

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εργαστηριακός συνεργάτης
Ζιώγα Παρασκευή

Φοιτήτριες:

Μάρα Αικατερίνη
Σταυρίδου Ελισάβετ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002



*Αρωματοθεραπεία
απο το
παρελθόν
στο σήμερα*

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	3
2. Σύντομη Ιστορική Ανασκόπηση	6
3. Αιθέρια Έλαια	14
i. Ένα μικρό μάθημα χημείας για τα Αιθέρια Έλαια	16
ii. Δείκτης πτητικότητας	18
iii. Πώς παρασκευάζονται τα Αιθέρια Έλαια	19
iv. Πώς αποθηκεύονται τα Αιθέρια Έλαια	22
v. Ονομαστική λίστα των πιο σημαντικών Αιθέριων Ελαίων	23
vi. Περιγραφή & Ιδιότητες των Αιθέριων Ελαίων	26
vii. Ανάμιξη	68
viii. Αντενδείξεις στη χρήση των Αιθέριων Ελαίων	69
4. Πώς Λειτουργεί η Αρωματοθεραπεία	73
5. Απλές Τεχνικές Αρωματοθεραπείας	84
i. Εσωτερική χρήση	84
ii. Εισπνοές	86
iii. Ποδόλουτρο – λουτρό χεριών	87
iv. Μπάνια	88
v. Κομπρέσες	88
vi. Μασάζ	89
6. Επίλογος	92

Εισαγωγή

Αρωματοθεραπεία είναι η θεραπεία που γίνεται με τη σωστή χρήση και εφαρμογή των αιθέριων ελαίων που παίρνουμε από τα φυτά. Η λέξη άρωμα σημαίνει μυρωδιά, εκλεπτυσμένης ποιότητας, που είναι η ευωδιά των φυτών, και θεραπεία σημαίνει η χρήση των αιθέριων ελαίων σε διάφορες περιπτώσεις.

Η Αρωματοθεραπεία είναι περισσότερο από μια άλλη απλώς εναλλακτική θεραπεία. Είναι βέβαια πολύ περισσότερα από θεραπεία ομορφιάς. Η Αρωματοθεραπεία είναι μία αισθητική θεραπευτική τέχνη, η οποία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια που έχουν εξαχθεί από διάφορα μέρη αρωματικών φυτών και δέντρων, με σκοπό τη βελτίωση της υγείας του σώματος και τη γαλήνη του νου.

Η Αρωματοθεραπεία είναι η μόνη θεραπευτική τέχνη που θα μπορούσε να περιγραφεί ως δημιουργική με μία καλλιτεχνική έννοια και αυτό γιατί πολλά από τη δεξιότητα του αρωματο-θεραπευτή βρίσκονται στην ικανότητα του να ετοιμάζει θαυμάσια αρώματα αναμειγνύοντας έλαια φυτών και αρωματικές ουσίες. Αντίθετα από πολλές κλινικές θεραπείες όπως είναι η Ομοιοπαθητική ή ο Βελονισμός, οι θεραπευτικές δυνατότητες της Αρωματοθεραπείας πηγάζουν από την ικανότητα της να προωθεί τη χαλάρωση και ταυτόχρονα να φέρει μια αίσθηση χαράς ή γαλήνης στο δέκτη του. Όσο πιο όμορφη είναι η εμπειρία. Τόσο πιο θεραπευτική είναι η επίδραση της.

Έχει σημασία να τονιστεί ότι θα ήταν υπερβολικά φιλόδοξο και ενδεχομένως επικίνδυνο για τον απλό άνθρωπο και για τον μέσο θεραπευτή, να επιχειρήσει τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών με τα αιθέρια έλαια. Η Αρωματοθεραπεία, όπως συνήθως ασκείται, αφορά την πρόληψη σοβαρών ασθενειών και τη συμπτωματική θεραπεία δευτερευούσης σημασίας ασθενειών. Η έμφαση δίνεται στο αρωματοθεραπευτικό μασάζ,

που είναι μια από τις καλύτερες τεχνικές για την ανακούφιση των βλαβερών επιπτώσεων του στρες. Το στρες με τις ποικίλες μορφές του ευθύνεται για τη μεγάλη πλειοψηφία των ασθενειών σε αυτόν τον κόσμο της ταχύτητας, της υψηλής τεχνολογίας και της συναισθηματικής αναταραχής.

Μολονότι το μασάζ αρωματοθεραπείας είναι το βασικό στήριγμα της τέχνης, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται με πολλούς άλλους τρόπους για θεραπεία και για λόγους αισθητικής – στο μπάνιο, στις εισπνοές και στα αρώματα, τα οποία εμπλουτίζουν τη διάθεση μας. Για να απαντήσουμε όμως πλήρως στο ερώτημα «τι είναι Αρωματοθεραπεία» , είναι πρώτα απαραίτητο να μάθουμε τις βάσεις και τη δύναμη των αιθέριων ελαίων και κατόπιν να προχωρήσουμε στις διάφορες θεραπείες και στην επιλογή των κατάλληλων λαδιών.