

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΑΙΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ ΣΤΗΝ
ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

Εργαστηριακός συνεργάτης: κα. Π. ΖΙΩΓΑ. ΝΕΤΤΑ

Σπουδάστρια: ΓΕΡΟΚΩΣΤΑ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΖΩΗΣ	1
Ιστορική αναδρομή αιθέριων ελαίων	3
Κατάταξη των αιθέριων ελαίων	5
Αναγκαίες προϋποθέσεις προέλευσης αιθέριου ελαίου	6
ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	7
Ομορφιά	7
Αιθέρια έλαια η ψυχή των φυτών	8
JASMIN (Γιασεμί) <i>jasmiium officinalis</i>	10
LAVENDER (Λεβάντα) <i>lavandula officinalis</i>	11
LEMON (Λεμόνι) <i>citrus limonum</i>	12
PATCHOULI (Πατσουλί) <i>rogostemon patchouli</i>	12
PEPPERMINT (Μέντα) <i>mentha piperita</i>	13
CINNAMON (Κανέλα) <i>cinnamonium zeylanicum</i>	13
EUCALYPTUS (Ευκάλυπτος) <i>eukalyptus globulus</i>	14
GERANIUM (Γεράνι) <i>pelargonium graveolens</i>	15
MYRRH (Μύρο) <i>commiphora myrrha</i>	15
ORANGE (Πορτοκάλι) <i>citrus sinensis</i>	16
ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ	17
LAUREL OIL (Δαφνέλαιο)	17
ALMOND OIL (Αμυγδαλέλαιο)	18
AVOCADO OIL (Λάδι Αβοκάντο)	18
BALSAM OIL (Βαλσαμελαιο)	18
CAMOMILE OIL (Λάδι Χαμομηλιού)	18
CALENDULA OIL (Λάδι Καλεντουλας)	19
CARROT OIL (Καροτελαιο)	19
JOJOBA OIL (Λάδι Χοχομπα)	19
RIMROSE OIL (Λάδι Ηρανθεμου)	20
WHEAT GERM OIL (Σιτελαιο)	20
ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ	20
ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΚΑΟ (BUTYRUM CACAO)	23
ΚΟΚΟΛΙΟΣ (OLEUM COCOS)	26
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (OLEUM OLIVARUM)	28

ΛΑΔΙ AVOCADO (OLEUM AVOCADO)	31
ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ (OLEUM AMYGALAE)	34
ΛΑΔΙ ΠΥΡΗΝΩΝ ΒΕΡΙΚΟΚΟΥ (APRICOT KERNEL OIL)	36
ΛΑΔΙ ΠΥΡΗΝΩΝ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ (OLEUM PERSICARUM)	36
ΛΑΔΙ ΠΥΡΗΝΩΝ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ (RAISIN SEED OIL)	37
ΚΑΡΟΤΕΛΑΙΟ	37
ΛΑΔΙ ΧΟΧΟΜΠΙΑ (JOJOBA OIL)	39
ΣΙΤΕΛΑΙΟ	42
ΗΛΙΕΛΑΙΟ	46
ΑΡΑΧΙΔΕΛΑΙΟ (OLEUM ARACHIDIS)	47
ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ	48
ΡΙΤΣΙΝΕΛΑΙΟ (OLEUM RICINI)	49
ΜΗΚΩΝΕΛΑΙΟ (OLEUM PARAVERI)	50
ΛΙΝΕΛΑΙΟ (OLEUM LINI)	50
ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ (OLEUM SESAMI)	51
ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ	53
ΤΑ ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ	55
ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ	55

βακτήρια και
μας σύστημα
λοιμώξεις.

Τα αιθέρια
διαφορετικών
για χαλάρωση

Η ριγανή
Ο βασιλικός
της πιτυρίδας
το θυμάρι
σύστημα και
ιδανικό για την

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΖΩΗΣ

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

Η αρωματοθεραπεία είναι γνωστή ως θεραπευτική μέθοδος από την αρχαιότητα.

Σήμερα, στους γρήγορους ρυθμούς της εποχής μας, η αρωματοθεραπεία είναι πηγή ηρεμίας, ευχαρίστησης και απολαύσης. Αποτελεί μια μικρή πολυτέλεια στην καθημερινότητα, αλλά συγχρόνως εκφράζει μια νέα αντίληψη ζωής.

Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται ως η αγνότερη μορφή ζωντανής ενέργειας που μπορούμε να χορηγήσουμε στον άνθρωπο. Πολλές φορές αναφέρονται και ως 'η ψυχή' του φυτού. Είναι το πτητικό αρωματικό τμήμα που γίνεται αντιληπτό σε μας ως άρωμα. Όμως, το αισθητήριο της οσμής είναι μια οδός μέσω της οποίας οι δυνάμεις των αιθέριων ελαίων μπορούν να επηρεάσουν τον εγκέφαλο και το ενδοκρινικό σύστημα.

Τα αιθέρια έλαια έχουν αντισηπτικές και απολυμαντικές ιδιότητες. Ως φυσικά αντιβιοτικά δεν σκοτώνουν απλώς βακτήρια και ιούς αλλά επιπλέον διεγείρουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ώστε να καταπολεμά πιο αποτελεσματικά τις λοιμώξεις.

Τα αιθέρια έλαια έχουν μια τεράστια ποικιλία διαφορετικών δράσεων. Η λεβάντα για παράδειγμα ενδείκνυται για χαλάρωση και ήρεμο ύπνο.

Η ρίγανη ενδείκνυται για την διευκόλυνση της πέψης.

