

Α.Τ.Ε.Ι ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.
ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΑΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ



Προπτυχιακή φοιτήτρια: Αθανασιάδου Ευδοξία

Εισηγήτρια: Μόνου Θεοδούλα

Θεσσαλονίκη, 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	Σελ. 3
Εισαγωγή	Σελ. 5
Κεφάλαιο 1 ^ο Ιστορικά στοιχεία	Σελ. 6
Κεφάλαιο 2 ^ο Ορολογια	
2.1 Αρωματικά φυτά	Σελ. 9
2.2 Αιθέρια έλαια	Σελ. 13
2.3 Αρωματοθεραπεία	Σελ. 19
Κεφάλαιο 3 ^ο Τα αιθέρια έλαια στην αρωματοθεραπεία	
3.1 Γενικά	Σελ. 20
3.2 Συστατικά των αιθερίων ελαίων	Σελ. 22
3.3 Κατηγορίες αιθερίων ελαίων (νότες)	Σελ. 25
3.4 Ποιότητα αιθερίων ελαίων	Σελ. 27
3.5 Τοξικότητα αιθερίων ελαίων	Σελ. 30
3.6 Προφυλάξεις – Αντενδείξεις κατά τη χρήση	Σελ. 32
Κεφάλαιο 4 ^ο Αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία	Σελ. 34
Κεφάλαιο 5 ^ο Εφαρμογή αιθερίων ελαίων στην αρωματοθεραπεία & ευεργετικές τους επιδράσεις	Σελ. 72
Κεφάλαιο 6 ^ο Είδη αρωματοθεραπείας	Σελ. 77
6.1 Μασάζ αρωματοθεραπείας	Σελ. 77
6.2 Αισθητική αρωματοθεραπεία	Σελ. 83
6.3 Ενεργειακή αρωματοθεραπεία	Σελ. 90
Κεφάλαιο 7 ^ο Συμπεράσματα	Σελ. 93
Βιβλιογραφία	Σελ. 96

Περίληψη

Από την αρχαιότητα ως σήμερα, οι άνθρωποι ανά τον κόσμο, δίνουν ιδιαίτερη σημασία τόσο στην βελτίωση του τρόπου ζωής τους όσο και στην φροντίδα της εξωτερικής τους εμφάνισης. Δεν είναι λοιπόν τυχαία και η δημιουργία του κλάδου της αισθητικής.

Η συνεισφορά της αισθητικής, τόσο στην καλλωπιστική περιποίηση του ανθρώπινου προσώπου και σώματος όσο και στην αντιμετώπιση προβλημάτων που μπορεί να υπάρξουν, είναι μεγάλη. Εξαιρετικός βοηθός της παραμένει ακόμη και σήμερα η φύση και ειδικά ο ανεξάντλητος φυτικός της πλούτος. Η εκμετάλλευση των φυτών και των καρπών της φύσης και η χρήση προϊόντων που παίρνουμε από αυτά μέσω κατάλληλων διεργασιών και τεχνικών αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αισθητικής και σ' αυτό θα αναφερθούμε στην παρούσα εργασία μας, εστιάζοντας στα πολύτιμα αιθέρια έλαια, αναλύοντας τις μεθόδους παραλαβής τους και τους τρόπους χρήσης τους στην αισθητική, όπως είναι και η αρωματοθεραπεία στην οποία βρίσκουν εξαιρετική εφαρμογή.

Abstract

From ancient times until today, people around the world, keep giving attention both to improve their lifestyle and the care of their appearance. It is not random and the creation of the aesthetic industry.

The contribution of aesthetics, both the cosmetic care of the human face and body while tackling problems that may occur, is great. Excellent assistant remains even today the nature and especially the inexhaustible richness of plant. The exploitation of plants and fruits of the nature and use of products we get from them through appropriate processes and techniques is an integral part of the aesthetic and in this we shall refer to our present work, focusing on the precious essential oils, analyzing methods receipt and how to use them on aesthetics, such as aromatherapy where they find excellent application.

Εισαγωγή

Η παρούσα πτυχιακή εργασία είχε σαν σκοπό να διερευνηθούν βιβλιογραφικά οι εφαρμογές της αρωματοθεραπείας σε συνδυασμό με προϊόντα προερχόμενα από αρωματικά φυτά (κατά κύριο λόγο τα αιθέρια έλαια τους).

Στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιείται μία ιστορική ανασκόπηση, της πορείας της χρήσης, αρωματικών φυτών, βοτάνων και φυσικών προϊόντων ανά τους αιώνες. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται επεξήγηση των όρων αρωματοθεραπεία, αρωματικά φυτά και αιθέριο έλαιο.

Στο κεφάλαιο τρία, αναλύεται η εικόνα των αιθέριων ελαίων μέσα στην αρωματοθεραπεία. Δηλαδή, με ποιες μεθόδους παραλαμβάνονται, ποια είναι τα κύρια συστατικά τους, σε ποιές κατηγορίες διαχωρίζονται (νότες αιθέριων ελαίων). Με ποιο τρόπο αντιλαμβανόμαστε την ποιότητά τους. Πότε εμφανίζονται περιπτώσεις τοξικότητας και τέλος ποιες οδηγίες πρέπει να ακολουθούμε για την σωστή χρήση τους και ποιες είναι οι πιθανές αντενδείξεις.

Ακολουθεί το τέταρτο κεφάλαιο, στο οποίο αναλύονται τα περισσότερα από τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία. Στο καθένα αναφέρονται τα βοτανικά στοιχεία του φυτού από το οποίο προέρχεται , ο τρόπος παραλαβής του, τα κύρια συστατικά του, οι ιδιότητες που παρουσιάζει καθώς και πιθανούς συνδυασμούς αιθέριων ελαίων και τυχόν αντενδείξεις.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, αναφέρονται οι τρόποι με τους οποίους εφαρμόζονται τα αιθέρια έλαια στην αρωματοθεραπεία (μασάζ, λύχνος, επιθέματα, λουτρά & ντους, εισπνοές και γαργάρες), καθώς και τα οφέλη που μπορούν να αποδώσουν στον ανθρώπινο οργανισμό αυτές οι τεχνικές και οι περιπτώσεις που συνίστανται.

Στο έκτο κεφάλαιο αναλύονται σε κάθε υποενότητά του, τα είδη της αρωματοθεραπείας, όπως αυτή υφίσταται στις μέρες μας. Κύριο ρόλο παίζει το αρωματοθεραπευτικό μασάζ, αλλά και η αισθητική και η ενεργειακή αρωματοθεραπεία κατέχουν ιδιαίζουσα θέση. Στο τελευταίο κεφάλαιο παρατίθενται τα συμπεράσματα, μία σύνοψη της όλης εικόνας της αρωματοθεραπείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα λεγόμενα «αρωματικά φυτά» και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Είναι φανερό άλλωστε ότι υπάρχει μια αυξημένη ζήτηση σε φυσικά προϊόντα. Έτσι η «αρωματοθεραπεία» βρίσκεται στην ακμή της. Είναι όμως αυτή μία κατάσταση που απλά αποτελεί μόδα της εποχής μας;

Απεναντίας, οι ρίζες της αρωματοθεραπείας χάνονται στα βάθη των αιώνων, τότε που ακόμα δεν υπήρχαν γραπτά μνημεία. Ζωγραφιές σε σπήλαια που χρονολογούνται από το 18.000 π.Χ. στην πόλη Λάσκο της Γαλλίας απεικονίζουν την καύση αρωματικών φυτών, που πιθανολογείται πως χρησιμοποιούνταν για να απομακρύνουν τα κακά πνεύματα.



Οι Αιγύπτιοι, εντούτοις, ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν (σε πάπυρους) τη χρήση αρωματικών φαρμάκων. Εξάλλου ο πολιτισμός τους είναι γνωστός για τους βοτανικούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν κυρίως σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, τις Ινδίες και την Αραβία. Έχουν βρεθεί στοιχεία από την χρήση βοτάνων ως αρωματικών φλοιών, ρητινών, αρωματικών ελαίων, κρασιών και ξυδιών που χρονολογούνται έως και το 4500 π.Χ. Οι ιερείς της Αιγύπτου ήταν γιατροί και αλχημιστές και χρησιμοποιούσαν αρωματικές ουσίες για ιαματικούς σκοπούς. Ο τάφος του Τουταγχαμών, που χρονολογείται το 1350 π.Χ., και ανοίχτηκε το 1922 μ.Χ., περιείχε αγγεία τα οποία ακόμη είχαν ίχνη από λιβάνι και μύρο. Γραπτά ευρήματα από την βασιλεία του Κούφου το 2800 π.Χ. καταγράφουν φυτικές ύλες να εμποτίζονται σε λάδι ή κρασί, ή να καίγονται ως θυμιάματα.

Στον αρχαίο Κινέζικο πολιτισμό, και σε παρόμοια χρονική περίοδο, χρησιμοποιούσαν επίσης κάποια μορφή αρωμάτων. Το βιβλίο για τα βότανα του Shen Nung (το οποίο χρονολογείται περίπου στο 2700 π.Χ.) περιέχει λεπτομερή καταγραφή για πάνω από 300 φυτά και τις χρήσεις τους. Επίσης, και οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν τα αρώματα σε θρησκευτικές τελετές, καίγοντας ξύλα και θυμιάματα για να δείξουν στους θεούς τον σεβασμό τους, (μια παράδοση που ακολουθείται έως και σήμερα). Η χρήση των αρωματικών υλών στην Κίνα συσχετίστηκε και με άλλες αρχαίες μεθόδους όπως ο βελονισμός και το μασάζ.

Οι Έλληνες απέκτησαν τις περισσότερες ιατρικές τους γνώσεις από τους Αιγύπτιους και τις χρησιμοποιούσαν για να προχωρήσουν τις δικές τους ανακαλύψεις. Ανακάλυψαν πως τα αρώματα κάποιων λουλουδιών δρούσαν διεγεργητικά ενώ άλλα είχαν χαλαρωτικές ιδιότητες. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν ως βασικό λάδι, το οποίο απορροφούσε το άρωμα από τα βότανα ή τα λουλούδια, και εν συνεχεία το αρωματικό λάδι χρησιμοποιούνταν ως καλλυντικό και για ιατρικούς σκοπούς. Στους Έλληνες κυρίως γιατρούς αποδίδεται η βελτίωση της αρωματοθεραπείας επιστημονικά, με κορυφαία την ίδρυση της περίφημης Ιατρικής Σχολής από τον Ιπποκράτη, που θεωρείται και ο πατέρας της Ιατρικής. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε στα λουτρά τη, την μάλαξη, ακόμα και σε θυμιάματα για την αντιμετώπιση της πανούκλας που έπληξε την Αθήνα.

Οι Ρωμαίοι έμαθαν από τους Έλληνες και έγιναν γνωστοί για τα αρωματικά λουτρά που ακολουθούνταν από μασάζ με αρωματικά έλαια. Η δημοτικότητα των αρωματικών υλών οδήγησε στην καθιέρωση εμπορικών διαδρομών που επέτρεπαν στους Ρωμαίους να εισάγουν «εξωτικά» έλαια και καρυκεύματα από μακρινές χώρες όπως η Ινδία και η Αραβία. Ενώ ο Γαληνός (πατέρας της Φαρμακευτικής) ήταν φανατικός χρήστης των αρωματικών φυτών.

Στο Μεσαίωνα παρατηρήθηκε σε επιδημίες λοιμωδών νόσων, όπως η χολέρα και η πανώλη, ότι οι παραγωγοί αρωμάτων δεν προσβάλλονταν από τα νοσήματα.

Ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1920 από το Γάλλο χημικό Rene Maurice Gatterfosse, ο οποίος κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου γιάτρευε μέσα σε αιθέριο έλαιο λεβάντας πρώτα τα δικά του εγκαύματα και μετά συνέχισε να θεραπεύει και άλλες σοβαρές

περιπτώσεις εγκαυμάτων, κατασκευάζοντας παράλληλα ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων, πολλά από τα οποία είναι γνωστά μέχρι σήμερα. Ο Gatterfose έγραψε το πρώτο σύγχρονο βιβλίο αρωματοθεραπείας.

Οι εφαρμογές του Γάλλου χημικού έκαναν γνωστό ότι τα αιθέρια έλαια μπορούν να και διαπερνούν το δέρμα, και, με την κυκλοφορία των κυτταρικών υγρών, φτάνουν στο αίμα και τη λέμφο, που με τη σειρά τους τα μεταφέρουν από όργανο σε όργανο. Η όλη διαδικασία διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Αν και από το 1987 μέχρι το 1937, είχαν γραφτεί πάνω από 100 άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά για την αρωματοθεραπεία, η εφαρμογή της δεν άνθισε. Με την εξέλιξη της κλασσικής Ιατρικής και των φαρμάκων υπήρξε πτώση στην χρήση των ελαίων παρότι πολλά από αυτά είχαν μεγαλύτερη αντισηπτική αξία από α συνθετικά φάρμακα. Ο λόγος ήταν οι οικονομικές δυνατότητες που υπόσχονταν τα συνθετικά φάρμακα.

Γύρω στο 1940 η Margeurite Maury πειραματίστηκε με τη λεγόμενη «ολιστική» χρήση των αιθερίων ελαίων, με μεθόδους δηλαδή που αφορούν την υγεία ολόκληρου του σώματος. Έδωσε έτσι θεραπείες σε διάφορα άτομα με διάφορες ψυχικές και σωματικές «διαταραχές». Οι έρευνές της αυτές έθεσαν μεταξύ άλλων τη βάση για το λεγόμενο «μασάζ» της αρωματοθεραπείας και τις σύγχρονες θεραπείες ομορφιάς του δέρματος.

Το 1978 πλέον, μετά την εμφάνιση βιβλίου τριών τόμων γραμμένο από τον Γάλλο Paul Blaiche με θέμα την χρήση των αιθερίων ελαίων σε μεγάλη γκάμα νοσημάτων, πυροκροτήθηκε ξανά η αναγνώρισή τους από τη Γαλλική ιατρική κοινότητα.

Τα τελευταία χρόνια ανθεί ιδίως στην Αμερική η λεγόμενη «εναλλακτική» Ιατρική, η οποία χρησιμοποιεί μεταξύ άλλων και την αρωματοθεραπεία. Άλλες εναλλακτικές θεραπείες που συχνά χρησιμοποιούνται είναι η χαλάρωση, το μασάζ, ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική, η ρεφλεξολογία κλπ..

Συνεπώς, αν και η αρωματοθεραπεία εφαρμόζεται εδώ και χιλιάδες χρόνια, μόλις πρόσφατα έγινε γνωστή στην κουλτούρα μας. Αυτό είναι αποτέλεσμα της στροφής μας σε έναν άλλο τρόπο ζωής, αναγνωρίζοντας την σημασία της εναρμόνισης του μυαλού, του σώματος και του πνεύματος για να επιτύχουμε τη βέλτιστη υγεία και φυσική κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΟΡΟΛΟΓΙΑ

Τι ακριβώς σημαίνουν όμως οι παραπάνω περιέργες έννοιες που αναφέρθηκαν; Στην παρούσα φάση κρίνεται σκόπιμο να αποδώσουμε την επιστημονική επεξήγηση των όρων «αρωματικά φυτά, αιθέρια έλαια και αρωματοθεραπεία».

2.1. Αρωματικά φυτά.

Όπως παρατηρήσαμε από την αναδρομή στο παρελθόν τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά έχουν μια ιδιαίτερη θέση στη ζωή όλων των λαών και όλων των εποχών. Ο κόσμος των φυτών περιλαμβάνει περίπου 350,000 διαφορετικά είδη, με τα αρωματικά και τα φαρμακευτικά να αποτελούν μια σχετικά μικρή αλλά ιδιαίτερα εξελιγμένη ομάδα ειδών του φυτικού βασιλείου, καθώς υπάρχουν περίπου 18,000 είδη αρωματικών φυτών και 60,000 είδη φαρμακευτικών φυτών.

Παρ' όλα αυτά δόκιμος ορισμός για το τι ακριβώς σημαίνει αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά δεν υπάρχει. Για το λόγο αυτό τα διάφορα φυτά χαρακτηρίζονται ως αρωματικά ή ως φαρμακευτικά είτε ως αρωματικά-φαρμακευτικά εκ του σκοπού για τον οποίο χρησιμοποιούνται.

Τα αρωματικά φυτά αναδύουν στο περιβάλλον κάποιο ξεχωριστό άρωμα, χαρακτηριστικό για κάθε είδος ή για κάθε ποικιλία φυτού. Την ιδιότητά τους αυτή την οφείλουν στην ύπαρξη ειδικών πτητικών χημικών ουσιών, τα αιθέρια έλαια. Συνεπώς, αρωματικά φυτά (aromatics) είναι μια μεγάλη ομάδα ειδών του φυτικού βασιλείου με κοινό χαρακτηριστικό το ότι περιέχουν στα διάφορα μέρη τους (φύλλα, άνθη, κλπ.) αιθέρια έλαια, ουσίες που όταν ελευθερωθούν αφήνουν οσμές (Αναπτυξιακή Εταιρεία Δυτικής Μακεδονίας (ΑΝ.ΚΟ), 2000). Φαρμακευτικά φυτά καλούνται τα φυτά εκείνα που περιέχουν ένα ή περισσότερα δραστικά συστατικά, τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες (Σαρλής, 1994).

Κοινό γνώρισμα των αρωματικών και των φαρμακευτικών φυτών είναι η ύπαρξη αρωματικών αιθέριων ελαίων, ανεξάρτητα από το λόγο που αυτά χρησιμοποιούνται. Δεδομένου, επίσης, ότι πολλά από τα αρωματικά φυτά

χρησιμοποιούνται είτε για την παραλαβή φαρμακευτικών ουσιών από τα αιθεριά έλαιά τους, είτε σαν δρόγες που τους προσδίδονται φαρμακευτικές ιδιότητες πολύ συχνά υιοθετείται ο όρος αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά.

Επιπροσθέτως, υπάρχουν και άλλα φυτά, τα οποία χρησιμοποιούνται για την εξαγωγή διαφόρων άλλων μη πτητικών και μη αρωματικών ουσιών, όπως χρωστικές (π.χ. κρόκος) ή άλλες αλκαλοειδείς φαρμακευτικές ουσίες (π.χ. βαλεριάνα). Αν και στην πραγματικότητα δεν έχουν κοινά γνωρίσματα με τα προηγούμενα, εντούτοις κατατάσσονται στην ίδια κατηγορία (Καρτελιά, 2003).

Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες της Ελλάδας ευνοούν ιδιαίτερα την ανάπτυξη αρωματικών φυτών και μάλιστα εξαιρετικής ποιότητας. Η ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότατη σε είδη, περιλαμβάνοντας ένα πολύ σημαντικό αριθμό σπάνιων ειδών, που απαντώνται αποκλειστικά μόνο στον ελλάδικό χώρο. Έτσι, εμφανίζονται στην Ελλάδα ως αυτοφυή είδη, ορισμένα από τα πλέον εξαιρετικά μπαχαρικά, βότανα και αρωματικά φυτά στον κόσμο, όπως η ρίγανη, το θυμάρι, το τσάι του βουνού και άλλα. Εντούτοις, η συλλογή αυτοφυών φυτών παρουσιάζει αρκετά προβλήματα, όπως δυσκολία ανεύρεσης φυτών, ανομοιογένεια υλικού, αδυναμία έγκαιρου προσδιορισμού της ποσότητας του προϊόντος, δυσκολίες διατήρησης και επιτόπου μεταποίησης του προϊόντος καθώς και η δυσκολία ανεύρεσης εργατικού δυναμικού (Πρόγραμμα: Επενδυτικές Δυνατότητες, 2003). Ταυτόχρονα δημιουργεί προβλήματα στην μακροχρόνια επιβίωση των αρωματικών φυτών.

Η αγορά αρωματικών φυτών ξεπερνά τα 20 δις ευρώ παγκοσμίως. Το ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά αφορά τις φαρμακοβιομηχανίες και στη βιομηχανία καλλυντικών για την αξιοποίηση των αιθέριων ελαίων τους και στη βιομηχανία τροφίμων έχοντας ως κύρια πηγή τα ξηρά φύλλα (δρόγες) από όπου παρασκευάζονται ροφήματα ενώ παράλληλα χρησιμοποιούνται σε κονσερβοποιημένα προϊόντα, στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική. Σε επίπεδο παραγωγής, ηγέτιδες χώρες είναι αυτές της Ασίας, ενώ σε επίπεδο κατανάλωσης οι ΗΠΑ, η Γερμανία, η Ιαπωνία και η Γαλλία. Η Τουρκία, η Αίγυπτος, η Τυνησία και το Ισραήλ παράγουν και εξάγουν μεγάλες ποσότητες αρωματικών φυτών και βοτάνων και προϊόντων τους.

Ενώ η Ελλάδα κλιματολογικά ευνοεί την καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων, η καλλιέργεια αρωματικών φυτών θεωρείται ως νέα μορφή καλλιέργειας και δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται περίπου 20.000 - 30.000 στρέμματα αρωματικών αλλά και φαρμακευτικών φυτών. Η συγκεκριμένη μορφή καλλιέργειας δύναται να αξιοποιήσει πολλές κατηγορίες εδαφών, ακόμη και ορεινών αλλά και μειονεκτικών περιοχών. Τα αρωματικά φυτά και βότανα δίνουν την ευκαιρία αντικατάστασης των χημικών ουσιών που χρησιμοποιούνται με φυσικές ουσίες που γίνονται όλο και πιο δημοφιλής στο ευρύ καταναλωτικό κοινό της Ελλάδας. Παράλληλα οι απαιτήσεις τους σε εισροές (φάρμακα και λιπάσματα) είναι μειωμένες καθώς μπορούν να καλλιεργηθούν ή να βιοκαλλιεργηθούν χωρίς να προσβάλλονται εύκολα από εχθρούς και ασθένειες.



Η γνώση των κλιματικών απαιτήσεων για την καλλιέργεια και την μετέπειτα ανάπτυξη των αρωματικών φυτών έχει μεγάλη σημασία, καθώς τόσο το γεωγραφικό πλάτος όσο και το υψόμετρο, όπως επίσης και οι συνθήκες υγρασίας επηρεάζουν αμφότερα την όλη παραγωγή.

Ανάλογα το είδος των αρωματικών φυτών ακολουθείται και ο αντίστοιχος τρόπος πολλαπλασιασμού. Τα αρωματικά φυτά μπορούν να πολλαπλασιαστούν είτε εγγενώς, δηλαδή με σπόρο, είτε αγενώς δηλαδή με μοσχεύματα, παραφυάδες και ριζώματα ή και με τους δύο τρόπους.

Ο τρόπος άρδευσης καθώς και τα λιπάσματα που απαιτούνται κατά την καλλιέργεια των αρωματικών φυτών αποτελεί μια διαδικασία που θα πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή. Υπάρχουν αρωματικά φυτά τα οποία απαιτούν

αρκετή υγρασία κατά την ανάπτυξη τους, όπως αντίστοιχα υπάρχουν και φυτά τα οποία αναπτύσσονται σε ξηρό περιβάλλον χωρίς να χρειάζονται ιδιαίτερο πότισμα.

Ιδιαίτερο ρόλο στην παραγωγή των αρωματικών φυτών κατέχει και η αντιμετώπιση ζιζανίων, ειδικά κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους φύτευσης των αρωματικών φυτών. Ένας φυσικός τρόπος είναι τα σκαλίσματα του εδάφους, όμως λόγω του μεγάλου κόστους που επιφέρει στην όλη παραγωγή αποτελεί βασική αιτία ανεύρεσης χημικών τρόπων αντιμετώπισης τόσο των ζιζανίων όσο και των παρασίτων, τρόπος ο οποίος προϋποθέτει να ληφθεί υπόψιν ο απαιτούμενος χρόνος που πρέπει να μεσολαβήσει μεταξύ του τελευταίου ψεκασμού και της συλλογής, ώστε να μην έχουμε υπολείμματα στα φυτά και να εξασφαλιστεί η ποιότητα του φυτού κατά την συγκομιδή.

Η συλλογή των αρωματικών φυτών πραγματοποιείται ανάλογα την ηλικία του εκάστοτε φυτού καθώς και το είδος του. Ιδιαίτερα τα άγρια φυτά απαιτούν στην πλειοψηφία τους συλλογή με το χέρι, σε αντίθεση με τις εκτεταμένες καλλιέργειες, όπου η συγκομιδή συνήθως γίνεται με τη χρήση αντίστοιχων μηχανημάτων.

Η αποθήκευση και φύλαξη των προϊόντων συγκομιδής επίσης αποτελεί βασικό παράγοντα, ιδιαίτερα στην παραγωγή αρωματικών ελαίων από τα αντίστοιχα αρωματικά φυτά, καθώς απαιτείται η ορθή διατήρηση των δραστικών ενώσεων του κάθε φυτού. Έτσι, εξασφαλίζεται η μετέπειτα ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων βάση των αρωματικών ελαίων και η αποτελεσματική συνεισφορά τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η πλειονότητα των ελληνικών αρωματικών φυτών ανήκει στις οικογένειες *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Myrtaceae*, *Pinaceae*, από τις οποίες πιο ενδιαφέρουσα μπορεί να θεωρηθεί αυτή των *Lamiaceae* (ή *Labiatae*). Η οικογένεια των *Lamiaceae* περιλαμβάνει 320 είδη στην Ελλάδα και πολλά μέλη της παράγουν αιθέρια έλαια. Αντιπροσωπεύονται σε όλους τους τύπους βλάστησης, σε κληματικά διαφορετικές περιοχές ενώ πολλά από αυτά είναι ενδημικά (*Kokkini et al.*, 1994).

2.2. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τι είναι όμως τα αιθέρια έλαια, για τα οποία αναφερόμαστε ως τα χαρακτηριστικά συστατικά των αρωματικών φυτών;

Σύμφωνα με τον Hargreaves (1975) ως αιθέρια έλαια θεωρείται η ομάδα των αρωματικών πτητικών ουσιών, οι οποίες είναι διαλυτές στην αλκοόλη, λιγότερο διαλυτές στο νερό και αποτελούνται από ένα μίγμα εστέρων, αλδευδών, κετονών και τερπενίων. Η σύνθεσή τους είναι αποτέλεσμα αποκλειστικά φυσικών ενζυματικών αντιδράσεων. Ενώ το χαρακτηριστικό άρωμα κάθε αιθερίου ελαίου είναι συνισταμένη όλων των συστατικών του, αλλά πολλές φορές η παρουσία ενός μόνο συστατικού αναλογία 1% ή και μικρότερη, έχει σαν αποτέλεσμα την αλλαγή του αρώματος.

Ένας πιο εύχρηστος ορισμός που μας καθιστά μια πιο ευκρινή εικόνα για τα αιθέρια έλαια είναι ο εξής: τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές πτητικές χημικές ενώσεις σε υγρή μορφή, με ελαιώδη εμφάνιση και χημική σύσταση διάφορη κάθε φορά. Δεδομένου ότι είναι πτητικές, τα μόριά τους εξατμίζονται εύκολα και διασκορπίζόμενα στον ατμοσφαιρικό αέρα έρχονται σε επαφή με τα όργανα της όσφρησης τα οποία και διεγείρουν. Προκαλούν, έτσι, μία συνήθως ευχάριστη αίσθηση, χαρακτηριστική για το κάθε είδος αρώματος (Σαρλής, 1994).

Τα συστατικά των αιθερίων ελαίων διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες. Σε ενώσεις που έχουν στη σύνθεσή τους οξυγόνο, δηλαδή, αλκοόλες, αλδεύδες, κετόνες φαινόλες, εστέρες, οξέα, στις οποίες κυρίως οφείλεται το άρωμά τους. Και σε ενώσεις που δεν περιέχουν οξυγόνο, δηλαδή υδρογονάνθρακες, των οποίων η συμβολή στο άρωμα είναι μικρή ή μηδαμινή (Σκρουμπής, 1998).

Τα αιθέρια έλαια είναι δυνατόν να εντοπίζονται σε όλους τους φυτικούς ιστούς (άνθη, φύλλα, καρπούς, κλπ.) και η απόδοση κάθε φυτού σε αυτά επηρεάζεται από διαφορους παράγοντες όπως:

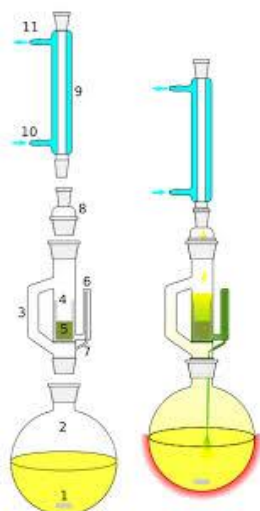
- i. η ποικιλία του φυτού που θα χρησιμοποιηθεί
- ii. οι καλλιεργητικές φροντίδες που θα ακολουθηθούν
- iii. το έδαφος και το μικροκλίμα της φυτείας
- iv. το στάδιο ανάπτυξης του φυτού

- v. το έτος της καλλιέργειας
- vi. η θερμοκρασία του περιβάλλοντος
- vii. το τμήμα του φυτού που θα χρησιμοποιηθεί για την εξαγωγή του αιθερίου ελαίου
- viii. η μέθοδος παραλαβής του αιθερίου ελαίου, κ.ά.

Τα αιθέρια έλαια των αρωματικών φυτών έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα, όπως έχει προαναφερθεί, ως θεραπευτικά μέσα ή καλλυντικά. Σήμερα βρίσκουν πληθώρα εφαρμογών σε βιομηχανίες καλλυντικών, αρωμάτων, φαρμάκων, τροφίμων και ποτών. Η εφαρμογή τους πραγματοποιείται είτε ως έχουν ή σε μίγματα μετά από ανάμειξη με άλλα φυσικά αιθέρια έλαια, διαλύτες ή και συνθετικά έλαια.

Ο βασικός τους ρόλος στα φυτά που τα παράγουν δεν έχει αποδειχθεί ακόμα, όμως έχουν αποδοθεί διάφορες υποθέσεις γύρω από αυτόν. Μερικές από αυτές αναφέρονται στο ότι πιθανόν να χρησιμεύουν για την προσέλκυση των επικονιαστών, ή ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην άμυνα των φυτών έναντι βιοτικών ή αβιοτικών παραγόντων καταπόνησης. Επομένως φαίνεται να συνεισφέρουν στην αντοχή του φυτού κατά της ξηρασίας, στην αντοχή στις ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, ή στην αντίδραση στο ηλιακό φως, είτε δρουν έναντι διαφόρων μικροοργανισμών ακόμα και ζώων που επρόκειτο να πλησιάσουν τα φυτά. Παρόλα αυτά καμία δε θεωρείται ως σαφής και ολοκληρωμένη απάντηση, ενώ μπορεί ακόμη και να υποτεθεί ότι ο ρόλος τους είναι ένας συνδιασμός όλων των παραπάνω ιδιοτήτων.

