανταποκρίνεται αρκετά καλά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ανακούφιση από στομαχόπονο, ναυτία, κολικό, πρήξιμο και δυσπεψία. Ακόμη, καταπραϋνει την κυστίτιδα, ανακουφίζει το

άσθμα, την καταρροή και τις λοιμώξεις του λαιμού και φρεσκάρει την άσχημη αναπνοή.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Συνήθως είναι ασφαλής για όλες τις ηλικίες, αλλά οι θεραπευόμενοι που πάσχουν από αναπνευστική αλλεργία, ή άσθμα μπορεί να παρουσιάσουν αλλεργία. **(9)**

ΤΣΑΓΙΟΔΕΝΤΡΟ

Αυτό το μικρό δέντρο ή θάμνος χρησιμοποιείται παραδοσιακά για θεραπευτικούς σκοπούς από τους αυτόχθονες της Αυστραλίας. Πρόσφατα, επιστημονικές μελέτες απέδειξαν πως το έλαιο του τσαγιόδεντρου μπορεί να αντιμετωπίσει όλους τους τύπους των μολύνσεων, βακτήρια, μύκητες και ιούς. Επίσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα στον αγώνα του κατά των λοιμώξεων.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Πρωταρχικά είναι ένα έλαιο κατά των λοιμώξεων, το τσαγιόδεντρο διαθέτει αντιμυκητιακές, αντιβακτηριδιακές, και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Βοηθάει, επίσης, στην διακοπή εξάπλωσης μιας μόλυνσης. Είναι αποχρεμπτικό, ανακουφίζει τις φλεγμονές και κινητοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Βοηθάει στην επούλωση των πληγών όταν εφαρμόζεται επιφανειακά ενισχύοντας τον ανασχηματισμό του ιστού που έχει υποστεί βλάβη και χρησιμοποιείται στην καταπολέμηση της πιτυρίδας.

Το τσαγιόδεντρο εξολοθρεύει παράσιτα σαν τους ψύλλους και τις ψείρες κι ακόμα διαθέτει καθαριστικές και αποσμητικές ιδιότητες.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το τσαγιόδεντρο χρησιμοποιείται συχνά για δερματικά προβλήματα όπως τα σπυριά, η ακμή, τα εξανθήματα, τα τσιμπήματα εντόμων, αλλά και εγκαύματα και φλύκταινες. Συντελεί στην επούλωση αμυχών και μολυσμένων πληγών και είναι αποτελεσματικό κατά της πιτυρίδας, του επιχειλίου έρπητα και των λοιμώξεων του ουροποιητικού και των γενετικών οργάνων, όπως η κυστίτιδα, και η φλεγμονή του κόλπου. Είναι, επίσης, πολύτιμο για την καταπολέμηση κρυολογημάτων και αναπνευστικών λοιμώξεων. Χρησιμοποιείται για να προκαλεί εφίδρωση ώστε να πέφτει ο πυρετός. Το τσαγιόδεντρο είναι ένα σύνηθες συστατικό στις οδοντόπαστες, στα σαμπουάν, στις γαργάρες και στα

αποσμητικά και σε μερικά ιατρικά σαπούνια για τη φροντίδα του δέρματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να δίνεται η κατάλληλη προσοχή στους θεραπευόμενους που έχουν ευαίσθητη επιδερμίδα κατά την διάρκεια επαφής με το αιθέριο έλαιο. **(9)**

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Το δεντρολίβανο ήταν ένα από τα πρώτα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν στην ιατρική. Παραδοσιακά, του αποδίδονταν εξαγνιστικές ιδιότητες.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το δεντρολίβανο διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος και δρα ως τονωτικό του νευρικού συστήματος, του δέρματος, του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης. Είναι αναζωογονητικό, αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό. Ακόμη, είναι διουρητικό και βοηθά γενικότερα στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Το δεντρολίβανο διαθέτει αντικαταθλιπτικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Προλαβαίνει και μειώνει τους σπασμούς, ανακουφίζει από το πρήξιμο και τη δυσπεψία. Σταματάει την καταρροή και απαλείφει τους πόνους. Σε ψυχολογικό επίπεδο, το αιθέριο έλαιο ανακουφίζει τη νοητική εξάντληση και ενισχύει την πνευματική διαύγεια.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Είναι ένα εξαιρετικό αιθέριο έλαιο, για τη μυϊκή και την πνευματική κόπωση, το βήχα και τα κρυολογήματα, την κακή κυκλοφορία, τα άλγη, τους πόνους και τα πιασίματα. Χρησιμοποιείται ακόμη για την ακμή, τα εκζέματα, την πιτυρίδα, και την τριχόπτωση. Χρήσιμο σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, σε πόνους έμμηνης ρύσης, πρηξίματος, δυσπεψίας, και δυσκοιλιότητας. Πονοκέφαλοι, χαμηλή πίεση, και αγχωτικές διαταραχές επίσης ανταποκρίνονται στη θεραπεία με δεντρολίβανο.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Δεν χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το δεντρολίβανο αντενδείκνυται για τους επιληπτικούς και όσους παρουσιάζουν υψηλή πίεση. **(9)**

ΣΑΛΒΙΑ

Είναι ένα είδος άγριου φασκόμηλου, το οποίο χρησιμοποιούσαν κατά τον Μεσαίωνα για να καθαρίζουν τα μάτια από ξένα σώματα. Αν και λιγότερο διαδεδομένο από το κοινό φασκόμηλο, η σάλβια παραμένει δημοφιλής στην αρωματοθεραπεία γιατί δεν είναι τοξική και αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά που μοιάζει με αυτή του καρυδιού. Η επίδραση της περιγράφεται ως «ευφορική».

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι ένα αντικαταθλιπτικό αιθέριο έλαιο και μερικές φορές αναφέρεται ως ευφορικό. Είναι χαλαρωτικό και καταπραϋντικό εξαιτίας της εξισορροπητικής του επίδρασης στο νευρικό σύστημα. Χρησιμοποιείται επίσης για να υποβοηθήσει τη χώνεψη και ως ισχυρό μυοχαλαρωτικό. Οι συτυπτικές του ιδιότητες το κάνουν αποτελεσματικό για τα λιπαρά δέρματα και το τριχωτό της κεφαλής. Η σάλβια μπορεί ακόμη να προλαμβάνει ή να ανακόπτει τους σπασμούς. Είναι δραστική κατά των βακτηριδίων και εξομαλυντική της εμμηνόρροιας. Ενώ βοηθάει στην ρύθμιση της υψηλής πίεσης, η σάλβια είναι φημισμένη και ως αφροδισιακή.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Αυτό το αιθέριο έλαιο είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης, και των προβλημάτων σχετικών με το στρες. Είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις αμηνόρροιας ή άστατης έμμηνης ρύσης και προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Ρίχνει την υψηλή πίεση και ανακουφίζει από τη δυσπεψία και το πρήξιμο. Συντελεί στη χαλάρωση των μυαλών και είναι κατάλληλο για τις λοιμώξεις του λάρυγγα και του αναπνευστικού. Η σάλβια μπορεί ακόμη να αποδεχθεί ωφέλιμη σε περιπτώσεις σεξουαλικής ψυχρότητας και ανικανότητας.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Απαγορεύεται η χρήση κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επιπλέον αποφεύγεται η παράλληλη χρήση αλκοόλ γιατί μπορεί να προξενήσει μέθη, νύστα και εφιάλτες. **(9)**



ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ

Ο ευκάλυπτος είναι ένα συνηθισμένο συστατικό σε αλοιφές για εντριβές στο στήθος, καθώς και σε αποσυμφορητικά. Στην αρωματοθεραπεία, το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ο ευκάλυπτος είναι ένα ισχυρό αντισηπτικό και πασίγνωστο αποσυμφορητικό. Ακόμη, έχει σημαντική αντιμικροβιακή δράση. Ο ευκάλυπτος ανακουφίζει γενικά τις φλεγμονές και συντελεί στη θεραπεία των ρευματισμών. Το έλαιο διαθέτει, επίσης, εντομοκτόνες ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξόντωση παρασίτων. Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι αποτελεσματικό τοπικό παυσίπονο, ιδιαίτερα για τους νευρόπονους. Άλλες του ιδιότητες περιλαμβάνουν την ικανότητα του να ρίχνει τον πυρετό και να επουλώνει τραύματα, ενισχύοντας την αποκατάσταση του ιστού.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Χρησιμοποιείται κυρίως για το βήχα, τα κρυολογήματα, τις λοιμώξεις του στήθους και την ιγμορίτιδα. Είναι πολύτιμος για την πρόληψη της εξάπλωσης των λοιμώξεων. Καταπραΐνει τις μυαλγίες και τους πόνους των ρευματισμών και της τενοντίτιδας. Είναι, ακόμη, αποτελεσματικός στην αντιμετώπιση δερματικών μολύνσεων, αμυχών, φλυκταινών, ακόμη και αυτών που σχετίζονται με γεννητικούς και στοματικούς έρπητες, ανεμοβλογιάς και έρπητα ζωστήρα. Επίσης δρα θετικά σε προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος, όπως η κυστίτιδα. Όταν χρησιμοποιείται σε εγκαύματα, ο ευκάλυπτος ανακουφίζει από τον πόνο και συντελεί στον σχηματισμό νέων ιστών. Βοηθάει στην πρόληψη και στην ανακούφιση τσιμπημάτων από έντομα και απομακρύνει τα κουνούπια.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Δεν χρησιμοποιείται παράλληλα με ομοιοπαθητικά σκευάσματα. Η χρήση του είναι καλό να περιορίζεται σε λίγες μέρες κάθε φορά, για να μην υφίσταται κίνδυνος τοξίνωσης. Αποφεύγεται η χρήση του σε βρέφη ή σε πολύ μικρά παιδιά. **(9)**



ΓΕΡΑΝΙ

Το κόκκινο γεράνι της γλάστρας έχει μια μακρά ιστορία χρήσης στην ιατρική βοτανολογία. Υπάρχουν περισσότερες από 700 ποικιλίες και τα αιθέρια έλαια τους διαφέρουν, ανάλογα με το μέρος όπου φύονται. Με μια φρέσκια, λουλουδένια ευωδιά, το γεράνι παραδοσιακά θεωρείται ως γυναικείο αιθέριο έλαιο, ισχυρό θεραπευτικό και χρήσιμο εντομοαπωθητικό.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το γεράνι φτιάχνει τη διάθεση και αναζωογονεί. Επιδρά εξισορροπητικά στο νευρικό σύστημα και λέγεται πως αποτελεί θαυμάσιο αντικαταθλιπτικό. Οι αντιφλεγμονώδεις, καταπραϋντικές και στυπτικές ιδιότητες του γερανιού του δίνουν ξεχωριστή θέση ανάμεσα στα προϊόντα περιποίησης του δέρματος. Οι αντισηπτικές του ιδιότητες το καθιστούν χρήσιμο σε αμυχές και μολύνσεις. Θεωρείται, ακόμη, αποσμητικό, διουρητικό και εξισορροπητικό του μυαλού και του σώματος. Διεγείρει το λεμφικό σύστημα, σταματάει την αιμορραγία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τονωτικό για το συκώτι και τα νεφρά.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Είναι αποτελεσματικό στην επούλωση πολυάριθμων δερματικών προβλημάτων όπως η ακμή, τα εξανθήματα, τα εγκαύματα, οι

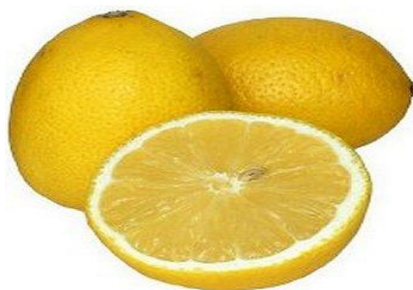
φλύκταινες, τα εκζέματα, και οι φραγμένοι πόροι. Θεωρούμενο ως θηλυκό έλαιο, το γεράνι χρησιμοποιείται στη θεραπεία του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και στα προβλήματα που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Οι εξαιρετικές του στυπτικές ιδιότητες βοηθούν στην ανακούφιση του πρηξίματος που μπορεί να εμφανιστεί στο στήθος και σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, ενώ διεγείρει το λεμφικό σύστημα και την κυκλοφορία του αίματος.

Η αρθρίτιδα και η νευραλγία ανακουφίζονται από το γεράνι, ενώ ο πονόλαιμος και τα στοματικά έλκη επηρεάζονται θετικά από τις αντισηπτικές του ιδιότητες.

Το γεράνι θεωρείται και ψυχοτρόπο που συντελεί στην απάλυνση της απάθειας, του άγχους, του στρες, της υπερκινητικότητας και της κατάθλιψης.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Πιθανόν να παρουσιάσει ερεθισμό στο δέρμα ορισμένων υπερευαίσθητων θεραπευόμενων. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. **(9)**



ΛΕΜΟΝΙ

Το λεμόνι θεωρείται συνήθως ένα θεραπευτικό φρούτο παρά ένα θεραπευτικό μέσον, έχει, όμως, μια προϊστορία θεραπευτικής χρήσης σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από την φρέσκια φλούδα έχει ποικίλες εφαρμογές και είναι ανεκτίμητο στο οικιακό οπλοστάσιο της αρωματοθεραπείας.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η πιο σημαντική ιδιότητα του λεμονιού είναι η ικανότητα διέγερσης των αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού εναντίον των λοιμώξεων. Το αιθέριο έλαιο του είναι εξίσου αναζωογονητικό και δρα τονωτικά στο κυκλοφορικό σύστημα. Είναι αντισηπτικό και θαυματουργό αντιβακτηριδιακό. Το λεμόνι είναι στυπτικό, διουρητικό, καθαρτικό, και αντισταμορραγικό.

Ελαττώνει την πίεση, προλαμβάνει και ανακουφίζει τους ρευματισμούς και ρίχνει τον πυρετό. Επειδή εξουδετερώνει την οξύτητα στον οργανισμό, το λεμόνι βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς όξινου αλκαλικού ισοζυγίου.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το λεμόνι εξουδετερώνει τις λοιμώξεις και σταματά την αιμορραγία σε μικρά τραύματα και ρινορραγίες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απάλειψη κρεατοελιών, καλών και παρόμοιων εξογκωμάτων κι ακόμη συντελεί στον καθαρισμό του λιπαρού δέρματος, της ακμής και των φλυκταινών του έρπητα.

Έχει ευνοϊκή επίδραση στα ερεθισμένα ούλα και στα στοματικά έλκη και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις όξινης δυσπεψίας, αρθρίτιδας και ρευματισμών. Συχνά, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις φλεβίτιδας, κακής κυκλοφορίας του αίματος και υψηλής πίεσης. Το λεμόνι βοηθάει στην καταπολέμηση κρυολογημάτων, γρίπης και βρογχίτιδας. Μπορεί να χρησιμεύει σε πολλές είδους λοιμώξεις. Το λεμόνι δρα ευεργετικά στην κατάθλιψη και την αναποφασιστικότητα. Ως ήπιο λευκαντικό εξαφανίζει τις φακίδες στο δέρμα ενώ αποτελεί πρώτης τάξεως εντομοαπωθητικό.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Πιθανόν να ερεθίσει μια ευαίσθητη επιδερμίδα. Στην μάλαξη και σε υδροθεραπείες χρησιμοποιείται πολύ αραιωμένο και όχι περισσότερο από λίγες μέρες κάθε φορά. **(9)**

MENTA

Η Μέντα είναι περισσότερο γνωστή ως γιατρικό για προβλήματα δυσπεψίας. Τη χρησιμοποιούσαν μ' αυτόν τον τρόπο οι Ρωμαίοι και, πιθανόν, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Εκτός από τις πολλές θεραπευτικές εφαρμογές της, η μέντα χρησιμοποιείται και ως μια πιο ανθρωπιστική μέθοδος μουκτονίας. Η μέντα φύεται σ' όλη την Ευρώπη, αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα ελαίου προέρχεται από τις Η.Π.Α.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η μέντα είναι αναζωογονητική και διεγερτική. Τονώνει και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα, ανακουφίζει από το πρήξιμο και ελαττώνει

τους σπασμούς. Συντελεί, επίσης, στην τόνωση του στομάχου, του συκωτιού και των εντέρων, ενώ παράλληλα δυναμώνει και τονώνει το νευρικό σύστημα. Είναι πολύτιμο αποχρεμπτικό, παυσίπονο, αντισηπτικό και ανακουφίζει από την φαγούρα. Η μέντα ρίχνει τον πυρετό με δυο τρόπους είτε προκαλώντας εφίδρωση είτε δροσίζοντας το σώμα. Η μέντα, ακόμη, προάγει τη διαύγεια της σκέψης. Συχνά χρησιμεύει ως επείγουσα θεραπεία σε περιπτώσεις σοκ, εξαιτίας των διεγερτικών της ιδιοτήτων.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Χρησιμοποιείται κυρίως για τη δυσπεψία, τη διάρροια, τη ναυτία, τον εμετό, τις στοματικές κράμπες. Ακόμη για τη βρογχίτιδα, τα κρυολογήματα, τη γρίπη, την ακμή και την υπεραιμία. Καλμάρει τον πονόδοντο, τους πονοκεφάλους, κάποιες μορφές ημικρανίας και χρησιμοποιείται ως επείγουσα βοήθεια σε καταστάσεις σοκ. Η μέντα χαλαρώνει από τη μυϊκή και πνευματική κόπωση και δροσίζει την άσχημη αναπνοή.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια τη εγκυμοσύνης. Πιθανόν να ευαισθητοποιήσει ή να ερεθίσει το δέρμα κάποιων ανθρώπων. Να μη γίνεται παράλληλη χρήση με ομοιοπαθητικά σκευάσματα. **(9)**

ΝΕΡΑΝΤΖΙ

Το νεράντζι συχνά θεωρείται ως φτηνότερη εναλλακτική λύση του θεσπέσιου αιθέριου ελαίου του πορτοκαλάνθου. Αμφότερα προέρχονται από τη νεραντζιά και μοιράζονται παρόμοιες ιδιότητες κι ευωδιές. Αλλά ενώ ο πορτοκαλανθός αντλείται από το μπουμπούκι, το δροσερό και λουλουδιστό έλαιο νεραντζιού αποστάζεται από τα φύλλα και τα κλαδιά.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το νεράντζι είναι ένα καταπραϋντικό έλαιο που μπορεί να γίνεται αναζωογονητικό ή χαλαρωτικό, ανάλογα με τα αιθέρια έλαια που θα το αναμείξουμε. Είναι αξιόλογο αντικαταθλιπτικό, που επίσης δυναμώνει και υποστηρίζει το νευρικό σύστημα και δρα ως γενικό τονωτικό. Συντελεί στην τόνωση του πεπτικού συστήματος και έχει την ιδιότητα να ελέγχει και να μειώνει τους σπασμούς του σώματος, ειδικότερα αυτούς του πεπτικού συστήματος. Το νεράντζι είναι αποσμητικό και ήπιο αντισηπτικό. Συντελεί επίσης, στον έλεγχο της υπερβολικής έκκρισης σμήγματος στο δέρμα και

το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο δρα χαλαρωτικά στις υδροθεραπείες.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Είναι ένα αιθέριο έλαιο ιδανικό για λιπαρά δέρματα και για το τριχωτό της κεφαλής, ειδικότερα για την ακμή και τα λαδωμένα μαλλιά. Ακόμη, χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της υπερβολικής εφίδρωσης και του υπερβολικού πρηξίματος. Το νεράντζι είναι πολύτιμο για την αντιμετώπιση πολλών αγχωτικών καταστάσεων, όπως η νευρική κατάπτωση και η αϋπνία. Βοηθάει στην ανάρρωση ή σε περιόδους εξάντλησης και πεσμένου ηθικού. Τα συναισθήματα της απάθειας, ευερεθιστότητας, ελαφριάς κατάθλιψης και άγχους μπορούν ν' απαλυνθούν με τη χρήση του αναζωογονητικού νεραντζιού. Πιστεύεται, ακόμη, πως αυτό το αιθέριο έλαιο δρα ανακουφιστικά σ' εκείνους που αισθάνονται μοναξιά και θλίψη.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Μέχρι σήμερα δεν έχουν γνωστοποιηθεί. **(9)**

Ylang - ylang

Το όνομα αυτού του αιθέριου ελαίου σημαίνει «λουλούδι των λουλουδιών» και ταιριάζει με το γλυκό του άρωμα. Αποστάζεται από τα άνθη ενός μικρού δέντρου που φύεται στη Μαδαγασκάρη. Τα μεγάλα, ευωδιαστά άνθη του είναι μοβ, ροζ ή κίτρινα. Πιστεύεται πως τα κίτρινα άνθη παράγουν το καλύτερο αιθέριο έλαιο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το ylang-ylang χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό και αντικαταθλιπτικό και θεωρείται ευφορικό. Του αποδίδονται επίσης, αφροδισιακές ιδιότητες. Στο σώμα, λειτουργεί ως αντισηπτικό και εμποδίζει την εξάπλωση των μολύνσεων. Ενεργεί τονωτικά στο νευρικό και στο κυκλοφορικό σύστημα, ελαττώνει την ταχυκαρδία και το λαχάνιασμα και μπορεί να συντελέσει στη μείωση της υπέρτασης. Ακόμη, ελέγχει την παραγωγή σμήγματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξισορρόπηση και ομαλοποίηση των σωματικών λειτουργιών γενικότερα.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το ylang-ylang είναι κατάλληλο για δερματικές ασθένειες, ειδικότερα για λιπαρά ή ερεθισμένα δέρματα, και για την ακμή, όσο και για δαγκώματα ή κεντρίσματα. Το ylang-ylang ήταν ένα από τα συστατικά ενός βικτωριανού σκευάσματος για τα μαλλιά, κι ακόμη χρησιμοποιείται ως τονωτικό του τριχωτού της κεφαλής που προάγει την τριχοφυΐα και ισορροπεί την έκκριση του σμήγματος σε ξηρά και λιπαρά δέρματα. Ρίχνει την πίεση και ελαττώνει τον άτακτο ρυθμό της καρδιάς και της αναπνοής σε περιπτώσεις σοκ, πανικού ή λύσσας. Κατάθλιψη, άγχος, εκνευρισμός, και αϋπνία οφειλόμενη στο στρες καταπραΰνονται με τη χρήση του ylang-ylang. Το αιθέριο έλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την αντιμετώπιση σεξουαλικών δυσλειτουργιών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει ναυτία ή πονοκεφάλους. Πιθανόν να αναστατώσει κάποια υπερευαίσθητα άτομα. Όλα τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάγονται μακριά από τα παιδιά. **(9)**



ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι είναι από τα πιο ήπια αιθέρια έλαια, κάτι που το καθιστά ιδιαίτερα κατάλληλο για παιδιά. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες χαμομηλιών, άλλα δυο είναι οι πιο διαδεδομένες στην αρωματοθεραπεία, το Ρωμαϊκό και το Γερμανικό χαμομήλι. Και οι

δύο ποικιλίες έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά. Τα είδη του χαμομηλιού διαφέρουν από χώρα σε χώρα.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το χαμομήλι είναι καταπραϋντικό και ηρεμιστικό για το νευρικό σύστημα και προκαλεί ύπνο. Διαθέτει, αξιοσημείωτες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες κι είναι αποτελεσματικό αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό. Το χαμομήλι προλαμβάνει και χαλαρώνει τους σπασμούς, ανακουφίζει τους πόνους, τακτοποιεί το πεπτικό σύστημα, και επιδρά τονωτικά στο συκώτι. Το χαμομήλι ρυθμίζει αποτελεσματικά την εμμηνόρροια, μειώνει την κατακράτηση των υγρών και ενεργεί ως ήπιο αντικαταθλιπτικό και αγχολυτικό. Έχει, ακόμη, επουλωτικές και αντιπυρετικές ιδιότητες.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ηρεμεί τα μωρά που υποφέρουν από κωλικούς ή από άλλες ενοχλήσεις και ανακουφίζει από τους πονόδοντους και την ωτίτιδα. Σημαντικό, επίσης, για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, του άγχους και του στρες. Είναι ευεργετικό στις στοματικές διαταραχές όπως η δυσπεψία, η ναυτία και το φούσκωμα. Πολλοί τύποι επίμονων πόνων, όπως οι πονοκέφαλοι, ο πονόδοντος, οι πόνοι της έμμηνης ρύσης, οι μυαλγίες, η αρθρίτιδα, οι ρευματισμοί και η νευραλγία καταπραϋνούνται με τη χρήση χαμομηλιού. Είναι ήπιο αλλά αποτελεσματικό γιατρικό για αμυχές, εγκαύματα και οποιοδήποτε δερματικό πρόβλημα –εξανθήματα, φλόγωση, καλόγερους, σπυριά, αλλεργίες, τσιμπήματα εντόμων και χιονίστρες. Το χαμομήλι, επίσης, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία προβλημάτων των ματιών, όπως η κούραση και η επιπεφυκίτιδα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Δεν χρησιμοποιείται στους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. Πιθανόν να προξενήσει δερματίτιδα σε ορισμένα άτομα. Δεν είναι τοξικό. **(9)**

ΛΙΒΑΝΙ

Το λιβάνι είναι ένα αξιόλογο ηρεμιστικό, αρωματικό αιθέριο έλαιο. Από την αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν για θρησκευτικούς και ιατρικούς σκοπούς. Εξακολουθεί να θεωρείται αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση πολλών οργανικών και ψυχολογικών προβλημάτων.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Επιβραδύνει και βαθαίνει την αναπνοή, χαλαρώνει το νου και το σώμα. Είναι αντισηπτικό, στυπτικό, αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος και συντελεί στην επούλωση των τραυμάτων. Το λιβάνι είναι, επίσης, αποχρεμπτικό και τονωτικό για το νευρικό σύστημα και τη μήτρα. Επιδρά ευνοϊκά στην εμμηνόρροια και στην πέψη.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το λιβάνι βοηθάει στην αντιμετώπιση πολλών αναπνευστικών και καταρροϊκών καταστάσεων, όπως το άσθμα, τα κρυολογήματα, τις θωρακικές λοιμώξεις και τη χρόνια βρογχίτιδα. Έχει, ακόμη, πολλές εφαρμογές στην περιποίηση του δέρματος – στις αμυχές, στις ουλές, στα σημάδια και στις φλεγμονές. Συνίσταται για την λείανση των ρυτίδων και την τόνωση της πλαδαρής και γερασμένης επιδερμίδας. Ως τονωτικό του νευρικού συστήματος, καταπραΰνει το άγχος, την κατάθλιψη, και τη νευρική υπερένταση, μεταξύ άλλων. Η κυστίτιδα, οι αιμορροΐδες, η ανώμαλη ή επώδυνη έμμηνη ρύση και οι ρινορραγίες, επωφελούνται από τις θεραπευτικές ιδιότητες του λιβανιού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Το λιβάνι είναι ασφαλές και κατά την εγκυμοσύνη. Όπως όλα τα αιθέρια έλαια, πρέπει να διατηρείται μακριά από τα παιδιά. **(9)**



ΡΟΔΕΛΑΙΟ

Δυο είδη ρόδων, της Δαμασκού και το εκατοντάφυλλο, χρησιμεύουν για την παραγωγή των μεγαλύτερων ποσοτήτων ροδέλαιου που χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Διαφέρουν λίγο στο χρώμα και στο άρωμα, αλλά έχουν παραπλήσιες ιδιότητες και χρήσεις. Το ροδέλαιο είναι ακριβό, αλλά αρκεί μια μικρή ποσότητα για να αποδειχθούν οι ποικίλες θεραπευτικές του ιδιότητες.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το ροδέλαιο έχει εκπληκτικά πολύπλοκη χημεία και η ωφελιμότητα του είναι πολλαπλή και ποικίλη. Είναι πασίγνωστο αφροδισιακό, ηρεμιστικό και τονωτικό με αξιοσημείωτες αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Είναι ισχυρό αντισηπτικό εναντίον ιών και βακτηριδίων. Το ροδέλαιο καθαρίζει και τονώνει το αίμα και δρα ως τονωτικό της καρδιάς, του συκωτιού, του στομαχιού και της μήτρας. Παραδοσιακά θεωρούμενο θηλυκό αιθέριο έλαιο, ασκεί σημαντική επίδραση πάνω στο αναπαραγωγικό σύστημα των γυναικών. Συντελεί στην εξομάλυνση της εμμηνόρροιας και των σχετικών ψυχολογικών προβλημάτων. Το ροδέλαιο, επίσης, ρυθμίζει το στομάχι και ειδικότερα την όρεξη. Προλαμβάνει και ανακουφίζει τους σπασμούς του πεπτικού συστήματος κι επενεργεί, ως καθαρτικό. Τονώνει και καταπραΰνει την επιδερμίδα, σταματά την αιμορραγία και συντελεί στην επούλωση των πληγών. Επιπροσθέτως, βοηθά στην αποτοξίνωση του αίματος και των οργάνων.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Καταπραΐνει και επουλώνει, το ευαίσθητο, το ξερό, το ερεθισμένο ή το υποκείμενο σε αλλεργίες δέρμα. Επιδρά ευνοϊκά στη φλεβίτιδα, στη γερασμένη ή ρυτιδωμένη επιδερμίδα. Χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της κυκλοφορίας, ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα και τη ναυτία και βοηθάει στην αντιμετώπιση στομαχικών προβλημάτων, όπως είναι το έλκος. Καταπολεμά την κατάθλιψη, ειδικότερα το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και τη μεταγεννητική κατάθλιψη, και επιδρά ευνοϊκά στην αϋπνία και στη νευρική υπερένταση. Είναι, ακόμη, χρήσιμο στη θεραπευτική αγωγή πονοκεφάλων, ωτίτιδας, και επιπεφυκίτιδας. Είναι σπουδαίο σε περιπτώσεις ανώμαλης ή οδυνηρής έμμηνης ρύσης και πιστεύεται πως βοηθάει στη σύλληψη. Οι αναπνευστικές αλλεργίες, το άσθμα κι ο βήχας μαλακώνουν με την ευωδιά του ροδέλαιου.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Δεν χρησιμοποιείται κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης και καθόλου αν υπάρχει ιστορικό αποβολής. **(9)**

ΠΑΤΣΟΥΛΙ

Το πατσουλί αναδίδει ένα ξεχωριστό γήινο άρωμα μιας και η μυρωδιά του παίζει σημαντικό ρόλο στην αρωματοθεραπεία. Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο έχει ποικίλες αξιόλογες χρήσεις και είναι ιδιαίτερα ευχάριστο όταν χρησιμοποιείται ως μέρος ενός μείγματος.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι στυπτικό, αντιμικροβιακό, αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες. Στην αρρώστια, ρίχνει τον πυρετό, εμποδίζει την εξάπλωση των λοιμώξεων και των ιώσεων και ελαττώνει τη συχνότητα των εμετών. Το πατσουλί καταπραΐνει και τακτοποιεί το πεπτικό σύστημα, ενεργεί τονωτικά στο νευρικό σύστημα και στο σώμα γενικότερα. Μετριάζει τις συνέπειες της δηλητηρίασης και δρα ως διουρητικό. Το πατσουλί έχει μυκητοκτόνες και αποσμητικές ιδιότητες, αναγεννά τα κύτταρα και συντελεί στην επούλωση των τραυμάτων. Είναι, ακόμη, σημαντικό αντικαταθλιπτικό και έχει την φήμη του αφροδισιακού.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ανάμεσα στις ποικίλες του χρήσεις, το πατσουλί θεωρείται σημαντικό στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους, της νευρικής εξάντλησης και των σχετικών με το στρες προβλημάτων. Ελαφριάς μορφής δερματικά προβλήματα, όπως το ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα και οι ανοικτοί πόροι επίσης ανταποκρίνονται καλά στη χρήση του αιθέριου ελαίου, ενώ είναι αποτελεσματικό ακόμη και σε σοβαρότερες δερματικές καταστάσεις, όπως, η ακμή, το έκζεμα και η δερματίτιδα. Το πατσουλί είναι από τα ελάχιστα αιθέρια έλαια που συνιστούνται για την κυτταρίτιδα. Με σχετική επιτυχία στη θεραπεία κατακράτησης υγρών, θεωρείται από τις καλύτερες επιλογές για τις μυκητιάσεις της επιδερμίδας. Είναι κατάλληλο για την καταπολέμηση της πιτυρίδας ή της λιπαρότητας των μαλλιών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Μέχρι σήμερα δεν έχουν γνωστοποιηθεί. **(9)**



ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ

Η γλυκιά, ξυλώδης, ανατολίτικη μυρωδιά του σανταλόξυλου είναι από τις πιο ελκυστικές ευωδιές σε όλα τα αιθέρια έλαια, κάτι που εξηγεί την παραδοσιακή του χρήση ως άρωμα και θυμίαμα. Το καλύτερο αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου προέρχεται από την Ινδία, όπου χρησιμοποιείται εδώ και τουλάχιστον 4.000 χρόνια για ιατρικούς και θρησκευτικούς σκοπούς.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το σανταλόξυλο είναι αντισηπτικό, ιδιαίτερα αποτελεσματικό στο ουροποιητικό σύστημα. Είναι, επίσης, βακτηριδιοκτόνο και στυπτικό και είναι σίγουρο εντομοαπωθητικό. Ανακουφίζει από την

κατακράτηση υγρών, απαλλάσσει, από τις καταρροϊκές καταστάσεις και συντελεί στην επούλωση των τραυμάτων. Αν και είναι ηρεμιστικό, δρα, επίσης, και ως γενικό τονωτικό του οργανισμού. Το σανταλόξυλο περιέχει συστατικά που καταπραΰνουν το στομάχι, μειώνουν τους σπασμούς, ιδιαίτερα του πεπτικού συστήματος, και περιορίζουν τις φλεγμονές. Το σανταλόξυλο είναι αντικαταθλιπτικό και γενικότερα ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Οι αφροδισιακές του ιδιότητες είναι ευρύτατα αποδεδειγμένες.

ΚΥΡΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το σανταλόξυλο ανέκαθεν χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων και ακόμα είναι αποτελεσματικό για την βρογχίτιδα, τον ξερόβηχα και τους πονόλαιμους. Έχει, επίσης, αποδειχτεί ότι είναι αποτελεσματικό αντισηπτικό για όλες τις ουρητικές διαταραχές, ιδιαίτερα αυτές του ουροποιητικού σωλήνα, όπως η κυστίτιδα. Δερματικά προβλήματα όπως ξηρό ή σκασμένο δέρμα, ακμή, ψωρίαση, έκζεμα και ερεθισμός από το ξύρισμα μπορούν, επίσης, να επωφεληθούν από την καταπραΰντική, ενυδατική και αντισηπτική δράση του. Συντελεί, ακόμη, στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και αποδιώχνει τα συναισθήματα άγχους και σεξουαλικής αδιαφορίας.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Μέχρι σήμερα δεν έχουν γνωστοποιηθεί. **(9)**

1.3.α. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

ΑΓΡΙΟΚΥΠΑΡΙΣΣΟ: Είναι κατάλληλο για το άγχος, το άσθμα, τις αλλεργίες, τους ρευματισμούς, τους πόνους αρθρικών, τους κολικούς, τις αιμορροΐδες, τα γυναικολογικά προβλήματα (κυστίτιδες, δυσμηνόρροια), την κατακράτηση υγρών, τα δερματικά προβλήματα (ακμή, λιπαρά δέρματα, τριχόπτωση, σμηγματόρροια, μυκητιάσεις). Είναι εντομοαπωθητικό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε εγκυμονούσες. **(10)**



ΒΑΝΙΛΙΑ : Το αιθέριο έλαιο της βανίλιας αναζωογονεί την ενέργεια και έλκει την καλή τύχη. Επίσης, φέρνει αγάπη, πάθος, διέγερση, πνευματικές δυνάμεις.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ : Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού εφαρμόζεται σε υδροθεραπείες για το λόγο ότι παρουσιάζει ηρεμιστικές ιδιότητες. Επιπλέον, ανακουφίζει από το άγχος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, είναι κατάλληλο για την κατάθλιψη, για προβλήματα γαστρεντερικά και για κρυολογήματα. Ακόμη, αποτελεί πρώτη βοήθεια για τσιμπήματα φιδιών και σφήκας σε αδιάλυτη μορφή. Τέλος, απαγορεύεται η χρήση του σε εγκύους.

BENZOH : Είναι ένα αιθέριο έλαιο που έχει θερμαντικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Είναι κατάλληλο για δέρματα που εμφανίζουν ακμή, έκζεμα, ψωρίαση. Επιπρόσθετα, χρησιμοποιείται στους θεραπευόμενους που εμφανίζουν αναπνευστικά προβλήματα.

ΒΕΤΙΒΕΡΙΑ : Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο έχει τονωτικές ιδιότητες και αναζωογονεί τα κύτταρα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεραπευόμενους που πάσχουν από αρθρίτιδα. **(10)**

ΓΑΡΔΕΝΙΑ : Είναι το αιθέριο έλαιο όπου βοηθάει στην βελτίωση της διάθεσης του θεραπευόμενου.

ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ : Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο ανακουφίζει από τον πονόδοντο, την ιγμορίτιδα, τα κρυολογήματα, την βρογχίτιδα, το άσθμα, την νευραλγία, την υπέρταση, την διάρροια, την δυσπεψία. Είναι κατάλληλο για δερματικά προβλήματα (λύκος, ιλαρά, ψώρα), είναι εντομοαπωθητικό. Επιπλέον, παρουσιάζεται ως ένα πολύ δυνατό αιθέριο έλαιο και απαγορεύεται η χρήση του σε εγκυμονούσες. Το γαρύφαλλο έχει αντισηπτικές και διεγερτικές ιδιότητες, χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του στόματος και για γαργάρες. Λειτουργεί και ως τονωτικό των ούλων.

ΓΕΡΑΝΙΟ : Το γεράνιο συνιστάται σε άτομα τα οποία παρουσιάζουν προβλήματα διάρροιας, γαστρεντερικές διαταραχές, καθώς και πέτρες στο ουροποιητικό σύστημα. Είναι κατάλληλο για μολύνσεις του στόματος (καλό είναι να γίνονται πλύσεις με μια σταγόνα αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι νερό). Εφαρμόζεται σε περιπτώσεις αιμορραγιών κλιμακτηρίου, λευκόρροιας και στειρότητας, όπως επίσης στην κυτταρίτιδα και στην εμμηνόπαυση. Επιπρόσθετα, είναι κατάλληλο για την φραγμένη επιδερμίδα, τα εγκαύματα, τα κοψίματα, τις πληγές και στην κακή κυκλοφορία του αίματος.



ΓΙΑΣΕΜΙ: Αυτό το αιθέριο έλαιο βοηθάει στην τόνωση του νευρικού συστήματος, σε ψυχοσωματικά προβλήματα, σε γυναικολογικά προβλήματα, σε αναπνευστικά προβλήματα. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες και είναι κατάλληλο για ξηρά ευερέθιστα δέρματα και ρυτίδες.

Το γιασεμί χαλαρώνει, καταπραΰνει, διεγείρει, και βοηθά στην ανάκτηση της αυτοπεποίθησης. Κάνει καλό στο στρες και στο γενικευμένο άγχος. Έχει τη φήμη αφροδισιακού.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ : Το αιθέριο έλαιο του γλυκάνισου προτείνεται σε καταστάσεις νευρικής δυσπεψίας, τυμπανισμού, ημικρανιών, επώδυνων έμμηνων ρύσεων, άσθματος, βήχα, δυσκολίες στην αναπνοή. Χρησιμοποιείται στον καθαρισμό, στο γυάλισμα των δοντιών, και στην καθαρή αναπνοή. Δεν εφαρμόζεται σε εγκυμονούσες.

ΓΡΕΙΠ-ΦΡΟΥΤ: Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο αντιμετωπίζει προβλήματα πέψης, ρυθμίζει την κυκλοφορία της λέμφου και των εκκρίσεων. Ακόμη βοηθάει στην κυτταρίτιδα, την παχυσαρκία και στην κατακράτηση υγρών. **(10)**

ΔΑΦΝΗ: Το αιθέριο έλαιο της δάφνης είναι κατάλληλο για το βρογχικό άσθμα, τις αλλεργίες, τις αναπνευστικές μολύνσεις, τις δυσκολίες στην συγκέντρωση και την περιποίηση του δέρματος (σαν λοσιόν μέσα σε αμυγδαλέλαιο). Ωστόσο δεν εφαρμόζεται

κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έχει αναζωογονητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται συχνά ως τονωτικό της κεφαλής των μαλλιών. Τέλος, βοηθά στην κατάθλιψη και είναι πολύ καλό διεγερτικό για την μνήμη.

ΔΥΟΣΜΟΣ : Ο δυόσμος ενεργοποιεί το πνεύμα και το σώμα, φρεσκάρει, δροσίζει και αναζωογονεί. **(10)**

ΕΛΑΤΟ: Είναι ένα αντισηπτικό και αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Συνιστάται σε άτομα που πάσχουν από άσθμα και βρογχίτιδα.



ΘΥΜΑΡΙ: Συνήθως, προτείνεται ως γενικό τονωτικό, σε κάποιον ο οποίος έχει νευρική εξάντληση και χαμηλή πίεση. Είναι, επίσης, ένα καλό τονωτικό για το τριχωτό της κεφαλής. Είναι κατάλληλο για την τόνωση και την διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος, χρησιμεύει ως αντισηπτικό και προφυλάσσει από την γρίπη, το συνάχι, τη βρογχίτιδα, τον κοκίτη, την ιγμορίτιδα, την αμυγδαλίτιδα, την βραχνάδα, το άσθμα, το εμφύσημα. Επιπλέον, εφαρμόζεται σε προβλήματα πέψης. Απαγορεύεται η χρήση του σε εγκυμονούσες. Είναι δραστικό αντιβακτηριδιακό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως απολυμαντικό χώρου. Το δυνατό και πικάντικο άρωμα του διώχνει τα τρωκτικά και τους ψύλλους.

ΙΕΡΟΒΟΤΑΝΟ: Το αιθέριο έλαιο του ιεροβότανου χρησιμοποιείται για πόνους έμμηνης ρύσης, σε περιπτώσεις κατάθλιψης από εμμηνόπαυση και βοηθάει στην κακή κυκλοφορία κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Δεν συνιστάται κατά την διάρκεια εγκυμοσύνης και θηλασμού. **(10)**

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ : Αποτελεί ένα καλό καταπραϊντικό αιθέριο έλαιο κατάλληλο για δερματικές μολύνσεις, πληγές, εκδορές, τσιμπήματα και φλεγμονές.

ΚΑΝΕΛΑ: Κάνει καλό στο κυκλοφορικό, την καρδιά και το νευρικό σύστημα. Η κανέλα έχει τονωτικές, χαλαρωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Είναι κατάλληλη για σπασμούς, αναιμία, εξάντληση, διάρροια, δυσκοιλιότητα, προβλήματα πεπτικού συστήματος. Καταπολεμάει τις ψείρες, την ψώρα καθώς και τον τυμπανισμό και τον βήχα. Επιπρόσθετα, δεν χρησιμοποιείται σε εγκύους. Επίσης, ζεσταίνει και διεγείρει, είναι δυνατό αντισηπτικό με καθαριστική δράση.

ΚΑΤΖΕΠΟΥΤ: Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο εξάγεται από ρητίνη και βοηθά στο γαστρεντερικό σύστημα. Εφαρμόζεται σε προβλήματα κυστίτιδας, ωτίτιδας, ρευματισμούς, δυσμηνόρροιας, άσθματος, λαρυγγίτιδας, φαρυγγίτιδας και φυματίωσης. Επίσης, είναι κατάλληλο για τσιμπήματα εντόμων.

ΚΕΔΡΟΣ: Ο κέδρος εξάγεται από ρητίνη και βοηθά σε χρόνιες καταστάσεις άγχους, σε συμπτώματα παράλυσης και σε πληγές. Καταπολεμάει το συνάχι και γενικά τις βλέννες. χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ακμής, τριχόπτωσης, αλωπεκίας, πιτυρίδας, σμηγματόρροιας. Τέλος, απαγορεύεται η χρήση του σε εγκυμονούσες.

ΚΙΣΣΟΣ : Χρησιμοποιείται εξωτερικά, το εκχύλισμα των φύλλων του έχει νευραλγικές, συσφικτικές και αποσυμφορητικές ιδιότητες. Δρά στην οξυγόνωση, την τόνωση, τον καθαρισμό και την αφαίρεση των ρύπων από το δέρμα. Επίσης, βοηθάει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. **(10)**

ΚΟΚΚΙΝΟ ΠΙΠΕΡΙ : Το αιθέριο έλαιο του κόκκινου πιπεριού έχει αντισηπτικές ιδιότητες με αποτέλεσμα να βοηθάει στην αντιμετώπιση της γρίπης και στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.

ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ: Το αιθέριο έλαιο του κολιανδρου είναι τονωτικό και χωνευτικό, κατάλληλο για το άγχος, το στρες και την αϋπνία.

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ: Είναι γνωστό για τις αντισηπτικές και διουρητικές του ιδιότητες. Προτείνεται σε περίπτωση που ο θεραπευόμενος πάσχει από αιμορροΐδες, ακόμη είναι κατάλληλο για την εφίδρωση των ποδιών, τα κρυσπαγήματα, τους κισσούς και το άσθμα. Βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος, στους πόνους της έμμηνης ρύσης, σε αιμορραγίες εμμηνόπαυσης, σε προβλήματα ωοθηκών και γενικά κάνει καλό σε γυναικολογικά προβλήματα.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Το κυτταρίσι φρεσκάρει, τονώνει και ενδυναμώνει. Είναι ένα αιθέριο έλαιο στυπτικό και χρήσιμο για λιπαρά δέρματα και δέρματα με σημάδια. Τέλος, αποτελεί ένα φυσικό αποσμητικό. **(10)**

ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ: Το αιθέριο έλαιο του λεμονόχορτου έχει αντισηπτικές, τονωτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες. Ρυθμίζει την λειτουργία του νευρικού και πεπτικού συστήματος. Είναι αποτελεσματικό για το στομάχι και δεν χρησιμοποιείται στο μπάνιο. Είναι κατάλληλο για δέρματα με ανοικτούς πόρους.

ΛΟΥΙΖΑ : Η λουίζα παρουσιάζεται ως καταπραϋντικό, τονωτικό, αντισπασμωδικό και αφροδισιακό αιθέριο έλαιο. Μπορεί να εφαρμοστεί σε άτομα που πάσχουν από στομαχικούς πόνους.

ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ : Το μανταρίνι χαρακτηρίζεται ως ηρεμιστικό του άγχους και της αγωνίας. Επίσης παρουσιάζεται ως υπνωτικό και αντισπασμωδικό. Είναι ένα απαλό και καταπραϋντικό λάδι, καλό για λιπαρά δέρματα. Χρησιμοποιείται ως λάδι μάλαξης για το πεπτικό σύστημα.



ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ : Το αιθέριο έλαιο της μαντζουράνας χρησιμοποιείται ως φάρμακο για την ημικρανία, την αϋπνία, το κρουλόγημα, τις μελανιές, τους μυϊκούς πόνους και τα διαστρέμματα. Επίσης, αναφέρεται ως αντισπασμωδικό, καταπραϋντικό, τονωτικό για την καρδιά, το ουροποιητικό, το νευρικό και το πεπτικό σύστημα. Δεν πρέπει όμως να συνιστάται σε εγκυμονούσες. **(10)**

ΜΑΡΑΘΟΣ: Κάνει καλό στο γαστρεντερικό σύστημα, στο λόξιγκα, στη ναυτία, στον εμετό, στην παχυσαρκία και στην κατακράτηση

υγρών. Είναι επίσης διουρητικό και βοηθά στον καθαρισμό των νεφρών από τις πέτρες. Ακόμη βοηθά στην αδύνατη όραση και δεν προτείνεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ: Το μαύρο πιπέρι είναι διεγερτικό του πεπτικού συστήματος, αφροδισιακό και διουρητικό. Είναι τονωτικό για τη σπλήνα και το μυϊκό τόνο. Ανακουφίζει από το πρήξιμο. Επιπρόσθετα, κάνει καλό για τα κρυολογήματα στο κεφάλι, τις καταρροές και τον βήχα. Είναι κατάλληλο για την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στα χέρια και στα πόδια και αποτελεί ένα από τα καλύτερα θερμαντικά αιθέρια έλαια.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ: Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο έχει ηρεμιστικές και τονωτικές ιδιότητες. Κάνει καλό στο νευρικό και το πεπτικό σύστημα καθώς και στην υπέρταση.

ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ: Το μοσχοκάρυδο ενισχύει την όρεξη του θεραπευόμενου. Έχει απολυμαντικές ιδιότητες και απαγορεύεται στην εγκυμοσύνη.

ΜΥΡΟ: Κάνει καλό στα κρυολογήματα, το συνάχι, την βρογχίτιδα, τις πληγές, την στοματίτιδα, τις αιμορροΐδες και την λευκόρροια. Αποτελεί τονωτικό της σεξουαλικότητας. Επίσης, μπορεί να γίνει εξωτερική επάλειψη σε περίπτωση αιμορροΐδων και είναι κατάλληλο για διάρροια, πρήξιμο και έλλειψη όρεξης. Προσφέρει καλά αποτελέσματα σε ερεθισμένα και γερασμένα δέρματα, σε έλκη, πληγές και ρυτίδες. Είναι ένα αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, αιμοστατικό, καταπραϋντικό, ηρεμιστικό, επουλωτικό, μυκητοκτόνο, υπνωτικό, τονωτικό αιθέριο έλαιο κατάλληλο για δερματικές παθήσεις όταν τοποθετείται σε κρέμα ή βάση λάδι. Και φυσικά είναι ακατάλληλο σε περίπτωση εγκυμοσύνης. **(10)**

ΜΥΡΤΟΣ: Αυτό το αιθέριο έλαιο αποτελεί εξισορροπητικό του ορμονικού. Επιπλέον, είναι κατάλληλο για προβλήματα των ωοθηκών και του θυρεοειδούς, καθώς και για λιπαρά δέρματα.

ΜΥΡΤΙΑ: Η μυρτιά είναι ένα αιθέριο έλαιο που βοηθάει στη αποτοξίνωση του οργανισμού. Η χρήση της είναι αρκετά διαδεδομένη σε προϊόντα περιποίησης σώματος και μαλλιών.

ΝΕΡΟΛΙ (νεραντζιά) : Το νερόλι είναι ένα υπέροχο αρωματισμένο και εξαιρετικά τονωτικό αιθέριο έλαιο, προέρχεται από τα άνθη πορτοκαλιάς και είναι γεμάτο αντισηπτικές και αναζωογονητικές

ιδιότητες για όλους τους τύπους του δέρματος. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πριν την έκθεση του θεραπευόμενου στον ήλιο. Επίσης, είναι ένα εξαιρετικό αιθέριο έλαιο κατάλληλο για λιπαρό δέρμα, για γερασμένα, ξηρά, ευαίσθητα δέρματα καθώς και για δέρματα με ραγάδες και ουλές. Ακόμη, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, χαλαρώνει την ένταση, το στρες και το άγχος. Είναι κατάλληλο για την υστερία, τον πανικό, την ταχυπαλμία, σε καταστάσεις σοκ, σε νευρικές διάρροιες και φουσκώματα.

ΝΙΑΟΥΛΙ : Το νιαουλί αποτελεί ένα αιθέριο έλαιο αναζωογονητικό και τονωτικό του νευρικού συστήματος. Εφαρμόζεται σε περιπτώσεις δυσπεψίας, ουρολοιμώξης, πονόλαιμου, ιγμορίτιδας και βρογχίτιδας.

ΠΑΛΜΑΡΟΖΑ : Το αιθέριο έλαιο της παλμαρόζας προσφέρει αντισηπτικές, βακτηριοκτόνες, αντιμικροβιακές, τονωτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες στα κύτταρα του γερασμένου δέρματος.

ΠΑΣΧΑΛΙΑ : Η πασχαλιά προσφέρει καλή διάθεση, ευεξία και χαλάρωση στο σώμα του μαλασόμενου.

ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ : Το περγαμόντο αποτελεί ένα εξόχως αρωματικό και αντικαταθλιπτικό αιθέριο έλαιο το οποίο είναι κατάλληλο για το γαστρεντερικό σύστημα, τα δερματικά προβλήματα, τον έρπη (επάλειψη απευθείας), τους μύκητες των γενετικών οργάνων, της λευκόρροιας, καθώς και σε περιπτώσεις βρογχίτιδας.

ΠΕΥΚΟ : Το πεύκο είναι πολύ τονωτικό αιθέριο έλαιο, αποτελεσματικό στην ανακούφιση της αναπνευστικής οδού κατά τη διάρκεια του κρυολογήματος. Ένα ζεστό μπάνιο με αιθέριο έλαιο πεύκου, συνοδευμένο από εισπνοή των υδρατμών μπορεί να θεραπεύσει μια και καλή. Επιπλέον, το πεύκο διεγείρει, φρεσκάρει και καθαρίζει τον οργανισμό. Χρησιμοποιείται ευρέως για τις πανίσχυρες αντισηπτικές του ιδιότητες και έχει αποσμητική δράση.
(10)



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Το αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού, όσο χαλαρωτικό, καταπραϋντικό και αντικαταθλιπτικό είναι, άλλο τόσο φημίζεται για την ικανότητα του να τονώνει την επιδερμίδα και να δυναμώνει τα μαλλιά. Είναι κατάλληλο για χρήσεις στο μπάνιο ή στη μάλαξη, αλλά ακατάλληλο να απλωθεί στην επιδερμίδα του μαλασόμενου και δεν πρέπει να εκτείνεται για αρκετή ώρα στην ηλιακή ακτινοβολία.

ΠΤΙΓΚΡΕΙΝ : Έχει τις ίδιες ιδιότητες περίπου με το νερολί αλλά δεν είναι τόσο καταπραϋντικό, αντίθετα ξυπνάει τον εγκέφαλο. Τέλος, καλό είναι να αναφερθεί ότι εξάγεται από τα φύλλα της νεραντζιάς.



ΡΙΓΑΝΗ : Είναι κατάλληλη για το άσθμα, τη βρογχίτιδα, το βήχα, την κυτταρίτιδα, τις ψείρες. Επίσης, βοηθάει στην κακή χώνευση και κάνει καλό στην λειτουργία του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος καθώς και στην πνευματική διαύγεια. Τέλος, ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και βοηθά στην αύξηση της αντοχής και της ενέργειας. **(10)**

ΡΟΔΟΞΥΛΟ : Είναι ιδανικό για το δέρμα σαν αντισηπτικό και αναζωογονητικό των κυτάρων. Το αιθέριο έλαιο του ροδόξυλου συνιστάται σε περιπτώσεις ακμής, δερματίτιδων, γερασμένου δέρματος και ρυτίδων.

ΣΙΤΡΟΝΕΛΛΑ: Το αιθέριο έλαιο της σιτρονέλλας κάνει καλό στο γαστρεντερικό σύστημα, την κολίτιδα και τους χαλαρωμένους μύες. Είναι εντομοαπωθητικό κυρίως για τα κουνούπια και δεν χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΤΖΙΝΤΖΕΡ (ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ) : Είναι ένα χαλαρωτικό και τονωτικό αιθέριο έλαιο. Επιπλέον, είναι κατάλληλο σε περιπτώσεις διάρροιας, κακής πέψης και ρευματισμών. Τέλος, κάνει καλό στον πονόλαιμο.

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : Το έλαιο τριαντάφυλλο εξάγεται από τα πέταλα του πιο όμορφου λουλουδιού στον κόσμο. Βοηθάει στην μάχη κατά της γήρανσης του δέρματος, και είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για ξηρά/ ώριμα γερασμένα δέρματα ή δέρματα με ευρυαγγείες. Το τριαντάφυλλο είναι επίσης γνωστό για τις αφροδισιακές του ιδιότητες αφού βοηθά στην χαλάρωση των αισθήσεων, στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, και των αισθημάτων στοργής και αγάπης. Είναι γνωστό και ως βασίλισσα των αιθέριων ελαίων. Πρόκειται παρόλο αυτά για ένα πολύ ακριβό αιθέριο έλαιο, τόνοι από τρυφερά ροδοπέταλα, θυσιάζονται για λίγα μόνο γραμμάρια αιθέριου ελαίου.

ΎΣΣΩΠΟΣ : Ο ύσσωπος είναι ένα αιθέριο έλαιο που βοηθάει στην ρύθμιση της πίεσης και της υπέρτασης. Είναι κατάλληλο για το αναπνευστικό σύστημα, τα δερματολογικά και γυναικολογικά προβλήματα. Απαγορεύεται η χρήση του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. **(10)**

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ : Το συγκεκριμένο αυτό αιθέριο έλαιο βοηθάει στην τόνωση του οργανισμού, στις παθήσεις και τους πόνους των αρθρώσεων (ρευματισμοί, αρθριτικά,) κατά την διάρκεια του λουτρού. Επίσης είναι διουρητικό, και κατάλληλο για προβλήματα ακμής, εκζέματος, δερματίτιδας, τριχόπτωσης και ρυθμίζει τη σμηγματόρροια και την ενδοκρινική ισορροπία. Τέλος , ενδείκνυται για την συσσώρευση του λίπους, την παχυσαρκία και την κατακράτηση υγρών.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ: Το χαμομήλι χρησιμοποιείται για τον ερεθισμό των βλεφάρων, τις δερματίτιδες, τα σπασμένα αγγεία, το ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα, τις πληγές, τα εγκαύματα, τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα, την κυστίτιδα και την σπασμοφιλία. Επίσης είναι αντιαλλεργικό και αντισηπτικό αιθέριο έλαιο. Έχει

δυνατή καταπραϊντική δράση του μυαλού και του σώματος και είναι ότι καλύτερο κατά του στρες, της κατάθλιψης και της αϋπνίας. (10)

1.3.β. Έλεγχος γνησιότητας αιθέριου ελαίου



- Ο έλεγχος γίνεται ρίχνοντας σε ένα λευκό χαρτί μία σταγόνα από το αιθέριο έλαιο και αφήνοντάς την λίγες ώρες να στεγνώσει.
- Αν δεν αφήσει σημάδι στο χαρτί, το αιθέριο έλαιο είναι γνήσιο.

Πως εφαρμόζονται:

1. Ποτέ μόνα τους διότι μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό του δέρματος εκτός της λεβάντας και του τσαγιόδεντρου.
2. Με ουδέτερα λάδια όπως αμυγδαλέλαιο, φουντουκέλαιο, σουσαμέλαιο, σιτέλαιο, λάδι αβοκάντο, τζοτζόμπας κ.α.
3. Σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι με σταγονόμετρο που βιδώνει πάνω στο μπουκάλι τοποθετείται το λάδι.
4. Έπειτα προσθέτονται μερικές σταγόνες από κάθε αιθέριο έλαιο, ανακινείται κλεισμένο και τέλος ξανά προσθέτονται το λάδι με τις υπόλοιπες σταγόνες του αιθέριου ελαίου.