Τα αιθέρια έλαια παραλαμβάνονται από τα φυτά με διάφορες μεθόδους. Η επιλογή της μεθόδου εξαρτάται από το είδος του φυτού, από το τμήμα του φυτικού υλικού που θα χρησιμοποιηθεί (βλαστοί, φύλλα, σπέρματα κ.λ.π.) και την περιεκτικότητά του σε αιθέρια έλαια. Άλλοι παράγοντες είναι η τιμή του αιθερίου ελαίου, η χημική σύσταση των συστατικών του και άλλοι οικονομικοί κυρίως παράγοντες. Οι μέθοδοι με τις οποίες λαμβάνονται τα αιθέρια έλαια είναι: η απόσταξη (υδροαπόσταξη, υδροατμοαπόσταξη, απόσταξη με υδρατμούς, με πτητικούς διαλύτες, με υπερκρίσιμα αέρια, π.χ. CO₂), εκχύλιση (με πτητικούς διαλύτες, με ψυχρό λίπος, με θερμό λίπος, με υδρόφιλους διαλύτες, υπερκρίσιμη εκχύλιση, με υπερήχους, με μικροκύματα) και μηχανική παραλαβή:



- **Απόσταξη: Υδροαπόσταξη (water distillation):** Στην υδροαπόσταξη, το προς απόσταξη φυτικό υλικό, τοποθετείται σε σφαιρική φιάλη με νερό η οποία συνδέεται με ψυκτήρα και με θερμαντική συσκευή. Το χαρακτηριστικό της μεθόδου αυτής είναι ότι το νερό και το φυτικό υλικό είναι σε άμεση επαφή. Στην υδροαπόσταξη πρέπει να αποφεύγεται η υπερθέρμανση του φυτικού υλικού, ώστε να μην

συμβαίνει θερμική διάσπαση διαφόρων συστατικών του αιθερίου ελαίου. Τα μειονεκτήματα της μεθόδου είναι: μεγάλος χρόνος, μικρή απόδοση σε αιθέριο έλαιο, παραλαβή κατώτερης ποιότητας αιθερίου ελαίου. **Υδροατμοαπόσταξη (water and steam distillation):** Στην υδροατμοαπόσταξη το φυτικό υλικό δεν έρχεται σε άμεση επαφή με το νερό, αλλά τοποθετείται σε πλέγμα που βρίσκεται πιο ψηλά από την επιφάνεια του νερού. Ο ατμός που σχηματίζεται από την θέρμανση του νερού, έρχεται σε επαφή με τη μάζα του φυτικού υλικού και παρασύρει το αιθέριο έλαιο. **Απόσταξη με υδρατμούς (steam distillation):** Στη απόσταξη με υδρατμούς εισάγεται ατμός, ο οποίος παράγεται σε ειδικό ατμολέβητα, που περιέχει το φυτικό υλικό και ο ατμός παρασύρει το αιθέριο έλαιο. Στην απόσταξη με υδρατμούς ανήκει η συσκευή μικροαπόσταξης-εκχύλισης Likens-Nickerson. Η συσκευή αποτελείται από το κύριο σώμα, διαμορφωμένο με οργανικούς διαλύτες ελαφρύτερους του νερού, έναν ψυκτήρα και δύο φιάλες, μία σφαιρική και μία απιοειδή. Το δείγμα τοποθετείται μαζί με νερό (σε αναλογία 1/10) στη σφαιρική φιάλη και ο οργανικός διαλύτης (κυρίως διαιθυλαιθέρας) στην απιοειδή και θερμαίνεται σε υδατόλουτρο. Οι σχηματιζόμενοι ατμοί από την σφαιρική φιάλη, που περιέχουν τα πτητικά συστατικά του αιθερίου ελαίου, φθάνουν στο ψυκτήρα, υγροποιούνται και κυλούν στον κύριο χώρο της συσκευής, όπου υπάρχει σε ισοροπία η οργανική και η υδατική φάση. Εκεί τα πτητικά συστατικά εκχυλίζονται από τον οργανικό διαλύτη. Στο τέλος της διαδικασίας όλα τα συστατικά του αιθερίου ελαίου έχουν συγκεντρωθεί στη απιοειδή φιάλη.

- Εκχύλιση:** Η συνήθης περίπτωση διαχωρισμού με εκχύλιση, είναι η υγρό-υγρό εκχύλιση. Η εκχύλιση αυτή με υγρούς διαλύτες (συνήθως νερό – οργανικός διαλύτης) βασίζεται στην κατανομή της διαλυμένης ουσίας μεταξύ δύο υγρών, τα οποία είναι πρακτικώς μη αναμίξιμα (υδατική – οργανική φάση). Στην υδατική φάση κατά κύριο λόγο συλλέγονται οι πολικές ουσίες και τα ανόργανα συστατικά, ενώ στην οργανική οι μη πολικές ουσίες. Η μέθοδος της εκχύλισης χρησιμοποιείται για την παραλαβή του αιθερίου ελαίου από φυτικά υλικά , τα οποία είναι ευπαθή στην απόσταξη, όπως άνθη και φύλλα. Ανάλογα με το χρησιμοποιούμενο εκχυλιστικό υλικό, διακρίνεται σε εκχύλιση με ψυχρό λίπος, εκχύλιση με θερμό λίπος, με πτητικούς διαλύτες και σε υπερκρίσιμη εκχύλιση **Εκχύλιση με πτητικούς διαλύτες:** Ως διαλύτες χρησιμοποιούνται κυρίως ο πετρελαϊκός αιθέρας, το βενζόλιο, η αιθυλική αλκοόλη. Το προϊόν που λαμβάνεται κατά την εκχύλιση, μετά την απομάκρυνση του πτητικού διαλύτη, εκτός από το αιθέριο έλαιο περιέχει και άλλες ουσίες, όπως κύρους και χρωστικές. Μετά από επεξεργασία με αιθυλική αλκοόλη λαμβάνεται τελικά το αιθέριοέλαιο **Εκχύλιση με ψυχρό λίπος:** Η εκχύλιση με ψυχρό λίπος αποτελεί βελτίωση του τρόπου παρασκευής αρωματικών αλοιφών. Το λίπος που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι καθαρό και ημίσκληρο. Το λίπος έχει την ικανότητα να απορροφά και να συγκρατεί τις πτητικές ουσίες με τις οποίες έρχεται σε επαφή. Η εκχύλιση διαρκεί 24-30 h, ενώ το λαμβανόμενο λίπος μαζί με το αιθέριο έλαιο ή διατίθεται ως έχει ή επεξεργάζεται με αλκοόλη **Εκχύλιση με θερμό λίπος;** Η εκχύλιση αυτή ομοιάζει με την εκχύλιση με ψυχρό λίπος, με τη διαφορά ότι τα άνθη και το λίπος τοποθετούνται σε δοχεία που θερμαίνονται στους 800C. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται για την παραλαβή των αιθερίων ελαίων από εσπεριδοειδή και τριαντάφυλλα. **Εκχύλιση με υδρόφιλους διαλύτες:** Τελευταία χρησιμοποιούνται υδατοδιαλυτοί διαλύτες ως εκχυλιστικά μέσα ή σε ανάμιξη με το νερό, για την παραλαβή των περισσότερων φυτικών συστατικών , που χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία. Τέτοιοι διαλύτες είναι η αιθυλενογλυκόλη, προπυλενογλυκόλη, η βουτενογλυκόλη. **Υπερκρίσιμη Εκχύλιση (SFE):** Κάθε συστατικό σε θερμοκρασία και πίεση πάνω από το κρίσιμο σημείο (το σημείο που αλλάζει φάση) βρίσκεται σε υπερκρίσιμη κατάσταση. Πάνω από την κρίσιμη θερμοκρασία ένα συστατικό που είναι αέριο δεν μπορεί να υγροποιηθεί παρόλη την εφαρμογή υψηλής πίεσης. Η

κρίσιμη πίεση είναι των ατμών του αερίου σε κρίσιμη θερμοκρασία. Το ρευστό σε υπερκρίσιμο περιβάλλον διατηρεί τις ιδιότητες τόσο της υγρής όσο και της αέριας φάσης. Η υπερκρίσιμη εκχύλιση είναι μια ραγδαία αναπτυσσόμενη μέθοδος διαχωρισμού, χρησιμοποιώντας διαλύτες όπως το διοξείδιο του άνθρακα CO₂ σε υπερκρίσιμες συνθήκες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την πλήρη απομάκρυνση του CO₂ από το εκχύλισμα, με μια απλή εκτόνωση σε ατμοσφαιρική πίεση. Βασικό μειονέκτημα της μεθόδου είναι η μεγάλες πιέσεις λειτουργίας, που συνεπάγεται μεγάλο κόστος, καθώς επίσης και η πολυπλοκότητά της. **Εκχύλιση με υπερήχους:** Στην εκχύλιση με υπέρηχους, το δείγμα τοποθετείται με κατάλληλο οργανικό διαλύτη σε λουτρό υπερήχων. Η διάδοση των υπερήχων χαρακτηρίζεται από ελάχιστη συχνότητα 16kHz και προκαλεί κίνηση του υγρού λόγω συμπίεσης και αραίωσης. Με την αύξηση της πίεσης επιτυγχάνονται φαινόμενα διείσδυσης και μεταφοράς, ενώ με την αύξηση της θερμοκρασίας επιταχύνονται φαινόμενα διάχυσης και διαλυτοποίησης. Με την χρήση των υπερήχων μειώνεται ο χρόνος εκχύλισης, χρησιμοποιούνται μικρότεροι όγκοι διαλυτών και εκχυλίζονται ταυτόχρονα πολλά δείγματα. Η εκχύλιση με υπέρηχους εφαρμόζεται στον προσδιορισμό ενώσεων που είναι θερμικά ασταθείς. **Εκχύλιση με μικροκύματα (MAE: microwave assisted extraction):**Τις τελευταίες δεκαετίες υπήρχε έντονο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη νέων τεχνικών παραλαβής των αιθερίων ελαίων, με την χρήση των οποίων έχει τελικά επέλθει σημαντική μείωση στο χρόνο εκχύλισης και στον όγκο δείγματος διαλύτη. Έτσι άρχισε η χρήση των μικροκυμάτων (MW) στην εκχύλιση. Με τα μικροκύματα υπάρχει σημαντική μείωση στο χρόνο εκχύλισης, σε σχέση με τις κλασσικές μεθόδους (Soxhlet). Με τις συμβατικές μεθόδους η θερμότητα μεταδίδεται από την θερμαντική πλάκα στο δοχείο θέρμανσης και από εκεί στο διάλυμα. Αντίθετα με τα μικροκύματα η θέρμανση ξεκινάει από το δείγμα, μιας και το δοχείο δεν απορροφά την ακτινοβολία των μικροκυμάτων. Όπως φαίνεται παρακάτω, η θερμότητα, που παράγεται από τα MW, είναι εξάρτηση του διαλύματος. Αυτό συμβαίνει μιας και υπάρχουν διαλύτες που απορροφούν τα MW (π.χ μεθανόλη) και άλλοι που δεν την απορροφούν και επομένως δεν θερμαίνονται (π.χ εξάνιο).Με την MAE υπάρχει επίσης και σημαντική μείωση στον όγκο δείγματος και διαλύτη, σε σχέση με την Soxhlet, λόγω της αποδοτικότερης εκχύλισης.**Solvent Free Microwave Extraction (SFME)** : Η SFME είναι μια

τεχνική που συνδυάζει την ακτινοβολία των μικροκυμάτων και την ξηρή απόσταξη. Με την τεχνική αυτή το φυτικό μέρος τοποθετείται σε δοχείο, μέσα σε φούρνο μικροκυμάτων, χωρίς την προσθήκη νερού ή κάποιου οργανικού διαλύτη. Τα μικροκύματα αλληλεπιδρούν με το εγκλωβισμένο (εσωτερικό) νερό, που υπάρχει στο φυτό, προκαλώντας την θέρμανσή του. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη διαστολή των κυττάρων του φυτού, τη ρήξη των αδένων των ελαιοφόρων υποδοχέων και τελικά την απελευθέρωση του αιθέριου ελαίου. Το αιθέριο έλαιο, στη συνέχεια εξατμίζεται μαζί με το 'εσωτερικό' νερό και παραλαμβάνεται με την βοήθεια ψυκτήρα.

- **Μηχανική παραλαβή:** Εδώ τα αιθέρια έλαια παραλαμβάνονται με μηχανικά μέσα (πιεστήρια). Χρησιμοποιούνται στους ξηρούς καρπούς και στους φλοιούς των εσπεριδοειδών. Τα μηχανήματα για τους ξηρούς καρπούς είναι πιεστήρια, που μοιάζουν με εκείνα που χρησιμοποιούνται στα ελαιοτριβεία. Τα μηχανήματα για τους φλοιούς των εσπεριδοειδών, είτε ζύνουν είτε τρυπούν τους φλοιούς με αποτέλεσμα την απελευθέρωση των αιθερίων ελαίων, που στη συνέχεια διαχωρίζονται από το στερεό υπόλειμμα (http://chimikoergastirio.blogspot.gr/2010/02/blog-post_12.html).

Τα αιθέρια έλαια είναι υγρά, εύφλεκτα, πτητικά σε κανονική θερμοκρασία και δεν αφήνουν κηλίδα σε διηθητικό χαρτί σε αντίθεση με τα λιπαρά έλαια. Είναι άχρωμα έως υποκίτρινα με ελάχιστες εξαιρέσεις, όπως το γαρυφαλλέλαιο που είναι κιτρινοκαστανόχρωμο και το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού που είναι μπλέ. Δεν διαλύονται παρά ελάχιστα στο νερό, ενώ είναι διαλυτά στον αιθέρα, στην αλκοόλη και στους περισσότερους οργανικούς διαλύτες. Κατά την παραμονή τους επί πολύ χρόνο μετά την παραλαβή τους σκουραίνουν, ρητινοποιούνται και αλλοιώνεται η οσμή τους. Αιτία γι αυτό είναι οι αυτοοξειδώσεις, ο πολυμερισμός και οι υδρολύσεις των εστέρων. Η υγρασία, η θερμοκρασία και το φως επηρεάζουν τα αιθέρια έλαια, γι' αυτό πρέπει να φυλάσσονται σε μικρά και καλά κλεισμένα δοχεία γυάλινα ή μεταλλικά από ανοξείδωτο χάλυβα και σε θερμοκρασία 0°C.

2.3. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στο σημείο αυτό, και αφού έχουν αποσαφηνιστεί οι έννοιες των αρωματικών φυτών και των αιθερίων ελαίων, μπορούμε να αποδώσουμε καλύτερα την έννοια της αρωματοθεραπείας.

Ήδη έχει αναφερθεί πως για αρκετές χιλιάδες χρόνια, θεραπευτές από όλον τον κόσμο χρησιμοποιούσαν όλο και περισσότερο τα αιθέρια έλαια και τα αρώματα στις θεραπείες τους. Όμως ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε επίσημα για πρώτη φορά το 1920 από το Γάλλο χημικό Rene Maurise Gatterfosse. Παρ'όλα αυτά, σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν υπάρχει ένας εναρμονισμένος ορισμός της παραπάνω έννοιας.

Στις μέρες μας ως αρωματοθεραπεία νοείται ο κλάδος εκείνος της βοτανικής ιατρικής που σαν σκοπό έχει τη θεραπεία νου, ψυχής και σώματος, με τη χρήση κυρίως των αιθερίων ελαίων και των αρωμάτων τους. Η αναφορά αυτή δε βασίζεται στις κοσμητικές τους ιδιότητες, αλλά προσδιορίζει αγνά αποστάγματα γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Η αρωματοθεραπεία χαρακτηρίζεται ως μία ολιστική «τέχνη», δηλαδή δεν απομονώνει τις διάφορες πτυχές του ανθρώπου στην προσπάθεια θεραπείας του, αλλά τον αντιμετωπίζει ως ένα σύνολο. Το γεγονός ότι είναι μία ήπια μέθοδος την καθιστά ευέλικτη και ικανή να συνδυαστεί με άλλες, εναλλακτικές ή συμβατικές θεραπευτικές μεθόδους θεραπείας. Δεν δύναται να αντικαταστήσει ολοκληρωτικά την κλασική Ιατρική, όμως μπορεί να την συμπληρώσει ώστε να υπάρχει αρμονία για καλύτερη, αμεσότερη και πιο δραστική αντιμετώπιση των παθήσεων. (<http://medicaldictionary.thefreedictionary.com/Aromatherapy>).

Η αρωματοθεραπεία φέρνει τα αιθέρια έλαια σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα μέσω διαφόρων μεθόδων. Τα τρία βασικά μοντέλα αρωματοθεραπείας είναι:

- ✓ το γερμανικό: Με έμφαση στην όσφρηση (εισπνοές – διάχυση – εξαέρωση)
- ✓ το Αγγλικό: ολόσωμο μασάζ με αιθέρια έλαια διαλυμένα σε βάση από φυτικά έλαια
- ✓ το Γαλλικό εσωτερική χρήση των αιθερίων ελαίων κατά το ιατρικό πρότυπο (στοματική οδός και υπόθετα).

Κεφάλαιο 3^ο

ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

3.1 ΓΕΝΙΚΑ

Επομένως είναι φανερό ότι ο λόγος για τον οποίο μας ενδιαφέρουν τα αρωματικά φυτά, στην τέχνη της αρωματοθεραπείας, είναι τα αιθέρια έλαιά τους. Τα συστατικά αυτά των αρωματικών φυτών χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στην αρωματοθεραπεία δεδομένου ότι απορροφούνται πολύ εύκολα από το δέρμα και έχουν ειδικές θεραπευτικές ιδιότητες. Μπορούν να δράσουν ως αντισηπτικά, αντιβακτηριακά, αντιμικροβιακά, αλλά και ως αποτοξινωτικά, διουρητικά, αναζωογονητικά και τονωτικά του ανθρώπινου οργανισμού, Επίσης ως διεγερτικά της όρεξης, βοηθητικά της εμμηνου ρύσεως, καταπραϊντικά και εξισορροπητικά.

Η ποιότητα και η χημική τους σύσταση διαφέρει όχι μόνο από φυτό σε φυτό, αλλά και ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του φυτού από το οποίο προήλθαν, την ώρα της ημέρας, την εποχή του έτους και το κλίμα της χώρας στην οποία ευδοκμεί το φυτό. Συνεπώς για να διατηρήσουν τις καλλυντικές και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες πρέπει να είναι καθαρά εκατό τοις εκατό (100%), άνοθευτα και να καλλιεργούνται στις ιδανικότερες συνθήκες.



Τα αιθέρια έλαια διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις του αισθητήριου της όσφρησης δια μέσου του οποίου το ερέθισμα μεταφέρεται στο ανάλογο τμήμα του εγκεφάλου, το οποίο είναι υπεύθυνο μεταξύ άλλων και για τη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγή ορμονών. Ως αποτέλεσμα την εναρμόνιση του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος.

Τα αιθέρια έλαια κατά τη διάρκεια της αποθηκεύσεως, εφόσον οι συνθήκες δεν είναι καλές, υφίστανται ορισμένες αλλοιώσεις. Οι κυριότεροι παράγοντες που επιδρούν στην ποιότητα των αιθερίων ελαίων είναι:

1. η θερμοκρασία αποθηκεύσεως, η οποία πρέπει να βρίσκεται μερικούς βαθμούς υπό το μηδέν

2. το φως, τα αιθέρια έλαια για να προστετευτούν από την επίδραση του φωτός πρέπει να διατηρούνται μέσα σε αδιαφανή δοχεία
3. το νερό, τα αιθέρια έλαια πριν από την αποθήκευσή τους υφίστανται αφυδάτωση (ξήρανση). Αυτή γίνεται με μετάγγιση ή με την χρήση ουσιών, όπως θεικού νατρίου, θεικού μαγνησίου κλπ.,
4. ο αέρας, για να αποφεύγονται αλλοιώσεις (οξειδώσεις), τα δοχεία που φυλάγονται τα αιθέρια έλαια πρέπει να γεμίζονται πλήρως
5. τα δοχεία αποθήκευσης, τα οποία πρέπει να είναι γυάλινα ή μεταλλικά από ανοξείδωτο χάλυβα και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πλαστικά ή ξύλινα δοχεία.

Ιδιαίτερα προσεκτικοί πρέπει να είμαστε κατά την αγορά αιθερίων ελαίων από την αγορά. Αν αναλογιστούμε ότι για την παραγωγή ενός κιλού (1Kg) αιθερίου ελαίου τραντάφυλλου απαιτούνται 2 τόνοι ροδοπέταλων, 400 κιλά θυμαριού για να παραχθεί 1 κιλό καθαρού αιθερίου ελαίου, και 4 εκατομμύρια λουλούδια γιασεμιού για την παραγωγή ενός μόνο κιλού αιθερίου ελαίου. Καταλαβαίνουμε ότι πολλά αιθέρια έλαια είναι πολύ ακριβά, καθώς επίσης πως όλα τα σκευάσματα που διοχετεύονται στο εμπόριο δεν είναι αγνά αιθέρια έλαια. Η καθαρότητά τους πρέπει να αναγράφεται στα φιαλίδια (pure essential oil), ενώ ενδεικτική είναι και η τιμή πώλησης, καθώς τα καθαρά και ανόθευτα αιθέρια έλαια είναι πανάκριβα και δυσεύρετα.

Σύνηθες φαινόμενο είναι να διοχετεύονται στην αγορά συνθετικά αρώματα ως αιθέρια έλαια. Το γεγονός αυτό είναι απόρροια του πολύ χαμηλότερου κόστους παραγωγής και της αυξημένης ζήτησης σε σύγκριση με τη διαθέσιμη ποσότητα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα αρωματικά έλαια είναι διαφορετικά από τα αιθέρια έλαια. Τα περισσότερα αρώματα περιέχουν χημικά υποκατάστατα αιθερίων ελαίων , ώστε να αποδοθεί η αίσθηση του αρώματος και να αυξηθεί ο χρόνος ζωής του προϊόντος. Τα αρώματα που περιέχουν χημικές ουσίες δεν παρέχουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθερίων ελαίων.

3.2 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα συστατικά των αιθερίων ελαίων διακρίνονται σε οξυγονούχα και σε μη οξυγονούχα. Στα πρώτα ανήκουν οι



αλκοόλες, οι αλδεΐδες, οι κετόνες, οι φαινόλες, τα οξέα και οι εστέρες ενώ στα δεύτερα ανήκουν οι υδρογονάνθρακες οι οποίοι δεν συμβάλουν ή συμβάλουν ελάχιστα στον αρωματισμό.

3.2.i Αλκοόλες

Οι κυριότερες αλκοόλες είναι τερπενικής μορφής. Οι τερπενικές αλκοόλες είναι αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές, αντιπαρασιτικές και νευροτονικές, έχουν αντιαλλεργική και αντιφλεγμονώδη δράση. Είναι μη τοξικές σε φυσιολογικές δόσεις. Οι πιο συχνά απαντώμενες είναι η λιναλοόλη, η γερανιόλη, η νερόλη, η κитρονελλόλη, η μινθόλη, η βορνεόλη και άλλες.

3.2.ii Αλδεΐδες

Οι αρωματικές αλδεΐδες έχουν αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Βοηθούν στη διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Οι αρωματικές αλδεΐδες δεν είναι τοξικές σε δόσεις που χρησιμοποιούνται για θεραπεία. Οι κυριότερες είναι η κитράλη, κитρονελλάλη, σαφρανάλη και άλλες.

3.2.iii Κετόνες

Οι κετόνες αποτελούν τα περισσότερο τοξικά συστατικά των αιθερίων ελαίων. Μερικές από αυτές είναι η θουγιόνη (απαντάται στο φασκόμηλο) και η πουλεγόνη. Οι τοξικές χημικές ουσίες σε μεγάλη ποσότητα, μπορούν να προκαλέσουν επιληπτικά φαινόμενα, σπασμούς, και διανοητική σύγχυση. Η κετόνη ιταλιδόνη είναι χρήσιμη στην αναγέννηση του δέρματος και στην επούλωση των πληγών. Η φεντσόνη (μάραθο) και η καρβόνη (δυόσμο) έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Μη τοξικές κετόνες είναι επίσης η τζασμόνη (γιασεμή) και η μινθόνη (μέντα, γεράνι). Έλαια με υψηλά ποσοστά σε κετόνες, όπως του βασιλικού, του ευκάλυπτου και του τριαντάφυλλου όταν χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία έχουν ωφέλημα αποτελέσματα για το σώμα.

3.2.iv Φαινόλες

Είναι διεγερτικές, τονωτικές, αντιβακτηριακές, αντισηπτικές, αντιπαρασιτικές και συντελούν στη διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι φαινόλες θεωρούνται και ως διεγέρτες των βλεννωδών και δερματικών μεμβρανών. Μπορούν να προκαλέσουν δερματοπάθειες, ιδίως η θυμόλη (ρίγανη). Η θυμόλη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε υψηλές συγκεντρώσεις και για μεγάλα χρονικά διαστήματα από άτομα με πρόβλημα στο ήπαρ. Επίσης, το αιθέριο έλαιο του σκόρδου, λόγω των φαινολών που περιέχει μπορεί να προκαλέσει δερματικές αντιδράσεις. Οι κυριότερες είναι η θυμόλη, η καρβακρόλη, η ευγενόλη, η ανισόλη κ.ά.

3.2.v Εστέρες

Οι εστέρες σχηματίζονται από τις αλκόλες και τα οξέα, και βρίσκονται στα αιθέρια έλαια με φρουτένια οσμή και καταπραϊντικές ιδιότητες. Μερικοί από αυτούς έχουν αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Ο γνωστότερος εστέρας είναι ο οξικός εστέρας της λιναλοόλης που βρίσκεται στη λεβάντα. Αυτές οι ενώσεις είναι ήπιες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς παρενέργειες. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν ο οξικός γερανυλεστέρας, ο οξικός λιναλυνεστέρας και ο οξικός μεθυλεστέρας.

3.2.vi Λακτόνες

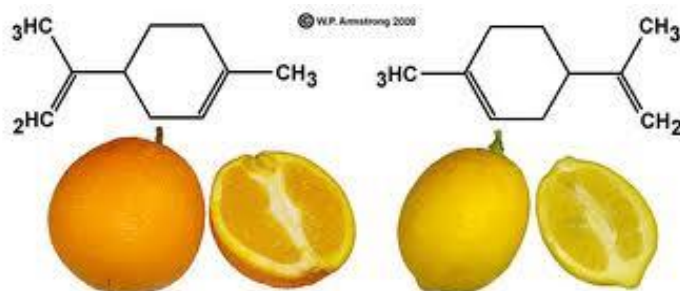
Οι λακτόνες παρουσιάζουν ομοιότητες με τις κετόνες, αφού προκαλούν δερματίτιδες και έχουν νευροτοξικά αποτελέσματα. Η πολυτερπενική λακτόνη, χελεναλίνη, που παρουσιάζεται σε είδος άγριας μαργαρίτας, είναι υπεύθυνη για την αντιφλεγμονώδη δράση αυτού του φυτού.

3.2.vii Οξείδια

Τα οξείδια είναι οι (δυαδικές) ενώσεις των στοιχείων με το οξυγόνο. Η ευκαλυπτόλη ή αλλιώς cineol είναι μακράν το πιο σημαντικό στοιχείο αυτής της οικογένειας. Είναι αντισηπτικό, αναισθητικό και δρα επίσης ως αποχρεμπτικό. Είναι γνωστή ως το κύριο συστατικό του αιθερίου ελαίου του ευκαλυπτου, ενώ εμφανίζεται και στο δενδρολίβανο, την κανέλα, το μελισσόχορτο, το βασιλικό και αλλού.

3.2.viii Υδρογονάνθρακες

Στην συγκεκριμένη κατηγορία αναφερόμαστε κυρίως στα τερπένια. Τα τερπένια αποτελούν μία ευρεία κατηγορία χημικών ενώσεων. Μερικά από αυτά είναι υδρογονάνθρακες, άλλα περιέχουν άτομα οξυγόνου, άλλα είναι μόρια ανοιχτής αλυσίδας και άλλα περιέχουν δακτυλίους. Όλα όμως, τα τερπένια σχετίζονται μεταξύ τους, ανεξάρτητα από τις εμφανείς δομικές διαφορές τους. Σύμφωνα με τον κανόνα του ισοπρενίου, που προτάθηκε από τον Leopold Ruzicka, τα τερπένια μπορεί να θεωρηθεί ότι προέρχονται από συνένωση μονάδων ισοπρενίου (2-μεθυλο-1,3-βουταδιενίου). Έτσι τα μονοτερπένια είναι ενώσεις με δέκα άτομα άνθρακα και βιοσυντίθενται από δύο μονάδες ισοπρενίου, τα σεσκιτερπένια αποτελούνται από δεκαπέντε άτομα άνθρακα και προέρχονται από τρία μόρια ισοπρενίου, κλπ.



Τα τερπένια αναστέλλουν τη συσσώρευση τοξινών και βοηθούν στην αποβολή αυτών από το συκώτι και τα νεφρά. Το πιο γνωστό είναι το λιμονένιο το οποίο έχει ισχυρές αντικρκικές ιδιότητες και βρίσκεται σε ποσοστό 90% στο αιθέριο έλαιο του λεμονιού. Επίσης το πινένιο, έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες και μπορεί να βρεθεί σε μεγάλες συγκεντρώσεις σε αιθέρια έλαια που προέρχονται από κωνοφόρα δένδρα όπως είναι αυτό του πεύκου και του έλατου.

(http://www.abundanthealth4u.com/Essential_Oils_Constituents_s/41.htm,
<http://www.essentialoils.co.za/components.htm>)

3.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ (Νότες)

Τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες πολύ πτητικές. Με βάση τον δείκτη πτητικότητάς τους, δηλαδή την ταχύτητα με την οποία εξατμίζονται στον ατμοσφαιρικό αέρα, τα κατατάσσουμε σε τρεις τρεις κατηγορίες: υψηλές νότες, μεσσαίες νότες και χαμηλές νότες. (<http://www.beautyview.gr/index>)

- ✚ Υψηλές νότες: ανήκουν τα πλέον πτητικά αιθέρια έλαια, αυτά δηλαδή που εξατμίζονται γρήγορα και ενεργούν σχεδόν άμεσα και με αναζωογονητικό τρόπο στο σώμα και το νου του ανθρώπου.
- ✚ Μεσσαίες νότες: εδώ ανήκουν τα αιθέρια έλαια που έχουν μέτρια πτητικότητα, αντιπροσωπεύουν την καρδιά και το μεγαλύτερο μέρος του αρώματος και επιδρούν στις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, όπως για παράδειγμα στη χώνεψη και το μεταβολισμό.
- ✚ Χαμηλές νότες: η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει τα λιγότερο πτητικά αιθέρια έλαια. Είναι πλούσια και βαριά, αργούν να εξατμιστούν και διαρκούν πολύ χρόνο. Έχουν δράση χαλάρωσης και ηρεμίας στον ανθρώπινο οργανισμό. Στην αρωματοθεραπεία οι ουσίες αυτές ονομάζονται σταθεροποιητές, καθώς όταν αναμειγνύονται με αιθέριο έλαιο υψηλής νότας σταθεροποιούν το άρωμα και το συγκρατούν, βοηθώντας τη διατήρηση της πτητικότητάς του.

Αυτή η ταξινόμηση αφορά το χώρο της αισθητικής, διότι φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ της ταχύτητας εξαίμησης και του αποτελέσματος που έχουν τα αιθέρια έλαια στο πνεύμα και το σώμα. Για παράδειγμα, τα εξαιρετικά πτητικά αιθέρια έλαια, επειδή ακριβώς εξατμίζονται πολύ γρήγορα είναι ιδιαίτερα τονωτικά του νου, ενώ τα λιγότερο πτητικά, καθώς απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν ως ηρεμιστικά. Οι ενδιάμεσες κατηγορίες αιθερίων ελαίων συγκεντρώνουν τους εξισσοροπητικούς τους παράγοντες στα φυτικά τους σώματα.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί ότι τα αιθέρια έλαια δεν κατατάσσονται πάντα εύκολα σε κατηγορίες. Συμβαίνει συχνά το ίδιο αιθέριο έλαιο να αποτελείται από διαφορετικές νότες, που εξατμίζονται με διαφορετικούς ρυθμούς. Έτσι ενδέχεται να μυρίζουμε διαφορετικά μέρη σε διαφορετικές στιγμές ανάλογα με την πτητικότητά τους.

Ο συνδυασμός αρκετών αιθερίων ελαίων δημιουργεί ένα περίπλοκο άρωμα που αλλάζει διακριτικά, καθώς κάθε αρωματικό σωματίδιο απελευθερώνει σύμφωνα με το δικό του ρυθμό και χρόνο το άρωμά του στην ατμόσφαιρα.



Οι επαγγελματίες αρωματοποιοί μελετούν τους ρυθμούς εξάτμισης και έντασης των οσμών ώστε να συνδυάσουν τα αιθέρια έλαια αρμονικά, ισορροπημένα και γεμάτα. Σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 100 οι δείκτες εξάτμισης καθορίζουν πόσο χρόνο διατηρείται μια οσμή και ορίζουν αν ένα αιθέριο έλαιο ανήκει στις υψηλές, μεσαίες ή χαμηλές νότες.

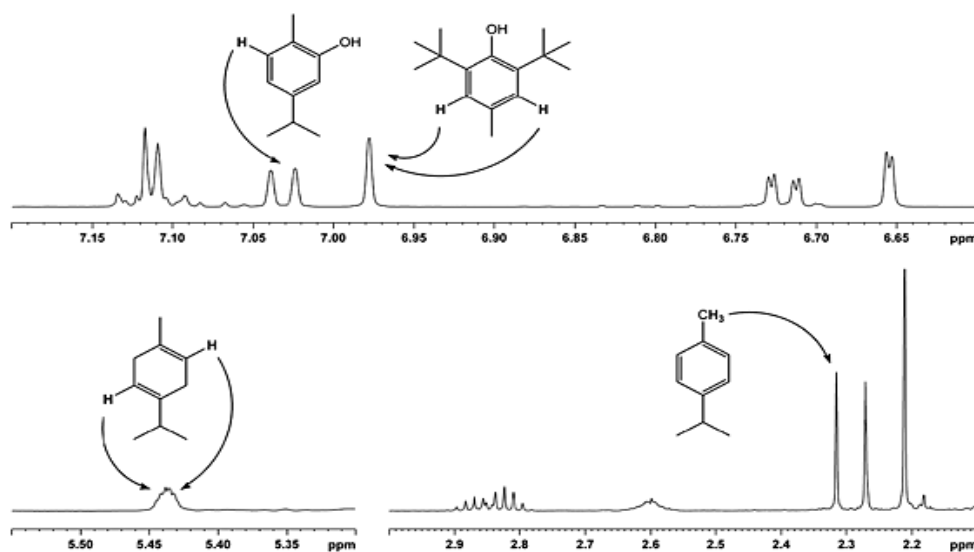
Ωστόσο, η κατάταξη δεν είναι απόλυτη διότι υπάρχουν αιθέρια έλαια που χαρακτηρίζονται ως υψηλές νότες, ενώ έχουν ρυθμούς εξάτμισης που ανήκουν στα αιθέρια έλαια από τις μεσαίες νότες.

Η ένταση της οσμής αιθερίων ελαίων σε μία κλίμακα από το 1 έως το 10 δεν μπορεί να είναι ακριβής, επειδή δεν έχουν όλα τα αιθέρια έλαια με χαμηλές νότες έντονη οσμή και το αντίστροφο. Παρότι αυτό φαίνεται να δημιουργεί σύγχυση, ουσιαστικά καταδεικνύει πόσο περίπλοκη είναι η φύση των αιθερίων ελαίων και των αρωμάτων τους.

3.4 ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

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

Η ποιότητα των αιθερίων εξαρτάται από διάφορες φυσικές σταθερές όπως το ειδικό βάρος, ο δείκτης διάθλασης και η στροφική ικανότητα, αλλά κυρίως από την χημική τους σύσταση. Ο προσδιορισμός των συστατικών παλαιότερα γινόταν με διάφορες χημικές αντιδράσεις με τις οποίες τα κατέτασσαν σε ομάδες (εστέρες, αλκοόλες). Οι αντιδράσεις αυτές απαιτούσαν μεγάλες ποσότητες αιθερίων ελαίων και πολύ χρόνο.



Σήμερα χρησιμοποιούνται νέες σύγχρονες μέθοδοι, η πιο γνωστή από τις οποίες είναι η Αέρια Χρωματογραφία (GC), η οποία τις περισσότερες φορές συνδυάζεται με τη Φασματομετρία μαζών (MS). Με τη μέθοδο αυτή (GC-MS), η ανάλυση είναι ταχύτατη και ακριβής και χρειάζεται πολύ μικρή ποσότητα δείγματος (1-10ml) αιθερίου ελαίου (Daffera et al., 2000, Aligiannis et al., 2001)

Ο ποσοτικός προσδιορισμός των περιεχόμενων δραστικών συστατικών δεν διαφέρει από την ανάλυση άλλων φαρμακευτικών ουσιών και γίνεται είτε με την Αέρια Χρωματογραφία (GC), είτε με την Υγρή Χρωματογραφία Υψηλής

Απόδοσης (HPLC), ή με συνδυασμό των παραπάνων μεθόδων με τη Φασματομετρία Μαζών (MS). Ενώ δρόγες με σύνθετη χημική σύσταση ελέγχονται με βιολογικές μεθόδους, όπως οι RIA (radio immune assay) και ELISA (enzyme linked immuno sorbent assay).

Τρία είναι τα κριτήρια ποιότητας που πρέπει να πληρεί ένα αιθέριο έλαιο ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην Ιατρική Αρωματοθεραπεία με αποτελεσματικότητα και χωρίς τοξικότητα:

- ✓ να είναι 100% αγνό: δηλαδή χωρίς ανάμειξη με συγγενή αιθέρια έλαια (από ένα μόνο είδος ή ένα μόνο φυτικό όργανο), φυτικά έλαια, αλκοόλ, τερεβινθίνη κλπ.
- ✓ να είναι 100%φυσικό: δηλαδή χωρίς ανάμειξη με συνθετικά ή ημισυνθετικά μόρια, χημικούς γαλακτωματοποιητές, ορυκτέλαια, συνθετικά διόρθωσης γεύσης, συντηρητικά, χρωστικές κλπ., (κίνδυνος αλλεργιών και τοξικότητας)
- ✓ να είναι 100% ολόκληρο: δηλαδή όχι ακρωτηριασμένο (όλα βτα κλάσματα της απόσταξης πρέπει να βρίσκονται, η διαδικασία απόσταξης πρέπει να έχει πραγματοποιηθεί ως το τέλος της), να μην είναι αποχρωματισμένο, αποτερεπνοποιημένο, διορθωμένο, υπεροξειδωμένο κλπ.



Καθώς λοιπόν όλα τα σκευάσματα αιθερίων ελαίων δεν αντιπροσωπεύουν πάντα το ποιοτικό και το αποδεκτό προϊόν της αρωματοθεραπείας, μπορούν να αναζητούμε κάποια σταθερά στοιχεία πριν την αγορά τους.

Μία εύκολη προκτική είναι να ελεγχθούν τα παρακάτω:

- Το αιθέριο έλαιο να είναι αποθηκευμένο σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι. Είναι γνωστό ότι τα αιθέρια έλαια δεν μπορούν να διατηρηθούν σε πλαστικά φυαλίδια που είναι ανοιχτόχρωμα.
- Να αναγράφεται το λατινικό όνομα δίπλα από το κοινό. Για παράδειγμα η κοινή ονομασία «χαμομήλι» μπορεί να σημαίνει το ρωμαϊκό αμομήλι (*Anthemis nobilis*), το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita*) ή το χαμομήλι του Μαρόκου (*Ormenis mixta*). Παρότι και τα τρία ανήκουν στην ίδια βοτανική οικογένεια (Compositae ή αλλιώς Asteraceae), το καθένα από αυτά έχει διαφορετικές ιδιότητες και δεν πρέπει να συγχέεται με τα άλλα.
- Να αναγράφεται πάνω στην ετικέτα 100% αγνό αιθέριο έλαιο (100% pure essential oil)
- Να αναγράφεται η χώρα προέλευσης. Τα αιθέρια έλαια είναι όπως το κρασί, το κλίμα και το έδαφος είναι καθοριστικοί παράγοντες για την ποιότητα. Για παράδειγμα το αιθέριο έλαιο λεβάντας από την Γαλλία είναι πιο αρωματικό από εκείνο της Βουλγαρίας.
- Εάν αναγράφεται ως «fragrance oil» ή «parfume oil» σημαίνει ότι είναι συνθετικά και όχι φυσικά αιθέρια έλαια.
- Να αναγράφεται η ημερομηνία παραγωγής και λήξης
- Τα αιθέρια έλαια πωλούνται πάντα σε μικρές ποσότητες συνήθως 5-10-15ml
- Η τιμή θεωρείται ως καθοριστικός δείκτης ποιότητας.

3.5 ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Παρ'όλο που τα αιθέρια έλαια είναι αγνά προϊόντα της φύσης, αυτό δεν τα καθιστά απαραίτητα μη τοξικά και αβλαβή, καθώς περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις ισχυρών χημικών ενώσεων. Πρόκειται για ουσίες πολύ συμπυκνωμένες, με υψηλή δραστικότητα στους βιολογικούς ιστούς. Μεταβολίζονται στο συκώτι και αποβάλλονται μέσω του ουροποιητικού συστήματος, ενώ μικρές ποσότητες αποβάλλονται με την άδηλη αναπνοή των δερματικών πόρων.

Η Daniele Ryman στο βιβλίο της, (Aromatherapy: The Complete Guide to Plant and Flower Essences of Health and Beauty), αναφέρει ότι μία σταγόνα αιθερίου ελαίου συνήθως παρουσιάζει τη δραστικότητα μίας ουγγιάς (δηλαδή 28,35g) φυτικού υλικού. Για παράδειγμα η εφαρμογή απευθείας στην επιδερμίδα κάποιων αιθερίων ελαίων μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα.

Πέρα από τον ερεθισμό της επιδερμίδας ένας άλλος λόγος να χρησιμοποιούμε με ιδιαίτερη προσοχή τα αιθέρια έλαια είναι η ικανότητα που παρουσιάζουν να διαπερνούν τη στοιβάδα του δέρματος και να εισχωρούν στην κυκλοφορία του αίματος, επιδρώντας στην υγεία του ατόμου μέσα σε μερικά λεπτά. Πράγματι, μελέτες έχουν δείξει ότι χημικές ενώσεις αιθερίων ελαίων που εφαρμόστηκαν απευθείας στην επιδερμίδα γίνονται ανιχνεύσιμες, σε μεγάλες συγκεντρώσεις στο αίμα, μέσα σε 20 λεπτά. Ένα ασφαλές πείραμα για να δούμε την ικανότητα που έχουν τα συστατικά των αιθερίων ελαίων να εισχωρούν στο «σώμα», είναι να τρίψουμε ένα κομμάτι σκόρδου στην πατούσα μας, αργότερα θα ανακαλύψουμε ότι το μυρίζουμε στην ανάσα μας.

Τοξικολογικές μελέτες δείχνουν ότι τα περισσότερα αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, είναι ασφαλή για τον άνθρωπο. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν αρνητική αλλεργική αντίδραση με την εφαρμογή κάποιου ελαίου. Επίσης, η χρήση αδιάλυτων ή μεγάλων δόσεων ή αναλογιών διαφόρων αιθερίων ελαίων μπορεί να προκαλέσουν διάφορες τοξικότητες, ερεθισμούς, ερυθρότητα ή κνησμό. Ενώ η εφαρμογή φωτοτοξικών αιθερίων ελαίων απευθείας στην επιδερμίδα, μπορεί να δημιουργήσει φωτοευαισθησία και κατ'επέκταση αποχρωματισμό του δέρματος αν το άτομο εκτεθεί στο ηλιακό φως.

Συνεπώς, είναι φανερό ότι η χρήση των αιθερίων ελαίων πρέπει να γίνεται με προσοχή, μέτρο και κοινή λογική, ώστε να είναι ασφαλής και να εποφελούμαστε από τις ευεργετικές τους επιδράσεις.

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΜΕΡΙΚΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	
Amande amere	Τοξικότητα λόγω ενυπάρχοντος HCN
Angelique	Ερεθιστικό ναρκωτικό με καταθληπτική κατάσταση και νύστα
Anis vert	Μέθη, επιληπτικός σπασμός, ναρκωτικό
Aspic	Ημικρανίες, εμετός, ναρκωτικό με λήθαργο
Basilic	Ελαττώνει την εγκεφαλονωτιαία νευρική δραστηριότητα
Carvi	Κεφαλαλγίες, ζαλάδες, παραλήρημα
Coriandre	Μέθη, κατάπτωση
Cumin	Ναρκωτικό
Eucalyptus	Κεφαλαλγίες, μέθη
Fenouil	Τρόμος, επιληπτικές κρίσεις, έντονη διέγερση
Genievre	Ναρκωτικό, προκαλεί βαθύ λήθαργο
Hysope	Με 2gr προκαλείται επιληπτική κρίση
Lavande	Ναρκωτικό, προκαλεί βαθύ λήθαργο
Marjolaine	Ναρκωτικό, ενέχει κίνδυνο αιματουρίας
Melisse	Ναρκωτικό
Myrte	Ναυτίες, ημικρανίες, κατάπτωση
Origan	Δράση ερεθιστική, ναρκωτικό
Persil	1gr μπορεί να προκαλέσει ζαλάδες και επιληπτικούς σπασμούς
Sarriete	Δράση ερεθιστική, ναρκωτικό
Sauge	Τοξική λόγω θουγιώνης, σπασμοί, κυάνωση
Thuja	Τοξική λόγω θουγιώνης. Εκτροπικό

Πίνακας 1: Παρουσιάζει τα πιθανά αποτελέσματα που μπορεί να προκαλέσει η αλόγιστη χρήση κάποιων αιθερίων ελαίων (τοξικολογική μελέτη ενός σκευάσματος συνθέτου με περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια περίπου 23%, πηγή: <http://www.efstathiou.org/Veneficus/nomenclatura/11-stoixeia-toxikotitas.htm>)

3.6 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ – ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Τα αιθέρια έλαια είναι πολύ συμπυκνωμένα υγρά. Κάποια από αυτά τα έλαια μπορεί να γίνουν επιβλαβή εαν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να επικρατήσει πανικός. Αντιμετωπίζουμε τα αιθέρια έλαια με σοβαρότητα, και κατά κάποιον τρόπο σαν τα φάρμακα, ακολουθώντας κάποιες κατευθυντήριες γραμμές ασφαλείας όπως οι παρακάτω:

- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε τα αιθέρια έλαια αδιάλυτα απευθείας στην επιδερμίδα, καθώς και σε σημεία όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος. Υπάρχουν ελάχιστες εξαιρέσεις στον κανόνα αυτό, όπως το αιθέριο έλαιο λεβάντας και από το δέντρο από τσάι, αλλά μόνο κάτω από συγκεκριμένες περιστάσεις.
- ✓ Μερικά αιθέρια έλαια μπορεί να προκαλέσουν αναισθησία ή αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα. Πάντα κάνουμε το τεστ ευαισθησίας της επιδερμίδας πριν από την πρώτη χρήση. Η δοκιμή αυτή πραγματοποιείται με την εφαρμογή μικρής ποσότητας αραιωμένου αιθερίου ελαίου στο εσωτερικό του αγκώνα, και περιμένουμε 24 ώρες ώστε να δούμε εάν υπάρξει οποιαδήποτε μορφή αντίδρασης.



- ✓ Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται στις εγκύους μόνο κατόπιν συνεννόησης με τον ιατρό τους. Αυτό ισχύει επίσης και για ασθενείς που πάσχουν από άσθμα, επιληψία και άλλες παθήσεις.
- ✓ Δεν συνίσταται η παράλληλη χρήση αλκοόλ, διότι ο συνδυασμός μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.
- ✓ Άτομα που ακολουθούν κάποια θεραπεία ομοιοπαθητικής απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν αιθέρια έλαια καμφοράς και μέντας.
- ✓ Κατά τη χρήση αιθερίων ελαίων χρησιμοποιούμε την μικρότερη δυνατή ποσότητα που θα επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Εάν για παράδειγμα μία σταγόνα ελαίου είναι αρκετή, δεν θα χρησιμοποιήσουμε δύο.
- ✓ Δεν είναι όλα τα αιθέρια έλαια κατάλληλα για χρήση στην αρωματοθεραπεία.
- ✓ Όπως όλα τα φάρμακα, έτσι και τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά. Μην αφήσετε το ωραίο άρωμα να σας αποσπάσει την προσοχή από το γεγονός ότι τα αιθέρια έλαια μπορεί να γίνουν επικίνδυνα στα χέρια μικρών παιδιών.
- ✓ Στα παιδιά τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ανάλογα με την ηλικία τους, οπωσδήποτε σε περιορισμένες ποσότητες, ενώ απαγορεύεται η χρήση τους στα βρέφη.
- ✓ Δεν συνίσταται η χρήση από του στόματος. Αυτό πραγματοποιείται σε ειδικές περιπτώσεις και μόνο κατόπιν των οδηγιών από ειδικούς αρωματοθεραπευτές.
- ✓ Τα αιθέρια έλαια είναι εύφλεκτα, μην εκτίθενται σε εστίες φλόγας.

Κεφάλαιο 4^ο

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στο σημεία αυτό θα αναλυθούν τα κυριότερα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία. Παρουσιάζονται, το βοτανικό όνομα και η οικογένεια του φυτού από το οποίο προέρχονται, συνοπτικά οι ιδιοτητες, τα κύρια χαρακτηριστικά και η εικόνα τους. Καθώς επίσης και κάποιου συνδυασμοί.

Τα κυριότερα αιθέρια έλαια της αρωματοθεραπείας		
Αγγελική	Κανέλλα	Μύρο
Βασιλικός	Κέδρος	Μυρτιά
Γεράνι	Κιτρονέλλα	Νερολί
Γιασεμί	Λεμόνι	Περγαμόντο
Γκρέιπφρουτ	Λεβάντα	Πεύκο
Γλυκάνισο	Λιβάνι	Πορτοκάλι
Δάφνη	Λουΐζα	Σανδαλόξυλο
Δεντρολίβανο	Μανταρίνι	Τζίντζερ
Ευκάλυπτος	Μαντζουράνα	Τριαντάφυλλο
Θυμάρι	Μάραθο	Χαμομήλι
Ιεροβότανο	Μελισσόχορτο	Υλάνγκ-υλάνγκ
Ίρις	Μέντα	
Κάμφορα	Μοσχοκάρυδο	

Πίνακας 2: Παρουσιάζει τα κυριότερα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία και τα οποία θα αναλυθούν παρακάτω.

Αγγελική (ρίζα) (*Archangelica officinalis*)

Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Είναι ένα μεγάλο διετές φυτό με πετρεοειδή. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. Το φυτό στο δεύτερο έτος του μπορεί να φτάσει σε ύψος πάνω από 2,5 μέτρα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, με γυαλιστερό σκούρο πράσινο χρώμα. Τα άνθη του είναι λευκά και εμφανίζονται σε σκιάδα. Περισσότερα από 30 διαφορετικά είδη φυτών Αγγελικής είναι γνωστά σήμερα. Ανάμεσα σε αυτές τις ποικιλίες μόνο η *archangelica* είναι εκείνη που μπορεί να δώσει το αιθέριο έλαιο.



Το φυτό καλλιεργείται στη Βόρεια και Ανατολική Ευρώπη, κυρίως στην Ολλανδία, τη Σκωτία, τη Γερμανία και τμήματα της παλιάς Σοβιετικής Ένωσης και της Ασίας. Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό από αποξηραμένες καθαρισμένες ρίζες. Πρόκειται για ένα μοναδικό συνδυασμό διαφόρων ενώσεων που έχουν πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες κυριότερες εκ των οποίων είναι το α-πινένιο, το β-πινένιο, το σαβινένιο, το μυρκένιο, το κεμφένιο, το λιμονένιο, το τεριπολένιο και το κρυπτόνιο. Έχει ισχυρή δύναμη αρώματος, είναι πικάντικο, βοτανώδες, γήινο και ξηλώδες. Έχει χρώμα ανοιχτό κιτρινοπράσινο έως πορτοκαλοκαφέ με πυκνότητα μέτρια και νότα μεσαία.

Η αγγελική έχει τιμηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων γιατί είναι γνωστό ότι δυναμώνει την καρδιά και διεγείρει το κυκλοφορικό. Το αιθέριο έλαιό της είναι αιμοστατικό, ανακουφιστικό, αντισπασμωδικό, αντιπυρετικό, αντισπασμωδικό, διεγερτικό, διουρητικό, εμμηναγωγό, εφιδρωτικό, καθαρτικό, ορεκτικό, στομαχικό, τονωτικό και χωνευτικό.

Λειτουργεί ως αντισηπτικό στο ουροποιητικό σύστημα και χρησιμοποιείται στις ρευματικές φλεγμονές και κυρίως για τις αντισπασμωδικές του ιδιότητες. Η γλυκιά του και ταυτόχρονα πικάντικη μυρωδιά του έχει επίσης ευεργετική δράση κατά των νευρικών διαταραχών, ημικρανιών, της πνευματικής και σωματικής κόπωσης, του άγχους κι ενισχύει σε μεγάλο βαθμό το ανοσοποιητικό μας σύστημα δίνοντάς μας αυτοπεποίθηση.

Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο περιέχεται σε διάφορα σκευάσματα κατά της βρογχίτιδας, ενώ είναι γνωστό ότι θεραπεύει πολλά άλλα διαφορετικά είδη παθήσεων του αναπνευστικού όπως ο επίμονος βήχας. Ενώ χρησιμοποιούμενο κατάλληλα αντιμετωπίζει σε μεγάλο βαθμό δερματικές παθήσεις όπως η ψωρίαση, τις κοκκινίλες και τους ερεθισμούς, περιποιείται το θαμπό δέρμα δίνοντας ομοιομορφία και λάμψη.

Συνδυάζεται καλά με τα αιθέρια έλαια από κέδρο, λιβάνι και σανδαλόξυλο. Κατατάσσεται στα φωτοτοξικά αιθέρια έλαια, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στο φως του ήλιου. Επίσης χρειάζεται προσοχή λόγω των θερμαντικών του ιδιοτήτων γιατί μετά την επάλειψη και την έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκληθεί δερματίτιδα (Σκουμπής 1998, Στεφανάκη, 1999, Chao et al., 2011, http://en.wikipedia.org/wiki/Archangelica_officinalis,).

Βασιλικός (*Ocimum basilicum* var. *album* & var. *basilicum*)

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών. Φύεται σε αρκετά πλούσιο έδαφος και καλλιεργείται ευρέως σε όλη την Ευρώπη. Πρόκειται για ετήσιο φυτό με ύψος 8-20 εκατοστά, με μώβ-λευκά λουλούδια που εμφανίζονται σε ομάδες και πλαισιώνονται από οβάλ μυτερά πράσινα φύλλα.

Αρκετές ποικιλίες βασιλικού προέρχονται από την Ασία και τα νησιά του Ειρηνικού, η πιο αγαπημένη όμως για τους αρωματοθεραπευτές είναι αυτή που προέρχεται από τη Γαλλία. Άλλες χώρες που μας δίνουν αιθέριο έλαιο είναι η Βόρεια Αφρική, η Κύπρος και η Σεϋχέλλες.



Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό από τα ανθισμένα φύλλα και τις κορυφές του φυτού. Είναι διαυγές, χρυσοκίτρινο με κάποιο πράσινο τόνο ανάλογα με την προέλευση. Το άρωμά του είναι δυνατό, πικάντικο, τύπου καμφοράς με ελαφριά βαλσαμική μυρωδιά και διαρκή γλυκύτητα, με ξυλώδη αναφορά και μια γλυκιά καταπραϋντική δράση που διαρκεί με νότα υψηλή.

Είναι ένα αιθέριο έλαιο που δρά ως αναλγητικό, αντικαταθληπτικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, αφροδισιακό, αντίδοτο για τα δηλητήρια, τονωτικό, βακτηριοκτόνο, εμμηναγωγό, αποχρεμπτικό, γαλακταγωγό, στομαχικό, διεγερτικό.

Δυναμώνει το σώμα, το πνεύμα, βοηθάει να καθαρίσει το μυαλό όταν είναι κουρασμένο επιτρέποντας τη δυνατότητα συγκέντρωσης. Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, αναπνευστικές λοιμώξεις, πεπτικά προβλήματα και καταπονημένους μύες. Δίνει διάλυγεια και κάνει σύσφιξη στο δέρμα.

Αναμιγνύεται καλά με περγαμόντο, μαύρο πιπέρι, ιεροβότανο, γεράνιο, λεβάντα, μαντζουράνα, νερολί, σάνταλο, λουίζα, λεμόνι, μανταρίνι, πορτοκάλι, μέντα, δεντρολίβανο, γαρύφαλλο, ευκάλυπτο, περγαμόντο και φασκόμηλο.

Μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο δέρμα και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται στις ευαίσθητες επιδερμίδες. Ενώ δύναται να χορηγηθεί από του στόματος έπειτα από συγκεκριμένες οδηγίες.

Γεράνι (*Geranium bourbon*)

Ανήκει στην οικογένεια των Γερανοειδών (Geraniaceae). Είναι θάμνος χνουδωτός που φθάνει το ένα μέτρο, με μυτερά φύλλα και με ροζ λουλούδια. Όλα το φυτό είναι μυρωδάτο. Καλλιεργείται στην Νότια Αφρική και σε όλη την Ευρώπη, την Αμερική, την Ιαπωνία, την Αίγυπτο και τη Ρωσία. Οι μεγαλύτερες καλλιέργειες είναι στα νησιά Reunion και στην Αίγυπτο.



Το αιθέριο έλαιο περιέχει οξέα (geranio), αλκοόλη (geranoil), αλδεΐδη (citral) και τερπίνες (sabinene). Παραλαμβάνεται με απόσταξη από όλο το φυτό. Έχει ένα γλυκό και βαρύ άρωμα, μοιάζει λίγο με το τριαντάφυλλο με νότες μέντας. Είναι δυναμοποιητικό και υπερτερεί εύκολα σε ένα μείγμα (ιδιαίτερη προσοχή όταν χρησιμοποιείται σε λάδια για μασάζ).

Παρουσιάζει τονωτικές, εξισορροπιστικές, αντιφλογιστικές, αναλγητικές, αντισηπτικές, αιμοστατικές, αντιπηκτικές, διουρητικές, αποσμητικές, αντικαταθληπτικές, αντιβακτηριδιακές και εντομοαπωθητικές ιδιότητες, ενώ γενικά τονώνει όλο τον οργανισμό και είναι κατάλληλο ακόμα και για διαβητικούς.

Έχει θεραπευτικές ιδιότητες σε παθήσεις του αναπνευστικού, σε ανωμαλίες του δέρματος, κοψίματα και μελανιές. Ρυθμίζει το μυαλό και τη μνήμη και αναζωογονεί το πνεύμα. Είναι ένα κλασικό αιθέριο έλαιο για το κυκλοφορικό, ενεργοποιεί την λέμφο για να αποβάλλει τις τοξίνες και εξαλείφει την κυτταρίτιδα, την κατακράτηση των υγρών και το οίδημα. Επιδρά στο ορμονικό σύστημα στην εμμηνόπαυση και την περίοδο.

Συνδυάζεται καλά με την αγγελική, το βασιλικό, τη δάφνη, τον κέδρο, τη κитρονέλλα, το ιεροβότανο, το γιασεμί, το γκρέιπφρουτ, το γιασεμί, τη λεβάντα, το νερολί, το περγαμόντο, το τριαντάφυλλο και το δεντρολίβανο.

Μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό σε ευαίσθητες επιδερμίδες. Καθώς πιεράζει το ορμονικό σύστημα απαγορεύεται η χρήση του σε εγκύους, επιληπτικούς και άτομα με υψηλή πίεση.

Γιασεμί (*Jasminum grandiflorum*, *Jasminum officinale*)

Ανήκει στην οικογένεια των ελαιοειδών (Oleaceae). Είναι πολυετής, αναρριχητικός θάμνος, με λεπτά πράσινα ή ποικιλόχρωμα φύλλα και ευαίσθητα άνθη κυρίως λευκά, αν και κάποιες φορές μπορεί να εμφανίζονται και ρόζ ή κίτρινα. Το γιασεμί θεωρείται ο "βασιλιάς" των αιθέριων ελαίων και το μοναδικό άρωμα του γίνεται ισχυρότερο μετά τη δύση του ηλίου. Για το λόγο αυτό, τα λουλούδια του γιασεμιού πρέπει να συλλέγονται μόνο τη νύχτα. Καλλιεργείται στην Γαλλία, την Ινδία, το Μαρόκο, την Ιταλία και την Κίνα.



Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται μέσω εκχύλιση με διαλύτη από τα άνθη του φυτού. Τα κυριότερα συστατικά του είναι το λινολικό οξύ, η γερανιόλη, το

βενζυλικό οξύ, η ευγενόλη, η τερπινεόλη και η λιναλοόλη. Έχει έρωμα μεθυστικό, γλυκό, εξωτικό και λουλουδάτο.