5. Και πάλι ανακινείται και τέλος το γεμίζεται με λάδι. Δηλαδή τα αιθέρια έλαια τοποθετούνται στο μέσον, ούτε στην αρχή ούτε στο τέλος.

Τα αιθέρια έλαια δεν διαλύονται στο νερό. Αν χρησιμοποιηθούν στην μπάνιο είναι δυνατόν να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα.

Υπάρχουν έλαια που χρησιμοποιούνται κυρίως σαν βάσεις πρόσμιξης με αιθέρια έλαια ή και μόνα τους. Απλώνονται στο δέρμα και χρησιμοποιούνται το καθένα ανάλογα με τις ιδιότητές του.

- Αμυγδαλέλαιο: Είναι κατάλληλο για μωρά, για εξανθήματα, για ξηρά και ευαίσθητα δέρματα.
- Άρνικα: Είναι επουλωτικό πληγών και καταπραϋντικό εγκαυμάτων και διαφόρων πόνων.
- Βερυκοκέλαιο: Χαρίζει χρώμα και σφίγγει το δέρμα.
- Ηλιέλαιο: Περιέχει φυσική βιταμίνη Ε. Είναι ευεργετικό για το συκώτι και ενισχύει την όραση.
- Καλέντουλα: Παρουσιάζεται ως επουλωτικό πληγών και είναι ιδανικό για σπυράκια, ερεθισμένο και ξηρό δέρμα.
- Καναβέλαιο: Περιέχει φυσική βιταμίνη Ε και είναι κατάλληλο για στηθικές παθήσεις. Διευκολύνει τη γαλακτόρροια.
- Καροτέλαιο: Ενυδατώνει, θρέφει και ζωντανεύει το δέρμα.
- Λινέλαιο: Είναι κατάλληλο για ανοιχτούς πόρους, φλόγωση και ερεθισμούς. Χαρίζει στιλπνότητα και λαμπερό δέρμα.
- Νυχτολούλουδο: Είναι χρήσιμο για τους μαύρους κύκλους και τις λεπτές ρυτίδες.
- Σησαμέλαιο: Είναι πλούσιο σε ασβέστιο και προφυλάσσει από τον ήλιο και θρέφει τα ξηρά κι ευαίσθητα δέρματα.
- Τζοτζόμπα: Εμπεριέχει φυσική βιταμίνη Ε. Αναζωογονεί το κουρασμένο δέρμα και το διατηρεί ευλύγιστο και νεανικό. Ανανεώνει τα κύτταρα και προλαβαίνει τις ρυτίδες διεγείροντας την ανανέωση των κυττάρων.

Τα ενεργά συστατικά των φυτών μπορούν να παραλαμβάνονται και ως έλαια για εξωτερική χρήση. Χρησιμοποιούνται αυτούσια και απορροφούνται πολύ εύκολα από τα μαλλιά και κυρίως από το δέρμα. Προσφέρουν πλούσια ενυδάτωση, αύξηση της ελαστικότητας της επιδερμίδας και αντιοξειδωτική προστασία. Επίσης χρησιμοποιούνται ως βάσεις διάλυσης των αιθέριων ελαίων. **(3)**

1.3.γ. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

1. Μονοτερπένια: άκυκλα, μονοκυκλικά, δικυκλικά.
 2. Σεσκιτερπένια: αλειφατικά, μονοκυκλικά, δικυκλικά, τρικυκλικά.
- (4)**

1.3.δ. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια λάδια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία πρέπει:

- i. Να προέρχονται από γνωστές και επιβεβαιωμένες πηγές.
- ii. Η σύστασή τους να είναι πλήρως διευκρινισμένη.
- iii. Να είναι ποιοτικά άριστα.

1.4. ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΙΘΕΡΙΟΥ ΕΛΑΙΟΥ

Τα αναγκαία κριτήρια για την ταυτοποίηση ενός αιθέριου ελαίου είναι:

1. Ο αριθμός αναφοράς(κωδικός αριθμός)
2. Η περιοχή παραγωγής του (προέλευση)
3. Οι γενικές οργανοληπτικές ιδιότητες του (χρώμα, οσμή)
4. Η μέθοδος παραλαβής του
5. Οι φυσικές του ιδιότητες (ειδικό βάρος, δείκτης διάθλασης, στροφική ικανότητα)
6. Η χημική σύστασή του

Οι παραπάνω παράγοντες συνιστούν την κάρτα ταυτότητας του αιθέριου ελαίου. **(4)**

1.4.α. ΒΑΘΜΟΙ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

1. Άγριο.
2. Οργανικά καλλιεργημένο.
3. Συνήθης καλλιέργεια.
4. Αναμεμιγμένα είδη.
5. Φυσικό και συνθετικό μίγμα.

1.5. ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΕ ΥΨΗΛΕΣ, ΜΕΣΑΙΕΣ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ

Τα αιθέρια έλαια χαρακτηρίζονται ως η ψυχή του φυτού – η ενέργειά του.

Τα αιθέρια έλαια είναι φυσικές σύνθετες οργανικές ενώσεις που σχηματίζονται σε εξειδικευμένα κύτταρα κάποιων αρωματικών φυτών και παραμένουν εκεί χωρίς να κυκλοφορούν ελεύθερα στα διάφορα μέρη του φυτού.

Κύριο χαρακτηριστικό τους εκτός από το έντονο άρωμα τους είναι η πτητικότητα τους.

Τα αιθέρια έλαια εξατμίζονται πολύ γρήγορα κι αυτό το γεγονός τα κατατάσσει σε τρεις κατηγορίες οι οποίες προσδιορίζονται από το βαθμό εξάτμισης τους. Αυτές είναι:

1. ΥΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ (Υψηλός βαθμός εξάτμισης).
2. ΜΕΣΑΙΕΣ ΝΟΤΕΣ (Μεσαίος βαθμός εξάτμισης).
3. ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ (Χαμηλός βαθμός εξάτμισης).

Ένα άρωμα μοιάζει με μια μουσική σύνθεση, είναι μια σύνθεση από αρωματικές νότες, από πτητικά αρωματικά στοιχεία των αιθέριων ελαίων. Οι παρασκευαστές αρωμάτων μιλάνε για συγχορδίες, ακόρντα, αρμονικούς συνδυασμούς που αποτελούν την τελική αρωματική σύνθεση. Κάθε άρωμα συντίθεται από κορυφαίες, μεσαίες και χαμηλές νότες.

Οι νότες κορυφής (notes de tête) είναι και οι πλέον πτητικές της σύνθεσης, οι πρώτες που οσμίζονται και οι πρώτες που 'εξατμίζονται'. Οι κορυφαίες νότες δίνουν την πρώτη εντύπωση και οδηγούν στην 'καρδιά' του αρώματος. Οι μεσαίες νότες ή νότες της 'καρδιάς' (notes de cœur) δεν είναι

παρά η...καρδιά του αρώματος. Δεν είναι τόσο πτητικές όσο οι κορυφαίες, άρα διαρκούν περισσότερο. Είναι αυτές που δίνουν πληρότητα και χαρακτήρα στο άρωμα. **(8)** Οι χαμηλές νότες (notes de fond) έχουν διπλή λειτουργία. Καταρχήν είναι τα λιγότερα πτητικά στοιχεία του αρώματος γι' αυτό το λόγο αναδύονται και πιο αργά, το άρωμά τους διαρκεί περισσότερο γι' αυτό και χρειάζεται προσοχή στην επιλογή τους. Από την άλλη μεριά οι χαμηλές νότες παίζουν το ρόλο του 'στερεωτικού' (fixative) της αρωματικής σύνθεσης καθυστερώντας την αποδυνάμωση του αρώματος.

Τα αιθέρια έλαια είναι πολυσύνθετες ενώσεις, για το λόγο αυτό, εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, δεν είναι εύκολη η αυστηρή ταξινόμηση τους σε κορυφαίες, μεσαίες ή χαμηλές νότες. Τα περισσότερα από αυτά συνιστούν ταυτόχρονα μια κορυφαία-μεσαία νότα ή μια μεσαία-χαμηλή. Κάποια καλύπτουν όλο το φάσμα. Η μαγεία της σύνθεσης ενός αρώματος θέλει προσωπική εμπειρία, γι' αυτό η παρακάτω κατηγοριοποίηση είναι μια απλή κατευθυντήρια οδηγία.

Νότες κορυφής: Αποτελούν τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών, των κωνοφόρων, της μέντα, του βασιλικού, του ππι-γκρέιν, του τζίντζερ, του δενδρολίβανου και του μάραθου.

Μεσαίες νότες: Αποτελούν τα αιθέρια έλαια των ανθέων όπως το χαμομήλι, το γεράνιο, η λεβάντα, το ylang-ylang, η βιολέτα, το τριαντάφυλλο, το γιασεμί, το νερολί, η παλμαρόζα, το ιεροβότανο, το θυμάρι, το γαρίφαλο, η κανέλα, το μαύρο πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, η ματζουράνα και το μελισσόχορτο.

Χαμηλές νότες: Είναι κυρίως τα ξυλώδη αιθέρια έλαια (ροδόξυλο, σανταλόξυλο, κέδρος) και τα αιθέρια έλαια από ρητίνες (λιβάνι, μύρο, βενζόη), βανίλια, πατσουλί, βετιβέρ, βρύο βελανιδιάς, λάβδανο.**(8)**

Οι οσφρητικές 'οικογένειες' (les familles olfactives)

Τα αρώματα ταξινομούνται σε οικογένειες με βάση το 'υλικό' που κυριαρχεί. Η ταξινόμηση αυτή δεν μπορεί να είναι αυστηρή ή αντικειμενική γιατί μια αρωματική σύνθεση περιλαμβάνει στοιχεία και από διαφορετικές 'οικογένειες', απλά μπορεί να ειπωθεί ότι είναι η αφετηρία της περιγραφής ενός αρώματος. Παραδοσιακά λοιπόν και σύμφωνα με την ταξινόμηση της Société Française des Parfumeurs ένα άρωμα μπορεί να είναι:

- Floral όταν κυριαρχούν νότες λουλουδιών

- Chypré (Chypre) μια οικογένεια που γεννήθηκε μετά τη δημιουργία του αρώματος Chypre από τον François Coty το 1917 με κύρια στοιχεία: περγαμόντο, τριαντάφυλλο, βρύο βελανιδιάς, πατσουλί & λάβδανο
- Fougère (Fern=φτέρη), με βάση λεβάντα, γεράνιο, βετιβέρ, και βρύο βελανιδιάς, μια οικογένεια στην οποία εντάσσονται πολλά αντρικά αρώματα
- Cuir (Leather), εξίσου αγαπημένη οικογένεια των αντρικών αρωμάτων όπου κυριαρχούν μυρωδιές από μέλι, καπνό και ξύλο
- Boisé (Woody), ο θρίαμβος του σάνταλου και του κέδρου
- Oriental, με κύρια στοιχεία τη βανίλια και τα έλαια από ρητίνες
- Hespéridé (Citrus) με τη φρεσκάδα των εσπεριδοειδών, το κύριο συστατικό των eaux de Cologne. **(8)**

1.5.α. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΕΣ, ΜΕΣΑΙΕΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ:

ΠΑΤΣΟΥΛΙ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
 ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
 ΞΥΛΟ ΚΕΔΡΟΥ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
 ΑΓΡΙΟ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΙΕΡΟΒΟΤΑΝΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΜΥΡΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΝΕΡΟΛΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΧΑΜΟΜΗΛΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΥLANG-ΥLANG: ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
 ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ

1.5.β. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝ Ή ΧΑΛΑΡΩΝΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ):

ΛΙΒΑΝΙ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ

ΓΕΡΑΝΙΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ

1.5.γ. ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΜΑΡΑΘΟΣ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΠΕΥΚΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΛΕΜΟΝΙ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΜΕΝΤΑ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΤΣΑΓΙΟΔΕΝΤΡΟ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ

1.5.δ. ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:

ΛΙΒΑΝΙ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΠΑΤΣΟΥΛΙ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΓΕΡΑΝΙΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΙΕΡΟΒΟΤΑΝΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΛΕΒΑΝΤΑ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΝΕΡΟΛΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΧΑΜΟΜΗΛΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΥΛΑΝΓ-ΥΛΑΝΓ: ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΛΕΜΟΝΙ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΠΤΙΓΚΡΕΙΝ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ

1.5.ε. ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:

ΠΑΤΣΟΥΛΙ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ : ΧΑΜΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΝΕΡΟΛΙ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΥΛΑΝΓ-ΥΛΑΝΓ: ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ

1.5.στ. ΑΝΤΙΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΝΟΥ ΞΕΚΑΘΑΡΙΖΕΙ ΤΗ
ΣΚΕΨΗ) : ΜΕΣΑΙΑ ΝΟΤΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ
ΜΕΝΤΑ : ΥΨΗΛΗ ΝΟΤΑ

1.6. ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ:

ΑΚΜΗ : Νεράντζι, περγαμόντο, ξύλο κέδρου, άρκευθος, λεβάντα, σανταλόξυλο.

Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες, στα καλλυντικά.

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ : Χαμομήλι, λεβάντα, μελισσόχορτο.

Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσα, σε υδροθεραπείες.

ΑΓΧΟΣ : Πορτοκάλι, λεβάντα, νεράντζι, βενζόη, περγαμόντο, χαμομήλι, κυπαρίσσι, γεράνιο, γιασεμί, μαντζουράνα, νερόλι, πατσουλί, τριαντάφυλλο, σανταλόξυλο, ylang-ylang.

Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες, στις εισπνοές.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ : Χαμομήλι, πορτοκάλι, κάρδαμο, μάραθο, μανταρίνι.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΑΥΠΝΙΑ : Μαντζουράνα, λεβάντα, χαμομήλι, λουΐζα, βασιλικός, νερόλι, τριαντάφυλλο, σανταλόξυλο, ylang-ylang.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΒΗΧΑΣ : Ευκάλυπτος, κυπαρίσσι, βενζόη, μαύρο πιπέρι, κάρδαμο, λιβάνι, ύσσωπος, μύρο, άρκευθος, μέντα, σανταλόξυλο.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στις εισπνοές.

ΓΡΙΠΗ : Ευκάλυπτος, δεντρολίβανο, φλισκούνι, κυπαρίσσι, μαύρο πιπέρι, ύσσωπος, λεβάντα, μέντα.

Μέθοδος χρήσης : Στις εισπνοές, στις εντριβές.

ΓΕΡΑΣΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ : Λεβάντα, γεράνιο, λεμόνι, βενζόη, κυπαρίσσι, λιβάνι, μύρο, νερόλι, πατσουλί, τριαντάφυλλο.
Μέθοδος χρήσης : Σε καλλυντικά.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Μαύρο πιπέρι, μάραθο, μαντζουράνα, τριαντάφυλλο.
Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη.

ΕΚΖΕΜΑ : Χαμομήλι, λεβάντα, γεράνιο, περγαμόντο, άρκευθος.
Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ : Χαμομήλι, λεβάντα, λυγαριά, φασκόμηλο, γεράνιο.
Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΕΡΠΗΣ : Ευκάλυπτος, λεβάντα, περγαμόντο.
Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες.

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ : Χαμομήλι, λεβάντα, γιασεμί, νερόλι, τριαντάφυλλο.
Μέθοδος χρήσης : Στα καλλυντικά, σε κομπρέσες.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ : Μαντζουράνα, δεντρολίβανο, χαμομήλι, λεβάντα, βασιλικός, ευκάλυπτος, μελισσόχορτο, μέντα.
Μέθοδος χρήσης : Σε κρύες κομπρέσες, στη μάλαξη, στις εισπνοές.

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ : Ευκάλυπτος, μέντα, λεβάντα.
Μέθοδος χρήσης : Στις εισπνοές.

ΚΑΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ : Λεβάντα, κυπαρίσσι, δεντρολίβανο, ξύλο κέδρου, γεράνιο, άρκευθος.
Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες.

ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΥΓΡΩΝ : Γεράνιο, δεντρολίβανο, μάραθο.
Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ : Βασιλικός, γεράνιο, μανταρίνι, μελισσόχορτο, περγαμόντο, χαμομήλι, σάλβια, γιασεμί, λεβάντα, νερόλι, πατσουλί, τριαντάφυλλο, ylang-ylang .
Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΚΟΥΡΑΣΗ : Δεντρολίβανο, γεράνιο, βασιλικός.
Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη, στις εισπνοές.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ : Βασιλικός, φλισκούνι, ευκάλυπτος, δεντρολίβανο, βασιλικός, μαύρο πιπέρι, μαντζουράνα, μέντα, μελισσόχορτο.
Μέθοδος χρήσης : Στις εισπνοές, σε υδροθεραπείες.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ : Λυγαριά, κυπαρίσσι, γεράνιο, δεντρολίβανο, δάφνη, λεμόνι, γκρέιπφρουτ.
Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες, σε κομπρέσες.

ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ : Λεμόνι, γεράνιο, περγαμόντο, ξύλο κέδρου, κυπαρίσσι, λιβάνι, άρκευθος, λεβάντα, σανταλόξυλο, ylang-ylang.
Μέθοδος χρήσης : Στα καλλυντικά.

ΜΑΣΤΙΤΙΔΑ : Γεράνιο, λεβάντα.
Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες, στη μάλαξη.

ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ: Λεβάντα, γεράνιο, χαμομήλι, γιασεμί, νερόλι, τριαντάφυλλο, σανταλόξυλο, ylang-ylang.
Μέθοδος χρήσης : Στα καλλυντικά.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ : Δάφνη, δεντρολίβανο, μάραθο, λυγαριά, γεράνιο.
Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ: Μαντζουράνα, λεβάντα, δεντρολίβανο, χαμομήλι, κάρδαμο, μέντα, τριαντάφυλλο.
Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες, στη μάλαξη.

ΕΜΜΗΝΟΣ ΡΥΣΗ: Φασκόμηλο, δεντρολίβανο, μαντζουράνα, χαμομήλι, κυπαρίσσι, λυγαριά.
Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες, σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΞΗΡΟ ΚΑΙ ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ: Βενζόη, γεράνιο, πατσουλί, τριαντάφυλλο, σανταλόξυλο, λεβάντα.
Μέθοδος χρήσης : Σε κομπρέσες, στη μάλαξη.

ΣΤΡΕΣ : Λεβάντα, λουίζα, μελισσόχορτο, τριαντάφυλλο.
Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη, στις εισπνοές.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ : Λεβάντα, ylang-ylang, μαντζουράνα, χαμομήλι, νερόλι, περγαμόντο, τριαντάφυλλο.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΥΠΟΤΑΣΗ : Δεντρολίβανο, θρούμπι, φλισκούνη, ύσσωπος.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, στη μάλαξη.

ΦΑΓΟΥΡΑ : Χαμομήλι, λεβάντα, μέντα.

Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε κομπρέσες.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ : Λεβάντα, μαντζουράνα, μανταρίνι, χαμομήλι, νερόλι, τριαντάφυλλο, περγαμόντο.

Μέθοδος χρήσης : Στη μάλαξη, σε υδροθεραπείες.

ΨΩΡΙΑΣΗ : Λεβάντα, περγαμόντο.

Μέθοδος χρήσης : Σε υδροθεραπείες, σε κομπρέσες.

1.7. ΧΑΡΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται για το ξηρό δέρμα είναι το τριαντάφυλλο, το σανταλόξυλο, το χαμομήλι, η λεβάντα και το νερόλι.

Τα αιθέρια έλαια που εφαρμόζονται σε λιπαρό δέρμα καθώς και σε δέρματα με ακμή είναι το δεντρολίβανο, η λεβάντα, το κυτταρίσσι, το άγριο κυτταρίσσι, το λεμόνι, το γεράνιο, το λιβάνι και το τσαγιόδεντρο.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται σε γερασμένο δέρμα είναι το λιβάνι, το μύρο, το τριαντάφυλλο, το σανταλόξυλο και το νερόλι.

Τα αιθέρια έλαια που εφαρμόζονται σε νηματοειδείς φλέβες είναι το τριαντάφυλλο, το χαμομήλι, το λεμόνι και το κυτταρίσσι.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται σε μεικτό δέρμα είναι το γεράνιο, η λεβάντα, το τριαντάφυλλο και το χαμομήλι.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται σε φυσιολογικό δέρμα είναι η λεβάντα, το τριαντάφυλλο, το χαμομήλι, το νερόλι, το γεράνιο και το λιβάνι.

Τα αιθέρια έλαια που εφαρμόζονται σε ευαίσθητο δέριμα είναι το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο και η λεβάντα.

Τέλος, τα κατάλληλα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται σε αφυδατωμένα δέριμα είναι η λεβάντα, το γεράνιο, το χαμομήλι και το τριαντάφυλλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η Αρωματοθεραπεία είναι μια πανάρχαια μέθοδος θεραπείας και περιποίησης, που αξιοποιεί τις δυνάμεις της φύσης, αφού στηρίζεται στις ευεργετικές ιδιότητες κυρίως των αιθέριων ελαίων αλλά και των φυτικών ελαίων. Απευθύνεται στις δυο πολύ συνδεδεμένες αισθήσεις, την αφή και την όσφρηση.

Από τη λίθινη εποχή μέχρι τους αρχαίους πολιτισμούς των Αιγυπτίων, των Ρωμαίων και των Περσών τα φυτά χρησιμοποιούνται για να εξαίρουν την απόλαυση και να επιτείνουν τη σωματική και πνευματική ευφορία. Είτε μέσω ενός αρωματικού μπάνιου ή μάλαξης, είτε με τον αρωματισμό του χώρου ή ακόμη μέσω μιας εντατικής φυτικοφαρμακευτικής αγωγής, τα φυτά χρησιμοποιούνται εδώ και χιλιάδες χρόνια για την προστασία από σωματικές και πνευματικές αδιαθεσίες.

Η αρωματοθεραπεία πιστεύεται πως εξαπλώνεται στη Δύση την εποχή των Σταυροφοριών. Υπάρχουν γραπτές μαρτυρίες για αιθέρια έλαια που χρησιμοποιήθηκαν εναντίον της πανούκλας τον 14^ο αιώνα και 17^ο αιώνα. Οι μεγάλοι Ευρωπαίοι βοτανολόγοι, ανάμεσα τους και ο Άγγλος Nicholas Culpeper, έγραψαν αφειδώς για τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Κατά τους δύο τελευταίους αιώνες, οι επιστήμονες κατανόησαν σε μεγάλο βαθμό τη χημεία των φυτικών ελαίων.

Από ειρωνεία της τύχης, η επιστημονική έρευνα οδήγησε στην ανάπτυξη της φαρμακευτικής βιομηχανίας και στο μαρασμό της

βοτανικής ιατρικής. Όμως , τη δεκαετία του 1920, ένας Γάλλος χημικός παρατήρησε τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων. Ανακάλυψε πως το αιθέριο έλαιο της λεβάντας επούλωσε πολύ γρήγορα ένα κάψιμο στο χέρι του και ότι πολλά αιθέρια έλαια ήταν καλύτερα αντισηπτικά από τα συνθετικά αντίστοιχα τους. Αυτός επινόησε και τον όρο αρωματοθεραπεία.

Την δεκαετία του 1950, η αισθητικός Marguerite Maury εισήγαγε την κλινική αρωματοθεραπεία στη Βρετανία. Δίδαξε σε αισθητικούς πώς να χρησιμοποιούν τα αιθέρια έλαια στη μάλαξη, ώστε να προσαρμόζουν τη θεραπεία στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε θεραπευόμενου. Τα πρόσφατα χρόνια, η αρωματοθεραπεία εξελίχθηκε πέρα από τα όρια της αισθητικής αγωγής. Σήμερα, αναγνωρίζεται ως ένα σημαντικό τμήμα της εναλλακτικής ιατρικής. **(9)**

Η Αρωματοθεραπεία αποτελεί ένα σύνολο περιποιήσεων που στηρίζονται στις ιδιότητες των αιθέριων ελαίων που ανάλογα από ποιο φυτό ή μέρος φυτού προέρχονται έχουν σφιγκτικές, τονωτικές, διεγερτικές, αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητες. Επειδή οι ενώσεις που περιέχουν είναι μικρομοριακές γι' αυτό διαπερνούν εύκολα το δέρμα προσφέροντας τα ευεργετήματά τους αποτελεσματικά. Η αρωματοθεραπεία περιλαμβάνει πολλές εφαρμογές: **(11)**

- ✓ Την μάλαξη με αιθέρια έλαια
- ✓ Το μπάνιο και τις εισπνοές
- ✓ Την χρήση των αρωματικών βοτάνων στο φαγητό ή το τσάι

2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο όρος «ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» χρησιμοποιείται για να περιγράψει έναν ιδιαίτερο κλάδο της βοτανικής ιατρικής. Αποτελείται από δυο λέξεις κλειδιά , «άρωμα» και «θεραπεία». Κατά λέξη σημαίνει θεραπεία με τη χρήση αρωμάτων. Δεν πρόκειται για αρώματα με την τρέχουσα σημασία της κοσμητικής αλλά για αγνά αποσταγμένα έλαια φυτών, γνωστών για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η θεραπεία συνίσταται στη χρήση αυτών των αιθέριων ελαίων στο σώμα για τη βελτίωση της φυσικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας. **(12)**

Τα αιθέρια έλαια είναι τα βασικά εργαλεία της αρωματοθεραπείας. Τα έλαια, που αποστάζονται από φυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία όλων των συστημάτων του σώματος, των νοητικών διαταραχών και των συναισθηματικών διακυμάνσεων. Υπάρχουν πολλοί τρόποι χρησιμοποίησης των αιθέριων ελαίων. Οι επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές θεωρούν τη μάλαξη έναν αποτελεσματικό τρόπο εισαγωγής των αιθέριων ελαίων μέσα στο σώμα. Η μάλαξη αυξάνει, επίσης, τις θεραπευτικές δυνατότητες της αρωματοθεραπείας. Οι ευεργετικές ιδιότητες των ελαίων σε συνδυασμό με την αναζωογονητική δύναμη του αγγίγματος συνιστούν μια ισχυρή εξυγιαντική θεραπεία. Η μάλαξη ξεκουράζει ή μεταδίδει ενέργεια, ανακουφίζει το νευρικό σύστημα ή διευκολύνει το κυκλοφορικό σύστημα και βελτιώνει τις φυσικές και νοητικές λειτουργίες. Εξίσου σημαντικός, ανάμεσα στα ευεργετικά της αποτελέσματα, είναι κι ο τρόπος που ανακουφίζει τους καταπονημένους μύες από τους πόνους και την ένταση και ανεβάζει τη διάθεση. **(12)**

Με την λέξη αρωματοθεραπεία εννοείται η ειδική φροντίδα των δερματικών αλλά και των ψυχικών ενοχλήσεων με τα αιθέρια έλαια των διαφόρων λουλουδιών, βοτάνων και δέντρων. Σε αντίθεση με την πανεπιστημιακή ιατρική, στο προσκήνιο δεν βρίσκεται το χαρακτηριστικό της ασθένειας, αλλά πάντοτε ολόκληρος ο άνθρωπος σαν μια ενιαία μονάδα που συντίθεται από σάρκα, πνεύμα και ψυχή. Το κύριο βάρος στην αρωματοθεραπεία βρίσκεται στην πρόληψη των σωματικών και ψυχικών ασθενειών. Η αρωματοθεραπεία είναι κάτι πολύ περισσότερο από θεραπεία ομορφιάς. Πράγματι, η αρωματοθεραπεία είναι μια τέχνη, η οποία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια που έχουν εξαχθεί από διάφορα μέρη αρωματικών φυτών και δέντρων, με σκοπό τη βελτίωση της υγείας του σώματος και τη γαλήνη του νου. Η αρωματοθεραπεία είναι η μόνη θεραπευτική τέχνη που θα μπορούσε να περιγραφεί ως δημιουργική με μια καλλιτεχνική έννοια και αυτό γιατί πολλά από την δεξιότητα του αρωματοθεραπευτή βρίσκονται στην ικανότητά του να ετοιμάζει θαυμάσια αρώματα αναμιγνύοντας αιθέρια έλαια φυτών και αρωματικές ουσίες. Η έμφαση δίδεται στην αρωματοθεραπευτική μάλαξη, που είναι μια από τις καλύτερες τεχνικές για την ανακούφιση των βλαβερών επιπτώσεων του στρες. Το στρες με τις ποικίλες μορφές του ευθύνεται για την μεγάλη πλειοψηφία των ασθενειών σ' αυτό τον κόσμο της «υψηλής τεχνολογίας» και της συναισθηματικής αναταραχής.

Οι θεραπευτικές δυνατότητες της «Αρωματοθεραπείας» πηγάζουν από την ικανότητα της να προωθεί την χαλάρωση και

ταυτόχρονα να φέρει μια αίσθηση χαράς και γαλήνης στο άτομο που δέχεται την περιποίηση. Μολονότι η μάλαξη της αρωματοθεραπείας είναι το βασικό στήριγμα της τέχνης, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται με πολλούς άλλους τρόπους για θεραπεία και για λόγους αισθητικής, όπως για παράδειγμα εφαρμόζονται σε υδροθεραπείες, σε εισπνοές, στα αρώματα τα οποία εμπλουτίζουν την διάθεση του θεραπευόμενου, σε κάποιο αφέψημα, καθώς και σε κομπρέσες με τη βοήθεια κάποιου επιθέματος. Επίσης υπάρχουν κι άλλοι τρόποι για να εισαχθούν τα αιθέρια έλαια στην κυκλοφορία του αίματος όπως είναι οι διάφοροι τύποι μάλαξης, από το απλό τρίψιμο μέχρι τις πιο προχωρημένες τεχνικές, όπως νευρομυϊκές τεχνικές, απόφραξη των λεμφικών αγγείων και σιάτσου (όπου πιέζονται διάφορα σημεία βελονισμού πάνω στις γραμμές των μεσημβρινών). **(12)**

Τα παλιά χρόνια, στην Ανατολή, οι άνθρωποι επισκέπτονταν τον γιατρό τους όχι όταν ήταν άρρωστοι, αλλά όταν ήταν καλά. Αν αρρώσταιναν ακριβώς μετά την επίσκεψη τους και ο γιατρός δεν είχε προβλέψει την αρρώστια, απλά δεν πλήρωναν το λογαριασμό! Τότε οι γιατροί ήταν κυρίως βελονιστές. Διατηρούσαν τον οργανισμό υγιή, δουλεύοντας συστηματικά σε όλα τα σημεία πίεσης στο σώμα, εξασφαλίζοντας έτσι την καλή κυκλοφορία του αίματος και του λεμφικού υγρού. Αυτή η θεωρία ισχύει και σήμερα. Αν το αίμα κυκλοφορούσε ελεύθερα και η λέμφος κυκλοφορούσε με σωστή ταχύτητα μέσα στο σώμα, οι ασθένειες θα μειώνονταν σημαντικά.

Τώρα είναι γενικά αποδεκτό ότι η κατάσταση του νου μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση του σώματός και πολλές αρρώστιες σήμερα έχουν ψυχοσωματικά αίτια. Ο νους είναι το πιο σημαντικό μέρος του εαυτού μας, όμως είναι το μόνο πράγμα που δεν μπορεί να αγγίξει ή ακόμα και να ακτινογραφήσει κάποιος. Είναι υπεύθυνος για τα συναισθήματά, την αγάπη, το μίσος, τον εγωισμό, το φόβο, την οργή, την αγωνία και τόσα άλλα που τον συνθέτουν.

Οι ορμόνες των φυτών, ή αιθέρια έλαια, έχουν ανάλογη επίδραση στον θεραπευόμενο. Μόνο που πρέπει να επιλεγθούν έτσι που να ταιριάζουν στη συναισθηματική διαταραχή και μετά, εφαρμόζοντας διάφορες τεχνικές, να απορροφηθούν από το αίμα και να επηρεάσουν τον ψυχισμό του θεραπευόμενου που δέχεται την αρωματοθεραπεία.

Είναι άδικος κόπος να εφαρμοστεί η μέθοδος της αρωματοθεραπείας σε ένα άτομο που δεν πιστεύει στη μέθοδο αυτή, γιατί το μυαλό του υψώνει αυτόματα ένα τείχος άρνησης.

Στην σημερινή εποχή οι άνθρωποι έχουν την τάση να περιμένουν να φανούν τα πρώτα συμπτώματα ασθένειας πριν αρχίσουν μια θεραπεία, ενώ η πρόληψη είναι, και θα είναι πάντα, καλύτερη από την θεραπεία. Η αρωματοθεραπεία είναι άριστη μέθοδος για την διατήρηση της υγείας και θα έπρεπε να χρησιμοποιείται σαν προληπτική πρακτική με τον ίδιο τρόπο που οι Κινέζοι χρησιμοποιούν τον βελονισμό εδώ και αιώνες. **(12)**

Το πλέον γοητευτικό στοιχείο της αρωματοθεραπείας είναι η επίδραση του αρώματος στο νου και στα συναισθήματα, και στο σημείο αυτό έγκειται η δυνατότητα της τέχνης. Πράγματι, η επίδραση αυτή του αρώματος στην ψυχή έχει οδηγήσει ορισμένους επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές να ασκούν αυτό που αποκαλείται « ψυχοαρωματοθεραπεία», κατά την οποία τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται αποκλειστικά ως ουσίες που μεταβάλλουν την διάθεση. Κάποιοι αρωματοθεραπευτές υιοθετούν έλαια για τον θεραπευόμενο, αλλά τον αφήνουν να καθοδηγηθεί αποκλειστικά από το άρωμα της προτίμησης του. Συχνά τα έλαια που επιλέγονται με αυτόν τον τρόπο αποδεικνύεται ότι είναι ακριβώς εκείνα που χρειάζονται και όπως μεταβάλλεται η φυσική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, έτσι μεταβάλλεται και η προτίμηση του για το άρωμα. Ο νους και το σώμα είναι αλληλένδετα: οτιδήποτε επηρεάζει το ένα, επηρεάζει και το άλλο. **(13)**

2.1.α. ΠΩΣ ΔΡΑ Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ εισχωρούν στο σώμα με την εισπνοή και με την απορρόφηση μέσα από τους δερματικούς πόρους. Επιδρούν με τρεις διαφορετικούς τρόπους:

- Φαρμακολογικά
- Οργανικά
- Ψυχολογικά

Τα χημικά συστατικά των αιθέριων ελαίων μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε όλες τις περιοχές του σώματος, όπου αντιδρούν με τη σωματική χημεία μ' έναν τρόπο ανάλογο εκείνου των φαρμάκων.

Μερικά αιθέρια έλαια σχετίζονται ειδικότερα με μια συγκεκριμένη περιοχή του σώματος και οι ιδιότητες τους είτε είναι ηρεμιστικές είτε αναζωογονητικές και επιδρούν στις σωματικές λειτουργίες.

Από τη στιγμή που εισπνέονται, τα αρωματικά σήματα αποστέλλονται στο νευρικό σύστημα του εγκεφάλου, όπου εξασκούν άμεση επίδραση στο μυαλό και στα συναισθήματα.

Ύστερα από μερικές ώρες τα αιθέρια έλαια εγκαταλείπουν το σώμα. Τα περισσότερα εξατμίζονται, άλλα φεύγουν με τα ούρα, τα κόπρανα και τον ιδρώτα. **(13)**

2.1.β. Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ανάλογα με την επιλογή των αιθέριων ελαίων και την μέθοδο θεραπείας, η αρωματοθεραπεία ενεργεί με διάφορους τρόπους στις αισθήσεις. Για τους περισσότερους, η ασφαλής θεραπεία είναι ευχάριστη, διασκεδαστική και χαλαρωτική. **(9)**

2.1.γ.ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ

Η αρωματοθεραπεία επιδρά περισσότερο στο άτομο παρά στις αρρώστιες του. Όμως, έχει αποδειχθεί πως είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για τα σχετικά με το στρες προβλήματα, για τους μυϊκούς και ρευματικούς πόνους, για τις πεπτικές διαταραχές, για τις επιπλοκές της έμμηνης ρύσεως και της εμμηνόπαυσης, για το άγχος, για την αϋπνία και για την κατάθλιψη. Με τη σωστή χρήση της αρωματοθεραπείας μπορούν να θεραπευτούν σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό πολλές από τις συνήθεις ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος, του ουροποιητικού, του μυϊκού, γεννητικού συστήματος, του δέρματος, ενώ χαλαρώνοντας τον θεραπευόμενο και απαλλάσσοντας τον από τα αρνητικά συναισθήματα που δημιουργούν η ένταση και το άγχος, προλαμβάνονται πολλά ψυχολογικά συμπτώματα, όπως απάθεια, μελαγχολία, κατάθλιψη. **(9)**

2.1.δ. ΣΕ ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μπορούν να ωφεληθούν άτομα κάθε ηλικίας και κατάστασης υγείας. Συντελεί στην ανάπτυξη των μωρών και των παιδιών και προσφέρει στους ηλικιωμένους την αίσθηση της φροντίδας. Οι εγκυμονούσες κι ακόμη οι σοβαρά άρρωστοι μπορούν να ωφεληθούν από μια συστηματική θεραπεία. **(9)**

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΝΑΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Πάντα, ο θεραπευόμενος πρέπει να επιδιώκει την θεραπεία από έναν επαγγελματία αρωματοθεραπευτή για χρόνια ή σοβαρά προβλήματα υγείας ή όταν ένα πρόβλημα γίνεται δριμύτερο ή επίμονο. Υπάρχουν κάποιες καταστάσεις για τις οποίες η αυτοθεραπεία αντενδείκνυται. **(9)**

2.2. Ποια είναι η απαραίτητη διάρκεια της θεραπείας;

Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από την φύση του προβλήματος, το χρόνο που παρουσιάστηκε και την ικανότητα του οργανισμού για γρήγορη ανάρρωση. Για χαλάρωση, μπορεί να συνεχιστεί για όσο καιρό επιθυμεί ο θεραπευόμενος. **(9)**

2.2.α. Μπορούν να συνδυαστεί η αγωγή με άλλες θεραπείες;

Η αρωματοθεραπεία είναι συμβατή με την παραδοσιακή ιατρική και τις περισσότερες μορφές ολιστικής αγωγής. Ωστόσο, εάν ο θεραπευόμενος λαμβάνει φάρμακα, θα ήταν καλύτερα να συμβουλευτεί το γιατρό του. Ορισμένα αιθέρια έλαια είναι ασύμβατα με την ομοιοπαθητική θεραπεία. **(9)**

2.3. ΑΝΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μια ήπια, διακριτική προσέγγιση στη διαχείριση του στρες



Η ελληνική λέξη «θεραπεία» στο παρελθόν, είχε μια διευρυμένη έννοια, με χροιά ψυχοπνευματική που εξέφραζε περισσότερο παροχή και φροντίδα. Σε αυτή την κατηγορία μεθόδων ανήκει η ανθοθεραπεία: είναι ένας τρόπος φροντίδας προς τον συνάνθρωπο μέσα από τη δυναμική της φύσης και συγκεκριμένα των λουλουδιών.

Τα ανθοϊάματα, «τα εργαλεία» της μεθόδου αυτής, είναι εγχύματα μιας μεγάλης γκάμας λουλουδιών, από τα οποία έχει απομείνει η ουσία τους, η ζωτική τους ενέργεια. Οι έννοιες αυτές είναι οικείες σε όσους έχουν ασχοληθεί με ενεργειακές τεχνικές φροντίδα ή αυτό-βελτίωσης: η φιλοσοφία της μεθόδου μοιάζει με αυτή της ομοιοπαθητικής.

Τα ανθοϊάματα επιδρούν διακριτικά, αλλά ουσιαστικά και άμεσα στο ενεργειακό πεδίο. Στόχος είναι να τροποποιήσουν μια αρνητική κατάσταση όπως πχ μια πνευματική στάση, νοοτροπία ή συναισθηματικό μπλοκάρισμα, και να το μετατρέψουν σε **«ενεργειακή ισορροπία»**. Η μετατροπή αυτή γίνεται σταδιακά αλλά σε σύντομο χρονικό διάστημα και τα αποτελέσματα δεν παύουν να είναι εντυπωσιακά για μια τόσο απλή και εντελώς ακίνδυνη μέθοδο.

Με τον τρόπο αυτό βελτιώνονται καταστάσεις που ταλαιπωρούν τους ανθρώπους στην καθημερινότητα, όπως ο φόβος, η ανασφάλεια, η έλλειψη χαράς, η θλίψη, ο πόνος, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η υπερευαισθησία, η ενοχή, η απόρριψη κλπ. Η λίστα είναι όντως μεγάλη, αφού κάθε μια από αυτές τις «παγίδες» έχει και το δικό της πυρήνα που διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Εδώ είναι δουλειά του συμβούλου, που με ευαισθησία και γνώση, θα χρειαστεί να εντοπίσει την πηγή του άγχους ή της δυσάρεστης αίσθησης και να παροτρύνει το άτομο σε συγκεκριμένο ανθοίωμα. Συμπερασματικά, καλό είναι να επισημανθεί ότι η ανθοθεραπεία είναι μια τεχνική αιώνων που επανακαλύφθηκε πριν από 65 χρόνια από τον Dr.Bach.Η προσέγγισή της είναι ήπια και συνδυάζεται με οποιοδήποτε τύπου άλλη αγωγή, είτε φαρμακευτική ή εναλλακτικού τύπου. **(14)**

2.4. ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι το δέρμα είναι ένα αδιαπέραστο κάλυμμα, μοναδική λειτουργία του είναι να προφυλάσσει το αίμα και τα όργανα. Γι' αυτό πρέπει να τονιστεί ότι το δέρμα έχει την ικανότητα να απορροφά αιθέρια έλαια διαχέοντάς τα στα λεπτεπίλεπτα τριχοειδή αγγεία κι από εκεί περνούν στην ροή του αίματος. Είναι αλήθεια ότι το νερό και οι υδαρείς ουσίες δεν μπορούν να απορροφηθούν μέσα στο αίμα από το δέρμα, μολονότι τα ανώτερα στρώματα συγκρατούν προσωρινά λίγο νερό. Αυτό είναι κάτι που παρατηρείται όταν μένει για πολύ κάποιος μέσα στην μπανιέρα, οι άκρες των δακτύλων «σταφιδιάζουν». Όμως, ο Ρενέ Γκατφροσέ, ο πατέρας της αρωματοθεραπείας, απέδειξε πέραν πάσης αμφιβολίας πως το δέρμα μπορεί να απορροφήσει λιπώδεις ουσίες, αρκεί η μοριακή τους δομή να είναι αρκετά μικροσκοπική.

Κατά την δερματική απορρόφηση, τα αιθέρια έλαια, με τα λεπτεπίλεπτα αρωματικά τους μόρια, θεωρούνται ότι διαπερνούν διαμέσου των θυλάκων των τριχών που περιέχουν σμήγμα, ένα ελαιώδες υγρό συγγενές προς τα αιθέρια έλαια. Από εδώ τα αιθέρια έλαια διαχέονται μέσα στο αίμα ή παραλαμβάνονται από την λέμφο και από το υγρό του διαμέσου ιστού (ένα υγρό το οποίο περιβάλλει όλα τα κύτταρα του σώματος) σε άλλα σημεία του σώματος. Αν το δέρμα είναι υγιές, χρειάζονται λίγα μόνο λεπτά για να απορροφηθούν τα μόρια και πολύ περισσότερο αν το δέρμα είναι υπεραιμικό ή αν υπάρχει πολύ λίπος του διάμεσου ιστού. Το δέρμα πάντως δεν μπορεί να απορροφήσει αιθέρια έλαια όταν ιδρώνει, ύστερα από σάουνα για παράδειγμα. Μια ολιγόλεπτη όμως σάουνα προσώπου βοηθά, γιατί θερμαίνει το δέρμα αρκετά ώστε να διευκολύνει την απορρόφηση. Οι άνθρωποι που έχουν υπεραιμικό δέρμα ωφελούνται από τις αρωματικές υδροθεραπείες

με αιθέρια έλαια (αν δεν είναι υπερβολικά ζεστά) και από τη μάλαξη όλου του σώματος, επειδή το δέρμα στην περιοχή της κοιλιάς, των έσω μηρών και του άνω τμήματος των χεριών είναι πολύ πιο μαλακό κι επομένως έχει μεγαλύτερη ικανότητα απορρόφησης.

Όταν βρεθούν μέσα στην ροή του αίματος, τα αρωματικά μόρια επηρεάζουν το σώμα όπως τα βότανα. Ορισμένα έχουν, για παράδειγμα, ένα δεσμό με τα νεφρά (άγριο κυτταρίσσι, κυτταρίσσι), άλλα μπορούν να επηρεάσουν τις ορμόνες μέσω του φλοιού των επινεφριδίων (γεράνιο, βασιλικός), ακόμη μπορεί να ασκήσουν μια εξισορροπητική επίδραση τόσο στο νου, όσο και στο σώμα (περγαμόντο, γεράνιο).

Παρά το ότι τα αιθέρια έλαια δίδονται μερικές φορές στοματικώς (ιδιαίτερα στην περίπτωση του σκόρδου), συχνά είναι περισσότερο αποτελεσματικά όταν τοποθετούνται πάνω στο δέρμα.

2.4.α. ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

Όταν ο θεραπευόμενος εισπνεύσει τα αρωματικά μόρια των αιθέριων ελαίων, αυτά φτάνουν στους πνεύμονες απ' όπου και διαχέονται στις κυψελίδες των πνευμόνων κι από εκεί στα περιβάλλοντα τριχοειδή αγγεία (τα οποία βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια αυτών των κυψελίδων) και τελικά περνούν στα αιμοφόρα αγγεία, απ' όπου κυκλοφορούν μέσα στο αίμα και ασκούν την θεραπευτική τους επίδραση.

2.4.β. ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ



ΜΑΛΑΞΗ

Η μάλαξη είναι από τις πλέον επιτυχείς και αποτελεσματικές μεθόδους πρόσληψης των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων. Μία κανονική μάλαξη με αιθέρια έλαια θα είναι πολύ ωφέλιμη για την καλή υγεία του θεραπευόμενου, και μπορεί να είναι χαλαρωτική ή διεγερτική, ανάλογα με τα αιθέρια έλαια που επιλέγονται.

Πριν από την εφαρμογή των αιθέριων ελαίων στο δέρμα, πρέπει αυτά να διαλυθούν σε ένα λάδι βάσης. Κατάλληλα φυτικά έλαια βάσης είναι το λάδι ηλίου, λάδι αμυγδάλου, λάδι από κουκούτσια βερίκοκου, λάδι αβοκάντο, λάδι από σπόρους σταφυλιού, ελαιόλαδο, λάδι σόγιας και λάδι από φυτό σιταριού. Από αυτά, τα ελαφριά έλαια -αμυγδάλου, κουκουτσιών από βερίκοκα, σπόρων σταφυλιού, σόγιας, ηλίου- μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μόνα τους ή σε συνδυασμό. Τα πιο βαριά έλαια -αβοκάντο, ελαιόλαδο, λάδι από φυτό σιταριού- θα έχουν μάλλον έντονη οσμή και θα κολλάνε αν χρησιμοποιηθούν από μόνα τους, και συνδυάζονται καλύτερα με ένα από τα πιο ελαφριά έλαια, εκτός και αν απαιτείται μια πολύ πλούσια βάση μάλαξης.

Η αναλογία του αιθέριου ελαίου με το έλαιο βάσης ποικίλει ανάλογα με το έλαιο και το επιθυμητό αποτέλεσμα, πρέπει ωστόσο να είναι από 1 ως 3% αιθέριου ελαίου σε έλαιο βάσης. Είκοσι σταγόνες αιθέριου ελαίου είναι περίπου 1 ml . Αυτό σημαίνει ότι σε 100 ml ελαίου βάσης πρέπει να προστεθούν από 20 έως 60 σταγόνες αιθέριου ελαίου (ή συνδυασμός αιθέριων ελαίων). Για μία μόνο συνεδρία αρωματοθεραπευτικής μάλαξης είναι αρκετό σε

λίγο λάδι βάσης να προστεθούν δυο ή τρεις σταγόνες από το απαιτούμενο αιθέριο έλαιο.

Σε πρόσφατη έρευνα του Royal Sussex County Hospital στο Brighton της Αγγλίας, ασθενείς σε Μονάδες Εντατικής Παρακολούθησης χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Στην πρώτη ομάδα συστήθηκε ανάπαυση. Στη δεύτερη μαλάξεις κάτω άκρων και στην τρίτη μαλάξεις των κάτω άκρων με αιθέριο έλαιο λεβάντας. Το αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε ότι οι ασθενείς της τρίτης ομάδας είχαν αυξημένο αίσθημα σωματικής υγείας. (7)

ΣΑΟΥΝΑ

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται θαυμάσια στη σάουνα. Αρκεί να προστεθούν 20-30 σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο ή συνδυασμό αυτών μέσα στη σάουνα. Το κυπαρίσσι, ο ευκάλυπτος και το πεύκο είναι τα πλέον ενδεδειγμένα για χρήση στη σάουνα.(7)

ΣΑΟΥΝΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η σάουνα προσώπου είναι ένας βαθύς καθαρισμός ο οποίος κάνει καλό σε κάθε τύπο δέρματος, ιδιαίτερα σε στιγματικά ή υπεραιμικά δέρματα. Πρέπει πάντως να αποφευχθεί αν το δέρμα του θεραπευόμενου έχει την τάση να δημιουργεί νηματώδεις φλέβες. Η έντονη ζέστη θα διαστείλει τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια της επιδερμίδας, οξύνοντας το πρόβλημα. Πρέπει επίσης να αποφευχθεί αν υποφέρει ο θεραπευόμενος από άσθμα, ο συγκεκριμένος ατμός μπορεί να προκαλέσει κρίση.

Είναι ικανοποιητική η προσθήκη μία ή δύο σταγόνων από το αιθέριο έλαιο που είναι κατάλληλο για τον τύπο του δέρματος του κάθε θεραπευόμενου μέσα σε ένα μπολ που περιέχει μισό λίτρο καυτό νερό. Καλύπτεται το κεφάλι με μια καθαρή πετσέτα και το άτομο που δέχεται την θεραπεία σκύβει πάνω από το αχνιστό νερό έτσι ώστε η πετσέτα να δημιουργεί μια «τέντα» η οποία κρατά τον ατμό. Ο χρόνος παραμονής του θεραπευόμενου στον ατμό είναι πέντε λεπτά. Έπειτα, αφού τελειώσει η θεραπεία, τοποθετείται δροσερό νερό στο πρόσωπο του θεραπευόμενου για να ξεπλυθούν οι συσσωρευμένες ουσίες πάνω στην επιφάνεια του δέρματος. Τέλος, μπορεί να εφαρμοστεί η κατάλληλη μάσκα στο πρόσωπο του θεραπευόμενου και η συνήθη ενυδάτωσή του. Και

μια προειδοποίηση για την σάουνα προσώπου: μελέτες που έγιναν στην Αμερική σχετικά με την υγεία του δέρματος κατέληξαν στο ότι η υπερβολική χρήση του ατμού (περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα, επί αρκετούς μήνες) μπορεί να προκαλέσει ένα ιδιόρρυθμο είδος ακμής λόγω της εκτεταμένης παρουσίας υγρασίας στο δέρμα. Αν όμως γίνεται με λογικό ρυθμό, λόγου χάριν, μια φορά την εβδομάδα, τότε το δέρμα ωφελείται αρκετά. Θα αρχίσει να δείχνει αναζωογονημένο και δροσερό.

Μια εβδομαδιαία μάσκα μπορεί να χρησιμοποιείται στο πρόσωπο και στο λαιμό ύστερα από τον καθαρισμό ή ακόμα καλύτερα ύστερα από ένα αρωματικό λουτρό ή σάουνα προσώπου, οπότε το δέρμα είναι υγρό και ζεστό κι επομένως πιο δεκτικό σε οτιδήποτε επιθέτει ο επαγγελματίας σε αυτό.

Οι μάσκες προσώπου είναι σχεδιασμένες για να εξισορροπούν τις εκκρίσεις του δέρματος, να ενεργοποιούν την κυκλοφορία του αίματος, να ενυδατώνουν και να συσφίγγουν το δέρμα. Ένα από τα πιο ωφέλιμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μάσκα προσώπου είναι το γιαούρτι (φρέσκο, φυσικό γιαούρτι με όλα τα λιπαρά), με την προϋπόθεση βέβαια ότι ο θεραπευόμενος δεν είναι αλλεργικός στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το φρέσκο γιαούρτι χωρίς πρόσθετες ουσίες μπορεί να ωφελήσει κάθε τύπο δέρματος, ιδιαίτερα τα υπερβολικά ξηρά ή λιπαρά δέρματα. Το γαλακτικό οξύ (το οποίο οφείλεται στη ζύμωση) είναι παρόμοιο με τον όξινο «μανδύα» του δέρματος και φαίνεται ότι ασκεί μια εξισορροπητική δράση στην έκκριση των δερματικών υγρών.

Τοποθετείται, λοιπόν, ένα περίπου κουταλάκι γιαούρτι στο πρόσωπο και στον λαιμό, και αφήνεται να δράσει για 10-15 λεπτά. Ύστερα καθαρίζεται το πρόσωπο με χλιαρό νερό. Ο θεραπευόμενος θα νιώσει και θα δει αμέσως την διαφορά. **(7)**

ΕΙΣΠΝΟΕΣ

Προσθέστε 3 ή 4 σταγόνες αιθέριου ελαίου σ' ένα μαντήλι, κρατήστε το κοντά στη μύτη κάθε λίγα λεπτά ώστε να εισπνεύσετε τους ατμούς. Οι εισπνοές ατμού είναι πολύ αποτελεσματικές για την αναπνευστική συμφόρηση και για θεραπεία του δέρματος του προσώπου. Σ' ένα μπολ νερού που βγάζει ατμούς προσθέστε 5 με 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου, μετά βάλτε μια πετσέτα πάνω απ' το κεφάλι σας, κλείστε τα μάτια και πάνω απ' το μπολ εισπνεύστε τον

ατμό για λίγα λεπτά. Αυτό μπορείτε να το επαναλαμβάνετε 2-3 φορές την ημέρα. **(7)**

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ



Στην υδροθεραπεία η εισχώρηση των αιθέριων ελαίων στο δέρμα υποβοηθείται από τη θερμοκρασία του νερού. Απαραίτητη είναι η προσθήκη 5-10 σταγόνων αιθέριων ελαίων στη γεμάτη με νερό μπανιέρα, ο θεραπευόμενος πρέπει να μπει στο νερό αμέσως, προτού εξατμιστούν τα αιθέρια έλαια. Με τον ίδιο τρόπο γίνονται οι υδροθεραπείες των άνω και κάτω άκρων, χρησιμοποιώντας 5 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα μπολ με ζεστό νερό. **(7)**



ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΟ

Σε μια λεκάνη με 3-5 κιλά νερό, τοποθετούνται 6-8 σταγόνες αιθέριων ελαίων.

Συνίσταται θερμό ποδόλουτρο το χειμώνα για κρύα πόδια και δροσερό ποδόλουτρο για πρησμένα και κουρασμένα πόδια.

Τα ποδόλουτρα έχουν ανακλαστικές επιδράσεις στο σώμα μέσω των ανακλαστικών ζωνών. **(7)**

ΧΕΙΡΟΛΟΥΤΡΟ

Ομοίως με τα ποδόλουτρα ευεργετούν ανακλαστικά όλο το σώμα. **(7)**

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ

Σε 100ml αποσταγμένο νερό, προστίθενται 20-30 σταγόνες αιθέρια έλαια, παραμένουν 7-12 μέρες σε σκοτεινό μέρος και μετά φιλτράρονται.

Χρησιμοποιούνται σε δερματίτιδες, τόνωση της επιδερμίδας, εκζέματα και ερεθισμούς. **(7)**

ΑΡΩΜΑΤΑ

Για να παραχθεί ένα άρωμα προστίθενται σε καθαρό οινόπνευμα τα αιθέρια έλαια που είναι κατάλληλα για την περίπτωση του κάθε θεραπευόμενου. **(7)**

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΩΣ ΑΦΕΨΗΜΑ

Σε κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη ή τσάι με μέλι ή κρύο χυμό, προστίθενται αιθέρια έλαια σε ποσότητα που συνιστάται για εσωτερική λήψη από εξειδικευμένο αρωματοθεραπευτή. **(7)**

ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΟΥ

Από τις πιο όμορφες εφαρμογές των αιθέριων ελαίων είναι η αργή εξάτμισή τους, όταν θερμαίνονται μέσα σε έναν απλό πήλινο αρωματιστή.

Καθαρίζουν το χώρο από μικρόβια, λειτουργώντας απολυμαντικά και αντισηπτικά, από τους καπνούς και κάθε αρνητική ενέργεια.

Ακόμη, εισπνέοντας το άρωμά τους επιδρούν χαλαρωτικά και τονωτικά, ανάλογα με το έλαιο που χρησιμοποιείται. **(7)**

ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ

Οι κομπρέσες βοηθούν σε ένα μεγάλο φάσμα δυσλειτουργιών. Για μια μικρή περιοχή, όπως π.χ. ένα σπυρί ή πληγή από τσίμπημα εντόμου, το αιθέριο έλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτούσιο. Τοποθετείται κατευθείαν στην περιοχή που παρουσιάζει το πρόβλημα και καλύπτεται με ένα κομμάτι βαμβακερού υφάσματος ή με θερμή και υγρή γάζα.

Για μεγαλύτερη περιοχή προστίθενται 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100 ml ζεστού νερού. Τοποθετείται ένα κομμάτι καθαρού βαμβακερού ή χνουδωτού υφάσματος στο διάλυμα και εφαρμόζεται όσο το δυνατόν πιο ζεστό (χωρίς να προκληθεί έγκαυμα στο δέρμα) πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Για να κρατηθεί ζεστό, χρησιμοποιείται μια πλαστική σακούλα πάνω από το ύφασμα και έπειτα από πάνω μια θερμοφόρα με ζεστό νερό. **(7)**

ΚΡΕΜΕΣ, ΛΟΣΙΟΝ ΚΑΙ ΣΑΜΠΟΥΑΝ

Προστίθενται 1-2 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε κρέμες, λοσιόν και σαμπουάν και εφαρμόζεται μάλαξη στην επιδερμίδα ή στο κεφάλι. Επιλέγονται άοσμα προϊόντα, φτιαγμένα από καλής ποιότητας φυσικά συστατικά. Τα πλεονεκτήματα που παρουσιάζει αυτή η μέθοδος είναι ότι βολεύει για καθημερινή χρήση και τα

μειονεκτήματα είναι ότι αυτή η μέθοδος μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό σε ευαίσθητες επιδερμίδες. (7)

ΜΑΛΛΙΑ

Χρησιμοποιούνται περίπου 6 σταγόνες αιθέριων ελαίων στο ξέβγαλμα των μαλλιών για προβλήματα τριχόπτωσης, πιτυρίδας, αδύναμης τρίχας και παθήσεις του τριχωτού της κεφαλής. (7)

Προσοχή

Δεν προτιμάται η εσωτερική λήψη των αιθέριων ελαίων, παρόλο που σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να το προτείνει ένας εξειδικευμένος αρωματοθεραπευτής.