Χαλαρώνει βαθιά, καταπραΐνει τα νεύρα, βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, ενισχύει την εμπιστοσύνη, την αισιοδοξία, την ευφορία και το πάθος. Αναζωογονεί και αποκαθιστά την ενέργεια. Επισπεύδει τη γέννηση του παιδιού, ενισχύοντας τις συστολές και ταυτόχρονα ανακουφίζοντας τον πόνο της εγκύου. Είναι αποτελεσματικό στην κατάθλιψη μετά τον τοκετό και αυξάνει τη ροή του μητρικού γάλακτος. Το αιθέριο έλαιο του Γιασεμιού θεωρείται ιδιαίτερα αφροδισιακό. Επίσης βοηθά με τα σεξουαλικά προβλήματα όπως ανικανότητα και πρόωρη εκσπερμάτωση. Έχει ευεργετική επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα, καταπραΐνει τον ενοχλητικό ξερό βήχα και ως αποχρεμπτικό βοηθά στη βραχνάδα και στη λαρυγγίτιδα.

Το γιασεμί είναι η καλύτερη επιλογή για να την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Είναι δυνατό αντικαταθλιπτικό με τονωτική φύση και όλες οι ιδιότητές του συνδυάζονται για να βοηθήσουν όσους πάσχουν από έλλειψη εμπιστοσύνης, αναποφασιστικότητας και το λήθαργο που επιφέρει η κατάθλιψη. Σε ψυχολογικό επίπεδο εμπνέει ευφορία, ζεσταίνει τα συναισθήματα και σχετίζεται με τη διαισθητική σοφία και αντίληψη.

Είναι ένα αιθέριο έλαιο για την περιποίηση και την αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος του προσώπου, ενώ επίσης συμβάλει στην μείωση των ραγάδων και των ουλών. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την κυκλοφορία και ανακουφίζει από μυικούς πόνους (Σκουμπής, 1985, Zhao et al., 2009, <http://www.apivita.com/hellas/aitherio-elaio-giasemi.html>).

Συνδυάζεται εξαιρετικά με αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου, περγαμόντο και τα αιθέρια έλαια όλων των εσπεριδοειδών.

Λόγω των ιδιοτήτων του δεν επιτρέπεται η χρήση του σε εγκύους, ειδικά κατά τους τέσσερεις πρώτους μήνες της κύησης. Ενώ απαγορεύεται και η χρήση του αδιάλυτο απευθείας στην επιδερμίδα.

Γκρέιπφρουτ (*Citrus paradisi*)

Ανήκει στην οικογένεια των Ρυτοειδών (Rutaceae). Πρόκειται για δένδρο το ύψος του οποίου φτάνει μέχρι και τα 5 μέτρα. Έχει πυκνό φύλλωμα που αποτελείται από σκούρα πράσινα ή γυαλιστερά φύλλα. Ο καρπός του είναι



κίτρινου χρώματος όταν ωριμάσει και σε μέγεθος μεγαλύτερος από αυτόν του πορτοκαλιού. Οι Η.Π.Α έχουν την μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο, ενώ ακολουθούν η Κούβα, η Νότια Αφρική και το Ισραήλ.

Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται από τη φλούδα του καρπού με ψυχρή έκθλιψη. Είναι ένα κίτρινο, σχεδόν, υγρό με έντονο και αναζωογονητικό άρωμα. Τα κύρια συστατικά του εκτός από τις βιταμίνες Α και C, είναι το β-καροτένιο και το λυκοπένιο και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Το αιθέριο έλαιο του γκρέιπφρουτ είναι το μόνο από την κατηγορία των εσπεριδοειδών που έχει μικρή διάρκεια ζωής.

Είναι ένα πολύ δυνατό λεμφικό διεγερτικό και έχει έντονη αποτοξινωτική δράση. Είναι μικροβιοκτόνο, αντιβακτηριακό, διουρητικό, αγγωλητικό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνει το ηθικό και μειώνει το αίσθημα της πείνας.

Οι αντισηπτικές του ιδιότητες το καθιστούν κατάλληλο για τον καθαρισμό του λιπαρού δέρματος με φραγμένους πόρους. Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C βοηθάει στην απώλεια βάρους, τη μείωση της κυτταρίτιδας και της κατακράτησης υγρών. Μειώνει την ακμή. Συμβάλει στη μείωση της χοληστερίνης. Βελτιώνει τη διάθεση και βοηθάει την αντιμετώπιση της σωματικής και πνευματικής κούρασης.

Συνδυάζεται με περγαμόντο, πορτοκάλι, δενδρολίβανο, κέδρο, βασιλικό, ευκάλυπτο και λεμόνι.

Είναι ένα από τα φωτοτοξικά αιθέρια έλαια, συνεπώς επιβάλλεται η αποφυγή του ηλιακού φωτός. Και, αλληλεπιδρά με φάρμακα, κυρίως με εκείνα που χρησιμοποιούνται για ρύθμιση της χοληστερίνης.

Γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*)

Ανήκει στην οικογένεια των Σκιανδανθών (*Umbelliferae*). Μικρό, ανθοφόρο φυτό με μέγιστο ύψος τα 60 εκατοστά. Τα φύλλα του είναι φτερωτά με κιτρινωπά-λευκά έως ανοιχτού καφέ χρώματος λουλούδια, ενώ οι καρποί του είναι γκριζοι-καφέ, επιμήκεις, ξηροί σαν σπόροι και έχουν γεύση γλυκόριζας.



Το αιθέριο έλαιο εκχλιζεται από τους σπόρους του φυτού με απόσταξη με ατμό. Το χρώμα του είναι ελαφρύ κίτρινο. Τα κύρια συστατικά του είναι η *cis* και *trans* ανηθόλη, το α και β πινένιο, το καμφένιο, η λιναλοόλη και η σαφρόλη. Έχει ένα ελαφρύ, πικάντικο και γλυκό άρωμα που θυμίζει το αυτό του μάραθου. Η πτητικότητα του είναι μεσσαίας νότας.

Έχει αντιμικροβιακές, αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, διουρητικές, αποχρεμπτικές, παρασιτοκτόνες και καθαρτικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο της δάφνης είναι μέτριας πυκνότητας και στερεοποιείται σε χαμηλές θερμοκρασίες και μπορεί να χρειαστεί να το θερμάνουμε στο χέρι πριν από τη χρήση.

Δρα θεραπευτικά έναντι του άσθματος και των αναπνευστικών προβλημάτων, της ημικρανίας και των ιλίγγων, μειώνει το άγχος και τη δυσπεψία. Επίσης βοηθάει στην αντιμετώπιση των προεμμηνιακών και μετά την εμμηνόπαυση συμπτωμάτων, ιδιαίτερα στην καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών. Συνειφέρει στην θεραπεία των μυϊκών πόνων. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της μέθης. Χρησιμοποιείται συχνά στην αρωματοθεραπεία σε περιπτώσεις ατόμων με φοβίες.

Συνδυάζεται καλά με μαύρο πιπέρι και τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών. Στο εμπόριο νοθεύεται συχνά από αιθέρια έλαια μάραθου και κύμινου. Τα υψηλά ποσοστά αθηνόλης μπορεί να προκαλέσουν δερματίτιδες σε ορισμένα άτομα. Ενώ σε μαγάλες δόσεις μπορεί να επιβραδύνει την κυκλοφορία του αίματος και να προκαλέσει εγκεφαλική συμφόρηση.

Δάφνη (*Laurus nobilis*)

Ανήκει στην οικογένεια των Δαφνοειδών (*Lauraceae*). Πρόκειται για θάμνο ή μικρό δένδρο, με φύλλα βαθυπράσινα με ελαφρά κυματοειδή μορφή και καρπό μαύρη ράγα σαν μικρή ελιά. Εμφανίζεται σχεδόν σε όλη τη λεκάνη της Μεσογείου.

Το αιθέριο έλαιο παράγεται από την απόσταξη με ατμό των φύλλων και των καρπών. Έχει κιτρινοπράσινο χρώμα και δυνατό, πικάντικο αλλά ευχάριστο άρωμα. Τα κύρια συστατικά του είναι η 1,8-κινεόλη, το α και β πινένιο και σεσκιτερπενικές λακτόνες.



Είναι ένα πολύ καλό αντισηπτικό για το αναπνευστικό σύστημα, ενώ δρα εξίσου αποτελεσματικά στο πεπτικό σύστημα κατευνάζοντας πόνους στο στομάχι. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για καταπολέμηση της αϋπνίας, σε δερματίτιδες, ως θερμαντικό, αντισηπτικό, αφροδισιακό και τονωτικό. Επίσης για μώλωπες, πληγές, αιματώματα, ρευματισμούς, τριχόπτωση και ενισχυτικό της συγκέντρωσης.

Όταν χρησιμοποιείται σε προϊόντα μασάζ, συμβάλει σε πόνους και άλγη του σώματος, καθώς δρα ως χαλαρωτικό και κατά των τραβηγμάτων. Καθώς είναι ένα αιθέριο έλαιο πλούσιο σε βιταμίνη E και λιπαρά οξέα δίνει λάμψη στα μαλλιά.

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο κέδρου, κόλιανδρου, ευκάλυπτο, γεράνι, λεβάντα, λεμόνι, πορτοκάλι, ρόδο, δενδρολίβανο, θυμάρι και υλάνγκ υλάνγκ.

Δεν χρησιμοποιείται στο δέρμα αδιάλυτο και απαγορεύεται στις εγκύους.

Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*, *Rosmarinus coronarium*)

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (*Labiatae*). Το δενδρολίβανο είναι ένας αρωματικός, πολυετής θάμνος με μέγιστο ύψος το 1 μέτρο. Τα φύλλα του είναι μικρά λογχοειδή σκούρα πράσινα από επάνω και ανοικτά πράσινα από κάτω. Τα άνθη του είναι μικρά γαλάζια με σχήμα πυκνού βότρυ. Προέρχεται κυρίως από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Πορτογαλία και την Τυνησία.

Το αιθέριο έλαιο του δενδρολίβανου παράγεται από τις κορυφές των



λουλουδιών με απόσταξη μεθ' υδρατμών. Τα κύρια συστατικά του είναι το α και β πινένιο και το καμφένιο. Έχει καθαρό, δυνατό και διεισδυτικό άρωμα με υποψία καμφοράς.

Παρουσιάζει σπασμολυτικές, κατευναστικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιηπατοτοξικές, διουρητικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται κυρίως σαν παυσίπονο. Λίγες σταγόνες αιθέριου έλαιου στο νερό του μπάνιου, ξεκουράζουν και ανακουφίζουν από πόνους στα κόκαλα και τους

μυς. Για εξωτερική χρήση το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ρευματικών και αρθριτικών πόνων αλλά και των νευραλγιών κάθε φύσεως για απαλό μασάζ στα σημεία που πάσχουν (Okoh et al., 2008, Laborba et al., 2013).

Αναμειγνύεται καλά με αιθέριο έλαιο λεβάντας, περγαμόντο, βασιλικό, λιβάνι, θυμάρι, λουίζα, κέδρο και νερολί.

Λαμβανόμενο από στο στόμα μπορεί να προκαλέσει επιληπτικούς σπασμούς. Απαγορεύεται η χρήση του σε εγκύους καθώς το φυτό αναφέρεται ως εκτρωτικό και εμμηναγωγό. Τέλος, σε ευαίσθητες επιδερμίδες μπορεί να προκαλέσει ερύθημα και δερματίτιδες.

Ευκάλυπτος (*Eucalyptus radiate*)

Ανήκει στην οικογένεια των Μυρτωδών (Myrtaceae). Το δέντρο του ευκαλύπτου είναι αειθαλές και μπορεί να φτάσει μέχρι τα 90 μέτρα ύψος. Τα νεαρά δέντρα έχουν οβάλ μπλέ-πράσινα φύλλα, ενώ τα ώριμα δέντρα αναπτύσσουν μακριά, στενά, κιτρινωπά φύλλα, κρεμ-λευκά λουλούδια και έναν ομαλό, ανοιχτό γκρι φλοιό.

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου παραλαμβάνεται από τα φύλλα με απόσταξη με υδρατμό. Έχει χρώμα διάφανο με φίνο, ισχυρό άρωμα. Το



άρωμά του είναι καμφορώδες με νότες εσπεριδοειδών. Έχει υψηλή συγκέντρωση σε 1,8 κενεόλη, γνωστή επίσης και ως ευκαλυπτόλη.

Είναι ένα πολύ τονωτικό αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται ευρέως για την ανακούφιση από τα κρυολογήματα της γρίπης και την κυκλοφορική συμφόρηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε μυϊκούς πόνους και πόνους στις αρθρώσεις, αλλά και ως αντισηπτικό. Επίσης θεωρείται εξαιρετικό για δερματικές παθήσεις και εγκαύματα, φουσκάλες, τραύματα, τσιμπήματα εντόμων και άλλες λοιμώξεις του δέρματος. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα για λιπαρά, ξηρά, ευαίσθητα ή αφυδατωμένα δέρματα. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα και τα προβλήματα των αγγείων, όπως ευρυεγγείες, φλεβίτιδες και κιρσούς(Ratish et al., 2008).

Αναμινύεται καλά με αιθέριο έλαιο πεύκου, θυμάρι, λεβάντας, κέδρου και λεμονιού. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε αραίωση και να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Θυμάρι (*Thymus vulgaris*)



Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Το θυμάρι είναι ένας πολυετής αρωματικός θάμνος με μικρά πράσινα-γκρί φύλλα και βιολετί άνθη. Προέρχεται από την Ελλάδα, τη Γαλλία, το Μαρόκο, την Ισπανία, τη Γερμανία, την Αλγερία και την Αμερική.

Το αιθέριο έλαιο του θυμαριού παραλαμβάνεται από τις κορυφές των λουλουδιών και τα φύλλα με απόσταξη μεθ' υδρατμών. Έχει κεχριμπερένιο χρώμα και δροσερό βοτανικό χαρακτηριστικό άρωμα, ενώ χαρακτηρίζεται από έντονες, φρέσκοιες και μεσαίες νότες.

Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για το κρύωμα, τον βήχα, τις μεταδοτικές ασθένειες και τη βρογχίτιδα, για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους και ως ενισχυτικό της μνήμης και της συγκέντρωσης.

Στο κύριο συστατικό του, τη θυμόλη (20-54%), οφείλει τις ισχυρές αντιβιοτικές, αντιϊκές και αντισηπτικές του ιδιότητες. Αν και υπάρχουν διάφοροι

τύποι του αιθέριου ελαίου θυμαριού, μόνο ο τύπος που περιέχει λιναλόλη είναι κατάλληλος για χρήση σε παιδιά.

Το αιθέριο έλαιο από θυμάρι δρα ως διουρητικό. Υποστηρίζει την απομάκρυνση των τοξικών ουσιών από το σώμα (ιδιαίτερα του ουρικού οξέως) και η θερμική του ικανότητα μπορεί να συμβάλει στην αποσυμφόρηση του οργανισμού από τις βλέννες και το φλέγμα. Ενώ μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις τριχόπτωσης, αντιμετωπίζει τη χαλάρωση του δέρματος και μπορεί να καταπολεμήσει την πιτυρίδα στα μαλλιά (Marino et al., 2001, Olmedo, 2014).

Αναμειγνύεται καλά με το αιθέριο έλαιο λεβάντας, περγαμόντου και βοτάνων. Η μεγάλη εσωτερική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, σε δηλητηρίαση ακόμα και σε καρδιακή κατάπτωση.

Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)

Πρόκειται για την κοινή ονομασία του φυτού σάλβια, ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Είναι ένα ψηλό διετές ή πολυετές βότανο, με μεγάλα τριχόδη, βαθύ μωβ και πράσινα φύλλα και πολλά μικρά μπλέ-μώβ και λευκά άνθη. Προέρχεται από τη Γαλλία, τη Ρωσία, το Μαρόκο, την Αγγλία και την Αμερική.



Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με υδρατμούς του βοτάνου και των ανθέων του. Παρουσιάζει λαμπερό κίτρινο-χρυσό χρώμα, ενώ το άρωμά του είναι φρουτώδες με γλυκές, μοσχάτες και υψηλές νότες. Κύρια συστατικά του είναι η κινεδόλη και η θυογιόνη.

Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την μείωση του στρες, τονώνει τα μαλλιά, ως παυσίπονο, υπνωτικό και αφροδισιακό. Περιέχει ορμόνες παρόμοιες με τα οιστρογόνα, οι οποίες είναι κατάλληλες για την περίοδο λίγο πριν και λίγο μετά την εμμηνόπαυση.

Θεωρείται ως το ιδανικότερο αιθέριο έλαιο για να προκαλεί χαλάρωση και ευφορία. Επιδρά θετικά στην διανοητική και συγκινησιακή υπερένταση και στην

κατάθλιψη. Σε μυϊκά προβλήματα ως ισχυρό μυοχαλαρωτικό και σε πεπτικές αναταράξεις (κράμπες, τυμπανισμό). Επίσης στην φροντίδα των λιπαρών μαλλιών, σε προβλήματα τριχόπτωσης και πιτυρίδας. Είναι καταπραϋντικό για τη φλόγωση του δέρματος, τα εξανθήματα, το έλκος και τις ρυτίδες. Ρυθμίζει την έκκριση του ιδρώτα και του σμήγματος, άρα αποτελεί εξαιρετικό συστατικό των προϊόντων που στοχεύουν στη μείωση της εφίδρωσης, αλλά και σε προϊόντα για την εξισορρόπηση του σμήγματος (Kamatou et al., 2008, Laborda et al., 2013).

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών καθώς και με εκείνα από τη λεβάντα, το λιβάνι, το γιασεμί και τον κέδρο. Να αποφεύγεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ίρις (*Iris L.*)

Είναι το κοινό όνομα για διάφορα είδη φυτών που ανήκουν στο γένος *Iris*. Τα φυτά της ίριδας ανήκουν στην οικογένεια Iridaceae. Είναι φυτό πολυετές μέγιστου ύψους ενός μέτρου. Κάποια είδη έχουν ριζώματα και άλλα βολβούς. Έχουν συνήθως μακρά σπαθωτά φύλλα και άνθη μεγάλα, εύοσμα, πολύσχημα και πολύχρωμα (λευκά, μπλέ, ιώδη, μπορντό, πορφυρά).



Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό της ρίζας του φυτού, μετά από μία αποθηκευτική περίοδο δύο έως τριών ετών. Το αγνό αιθέριο έλαιο της ίριδας είναι πολύ σπάνιο γιατί οι ρίζες δίνουν πολύ μικρή ποσότητα αποστάγματος. Το άρωμά του μοιάζει με αυτό της βιολέτας και του μενεξέ και είναι γλυκό, ζεστό και ιδιαίτερα ζεστό. Κύριο συστατικό του είναι η κετόνη ιρόνη.

Η ίριδα λαμβάνει μέρος στη σύνθεση πολλών ηρεμιστικών σκευασμάτων, καθώς και στις συνταγές μαλακτικών για το στήθος. Το ρίζωμα που συλλέγεται το δεύτερο με τρίτο χρόνο βλάστησης είναι μαλακτικό, αντιβηχικό, αποχρεμπτικό. Εξωτερικώς με μίγμα λαδιού και αιθέριου ελαίου δίνεται σαν υπεραιμικό και θερμαντικό.

Συστήνεται για το άγχος, την ένταση, το στρές και την κατάθλιψη. Ταιριάζει με όλα τα αιθέρια έλαια ανθέων καθώς επίσης του σανδαλόξυλου και της λεβάντας.

Καμφορά (*Cinnamomum camphora*)

Το αιθέριο έλαιο καμφορά προέρχεται από το αιθαλές δέντρο καμφορά, το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Δαφνοειδών (*Lauraceae*). Είναι ένα αιθαλές δέντρο που φτάνει τα 20 με 30 μέτρα ύψος. Τα φύλλα του είναι γυαλιστερά και κηρώδη, ενώ παράγει μαύρους καρπούς σαν μούρα. Απαντάται στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Κορέα και το Βιετναμ.



Η παραγωγή του αιθερίου ελαίου επιτυγχάνεται με απόσταξη των ξυλώδων μερών του φυτού. Κατά την διαδικασία παράγονται τρία προϊόντα, η λευκή, η κίτρινη και η καφέ καμφορά. Από αυτά η κίτρινη και η καφέ είναι πολύ τοξικές ακόμα και σε μικρές ποσότητες, μόνο η λευκή (διαυγές υγρό) χρησιμοποιείται.

Το αιθέριο έλαιο της λευκής καμφοράς είναι εξαιρετικά δυνατό και χρησιμοποιείται ευρέως για τις αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως δυνατό αντισηπτικό για τα κρώματα, το βήχα και τη βροχίτιδα. Δρα ενάντια στους μυϊκούς πόνους και την ακμή, είναι αντιφλεγμονώδες και απωθεί τα έντομα. Επίσης, βοηθάει σε περιπτώσεις αρθριτικών, διαστρεμμάτων, δυσκοιλιότητας, εγκαυμάτων, νευρικής, πληγών και ρευματισμών.

Συνδυάζεται περίφημα με αιθέριο έλαιο κέδρου, περγαμόντο, λεβάντας, νερολί και κανέλλας. Συνίσταται μόνο η εξωτερική χρήση. Υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει σπασμούς και εμετό. Απαγορεύεται η χρήση του σε εγκύους και άτομα που πάσχουν από άσθμα ή επιληψία. Να αποφεύγεται η χρήση του από αλλεργικά άτομα και να μένει μακριά από ανοιχτές πληγές.

Κανέλλα (*Cinnamomum zeylanicum*)



Προέρχεται από το δέντρο της κανέλας, ένα αιθαλές φυτό της οικογένειας των Δαφνοειδών (Lauraceae), το οποίο μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 10 μέτρα ύψος. Στις περιοχές που καλλιεργείται διατηρείται συνήθως μέχρι τα 3 μέτρα. Οι κυριότερες χώρες παραγωγής κανέλας είναι η Σρι Λάνγκα, η Μαγαδασκάρη, οι Σεϋχέλλες, η Κίνα και το Βιετνάμ

(http://en.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_zeylanicum).

Το αρωματικό αιθέριο έλαιο (που αντιστοιχεί περίπου στο 0,5% έως 1% των συστατικών) εξάγεται, από τον φλοιό. Συνήθως, το έλαιο παραλαμβάνεται ως εξής : Ο φλοιός υφίσταται απαλά, προσεκτικά «χτυπήματα» , διαβρέχεται , και στη συνέχεια ακολουθεί απόσταξη του συνολικού παρασκευάσματος. Το έλαιο έχει χρυσοκίτρινο χρώμα, τη χαρακτηριστική μυρωδιά της κανέλας και μια πολύ ζεστή, αρωματική γεύση. Η πικάντικη γεύση και το άρωμα στο μπαχαρικό της κανέλας, οφείλονται στις ενώσεις κινναμική αλδεϋδη και κινναμαλδεϋδίνη.

Η κινναμαλδεϋδη έχει μελετηθεί ως προς την επίδρασή της στα αιμοπετάλια και έχει βρεθεί ότι βοηθάει στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων. Παράλληλα της έχουν αποδοθεί σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο του φλοιού της κανέλας φαίνεται ότι βοηθάει στην εξισορρόπηση του επιπέδου των σακχάρων στο αίμα, καθώς και στη θεραπεία του έλκους, των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη.

Η υψηλή περιεκτικότητα σε αλδεϋδες του προσδίδει ισυρές αντιμυκητιακές, αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Έχει επίσης αντιοξειδωτική δράση και καθυστερεί τη διαδικασία γήρανσης στους ιστούς. Η κανέλα ως αιθέριο έλαιο είναι σημαντική στην αρωματοθεραπεία, γιατί καταπολεμά την κόπωση, την αδυναμία και την κατάθλιψη. Έχει αντιρρευματική δράση και ωφελεί την κυκλοφορία του αίματος. Επίσης είναι ωφέλιμη στα κρυολογήματα.

Η πικάντικη ζεστή μυρωδιά και χρησιμοποιείται ιδιαίτερα για να ζεστάνει, να απαλύνει τον πόνο, να διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Απελευθερώνει στοιχεία που ενισχύουν τη μνήμη και ενδυναμώνουν την εγκεφαλική λειτουργία. Δρα επίσης αφροδισιακά και συχνά συνδυάζεται με πατσουλί για να δημιουργήσει μια ερωτική ατμόσφαιρα.

Επίσης, συνδυάζεται κατάλληλα με το έλαιο του γαρύφαλλου, λιβανιού, του γκρέιπφρουτ, πορτοκαλιού, λεμονιού, της λεβάντας, του τζίντζερ, δεντρολίβανου και του θυμαριού (Yang et al., 2005, Jayaprakasha et al., 2007).

Το συγκεκριμένο έλαιο, όπως και τα περισσότερα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να ερεθίσει το δέρμα.

Κέδρος (*Cedrus atlantica*)

Ο κέδρος είναι κωνοφόρο αειθαλές δέντρο που ανήκει στην οικογένεια των Πευκοειδών (Pinaceae). Ο κέδρος χαρακτηρίζεται από το μεγάλο μέγεθος του κορμού. Τα φύλλα του είναι βελονοειδή και άκαμπτα, τα οποία παραμένουν στο δέντρο για 3 έως 6 χρόνια. Οι θηλυκοί κώνοι του κέδρου έχουν πράσινο ή πορφυρό χρώμα. Προέρχεται από το Λίβανο, την Κύπρο, το Μαρόκο και την Αλγερία.



Το αιθέριο έλαιο του κέδρου παραλαμβάνεται από κομμάτια ξύλου, κατά προτίμηση από την καρδιά του δέντρου, με απόσταξη μεθ' υδρατμών. Χαρακτηρίζεται από ρητινώδεις, ξυλώδεις, χαμηλές νότες και βαθύ, γλυκό, καπνιστό υπόχρωμα. Κύρια συστατικά του είναι το α-πινένιο, το λεμονένιο, το μυρκενίιο, το σαμπινένιο, η α-κερδόλη και το μανουλοξείδιο.

Είναι πολύ ισχυρό αντισηπτικό και μυκητοκτόνο αιθέριο έλαιο. Αποτελεί μια εξαιρετική θεραπεία για την ένταση και το άγχος, παράλληλα τονώνει το νευρικό, το αναπνευστικό και το μυϊκό σύστημα ενώ χρησιμοποιείται ευρέως για τη

αντιμετώπιση της ακμής και της τριχόπτωσης. Είναι πολύ καλό για το σύνολο του ουροποιητικού συστήματος και την αποτοξίνωση του σώματος.

Είναι η πρώτη επιλογή για τα ανδρικά προϊόντα περιποίησης, χάρη στο ανδρικό άρωμά του. Βελτιώνει το λιπαρό, σμηγατοροϊκό και ακνεϊκό δέρμα, εξισορροπώντας την έκκριση του σμήγματος. Χρησιμοποιείται κατά των δυσχρωμιών, σε σαμπουάν για λιπαρά μαλλιά χαρίζει λάμψη και τόνωση, ενώ καταπολεμά την πιτυρίδα.

Συνδυάζεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια ξύλων, με το γιασεμί, το λιβάνι, το δενδρολίβανο και το περγαμόντο. Η εκτεταμένη χρήση του θα πρέπει να αποφεύγεται στην εγκυμοσύνη λόγω της τοξικότητάς του.

Κιτρονέλλα ή Σιτρονέλλα (*Cymbopogon nardus*, *Cymbopogon windrianus*)



Ανήκει στην οικογένεια των Ποών (Poaceae). Πρόκειται για ένα πολύ αρωματικό πολυετές φυτό που μεγαλώνει περίπου 1 μέτρο σε ύψος, και η εμφάνισή του θυμίζει έντονα ψηλό γρασίδι. Υπάρχουν πάνω από 50 είδη με την κοινή ονομασία *Cymbopogon* αλλά μόνο δύο καλλιεργούνται για την παραγωγή αιθερίου ελαίου (τα είδη *nardus* και *windrianus*). Απαντάται στην Ταϊλάνδη, την Ιάβα, τη Σρι Λάνγκα, την Ινδία και την Νέα Γουινέα.

Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό των αποξηραμένων ή ημιαποξηραμένων φύλλων του φυτού. Κύρια συστατικά του, ανεξάρτητα από το είδος του φυτού που έχει χρησιμοποιηθεί, είναι η σιτρονελάλη, η γερανιόλη και το λεμονένιο. Στην σιτρονελάλη οφείλεται και το χαρακτηριστικό λεμονώδες άρωμα του φυτού. Έχει κίτρινο – καφέ χρώμα, με διαυγή σύσταση.

Το αιθέριο έλαιο της σιτρινέλας χρησιμοποιείται από παλιά ως εντομοαπωθητικό. Η σιτρονέλλα έχει επίσης αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές, βακτηριοκτόνες, αποσμητικές, παρασιτοκτόνες, τονωτικές και δυναμωτικές ιδιότητες.

Γενικά χρησιμοποιείται για να προφυλάσσει από τσιμπήματα κουνουπιών ή για την ανακούφισή τους. Κατ' επέκταση όμως, χρησιμοποιείται για την τόνωση

του ανοσοποιητικού και του νευρικού συστήματος. Προσφέρει σημαντική βοήθεια στα κρυολογήματα και τις λοιμώξεις και βοηθά στην αντιμετώπιση της ζάλης, της ημικρανίας και του πονοκεφάλου. Επίσης καταπραΰνει και καθαρίζει το μυαλό. Μαλακώνει το δέρμα και κάνει καλό στα λιπαρά δέρματα και τα πόδια που ιδρώνουν πολύ.

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο περγαμόντο, νεράντζι, κέδρο, γεράνι, λεμόνι, πορτοκάλι, λεβάντα και πεύκο. Η απευθείας χρήση μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο δέρμα σε ορισμένα άτομα, ενώ είναι προτιμότερο να μην χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Λεμόνι (*Citrus limonum*)

Το υβριδικό δέντρο της λεμονιάς ανήκει στην οικογένεια των Ρυτοειδών ή αλλιώς Εσπεριδοειδών (*Rutaceae* ή *Hesperidaceae*). Φτάνει μέχρι τα 6 μέτρα ύψος, τα κλαδιά του δέντρου έχουν αγκάθια ενώ τα φύλλα είναι πράσινα, λαμπερά και έχουν ελλειψοειδές σχήμα. Τα άνθη είναι λευκά εξωτερικά με το εσωτερικό τους να τείνει προς το μώβ. Παράγεται στην Ισπανία, την Πορτογαλία, την Ιταλία, την Ελλάδα, την Αργεντινή, την Ινδία, την Βραζιλία και τις ΗΠΑ (Πρωτοπαπαδάκης, 2004).



Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού παραλαμβάνεται με ψυχρή έκθλιψη της ακατέργαστης φλούδας του καρπού και έχει άρωμα φρεσκοκομμένου φρούτου υψηλής αρωματικής νότας και χρώμα πράσινο – κίτρινο λαμπερό. Τα κύρια συστατικά του είναι το λιμονένιο και το γ τερπινένιο.

Έχει στυπτικές, αποτοξινωτικές, επιδρωτικές, διουρητικές και αιμοστατικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος και την αναζωογόνηση του σώματος και του πνεύματος. Συμβάλλει αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση νευρολογικών καταστάσεων όπως η πνευματική κόπωση, η ζάλη, το άγχος, η νευρικότητα και η αϋπνία. Ανανεώνει το μυαλό, αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση και δημιουργεί μια αισιόδοξη διάθεση.