Τα αιθέρια έλαια μπορεί να είναι τοξικά αν χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες δόσεις ή αν χρησιμοποιηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δεν χρησιμοποιείται κανένα αιθέριο έλαιο καθημερινά για περισσότερο από 3 εβδομάδες κάθε φορά. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να παρουσιάσουν αρνητική αντίδραση σε κάποιο συγκεκριμένο έλαιο, οπότε είναι προφανές ότι η χρήση του σε τέτοια περίπτωση πρέπει να διακοπεί. Τα έλαια που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι: βασιλικού, καμφοράς, αγριοκύμινου, κέδρου, χαμομηλιού, κανέλλας, ιεροβότανου, μάραθου, ύσσωπου, αγριοκυπαρισσιού, μαντζουράνας, μύρου, μοσχοκάρυδου, ρίγανης, δυόσμου, φλισκουγιού, δεντρολίβανου, φασκομηλιάς, και θυμαριού.

Άτομα με επιληπτικό ιστορικό δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αιθέρια έλαια από μάραθο, ύσσωπο και φασκόμηλο. Επίσης, όταν χρησιμοποιείται ιεροβότανο δεν πρέπει να γίνεται χρήση αλκοόλ διότι προκαλεί κατάθλιψη.

Σε άτομα με υπέρταση πρέπει να αποφεύγονται αιθέρια έλαια όπως: ύσσωπο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και θυμάρι.

Στην ομοιοπαθητική δεν χρησιμοποιούνται τα εξής αιθέρια έλαια: πιπέρι, ευκάλυπτος, καμφορά και μέντα.

Στα μωρά και στα παιδιά τα έλαια χρησιμοποιούνται αναλόγως με την ηλικία τους.



Μωρά (0-12 μηνών): Εφαρμόζεται μια σταγόνα από λεβάντα, ρόδο, χαμομήλι ρωμαϊκό ή μανταρίνι για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αναμεμιγμένο με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή τζοτζόμπας για μάλαξη.

Νήπια (1-5 ετών): Ενδείκνυνται αιθέρια έλαια που δεν είναι τοξικά ή ερεθιστικά για το δέρμα, όπως: γλυκάνισο, κολιάνδρο, λεβάντα, μανταρίνι, νερολί, παλμαρόσα, πορτοκάλι, ρόδο, ροδόξυλο, τεϊόδεντρο, χαμομήλι. Ακόμη, χρησιμοποιούνται 2-3 σταγόνες αιθέριων ελαίων για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αραιώνονται με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή τζοτζόμπας για μάλαξη.

Παιδιά (6-12 ετών): Η προτεινόμενη δοσολογία για τα παιδιά είναι η μισή από αυτή των ενηλίκων.

Τα έλαια που φτιάχνονται από μπαχαρικά, π.χ. μαύρο πιπέρι, κανέλλα, γαρύφαλλο, καθώς και όλα τα έλαια από εσπεριδοειδή, μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα, επομένως δεν χρησιμοποιούνται παρά μόνο αν είναι πολύ καλά διαλυμένα.

2.5. ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να κάνει πολλά ή λίγα ανάλογα με πόση προσπάθεια είναι διατεθειμένος να καταβάλει ο θεραπευόμενος για τη διαφύλαξη της υγείας του και για την αύξηση της ζωτικότητάς του. Η αρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει σε πολλές ασθένειες, αλλά για να έχει καλύτερα αποτελέσματα, πρέπει να είναι μέρος του συστήματος της ολιστικής προσέγγισης της υγείας. Με αυτό εννοείται ότι πρέπει να διαπιστώνεται η αιτία που υπάρχει πέρα από τα συμπτώματα και επίσης η πρόληψη της ασθένειας. Είναι σημαντικό να επισημαίνεται ότι η ασθένεια δεν εμφανίζεται από το πουθενά, έστω κι αν δίνει μερικές φορές αυτή την εντύπωση. Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες της ασθένειας. Η κληρονομικότητα παίζει κάποιο ρόλο, αλλά, βασικά, η αρχή βρίσκεται στη νοητική

κατάσταση, στον τρόπο ζωής και στη διατροφή του θεραπευόμενου.

Σε όλες τις μορφές της φυσικής θεραπείας, οι οποίες στοχεύουν στην ενεργοποίηση μάλλον και όχι στην καταπίεση της φυσικής άμυνας του σώματος, το αξίωμα που ισχύει είναι το εξής : με τη δημιουργία ευνοϊκών καταστάσεων στον άνθρωπο συνολικά, ως σώμα-νου-πνεύμα, το σώμα θεραπεύεται μόνο του. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως ολιστική προσέγγιση.

2.5.α. ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Ο κάθε επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής εφαρμόζει διαφορετικές θεραπείες. Ο καθένας προσεγγίζει την τέχνη με το δικό του ξεχωριστό τρόπο. Η αρωματοθεραπεία είναι απλά ένας ευχάριστος τρόπος για χαλάρωση δεν χρειάζεται πράγματι να είναι κάποιος άρρωστος για να απολαύσει τα ευεργετήματα της αρωματοθεραπευτικής μάλαξης. **(15)**

2.5.β. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ;

Με απλούς όρους, η αρωματοθεραπεία λειτουργεί επηρεάζοντας δύο τουλάχιστον επίπεδα ταυτόχρονα: το σωματικό και το συγκινησιακό. Θα μπορούσε να συμπεριληφθεί ακόμα ένα επίπεδο: το πνευματικό. Αν και μπορούν να θεωρηθούν αυτά τα επίπεδα ως ξεχωριστά, στην πραγματικότητα αλληλοσυνδέονται δεν μπορούν στην πραγματικότητα να διαχωριστούν τα μέρη τα οποία συνιστούν το σύνολο.

Μολονότι τα αποτελέσματα στο νου και στο σώμα που έχουν τα αιθέρια έλαια επαληθεύονται από την επιστήμη, η πνευματική διάσταση είναι, βέβαια κάτι το φευγαλέο- είναι τόσο αιθέρια, όσο και το άρωμα ενός όμορφου λουλουδιού. **(15)**

2.5.γ. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ



Η μοντέρνα ιατρική επιστήμη έχει πραγματικά να δείξει θαύματα σε στατιστικό επίπεδο, αλλά αδυνατεί να πλησιάσει τον άνθρωπο, τον καθένα χωριστά, να τον θεραπεύσει ατομικά και να τον απαλλάξει μια για πάντα από την ασθένεια. Ένα από τα πιο σημαντικά όμως πράγματα για τον άνθρωπο είναι η υγεία του και αυτό αποδεικνύει το γεγονός, ότι ο καθένας είναι έτοιμος να δώσει πολλά από όσα έχει, έστω και για μια ελπίδα καλύτερης υγείας.

Η ιατρική όμως έχει απογοητεύσει τον άνθρωπο και αυτός με το φόβο μήπως ακολουθεί λάθος δρόμο, ολοένα και περισσότερο προσπαθεί να βρει λύση σε εναλλακτικές θεραπείες. Το πρόβλημα είναι όμως ότι οι θεραπείες αυτές δεν έχουν την επιστημονική εγκυρότητα της επίσημης ιατρικής. Αν και η ηλικία τους είναι χιλιάδες χρόνια, ενώ η ηλικία της επίσημης ιατρικής είναι λιγότερο από έναν αιώνα, ωστόσο δεν προσφέρουν έστω και τυπικά εγγύηση επιτυχίας, γιατί δεν έχουν επιστημονικότητα, όπως την κληροδότησε ο ορθολογισμός. Τελευταία όμως οι **εναλλακτικές θεραπείες** αποκτούν όλο και περισσότερο ενδιαφέρον και επιστημονική μεθοδικότητα και ήδη πολλοί γιατροί και ασθενείς επιστρέφουν σ' αυτές.

Οι εναλλακτικές θεραπείες βασίζονται σε μια άλλη θεώρηση του ανθρώπου και του κόσμου, αλλά η αποτελεσματικότητά τους κάνει να απορριφθούν όσα διδάσκει η επίσημη επιστήμη και να ανατρέξουν οι άνθρωποι χωρίς ενδοιασμούς στην πολύ πιο πλούσια και πολύ πιο σοφή παράδοση, αυτήν που κληροδοτεί η ιστορία, το παρελθόν της ανθρωπότητας μέσα από μεγάλους

πολιτισμούς, από παραδόσεις, από μύθους, από θρησκείες και από τρόπους ζωής.

Η χρωματοθεραπεία όπως και όλα τα είδη εναλλακτικής ιατρικής (όπως και η σύγχρονη γενετική αντιμετώπιση των ασθενειών) είναι ατομική.

Δηλαδή η αντιμετώπιση και η θεραπεία κάθε ανθρώπου είναι ιδιαίτερη περίπτωση. Κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστό ον, με τις δικές του ιδιαιτερότητες. Αυτό σημαίνει ότι η υγεία και η ασθένεια πρέπει να αντιμετωπιστούν ιδιαίτερα σε κάθε άτομο. Δεν υπάρχει μία θεραπεία για κάθε είδος ασθένειας, αλλά η θεραπεία εξαρτάται από το άτομο που ασθενεί. Αυτή είναι η βάση της παραδοσιακής ιατρικής και η μεγάλη διαφορά της από την ιατρική επιστήμη, που προσπαθεί να γιατρέψει ασθένειες και όχι ανθρώπους. Μόνο η σύγχρονη γενετική επιστήμη, (που ακόμα βρίσκεται στην αρχή της) υπόσχεται να αντιμετωπίσει κάθε άνθρωπο χωριστά, επειδή διαφορετικό είναι το γενετικό υλικό σε κάθε άνθρωπο.

Η αρωματοθεραπεία και η χρωματοθεραπεία είναι δύο από αυτές τις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους. Οι βάσεις τους είναι πολύ απλές, όσο απλή είναι και η κοσμοθεώρηση της παράδοσης. Το θεμέλιό τους είναι η θεώρηση του ανθρώπου με εντελώς διαφορετικό τρόπο απ' ότι μας λέει η επιστήμη. Σύμφωνα μ' αυτήν, πέρα από το φυσικό σώμα υπάρχουν και άλλα λεπτότερα σώματα που διαφεύγουν γενικά των αισθήσεων. Το φυσικό σώμα του ανθρώπου το περιβάλλει το λεγόμενο αιθέριο σώμα ηλεκτρομαγνητικής φύσης, με μέγεθος λίγο μεγαλύτερο του φυσικού. Ακόμα λεπτότερα είναι το ενεργειακό σώμα (ή πρηνικό, από τη λέξη πράνα= ενέργεια), υπεύθυνο για τη λήψη και την αποβολή ενέργειας από τον οργανισμό, το συγκινησιακό ή αστρικό σώμα, όπου βρίσκονται τα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά, τα κατώτερα και τα ανώτερα νοητικά σώματα που αναλαμβάνουν την ανθρώπινη νόηση, από τις κατώτερες εγωιστικές σκέψεις μέχρι τα ιδεώδη και τις αξίες και τέλος το διαισθητικό ή βουδικό σώμα (βούδι= φως, διαίσθηση) και το άτμα. Τα δύο τελευταία σώματα δεν είναι ενεργοποιημένα στον άνθρωπο, αλλά από ότι λένε οι παραδόσεις, θα ενεργοποιηθούν στο μέλλον.

Τα πρώτα σώματα πέραν του φυσικού είναι δυνατόν να γίνουν ορατά στο μάτι, είτε μέσω της εξάσκησης του παρατηρητή, είτε μέσω ειδικών τεχνικών και συσκευών που χρησιμοποιεί και η χρωματοθεραπεία.(16)

Ο αιθέρας, το πρανικό σώμα και ακόμα το αστρικό και το νοητικό αποκαλύπτουν, ανάλογα με την κατάσταση, το χρώμα και τις αποχρώσεις τους, την κατάσταση της υγείας του ανθρώπου από το φυσικό μέχρι το νοητικό του σώμα. Αν ονομαστεί όλο αυτό το περίβλημα του ανθρώπινου οργανισμού **αύρα**, τότε αυτή διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο για τον διορατικό που μπορεί να τη δει.

Πέρα από τα **7 συστήματα και όργανα του φυσικού σώματος** που γνωρίζει και μελετά η ιατρική επιστήμη, υπάρχουν 7 άλλα όργανα που ανήκουν στο πρανικό σώμα και βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, από τη βάση της (κόκκυγας) μέχρι την κορυφή του κρανίου.

Αυτά ονομάζονται **τσάκρα** και είναι πολύ σημαντικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα, γιατί απορροφούν την ενέργεια από το περιβάλλον και την κατανέμουν στον οργανισμό. Η σωστή λειτουργία τους είναι βάση για την ισορροπία στον οργανισμό και την καλή υγεία.

Εκτός από τα επτά κύρια τσάκρα υπάρχουν και άλλα **δευτερεύοντα τσάκρα**, ο αριθμός των οποίων φτάνει τις πολλές εκατοντάδες, με πιο σημαντικά αυτά που βρίσκονται στα χέρια, στα πέλματα και στα γόνατα.

Τόσο τα χρώματα όσο και τα αρώματα επιδρούν σε αυτά τα πιο λεπτά σώματα του ανθρώπου και στα τσάκρα. Σύμφωνα με την παραδοσιακή θεώρηση (και αυτή είναι η πρώτη διαφορά με την ορθόδοξη ιατρική), οι ασθένειες προδιαγράφονται στα εξωτερικά στρώματα της αύρας πριν εμφανιστούν στα πιο πυκνά σώματα και τελικά στο φυσικό σώμα. Η θεραπεία της αύρας, μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση της ασθένειας στο υλικό επίπεδο.

Η άλλη σημαντική διαφορά των παραδοσιακών μορφών θεραπείας, είναι η σημασία του θεραπευτή. Ο θεραπευτής δεν χειρίζεται απλώς τεχνικές, όπως στη σύγχρονη ιατρική, αλλά έχει ενεργό ρόλο. Το ποιόν του θεραπευτή, οι ηθικές του βάσεις, οι προθέσεις του και οι ψυχικές του δυνάμεις είναι πολύ σημαντικές για τη θεραπεία. Μια αρνητική σκέψη διαταράσσει τις ενέργειες και προκαλεί βλάβη στο ενεργειακό σώμα του ασθενή. Μια θετική σκέψη αντίθετα συντονίζεται και βοηθά τη θεραπευτική δράση των μέσων που χρησιμοποιεί.

Οι **παραδοσιακές θεραπείες** είναι κραδαστικές, ή ενεργειακές. Χρησιμοποιούν δηλαδή τις δονήσεις, ή την ενέργεια που εκπέμπουν κάποια υλικά, όπως τα αρώματα ή τα χρώματα, για να επιδράσουν στο ενεργειακό σώμα του ανθρώπου και στα τσάκρα, επαναφέροντας τη σωστή λειτουργία τους.

Ο θεραπευτής μπορεί να μην αγγίξει καθόλου το σώμα του ασθενούς ή μπορεί να συμπεριλάβει στοιχεία παραδοσιακής θεραπείας σε μία σωματικού τύπου θεραπεία, όπως είναι η μάλαξη. **(16)**

2.6. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

«ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΤΣΑΚΡΑ»

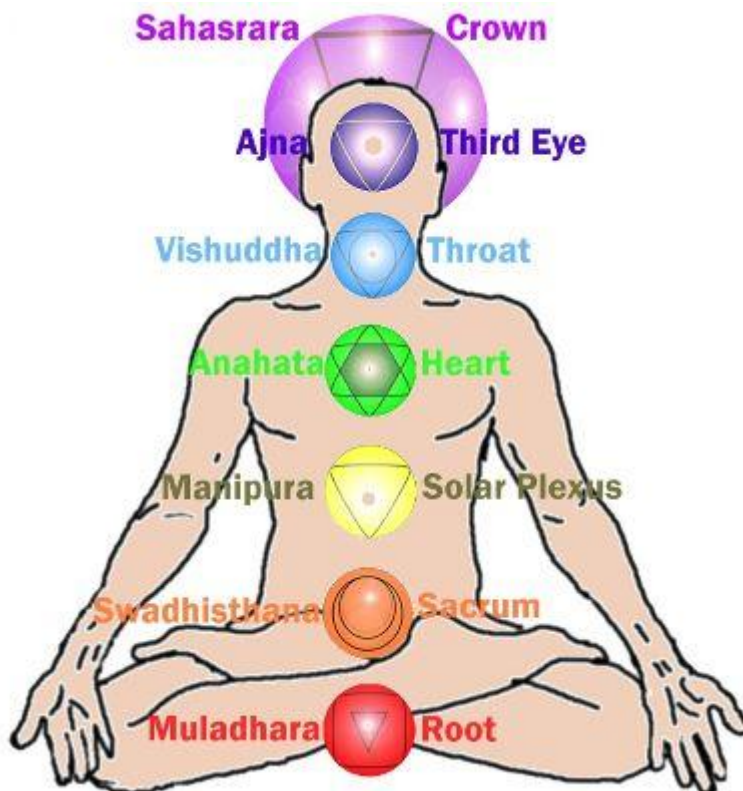
Η ενεργειακή αρωματοθεραπεία είναι σημαντικό σημείο ομορφιάς. Είναι συμπλήρωμα της αρωματοθεραπείας. Συνδυάζεται με διαλογισμό, με σωστές αναπνοές, χρήση αιθέριων ελαίων στο σώμα και καθαρίζει τον οργανισμό του ανθρώπου. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση, αποτοξίνωση, δίνει επιπλέον ζωτική ενέργεια και ελευθερώνει τα μπλοκαρισμένα σημεία των τσάκρα.

Όταν εφαρμόζεται η ενεργειακή αρωματοθεραπεία μπορεί να τοποθετηθεί στο αιθέριο έλαιο κρύσταλλο χαλαζία. Υπάρχει ο ροζ χαλαζίας που χρησιμοποιείται για προβλήματα ψυχικά και τοποθετείται στο καρδιακό τσάκρα.

Επίσης, ο αμέθυστος μπορεί να τοποθετηθεί σε 4 σημεία στο δωμάτιο όπου εφαρμόζεται η μάλαξη αλλά πρέπει να είναι στο ίδιο μέγεθος και στο ίδιο χρώμα. **(17)**

2.6.α. ΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ-ΤΑ 7 ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης του ανθρώπινου σώματος.



- ✓ Υπόφυση
- ✓ Τρίτο μάτι
- ✓ Λαιμός
- ✓ Καρδιά
- ✓ Ηλιακό πλέγμα
- ✓ Ιερό ή ομφαλός
- ✓ Κόκκυγας ή μήτρα

Μία άλλη ταξινόμηση των αιθέριων ελαίων είναι με βάση το τσάκρα στο οποίο επιδρούν, δηλαδή με το οποίο συντονίζεται η συχνότητα της ενέργειάς τους.

1. Τσάκρα της κορυφής ή της υπόφυσης (Σαχασράρα) : σ' αυτό το τσάκρα επιδρούν το γιασεμί, και το τριαντάφυλλο όπως επίσης, και το σανταλόξυλο και η λεβάντα. Επίσης, αναφέρεται και το λιβάνι με την ιδιότητα του να συνδέει τον

- θεραπευόμενο με το θείο. Ακόμα χρησιμοποιείται το ροδόξυλο, το μύρο και το ελεμί.
2. Τσάκρα τρίτου ματιού-βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια (Άγνα) : αυτό το τσάκρα έχει να κάνει με την ενόραση και τη διαίσθηση. Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται είναι ο ελίχρυσος, το τσούσι, ο βασιλικός, το κυπαρίσσι, το δεντρολίβανο, και το θυμάρι.
 3. Τσάκρα λαιμού (Βισούδι) :σ'αυτό το τσάκρα ανήκουν αρώματα με μπλε χρώμα, που σχετίζονται με τον ανώτερο νοητικό, το λόγο. Το γερμανικό άκι, το αγγλικό χαμομήλι ανήκουν εδώ. Ακόμα επιδρά και το μύρο. Και άλλα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται είναι το ρωμαϊκό χαμομήλι, το γερμανικό χαμομήλι, το ροδόξυλο, το θυμάρι και ρίζα Αγγελικής.
 4. Τσάκρα καρδιάς-βρίσκεται στη θέση του θώρακα (Αναχάτα) : Τα αιθέρια έλαια που εφαρμόζονται είναι το τριαντάφυλλο otto ή absolute,το περγαμόντο ,το νερόλι, το μελισσόχορτο, η ινούλα, το ylang - ylang, το γιασεμί. Τα αρώματα αυτά έχουν σχέση με ελεγμένα συναισθήματα και με το νοητικό.
 5. Τσάκρα ηλιακού πλέγματος-βρίσκεται στην περιοχή του στομάχου (Μανιπούρα) : Τα αιθέρια έλαια που τοποθετούνται είναι όλα τα προστατευτικά και εξαγνιστικά. Όπως το γεράνι, το κυπαρίσσι, το βετιβέρ που αφορούν τον ψυχολογικό κόσμο.
 6. Τσάκρα ομφαλού-βρίσκεται μεταξύ ομφαλού και γεννητικών οργάνων (Σβαδιστάνα) :επιδρούν αρώματα με πιο αραιό χαρακτήρα και με ιδιότητες αναπαραγωγικές και δημιουργικές. Χρησιμοποιούνται όλα τα αισθησιακά, θερμαντικά αιθέρια έλαια όπως για παράδειγμα το γιασεμί, το τριαντάφυλλο, το κάρδαμο, τη πιπερόριζα, το ylang-ylang και το σάνταλο.
 7. Τσάκρα κόκκυγα ή ριζικό (μουλαντχάρα) βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης (ουρίτσα): τα αιθέρια έλαια που επιδρούν σ'αυτό το τσάκρα είναι αυτά που προσγειώνουν, ενδυναμώνουν. Τα περισσότερα έχουν κοκκινωπό χρώμα και ανάμεσα τους βρίσκονται το μύρο, το πατσουλί, το βετιβέρ, το λιβάνι, το ελεμί, το ροδόξυλο και τα φύλλα βιολέτας.

Ακόμη θα πρέπει να τονιστεί ότι υπάρχουν και τα πλευρικά τσάκρα στα πόδια(γόνατα) και στα χέρια(αγκώνες). **(17)**

2.7. ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ζωτική ενέργεια των φυτών είναι κάτι αόρατο και άπιαστο. Αυτή η ενέργεια μπορεί να απομονωθεί σ' εκείνο που ονομάζεται αιθέριο έλαιο του φυτού. Αυτά τα αιθέρια έλαια, όταν εξαχθούν με κατάλληλη διαδικασία από το φυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αρωματοθεραπεία. Κάθε αιθέριο έλαιο, ανάλογα με την αιθερική του ιδιαιτερότητα, μπορεί να επιδράσει με συγκεκριμένο τρόπο και με συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα στα διάφορα μέρη ή λειτουργίες του σώματος. Η ενεργειακή αρωματοθεραπεία κάνει χρήση των αιθέριων ελαίων, για να επενεργήσει στο αιθερικό και ενεργειακό σώμα. Για να το πετύχει αυτό, χρησιμοποιεί τις λεπτές κραδαστικές ενέργειες των αιθέριων ελαίων και όχι τις κοινά αποδεκτές φυσικές τους ιδιότητες (χημική σύνθεση).

Η αρωματοθεραπεία επιδρά στο αιθέριο ή στο ενεργειακό σώμα, με σκοπό να θεραπεύσει το φυσικό. Χάρη στις έρευνες των τελευταίων δεκαετιών, γίνονται γνωστές οι φυσικές ιδιότητες και η δράση των αιθέριων ελαίων, η σύστασή τους, η δράση εναντίον συγκεκριμένων βακτηριδίων και ιών, το πώς εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και με ποιο μηχανισμό δρουν στο φυσικό επίπεδο. Τα αιθέρια έλαια ήταν η βάση των σκευασμάτων για ιατρικούς και θεραπευτικούς σκοπούς σε όλους τους μεγάλους πολιτισμούς. Μπορεί να μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιήθηκαν τα φυτά στο παρελθόν σε διάφορους λαούς, στις σαμανικές παραδόσεις, την τέχνη, τη θρησκεία, τους μύθους. Μπορούν να μελετηθούν τα ίδια τα φυτά και να γνωστοποιηθούν πολλά από τις ιδιότητές τους. Υπάρχει μια τολμηρή θεωρία του Marcel Lavabre, σύμφωνα με την οποία τα φυτά έχουν ένα είδος συλλογικής μνήμης και θυμούνται με ποιους τρόπους χρησιμοποιήθηκαν από τον άνθρωπο στο παρελθόν και αυτή η μνήμη ενδυναμώνεται κάθε φορά που χρησιμοποιούνται για τον ίδιο σκοπό. **(1)**

Η θεωρία αυτή συμβαδίζει με τη θεωρία των μορφογενετικών πεδίων. Στο δυτικό κόσμο, από τον 19ο αιώνα οι φαρμακοποιοί άρχισαν να παράγουν χημικά σκευάσματα, απομιμήσεις των αιθέριων ελαίων μόνο ως προς την υλική σύσταση, που δεν μπορούσαν όμως να μιμηθούν τις αιθέριες και ενεργειακές ιδιότητες. Τα σκευάσματα αυτά είναι βέβαια πιο φθηνά στην

παραγωγή, αλλά αποτελεσματικά μόνο σαν αρώματα και όχι στην ενεργειακή θεραπεία.

Στη σωματική θεραπεία, τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και έχουν εμφανή αποτελέσματα στο φυσικό σώμα. Στην ενεργειακή αρωματοθεραπεία όμως χειρίζονται τα έλαια με εντελώς διαφορετικό τρόπο. Ο παραδοσιακός αρωματοθεραπευτής εργάζεται με πολύ αραιά διαλύματα αιθέριων ελαίων, περίπου 3% ή ακόμη αραιότερα μέχρι 0,5%. Θεωρητικά λοιπόν δεν θα έπρεπε να υπάρχει καμία επίδραση στο σώμα. Η δράση όμως των αιθέριων ελαίων δεν στηρίζεται στη φυσική και τη χημική τους σύσταση, αλλά στις ενεργειακές τους ιδιότητες οι οποίες δεν ελαττώνονται με την αραιώση.

Όπως συμβαίνει και στην ομοιοπαθητική, τα αιθέρια έλαια μεταφέρουν τους κραδασμούς των φυτών από τα οποία προέρχονται και αυτή η ενέργεια είναι που χρησιμοποιείται. Η δράση των αιθέριων ελαίων είναι ποιοτική και όχι ποσοτική. Είναι σημαντικό να γίνεται η σωστή διάλυση αρώματος και να ειπωθεί ότι η υπερβολική δόση ή η συμπύκνωση μπορεί αντί για θετικό, να έχει αρνητικό αποτέλεσμα.

Η εργασία με τα αιθέρια έλαια ακολουθεί μερικούς βασικούς κανόνες.

Πρώτα απ' όλα ο θεραπευτής πρέπει να γνωρίζει τους κανόνες ασφάλειας για τη χρήση των ελαίων, γιατί υπάρχουν αιθέρια έλαια που είναι επικίνδυνα, ειδικά όταν χρησιμοποιηθούν σε ευαίσθητα άτομα.

Δεύτερον, τα διαλύματα πρέπει να είναι πολύ αραιά, γιατί έτσι αυξάνεται η ενεργειακή δράση του ελαίου.

Τρίτον, πρέπει να δοθεί προσοχή στην καλή ποιότητα των αιθέριων ελαίων, να είναι καθαρά και παρασκευασμένα με όλες τις προφυλάξεις, ώστε να μην καταστραφεί η ενεργειακή τους σύσταση.

Τέταρτον, απαιτούνται αγνές προθέσεις και υγιής ηθική από τον θεραπευτή. Τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες πολύ πτητικές. Εξατμίζονται πολύ γρήγορα. Με βάση το δείκτη πτητικότητάς τους, όπως προαναφέρθηκε, διακρίνονται τα αιθέρια έλαια σε τρεις κατηγορίες: τις υψηλές νότες, που είναι τα πλέον πτητικά έλαια και ενεργούν σχεδόν άμεσα με αναζωογονητικό τρόπο, τις μεσαίες

νότες, με μέτρια πτητικότητα, που επιδρούν στις λειτουργίες του σώματος (π.χ. χώνεψη) και τις χαμηλές νότες, που είναι τα λιγότερο πτητικά και έχουν δράση χαλάρωσης και ηρεμίας. Γίνεται κατανοητό ότι η διάκριση σε "νότες" ακολουθεί τη θεωρία περί κραδασμών, συχνοτήτων και ενέργειας. **(1)**

Οι κατάλληλες προϋποθέσεις για να εφαρμοστεί η αρωματοθεραπεία είναι ότι θα πρέπει να υπάρχει:

- ✓ Κατάλληλος – καθαρός χώρος
- ✓ Χαμηλή – απαλή μουσική
- ✓ Αναμμένα κεράκια και μέσα σε δοχείο με νερό προστίθενται λίγες σταγόνες από αιθέριο έλαιο ανάλογα με την περίπτωση του κάθε θεραπευόμενου.

Οι κινήσεις που εφαρμόζονται κατά την διάρκεια της αρωματοθεραπείας είναι δεξιόστροφες και κυκλικές από κάτω προς τα πάνω.

Μόλις τελειώσει η συνεδρία δίνεται ένα καθαρό σεντόνι στον θεραπευόμενο για να σκεπαστεί.

Είναι καλό να ειπωθεί ότι χρειάζονται 12 έως 25 συνεδρίες και έπειτα η συντήρηση είναι 1 φορά την εβδομάδα. Μία χαλαρωτική μάλαξη με την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας μπορεί να γίνεται μέρα παρά μέρα. **(11)**

2.8. Πριν την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας πρέπει να λαμβάνεται ένα ιστορικό από τον κάθε θεραπευόμενο στο οποίο πρέπει να αναγράφονται τα εξής :

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :/...../.....

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ :

ΗΛΙΚΙΑ :

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ :

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΚΥΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ :

ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ :

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ :

ΑΓΧΟΣ :

ΦΑΡΜΑΚΑ :

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ : ...

ΔΙΑΤΡΟΦΗ :

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ :

ΟΡΜΟΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ :

ΑΣΚΗΣΗ :

ΚΑΠΝΙΣΜΑ :

ΑΛΚΟΟΛ :

ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ :

ΑΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ :

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΑΓΩΓΗ :

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΓΗΣ :

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΘΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ :

ΧΡΟΝΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ :

ΘΕΡΑΠΕΙΑ :

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ :

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ :

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ :

2.9. Αντενδείξεις της Αρωματοθεραπείας

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 πρόβλημα. Για αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται με υπευθυνότητα και γνώση, κάτι που ένας αρωματοθεραπευτής/ τρια μπορεί να 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 όποια 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.

2.9.α. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

2.9.β. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΩΡΙΜΟ ΔΕΡΜΑ

Είναι γεγονός ότι επενδύονται πολύ μεγάλα ποσά κάθε χρόνο στη προσπάθεια να μειωθούν τα καταστρεπτικά αποτελέσματα που έχει το πέρασμα του χρόνου στο σώμα και το πρόσωπο. Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη φυτική ζωή για να επιτύχει τον ίδιο σκοπό. Προσφέρει ανώδυνες, ασφαλείς λύσεις για βελτιωμένη ελαστικότητα, κατά την οποία δεν απαιτείται ο πελάτης να υποστεί χειρουργική επέμβαση, ή να δεχτεί θεραπεία με ενέσεις.

Πιο συγκεκριμένα, η αρωματοθεραπεία δεν είναι αποτελεσματική στη σύσφιξη ενός χαλαρωμένου μυ, ο οποίος έχει ατροφήσει με την πάροδο του χρόνου. Μόνο ένας πλαστικός χειρουργός μπορεί να εισχωρήσει, να κόψει και να ράψει πάλι τους μυς μαζί. Τα αιθέρια έλαια προσθέτουν οξυγόνο στο μυϊκό ιστό, κάνοντας τον πιο υγιή. Βοηθούν στο μυϊκό τόνο μέσω της μείωσης των τοξινών που σε άλλη περίπτωση θα παρέμεναν στον ιστό.

Γνωστά για την αποτελεσματικότητά τους στο ώριμο δέρμα είναι τα παρακάτω αιθέρια έλαια : Καρότο, ιεροβότανο, νυχτολούλουδο, λιβάνι, γεράνι, ρόδο, δενδρολίβανο, σανδαλόξυλο, θυμάρι, βιολέτα.

2.9.γ. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΔΕΡΜΑ ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Είναι αδιαμφισβήτητο το πόσο ζωογόνος και ευεργετικός παράγοντας είναι ο ήλιος, για την επιβίωση όλων των οργανισμών. Ωστόσο, δεδομένη πλέον θεωρείται και η επιβλαβής δράση του, όταν εκτεθεί κάποιος αλόγιστα και χωρίς ισχυρή προφύλαξη, στην ακτινοβολία του.

Οι αισθητικές περιποιήσεις έχουν σκοπό να ανακουφίσουν δέρματα με βλάβες από τον ήλιο, αλλά και να επαναφέρουν τη χαμένη υγρασία και ελαστικότητα. Δεν πρέπει να ξεχνιέται ότι ένα ηλιακό έγκαυμα αφήνει ένα αόρατο ίχνος στο δέρμα, το οποίο για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να μην είναι εμφανές αλλά η παρουσία του θα γίνει πραγματικά αισθητή σε ανύποπτο, αργότερα, χρόνο. Με βάση το γεγονός της συσσωρευμένης ακτινοβολίας, είναι πρόκληση για την αισθητική να προσπαθήσει

να επαναφέρει και να ανακουφίσει τον θεραπευόμενο από τα σημάδια των βλαβών, ακόμη και αυτών από προηγούμενα εγκαύματα.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό. Είναι αξιοσημείωτο, ωστόσο, ότι εάν η ζημιά από τον ήλιο οφείλεται στα προηγούμενα χρόνια, η βλάβη του ιστού είναι πολύ βαθιά, καθώς οι UV ακτινοβολίες έχουν τη δυνατότητα να διαπερνούν όλες τις στιβάδες του επιδερμικού ιστού. Εξαιτίας της αναπλαστικής ιδιότητας των αιθέριων ελαίων, και παράλληλα χάρη στη μεγάλη διεισδυτικότητα τους στις στιβάδες του δέρματος, η αρωματοθεραπεία καθίσταται εξαιρετικά αποτελεσματική. Ειδικότερα, σε παλιότερα ηλιακά εγκαύματα ή βλάβες από τον ήλιο, τα αιθέρια έλαια μπορούν να ενεργήσουν διεγερτικά στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας, ώστε να αυξηθεί η ανάπτυξη των κυττάρων.

Για δέρμα που παρουσιάζει βλάβες από τον ήλιο, προτείνονται τα παρακάτω αιθέρια έλαια :
Βενζόη, περγαμόντο, καρότο, μάραθο, χαμομήλι, γεράνι, λεβάντα, έλαιο λεμονιού, μέντα, ρόδο.

2.9.δ. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΑΚΜΗ

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να προσφέρει βαθμό βελτίωσης για αυτού του είδους τις δερματικές καταστάσεις που καμία άλλη συμβατική περιποίηση δέρματος δεν μπορεί. Η χρήση των φυσικών, αντιβιοτικών ιδιοτήτων μερικών αιθέριων ελαίων, προσφέρει άμεσο αποτέλεσμα στο δέρμα. Τα αιθέρια έλαια έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν την ερυθρότητα και τον ερεθισμό στη περιοχή. Επιπλέον, μπορούν να μαλακώνουν τις συσσωρεύσεις μέσα στους πόρους και έτσι να γίνεται πιο εύκολη η αποδέσμευσή τους, χωρίς την εφαρμογή εξαγωγής με το χέρι.

Μια επιμέρους λίστα των αιθέριων ελαίων, που είναι γνωστά για την αποτελεσματικότητά τους σε ακνεϊκά δέρματα, περιλαμβάνει :
Περγαμόντο, καρότο, χαμομήλι, κυπαρίσσι, ευκάλυπτο, γεράνι, λεβάντα, έλαιο λεμονιού, νερολί, πατσουλί, μέντα, δενδρολίβανο, σάλβια, σανταλόξυλο, δυόσμο, τσαγιόδεντρο, θυμάρι.

2.9.ε. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ

Οι αρωματοθεραπευτικές περιποιήσεις δίνουν την ευκαιρία στον θεραπευόμενο να μειώσει την εμφάνιση «φλούδας πορτοκαλιού», την τραχιά υφή που έχει το λιπαρό δέρμα. Ειδικότερα, όταν στο δέρμα παρατηρείται υπερβολική έκκριση σμήγματος, ο κάθε πόρος στην επιδερμίδα, έχει την τάση να πρήζεται και αυτό είναι μάλιστα, ένα χαρακτηριστικό ιδίως στην περιοχή γύρω από την μύτη και τα μάγουλα.

Τα αιθέρια έλαια λειτουργούν έντονα ως αντιοιδηματώδη, αντιμικροβιακά και αντισηπτικά και παράλληλα μεταμορφώνουν την αίσθηση και την εικόνα του δέρματος, απολιπαίνοντας την επιφάνεια, αναπλάθοντας τυχόν ανομοιομορφίες στην υφή και αφήνοντας, τελικώς, το δέρμα λείο, απαλό και υγιές. Ως, αποτέλεσμα, στην ύπαρξη της λιπαρότητας στο δέρμα, είτε αυτή οφείλεται στον τρόπο ζωής, είτε σε κληρονομικότητα, η αρωματοθεραπεία προσφέρει πραγματικές και εύκολες λύσεις βελτίωσης.

Τα παρακάτω αιθέρια έλαια θεωρούνται τα πιο ικανά για την ελάττωση της λιπαρότητας του δέρματος :

Γεράνι, γιασεμί, λεβάντα, λιβάνι, πατσουλί, καρότο, χαμομήλι, ιεροβότανο, ylang-ylang.

2.10. ΣΕ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΜΙΑΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

2.10.α. Η Συνέργεια των αιθέριων ελαίων.

Ο αρμονικός συνδυασμός των αιθέριων ελαίων έχει ένα αποτέλεσμα μοναδικό. Αυτό οφείλεται στη συνεργασία ή «συνέργεια» των αιθέριων ελαίων που δίνει την δυνατότητα δημιουργίας νέων ιδιοτήτων που δεν προέρχονται από μαθηματική πρόσθεση. Αυτή η συνεργασία των χαρακτηριστικών των αιθέριων ελαίων δίνει ένα «νέο προϊόν» με ιδιότητες τελείως διαφορετικές καθώς αλλάζει ο χημικός τύπος των μορίων τους και με θεραπευτικές δυνατότητες πολύ μεγαλύτερες, διαφορετικές από αυτές των επί μέρους αιθέριων ελαίων και γι' αυτό είναι περισσότερο αποτελεσματικές.

2.10.β. Το αποτέλεσμα του φυσιολογικού ορίου αντίδρασης, το ονομαζόμενο Plateau

Το αποτέλεσμα plateau ή οριακό σημείο είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε μια θεραπεία ανάλογα με τη δοσολογία και το χρονικό διάστημα. Οι δόσεις δίνουν αποτελέσματα μέχρι ένα προσδοκώμενο επίπεδο. Εάν η δοσολογία αυξηθεί σε ποσότητα ή κρατήσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τα αποτελέσματα, τα οποία θα έπρεπε να είναι κανονικά αναλογικά, θα είναι ουδέτερα. Τα αιθέρια έλαια δρουν γρήγορα πάνω σε μια κακή κατάσταση και, παράλληλα, σε αυτό το χρονικό διάστημα μεταβάλλουν το έδαφος του οργανισμού. Έτσι έχει μεγάλη σημασία η τήρηση ακριβώς της δοσολογίας για περιπτώσεις θεραπείας ή πρόληψης. Καθώς η θεραπεία με τα αιθέρια έλαια βασίζεται – όπως και όλες οι ήπιες μορφές θεραπείας – στην αντίδραση του οργανισμού η οποία ξυπνά τη διαδικασία της αυτοθεραπείας, η περαιτέρω χρήση ή η αυξημένη δοσολογία, ίσως εθίσει τον οργανισμό σε μία κατάσταση, οπότε δεν ωφελεί γιατί παύει αυτός να έχει την αναμενόμενη αντίδραση. Συμπέρασμα: Να δίνονται μικρές δόσεις για μικρό χρονικό διάστημα (συνήθως ένα μήνα), η αλλαγή και η προσαρμογή των αιθέριων ελαίων κατά τη διάρκεια της θεραπείας θα δώσει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

2.10.γ. Η τεχνική της μείξης

Η βασική συνταγή είναι: Τοποθετούνται πρώτα τα αιθέρια έλαια και μετά η βάση. Καλό είναι να φτιαχτεί ένα μείγμα με την ετικέτα και να χρησιμοποιηθεί με διάφορες βάσεις. Αρχικά προστίθενται πολύ μικρές ποσότητες αιθέριων ελαίων στην βάση - μόνο μια σταγόνα ή δύο για κάθε εφαρμογή - μέχρι να βρεθεί ο συνδυασμός που θα προτιμηθεί από τον θεραπευόμενο. Όταν επιτυγχάνονται μείξεις, είναι καλό να φτιάχνονται μικρές ποσότητες έτσι ώστε να είναι φρέσκες κάθε φορά. Πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα ό,τι έχει προστεθεί στο μείγμα και η ημερομηνία παρασκευής. Πριν τη χρήση, πρέπει να ανακινηθεί το μπουκάλι καλά έτσι ώστε τα αιθέρια έλαια να διαλυθούν τελείως. Για να δημιουργηθεί μια αρμονική και ισορροπημένη μείξη πρέπει να τηρηθούν ορισμένοι κανόνες. Η λέξη «συνέργεια» σημαίνει αρμονία στο δημιούργημα των μειγμάτων. Το μείγμα που θα ετοιμαστεί είναι απαραίτητο να ταιριάζει στην προσωπικότητα του ατόμου που δέχεται την θεραπεία.

2.10.δ. ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Ποτέ δεν τοποθετούνται πάνω από τρία αιθέρια έλαια στην δοσολογία των 5ml.
2. Ποτέ δεν αναμειγνύονται τα χαλαρωτικά αιθέρια έλαια με τα διεγερτικά αιθέρια έλαια.
3. Πάντα αναμειγνύονται χαλαρωτικά αιθέρια έλαια με ένα εξισορροπιστικό.
4. Πάντα αναμειγνύονται διεγερτικά αιθέρια έλαια με ένα εξισορροπιστικό.
5. Δίνεται προσοχή στη μείξη ώστε να είναι εξισορροπημένη και αυτό χρειάζεται μερικές δοκιμές για να βρεθεί η σωστή δοσολογία. Αποφασιστικό κριτήριο είναι το άρωμα της μείξης στο οποίο δεν πρέπει να υπερέχει κανένα αιθέριο έλαιο με εξαίρεση μόνο τα εσπεριδοειδή.
6. Τα διεργετικά αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται σε ελάχιστη δοσολογία γιατί αλλιώς καταστρέφουν το μείγμα καθώς αυτό παίρνει το δικό τους άρωμα.
7. Σε ένα διάλυμα πρώτα τοποθετούνται τα αιθέρια έλαια και μετά το μείγμα με τα λάδια-βάσεις.
Με αυτούς τους κανόνες δημιουργείται μια σωστή «συνέργεια» στην μείξη.

2.10.ε. ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ

Οι αραιώσεις αναφέρονται στην ποσότητα των αιθέριων ελαίων που θα ενσωματωθεί μέσα στο διάλυμα. Εξαρτώνται από τις ξεχωριστές ανάγκες και την επιθυμητή ισχύ των τελικών προϊόντων. Για παράδειγμα, μια μικρή ποσότητα αιθέριου ελαίου θα μπει σε κρέμα ή λάδι που προορίζεται για το πρόσωπο, ενώ μια μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κρέμα για τη λιγότερο ευαίσθητη επιδερμίδα των χεριών ή ποδιών. Το κλειδί για την πετυχημένη χρήση των αιθέριων ελαίων, είναι ο συνδυασμός του κατάλληλου διαλύματος και η αναλογία που απαιτείται ανάλογα με τις ανάγκες του θεραπευόμενου. Αυτό το μέρος της δουλειάς με τα αιθέρια έλαια πρέπει να γίνεται με ακρίβεια μαθηματική.

Ένας βασικός κανόνας για ισορροπημένο μείγμα είναι να μην υπερτερεί η μυρωδιά από κάποιο αιθέριο έλαιο. Οι δοσολογίες για

το πρόσωπο και το σώμα είναι διαφορετικές. Όπως είναι και διαφορετικές οι δοσολογίες για τα βρέφη και τα παιδιά.

Πάντως η δοσολογία καθορίζεται βάσει της «Προσωπικής Συνταγής» για κάθε άνθρωπο γιατί κάθε άνθρωπος έχει μια ειδική προσωπικότητα και χαρακτήρα με ειδικές ανάγκες, που εξαρτώνται από την περίπτωση.

Γενικά μπορεί να αναφερθεί :

1. Για λάδια μάλαξης σώματος : προστίθενται 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 5 ml φυτικό λάδι βάσης ή 60 σταγόνες σε 100 ml φυτικό λάδι-βάσης.
2. Για θεραπευτική μάλαξη σώματος : τοποθετούνται 4-5 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 5 ml φυτικό λάδι βάσης.
3. Για μωρά από 6 μηνών μέχρι 3 χρόνων η δοσολογία είναι : 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο σε 10 ml φυτικό λάδι βάσης, για μάλαξη μόνο πλάτης, ποδιών και στήθους, όχι στα χέρια, γιατί τα μωρά συνηθίζουν να τα βάζουν στο στόμα τους.
4. Από 3 χρόνων μέχρι 7 χρόνων η δοσολογία είναι: 1 σταγόνα αιθέριων ελαίων σε 5 ml βάσης.
5. Από 7 χρόνων μέχρι 12 χρόνων η δοσολογία είναι: 2 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε 5 ml φυτικό λάδι βάσης.
6. Για τα ηλικιωμένα άτομα η δοσολογία είναι: 2 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε 5ml φυτικό λάδι βάσης.

2.11. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ ΜΕΙΓΜΑ – ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΡΩΜΑΤΟΣ

2.11.α. Εξισορροπιστικά αιθέρια έλαια. Τα εξισορροπιστικά αιθέρια έλαια εξαφανίζουν τις δυνατές νότες της ίδιας κατηγορίας και εξομοιώνουν και εναρμονίζουν το μείγμα. Αυτά ρυθμίζουν επίσης την ένταση του μείγματος, αλλά και βοηθούν το μείγμα να αποδώσει πιο πολύ.

Τα πιο κάτω αιθέρια έλαια είναι εξισορροπιστικά έλαια όταν και τα υπόλοιπα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται ανήκουν στην ίδια κατηγορία:

Τα αιθέρια έλαια πορτοκάλι και μανταρίνι είναι κατάλληλα για να ενώσουν όλα τα εσπεριδοειδή: νερόλι, ππιγκρέιν, περγαμόντο κλπ.

Τα πικάντικα αιθέρια έλαια είναι το γαρύφαλλο, η κανέλλα, και το μοσχοκάρυδο. Τα ανθοειδή, είναι το γιασεμί, το τριαντάφυλλο και το γεράνιο. Τα εξισορροπιστικά αιθέρια έλαια έχουν την τάση να κρατούν ενωμένο το μείγμα χωρίς να αλλάζουν τα

χαρακτηριστικά του.
Εάν πρέπει να “διορθωθεί” το άρωμα ενός μείγματος χρησιμοποιείται το τριαντάφυλλο, το γιασεμί, το νερόλι, το μελλισόχορτο ή αρώματα άλλων λουλουδιών λαμβάνοντας υπόψη και τις προτιμήσεις του αποδέκτη. Γενικά, το δεντρολίβανο και η μαντζουράνα είναι τα πιο κοινά αιθέρια έλαια που εξισορροπούν ένα μείγμα. Τα εξισορροπιστικά έλαια μπορεί να αποτελούν μέχρι 50% των αιθέριων ελαίων ώστε να ρυθμιστεί το μείγμα.

2.11.β. Διεργετικά αιθέρια ή τροποποιητικά έλαια. Τα ισχυρά ή διεγερτικά αιθέρια έλαια που είναι το γαρύφαλλο, η κανέλλα, η μέντα, το θυμάρι, το χαμομήλι, το πατσουλί, πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται σε μικρή ποσότητα – ποτέ πάνω από 2% – γιατί έχουν πολύ δυνατό άρωμα. Αυτά τα αιθέρια έλαια είναι δυνατό να αλλάξουν όλη την ποιότητα του μείγματος. Εάν το μείγμα χρειάζεται να αναζωογονηθεί, χρησιμοποιείται πάντα ελάχιστη ποσότητα από αυτά για να μην χαλάσει η ισορροπία του.

2.11.γ. Δυναμοποιητικά ή χαλαρωτικά αιθέρια έλαια. Μεταξύ των εξισορροπιστικών και διεγερτικών υπάρχουν τα δυναμοποιητικά αιθέρια έλαια. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα αιθέρια έλαια περγαμόντο, κέδρος, γεράνιο, ιεροβότανο, λεβάντα, λεμόνι, Σανταλόξυλο, ylang-ylang κ.ά.. Αυτά έχουν μια ήπια όμορφη οσμή, έχουν την δυνατότητα να δίνουν προσωπικότητα και μια ιδιαίτερη φινέτσα στο μείγμα. Ποτέ δεν είναι διεγερτικά και ισχυρά στο μείγμα, γι’ αυτό μπορεί να αποτελούν μέχρι και το 50% του μίγματος. Το κάθε όμως αιθέριο έλαιο είναι πάντα μέχρι 15% όλου του μείγματος.

2.12 Συνταγές με αιθέρια έλαια

- **Στο σώμα για σύσφιξη και κυτταρίτιδα.**

Σε 100ml αμυγδαλέλαιου προστίθενται

30 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου

7 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρου ή λίβανου

6 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυτταρισσιού

Εφαρμόζεται μάλαξη μετά το μπάνιο σε ελάχιστα υγρό σώμα. **(15)**

- **Για ρυτίδες**

Σε 10ml αμυγδαλέλαιου τοποθετούνται

1 σταγόνα αιθέριο έλαιο κυτταρισσιού

1 σταγόνα αιθέριο έλαιο φασκόμηλου

1 σταγόνα αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου

2 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου

Εφαρμόζονται λίγες σταγόνες σε ελαφρά υγρό πρόσωπο, και γίνονται μαλάξεις. **(15)**

- **Έγκαυμα**

Τοποθετούνται επάνω στο έγκαυμα αιθέριο έλαιο λεβάντας ή ντι-τρι. Παίρνει αμέσως την φλόγα. **(15)**

- **Μύκητες ποδιών - χεριών**

Αφού εφαρμοστεί ποδόλουτρο στα πόδια γίνεται μάλαξη στα πέλματα με αιθέριο έλαιο λεβάντας. **(15)**

2.13. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΕΨΗΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΑΡΧΑΓΓΕΛΙΚΗ : Είναι το αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αναιμίας, για το συκώτι, εντερίτιδα, ρευματισμούς, αρθριτικά.

ΑΓΡΙΑΔΑ : Πέτρες νεφρών, προστάτη, χολή, πολύ διουρητική.

ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : Χοληστερίνη, ζάχαρο, άμυνα του οργανισμού, περιέχει βιταμίνη C.

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ : Ζαχαροδιαβήτη, φαρυγγίτιδα, πόνοι λαιμού, διάρροια.

ΑΛΘΑΙΑ : Μαλακτική, χρησιμοποιείτε για βήχα, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα.

ΑΧΙΛΛΕΑ : Αιμορροΐδες, κισσούς, γρίπη, άσθμα, λιποδιάλυση.

ΨΙΘΙΑ : Ζάχαρο, διαταραχές έμμηνης ρύσης, είναι χωνευτική, και χρησιμοποιείτε για εμετούς.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ : Για καλή μνήμη, πονοκεφάλους και στομαχόπονους.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ : Ηρεμιστική, για νεύρα, αϋπνίες και υστερία.

ΒΑΤΟΣ : Ζαχαροδιαβήτη, διάρροια, πέτρες στα νεφρά, αρθριτικά, ρευματισμούς.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ : Συκώτι, καρδιά, στομάχι.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ : Κολικούς, χώνεψη, λιποδιάλυση και για κοιλόπονους.

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ : Βήχα, κρυολόγημα, άσθμα, γαστρικά έλκη.

ΓΚΙΝΣΕΝΓΚ : Αφροδισιακό, τονωτικό, δίνει μακροζωία.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ : Τριχόπτωση, πτυρίδα, καρδιά, συκώτι.

ΔΙΚΤΑΜΟ ΚΡΗΤΗΣ : Παθήσεις του στομάχου, αφροδισιακό, ζάχαρο.

ΕΚΟΥΙΖΕΤΟ : Προστάτη, πέτρες στα νεφρά, ρευματικά.

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ : Βήχα, άσθμα, καλή λειτουργία αναπνευστικού.

ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ : Διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος, αντιαλλεργικό.

ΘΥΜΑΡΙ: Συκώτι, χωνευτικό, στομάχι, καρδιά, ρευματισμούς.

ΙΒΙΣΚΟΣ : Χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, ζάχαρο, νεύρα, ηρεμία.

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ : Πέτρες νεφρών, κύστη χολής, ουρικό οξύ, προστάτη.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ : Εμμηναγωγική, κατά εκζέματος και ακμής, έλκος, δωδεκαδάκτυλου.

ΚΙΣΣΟΣ : Κυταρρίτιδα, ρευματισμούς.

ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ : Αριθμίες, ταχυπαλμία, υπόσταση, βουητό αυτιών, καρδιοτονικό.

ΚΥΠΑΡΙΣΣΑΚΙ : Προστάτη, κυστίτιδα, πέτρες νεφρών, ζάχαρο, διουρητικό.

ΛΕΒΑΝΤΑ : Γενικό παυσίπονο, καρδιά, πονοκέφαλο, ιλίγγους, αϋπνία.

ΛΟΥΙΖΑ : Αδυνάτισμα, αέρια εντέρου, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμός.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ : Στομαχόπονους, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο.

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ : Ζάχαρο, χοληστερίνη, διουρητική.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ : Ηρεμιστικό, αϋπνίες, διαλύει ουρικό οξύ, υπέρταση.

ΜΕΝΤΑ : Στομαχικές διαταραχές, γρίπη, ξερόβηχας.

ΜΟΛΟΧΑ : Μαλακτική για το λαιμό, βήχα, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, γαστρίτιδα, άσθμα.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΙΝΑΣ : Χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, συκώτι, χολή.

ΠΥΚΡΟΞΥΛΟ : Ζάχαρο, χοληστερίνη.

ΠΑΣΙΦΛΟΡΑ : Ηρεμιστική, αϋπνίες, στρες, νεύρα.

ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ : Τονωτική, αφροδισιακή.

ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ : Πέτρες νεφρών, προστάτη, κύστη, ζάχαρο, αιμορροΐδες.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ : Στομαχόπνους, ρευματισμούς, πληγές και κρεατοελιές.

ΣΑΜΠΟΥΚΟ : Γρίπη, φαρυγγίτιδα, κρυολόγημα, βρογχικά, βήχα.

ΣΚΟΡΠΙΔΟΧΟΡΤΟ : Πέτρες νεφρών, προστάτη, κυστίτιδα.

ΣΑΛΕΠΙ : Πονόλαιμο, γρίπη, αφροδισιακό, δυναμωτικό.

ΤΑΡΑΞΑΚΟ : Ίκτερο, ρευματισμούς, αιμορροΐδες, ζαχαροδιαβήτη.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ : Συκώτι, πέτρες νεφρών, διαλύει ουρικό οξύ, αφροδισιακό.

ΥΣΣΩΠΟΣ : Ζάχαρο, άσθμα, χοληστερίνη, βρογχικά, υπέρταση.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ : Ζάχαρο, υπόταση, αναιμία, δυναμωτικό, στομάχι.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ : Ηρεμιστικό, αϋπνίες, διουρητικό, ρευματισμούς.

2.13.α ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

2.13.β. Αρωματικά λουτρά

Τα αιθέρια έλαια στο νερό του μπάνιου, όπως είναι φυσικό επιπλέουν στην επιφάνεια του. Για να ενσωματωθούν απαιτείται ένας φυσικός γαλακτωματοποιητής όπως π.χ το μέλι ή το γάλα. Πρώτα αναμιγνύεται το αιθέριο έλαιο σε 3 κουταλιές μέλι ή 250 γρ γάλακτος. Μετά προστίθεται το μίγμα στο νερό. (Συνήθως χρησιμοποιούνται 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου). **(18)**

Μπάνιο ηρεμιστικό

Χρησιμοποιούνται 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *lavandula andistifolia*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *rose wood*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο *retigrain*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *geranium*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Cananga odorata*, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Sandal wood*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Chamaemelum*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο *oliban*. **(18)**

Μπάνιο διεγερτικό

Χρησιμοποιούνται 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Rosmarinus officinalis*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Cuccumis melo*, 5 σταγόνες *Lemongrass*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Lemon*, 3 σταγόνες έλαιο *Zingiber officinalis*, 2 σταγόνες έλαιο *Piper nigrum*, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Orange*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Mandarine*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο φύλλων *Cinnamomum ceylanicum*. **(18)**

Μπάνιο αναζωογονητικό

Χρησιμοποιούνται 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Juniper comunis*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Sandal wood*, 2 σταγόνες έλαιο *Cypressus*, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Salvia wood*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Cedar wood*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Thuja occidentalis*, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Pinus silvestris*, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *Cedar wood*, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο *salvia sclarea*. **(18)**

Μπάνιο αφροδισιακό

Χρησιμοποιούνται 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο ylang-ylang, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο Gelsemium grandiflorum, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Pogostemon cablin, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο Cananga odorata, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο vanillia, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Sandal wood, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο Geranium, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο Rose, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Rose wood. **(18)**

Μπάνιο για τα νεύρα

Χρησιμοποιούνται 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο Geranium, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Ocimum basilicum. **(18)**

Μπάνιο για την κατάθλιψη

Χρησιμοποιούνται 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο Ylang-ylang, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Gelsemium grandiflorum. **(18)**

Μπάνιο αποτοξίνωσης

Χρησιμοποιούνται 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο Rosmarinus officinalis, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο Geranium, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Juniperus communis, και 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Lemon.