Αναζωογονεί το χαλαρό κουρασμένο και θαμπό δέρμα. Βοηθάει στη μείωση της υπερβολικής λιπαρότητας και στη θεραπεία της ακμής. Χρησιμοποιείται το ίδιο αποτελεσματικά στο δέρμα του κεφαλιού για την αντιμετώπιση της λιπαρότητας και της πιτυρίδας. Είναι γνωστό πως έχει λευκαντικές ιδιότητες και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται σε καλλυντικά προϊόντα για την μείωση της έντασης των πανάδων, των μαύρων στιγμάτων και των φακίδων.

Είναι ευεργετικό στο κυκλοφορικό μας σύστημα ρυθμίζοντας την κυκλοφορία του αίματος, μειώνει την πίεση και τις αιμοραγίες της μύτης. Βοηθάει στην μείωση του πυρετού, αντιμετωπίζει μολύνσεις του αναπνευστικού και βροβρογχίτιδες. Παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βελτιώνει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Δρα ως αντισηπτικό για φλεγμονές, πληγές και τσιμπήματα. Ενώ βοηθάει και στη μείωση της κυτταρίτιδας (Sawamura et al., 2014, Lopez, 2014, .

Συνδυάζεται πολύ καλά με αιθέριο έλαιο λεβάντα, νερολί, ευκάλυπτο, χαμομήλι, σανδαλόξυλο, δενδρολίβανο και υλάνγκ – υλάνγκ. Είναι μη τοξικό, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται στο δέρμα με την παρουσία ηλιακού φωτός (φωτοτοξικό).

Λεβάντα (*Levandula officinalis*, *Levandula angustifolia*)



Η λεβάντα ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (Lamiaceae). Είναι φυτό φρυγανώδες και πολύκλαδο, με ορθούς βλαστούς που φύονται από τη βάση, είναι δηλαδή θάμνος ύψους 30 – 80 εκατοστών. Έχει γκριζοπράσινα στενά φύλλα, στενά έως λογχοειδή, ασημένια, γκρι ή πράσινα και άνθη μυτερά, μπλε, μωβ, βαθύ μωβ ή απόχρωσης της βιολέτας. Προέρχεται από τη Γαλλία, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα, την Αγγλία, την Ισπανία, την Ουγγαρία, το Μαρόκο και την Ταζμανία.

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας παραλαμβάνεται με απόσταξη μεθ' υδρατμών από τις κορυφές των ανθέων και έχει ένα γλυκό, δροσερό και έντονα αναζωογονητικό άρωμα. Το χρώμα του είναι ελαφρύ πράσινο – κίτρινο. Κύρια

συστατικά του είναι η λιναλοόλη, ο λιναλοϋικός εστέρας, η κινεόλη και η καμφορά.

Το αιθέριο έλαιο της λεμβάντας χαμηλώνει ή ισορροπεί την την υψηλή πίεση, ενισχύει την λεμφική αποτοξίνωση και διευκολύνει την πέψη. Θεωρείται αντισπασμωδικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβιοτικό και αντιπαρασιτικό. Λόγω των αντισηπτικών και καταπραϋντικών ιδιοτήτων του χρησιμοποιείται και σε ελαφριές μορφές ακμής, δερματίτιδας και ψωρίασης.

Εξισορροπεί τις λειτουργίες του σώματος. Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και άλγη καθώς και από τα συμπτώματα της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Καταπολεμά την αϋπνία και τους πονοκεφάλους και έχει καταπραϋντική, εξισορροπιστική και ηρεμιστική δράση στο νευρικό σύστημα, καθώς επίσης βοηθά στις εναλλαγές της διάθεσης, στην κατάθλιψη και την προεμμηνορροϊκή υπερένταση. Επίσης, παρουσιάζει αντιρυτιδική δράση, δρα ενάντια στην κυτταρίτιδα, τη χαλάρωση και τις ραβδώσεις του δέρματος.

Συνδυάζεται πολύ καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια, όπως γεράνι, λεμόνι, μανταρίνι, μύρο, πεύκο, δενδρολίβανο και άλλα, και μάλιστα ενισχύει την δράση τους. Αν και δεν παρουσιάζει παρενέργειες και είναι απο τα ελάχιστα αιθέρια έλαια που μπορούν να εφαρμοστούν και αδιάλυτα, καλό είναι να αποφεύγεται από εγκύους και μικρά παιδιά (Shiina et al., 2008, Soltani et al., 2013, [http://el.wikipedia.org/wiki, http://en.wikipedia.org/wiki/Lavandula_officinalis](http://el.wikipedia.org/wiki/http://en.wikipedia.org/wiki/Lavandula_officinalis)).

Λιβάνι (*Boswellia carteri*, *Boswellia thurifera*)

Το δέντρο του λιβανιού είναι μικρό, θαμνώδες δέντρο με λευκά άνθη που ανήκει στην οικογένεια των Βουρσεριδών (Burseraceae). Παρουσιάζει μικρά λευκά άνθη και από τις εγκοπές του φλοιού του κορμού, παράγεται μια γαλακτερή ρητίνη που σκληραίνει και παίρνει τη μορφή δακρύων χρώματος καφέ – πορτοκαλί. Η συγκομιδή της ρητίνης γίνεται με το χέρι για να μην καταστραφεί η ποιότητα.



Προέρχεται από την Ινδία, τη Σομαλία, το Ομάν, την Υεμένη, την Αιθιοπία και την Σαουδική Αραβία.

Το αιθέριο έλαιο λιβάνι παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό των «δακρύων» της σκληρής ρητίνης. Χαρακτηρίζεται από δροσερές, εσπεριδοειδείς, χαμηλές νότες αρώματος που θυμίζουν ρετζίμι και βαλσάμικο υπόχρωμα γλυκό και ζεστό. Τα κύρια συστατικά του είναι το α πινένιο, η θουγένη, το σαμπινένιο, το μυρκένιο και η βορνεόλη.

Παρουσιάζει αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές, απολυμαντικές, πεπτικές, διουρητικές, αποχρεμπτικές, ηρεμιστικές, αντικαταθλιπτικές, τονωτικές, επουλωτικές, και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την αυτοσυγκέντρωση, την πνευματική ανάταση, το βήχα, το κρύωμα, τις νευρώδεις καταστάσεις και το στρες.

Χρησιμοποιείται για την αναζωογόνηση της κουρασμένης επιδερμίδας, με ρυτίδες και σημάδια χαλάρωσης. Επίσης βελτιώνει την εικόνα των ραβδώσεων και το μυϊκό τόνο. Παραδοσιακά ο άνθρωπος το χρησιμοποίησε για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων και ως προσφορά στους θεούς, στις μέρες μας καίγεται σε καυστήρες ελαίου για εξαγνισμό και καθαρισμό του χώρου από αρνητική ενέργεια καθώς και για αυτοσυγκέντρωση – διαλογισμό.

Συνδυάζεται με αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλο, πεύκο, γεράνι, λεβάντα, νερολί, πορτοκάλι, περγαμόντο και βασιλικό. Αν και σπάνια παρουσιάζει αλλεργικές αντιδράσεις, ωστόσο έχουν αναφερθεί περιπτώσεις που περιλαμβάνουν εξάνθημα, κνίδωση, ερεθισμένο δέρμα, δυσκολία στην αναπνοή, σφίξιμο στο λαιμό και το στήθος. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού (http://en.wikipedia.org/wiki/Boswellia_carterii, <http://www.ergonpl.gr/el/nature>).

Λουΐζα (*Aloysia triphylla*, *Lippia citriodora*)



Η λουΐζα είναι φυλλοβόλος, πολυετής θάμνος, με μέγιστο ύψος τα 2 μέτρα που ανήκει στην οικογένεια των Βερβενιδών (*Verbenaceae*). Έχει μικρά λευκά ή ανοιχτόχρωμα πράσινα έως μωβ άνθη που

χαρακτηρίζονται από έντονο άρωμα λεμονιού. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή σκούρα πράσινα. Κύριες χώρες παραγωγής του είναι η Γαλλία, η Ισπανία, το Μαρόκο, η Τυνησία, η Αλγερία και η Ιταλία (http://en.wikipedia.org/wiki/Aloysia_triphylla).

Το αιθέριο έλαιο της λουΐζας παραλαμβάνεται με απόσταξη μεθ' υδρατμών από τα φύλλα του φυτού και παρουσιάζει γλυκό, δροσερό και φρουτώδες άρωμα λεμονιού και άνθινο υπόχρωμα. Κύρια συστατικά του είναι η κιτράλη, το λιμονένιο και η λιναλοόλη.

Έχει δράση ήπια ηρεμιστική, αντιπυρετική και σπασμολυτική, ιδιαίτερα για το πεπτικό σύστημα, όπου βοηθάει την πέψη και μειώνει τις κράμπες, αποσυμφορεί το συκώτι. Είναι καταπραϋντικό, ιδιαίτερα των βρόγχων και της ρινικής κοιλότητας. Χρησιμοποιείται ενάντια της αϋπνίας, της κατάθλιψης και του στρες. Και οι διουρητικές του ικανότητες έχουν σημαντικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις νεφροληθίασης.

Το αιθέριο έλαιο της λουΐζας αποτελεί ένα εξαιρετικό βοήθημα για το αδυνάτισμα και τη μείωση της κυταρίτιδας. Ενώ σε ψυχολογικό επίπεδο ανακουφίζει από την κόπωση και την απάθεια και ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα και τη συγκέντρωση (Ponce et al., 2006, <http://el.wikipedia.org/wiki>).

Συνδυάζεται πολύ καλά με αιθέριο έλαιο λιβάνι, γιασεμί, κέδρου, γεράνι και τα αιθέρια έλαια όλων των εσπεριδοειδών. Είναι όμως ένα φωτοτοξικό αιθέριο έλαιο και συνεπώς πρέπει να αποφεύγεται η χρήση του στο δέρμα σε συνδυασμό με το ηλιακό φως.

Μανταρίνι (*Citrus reticulata*, *Citrus nobilis*)

Πρόκειται για αειθαλές δέντρο της οικογένειας των Εσπεριδοειδών ή Ρυτοειδών (Hesperidaceae ή Rutaceae). Φέρει μικρά φύλλα και στους μίσχους των φύλλων φέρονται μικρά πτερύγια. Ο καρπός είναι μικρού έως μεσαίου μεγέθους σχήματος



ελλειψοειδούς. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες όπως η Ελλάδα, η Ισπανία, η Κίνα, η Ινδονησία και η Αργεντινή (Πρωτοπαπαδακης, 2004).

Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με ψυχρή έκθλιψη από την φλούδα του καρπού. Παρουσιάζει έντονο, γλυκό, δροσερό και χαρακτηριστικό άρωμα και λαμπερό υποκίτρινο χρωματισμό. Κύρια συστατικά του είναι το πινένιο, το λομονένιο και η α σινενσόλη.

Το αιθέριο έλαιο του μανταρινιού έχει αντισυπτική και αντιρυτιδική δράση και βοηθάει στη εξισορρόπηση της λιπαρότητας στο δέρμα. Είναι ένα αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο που ανανεώνει την ατμόσφαιρα και τη διάθεση και προσφέρει τόνωση όταν αισθανόμαστε αδυναμία.

Συνεισφέρει στη μείωση της κυτταρίτιδας και της κατακράτησης υγρών. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως χαλαρωτικό, καταπραϋντικό, κατασταλτικό, αντιρυτιδικό, αντισηπτικό και ηρεμιστικό. Επίσης χρησιμοποιείται για ήρεμο και ευχάριστο ύπνο, για πεπτικές διαταραχές και για περιπτώσεις παχυσαρκίας ακόμα και ακμής. Καλύτερεύει την υφή του δέρματος αντιμετωπίζοντας τις λοιμώξεις και απομακρύνοντας τυχόν συμφορήσεις.

Συνδυάζεται με αιθέριο έλαιο περγαμόντο, πορτοκάλι, χαμομήλι, γκρέιπφρουτ, λεβάντα, νερολί και ρόδο. Ως αιθέριο έλαιο εσπεριδοειδούς είναι φωτοτοξικό και συνίσταται η αποφυγή με το ηλιακό φως ιδιαίτερα αν έχει εφαρμοσθεί στο δέρμα. Η χρήση του πρέπει να γίνεται πάντα αφού έχει διαλυθεί (Tao et al., 2014, Lopez, 2014).

Μαντζουράνα (*Majorana hortensis*, *Origanum majorana*)



Η μαντζουράνα ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (Lamiaceae). Είναι φυτό ποώδες με πολλές παραφυάδες, φύλλα μικρά και μυρωδάτα, σκούρα πράσινα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι φαιά με λέπια ροζ ή λευκά. Απαντάται στην Ελλάδα, τη Γαλλία, τη Βουλγαρία, την Τουρκία, το Μαρόκο, την Τυνησία, την Ουγγαρία, την

Αίγυπτο και την Πολωνία.

Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα και τις κορυφές των άνθων με απόσταξη μεθ'υδρατμών. Χαρακτηρίζεται από πικάντικες, φυλλώδεις υψηλες νότες και ζεστό ξυλώδες υπόχρωμα με υποψία καμφοράς. Κύρια συστατικά του είναι το τερπινενιο, η τερπινεόλη και η θουγενόλη.

Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως αναλγητικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, δυναμωτικό, εμμηναγωγό, τονωτικό του νευρικού συστήματος και των μυών, θερμαντικό. Επίσης, για τη δυσκοιλιότητα, τη δύσπνοια, το ερεθισμένο δέρμα, τις ημικρανίες, την κατάθλιψη, τη μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, το συνάχι, το αδύναμο ανοσοποιητικό, την υψηλή πίεση, τις φλογώσεις, την αύπνία και τα διαστρέματα.

Βοηθά στη ανακούφιση από την ένταση των μυών του προσώπου που δημιουργούν τις γραμμές έκφρασης και τις ρυτίδες. Η θερμαντική της δράση βελτιώνει την κυκλοφορία και είναι πολύ αποτελεσματική για τους πόνους των μυών και των αρθρώσεων. Ανακουφίζει την καρδιά και φέρνει στην επιφάνεια δύναμη και αντοχή.

Συνδυάζεται αποτελεσματικά με αιθέριο έλαιο λεβάντας, περγαμόντο, χαμομήλι, πορτοκάλι, υλάνγκ – υλάνγκ, κέδρο και δενδρολίβανο.

Μάραθος (*Foeniculum vulgare*, *Foeniculum officinale*)

Ο μάραθος είναι ποώδες φυτό που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων (*Umpellifera*). Τα φύλλα του μοιάζουν πολύ με τον άνηθο. Ο βλαστός του είναι όρθιος, γραμμωτός, με μεγάλη διακλαδωση βλαστών. Τα άνθη του έχουν κίτρινο χρώμα και ευρίσκονται σε ταξιανθίες που σχηματίζουν σκιάδα. Ο καρπός είναι μικρός 4 έως 7 χιλιοστά. Απαντάται στην Ελλάδα, τη Γαλλία, την Ιταλία, την Ουγγαρία, την Κίνα και την Αίγυπτο (Σκουμπρή, 1998, <http://el.wikipedia.org/wiki/>).



Το αιθέριο έλαιο του μάραθου παραλαμβάνεται με απόσταξη μεθ' υδρατμών από του κονιρτοποιημένους σπόρους του φυτού. Χαρακτηρίζεται από καθαρές, γλυκές υψηλές νότες που θυμίζουν γλυκάνισο και γήινο, πικάντικο υπόχρωμα μέντας. Αφήνει μια γλυκιά μυρωδιά φρεσκάδας. Κύρια συστατικά του είναι η αθηνόλη και η μαραθόλη.

Έχει διουρητικές ιδιότητες που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλει τις τοξίνες και μπορεί να θεωρηθεί αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος. Βοηθάει στη ρύθμιση του έμμηνου κύκλου και στην εξάλειψη της αυξομείωσης των ορμονών κατά τη διάρκεια της κλιμακτηρίου.

Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας και της συσσώρευσης αερίων στο στομάχι ή το έντερο. Επίσης, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ρευματισμών, αρθρίτιδες, βρογχίτιδες, ως τονωτικό των νεύρων και μείωσης του στρες. Το αιθέριο έλαιο του μάραθου έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και διευκολύνει την απόχρεμψη.

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλο, ρόδο, γεράνι και λεβάντα. Χρειάζεται προσοχή στη χρήση του καθώς σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί μέθη ακόμα και τοξικότητες.

Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*)



Το μελισσόχορτο είναι ένας μικρός θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Τα φύλλα του είναι μεγάλα με οδοντωτό ωοειδές σχήμα, τα δε ανθάκια του λευκά, μικρά, ξεπροβάλλουν πολλά μαζί από τις βάσεις των φύλλων. Όλο το φυτό, αλλά κυρίως τα φύλλα απελευθερώνουν ένα ωραίο άρωμα που μοιάζει με αυτό του λεμονιού. Το συναντάται σε αρκετές χώρες όπως η Ελλάδα, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ιταλία, η Ισπανία και η Αγγλία

(Σκουμπρής, 1998, Στεφανάκη, 1999).

Το αιθέριο έλαιο του φυτού προέρχεται από απόσταξη με ατμό των φύλλων του φυτού και έχει ένα απαλό και ζεστό άρωμα με μια νότα μελιού. Είναι

ιδιαίτερα σπάνιο και συνήθως απαντάται στην αγορά σε μορφή μείγματος με άλλα ομοειδή στις ιδιότητες αιθέρια έλαια. Κύρια συστατικά του είναι η κιτράλη, η κιτρονελλάλη, η λιναλοόλη και η γερανιόλη.

Το αιθέριο έλαιο του μελισσόχορτου είναι γνωστό και ως «το ελιξήριο της ζωής». Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την νευρικότητα, την ένατση, το στρες, τις αϋπνίες, τις μολύνσεις, τις μυκητιάσεις, το έκζεμα, τον έρπητα και τις ιώσεις. Επίσης ως αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, βακτηριοκτόνο, ηρεμιστικό, υπνωτικό, ενάντια στην υψηλή πίεση και την ευερεθιστότητα, ηρεμεί το νου και ευεργετεί το καρδιακό σύστημα.

Είναι κατάλληλο για την ανακούφιση από το σοκ, την κατάθλιψη, την ψυχική οδύνη και το άγχος. Τονώνει τη ζωή, δίνει χαρλα στο πνεύμα και απομακρύνει τις σκοτεινές σκέψεις. Επίσης επιδρά ρυθμιστικά στο πεπτικό σύστημα, βοηθάει στη ναυτία και τη συσπεία. Είναι ισχυρό αντισηπτικό και μειώνει τον πυρετό (Sadraei et al., 2003, Duran et al., 2004).

Συνδυάζεται πολύ καλά με αιθέριο έλαιο λεβάντα, τριαντάφυλλο, γεράνι, χαμομήλι, υλάνγκ – υλάνγκ και λεμόνι. Μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν υπόταση.

Μέντα (*Mentha piperita*)

Ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των Χειλανθών (Lamiaceae). Είναι πολυετές με πράσινα φύλλα και άνθη ευωδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία σε σχήμα στάχου. Απαντάται στην Αμερική, την Αγγλία, τη Βουλγαρία, το Μαρόκο, την Ιταλία, την Κίνα, την Ταζμανία, την Ολλανδία, την Ισπανία, τη Βραζιλία, τη Γερμανία και την Ελλάδα (Σκουμπής, 1998).



Το αιθέριο έλαιο της μέντας εξάγεται με απόσταξη όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη ανθοφορία. Έχει ελαφρύ κιτρινοπράσινο χρώμα, με διαπεραστική μυρωδιά μέντας.

Χαρακτηρίζεται ως πρώτη βοήθεια σε περιπτώσεις νευρικής ανορεξίας και προβλημάτων χώνεψης. Το αιθέριο έλαιο της μέντας βοηθάει στην καταπολέμηση της πνευματικής κούρασης, της δυσπεψίας, της δυσσομίας του στόματος, της μυκητώδους στοματίτιδας, του πυρετού, της ρινικής συμφόρησης, των νεύρων, του στρες, του πονοκεφάλου, της ημικρανίας και του ιλίγγου.

Βοηθάει επίσης στην αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως δερματίτιδες, ακμή, κηλίδες, μελάνιασμα, ψώρα, δαγκώματα και τσιμπήματα εντόμων. Χρησιμοποιείται στην καταπολέμηση του άσθματος, του βήχα, του κρυώματος, της γρίπης, σε περιπτώσεις με αρυθμία, στον πονόδοντο και στις κράμπες του στομάχου, τέλος θεωρείται ότι προάγει την τριχοφυΐα (Sousa et al., 2010, Lazutka et al., 2012).

Συνδυάζεται πολύ καλά με αιθέριο έλαιο λεβάντας, δενδρολίβανο και ευκάλυπτο. Δεν συνίσταται σε άτομα που εφαρμόζουν οποιαδήποτε ομοιοπαθητική μέθοδο. Μπορεί να μειώσει τη ροή του γάλακτος κατά το θηλασμό. Να χρησιμοποιείται πάντα διαλυμένο, ποτέ απευθείας στο δέρμα και όχι το βράδυ γιατί προκαλεί αϋπνία.

Μοσχοκάρυδο (*Myristica fragrans*)



Το μοσχοκάρυδο ανήκει στην οικογένεια των Μυριστικοειδών (*Myristicaceae*). Πρόκειται για αιθαλές δένδρο, με φύλλα δερματώδη, πράσινα σκούρα από πάνω και λευκά από κάτω. Τα άνθη του δίνουν πορτοκαλιά φρούτα όπως το βερίκοκο. Το δέντρο δίνει καρπούς μετά από 15 χρόνια απαιτητικής καλλιέργειας. Ο σπόρος έχει χρώμα καφέ και είναι αρκετά μεγάλος και στιλπνός. Προέρχεται από την Ινδονησία, την Ινδία, τη Σρι Λάνγκα και τη Μαλαισία.

Το αιθέριο έλαιο του μοσχοκάρυδου προέρχεται από την απόσταξη με ατμό των σπόρων του φυτού και έχει έντονο άρωμα μπαχαρικού. Κύρια συστατικά του είναι το πινένιο, η 1,4 τερπινενόλη, το σαμπινένιο και η μυριστικίνη.

Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται για ζέσταμα και ανακούφιση των μυών, για ενδυνάμωση και διέγερση του νου, ως αφροδισιακό, ως βοηθητικό του κυκλοφορικού και της καρδιάς. Είναι αιθέριο έλαιο που τονώνει τη σωματική και πνευματική ενέργεια, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, είναι εμμηναγωγό.

Επηρεάζει θετικά το πεπτικό σύστημα, ανοίγει την όρεξη, βοηθάει στην πέψη και την αποβολή λίπους από το σώμα. Είναι ικανό αντιπαρασιτικό του δέρματος και του εντέρου, αναλγητικό και συμβάλει στην αντιμετώπιση μετεωρισμών (Nevas et al., 2004, Piaru et al., 2012).

Συνδυάζεται με αιθέριο έλαιο πορτοκάλι, γεράνι και δενδρολίβανο. Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει ναυτία ακόμα και να αποβεί τοξικό.

Μύρο (*Commiphora molmol*, *Commiphora myrrha*)

Το μύρο ανήκει στην οικογένεια των Βουρσερακιδών (Burseraceae). Πρόκειται για θάμνο, πολλά είδη όμως του οποίου μπορούν να φτάσουν μέχρι και τα 5 μέτρα ύψος. Έχει αρωματικά φύλλα και μικρά άσπρα λουλούδια. Όταν ο γκριζωπός φλοιός κοπεί, το ρετσίνι βγαίνει ρευστό κιτρινωπό ή άσπρο το οποίο ξηραίνεται και γίνεται κοκκινωπό – καφέ σβόλος (τα λεγόμενα δάκρυα). Προέρχεται από την Β. Αφρική, την Ασία, την Σομαλία και την Άπω Ανατολή.



Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα ξηρά «δάκρυα» με απόσταξη με ατμό. Είναι κολλώδες, παχύρευστο, σκούρου χρώματος και έχει μια χαρακτηριστική αρωματική μυρωδιά, βαλσάμικη, εξωτική, ξηλώδη, γήινη, με βαθύ, ζεστό και γλυκό άρωμα μεσσαίας νότας. Κύρια συστατικά του είναι το φουρανοευδεμα-1,3-διένιο, το α και β ελεμένιο, το β και γ γερμακρένιο και το κουρζαρένιο. Το φουρανοευδεμα-1,3-διένιο είναι αναλγητικό συγγενές με τη μορφίνη.

Είναι αντισηπτικό, αντιμικροβιακό, αντιφλογιστικό, βαλσαμικό, αποσμητικό, απολυμαντικό, διουρητικό, εμμηναγωγό, διεγερτικό, τονωτικό, μηκυτιόκονο, αντιφλεγμονώδες, αντισπασμωδικό και στυπτικό. Επίσης έχει διεγερτικές ιδιότητες και είναι πολύ βοηθητικό για την καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Καλό για το κρυολόγημα, το συνάχι και βρογχίτιδες. Θεωρείται

τονωτικό των ορμονών και της σεξουαλικότητας, Κατάλληλο για διάρροια, φουσκώματα, έλλειψη όρεξης. Είναι εντομοαπωθητικό.

Αποτελεί την καταλληλότερη επιλογή για την αντιμετώπιση της μυκητίασης των ποδιών. Είναι καλό για χρόνια έλκη, τις μολύνσεις των ούλων και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βαφή. Είναι ηρεμιστικό, αποχρεμπτικό, θεραπεύει το βήχα και το κρυολόγημα. Σε ψυχολογικό επίπεδο εμπνέει γαλήνη και ειρήνη. Είναι κατάλληλο για ώριμες, κουρασμένες επιδερμίδες, με ρυτίδες, ξηρές και αφυδατωμένες. (Brieskom & Noble, 1983, Ashry et al., 2010, <http://en.wikipedia.org/wiki/Myrrh>)

Συνδυάζεται με αιθέριο έλαιο λιβάνι, λεβάντα, πορτοκάλι, μανταρίνι, περγαμόντο, χαμομήλι, κέδρο, λεμόνι, νερολί, πορτοκάλι, μέντα και πεύκο. Να αποφεύγεται η χρήση του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Διεγείρει την έμμηνο ρύση.

Μυρτιά (*Myrtus communis*)



Ανήκει στην οικογένεια των Μυρτοειδών (Myrtaceae). Πρόκειται για δενδρύλλιο γηγενές της λεκάνης της Μεσογείου. Είναι ένας αειθαλής θάμνος με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Έχει λευκά άνθη με τον καρπό να είναι ράγα, σχεδόν σφαιρική ή ελλειψοειδής. Τα φύλλα είναι λογχοειδή, πτερόνευρα, οξύληκτα και αρωματικά (Σκουμπής, 1998, Στεφανάκη, 1999).

Το αιθέριο έλαιο της μυρτιάς αποστάζεται από τα φύλλα, τα κλαδιά και τα άνθη του φυτού. Κύρια συστατικά του είναι η κινεόλη, η μυρτενόλη, το πινένιο, η γερανιόλη, το λιμονένιο και η κουμαρίνη. Ενώ εκφράζει ένα καθαρό, γλυκό και δροσερό άρωμα.

Στη αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται κυρίως για αναπνευστικές παθήσεις και για την περιποίηση της επιδερμίδας. Είναι ένα μη τοξικό αιθέριο έλαιο, κατάλληλο για παιδιά και ηλικιωμένους. Συνιστάται ιδιαίτερα για αναπνευστικά προβλήματα, όπως τα άσθμα, η βρογχίτιδα, η καταρροή και ο βήχας. Έχει επίσης

στυπτικές ιδιότητες που το καθιστούν χρήσιμο στη φροντίδα του λιπαρού δέρματος, καθώς και του δέρματος με ανοιχτούς πόρους και ακμή.

Το αιθέριο έλαιο της μυρτιάς είναι πολύ αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση επίμονων ουρολοιμώξεων, λοιμώξεων της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης. Είναι δραστήριο στις παθήσεις του γεννητικού συστήματος, ιδιαίτερα στον στρεπτόκοκκο, κολπίτιδες και φλεγμονές του κόλπου της γυναίκας. Το γλυκό του άρωμα μπορεί να επιδράσει θετικά στο νευρικό σύστημα και την ψυχική κατάσταση. Θεωρείται ότι προάγει τα θετικά συναισθήματα και κατευνάζει την εθιστική, αυτοκαταστροφική και ψυχαναγκαστική συμπεριφορά (Σαρλής, 1994, Lazutka et al, 2001, Dell Agli et al.,2012).

Συνδυάζεται με αιθέριο έλαιο λεβάντα, περγαμόντο, λεμόνι, δενδρολίβανο και πεύκο.

Νερολί (*Citrus bigardia, Citrus aurantium*)

Πρόκειται για το αιθέριο έλαιο που προέρχεται από τα άνθη της νεραντζιάς. Δηλαδή του αειθαλούς δέντρου της οικογένειας των Εσπεριδεϊδών ή Ρυτοειδών (Hesperidaceae ή Rutaceae). Ο κορμός του είναι λείος με γκρι αποχρώσεις, έχει σκούρα πράσινα φύλλα, καρπό μικρού έως μεσαίου μεγέθους και άνθη λευκά βαθιά μυρωδάτα. Προέρχεται από την Ελλάδα, τη Γαλλία, την Αίγυπτο, την Ιταλία, την Τυνησία, το Μαρόκο και την Αλγερία (Πρωτοπαπαδακης, 2004).



Το άρωμα του παραδείσου , όπως χαρακτηριστικά λέγεται το νερολί, παραλαμβάνεται με απόσταξη μεθ'υδρατμών από τα άνθη της νεραντζιάς. Χαρακτηρίζεται από λεπτές, δροσερές, άνθινες χαμηλές νότες και ζεστό, βαρύ, πικρόγλυκο υπόχρωμα. Κύρια συστατικά του τα υδροκαρβονικά τερπένια και τα τερπένια αλκοόλης.

Το αιθέριο έλαιο δρα ως αντισηπτικό, αναπλαστικό, με αναζωογονητικές ιδιότητες. Είναι η καλύτερη επιλογή για τη θεραπεία του άγχους και άλλων

προβλημάτων συναισθηματικής ή ψυχολογικής προελεύσεως. Έχει αποδειχθεί χρήσιμο στην ανακούφιση κρίσεων πανικού, υστερίας, σοκ.

Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της διάρροιας, καθώς διαθέτει ιδιότητες που ανακουφίζουν τους σπασμούς των λείων μυών του εντέρου. Βοηθάει στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Στην δροντίδα του δέρματος είναι ιδιαίτερα πολύτιμο για τις ώριμες, ξηρές επιδερμίδες, ενώ είναι φιλικό προς το ευαίσθητο δέρμα. Μπορεί να ανακουφίσει από τη φλεβίτιδα. Ενώ συμβάλει στην αντιμετώπιση των ρυτίδων, γιατί προσφέρει καλή ενυδάτωση και ενισχύει την ελαστικότητα του δέρματος (Alexander, 2001,Lopez, 2014).

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο λεβάντα, τριαντάφυλλο, γιασεμί, λιβάνι και περγαμόντο.

Περγαμόντο (*Citrus bergamia*)



Ανήκει στην οικογένεια των Ρυτοειδών ή Εσπεριδοειδών (Rutaceae ή Hesperidaceae). Πρόκειται για αειθαλές δέντρο, σχετικά μικρό σε μέγεθος και έχει σχήμα φυλλώματος που ποικίλει. Τα φύλλα είναι μεγάλα, λογχοειδή και μυτερά. Τα άνθη είναι λευκά, ενώ οι καρποί είναι σχετικά μεγάλοι, είτε πεπλατυσμένοι, είτε στρογγυλοί και έχουν χρώμα κίτρινο έως πορτοκαλί. Απαντάται σε πολλές χώρες όπως η Ελλάδα, Ιταλία, Μαρόκο και Κορσική (Πρωτοπαπαδακης, 2004).

Το αιθέριο έλαιο του περγαμόντο προέρχεται από την ψυχρή έκθλιψη της φλούδας του καρπού. Χαρακτηρίζεται από γλυκές λεμονώδεις δροσερές υψηλές νότες και ζεστό λουλουδένιο, βαλσάμικο υπόχρωμα. Τα κύρια συστατικά του είναι το λιμονένιο και η λιναλοόλη.

Στην αρωματοθεραπεία το αιθέριο έλαιο περγαμόντο, θεωρείται πως περιορίζει το άγχος. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση κατάθλιψης, στρες, φοβιών, υστερίας, ανορεξίας, ψωρίασης και εκζέματος.

Είναι άριστο απολυμαντικό του ουροποιητικού συστήματος. Προάγει την ανάρρωση. Λόγω της ρυθμιστικής του ιδιότητας στην λιπαρότητα, χρησιμοποιείται σε προϊόντα που απευθύνονται σε λιπαρά ακνεϊκά και σμηγματορροϊκά δέρματα. Είναι ισχυρό αντισηπτικό, βοηθάει στην ενίσχυση της αμυντικής ικανότητας του οργανισμού και συμβάλλει στην απαλοιφή δυσχρωμιών του δέρματος (Kaddu et al., 2001, Lopez, 2014).

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο, κυπαρίσι, λιβάνι καθώς και όλων των εσπεριδοειδών. Όπως όλα τα ρυτοειδή, έτσι και το αιθέριο έλαιο του περγαμόντο είναι φυτοτοξικό. Επίσης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αδιάλυτο.

Πεύκο (*Pinus sylvestris*)

Ανήκει στην οικογένεια των Πευκοειδών (Pinaceae) η οποία περιλαμβάνει πάνω από 100 είδη. Είναι αειθαλές δένδρο, με κόμη απλωτή και φλοιό κοκκινωπό. Φύλλα βελλονόμορφα, με βαθύ πράσινο χρώμα και μήκος 5 έως 7 εκατοστά. Το αρσενικό άνθος είναι χρώματος κίτρινου. Από τα θηλυκά παράγονται οι καρποί, τα κουκουνάρια που περιέχουν τα σπέρματα. Συναντάται κυρίως στη βόρεια εύκρατη ζώνη της Ευρώπης και της Αμερικής (Σκουμπής, 1998).



Το αιθέριο έλαιο πεύκο προέρχεται από τις «βελόνες» με απόσταξη με ατμό. Είναι σχεδόν άχρωμο έως ελαφρά κίτρινο, με δυνατό, ξηρό, βαλσαμώδες άρωμα. Κύρια συστατικά του είναι η τερπινεόλη, η λιναλοόλη, το λιμονένιο, η ανηθόλη και η ευγενόλη.

Το αιθέριο έλαιο του πεύκου χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την αδυναμία, το κρύωμα, το βήχα, την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς, ως αναζωογονητικό του εγκεφάλου, χαλαρωτικό, αντιμικροβιακό, τονωτικό του νευρικού συστήματος, αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος. Επίσης μπορεί να δράσει ως βακτηριοκτόνο και εντομοαπωθητικό.

Συνίσταται για αντιμετώπιση της βρογχίτιδας, της γρίπης, της ιγμορίτιδας, της κυστίτιδας, σε μολύνσεις του αναπνευστικού, σε μυϊκούς πόνους, νευρική εξάντληση ή νευρική κατάσταση, πέτρες της χολής, το άσθμα και την αϋπνία. (Lazutka et al., 2001, Tisserand & Young, 2014)

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο σιτρονέλλα, ευκάλυπτο, λεβάντα, δενδρολίβανο, μύρο και φασκόμηλο. Το αιθέριο έλαιο πεύκο αντενδείκνυται στις εγκύους, στις ασθένειες των νεφρών και την ηπατίτιδα.

Πορτοκάλι (*Citrus sinensis*)

Ανήκει στην οικογένεια των Ρυτοειδών ή Εσπεριδοειδών (Rutaceae ή Hesperidaceae). Πρόκειται για ένα δικότυλο, αγγειόσπερμο, αειθαλές δέντρο. Τα φύλλα του είναι μετρίου μεγέθους, πλατιά, λεία, στιλπνά και φέρουν μίσχους με πτερύγια. Τα άνθη είναι λευκά, αρκετά μεγάλα και εύοσμα. Απαντάται σε πολλές χώρες, εκτός από την Ελλάδα, όπως το Ισραήλ, η Βραζιλία, η Αμερική, η Ιταλία και η Αυστραλία. (Πρωτοπαπαδακης, 2004)



Το αιθέριο έλαιο πορτοκάλι προέρχεται μέσω ψυχρής έκθλιψης από τη φλούδα του ώριμου καρπού. Έχει φρουτώδες γλυκό άρωμα, υψηλής νότας. Κύρια συστατικά του είναι το λιμονένιο, η λιναλοόλη και η καρβόνη.

Το αιθέριο έλαιο πορτοκάλι χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης, της νευρικότητας, της αϋπνίας και άλλων καταστάσεων που σχετίζονται με τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Το ζωντανό και γλυκό αρώμα του τονώνει τον κουρασμένο οργανισμό και απομακρύνει την περιττή ένταση.

Θεωρείται αντιπυρετικό, αντισπασμωδικό, καρδιοτονωτικό και διεγερτικό του λεμφικού και του πεπτικού συστήματος. Περιορίζει την κατακράτηση υγρών και βοηθά στη λειτουργία των εντέρων και την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Έχει αντισηπτική και βακτηριοστατική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επίθεμα σε κάποιο σημείο του δέρματος που χρειάζεται απολύμανση. Συμβάλει στην παραγωγή κολλαγόνου στην επιδερμίδα, στην προστασία των αγγείων και στην απομάκρυνση των πανάδων και των δυσχρωμιών. (Clarke, 2008, Rossi & Palacios, 2013)

Μπορεί να συνδυαστεί με αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο, νερολί, σάλβια, μύρο, λιβάνι και με ειθέρια έλαια όλων των εσπερισδοειδών. Ενώ είναι ένα φωτοτοξικό αιθέριο έλαιο όπως και όλα της οικογένειας των ρυτοειδών.

Σανδαλόξυλο (*Amyris balsamifera*, *Santalum album*)



Αυστραλία, Κίνα και Νέα Καληδονία.

Το σάνδαλο είναι αειθαλές δένδρο της οικογένειας των Σανδαλοειδών (*Santalaceae*). Μπορεί να φτάσει μέχρι τα 20 μέτρα ύψος και περίμετρο κορμού έως τα 2,4 μέτρα, ενώ εμφανίζει μικρά μώβ λουλούδια. Προέρχεται από τις χώρες Ινδία,

Το αιθέριο έλαιο του σανδαλόξυλου, παραλαμβάνεται από τα ξυλώδη μέρη του φυτού, τα οποία ξηραίνονται, θρυματίζονται και αποστάζονται με ατμό ή νερό. Έχει πρασινοκίτρινο χρώμα και βαθειά, γλυκειά, ξυλώδη και βαλσαμώδη μυρωδιά. Κύρια συστατικά του είναι η σανταλόλη (*santalol*), το *santyl acetate*, και το σανταλένιο (*santalene*).

Παρουσιάζει αιμοστατικές, ανακουφιστικές, αντικαταθληπτικές, αντισπασμοδικές, αντιφλογιστικές, αποχρεμπτικές και αφροδισιακές ιδιότητες. Επίσης είναι αντισηπτικό του ουροποιητικού και των πνευμόνων, αρωματικό, βακτηριοκτόνο, διουρητικό, εντομοκτόνο, επουλωτικό, ηρεμιστικό, καταπραϋντικό και τονωτικό.

Βοηθάει στη χαλάρωση και την συγκέντρωση. Έχει ουσιαστική επίδραση στο δέρμα και ενδείκνυται για δερματικές παθήσεις όπως η ακμή, το έκζεμα, οι ερεθισμοί, η λιπαρότητα, οι ρυτίδες, το σκάσιμο και οι φλεγμονές. Επίσης βοηθάει στην καταπολέμηση του στρες και των νεύρων, στην κατακράτηση των υγρών του σώματος, ενώ η ισχυρή αντισπτική του δράση στο ουροποιητικό σύστημα επιδρά θετικά στην κυστίτιδα. Τέλος χρησιμοποιείται σε πολλά προϊόντα για μετά το ξύρισμα και είναι συστατικό πολλών αρωμάτων τόσο για τον άντρα όσο και για την γυναίκα. (Howes et al., 2004,

<http://en.wikipedia.org/wiki/Sandalwood>,

<http://www.pharmacystore.gr/news.php?article=17>)

Συνδυάζεται πολύ καλά με αιθέριο έλαιο κέδρο, τριαντάφυλλο, νερολί, λεμόνι, περγαμόντο και γαρύφαλλο. Δεν είναι τοξικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί υπό προϋποθέσεις και αδιάλυτο.

Τζίντζερ (ή πιπερόριζα) (*Zingiber officinalis*)

Ανήκει στην οικογένεια των
Ζιγγιβεροειδών

(Zingiberaceae). Πολυετές φυτό
το οποίο έχει κονδυλώδες
ρίζωμα με χαρακτηριστική
καφέ φλούδα στο εξωτερικό,



ενώ εσωτερικά έχει ανοιχτό χρώμα και αναδύει χαρακτηριστικό πικάντικο και λεμονοειδές άρωμα. Προέρχεται από τις χώρες Ινδία, Κίνα και Αυστραλία.
(http://en.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale)

Το αιθέριο έλαιο τζίντζερ παραλαμβάνεται από την αποξηραμένη, κονιορτοποιημένη, ολόκληρη και με τη φλούδα της ρίζα με απόσταξη με υδρατμούς. Χαρακτηρίζεται από οξείες, πράσινες υψηλές νότες και πύρινο, ξυλώδες, γλυκό, πικάντικο υπόχρωμα. Κύρια συστατικά του είναι το zingiberene, το καμφένιο, το σαβινένιο και η γερανιόλη.

Το αιθέριο έλαιο του τζίντζερ χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως χωνευτικό, καθάρτικό, αναλγητικό, αντιεμετικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό, αφροδισιακό, βακτηριοκτόνο και θερμαντικό. Βελτιώνει την διάθεση, την κυκλοφορία, απαλύνει από μυικούς πόνους, νευρική εξάντληση, τονώνει το νου και βελτιώνει την όρεξη.

Είναι τονωτικό για την καρδιά και ενδείκνυται για τα κρύα άνω και κάτω άκρα. Ζεσταίνει και δυναμώνει τα συναισθήματα, αυξάνει και την αποφασιστικότητα και καταπολεμά την κακοθυμία. Με το διαπεραστικό του άρωμα καταπολεμά την καταρροή του κοινού κρυολογήματος. (Bellik, 2014, http://en.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale)

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο νερολί, υλάνγκ-υλάνγκ, γεράνι, σανδαλόξυλο και εσπεριδοειδών. Αν και δεν έχει καταγεγραμμένες αντενδείξεις τίθεται θέμα προσοχής σε ευαίσθητες επιδερμίδες.

Τριαντάφυλλο (*Rosa centifolia*, *Rosa gallica*, *Rosa damascena*)



ROSA DAMASCENA (PINK ROSE FLOWER)

Η τριανταφυλλιά ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (Rosaceae). Τα φύλλα της αποτελούνται από περιττό αριθμό φυλλαρίων, είναι σύνθετα οδοντωτά. Οι βλαστοί της είναι ακανθωτοί και τα πέταλα των ανθών της σε διαφορετικά χρώματα ανάλογα την ποικιλία. Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες τριανταφυλλιάς στον κόσμο. Οι κυριότερες κατηγορίες της είναι οι εξείς: θαμνώδεις ή υβρίδια τσαγιού, μεγανθείς, αναρριχόμενες, πολυανθείς, νάνες και δενδρώδεις.

Αν και οι ποικιλίες της τριανταφυλλιάς είναι πάρα πολλές μόνο από τα τρία παραπάνω είδη παράγεται αιθέριο έλαιο με κυριότερο εκπρόσωπο το *Rosa damascena*. Η παραλαβή γίνεται από τα πέταλλα του φυτού μέσω εκχύλισης με διαλύτη. Το άρωμά του είναι βαρύ, γλυκό και σαγηνευτικό. Είναι παχύρευστο και άχρωμο ή απαλό κίτρινο. Κύρια συστατικά του είναι η ροδινόλη, η γερανιόλη, η νερόλη και η λιναλοόλη. Απαντάνται σχεδόν σε όλο τον κόσμο, αλλά κύρια χώρα παραγωγής του είναι η Βουλγαρία. (http://en.wikipedia.org/wiki/Rosa_damascena)

Στην αρωματοθεραπεία το αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και θεραπεία της υπέρτασης, των λοιμώξεων, της βρογχίτιδας, του άσθματος, των δερματικών παθήσεων, των καρδιακών παθήσεων, της ταχυκαρδίας, της αρρυθμίας, των πεπτικών προβλημάτων, της ακανόνιστης εμμηνορρυσίας και του άγχους.

Χρησιμοποιείται κυρίως για της αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισπασμωδικές, αιμοστατικές, καθαρτικές, ηπατικές, χαλαρωτικές, αντικαταθλιπτικές και αφροδισιακές ιδιότητές του. Βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, της θλίψης, της νευρικής έντασης, του στρες, και ταυτόχρονα ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την αυτοίαση και τη σεξουαλικότητα. Είναι επίσης γνωστό ενυδατικό, αντιγηραντικό και τονωτικό σε κουρασμένους μυς. Στην

φροντίδα της επιδερμίδας χρησιμοποιείται κυρίως στο ώριμο, ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα, με σπασμένα αγγεία και δυσχρωμίες. (Steflitch, 2008, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/>)

Συνδυάζεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια και ιδιαίτερα με το γεράνι, το γιασεμί και το σανταλόξυλο. Θεωρείται γενικά ασφαλής και δεν έχει γνωστές αντενδείξεις.

Χαμομήλι (*Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla*)

Ανήκει στην οικογένεια Asteraceae ή αλλιώς Compositae. Είναι ένα κοινό ποώδες φυτό. Το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita*) είναι ένα ετήσιο φυτό, με μέγιστο ύψος όχι πάνω από 30 εκατοστά. Έχει λεπτά φύλλα σαν φτερά και απλά λευκά και κίτρινα άνθη σε μονά στελέχη. Προέρχεται από την Βόρεια Ευρώπη και καλλιεργείται στην Ουγγαρία και Κεντρική Ευρώπη, παρόλο το όνομά του, δεν υπάρχει στην Γερμανία. (Στεφανάκη, 1999)



Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με ατμό από τα άνθη του φυτού. Είναι σκούρο μπλέ σαν μελάνι και έχει δυνατή γλυκιά. Βαριά γλυκιά μυρωδιά μεσαίας νότας. Περιέχει αζουλένιο, το οποίο όμως δεν εμφανίζεται στο αρχικό φυτό. (Marino et al., 2001)

Το αζουλένιο είναι ένας ισχυρός αντιφλεγμονώδης παράγοντας καθώς επίσης είναι γνωστό αντιφλογιστικό και θεραπευτικό του δέρματος. Συνεπώς το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως καταπραϊντικό, χαλαρωτικό, υπνωτικό, για αρθρίτιδες, αλλεργίες και δερματίτιδες.

Είναι εξαιρετικό για πεπτικά προβλήματα, πόνους περιόδου και νευραλγίες. Βοηθάει στην αντιμετώπιση του στρες, της κατάθλιψης, της αϋπνίας, και της ευερεθιστότητας ιδιαίτερα στα παιδιά. Επίσης, είναι κατάλληλο για ερεθισμό των βλεφάρων, δερματίτιδες, σπασμένα αγγεία, σκασμένο ξηρό δέρμα, έρπη, πληγές και καψίματα. (Steflitch, 2008, Jamalia et al., 2012)

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο περγαμόντο, ιεροβότανο, λεβάντα γιασεμί, γεράνι, πορτοκάλι, νερολί, τριαντάφυλλο και υλάνγκ-υλάνγκ. Δεν είναι τοξικό, ούτε ερεθίζει, παρ' όλα αυτά κάποια άτομα είναι αλλεργικά στο χαμομήλι.

Υλάνγκ-υλάνγκ (*Cananga odorata*)



Ανήκει στην οικογένεια Annonaceae. Είναι αειθαλές δένδρο που φθάνει σε ύψος τα 25 μέτρα. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή και τα ένθη του κίτρινα (κιτρινοπράσινα) σπανίως ρόζ και έντονα αρωματικά. Ευδοκμεί στα νησιά Κομόρες, καθώς και στη Μανίλλα. Αν και το δένδρο ανθίζει καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, τα άνθη για παραγωγή αιθέριου ελαίου συλλέγονται μόνο το Μάιο και τον Ιούνιο, τα ξημερώματα, πριν βγει ο ήλιος. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Ylang-ylang>)

Το αιθέριο έλαιο του δένδρου Κάνγκα, το όνομα του οποίου σημαίνει το λουλούδι των λουλουδιών, παραλαμβάνεται από τα άνθη μέσω απόσταξης μεθ' υδρατμών. Το χρώμα του είναι ελαφρώς κίτρινο. Χαρακτηρίζεται από έντονα γλυκές, αμυγδαλώδεις, λουλουδένιες, τροπικές, χαμηλές νότες και υποστρώματα εξωτικά, ξυλώδη, βαλσαμώδη που προκαλούν ελαφρώς κορεσμό. Κύρια συστατικά του είναι η λιναλοόλη, η σαφρόλη, η ευγενόλη και η γερανιόλη.

Η έντονη γλυκιά ευωδία του υλάνγκ-υλάνγκ και η φήμη του ως αφροδισιακό το έχουν κάνει πολύ δημοφιλές και γι' αυτό το λόγο περιέχεται σε πολλά αρώματα και προϊόντα περιποίησης. Ελευθερώνει από αναστολές, βοηθάει στην βελτίωση της διάθεσης, τη μείωση του στρες, είναι χαλαρωτικό και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Επίσης χρησιμοποιείται ως αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, θεραπεύει το θυμό και τις φοβίες. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την φροντίδα του λιπαρού δέρματος, για την θεραπεία της σεξουαλικής ψυχρότητας και ανικανότητας, φέρνει αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση (Tisserand and Yang, 2014)

Συνδυάζεται καλά με αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο, πορτοκάλι και λοιπά εσπεριδοειδή και γιασεμιά.

Κεφάλαιο 5^ο

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

Οι θεραπείες με αιθέρια έλαια επιδρούν τόσο σε οργανικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο με σκοπό την βελτίωση της φυσικής, πνευματικής και ψυχικής μας υγείας. Τα αιθέρια έλαια έχουν πολλαπλούς τρόπους θεραπευτικής χρήσης. Η εφαρμογή τους μπορεί να είναι είτε εσωτερική είτε εξωτερική. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν φάρμακα και να χορηγηθούν εσωτερικά μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού και του εξειδικευμένου αρωματοθεραπευτή. Δεν είναι αβλαβή γι'αυτό και χρησιμοποιούνται πάντοτε σε πολύ μικρές δόσεις. Η εξωτερική εφαρμογή των αιθερίων ελαίων ασκείται αποκλειστικά από επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές με ποικίλους τρόπους, ανάλογα το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Έτσι χρησιμοποιούμε τα αιθέρια έλαια με τους εξείς τρόπους:

- ✓ **ΜΑΣΑΖ:** είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος εφαρμογής των αιθερίων ελαίων, ο οποίος βοηθάει σημαντικά την αποτοξίνωση του οργανισμού, ενώ παράλληλα ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Τα αιθέρια έλαια διαθέτουν τη μοναδική ικανότητα να διαπερνούν τις στοιβάδες του δέρματος και να μεταφέρονται μέσω του κυκλοφορικού συστήματος στα διάφορα όργανα. Ορισμένα αιθέρια έλαια δεν επιτρέπεται να έρθουν σε άμεση επαφή με την επιδερμίδα στην αρχική τους μορφή, λόγω της τοξικότητάς τους. Απαιτείται, λοιπόν ένας φορέας που θα παίζει το ρόλο του μεταφορέα (τα λεγόμενα λάδια βάσης), ο οποίος θα έχει τέτοια σύσταση, ούτως ώστε όταν αναμειχθεί με τα αιθέρια έλαια, θα διεισδύσει στο εσωτερικό με τη μάλαξη. Τα αιθέρια έλαια λοιπόν, αραιώνονται σε ποσότητα άοσμου φυτικού λαδιού, σε αναλογία έως 3%, και εφαρμόζεται μάλαξη σε όλο το σώμα ή στην πάσχουσα περιοχή. Οι κινήσεις πρέπει να επικεντρώνονται στους εν τω βαθεί ιστούς και όχι επιδερμικά. Το μασάζ αρωματοθεραπείας ενδείκνυται για ανακούφιση από τους μυϊκούς πόνους, το



αυχενικό σύνδρομο, την ψύξη, τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα, τα κρυολογήματα, το βήχα, την βρογχίτιδα, τον πονοκέφαλο, το άγχος, την αϋπνία, την νευρική υπερένταση, την κατάθλιψη, την μελαγχολία, την ψυχρότητα, την κακή κυκλοφορία του αίματος, την κυτταρίτιδα, τα προβλήματα της αρτηριακής πίεσης, τις ρυτίδες, τις πανάδες, τα προβλήματα της έμμηνου ρύσης και την τόνωση και ενυδάτωση του δέρματος. Πρέπει όμως να αποφεύγεται όταν υπάρχει υψηλός πυρετός, παθολογικές διογκώσεις, σοβαρά εγκαύματα και κακοήθειες.

- ✓ **ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ** (ή κομπρέσες): τα επιθέματα μπορούν να εφαρμοστούν κρύα ή ζεστά, ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε. Τα ζεστά επιθέματα είναι χαλαρωτικά, ανοίγουν τους πόρους του δέρματος και έτσι τα έλαια μπορούν να διεισδύσουν ευκολότερα και καλύτερα. Μειώνουν τις μυϊκές συσπάσεις και τις νευρικές εντάσεις. Οι ζεστές κομπρέσες επιλέγονται συνήθως σε περιπτώσεις ρευματικών ή μυοσκελετικών προβλημάτων, ενώ οι κρύες ανακουφίζουν πονοκεφάλους, εγκαύματα και ερεθισμούς της επιδερμίδας. Με τα εμποτισμένα σε αιθέρια έλαια επιθέματα η επιδερμίδα δέχεται τα ενεργά συστατικά, τα μεταβιβάζει μέσω της διαδερματικής απορρόφησης στην κυκλοφορία του αίματος, απ'όπου εισέρχονται στους μυϊκούς ιστούς και τέλος στους συνδέσμους. Για την εφαρμογή των επιθεμάτων ρίχνουμε 4-6 σταγόνες αιθέριου ελαίου (ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και συνδυασμός 2 ή και περισσότερων) σε μισό λίτρο νερό, εμποτίζουμε ένα κομμάτι καθαρό βαμβακερό ύφασμα ή φαρμακευτικής γάζας, μετά την αποστράγγισή του εφαρμόζουμε στην πάσχουσα περιοχή. Στην περίπτωση των ζεστών επιθεμάτων αφήνουμε έως ότου κρυώσει και έπειτα αφαιρούμε.

- ✓ **ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ ΛΥΧΝΟΣ**: είναι μία απλή αλλά πολύ χρήσιμη συσκευή.

Είναι κατασκευασμένος είτε από γυαλί, είτε από πορσελάνη, μάρμαρο ή κεραμικό. Αποτελείται από ένα μικρό δοχείο μέσα στο οποίο βάζουμε νερό και



μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο, και ένα μέσο θέρμανσης (συνήθως ένα ρεσό) στο κάτω τμήμα του. Ο αριθμός των σταγόνων των αιθερίων ελαίων που βάζουμε στον αρωματικό λύχνο εξαρτάται από το μέγεθος του δωματίου και την ένταση του αρώματος που επιθυμούμε. Συνήθως 3 μέχρι 8 σταγόνες είναι αρκετές. Καθώς το νερό με τα αιθέρια έλαια θερμαίνονται, οι υδρατμοί διαχέουν τα αρωματικά μόρια στον αέρα του χώρου. Έτσι καθαρίζουν το χώρο από μικρόβια, λειτουργώντας απολυμαντικά και αντισηπτικά, από τους καπνούς και τις διάφορες οσμές. Ακόμη, εισπνέοντας το άρωμά τους επιδρούν χαλαρωτικά και τονωικά ανάλογα με το έλαιο που χρησιμοποιούμε. Ένας άλλος τρόπος χρήσης των αιθερίων ελαίων στον αρωματισμό του χώρου είναι η ενστάλαξή τους στα ξύλα που καίγονται στο τζάκι.

- ✓ ΛΟΥΤΡΑ & ΝΤΟΥΣ: τα αρωματικά μπάνια είναι ένας από τους πιο εύκολους και ευχάριστους τρόπους χρήσης των αιθερίων ελαίων. Η προσθήκη μερικών σταγόνων αιθερίων ελαίων στη μπανιέρα, μας γεμίζει ευχαρίστηση, βοηθάει σε έναν ήρεμο ύπνο, θεραπεύει δερματικές παθήσεις και βελτιώνει γενικά την ψυχολογία μας. Για ποδόλουτρο, χρησιμοποιείται κατά προτίμηση κρύο νερό στην περίπτωση της τόνωσης του κυκλοφορικού ή της εξάλειψης της αίσθησης της κούρασης. Δεν χρησιμοποιούμε όμως κρύο νερό όταν τα άκρα είναι παγωμένα. Ένα ζεστό ποδόλουτρο χαλαρώνει όλο το σώμα και ανακουφίζει ιδιαίτερα τις γυναίκες με γυναικολογικά προβλήματα. Σε κάθε λεκάνη για ποδόλουτρο μπορούμε να προσθέσουμε 6 μέχρι 10 σταγόνες αιθερίου ελαίου. Ένας πολύ χρήσιμος τρόπος για την αντιμετώπιση ουρολογικών ή γεννητικών καταστάσεων, όπως είναι ο κνησμός ή η κυστίτιδα είναι το ντους με αιθέρια έλαια. Προσθέτουμε στο σφουγγάρι μέχρι 4 σταγόνες αιθερίων ελαίων και τρίβουμε την περιοχή που επιθυμούμε, ενώ ταυτόχρονα αφήνουμε να τρέχε ζεστό νερό.
- ✓ ΕΙΣΠΝΟΕΣ: η μέθοδος αυτή συνίσταται για πρόκληση ευφορίας και ευεξίας στο νού, αλλά και για προβλήματα του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, καθώς η δράση των ενεργών συστατικών των αιθερίων ελαίων

εισέρχεται έως του πνεύμονες. Σε ένα δοχείο με ζεστό νερό ποστίθενται 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο. Σκύβοντας το καφάλι πάνω από το δοχείο λαμβάνουμε βαθιές εισπνοές από τη μύτη αρκετές φορές. Κατά τη διάρκεια



των εισπνοών τα μάτια πρέπει να παραμένουν κλειστά. Μία εναλλακτική εφαρμογή της μεθόδου είναι η χρήση της συσκευής ατμού που χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του προσώπου (vapor). Μέσα στο δοχείο της συσκευής εναποθέτουμε ένα

κομμάτι βαμβάκι εμποτισμένο με μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο, έστι μέσω του ατμού διοχετεύονται τα ευεργετικά συστατικά των αιθερίων ελαίων στο πρόσωπο. Όταν εισπνέουμε αέρα εισπνέουμε και σωματίδια αιθερίων ελαίων. Αυτό το μείγμα αέρα και μορίων αιθερίου ελαίου οδεύει προς τους βρόγχους και έπειτα στους πνεύμονες για να φτάσουν στις κυψελίδες. Γύρω από τις κυψελίδες βρίσκονται αιμοφόρα αγγεία που επιτελούν τις ανταλλαγές των αερίων. Έτσι οι απόβλητες ουσίες (CO_2) ανταλλάσσονται με το οξυγόνο και τα μόρια αιθερίου ελαίου. Το αποτέλεσμα είναι μείωση της φλεγμονής αλλά και χαλάρωση, ρευστοποίηση και η απόχρεμψη των εκκρίσεων.

- ✓ ΓΑΡΓΑΡΕΣ & πλύσεις στοματικής κοιλότητας: οι γαργάρες εξυπηρετούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος. Σε ένα ποτήρι με νερό προσθέτουμε 5 με 10 σταγόνες αιθερίου ελαίου και πραγματοποιούμε πλύσεις δύο φορές την ημέρα, στη συνέχεια το στόμα πρέπει να ξεπλένεται σχολαστικά. Στη συγκεκριμένη μέθοδο εκμεταλευόμαστε την αντισηπτική και αντιβακτηριδιακή δράση των συστατικών των αιθερίων ελαίων. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις πονόλαιμου, λαρυγγίτιδας και αμυγδαλίτιδας, καθώς και για την καταπολέμηση της κακοσμίας του στόματος.

Συνοψίζοντας λοιπόν, αντιλαμβανόμαστε πως με την εφαρμογή τις εκάστοτε μεθόδου προσφέρουμε στον ανθρώπινο οργανισμό τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθερίων ελαίων εκμεταλευόμενοι όλες τις αισθήσεις του σώματος. Προάγεται η

ευεξία νου και σώματος, η χαλάρωση και η ηρεμία, επηρεάζοντας το νευρικό σύστημα. Από την άλλη πλευρά επιτυγχάνεται επίδραση στους πνεύμονες, στο μυϊκό σύστημα και στο κυκλοφορικό, καθώς επίσης και στο δέρμα. Όλες οι παραπάνω μέθοδοι προάγουν ευεργετικά αποτελέσματα, μόνο εφόσον εφαρμόζονται με σύνεση, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες προφύλαξης και πάντα υπό την επίβλεψη έμπειρου αρωματοθεραπευτή.