Πώς να προετοιμαστούν τα άλατα μπάνιου

Σε ένα γυάλινο δοχείο με καπάκι τοποθετούνται 100 γρ. αλάτων και προστίθενται περίπου 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου κατάλληλο για την περίπτωση του κάθε θεραπευόμενου. Βιδώνεται καλά το δοχείο και ανακινείται με δύναμη. Αφήνεται σε ηρεμία για μερικές ημέρες μέχρις ότου να απορροφηθεί πλήρως το αιθέριο έλαιο από

το αλάτι. Είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί στο νερό του μπάνιου.
(18)

2.13.γ. ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΗ

Πριν αποφασίσει τι μείγμα θα χρησιμοποιήσει, ο θεραπευτής, θα συζητήσει για λίγο με τον θεραπευόμενο σχετικά με το ιστορικό του, αν ακολουθεί κάποια θεραπεία, αν έχει αλλεργίες, αν υπάρχουν άλλα θέματα που μπορεί να γνωρίζει, - όπως αν είναι έγκυος, καθώς και αν αντιμετωπίζει συναισθηματικά προβλήματα. Βάσει αυτών των στοιχείων, θα συμφωνήσει μαζί του για τη θεραπεία που θα ακολουθήσει, και μετά θα επιλέξει τρία τέσσερα αιθέρια έλαια ειδικά για τα δικά του συναισθηματικά ή σωματικά συμπτώματα. Είναι απαραίτητο να δώσει στον θεραπευόμενο να μυρίσει τα έλαια που θα έχει το μείγμα, για να βεβαιωθεί ότι το αποτέλεσμα θα τον ικανοποιήσει – αν του αρέσει το άρωμα, θα χαλαρώσει πιο βαθιά.

2.13.δ. ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στη συνέχεια ο θεραπευόμενος θα τυλιχτεί με ένα μπουρνούζι. Σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας θα είναι σκεπασμένος με πετσέτες που θα τον κρατούν ζεστό, μόνο η περιοχή που δέχεται την μάλαξη θα είναι γυμνή. Ο θεραπευτής θα πει με ποια σειρά θα γίνει η μάλαξη, και στη συνέχεια θα απλώσει στο δέρμα του το μείγμα, που θα έχει ήδη παρασκευάσει. Αν κατά τη διάρκεια της θεραπείας νιώσει κάποια στιγμή άβολα, πρέπει να ενημερώσει αμέσως τον θεραπευτή, αν και γενικά θα θέλει να αφηθεί στην εμπειρία και να την απολαύσει. Στο τέλος, θα αφηθεί λίγο να ηρεμίσει μόνος του, πριν ξαναντυθεί. Η αρωματοθεραπεία είναι ολιστική και γίνεται σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Μερικές φορές τα αποτελέσματα είναι άμεσα, ενώ άλλες φορές χρειάζεται υπομονή, ιδίως αν το πρόβλημα είναι χρόνιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΜΑΛΑΞΗ

ΜΑΛΑΞΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η αξιοποίηση της ομορφιάς έχει απασχολήσει τη γυναικεία σκέψη προ αμνημονεύτων χρόνων.

Η μάλαξη συνήθως αναφέρεται σαν ένα βοήθημα ομορφιάς, αλλά αυτό που γίνεται με το τρίψιμο, είναι αμφίβολης αξίας. Αν όμως χρησιμοποιηθεί σωστά είναι μεγάλο βοήθημα στην φυσική ομορφιά. Όχι μόνο βελτιώνει την κατάσταση και το χρώμα του δέρματος, αλλά προσδίνει χάρη και φρεσκάδα σε όλο το σώμα.

Ο συνδυασμός αγγίγματος και ζυμώματος αποτελεί το βασικό μέρος της θεραπείας. Όταν το άγγιγμα είναι διαρκείας και σταθερό, αποσκοπεί να πλάσει όμορφα τις γραμμές του σώματος.

Όταν υπάρχει η ελάχιστη υποψία ακαμψίας ή αδικαιολόγητης σκληρότητας των μυών, τότε το ζύμωμα έχει στόχο τη διάλυση κάθε εξογκώματος. **(18)**

3.1.«ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΑΓΓΙΓΜΑ»



Πολλά έχουν γραφτεί με την ποιητική και ρομαντική έννοια για την μαγική δύναμη «του ανθρώπινου αγγίγματος» στις κοινωνικές σχέσεις. Εδώ αναφέρεται το άγγιγμα που γίνεται από το ανθρώπινο χέρι με όλες τις θεραπευτικές ιδιότητες και με την βοήθεια των αιθέριων ελαίων.

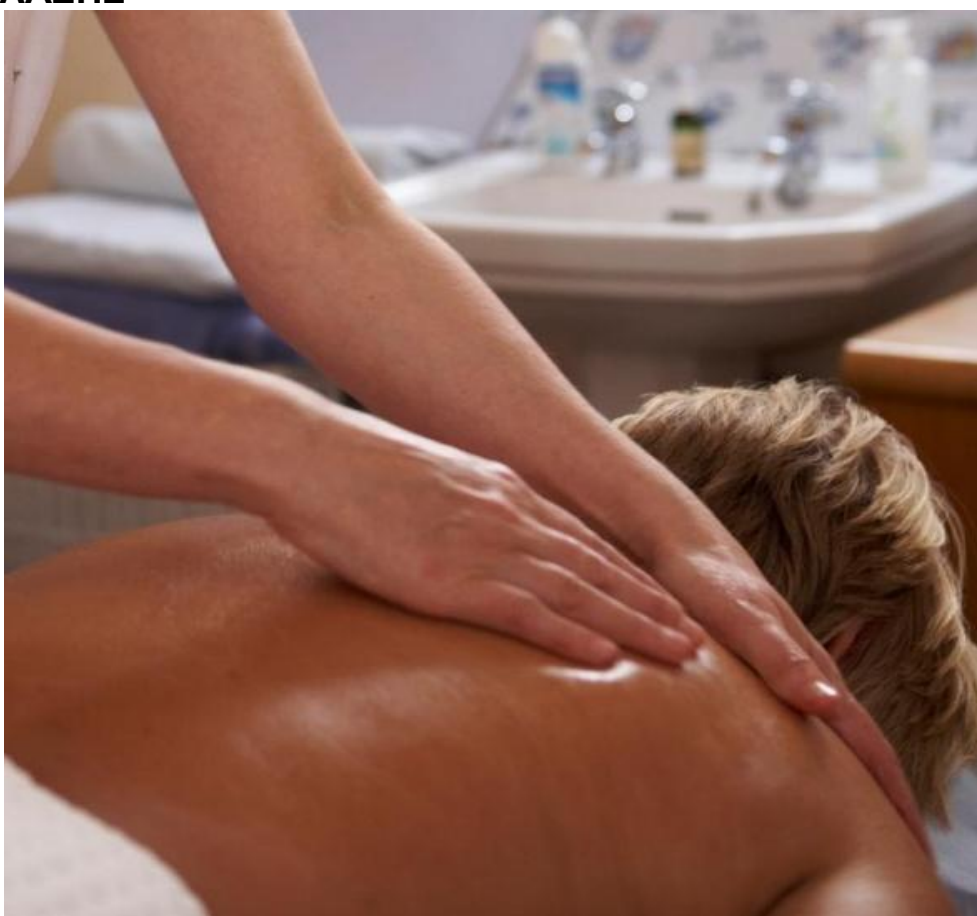
Αν ειπωθεί ότι ο θεραπευόμενος έχει το προνόμιο να βοηθηθεί να ξαναβρεί την υγεία του, μετά από μια χρόνια και κουραστική αρρώστια, είναι φυσικό να νιώθει εξαντλημένος.

Αφού αρχίσει με μια βαθιά και άνετη αναπνοή, ο θεραπευτής περνάει στο καταπραϋντικό άγγιγμα, στα χτυπήματα και στο ελαφρό ζύωμα της πλάτης. Μετά περνάει στη μέση, στο πίσω μέρος των γλουτών και στις γάμπες δυναμώνοντας έτσι τους μυς που βοηθάνε στη στήριξη της πλάτης και δίνουν νέα ζωντάνια στα κατώτερα άκρα.

Μπορεί τότε να αναλάβει τις κινήσεις του αγγίγματος σε όλη την περιοχή που ήδη έχει θεραπευτεί. Εάν η θεραπεία γίνει αργά απαλά και προσεκτικά, προκαλεί μια ευχάριστη υπνηλία. Και εδώ μπορεί να τελειώσει η συνεδρία για τη πρώτη μέρα.

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να κουραστεί ή να μπει σε «δοκιμασία» ο ταλαιπωρημένος θεραπευόμενος. Είναι προτιμότερη η λιγότερη θεραπεία παρά η υπερβολική.

3.2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ



Η μάλαξη χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για να βοηθήσει το πέρασμα αιθέριων ελαίων στο σώμα και για να αυξήσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Μόνη της η μάλαξη 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 αιθέριων ελαίων, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εξαιρετικά. Φυσιολογικά, μία μάλαξη αρωματοθεραπείας μπορεί να αυξήσει τη στάθμη ενέργειας, να ελαττώσει τα συμπτώματα της καθημερινής έντασης, να ανακουφίσει τους πόνους και να βελτιώσει την κατάσταση του δέρματος. Μπορεί επίσης, να αποκαταστήσει την πνευματική ισορροπία, διώχνοντας τις αρνητικές επιδράσεις μερικών συγκινήσεων, όπως ο φόβος, το μίσος, η οργή, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση.

Για την αρωματοθεραπευτική μάλαξη τρεις είναι οι τύποι των βασικών κινήσεων:

- Κυκλικές κινήσεις
- Μαλάξεις
- Εντριβές

Μερικές παραλλαγές είναι απαραίτητες στα πάσχοντα σημεία και για την ενίσχυση της κυκλοφορίας της λέμφου. Η κυκλική μάλαξη προσφέρει γενική χαλάρωση. Για του πόνους των μυών, ενδείκνυται ίσες ποσότητες κυκλικής μάλαξης και εντριβών.

3.2.α. ΜΑΛΑΞΕΙΣ : Αυτή η κίνηση χρησιμοποιείται για να χαλαρώσει την τάση των μυών και να τονώσει την κυκλοφορία. Χρησιμοποιούνται οι παλάμες και ολόκληρα τα δάχτυλα. Και τα δυο χέρια δουλεύουν μαζί ρυθμικά, εναλλάσσοντας σήκωμα και απαλό σφίξιμο του τεντωμένου μυός, ενώ διατηρείται σταθερή η επαφή με το δέρμα. Το ένα χέρι αφήνει τον μυ και το άλλο τον πιάνει. Η μάλαξη με τις αρθρώσεις των δακτύλων είναι μια παραλλαγή αυτής της κίνησης.

3.2.β. ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ : Οι μεγάλες, απαλές κινήσεις της κυκλικής μάλαξης χρησιμοποιούνται στην αρχή και στο τέλος της

κάθε συνεδρίας. Η πίεση που εφαρμόζεται ποικίλλει, σύμφωνα με την διεύθυνση της κίνησης. Η βαθιά κίνηση που συνδυάζεται με δυνατή, αλλά ομαλή πίεση, κατευθύνεται πάντα προς τη καρδιά, για να βοηθήσει το αίμα στο ταξίδι της επιστροφής του. Ελαφρά γλιστρήματα των χεριών εφαρμόζονται μακριά από την καρδιά και για να απλωθεί το έλαιο ομοιόμορφα στο σώμα.

3.2.γ. ENTPIBES : Οι εντριβές χρησιμοποιούνται για να διαπεράσουν το βαθύ μυϊκό ιστό. Εδώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί η βάση της παλάμης. Η πίεση του αντίχειρα όμως συχνά είναι πιο αποτελεσματική για τη χαλάρωση του σφιγμένου μυός. Μπορεί να συνεχιστεί η εφαρμογή κυκλικής πίεσης πάνω σε ένα σημείο ή να διαγράψει ο αντίχειρας, σπειροειδή τροχιά. Δεν εφαρμόζονται αυτές οι κινήσεις σε ισχιακούς πόνους, γιατί θα ερεθιστεί το νεύρο.

3.3. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ



Η μάλαξη χαρίζει μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και συμβάλει στην υγεία και στην ευεξία του ανθρώπινου σώματος.

Το άγγιγμα είναι η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Η εξέλιξη του ανά τους αιώνες οδήγησε στην τεχνική της μάλαξης, η θεραπευτική αξία της οποίας αναγνωρίζεται και στις μέρες μας. Οι πιο φημισμένες τεχνικές της μάλαξης μας έρχονται από την Ανατολή, όπου η πρακτική χαιρεί ιδιαίτερης εκτίμησης, και στη δύση όμως κερδίζει όλο και μεγαλύτερο έδαφος. Ας γνωστοποιηθούν οι κυριότεροι(εκπρόσωποι) του. **(19)**

Από την Ανατολή ...

3.3.α. ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ : Πρόκειται για μια βαθιά μάλαξη που εστιάζει σε συγκεκριμένα σημεία έντασης. Κατάγεται από το αρχαίο Θιβέτ και στοχεύει στην άμεση ανακούφιση από μυοσκελετικούς πόνους.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ : Με μάλαξη σε όλο το σώμα σε συνδυασμό με βεντούζες και αιθέρια έλαια. Ανάλογα με τα προβλήματα του θεραπευόμενου χρησιμοποιούνται οι ανάλογοι χειρισμοί και τα κατάλληλα αιθέρια έλαια.

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ : Στο έντονο πιάσιμο των μυών και γενικά απαλύνει αμέσως από μυϊκούς πόνους που οφείλονται σε προβλήματα όπως ισχιαλγία, οστεοαρθρίτιδα, δισκοπάθειες, αυχενικό σύνδρομο αλλά και γρίπη. Επίσης απαλύνει τα συμπτώματα που οφείλονται σε αυτοάνοσα νοσήματα ή προβλήματα του αναπνευστικού, ενώ μπορεί να βοηθήσει και στην κυτταρίτιδα και στο αδυνάτισμα.

3.3.β. ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ : Παραδοσιακή τεχνική που αποτελεί μέρος της Ινδικής ιατρικής και χρησιμοποιείται για την απελευθέρωση των εντάσεων και την ενεργειακή εξισορρόπηση.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ : Πρόκειται για μια τονωτική τεχνική που προσαρμόζεται ανάλογα με τον αγιουβερδικό τύπο του θεραπευόμενου ο οποίος προσδιορίζεται με βάση την αγιουβερδική φιλοσοφία. Χρησιμοποιεί κρούσεις, πιέσεις, και χειρισμούς αποσυμφόρησης.

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ : Ενδείκνυται σε μυοσκελετικά προβλήματα, οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια, γυναικολογικά προβλήματα (δυσμηνόρροια, αμηνόρροια), ενδοκρινολογικά προβλήματα, στο στρες και στην αποκατάσταση ευεξίας.

3.3.γ. ΣΙΑΤΣΟΥ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ : Μια τεχνική από την Ιαπωνία επηρεασμένη από την φιλοσοφία και τις τεχνικές τις αρχές Κινεζικής ιατρικής. Έχει στόχο την ενεργειακή εναρμόνιση.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ : Με μαλάξεις, διατάσεις, πιέσεις σημείων των μεσημβρινών, βεντούζες, βελονισμό και μόξα – γκουασά (εφαρμογή θερμότητας προεπιλεγμένων σημείων).

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ : Σε μυϊκούς και ρευματικούς πόνους, καθώς και πόνους των αρθρώσεων προβλήματα του πεπτικού συστήματος, ημικρανίες, δυσμηνόρροια, αϋπνίες και γενικά προβλήματα που οφείλονται στο γενικό στρες. Επίσης μπορεί να βελτιώσει την αντοχή, την ευλυγισία και τη στάση του σώματος.

... ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΥΣΗ

3.3.δ. ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ : Πρόκειται για την πρώτη νεότερη τεχνική μάλαξη που παρουσιάζεται τον 18^ο μΧ αιώνα στη Δύση με χώρα καταγωγής τη Σουηδία. Στόχος της είναι η χαλάρωση της σύσπασης του μυϊκού ιστού.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ : Άλλοτε ήπια και χαλαρωτικά και άλλοτε δυναμικά, ανάλογα με τις ανάγκες του θεραπευόμενου. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι οι θωπείες, οι ανατρίψεις και τα ζυμώματα.

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ : Σε θλάσεις μυών, σε χαλάρωση σφιγμένων μυών, και ανακούφιση από πάσης φύσεως πόνους στη πλάτη, ενώ παράλληλα έχει γενική τονωτική και ενισχυτική επίδραση στο σώμα.

3.3.ε. ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ : Μια επίσης νεότερη τεχνική μάλαξης από την Γαλλία. Λέμφος ονομάζεται το μεσοκυττάριο υγρό που βρίσκεται στο

λεμφικό σύστημα και αποτελείται κατά 95% από νερό. Περιέχει επίσης πρωτεΐνες, γλυκόζη και άλατα, λευκοκύτταρα και κυρίως λεμφοκύτταρα. Η φιλοσοφία της τέχνης είναι να ενεργοποιήσει όλο το λεμφικό δίκτυο ώστε να παροχετεύσει και να ανακυκλώσει το λεμφικό υγρό προκειμένου να αποβάλλει αμέσως τοξίνες, βακτήρια και γαλακτικό οξύ.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ: Με ήπιες μαλάξεις και ειδικές τεχνικές που διεγείρουν τους λεμφαδένες και ενεργοποιούν την ροή του λεμφικού υγρού.

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ: Σε λεμφοιδήματα, επούλωση τραυμάτων, αυτοάνοσα νοσήματα ή χαμηλό ανοσοποιητικό, παθήσεις του πεπτικού συστήματος και στην ιγμορίτιδα. Επίσης, στην κατακράτηση υγρών, στην κυτταρίτιδα και στο τοπικό πάχος, καθώς και σε κάποιες περιπτώσεις μυϊκού πόνου.

3.3.στ. ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Μεταγενέστερη τεχνική μάλαξης που εστιάζει στην εξισορρόπηση του σώματος και του πνεύματος συνδυάζοντας την ιδέα της ολιστικής υγείας με την νεότερη δυτική νοοτροπία της μάλαξης.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ: Χρησιμοποιεί μια αρμονία κινήσεων, την ψηλάφηση, τις επιφανειακές και τις πιο βαθιές μαλάξεις. Η ενεργειακή επικοινωνία μεταξύ του δέκτη και του θεραπευτή είναι επίσης σημαντικός παράγοντας.

ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ: Σε ημικρανίες, αϋπνίες, προβλήματα του αναπνευστικού και γυναικολογικά προβλήματα. Επίσης σε απώλεια ευεξίας και στο έντονο ψυχοσωματικό στρες.

3.4. Η ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ



ΜΑΛΑΞΗ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι μια καλή αρωματοθεραπευτική μάλαξη είναι πραγματικά μια θεϊκή εμπειρία. Ο πιο ευχάριστος και σίγουρα ο πιο χαλαρωτικός τρόπος είναι να δεχτεί κανείς τη μάλαξη από έναν επαγγελματία αρωματοθεραπευτή ο οποίος έχει διδαχθεί ανατομία και φυσιολογία καθώς επίσης και χρήσιμες τεχνικές για την ανακούφιση του πόνου, για την αντιμετώπιση κακώσεων, για να μπορεί να κατανοήσει ποιος ο λόγος που πονά μια συγκεκριμένη περιοχή του σώματος.

3.4.α. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Τη στιγμή που τίθενται τα χέρια πάνω στο σώμα κάποιου άλλου ανθρώπου, αρχίζει να επεμβαίνει ταυτόχρονα στο σώμα και στο νου. Τα νεύρα αφυπνίζονται αμέσως. Στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο ο οποίος με τη σειρά του «αντιδρά», στέλνοντας οδηγίες σε όλο το σώμα.

Σε σωματικό επίπεδο, η μάλαξη βοηθά στην εξάλειψη των τοξικών «απόβλητων» (που συχνά αποτελούν την αιτία των μυϊκών πόνων), ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος και των λεμφικών αγωγών. Αυτό επαυξάνει το οξυγόνο στις περιοχές του πόνου και ταυτόχρονα μετακινεί στις στάσιμες τοξικές ουσίες, όπως είναι το γαλακτικό και το ανθρακικό οξύ, που δημιουργούνται μέσα στους μυϊκούς ιστούς.

Επειδή ο νους και το σώμα αλληλεπιδρούν, τα αποτελέσματα σε συγκινησιακό επίπεδο που έχει η έμπειρη αλλά ευαίσθητη αρωματοθεραπευτική μάλαξη μπορεί να είναι σημαντικά. Μερικές

φορές μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση παρόμοια με κείνη που βιώνουν οι διαλογιζόμενοι.

Όταν η τέχνη της μάλαξης γίνει δεύτερη φύση, μπορεί να αρχίσει να ανακαλύπτει «ενεργειακά μπλοκαρίσματα» που συνήθως εκδηλώνονται ως ψυχρές περιοχές στο σώμα, ίσως χαμηλά στην πλάτη ή στην κοιλιά. Οι ψυχρές αυτές περιοχές είναι συχνά η έδρα βαθιά ριζωμένων συναισθημάτων. Καθώς οι μυς αρχίζουν να χαλαρώνουν, μερικές φορές απελευθερώνονται καταπιεσμένα συναισθήματα. Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν ανεξέλεγκτα να δακρύζουν, μολονότι νιώθουν εξαιρετικά χαλαροί και ήρεμοι μετά την μάλαξη. Άλλοι μπορεί να νιώθουν μια ελαφριά ζαλάδα, σαν να ήπιαν λίγα ποτηράκια κρασί, ενώ ελάχιστοι πέφτουν σε βαθύ ύπνο!

Τέτοιες αντιδράσεις, ακόμα και τα δάκρυα, είναι θετικές και ευεργετικές για την υγεία. Είναι ένα καλά τεκμηριωμένο γεγονός το ότι ο καρκίνος, για παράδειγμα, είναι συχνότερος σε άτομα που έχουν την προδιάθεση της κατάθλιψης και την τάση να φιμώνουν τα συναισθήματα τους προκειμένου να ικανοποιήσουν άλλους.

Τίποτε το ευεργετικό δεν μπορεί να προκύψει, πάντως, αν δεν υπάρξει μια συμπάθεια ανάμεσα στον δότη και στον δέκτη. Αν προσφερθεί η μάλαξη, πρέπει να αναπτυχθεί η ικανότητα της «συγχρόνησης», αφήνοντας τα χέρια του θεραπευτή να κινηθούν διαισθητικά στα ευαίσθητα σημεία του σώματος και να απομακρυνθεί ο πόνος.

Μολονότι αυτό είναι μια έμφυτη ικανότητα, που είναι ανεπτυγμένη σε λίγα μόνον άτομα, μπορεί να καλλιεργηθεί η ικανότητα της ευαισθησίας γενικότερα (η οποία θα βοηθήσει την ικανότητα του επαγγελματία αρωματοθεραπευτή για τη μάλαξη) με τρόπους όπως είναι ο διαλογισμός, η βαθιά χαλάρωση και η εναρμόνιση με τη φύση.

Κάποιος που δέχεται τη μάλαξη, χρειάζεται να μάθει πώς να την αποδέχεται σωστά, με το να εμπιστεύεται δηλαδή τον θεραπευτή του και να «ανοίγεται» στην εμπειρία. Αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί αν κουβεντιάζει συνέχεια και κινείται. Ο θεραπευόμενος λοιπόν πρέπει να κλείσει τα μάτια, να πάρει δυο-τρεις βαθιές αναπνοές και να χαλαρώσει. Ύστερα να συγκεντρώσει την προσοχή του στο άγγιγμα του θεραπευτή, να απολαύσει την αίσθηση, να αφήσει το σώμα του και να χαλαρώσει τελείως. Ο θεραπευόμενος καλό είναι να μην προσπαθήσει να σηκώσει, λόγου χάριν, το κεφάλι του, αν χρειάζεται να το γυρίσει προς μια πλευρά για να γίνει η μάλαξη σε ένα μέρος του λαιμού του, αλλά να αφήσει να του το γυρίσει ο θεραπευτής.

Υπάρχουν βέβαια μια ή δυο εξαιρέσεις σε αυτές τις απαγορεύσεις : μπορεί να μιλήσει αν κάτι που του κάνει ο θεραπευτής προκαλεί πόνο ή αν κρυώνει ή νιώθει άβολα. Επίσης, όταν είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα, μπορεί να γυρίσει το κεφάλι του στη μια ή στην άλλη πλευρά αν νιώθει ότι πιάνεται. **(3)**

3.5. ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ένα γαλήνιο, άνετο περιβάλλον θα μεγεθύνει την εμπειρία της αρωματοθεραπευτικής μάλαξης. Ο θεραπευτής πρέπει να εργάζεται σε φυσικό φως, αν αυτό είναι δυνατόν, ή σε ήπιο τεχνητό φως ή σε φως κεριού. Ο έντονος φωτισμός θα θυμίζει και στους δυο χειρουργείο ή οδοντίατρο! Η αρωματοθεραπευτική μάλαξη είναι μια ήπια θεραπευτική τέχνη και όχι μια ψυχρή και δίχως αίσθημα διαδικασία.

Το δωμάτιο πρέπει να είναι ζεστό και καθαρό. Όταν οι μυς είναι ψυχροί, συστέλλονται και προκαλούν μια απελευθέρωση αδρεναλίνης-κάτι που άλλωστε προσπαθεί κανείς από την αρχή να απομακρύνει.

Αν υπάρχει μουσική, ας είναι χαμηλή η ένταση, οι αισθήσεις του θεραπευόμενου θα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες, και είναι προτιμότερο η μουσική να είναι συνθέσεις για διαλογισμό και βαθιά χαλάρωση. Σαν μια τελευταία πινελιά ίσως να μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα βάζο λίγα φρέσκα λουλούδια, αυτό θα βελτιώσει σημαντικά την όλη ατμόσφαιρα. **(3)**

3.5.α. Η ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

Η πιο άνετη επιφάνεια πάνω στην οποία θα εργαστεί ο επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής είναι ένας ειδικός καναπές για μάλαξη. Ίσως, πάλι, να πρέπει να εργαστεί κάτω στο δάπεδο. Δεν πρέπει να επιχειρήσει πάντως να κάνει μάλαξη σε κρεβάτι.

3.5.β. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Όταν προετοιμάζεται ο χώρος εργασίας για να παραχθεί μάλαξη πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πολλά πράγματα: υγιεινή, ασφάλεια τόσο του δότη όσο και του δέκτη, η άνεση του δέκτη και το περιβάλλον του δωματίου.

Για να μπορεί το άτομο που δέχεται τη μάλαξη να παίρνει όσο το δυνατό περισσότερα πλεονεκτήματα, θα πρέπει να νιώθει άνετα. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ζεστό, όχι μόνο γιατί θα πρέπει να είναι ο μαλασόμενος χωρίς ρούχα, αλλά επίσης επειδή το σώμα ηρεμεί, μειώνεται η κυκλοφορία του αίματος καθώς επίσης και η θερμοκρασία του σώματος.

Ο αρωματοθεραπευτής θα πρέπει να σιγουρευτεί ότι έχει αρκετές ζεστές πετσέτες και κουβέρτες για να σκεπάσει τα μέλη του σώματος τα οποία δεν θα δουλέψει. Εάν ο σκοπός της μάλαξης είναι η χαλάρωση, η ατμόσφαιρα είναι σημαντική και πρέπει να είναι ευχάριστη. Η χαλαρωτική μουσική και το φως των κεριών μπορούν να βοηθήσουν, αλλά πρέπει να παρθούν ασφαλείς προφυλάξεις όταν χρησιμοποιούνται κεριά.

Ο ειδικός καναπές της μάλαξης πρέπει να είναι καλυμμένος με μια μεγάλη καθαρή πετσέτα και χαρτί σε ρολό που θα πεταχτεί μετά. Στον θεραπευόμενο θα δοθεί ένα μαξιλάρι εάν θέλει, και τυλιγμένες πετσέτες οι οποίες θα συγκρατούν τους αγκώνες όταν θα είναι μπρούμυτα, και τα γόνατα όταν θα ξαπλώσει προς τα πίσω, μπορεί επίσης να χρειαστεί μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από το στομάχι του ή την πλάτη του. Επίσης θα πρέπει να υπάρχουν διαθέσιμες δυο πετσέτες τουλάχιστον, και η μια από

αυτές να είναι όσο μεγαλύτερη γίνεται, για να καλυφθεί ο θεραπευόμενος κατά την διάρκεια της μάλαξης.

Ο αρωματοθεραπευτής θα πρέπει να σιγουρευτεί ότι όλα όσα χρειάζεται είναι έτοιμα για χρήση πριν να αρχίσει η συνεδρία. Για παράδειγμα, η καρτέλα του πελάτη, καθαριστική κρέμα, βαμβάκι εάν χρειάζεται, μετρητικό δοχείο, ένα μπολ, τα βασικά λάδια και τα αιθέρια έλαια. Θα πρέπει επίσης να έχει ένα ποτήρι με νερό έτοιμο για τον πελάτη και για τον εαυτό του για όταν τελειώσει τη μάλαξη. **(20)**

3.5.γ. ΥΓΙΕΙΝΗ

Η διατήρηση των υψηλών προτύπων υγιεινής και των διαδικασιών ασφαλείας είναι ζωτικής σημασίας για κάθε επιτυχημένο χώρο αισθητικής. Ο θεραπευόμενος θα πρέπει να νιώθει ασφαλής και άνετα κατά τη διάρκεια της θεραπείας και αυτό δεν θα συμβεί εάν ανησυχεί για κάποια κολλητική ασθένεια ή για τις άσχημες μυρωδιές και το ακάθαρτο περιβάλλον. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα είναι δυσάρεστο για τον θεραπευόμενο να κλείσει ένα δεύτερο ραντεβού, ασχέτως το πόσο καλός είναι ο θεραπευτής.