Κεφάλαιο 6^ο

ΕΙΔΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στην παρούσα φάση θεωρείται σκόπιμο να διερευνηθούν οι κυριότεροι τρόποι με τους οποίους εφαρμόζεται η αρωματοθεραπεία στις μέρες μας. Κάθε περίπτωση, συμπεριλαμβάνει έναν ολόκληρο κλάδο της εφαρμογής, συνεπώς έχουμε τα παρακάτω είδη: Μασάζ Αρωματοθεραπείας, Αισθητική Αρωματοθεραπεία και Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία, όπως αυτά χρησιμοποιούνται στις μέρες μας. Στην συνέχεια θα αναλύσουμε το τρία αυτά είδη.

6.1 Μασάζ Αρωματοθεραπείας



Το μασάζ είναι μία αναζωογονητική μέθοδος που χρησιμοποιείται τόσο σε υγιή άτομα όσο και σε ασθενείς. Είναι μία τεχνική που ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε ήδη από το 430 π.Χ. Το μασάζ

αρωματοθεραπείας σε ολόκληρο το σώμα βασίζεται στον ισχυρό συνδυασμό του θεραπευτικού αγγίγματος και της ενεργειακής επιρροής, μαζί με τη θεραπευτική δύναμη των αιθερίων ελαίων. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ συνδυάζονται τέλεια με τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθερίων ελαίων. Έτσι κατά την εφαρμογή της μεθόδου, η επιδερμίδα απορροφά πιο εύκολα τα έλαια, τα οποία φθάνουν μέχρι το κυκλοφορικό σύστημα, από όπου μεταφέρονται σε όλο τον οργανισμό, καθιστώντας το αρωματοθεραπευτικό μασάζ ιδανικό για:

- την ανακούφιση πόνων
- την χαλάρωση των κουρασμένων και «τεντωμένων» μυών
- τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου

- τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης
- την ανακούφιση των επώδυνων περιόδων
- την απομάκρυνση των τοξινών
- την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και την βελτίωση της υφής του δέρματος
- την ανακούφιση πεπτικών και εντερικών προβλημάτων
- την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- τον έλεγχο του άγχους
- την τόνωση του νευρικού συστήματος
- την καταπολέμηση αρνητικών συναισθημάτων και
- την σωματική και πνευματική αναζωογόνηση

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου το μασάζ πρέπει να αποφεύγεται, όπως:

- σε άτομα που πάσχουν από φλεβίτιδα και/ή θρομβοφλεβίτιδα
- σε καρδιοπαθείς, ή πρόσφατα εγχειρισμένους ασθενείς
- στις οξείες λοιμώξεις
- σε εμπύρετες καταστάσεις
- σε περιοχές που υπάρχουν πληγές, φουσκάλες, εξανθήματα, μελανιές και κυρσοί
- σε εγκυμονούσες με ιστορικό αποβολών
- σε καρκινοπαθείς

Επίσης, μεγάλη προσοχή απαιτείται όταν το αρωματοθεραπευτικό μασάζ γίνεται σε άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση, υπέρταση, διαβήτη και επιληψία. Σε περιπτώσεις χρόνιων προβλημάτων υγείας απαιτείται πάντα η συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό. Ενώ όταν γίνεται σε παιδιά και ηλικιωμένους, χρειάζεται μεγάλη

προσοχή στην ποσότητα των αιθερίων ελαίων που χρησιμοποιούνται, καθώς επίσης και στην ένταση της δύναμης που ασκείται (Σαββίδου, ,Worwood, 1996).

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, το μεγαλύτερο ποσοστό των αιθερίων ελαίων δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί απευθείας στο δέρμα, αλλά να έχουν αραιωθεί πρώτα με ένα λάδι βάσης. Τα έλαια βάσης είναι εκείνα που προέρχονται από τα λιπαρά συστατικά των φυτών, συνήθως τους καρπούς, τους πυρήνες ή τους σπόρους. Κάθε έλαιο βάσης προσφέρει και διαφορετικό συνδυασμό ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών, η επιλογή του εξαρτάται από το αποτέλεσμα που επιδιώκουμε. Κάποια από τα πιο διαδεδομένα είναι τα παρακάτω:

Αμυγδαλέλαιο (*Prunus amygdalus var. dulcis*): είναι πλούσιο σε μέταλλα, βιταμίνες και πρωτεΐνες. Είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για το ξηρό, ευαίσθητο και ερεθισμένο δέρμα. Είναι όμως και ιδανικό για όλους του τύπους δέρματος. Είναι μαλακτικό, αναζωογονητικό και θρεπτικό. Ισορροπεί την υγρασία του σώματος. Βελτιώνει την επιδερμίδα και δίνει μια νεανική εμφάνιση στο πρόσωπο. Βοηθάει πολύ την θρέψη του δέρματος και την καταπολέμηση των κνησμών και των φλεγμονών.



Λάδι αβοκάντο (*Persea americana*): βοηθάει στην αντιγήρανση αφού έχει δραστικές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες. Πλούσιο σε βιταμίνες A, B, C και E, διαθέτει ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Όταν απλωθεί στην επιδερμίδα, λειτουργεί ως φίλτρο για την ηλιακή ακτινοβολία, είναι υποαλλεργικό και μοιάζει με τη λανολίνη, καθώς έχει και αυτό τη δυνατότητα να εισχωρεί βαθιά στο δέρμα, δρώντας ενυδατικά και μαλακτικά.

Λάδι καλέντουλας (*Callendula officinalis*): τα άνθη της καλέντουλας περιέχουν αιθέρια έλαια, σαπωνίνες, φλαβονοειδή, βιταμίνη C, ασβέστιο και καροτένια, όπως και σημαντικές ποσότητες πυριτίου. Βοηθάει στην αντιμετώπιση πολλών δερματικών προβλημάτων, δίνει ελαστικότητα στο δέρμα, προσδίδει ανανέωση των ιστών, χρησιμοποιείται στην ίαση εγκαυμάτων, εκζέματα, ερεθισμούς και την θεραπεία των κισρών.

Έλαιο Argan (*Argania spinosa*): παράγεται από τους καρπούς του δέντρου argan. Είναι γνωστό ως μια από τις πιο πλούσιες πηγές βιταμίνης E με μεγάλο ποσοστό βασικών λιπαρών οξέων, χρησιμοποιείται για την πλούσια αντιοξειδωτική, ενυδατική, θρεπτική και αντιγηραντική του δράση. Είναι ιδανικό για τα ξηρά, αφυδατωμένα δέρματα, όπως και για τα εύθραυστα νύχια.

Jojoba oil: έχει ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα. Η δομή του μοιάζει με το φυσικό σμήγμα του ανθρώπινου δέρματος και γι' αυτό μπορεί να εισχωρήσει στην επιδερμίδα ευκολότερα από κάθε άλλο έλαιο. Είναι εξαιρετικό ενυδατικό, κατάλληλο για ξηρές και ώριμες επιδερμίδες. Περιέχει μυριστικό οξύ το οποίο διαθέτει σημαντική αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά και βιταμίνη E, πρωτεΐνες και μέταλλα. Έχει μαλακτική δράση, συγκρατεί την υγρασία στους ιστούς, με αποτέλεσμα να διατηρεί το δέρμα ελαστικό και να επιβραδύνει την διαδικασία της γήρανσης. Καθαρίζει σε βάθος και χαρίζει στο δέρμα λάμψη και υγεία.

Λάδι καρύδας (*Cocos nucifera*): είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων, βιταμινών και μετάλλων. Το ανθρώπινο δέρμα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά της καρύδας, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία, που βοηθούν στην αποτοξίνωσή του. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία που διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, προστατεύοντας το δέρμα από τη δημιουργία ελεύθερων ριζών. Επίσης, το λάδι καρύδας, χάρη στη μικρή μοριακή του δομή, επιτρέπει τη γρήγορη απορρόφησή του από το δέρμα, χαρίζοντας βαθιά ενυδάτωση στην επιδερμίδα, απομακρύνοντας τα επιφανειακά νεκρά κύτταρα και αφήνοντας το δέρμα λείο, απαλό και φωτεινό. Άλλες γνωστές του ιδιότητες είναι η αντιγηραντική και αντιοξειδωτική του δράση, καθώς περιέχει υψηλά ποσοστά σε βιταμίνη E και φυσικά καροτένια. Συνίσταται σε ήπιες περιπτώσεις ψωρίασης, ενώ στον ανθρώπινο οργανισμό, το λαουρικό οξύ που περιέχεται σε αρκετά μεγάλο ποσοστό στην καρύδα, έχει αποδειχτεί ότι είναι αρκετά αποτελεσματικό σε παθήσεις του ανοσοποιητικού.

Νυχτολούλουδο (*Oenothera biennis*): είναι ένα πολύτιμο λάδι στην φροντίδα του δέρματος λόγω της αξιοσημείωτης ουσιαστικής περιεκτικότητας σε λιπαρά οξέα, που αποτελείται πρώτιστα από λινολεϊκό οξύ, γ λινολεϊκό οξύ και Ω-6 λιπαρά οξέα. Είναι εξαιρετικά ευεργετικό στην αντιμετώπιση των διαταραχών του δέρματος, όπως το έκζεμα και αναπλάθει τα κύτταρα. Είναι ιδανικό αντιρυτιδικό για το πρόσωπο και

ειδικά την περιοχή των ματιών. (<http://aromatherapyworld.weebly.com>, <http://www.iatrikionline.gr/>)

Το μασάζ αρωματοθεραπείας ασκείται κυρίως από ειδικούς σε ειδικό στρώμα. Τα σημεία όπου οι τεχνικές του μασάζ έχουν τις καλύτερες εφαρμογές είναι, το κεφάλι και το κρανίο, γιατί διεγείρει την κυκλοφορία, μειώνει την ένταση, το στρες και ηρεμεί τους θύλακες των τριχών. Το πρόσωπο και τα μάτια, γιατί βελτιώνει έμμεσα όλες τις λειτουργίες του δέρματος. Η πίεση γύρω από τα μάτια ξεκουράζει και ανακουφίζει από ξηρότητα, ερυθρότητα και φαγούρα, ενώ η πίεση στις παρειές χαλαρώνει από το άγχος και την ένταση. Τα γόνατα και οι αστράγαλοι, γιατί ανακουφίζονται και βελτιώνονται ως προς το κυκλοφορικό. Η πλάτη και το στήθος, γιατί απελευθερώνουν από το άγχος και την ένταση. Επιπλέον, με το μασάζ στην πλάτη ανακουφίζονται οι ώμοι, με την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος που συνήθως στους κόμπους και τα εξογκώματα. Και τέλος, τα πέλματα, γιατί σε αυτά καταλήγουν όλα τα κανάλια από το κεφάλι. Ένα προσεκτικό λοιπόν μασάζ στα πέλματα, στα οποία αντανακλούν όλα τα ανθρώπινα όργανα, μπορεί να παρουσιάσει εντυπωσιακά αποτελέσματα στο κυκλοφορικό και όχι μόνο. (Adachi et al., 2000, <http://el.265health.com/alternative-medicine/aromatherapy/1013141360.html>).

Πριν πραγματοποιηθεί η διαδικασία του αρωματοθεραπευτικού μασάζ θα πρέπει να έχει δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα, ο χώρος να είναι καλά αεριζόμενος και καθαρός και να αποπνέει μία αύρα ηρεμίας και χαλάρωσης. Ο αρωματοθεραπευτής να έχει αφιερώσει λίγο χρόνο προσωπικής αυτοσυγκέντρωσης, ώστε να έχει χαλαρώσει, να ηρεμήσει και να επικεντρωθεί ακριβώς στο τι έχει να κάνει. Η εμφάνισή του πρέπει να είναι περιποιημένη, με ανάλαφρα ρούχα και κομμένα νύχια. Να κρατάει σωστή στάση του σώματος, προτίστως για να μην καταπονείται η σπονδυλική του στήλη, αλλά και για να ασκεί την κατάλληλη πίεση από το βάρος του σώματός του και όχι από την δύναμη των χεριών (Σαββίδου,).

Το κρεβάτι να είναι καθαρό και καλυμένο με λευκό σεντόνι. Ο ασθενής αφαιρεί όλα τα ρούχα από το μέλος ή την περιοχή του σώματος που θα δεχθεί την τεχνική. Τοποθετείται σε χαλαρή θέση, παρατηρείται η κατάσταση του δέρματος και ψηλαφίζεται με την παλάμη η περιοχή του σώματος. Επίσης καταγράφονται η θερμοκρασία και λαμβάνεται ιστορικό για πιθανές αλλεργίες, ευαθησίες, πιθανές χειρουργικές επεμβάσεις ή άλλες παθήσεις, λήψεις φαρμάκων και τα λοιπά. Οι

χειρισμοί που θα ακολουθήσουν θα πρέπει να είναι ανάλογοι με την κατάσταση της περιοχής που και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Η μάλαξη πρέπει να είναι βαθιά, διεισδυτική χωρίς βέβαια να προκαλεί πόνο και ενόχληση στον μαλασόμενο (Χριστάρα – Παπαδοπούλου, 2001).

Υπάρχουν διάφοροι συνδυασμοί αιθερίων ελαίων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο αρωματοθεραπευτικό μασάζ για την αντιμετώπιση ποικίλων ανεπιθύμητων καταστάσεων. Όπως για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ένα έλαιο βάσης (για παράδειγμα αμυγδαλέλαιο), σε ποσότητα 100ml προσθέτουμε από 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο δενδρολίβανο και λεβάντα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Η πόνι της περιόδου ανακουφίζονται κάνοντας μασάζ με 10 σταγόνες αιθερίου ελαίου γιασεμί, ενώ 5-8 σταγόνες πεύκου ανακουφίζουν από μυϊκούς πόνους. Μασάζ στο στήθος με 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμόνι , 2 σταγόνες θυμάρι και 3 σταγόνες αυκάλυπτο, ανακουφίζουν από το βήχα. Μασάζ στους κροτάφους με 2 σταγόνες από αιθέριο έλαιο βασιλικού, λεβάντας και μέντας οφελεί στην αντιμετώπιση της ημικρανίας. Ενώ ολόσωμο μασάζ με 10 σταγόνες από αιθέριο έλαιο γεράνι και δεντρολίβανο ανακουφίζει από την σωματική κούραση (<http://www.lifezone.gr/>, <http://www.whatgr.com/ef/thn-efarmogh-ai8eriwn-elaiwn.html>).

6.2 Αισθητική αρωματοθεραπεία

Η χρήση των αιθέριων ελαίων στη φροντίδα της επιδερμίδας προσφέρει τόνωση, αναζωογόνηση και ομορφιά στο πρόσωπο και το σώμα. Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και οι λειτουργίες του περιλαμβάνουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και την παραγωγή της βιταμίνης D, καθώς και την προστασία του οργανισμού.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες. Η βαθύτερη στιβάδα είναι το υποδόριο υπόστρωμα, όπου βρίσκονται μικροί μύες και ο λιπώδης ιστός, που στηρίζουν και διατηρούν τεντωμένο και σφιχτό το επικείμενο δέρμα. Η μεσαία στιβάδα είναι το χόριο, το οποίο αποτελείται από ελαστικές και κολλαγόνες ίνες και στο οποίο βρίσκονται αιμοφόρα και λεμφικά αγγεία, τριχικοί θύλακες, σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες και νευρικές απολήξεις. Η επιφανειακή στιβάδα ονομάζεται επιδερμίδα και αποτελείται από αρκετές στιβάδες επιδερμικών κυττάρων. Τα επιδερμικά κύτταρα δημιουργούνται στη βαθύτερη στιβάδα της επιδερμίδας, τη βασική, και καθώς ακολουθούν τη διαδικασία της κερατινοποίησης, εξελίσσονται, μεγαλώνουν, εκφυλίζονται και προχωρούν προς την επιφάνεια, οπότε και αποπέφτουν ως νεκρωμένα κύτταρα.

Η επιδερμίδα επικεντρώνει όλο το ενδιαφέρον της αισθητικής φροντίδας, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ότι δεν είναι σημαντική η υγεία των εν τω βάθει ιστών και του υπόλοιπου σώματος. Η εμφάνιση του δέρματος εξαρτάται από την ταχύτητα

κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων. Άρα όσο ταχύτερα αντικαθίστανται τα νεκρωμένα κύτταρα από νέα και υγιή, τόσο πιο λείο και υγιές μοιάζει το δέρμα. Τα προϊόντα αρωματοθεραπείας στοχεύουν στην ενεργοποίηση της κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων και της ελαστικότητας του δέρματος, ώστε να διατηρηθεί το δέρμα όμορφο και υγιές με την πάροδο του χρόνου.

Κανονικό δέρμα: Το κανονικό δέρμα είναι καλά ενυδατωμένο, έχει μυϊκό τόνο, ισορροπημένο μεταβολισμό και καλή αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Έχει ελκυστικό φυσικό χρώμα και λάμψη και δείχνει απαλό και ελαστικό. Η επιφάνειά του δεν έχει ατέλειες και η υφή του είναι λεπτή, χωρίς ρυτίδες και

ανοιχτούς πόρους. Η φροντίδα του κανονικού δέρματος είναι τόσο απαραίτητη όσο και των άλλων τύπων, επομένως πρέπει να καθαρίζεται και φροντίζεται σχολαστικά. Τα αιθέρια έλαια που συστήνονται για τη φροντίδα του κανονικού δέρματος είναι το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο, το νερολί, η λεβάντα, το γεράνι, το ροδόδερο.

Λιπαρό και μεικτό δέρμα: Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από θαμπή, παραμελημένη εμφάνιση, πιθανότατα ακμή και σίγουρα φαγέσωρες και ατέλειες. Στην αφή το δέρμα δίνει της αίσθηση λιπαρότητας, τραχύτητας και γυαλίζει, ενώ οι διευρυμένοι πόροι είναι φανεροί. Το μεικτό δέρμα έχει την ιδιαιτερότητα να είναι λιπαρό στην περιοχή T, δηλαδή στο μέτωπο, τη μύτη και το πιγούνι, ενώ στο υπόλοιπο πρόσωπο είναι αφυδατωμένο. Η φροντίδα του συγκεκριμένου τύπου δέρματος απαιτεί διαφορετική περιποίηση στα λιπαρά μέρη από τα υπόλοιπα. Τα επιθετικά προϊόντα καθαρισμού προσφέρουν προσωρινή αίσθηση καθαριότητας, εφόσον περιέχουν οινόπνευμα και εξαφανίζουν κάθε ίχνος λιπαρότητας. Ωστόσο η διαδικασία αυτή προκαλεί μεγαλύτερη έκκριση σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες, επομένως φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Τα κατάλληλα προϊόντα είναι αυτά που εξισορροπούν και ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος, αλλά και ενυδατώνουν την επιδερμίδα. Αιθέρια έλαια που είναι ευεργετικά για το λιπαρό δέρμα είναι το γεράνι, η λεβάντα, το ξύλο κέδρου, το νιαουλί, το τεϊόδεντρο, το ιλανγκ - ιλανγκ, το κυπαρίσσι, το περγαμόντο.

Ξηρό και ευαίσθητο δέρμα: Το ξηρό δέρμα οφείλεται σε ανεπαρκή παραγωγή σμήγματος, άρα και μειωμένη ικανότητα κατακράτησης της υγρασίας. Μοιάζει ντελικάτο, λεπτό και ευαίσθητο, με μικροσκοπικούς πόρους. Επηρεάζεται ιδιαίτερα από τον ήλιο, τον αέρα και τη βροχή και σπάει εύκολα με λεπτές ρυτίδες. Το ξηρό δέρμα είναι συχνά και αφυδατωμένο. Το ευαίσθητο δέρμα είναι συνήθως ανοιχτόχρωμο και ντελικάτο, κοκκινίζει εύκολα και μπορεί να προκαλεί κνησμό. Έχει

την τάση να παρουσιάζει αλλεργικές αντιδράσεις. Το ξηρό και το ευαίσθητο δέρμα έχουν ανάγκη από έντονη προστασία και βαθιά ενυδάτωση, ενώ πρέπει να αποφεύγεται η χρήση «σκληρών» προϊόντων περιποίησης. Οι κρέμες βάσεις πρέπει να είναι ελαφριές και όχι πλούσιες και βαριές. Τα καταλληλότερα αιθέρια έλαια για το ξηρό δέρμα είναι το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο, το γεράνι, η λεβάντα, το νερολί, το γιασεμί, το σανταλόξυλο. Για τα ευαίσθητα δέρματα

προτείνονται το τριαντάφυλλο, το μελισσόχορτο, το νερολί, το χαμομήλι. Εδώ οι αναλογίες του αιθέριου ελαίου θα πρέπει να είναι σαφώς μικρότερες.

Γηρασμένο δέρμα: Η γήρανση του δέρματος είναι διαδικασία αναπόφευκτη, λόγω της φυσιολογικής εξέλιξης του ανθρώπινου οργανισμού. Το γηρασμένο δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητά του, τα κύτταρα δεν ανανεώνονται με την ίδια ταχύτητα, η χαλάρωση επέρχεται. Το γηρασμένο δέρμα χαρακτηρίζεται από ρυτίδες και γραμμές γύρω από τα μάτια, εμφανείς ευρυαγγείες, ατέλειες και σημάδια. Το δέρμα χάνει τη φυσική του λάμψη, η δομή των οστών γίνεται εμφανέστερη. Το γηρασμένο δέρμα απαιτεί τακτική και καλή φροντίδα, σχολαστική καθαριότητα και εντατική ενυδάτωση. Μείωση της έκθεσης στον ήλιο, βελτίωση της διατροφής, καταπολέμηση του άγχους και του στρες, διακοπή του καπνίσματος, φυσική δραστηριότητα και άσκηση. Τα αιθέρια έλαια που αρμόζουν στο δέρμα που έχει υποστεί τις συνέπειες της γήρανσης είναι το χαμομήλι, το λιβάνι, το σανταλόξυλο, το πατσουλί, το τριαντάφυλλο. (<http://www.belife.gr/magazine/content/view/1057/26/>, <http://www.ergonpl.gr/el/nature>, <http://www.sensities.com>)

Εκτός από το πρόσωπο, τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα στην αντιμετώπιση, σαν μέρος θεραπείας, της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας.

Ένα από τα πιο συνήθη προβλήματα για το ανθρώπινο σώμα είναι η παχυσαρκία. Παχυσαρκία ονομάζεται η υπερβολική και πάνω από το φυσιολογικό όριο αύξηση του σωματικού βάρους λόγω της εναπόθεσης λίπους στον λιπώδη ιστό. Πέρα από το ότι αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε και την αισθητική επέκτασή του, καθώς έχει άμεσο αντίκτυπο στην ψυχολογία του ατόμου.

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα των αναπτυγμένων χωρών και συνδέεται άμεσα με τον εκσυγχρονισμένο τρόπο ζωής, καθώς η ανάπτυξη της τεχνολογίας παρείχε μεν ευκολίες πολλές όμως έκανε τους ανθρώπους αρκετά αδρανείς. Μάλιστα, λόγω των νοσηρών επιπτώσεων που έχει στην υγεία του ανθρώπου, έχει κεντρίσει ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον των επιστημόνων αφού μπορεί σε ιδιαίτερες περιπτώσεις να προκαλέσει και θάνατο. Οι διάφορες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι ο βασικός λόγος εμφάνισης της παχυσαρκίας είναι ο καταναλωτισμός, η απουσία

φυσικής δραστηριότητας καθώς και αρκετοί ψυχολογικοί λόγοι, γι' αυτό και οι επιστήμονες έχουν στραφεί σ' αυτή την κατεύθυνση για την αντιμετώπισή της.

Πολλές από τις μεθόδους που εφαρμόζονται από την ιατρική μπορούν να εφαρμοστούν και από την αισθητική, κάτι που μας δείχνει ότι το σωματικό βάρος εξαρτάται τόσο από γενετικούς παράγοντες, όσο και από περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς αντίστοιχα, αναλόγως το αίτιο που την δημιουργεί. Τέτοιες μέθοδοι αφορούν κατάλληλες φαρμακευτικές αγωγές, θεραπείες τροποποίησης συμπεριφοράς, χειρουργικές επεμβάσεις αλλά και αισθητικές, καθώς επίσης δίαιτες και άσκηση, αφού σε αρκετές περιπτώσεις η παχυσαρκία προκαλείται από υπερβολική κατανάλωση χαμηλής ποιότητας τροφής.

Η αισθητική, καθώς ανήκει στα παραϊατρικά επαγγέλματα, δύναται να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση του αυξημένου βάρους στοχεύοντας στην τοπική συσσώρευση του λίπους. Στις αισθητικές περιποιήσεις που μπορούν να βοηθήσουν σ' αυτό ανήκει η μάλαξη η οποία αποτελεί μια ιδανική εφαρμογή των αιθέριων ελαίων και μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα σε συνδυασμό βέβαια με σωστή διατροφή και άσκηση. Συγκεκριμένα, η απισχναντική μάλαξη (Μεγακλή Θεογνωσία, 2007) βοηθά στην απορρόφηση του λιπώδους ιστού, ερεθίζοντας παράλληλα την κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού συστήματος.

Τα αιθέρια έλαια που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι το κυπαρίσσι, το πορτοκάλι, το δεντρολίβανο, ο ευκάλυπτος και ο άρκευθος. Τα έλαια αυτά ενισχύουν τα αποτελέσματα της μάλαξης και βοηθούν στη μείωση του οιδήματος, στη βελτίωση της κυκλοφορίας αλλά και της κατακράτησης υγρών. Σημειώνεται ότι η θεραπεία της μάλαξης μπορεί να εφαρμοστεί παράλληλα με την εφαρμογή λουτρών με αιθέρια έλαια. (Dr Miller, 1995).

Μια άλλη μέθοδος με χρήση ελαίων είναι αυτή της αρωματοθεραπείας. Η μέθοδος αυτή έχει ως βάση την ιδιότητα που έχει ο ανθρώπινος εγκέφαλος να ελέγχει την αίσθηση πληρότητας και κορεσμού κατά την διάρκεια ενός γεύματος, στέλνοντας μηνύματα στο κέντρο κορεσμού που βρίσκεται στον υποθάλαμο του εγκεφάλου.

Η αίσθηση της όσφρησης επηρεάζει άμεσα τον υποθάλαμο και συνεπώς και το κέντρο κορεσμού άρα και της όρεξης. Συγκεκριμένα, η εισπνοή γαστρονομικού αρώματος όπως ο βασιλικός, η ρίγανη, το λεμόνι κ.ά. δύναται να

καταστείλει το αίσθημα της πείνας. Επίσης, αιθέρια έλαια όπως η κανέλα, το γαρίφαλλο, ο μάραθος, το γκρέιπ φρούτ, το λεμόνι, το πορτοκάλι, το μαύρο πιπέρι, η μέντα, το δεντρολίβανο ή το φασκόμηλο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον ίδιο σκοπό. Η πρόσληψη τροφής δεν σταματά απότομα, όμως επιτυγχάνεται σταδιακά αυτή να γίνεται όταν ο οργανισμός πραγματικά την χρειάζεται στην αντίστοιχη ποσότητα που ουσιαστικά απαιτείται.

Ένα άλλο «πρόβλημα» αισθητικής έκτασης αποτελεί και η κυτταρίτιδα. Η ανομοιογενής κατανομή του λίπους στον συνδετικό ιστό που βοηθά στην χαλάρωση και προοδευτική υποχώρηση αυτού ονομάζεται κυτταρίτιδα. Η διεθνής της ονομασία «cellulitis» χρησιμοποιείται για την περιγραφή της φλεγμονής του κυτταρικού ιστού καθώς προκαλείται αλλαγή της υφής του εξωτερικού με την εμφάνιση εξωτερικών ανωμαλιών. (Davis, 1998)

Σύμφωνα με τον Nicola Ronsard (1992) η κυτταρίτιδα εμφανίζεται μετά από μια σειρά σύνθετων διεργασιών που επηρεάζουν όμως την επιδερμίδα, το χόριο και υποδόριο ιστό. Πρώτα, αλλάζει η διαπερατότητα των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα να έχουμε κατακράτηση υγρών. Στη συνέχεια, προκαλούνται άλλες μεταβολικές αλλαγές γεγονός που επηρεάζει το δικτυοενδοθηλιακό σύστημα, τμήμα του οποίου είναι υπεύθυνο για την αποθήκευση και διάθεση τοξινών στο σώμα. Εν συνεχεία, διαταράσσεται η οργάνωση των ινών κολλαγόνου, λόγω της απόφραξης του δικτυοενδοθηλιακού συστήματος κι έτσι έχουμε την εμφάνιση λιπαρών περιοχών, δηλαδή κυτταρίτιδας.

Η ορθή αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας βασίζεται στα αίτια τα οποία την έχουν προκαλέσει. Τα συνήθη αίτια που προκαλούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι:

- Διαταραχή ορμονών
- Κακή κυκλοφορία του αίματος
- Μη ισορροπημένη διατροφή
- Έλλειψη άσκησης
- Υπερκατανάλωση καφέ, τσαγιού, αλκοόλ, τσιγάρων και φαρμάκων
- Δυσκοιλιότητα

Στην αισθητική, πέρα από την αλλαγή τρόπου ζωής και διατροφής που απαιτείται, μπορούμε ν' αντιμετωπίσουμε την κυτταρίτιδα και με αισθητικές περιποιήσεις όπως μάλαξη, υδρομάλαξη, μέσα εφίδρωσης και άλλα. Η χρήση αιθέριων ελαίων επίσης, ειδικά κατά την μάλαξη, μπορεί να συνεισφέρει σε μεγάλο βαθμό στην αισθητική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Τα αιθέρια έλαια απορροφώνται από το δέρμα, εισχωρούν στο σώμα κι έτσι βοηθούν στην βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος όπως και στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Σύμφωνα με την Δήμητρα Γούλα (2009), η μάλαξη βοηθά στην τοπική ενεργοποίηση του αποτοξινωτικού συστήματος της περιοχής που πάσχει και στην οξυγόνωση των κυττάρων λόγω της διέγερσης της κυκλοφορίας του αίματος. Ιδιαίτερα, αν εφαρμοστεί ένα peeling σώματος ώστε ν' απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα πριν την μάλαξη θα έχουμε μεγαλύτερη απορρόφηση των αιθέριων ελαίων που θα χρησιμοποιηθούν. Πρέπει να αναφέρουμε επίσης πως και η λεμφική μάλαξη μπορεί να έχει πολύ καλά αποτελέσματα αφού σκοπό έχει την διέγερση του λεμφικού συστήματος κι έτσι να έχουμε ταχύτερη απομάκρυνση των αποβλήτων από τα κύτταρα και τους ιστούς.

Τα αιθέρια έλαια που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατά τη μάλαξη είναι ο κισσός, το πεύκο, το κυπαρίσσι, το δεντρολίβανο, το λεμόνι, το γκρέιπ φρουτ, η λεβάντα και το γεράνι. Τα συγκεκριμένα αιθέρια έλαια είναι πλούσια σε τερπένια που έχουν μια ελαφριά λιπολυτική δράση, δηλαδή βοηθούν στη διάσπαση του σκληρού λίπους στο σώμα και ιδιαίτερα σ' αυτό που είναι αποθηκευμένο κάτω από το δέρμα.

Ιδιαίτερη σημασία στην όλη διαδικασία της θεραπείας κατά της κυτταρίτιδας παίζουν και τα λάδια που θα χρησιμοποιηθούν για την αραίωση των αιθέριων ελαίων κατά την μάλαξη. Ιδανικά για την περίπτωσή μας είναι το αβοκαντέλαιο, το οποίο είναι πλούσιο σε λεκιθίνη και βοηθά στη διάσπαση του λίπους, το λάδι από κουκούτσι σταφυλιού που είναι ελαφρύ και περιέχει βιταμίνη F βοηθώντας στην ορμονική ισορροπία και το φουντουκέλαιο το οποίο έχει έντονη αποσυμφορητική δράση και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Η ενίσχυση της θεραπείας κατά της κυτταρίτιδας μπορεί να γίνει με την εφαρμογή λουτρών με αιθέρια έλαια, πριν την μάλαξη και масκών μετά την

ολοκλήρωση αυτής. Κατάλληλα για λουτρά είναι τα αιθέρια έλαια σανταλόξυλου, μάραθου, ευκάλυπτου, μανταρινιού, τριαντάφυλλου και κέδρου ενώ για τις μάσκες ενδίκνεται η χρήση φυκιών και αιθέριου έλαιου γκρέιπ φρουτ.

6.3 Ενεργειακή αρωματοθεραπεία

Η ενεργειακή αρωματοθεραπεία είναι μια σημαντική πτυχή της ολιστικής αρωματοθεραπείας. Δουλεύει αρμονικά παράλληλα με το μασάζ, τα λουτρά και τις άλλες μορφές αρωματοθεραπείας. Η εφαρμογή αυτή αξιοποιεί τη δράση των αιθέριων ελαίων πάνω στα τσάκρας (κέντρα ψυχικής ενέργειας) και στην αύρα που περιβάλλει το σώμα. Η λεπτοφυής θεραπευτική ενέργεια των αιθέριων ελαίων καθαρίζει την μπλοκαρισμένη και αρνητική ενέργεια, καθώς επίσης συμπληρώνει τα ενεργειακά πεδία, κέντρα και κανάλια που υπάρχουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα.

Μέσα στο υλικό σώμα υπάρχουν λεπτές ενέργειες που ρέουν και ενεργειακά κέντρα. Η λεπτή ενέργεια, που ονομάζεται prana ή chi, κυλά μέσα στα κανάλια λεπτής ενέργειας. Υπάρχουν επτά τέτοια κανάλια, τα τσάκρας. Παρόλο που δεν υπάρχει άμεση υλική απόδειξη για την ύπαρξη του prana, των καναλιών και των τσάκρας, υφίστανται υλικοί συσχετισμοί μεταξύ αυτών των νευρικών κέντρων και των ενδοκρινών αδένων.

Το τσάκρα της βάσης (muladhara chakra) βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης, στο περίνεο. Έχει τέσσερα πέταλα και φέρει το κίτρινο τετράγωνο του στοιχείου της γης. Το χρώμα που συνδέεται με το τσάκρα αυτό είναι το κόκκινο. Το τσάκρα της βάσης έχει σχέση με το πόσο καλή είναι η σύνδεση του ατόμου με τη γη, δηλαδή πόσο καλά το άτομο λειτουργεί στον υλικό κόσμο, αντιμετωπίζει τις φυσικές του ανάγκες και τις βάσεις της επιβίωσης. Τα αιθέρια έλαια που επιδρούν στο πρώτο τσάκρα είναι αυτά που προσγειώνουν, που ενδυναμώνουν. Χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε αδυναμίας ή για να διορθώσουν κάποια ενεργειακή ανισορροπία, και είναι το μύρο, το πατσουλί, το λιβάνι.

Το ιερό τσάκρα (svadhisthana chakra) βρίσκεται στην ηβική περιοχή μεταξύ του ομφαλού και των γεννητικών οργάνων. Έχει έξι κόκκινα πέταλα, φέρει τη λευκή ημισέληνο και σχετίζεται με το στοιχείο του νερού. Το ιερό τσάκρα αντιπροσωπεύει τη δημιουργική ενέργεια, τα αισθησιακά συναισθήματα και τη σεξουαλικότητα. Σχετίζεται με τα όργανα αναπαραγωγής, την ουροδόχο κύστη, το έντερο, τη σκωληκοειδή απόφυση, το ιερό οστό και τους οσφυϊκούς σπονδύλους. Η ενέργεια του ιερού τσάκρα αφορά στην απόλαυση της ζωής, τη

δημιουργία και την ευχαρίστηση. Τα αιθέρια έλαια που είναι αισθησιακά και θερμαντικά δουν στο ιερό τσάκρα. Ανάμεσά τους είναι το γιασεμί, το σανταλόξυλο, η σάλβια, το ιλάνγκ – ιλάνγκ.

Το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος (manipura chakra) βρίσκεται στο αυρικό σώμα, ακριβώς επάνω από το ηλιακό πλέγμα του σώματος. Έχει δέκα μπλε-γκρι πέταλα και φέρει το κόκκινο τρίγωνο του στοιχείου της φωτιάς. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος είναι το κίτρινο. Έχει σχέση με την προσωπική δύναμη και τον έλεγχο, δηλαδή τα στοιχεία που προσδίδουν τη μοναδικότητα. Συνδέεται με το στομάχι, το πάγκρεας, το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη, τον σπλήνα και τα επινεφρίδια. Τα αιθέρια έλαια που είναι προστατευτικά, εξισορροπητικά και εξαγνιστικά του ψυχολογικού κόσμου του ανθρώπου αφορούν το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος. Αυτά είναι το γεράνι, το κυπαρίσσι, η αγγελική, το ιλάνγκ-ιλάνγκ, το γιασεμί, το σανταλόξυλο.

Το τσάκρα της καρδιάς (anahata chakra) βρίσκεται στο αυρικό σώμα, ακριβώς πάνω από την καρδιά. Έχει δώδεκα κόκκινα πέταλα και φέρει το μπλε-μαύρο αστέρι με έξι μύτες του στοιχείου του ανέμου. Το τσάκρα της καρδιάς αφορά στην καλή και αρμονική συνύπαρξη του σώματος και του πνεύματος και σχετίζεται με την καρδιά και το στέρνο. Αντιπροσωπεύει την ανιδιοτελή αγάπη, τη συγχώρεση, τη συμπόνια, την πνευματική, θεϊκή αγάπη. Κάθε αιθέριο έλαιο που προσφέρει δύναμη και ισορροπία στο τσάκρα της καρδιάς θεωρείται κατάλληλο. Για παράδειγμα, το τριαντάφυλλο, το μελισσόχορτο, το νερολί, το ιλάνγκ-ιλάνγκ, το περγαμόντο.

Το τσάκρα του λαιμού (vishuddha chakra) βρίσκεται στο αυρικό σώμα στο λαιμό. Έχει 16 μωβ πέταλα και φέρει ένα λευκό κύκλο που αντιπροσωπεύει την πανσέληνο στο στοιχείο του χώρου. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα του λαιμού είναι το μπλε – πράσινο. Το τσάκρα του λαιμού αφορά στην ουσιαστική επικοινωνία και την προσωπική έκφραση. Είναι το κέντρο της βούλησης. Σχετίζεται με το στόμα τις φωνητικές χορδές, την τραχεία και τον θυρεοειδή αδένα. Τα αιθέρια έλαια που δρουν στο τσάκρα του λαιμού είναι αυτά που σχετίζονται με τον ανώτερο νου και το λόγο, και είναι το χαμομήλι, η ρίζα αγγελικής, το θυμάρι, το μύρο.

Το τσάκρα του τρίτου ματιού (ajna chakra) βρίσκεται στο αυρικό σώμα στο μέσο του μετώπου, στον πυραμοειδή μυ. Έχει δύο γκρι- λευκά πέταλα και φέρει έναν ολόλευκο κύκλο που συμβολίζει τη λεπτή ουσία της συνειδητότητας. Το τσάκρα του τρίτου ματιού έχει σχέση με τη διαίσθηση, τη σοφία και την εστίαση στην εσωτερική πνευματική εξέλιξη και ανάπτυξη. Σχετίζεται με την επίφυση, την υπόφυση, τη σπονδυλική στήλη, τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη. Τα αιθέρια έλαια που δρουν στο τρίτο μάτι είναι αυτά που βοηθούν στη συγκέντρωση, τη διαίσθηση και την ενόραση, όπως το δενδρολίβανο, ο βασιλικός, το θυμάρι, το κυπαρίσσι.

Το τσάκρα της κορυφής (sahasrana radma) βρίσκεται στην κορυφή της κεφαλής. Ονομάζεται ο λωτός με τα χίλια πέταλα. Τα χίλια πέταλα είναι ροζ ή λευκά και φέρουν τις 50 σανσκριτικές συλλαβές. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα της κορυφής είναι το μωβ της βιολέτας. Το τσάκρα της κορυφής σχετίζεται με την πνευματική αναζήτηση της φώτισης, με τον εγκεφαλικό φλοιό και το νευρικό σύστημα. Κάθε αιθέριο έλαιο που ενσαρκώνει τη θεϊκή σοφία είναι κατάλληλο για το τσάκρα της κορυφής. Τέτοια είναι η λεβάντα, το σανταλόξυλο, το λιβάνι, το μύρο, το γιασεμί (Patricia 1994, <http://el.wikipedia.org>).

Κεφάλαιο 7^ο

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι η θεραπευτική χρήση αρωματικών ελαίων με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, τη βελτίωση της διάθεσης και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και εξωτερικού περιβάλλοντος. Είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας που χρονολογείται στην Αίγυπτο το 3.000 π. Χ.

Τα αιθέρια έλαια (εφ' όσον χρησιμοποιηθούν σωστά) ενισχύουν και βελτιώνουν την φυσική μας κατάσταση ενώ επηρεάζουν παράλληλα την ψυχική μας διάθεση. Έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και διακρίνονται για την άμεση δράση τους. Τα μικροσκοπικά μόρια των ελαίων διαπερνούν ταχύτατα τους πόρους του δέρματος επιδρώντας με τον πλέον επιθυμητό τρόπο στο συστήματα του σώματός μας (ανοσοποιητικό, πεπτικό, νευρικό, ενδοκρινικό, γεννητικό, ουροποιητικό).

Για να εκμεταλλευτούμε στο μέγιστο τις ιδιότητες των αιθέριων ελαίων είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται τα καλύτερα. Δυστυχώς ορισμένα έλαια στην αγορά δεν είναι καλής ποιότητας ή είναι νοθευμένα ενώ άλλα πάλι δεν είναι γνήσια αιθέρια έλαια αλλά συνθετικά. Συνεπώς οι θεραπευτικές ιδιότητες των χαμηλής ποιότητας ελαίων μειώνονται, γι' αυτό ο καταναλωτής οφείλει να προσέχει και να είναι ιδιαίτερα επιφυλακτικός προς εταιρείες που προσφέρουν χαμηλής ποιότητας ή νοθευμένα έλαια με σκοπό την ευρεία κατανάλωση.

Τα αιθέρια έλαια συνήθως εξάγονται μέσω απόσταξης. Ο ατμός διαπερνάει τον μίσχο του λουλουδιού, τα φύλλα κτλ. Ορισμένα έλαια πάλι εξάγουν τα αιθέρια έλαια τους μέσω πίεσης-ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή, ενώ άλλα μέσω της διαδικασίας της θέρμανσης όπως το Τριαντάφυλλο και το Γιασεμί. Πρέπει να τα συντηρούμε σε μέρος δροσερό και ξηρό, αποφεύγοντας τις ακτίνες του ηλίου. Κεχριμπαρένια μπουκάλια είναι επαρκή για αγνά αιθέρια έλαια μέχρι 10ml. Τα έλαια που αποθηκεύονται σε μεγαλύτερες ποσότητες πρέπει να συσκευάζονται σε μπουκάλια αλουμινίου για λόγους ασφαλείας, καθώς ορισμένα έλαια είναι πιο διαμπερή. Σημαντικό είναι επίσης να διατηρούμε σταθερή τη θερμοκρασία του δωματίου στο οποίο φυλάσσονται.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν με θεραπευτικό τρόπο με μία από τις ακόλουθες μεθόδους. Μασάζ, μία από τις πιο παλιές και ωφέλιμες χρήσεις των αιθέριων ελαίων με κατάλληλη μίξη. Λουτρό ή ντουζ, χρησιμοποιώντας 6-8 σταγόνες αγνών αιθέριων ελαίων ή επιλεγμένων μειγμάτων σε ζεστό νερό. Κομπρέσες, ζεστές ή κρύες, και γαργάρες. Διαχύτες, χρησιμοποιώντας έναν κατάλληλο διαχύτη με προσοχή καθώς ορισμένα αιθέρια έλαια είναι εύφλεκτα. Εισπνοές, οι εισπνοές πρέπει να γίνονται με προσοχή. Πάντα διαλύετε τα έλαια σε ζεστό νερό και ποτέ μην τα εισπνέετε αδιάλυτα καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Τα αιθέρια έλαια επιδρούν σε διάφορα σημεία και όργανα του ανθρώπινου σώματος. Όπως για παράδειγμα στους πνεύμονες, όταν εισπνέουμε αέρα κατά την διάρκεια της αρωματοθεραπείας εισπνέουμε και σωματίδια αιθέριων ελαίων. Αυτό το μείγμα αέρα και αιθέριου ελαίου ταξιδεύει στους βρόγχους και στη συνέχεια στους πνεύμονες, όπου υπάρχουν μικροσκοπικοί αερόσακοι (μπαλονάκια), γνωστοί ως κυψελίδες, γύρω από τις οποίες βρίσκονται μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία που μεταφέρουν την ανταλλαγή αερίων. Αυτό σημαίνει ότι οι απόβλητες ουσίες (κυρίως διοξείδιο του άνθρακα) αντικαθίστανται από οξυγόνο και σωματίδια αιθέριου ελαίου.

Στο δέρμα, επειδή το δέρμα είναι ημιδιαπερατό μπορεί να απορροφά ουσίες με μικρή μοριακή δομή όπως τα έλαια. Στο σώμα, τα σωματίδια των αιθέριων ελαίων κυκλοφορούν στο αίμα και ταξιδεύουν σε διαφορετικά όργανα και συστήματα του σώματος. Τα περισσότερα αιθέρια έλαια έχουν μία θεραπευτική σχέση με συγκεκριμένα όργανα. Στο νου τα αιθέρια έλαια έχουν ισχυρές επιπτώσεις στο νου, στα συναισθήματα και την ψυχολογία του ανθρώπου. Τα σωματίδια των αιθέριων ελαίων κυκλοφορούν στο αίμα και ταξιδεύουν σε διαφορετικά όργανα και συστήματα του σώματος. Τα περισσότερα αιθέρια έλαια έχουν μία θεραπευτική σχέση με συγκεκριμένα όργανα.

Τέλος, η αρωματοθεραπεία να επιδράσει στη συναισθηματική μας κατάσταση. Συντελεί στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και της έντασης. Μας χαλαρώνει ενώ παράλληλα οι ευωδιές που αναδύουν τα αιθέρια έλαια μπορούν να επαναφέρουν αναμνήσεις (πχ. από την παιδική μας ηλικία). Η επιστήμη σήμερα, είναι σε θέση να γνωρίζει, μετά από έρευνες και πειράματα, πως κάθε αιθέριο

έλαιο περιέχει μέχρι και διακόσιες διαφορετικές χημικές ενώσεις. Με τη μέθοδο λοιπόν της αρωματοθεραπείας, αυτές οι ενώσεις αξιοποιούνται για την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής μας ευεξίας. Έτσι λοιπόν, τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και της έντασης, προσφέρουν αναζωογόνηση, αυξάνουν τη σωματική αντοχή, εξισορροπούν τα συναισθήματα και αυξάνουν τη νοητική διαύγεια δρώντας με απόλυτα φυσικό τρόπο που δεν παραβιάζει τις ανοχές, ούτε διαστρέφει τις ανάγκες του οργανισμού μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Adam, K., Sivropoulou, A., Kokkini, S., Lanaras, T. & M. Arsenakis. (1998) Antifungal activities of *Origanum vulgare* susp. *hirtum*, *Mentha spicata*, *Lavandula angustifolia* and *Salvia fruticosa* essential oils against human pathogenic fungi. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 46, 1739-1745.

Alfreda Wei, Takayuki Shibamoto

Chapter 4 - Medicinal Activities of Essential Oils: Role in Disease Prevention

Bioactive Foods in Promoting Health, 2010, Pages 59-70

Appadurai Daniel Reegan, Raghunathan Vinoth Kannan, Michael Gabriel Paulraj, Savarimuthu Ignacimuthu

Synergistic effects of essential oil-based cream formulations against *Culex quinquefasciatus* Say and *Aedes aegypti* L. (Diptera: Culicidae)

Journal of Asia-Pacific Entomology, Volume 17, Issue 3, September 2014, Pages 327-331

Bakkali F., Averbeck, S, Averbeck, D. & M. Idaomar (2008) Biological effects of essential oils –A review. *Food and Chemical Toxicology* 46: 446-475.

Βουτσά, Δ., Εργαστηριακές Σημειώσεις, Τοξικές Οργανικές Ενώσεις σε Περιβαλλοντικά Δείγματα, Α.Π.Θ., 2001-2002, σελ. 27.

Caverio, A.A., Matos, F.J.A., Alena, J.W., and Plumel. M.M., *Flavor and Fragrance J.*, 1989, 4, 43-44.

Daffera, D.J., Ziogas, B.N. & M.G. Polissiou. (2000) GC-MS Analysis of essential oils from some greek aromatic plants and their fungitoxicity on *Penicillium digitatum*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 48, 256-258.

Daizy R. Batish, Harminder Pal Singh, Ravinder Kumar Kohli, Shalinder Kaur

Eucalyptus essential oil as a natural pesticide

Forest Ecology and Management, Volume 256, Issue 12, 10 December 2008, Pages 2166-2174

David W. Sibbritt, Christine J. Catling, Jon Adams, Andrea J. Shaw, Caroline S.E. Homer

The self-prescribed use of aromatherapy oils by pregnant women

Women and Birth, Volume 27, Issue 1, March 2014, Pages 41-45

Di Pasqua, R., Betts, G., Hoskins, N., Edwards, M., Ercolini, D. & G. Mauriello (2007) Membrane toxicity of antimicrobial compound from essential oils. Journal of Agricultural and Food Chemistry 55: 4863-4870.

Eskilsson, G.S., Bjorklund, E., (Review), Analytical –Scale Microwave – Assisted Extraction, J. Chrom. A., 2000, 902, 227-250

Faten Sadaka, Christelle Nguimjeu, Claire-Hélène Brachais, Isabelle Vroman, Lan Tighzert, Jean-Pierre Couvercelle

Review on antimicrobial packaging containing essential oils and their active biomolecules

Review Article

Innovative Food Science & Emerging Technologies, In Press, Corrected Proof, Available online 20 March 2014

Fran Rawlings, Sue Jenkins

Clinical Aromatherapy, Essential Oils in Practice, 2nd ed. J. Buckle. Churchill Livingstone, New York (2003). 416 pp., Paperback, ISBN: 0-443-07236-1

Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 14, Issue 3, August 2008, Page 217

G.A. López-Muñoz, J.A. Balderas-López

Photothermal characterization of citrus essential oils and their derivatives

Thermochimica Acta, Volume 579, 10 March 2014, Pages 40-44

Gaye Kyle

Evaluating the effectiveness of aromatherapy in reducing levels of anxiety in palliative care patients: Results of a pilot study

Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 12, Issue 2, May 2006, Pages 148-155

George A. Burdock, Ioana G. Carabin

Safety assessment of Ylang–Ylang (*Cananga* spp.) as a food ingredient

Food and Chemical Toxicology, Volume 46, Issue 2, February 2008, Pages 433-445

G.P.P. Kamatou, N.P. Makunga, W.P.N. Ramogola, A.M. Viljoen

South African *Salvia* species: A review of biological activities and phytochemistry

Journal of Ethnopharmacology, Volume 119, Issue 3, 28 October 2008, Pages 664-672

Guiqin Zhao, Zhifeng Yin, Junxing Dong

Antiviral efficacy against hepatitis B virus replication of oleuropein isolated from *Jasminum officinale* L. var. *grandiflorum*

Journal of Ethnopharmacology, Volume 125, Issue 2, 7 September 2009, Pages 265-268

Hsiao-Lin Huang, Te-Jou Tsai, Nai-Yun Hsu, Ching-Chang Lee, Pei-Chih Wu, Huey-Jen Su

Effects of essential oils on the formation of formaldehyde and secondary organic aerosols in an aromatherapy environment

Building and Environment, Volume 57, November 2012, Pages 120-125

Jane Buckle

Chapter 7 - Oral and Internal Use of Aromatherapy

Clinical Aromatherapy (Second Edition), 2003, Pages 136-144

Janet Bastard, Denise Tiran

Reprint of: Aromatherapy and massage for antenatal anxiety: Its effect on the fetus

Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 15, Issue 4, November 2009,
Pages 230-233

Jennifer Edge

A pilot study addressing the effect of aromatherapy massage on mood, anxiety and
relaxation in adult mental health

Complementary Therapies in Nursing and Midwifery, Volume 9, Issue 2, May 2003,
Pages 90-97

Jouda Mediouni Ben Jemâa, Nesrine Tersim, Karima Taleb Toudert, Mohamed Larbi
Khouja

Insecticidal activities of essential oils from leaves of *Laurus nobilis* L. from Tunisia,
Algeria and Morocco, and comparative chemical composition

Journal of Stored Products Research, Volume 48, January 2012, Pages 97-104

Kokkini, S. (1994) Herbs of the Labiatae In: Encyclopedia of Food Science, Food
Technology and Nutrition, R. Macrae, R. Robinson, M. Sadler & G. Fuulerlove,
Academic Press, London, UK, pp. 2342-2348.

Letellier, M., and Budzinski, H., Analisis, 1999, 27, 259-271.

L.F. Fernández, O.M. Palomino, G. Frutos

Effectiveness of *Rosmarinus officinalis* essential oil as antihypotensive agent in primary hypotensive patients and its influence on health-related quality of life

Journal of Ethnopharmacology, Volume 151, Issue 1, 10 January 2014, Pages 509-516

M Sawamura, U.-S Son, H.-S Choi, M.-S.L Kim, N.T.L Phi, M Fears, C Kumagai

Compositional changes in commercial lemon essential oil for aromatherapy

International Journal of Aromatherapy, Volume 14, Issue 1, 2004, Pages 27-36

Man, J., Users Manual, Micro – Steam – Distillation – Extraction of Biosynthesis, 2001.

Marcus A. Doel, Jeremy Segrott

Materializing complementary and alternative medicine: aromatherapy, chiropractic, and Chinese herbal medicine in the UK

Geoforum, Volume 35, Issue 6, November 2004, Pages 727-738

Marino, M., Bersani, C. & G. Comi (2001) Impedance measurements to study the antimicrobial activity of essential oils from Lamiacea and Compositae. International Journal of Food Microbiology 67: 187-195.

Marino, M., Bersani, C. & G. Comi (1999) Antimicrobial activity of the essential oils of *Thymus vulgaris* L. measured using a bioimpedometric method. Journal of Food Protection 62: 1017-1023.

Michael Alexander

Aromatherapy & immunity: How the use of essential oil aids immune potentiality in four parts: Part I — How essential oil odourants affect immune potentiality

International Journal of Aromatherapy, Volume 11, Issue 2, June 2001, Pages 61-66

Moleyar, V. & P. Narasimham (1992) Antibacterial activity essential oil components. International Journal of Food Microbiology 16: 337-342.

Myeong Soo Lee, Jiae Choi, Paul Posadzki, Edzard Ernst

Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews

Maturitas, Volume 71, Issue 3, March 2012, Pages 257-260

Naho Adachi, Minako Munesada, Noriko Yamada, Haruka Suzuki, Ayano Futohashi, Takashi Shigeeda, Satoshi Kato, Masakazu Nishigak

Effects of Aromatherapy Massage on Face-Down Posture-Related Pain After Vitrectomy: A Randomized Controlled Trial

Pain Management Nursing, Volume 15, Issue 2, June 2014, Pages 482-489

Nengguo Tao, Lei Jia, Haien Zhou

Anti-fungal activity of Citrus reticulata Blanco essential oil against *Penicillium italicum* and *Penicillium digitatum*

Food Chemistry, Volume 153, 15 June 2014, Pages 265-271

Nevas, M., Korhoneu, A.R, Lindstrom, M., Turkii, P. & Korkeala (2004) Antibacterial efficiency of spice essential oils against pathogenic and spoilage bacteria. Journal of Food Protection 67: 199-202.

O.O. Okoh, A.P. Sadimenko, A.J. Afolayan

Comparative evaluation of the antibacterial activities of the essential oils of *Rosmarinus officinalis* L. obtained by hydrodistillation and solvent free microwave extraction methods

Food Chemistry, Volume 120, Issue 1, 1 May 2010, Pages 308-312

Ozer E.O., Can. J. Chem. Eng., 1996, 74, 920-928.

Ozkan, G., Sagdic, O. & M. Ozcan (2003) Inhibition of pathogenic bacteria by essential oils at different concentrations. Food Science and Technology International 9: 85-88.

Pam Conrad, Cindy Adams

The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman – A pilot study

Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 18, Issue 3, August 2012, Pages 164-168

Prescott, L.M., Harley J.P. & D.A. Klein (2002) Microbiology. 5th edition New York: McGraw-Hill.

Rafael Laborda, Israel Manzano, Miguel Gamón, Isabel Gavidia, Pedro Pérez-Bermúdez, Rafael Boluda

Effects of *Rosmarinus officinalis* and *Salvia officinalis* essential oils on *Tetranychus urticae* Koch (Acari: Tetranychidae)

Industrial Crops and Products, Volume 48, July 2013, Pages 106-110

Raman, G., and Gaikar, V.G., Ind. Eng. Chem. Res., 2002, 41, 2521-2528.

Raphael d'Angelo

Chapter 4 - Aromatherapy

Handbook of Complementary and Alternative Therapies in Mental Health, 2002, Pages 71-92

Rasool Soltani, Saeed Soheilipour, Valiollah Hajhashemi, Gholamreza Asghari,
Mahdi Bagheri, Mahdi Molavi

Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial

International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology, Volume 77, Issue 9,
September 2013, Pages 1579-1581

Robert Tisserand, Rodney Young

10 - The nervous system

Essential Oil Safety (Second Edition), 2014, Pages 131-146

Robert Tisserand, Rodney Young

3 - Essential oil profiles

Essential Oil Safety (Second Edition), 2014, Pages 187-482

Ruben Olmedo, Valeria Nepote, Nelson Ruben Grosso

Antioxidant activity of fractions from oregano essential oils obtained by molecular distillation

Food Chemistry, Volume 156, 1 August 2014, Pages 212-219

S. Taweechaisupapong, J. Aieamsaard, P. Chitropas, W. Khunkitti

Inhibitory effect of lemongrass oil and its major constituents on *Candida* biofilm and germ tube formation

South African Journal of Botany, Volume 81, July 2012, Pages 95-102

Steven Kaddu, Helmut Kerl, Peter Wolf

Accidental bullous phototoxic reactions to bergamot aromatherapy oil

Journal of the American Academy of Dermatology, Volume 45, Issue 3, September 2001, Pages 458-461

Sue Clarke

Chapter 7 - Composition of essential oils and other materials

Essential Chemistry for Aromatherapy (Second Edition), 2008, Pages 123-229

Σαρχής Γ (1994) Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά, Αθήνα, ΓΠΑ

Σκουμπής, Β., Αρωματικά Φυτά και Αιθέρια Έλαια, Θεσσαλονίκη 1985.

Σκουμπής Β (1988) Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά, Αθήνα, ΓΠΑ

Σκουμπής Β(1998) Αρωματικά. Φαρμακευτικά και Μελισσοτροφικά φυτά της Ελλάδας

Στεφανάκη-Νικηφοράκη Μ. (1999) Συστηματική Βοτανική, Εκδόσεις Σταμούλη

Ugo De Corato, Oliviero Maccioni, Mario Trupo, Giuseppe Di Sanzo

Use of essential oil of *Laurus nobilis* obtained by means of a supercritical carbon dioxide technique against post harvest spoilage fungi

Crop Protection, Volume 29, Issue 2, February 2010, Pages 142-147

Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας Γ.Π.Α, Επενδυτικές δυνατότητες στους τομείς αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Ελλάδα, 1999.

Wolfgang Steflitsch, Michaela Steflitsch

Clinical aromatherapy

Journal of Men's Health, Volume 5, Issue 1, March 2008, Pages 74-85

Yanina Estefanía Rossi, Sara María Palacios

Fumigant toxicity of *Citrus sinensis* essential oil on *Musca domestica* L. adults in the absence and presence of a P450 inhibitor

Acta Tropica, Volume 127, Issue 1, July 2013, Pages 33-37

Yumi Shiina, Nobusada Funabashi, Kwangho Lee, Tomohiko Toyoda, Tai Sekine, Sachiko Honjo, Rei Hasegawa, Takayuki Kawata, Yu Wakatsuki, Shinichiro Hayashi, Shio Murakami, Kazuo Koike, Masao Daimon, Issei Komuro

Relaxation effects of lavender aromatherapy improve coronary flow velocity reserve in healthy men evaluated by transthoracic Doppler echocardiography

International Journal of Cardiology, Volume 129, Issue 2, 26 September 2008, Pages 193-197

Zaouali Yosr, Chograni Hnia, Trimech Rim, Boussaid Mohamed

Changes in essential oil composition and phenolic fraction in *Rosmarinus officinalis* L. var. *typicus* Batt. organs during growth and incidence on the antioxidant activity

Industrial Crops and Products, Volume 43, May 2013, Pages 412-419

http://en.wikipedia.org/wiki/Essential_oil

www.ellinikabaharika.gr/ta-proionta-maz/1-Artheta/1325-Aromatotherapia

<http://en.wikipedia.org/wiki/Massage>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/>

<http://www.pharmacy-store.gr/news.php?article=17>

http://fushkaiomorfia.blogspot.gr/p/blog-page_4069.html

<http://www.aromatopoleio.gr/2013-07-17-09-35-00/basikotera-ladia.html>

<http://www.bachari.gr/products/view/amugdalelaio>

<http://www.iatrikionline.gr/>

<http://el.265health.com/alternative-medicine/aromatherapy/1013141360.html>

Οι διαδικτυακοί τόποι καθώς και τα αντίστοιχα άρθρα που χρησιμοποιήσαμε κατά την συγγραφή της παρούσας εργασίας ανακτήθηκαν το μήνα Απρίλιο του 2014.