Η αίθουσα και ο εξοπλισμός θα πρέπει πάντα να διατηρούνται καθαρά και αποστειρωμένα. Τα πατώματα, οι τοίχοι και οι επιφάνειες θα πρέπει να είναι από υλικό το οποίο να μπορεί να πλένεται με νερό, και αυτό θα πρέπει να γίνεται συχνά χρησιμοποιώντας απολυμαντικά.

Ομοίως το κρεβάτι όπου γίνεται η θεραπεία θα πρέπει να είναι από ύφασμα που πλένεται και να απολυμαίνεται τουλάχιστον μια φορά την μέρα. Τα μαξιλάρια και τα προσκέφαλα θα πρέπει να πλένονται μεθοδικά και οι θήκες των μαξιλαριών και τα καλύμματα του κρεβατιού θα πρέπει να αλλάζονται καθημερινά.

Χαρτί σε ρολό θα πρέπει να χρησιμοποιείται στο κρεβάτι και στο μαξιλάρι και να αλλάζεται μετά από κάθε πελάτη.

Οι πετσέτες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο μια φορά και να πλένονται με ζεστό νερό. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει δοχείο για τα σκουπίδια το οποίο θα πρέπει να πλένεται και να γεμίζεται με αδιάβροχη πλαστική σακούλα, η οποία πρέπει να αλλάζεται τουλάχιστον μια φορά τη μέρα. Εκεί όπου μπορεί να υπάρχουν μολυσμένα σκουπίδια θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί μια ειδική κίτρινη σακούλα και θα πρέπει να διευθετηθεί η συλλογή της από τις τοπικές αρχές. **(20)**

Το φαγητό και το ποτό δεν πρέπει να επιτρέπονται στην αίθουσα των συνεδριών, ούτε από το προσωπικό ούτε και από τους θεραπευόμενους, εκτός και αν σε κάποιο θεραπευόμενο προσφερθεί ένα ποτήρι νερό για να τον βοηθήσει να «προχωρήσει» μέχρι το τέλος της θεραπείας. Το κάπνισμα επίσης πρέπει να απαγορεύεται στην αίθουσα και μια επιγραφή θα πρέπει να αναγράφει «Απαγορεύεται το κάπνισμα» και θα πρέπει να τοποθετηθεί κάπου όπου να είναι εμφανής.

Ό, τι προϊόντα χρησιμοποιούνται, όπως για παράδειγμα αιθέρια έλαια, κρέμες κλπ θα είναι προσεκτικά αναγραμμένα και χρονολογημένα και να κρατούνται σε συγκεκριμένη θέση το καθένα. Οποιαδήποτε ληγμένα προϊόντα θα πρέπει να πετάγονται. Τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάγονται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Το κρεβάτι θεραπείας θα πρέπει να είναι στο σωστό ύψος για τον θεραπευτή για να αποφευχθούν προβλήματα στην μέση και θα πρέπει να υπάρχει μια ρυθμιζόμενη περιστρεφόμενη καρέκλα ή σκαμνάκι για να μπορεί να χρησιμοποιείται από τον θεραπευτή.

Όπως η καθαριότητα μέσα στον χώρο αρωματοθεραπείας, πρέπει να επιβλέπονται και οι καλές συνθήκες προστασίας. Το κρεβάτι της θεραπείας θα πρέπει να είναι δυνατό και να διατηρείται σε καλή κατάσταση, και όλος ο εξοπλισμός θα πρέπει να είναι καλά συντηρημένος. Τα ηλεκτρικά καλώδια δεν θα πρέπει να είναι ριγμένα στο πάτωμα, και δεν πρέπει να είναι μπλεγμένα ή αποσυνδεδεμένα, οι πρίζες θα πρέπει να έχουν την σωστή ασφάλεια και οι υποδοχές δεν πρέπει να είναι υπερφορτωμένες. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει επαρκής παροχή για ζεστό νερό και καλός εξαερισμός για να αποτρέπονται οι αναθυμιάσεις από οποιοδήποτε αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται.

Οι έξοδοι κινδύνου θα πρέπει να είναι αξιοπρόσεκτες και η τοποθεσία και ο τύπος του κάθε πυροσβεστήρα θα πρέπει επίσης να είναι καθαρά, αξιοπρόσεκτος και γνωστός στο προσωπικό, το οποίο θα πρέπει να εκπαιδευτεί στην χρήση τους. Εάν τα κεριά ή τα φωτά που ανάβουν τη νύχτα, χρησιμοποιούνται για να φτιάξουν ατμόσφαιρα θα πρέπει να τοποθετούνται ασφαλισμένα εκεί όπου δεν μπορούν να πέσουν ή να έρθουν σε επαφή με εύφλεκτα υλικά.

Ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι καθαρός και περιποιημένος όλες τις ώρες. Θα πρέπει να κάνει μπάνιο τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, να χρησιμοποιεί καλό αποσμητικό για να εμποδίσει οποιαδήποτε μυρωδιά του σώματος. Δεν πρέπει να χρησιμοποιεί έντονο άρωμα επειδή αυτό μπορεί να μην αρέσει στον θεραπευόμενο και μπορεί να αλλοιώσει μερικές φορές το λεπτό άρωμα του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιείται. Τα μαλλιά πρέπει

επίσης να είναι καθαρά και είτε κοντά, είτε τακτοποιημένα προς τα πίσω. Τα δόντια πρέπει να είναι καθαρά και η αναπνοή φρέσκια με την χρησιμοποίηση ενός καλού καθαριστικού στόματος, το δυνατό πικάντικο φαγητό και το σκόρδο μπορούν να προκαλέσουν κακοσμία στην αναπνοή ακόμα και την επόμενη μέρα μετά το γεύμα. Είναι προτιμότερο ο θεραπευτής να μην είναι καπνιστής, καθώς το κάπνισμα αφήνει μια δυσάρεστη οσμή στην αναπνοή και στα ρούχα και μπορεί να λερώσει τα δόντια, τα νύχια και τα δάχτυλα.

Τα χέρια θα πρέπει να είναι καθαρά και μαλακά και να πλένονται μετά από κάθε θεραπεία και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Τα νύχια θα πρέπει να είναι καθαρά, χωρίς βερνίκι και κοντά, έτσι ώστε να μην υπάρχει περίπτωση να γρατζουνίσουν τον πελάτη. Για τον ίδιο λόγο τα κοσμήματα θα πρέπει να αποφεύγονται. Η σωστή στάση είναι σημαντική για να αποφευχθούν προβλήματα στην πλάτη και στη μέση του επαγγελματία.

Προφανώς, εάν ο θεραπευτής είναι άρρωστος, τα ραντεβού του θα πρέπει να ακυρώνονται. Δεν πρέπει να βήχει ή να φταρνίζεται πάνω από τον θεραπευόμενο. Ομοίως, ένα αδιάβροχο ρούχο θα πρέπει να καλύπτει οποιεσδήποτε εκδορές ή πληγές. Ο θεραπευτής θα πρέπει να φοράει καθαρά, χαμηλά και άνετα παπούτσια για να αποφεύγει τον πόνο των ποδιών του και τα επακόλουθα προβλήματα. Καθαρά εσώρουχα και φρεσκοπλυμένη και σιδερωμένη άσπρη στολή θα πρέπει να φοριέται. Αυτό θα δώσει μια επαγγελματική εμφάνιση και σε συνδυασμό με μια θετική και σίγουρη διάθεση από μέρους του, θα εμπνεύσει εμπιστοσύνη στον θεραπευόμενο.

Η αίθουσα της αρωματοθεραπείας θα πρέπει να προετοιμάζεται πριν την άφιξη του κάθε πελάτη. Το κρεβάτι για την θεραπεία θα πρέπει να ετοιμάζεται με καθαρό χαρτί και καθαρές πετσέτες και ένα καροτσάκι θα πρέπει να είναι έτοιμο.

Στο καροτσάκι θα πρέπει να υπάρχει ένα μπολ που να περιέχει στεγνά βαμβάκια, καθαριστικό, οινόπνευμα, ένα ζευγάρι γάντια, τα αιθέρια έλαια και κρέμες, η κάρτα του θεραπευόμενου, μια πένα και οποιεσδήποτε άλλος εξοπλισμός ο οποίος μπορεί να χρειαστεί για τη θεραπεία που θα δοθεί.

Όταν ένας νέος πελάτης τηλεφωνήσει για ραντεβού θα πρέπει να του δίνεται μια ιδέα για τη διαδικασία που ακολουθείται στη θεραπεία και να του ζητείται να κάνει ντους πριν από κάθε επίσκεψη αν είναι δυνατόν. Εάν η υγιεινή του πελάτη δεν είναι επαρκής, ο θεραπευτής θα πρέπει διακριτικά να εισηγηθεί ότι ο πελάτης θα πρέπει επωφεληθεί από τις διευκολύνσεις του χώρου αισθητικής για να κάνει μπάνιο αν υπάρχει διαθέσιμο ντους, ή να

πλυθεί πριν την μάλαξη. Μπορεί επίσης να πει ότι κάποιοι πελάτες αρέσκονται στο φρεσκάρισμα μετά από μια μέρα δουλειάς ή ένα μακρινό ταξίδι, πριν την μάλαξη έτσι ώστε τα έλαια να μπορούν να απορροφηθούν από το σώμα. Τέλος, μπορεί να επισημάνει ότι για να πάρει τα καλύτερα αποτελέσματα από την χρήση των ελαίων ο πελάτης δεν πρέπει να κάνει μπάνιο τουλάχιστον δώδεκα ώρες μετά την μάλαξη. Έτσι είναι καλύτερα αυτό να επιτυγχάνεται προηγουμένως. Αυτό θα γλιτώσει από την αμηχανία και τον θεραπευτή και τον πελάτη. Κατά τη διάρκεια του πρώτου ραντεβού θα πρέπει να λαμβάνεται ένα ιατρικό ιστορικό του θεραπευόμενου για να είναι ενήμερος ο θεραπευτής οποιοδήποτε παθήσεων ή αλλεργιών που μπορεί να καταστήσουν την θεραπεία επικίνδυνη ή μπορεί να καταστήσουν ως μη ενδεδειγμένα κάποια αιθέρια έλαια.

Αυτή η διαδικασία θα πρέπει να ανανεώνεται σε κάθε επίσκεψη για να επιβεβαιώνεται τι έχει εξελιχθεί στον ενδιαμέσο χρόνο. Αυτές οι κάρτες καταγραφής πρέπει να κρατούνται σε ένα ασφαλές μέρος καθώς περιέχουν προσωπικές λεπτομέρειες για τον κάθε πελάτη και δεν θα πρέπει να εμφανίζονται σε κανέναν άλλον παρά μόνο στον θεραπευτή και στον πελάτη.

Ο θεραπευόμενος θα πρέπει να εφοδιάζεται με μαξιλάρια ώστε να συγκρατούν το κεφάλι, την πλάτη, τα γόνατα και του αγκώνες. Όπου είναι αναγκαίο και όποιες περιοχές του σώματος δεν θα επηρεαστούν από την θεραπεία θα πρέπει να καλύπτονται από μια πετσέτα για να εμποδίζουν τον πελάτη να νιώσει κρύο. Στο τέλος της θεραπείας ο πελάτης μπορεί να νιώσει λίγο χαλαρωμένος πιθανότατα ακόμη και νυσταγμένος. Θα πρέπει να του επιτρέπονται μερικά λεπτά να συνέλθει και να του προσφερθεί ένα ποτήρι νερό ή χυμό. Και να του επιτραπεί ακόμα και η χρήση τουαλέτας εάν είναι αναγκαίο. Ο θεραπευτής θα πρέπει να ρωτήσει πώς νιώθει ο πελάτης και να ελέγξει αν έχει συνέλθει αρκετά ούτως ώστε να είναι σε θέση να του επιτραπεί να φύγει.

Ο θεραπευτής θα πρέπει να επιβεβαιωθεί ότι οι σημειώσεις για τον πελάτη είναι ανανεωμένες μόλις τελειώσει η θεραπεία, συμπεριλαμβανομένων και των αντιδράσεων κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Μεταξύ πελατών ο θεραπευτής θα πρέπει να αλλάζει το χαρτί και να αλλάζει τα χρησιμοποιημένα βαμβάκια και οποιοδήποτε άλλο άχρηστο υλικό. Οποιοδήποτε αντικείμενο χρησιμοποιήθηκε θα πρέπει να καθαρίζεται και να αποστειρώνεται πριν την επαναχρησιμοποίησή του και ο θεραπευτής θα πρέπει να πλύνει ξανά τα χέρια του προσεκτικά με αντιβακτηριδιακό σαπούνι. **(20)**

3.6. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη έχει έναν αριθμό φυσιολογικών και ψυχολογικών επιδράσεων.

3.6.α. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

1. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, θερμαίνει το σώμα και δημιουργεί κοκκίνισμα του δέρματος.
2. Αυξάνει τη ροή του δέρματος στους ιστούς, δίνει βελτιωμένη θρέψη και μεταβολισμό των κυττάρων.
3. Βελτιώνει την διοχέτευση των λεμφαγγείων και έτσι μειώνει το οίδημα και θεραπεύει τη μετακίνηση των τοξινών από τους ιστούς.
4. Βελτιώνει την τονικότητα των μυών.
5. Χαλαρώνει τους τεντωμένους μύες, κάνοντας πιο εύκολη την δυσκολία και τον πόνο.
6. Βελτιώνει την ευκινησία των αρθρώσεων.
7. Μπορεί να διεγείρει τα νεύρα, να βελτιώσει το αδύναμο σύστημα, και να βοηθήσει όπου υπάρχει χάσιμο ευαισθησίας.
8. Μπορεί να ανακουφίσει τα νεύρα διευκολύνοντας έτσι την ένταση και τον πόνο από την υπερευαισθησία.
9. Καθαρίζει τους βλεννογόνους.
10. Βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος που οφείλετε στη βελτιωμένη κυκλοφορία και την μετακίνηση τοξινών. **(3)**

3.6.β. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

1. Είναι χαλαρωτικό.
2. Μπορεί να απαλλάξει από το άγχος και την ένταση.
3. Είναι ανακουφιστικό. **(3)**

3.7. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

1. Εκδορές και μώλωπες.
2. Φλεγμονές.
3. Πρόσφατη εγχείρηση ή ουλή.
4. Πρόσφατα κατάγματα και εξάρθρωσεις.
5. Μολυσματικές ασθένειες.

6. Υψηλή θερμοκρασία, πυρετός, ναυτία.
7. Καρκίνος.
8. Αιμοφιλία.
9. Διαβήτης.
10. Κιρσοί, θρομβοφλεβίτιδα.
11. Μη διαγνωσμένοι όγκοι.
12. Ραδιοθεραπείες.
13. Οστεοπόρωση.
14. Υπερβολικά τριχωτές περιοχές.
15. Επιληψία.
16. Έμμηνος ρύση.
17. Εξανθήματα
18. Έγκαυμα

Πιστεύεται επίσης γενικότερα ότι δεν πρέπει να γίνεται μάλαξη σε καρκινοπαθείς, επειδή τα καρκινικά κύτταρα μπορεί να αρχίσουν να εξαπλώνονται και στο υπόλοιπο σώμα μέσω του λεμφικού συστήματος. Μία πολύ ελαφριά αρωματοθεραπευτική μάλαξη γίνεται σε αρκετά νοσοκομεία της Βρετανίας, για να βοηθήσει η ψυχολογία των καρκινοπαθών.

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ – ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ, αλλά πρέπει να παίρνονται προφυλάξεις, η μάλαξη πρέπει να αποφεύγεται τους πρώτους τρεις μήνες και να δίνεται η συγκατάθεση του ιατρού. Πρέπει επίσης να δίνεται προσοχή σε κάποιο πρόσωπο που πάσχει από επιληψία, διαβήτη, υπερβολικά υψηλή ή χαμηλή πίεση αίματος, προβλήματα καρδιάς, εγκυμοσύνη.

Εάν συμβαίνει αυτό, τότε ο πελάτης θα πρέπει να το ελέγξει μαζί με τον ιατρό του, πρώτα να σιγουρευτεί ότι ο ιατρός δεν έχει καθόλου αντιρρήσεις για τον πελάτη του να δεχτεί την μάλαξη.

3.8. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Εγκυμοσύνη : είναι φρόνιμο ο θεραπευτής να έχει κάποια εμπειρία ως εξασκών αρωματοθεραπευτής πριν να δώσει κάποια θεραπεία. Επίσης πρέπει να έχει εκπαιδευτεί ειδικά για τις τεχνικές μάλαξης και για τα τελικά στάδια της εγκυμοσύνης. Τέλος, θα πρέπει να έχει τη συγκατάθεση του γυναικολόγου.

i) ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Οι συμβουλές του ιατρού θα πρέπει να ερευνοούνται αν υπάρχει πρόβλημα. Ο πελάτης θα πρέπει να περιμένει από μερικές εβδομάδες μέχρι έξι μήνες.

ii) ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η εισχώρηση των ελαίων μπορεί να είναι ακόμη πιο δύσκολη. Πρέπει να εφαρμοστούν μαλάξεις περισσότερο στα πόδια. Η θεραπεία των ποδιών μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις περιπτώσεις, οι οποίες κάνουν τη θεραπεία της αρωματοθεραπείας πιο δύσκολη.

iii) ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΥΠΕΡΘΥΡΕΟΕΙΔΗ

Η φροντίδα που λαμβάνεται για να αποφευχθεί ο υπέρ ερεθισμός ενός ατόμου είναι ένα πολύ απαλή μάλαξη μόνο.

iv) ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ Ή ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ

Όταν ένα πρόσωπο λαμβάνει ιατρικής προσοχής, πρέπει να παρουσιάζεται ιατρική βεβαίωση πριν αρχίσει η θεραπεία μάλαξης– φαρμακοθεραπεία.

Π.χ. άσθμα, καρκίνος, διαβήτης, επιληψία, καρδιακά προβλήματα. Σε τέτοιες περιπτώσεις αποφεύγεται το δενδρολίβανο και η καμφορά.

v) ΠΡΟΣΦΑΤΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Δεν πρέπει να γίνεται καμία θεραπεία μέσα σε 36 ώρες μετά από εμβολιασμό ή ανοσοποίηση.

vi) ΙΣΧΥΡΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Η επίδραση οποιουδήποτε φαρμάκου μπορεί να επηρεαστεί από οποιαδήποτε θεραπεία, ιατρική ή αναψυχής, η τελευταία ειδικά μπορεί να είναι επικίνδυνη.

vii) ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ

Εάν έχει ληφθεί αλκοόλ δεν πρέπει να γίνει καμία θεραπεία. Καθόλου εισαγωγή αλκοόλ μετά από τη θεραπεία τουλάχιστον για έξι ώρες.

Σημείωση : οι επιδράσεις του οινοπνεύματος εντείνονται με την αρωματοθεραπεία.

viii) ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΒΕΛΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δεν εφαρμόζεται καμία θεραπεία αρωματοθεραπείας την ίδια μέρα.

ix) ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Ορισμένα αιθέρια έλαια μπορεί να μηδενίσουν τα φαρμακευτικά μίγματα της ομοιοπαθητικής. Πχ μαύρο πιπέρι, καμφορά, ευκάλυπτος, δυόσμος.

ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ, ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ, ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ, ΠΥΡΕΤΟΣ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ Η ΕΡΕΘΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

x) ΚΙΡΣΟΙ

Δεν εφαρμόζεται μάλαξη, μόνο επάλειψη αιθέριων ελαίων.

xi) ΕΡΠΗΣ ΖΩΣΤΗΡΑΣ

Να μην αγγίζεται στα πρώτα του στάδια γιατί είναι πολύ επώδυνο. Στα τελικά στάδια το αιθέριο έλαιο γερανιού απαλύνει τον πόνο. Προστίθενται λίγες σταγόνες ρόδου εάν η μυρωδιά είναι δυσάρεστη. Και γίνεται μόνο επάλειψη.

xix) ΑΙΜΟΦΙΛΙΑ

Δεν γίνεται καμία θεραπεία.

xx) ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Απαιτείται συγκατάθεση ιατρού.

Άλλες καταστάσεις οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν το άτομο πριν ή μετά τη θεραπεία είναι οι πτύσεις με αεροπλάνο. Τα βαριά γεύματα και οι αλλεργίες.

3.9. ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αφήνεται ο θεραπευόμενος να χαλαρώσει μετά την μάλαξη για 5 λεπτά εάν είναι δυνατόν. Έπειτα μπορεί να πει ένα ποτήρι νερό, ή χυμό ή κάποιο αφέψημα. Πρέπει να εξηγηθεί στον πελάτη ότι θα πρέπει να ακολουθήσει τις βασικές συμβουλές φροντίδας :

1. Να πίνει άφθονο νερό για να διώξει τις τοξίνες από το σύστημα και να επιδράσει ως διεγερτικό για τους νεφρούς.
2. Να αφήσει τα έλαια στο δέρμα για όσο το δυνατόν περισσότερο για να επιτρέψει πλήρη διείσδυση στο δέρμα.
3. Να αποφεύγει το οινόπνευμα ή τα φάρμακα για τουλάχιστον έξι ώρες μετά από τη θεραπεία καθώς τα αιθέρια έλαια μπορούν να αυξάνουν τη δράση τους. Η μέντα μπορεί να προκαλέσει εφιάλτες εάν αναμειχθεί με οινόπνευμα στο σύστημα.
4. Εάν η μαντζουράνα, η μέντα ή κάποιο άλλο χαλαρωτικό έλαιο έχει χρησιμοποιηθεί πρέπει να ζητηθεί από τον πελάτη να είναι εξαιρετικά προσεκτικός όταν θα οδηγεί προς το σπίτι του καθώς μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη έλλειψη συγκέντρωσης.
5. Κάποια έλαια είναι φωτοτοξικά που σημαίνει ότι εάν το σώμα εκτίθεται σε υπεριώδες φως μετά από την εφαρμογή το δέρμα γίνεται εύθικτο και μπορεί να προκληθεί ερεθισμός, φωτοδερματίτιδα, έγκαυμα αυτά περιλαμβάνονται όλα τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, το μάραθο, το τεϊόδεντρο κ.λπ.
6. Μερικές φορές δυσάρεστα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται στην ίδια μέρα καθώς γίνεται η μάλαξη αρωματοθεραπείας. Αυτό οφείλεται στην ποσότητα τοξινών που απωθούνται από το σύστημα. Καλό είναι να ενημερωθεί ο πελάτης ότι αυτές οι επιδράσεις είναι μόνο παροδικές και θα νιώσει την επίδραση της μάλαξης την επόμενη μέρα.
7. Οι θεραπευόμενοι που θα δεχτούν την αρωματοθεραπεία δεν πρέπει να τρώνε βαριά γεύματα μετά τη θεραπεία καθώς τα έλαια θα εξαπλωθούν σε ολόκληρο το κορμί.
8. Δεν πρέπει να κάνουν γυμναστική τουλάχιστον έξι ώρες μετά τη θεραπεία, καθώς η αύξηση της κυκλοφορίας θα περάσει τα έλαια σε όλο το σώμα γρήγορα και μπορεί να κάνουν τον πελάτη να νιώσει άρρωστος. **(20)**

3.10. ΜΑΛΑΞΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Αυτές οι απλές τεχνικές της μάλαξης μπορούν να βοηθήσουν να απαλύνουν πολλές από τις ενοχλήσεις της εγκυμοσύνης. Η βασική μάλαξη αρωματοθεραπείας μετριάξει λαμβάνοντας υπόψη την κατάσταση εγκυμοσύνης.

3.10.α. ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Η θεραπευόμενη θα πρέπει να διατηρείται ζεστή και να στηρίζεται καλά με μαξιλάρια και πετσέτες.
2. Οι πιέσεις πρέπει να είναι πολύ απαλές.
3. Δίνεται χρόνος στη θεραπευόμενη να ξεκουραστεί στο τέλος της θεραπείας και να συνέλθει.
4. Η θέση που πρέπει να πάρει η εγκυμονούσα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη από τον θεραπευτή έτσι ώστε να μην ξαπλώσει με την κοιλιά σε έναν επίπεδο καναπέ.

3.10.β. ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

1. Πόνος στην πλάτη.
2. Καούρα.
3. Πρωινή ναυτία.
4. Δυσκοιλιότητα.
5. Πόνος στο στήθος.
6. Πρησμένοι αστράγαλοι.
7. Κίρσοι.
8. Ραγάδες.
9. Προβλήματα ύπνου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία ασχολείται με την αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια. Η αρωματοθεραπεία είναι η θεραπευτική χρήση των αιθέριων ελαίων που έχει σκοπό την θεραπεία του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής.

Η αρωματοθεραπεία εφαρμόζεται με μάλαξη, με εισπνοές, με υδροθεραπείες, ντους και με κομπρέσες. Τα αιθέρια έλαια αποτελούν την συγκεντρωμένη ουσία του φυτού και λαμβάνεται με ειδική επεξεργασία από τα λουλούδια, τα φύλλα, τις ρίζες ή τα φρούτα, τα οποία έχουν ονομαστεί «δύναμη της ζωής» του φυτού.

Μερικές μέθοδοι για την καλύτερη εφαρμογή των αιθέριων ελαίων είναι τα μπάνια, οι εισπνοές κτλ. Τα αιθέρια έλαια θα πρέπει να ελέγχονται για την ποιότητα τους. Τα λάδια βάσης είναι τα φυτικά λάδια που χρησιμοποιούνται για να αραιωθούν τα αιθέρια έλαια για τη χρήση της μάλαξης, αρωματοθεραπείας. Μερικά από αυτά είναι το έλαιο αβοκάντο, το έλαιο καρότου κτλ. Επίσης τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ανίατες ασθένειες, όπως το AIDS, ο καρκίνος κτλ.

Η ιστορία των αιθέριων ελαίων χρονολογείται για περισσότερο από 6.000 χρόνια. Η ιστορία της μάλαξης χρονολογείται γύρω στο 2700 Πχ. Εφαρμόστηκε από πολλούς λαούς όπως Κινέζους, Έλληνες, και Ρωμαίους.

Η υγιεινή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για κάθε επιτυχημένη συνεδρία καθώς ο εξοπλισμός και ο χώρος αισθητικής θα πρέπει να διατηρούνται καθαροί και αποστειρωμένοι, έτσι ο θεραπευόμενος να αισθάνεται άνετα κατά τη διάρκεια της θεραπείας χωρίς να ανησυχεί για την πιθανότητα μετάδοσης οποιασδήποτε ασθένειας. Όλοι οι αρωματοθεραπευτές θα πρέπει να αφιερώνουν τουλάχιστον μισή ώρα πριν την θεραπεία στη λήψη ενός σύντομου ιστορικού από τον κάθε καινούργιο επισκέπτη στον χώρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Valerie, Ann Worwood. «Αρωματικός Αισθησιασμός», Αθήνα: Εκδόσεις «Αλκύων», 2001.
2. Hess, Shelley. «Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία», Μετάφραση: Αθηνά Μεθενίτη. Αθήνα: Εκδόσεις «ΙΩΝ», 1999.
3. Γουάιλντγουντ, Κρίστιν. «Αρωματοθεραπεία-Μάλαξη με αιθέρια έλαια», Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 1998.
4. Σουλελής, Χρήστος. «Μαθήματα Φαρμακογνωσίας», Θεσσαλονίκη 1992.
5. Shirley, Price. «Πρακτική Αρωματοθεραπεία», Μετάφραση: Παπακωνσταντίνου Κατερίνα, Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής, 1994.
6. Σουλελής, Χρήστος. «Γενική Φαρμακογνωσία-Δροχομεία», Θεσσαλονίκη 1988.
7. Festy, Daniele. «Αρωματοθεραπεία για όλους», Μετάφραση: Μαρία Παίζη. Αθήνα: Εκδόσεις «Lector», 2006.
8. Γιόχαν, Βάις. «Το Χαμόμηλο, το σύγχρονο θαυματουργό θεραπευτικό», Μετάφραση: Νίκος Παπαδόπουλος. Αθήνα: Εκδόσεις «Μπίμπης/Στερέωμα», 2002.
9. Lovery, Sheila. «Αρωματοθεραπεία», Μετάφραση: Χανιώτης Θέμης, Αθήνα: Εκδόσεις Μέδουσα-Σέλας, 1999.
10. John, Lawles. «Aromatherapy», Eds Element Books Limited, 1977.
11. Σαββίδου, Άννα. «Παχυσαρκία-κυτταρίτιδα-μάλαξη», Θεσσαλονίκη: «Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης», 2007.
12. Παπαϊωάννου, Γιώργος. «Σύγχρονη Αρωματοθεραπεία», Αθήνα: Εκδόσεις «Medicum», 2001.
13. Patricia, Davis. «Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία», Μετάφραση: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου, Αθήνα: Εκδόσεις «Μέδουσα-Σελάς», 1994.

14. Μανέση, Βάσια. «Ανθοθεραπεία». «<http://www.diodos.info.gr>».
15. Worth, Y. «*Massage: a step-by-step guide*», Eds Element Books Limited, 1977.
16. Ηλιάδη, Αμαλία. «Αρωματοθεραπεία-Σταγόνες ζωής και θεραπευτικής ενέργειας». «<http://diodos.info.gr>».
17. Βραδέα-Λαπάτσα, Άννα. «*Ενεργειακή αρωματοθεραπεία των τσάκρα*», Συνέδριο: COSMOESTETICA, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010.
18. Cunningham Scott. «*Μάλαξη υγείας και ομορφιάς*», Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι, 1989.
19. Κασσαβέτη Φλώρα, Μαγδαληνής-Ειρήνης Νικολάου. Μασάζ «*Το θεραπευτικό*», FORMA, 87, (Μάιος 2010): σελίδα 52-53.
20. Shirley, Price. «*Αρωματοθεραπεία*», Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχάλου, 1994.