Ο βασιλικός είναι αποτελεσματικός στην καταπολέμηση της πιτυρίδας και της λιπαρότητας των μαλλιών. Ο ευκάλυπτος, το θυμάρι και το πεύκο ανακουφίζουν το αναπνευστικό σύστημα και διευκολύνουν την αναπνοή. Το Tea tree είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση των μυκητιάσεων των ποδιών και

για την λιπαρότητα της επιδερμίδας με τάση για ακμή και μαύρα στίγματα.

Οι εφαρμογές της αρωματοθεραπείας αφορούν την ψυχική και σωματική υγεία καθώς επίσης και τον χώρο των καλλυντικών. Στην ιατρική, η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς, είτε για εξωτερική χρήση (αλοιφές, διαλύματα) είτε για εσωτερική χρήση (κάψουλες, σιρόπια) για την θεραπεία του άγχους, της νευρικής, της κατάθλιψης, της υστερίας και για διάφορες ψυχικές διαταραχές.

Έτσι η αρωματοθεραπεία με αυτόν τον τρόπο συμπληρώνει την ιατρική, και απευθύνεται σε αυτούς που πιστεύουν ότι η φαρμακευτική αγωγή της κλασικής ιατρικής δεν είναι η μόνη θεραπευτική μέθοδος. Και όταν λέμε θεραπεία εννοούμε την ψυχική και σωματική υγιεινή από τις οσμές του χώρου που μας περιβάλλει έως το μπάνιο που κάνουμε, το μασάζ η και το προσωπικό μας καλλυντικό.

Οι εφαρμογές τους είναι απεριόριστες.

Έτσι τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τους παρακάτω τρόπους:

- **Για μασάζ:** προσθέστε αιθέριο έλαιο Clary Sage σε αμυγδαλέλαιο και έχετε ένα λάδι για μασάζ που θα σας τονώσει και αναζωογονήσει.
- **Για το μπάνιο:** προσθέστε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου Lavander στο νερό της μπανιέρας η στο σφουγγάρι του μπάνιου για να χαλαρώσετε μετά από μια δύσκολη μέρα.
- **Για εισπνοές:** το χειμώνα για να ανακουφιστείτε από το συνάχι η το κρυολόγημα προσθέστε αιθέριο έλαιο Eucalyptus σε ένα μπολ ζεστό νερό η στην κεραμική συσκευή αρωματισμού χώρου.
- **Για γαργάρες:** λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου Bergamot σε ένα ποτήρι νερό καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.

- **Για επιθέματα-κομπρέσες:** όταν αισθάνεστε την επιδερμίδα σας αφυδατωμένη προσθέστε 2-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου Geranium σε ένα μπολ χλιαρό νερό και κάντε κομπρέσες.
- **Για τον αρωματισμό χώρου:** προσθέστε 5-10 σταγόνες από τα αιθέρια έλαια Cedarwood και Pine στην κεραμική συσκευή αρωματισμού χώρου και θα πλημμυρίσει το δωμάτιο από το άρωμα του δάσους.
- **Για αρώματα:** χρησιμοποιήστε απευθείας στο δέρμα το αιθέριο έλαιο Sandalwood η προσθέστε σε οινόπνευμα σταγόνες αιθέριων ελαίων για να δημιουργήσετε τα φυσικά προσωπικά σας αρώματα.
- **Σε καλλυντικά προϊόντα:** για την περιποίηση και φροντίδα των μαλλιών, του προσώπου και του σώματος.

A) ΠΡΟΣΩΠΟΥ για:

- 1)Καθαρισμό, 2)Ενυδάτωση, 3)Τροφή, 4)Ειδική φροντίδα, 5)Μάτια, 6)Εντατική περιποίηση, 7)Εξειδικευμένη περιποίηση.

B) ΣΩΜΑΤΟΣ για:

- 1)Ενυδάτωση, 2)Τροφή-Περιποίηση, 3)Αδυνάτισμα-Σύσφιξη.

Γ) ΜΑΛΛΙΩΝ για:

- 1)Συστηματική φροντίδα, 2)Εξειδικευμένη περιποίηση.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Για χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα αιθέρια έλαια ως πηγή της σωματικής και ψυχολογικής τους ευεξίας.

Η ιστορία της χρήσης τους πάνω στο σώμα ξεκίνησε τουλάχιστον το 2000 π.Χ. για θεραπευτικούς και για θρησκευτικούς σκοπούς κυρίως.

Οι Αιγύπτιοι τα χρησιμοποιούσαν ευρύτατα για την δημιουργία καλλυντικών αλλά και για να βαλσαμώνουν τους νεκρούς τους.

Στην Κίνα ήταν ήδη γνωστά χάρη στην μακρά παράδοση που είχαν σε αυτά. Σταδιακά η χρήση τους επεκτάθηκε στους Έλληνες και στους Ρωμαίους οι οποίοι με την σειρά τους διέδωσαν την ιδέα σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Στον Μεσαίωνα αποτελούσαν βασικό σκεύασμα για θεραπευτικούς σκοπούς. Το παλαιότερο μάλιστα γραπτό κείμενο που δηλώνει την χρήση των αιθέριων ελαίων στην Αγγλία, χρονολογείται από τον 13 αιώνα. Από τότε παρατηρείται και μεγάλη αύξηση, τόσο στην παραγωγή αρωματικών ελαίων, όσο και στην εφαρμογή τους σε διάφορες μορφές θεραπειών.

Σήμερα μπαίνουν ξανά στην ζωή μας με διάφορους τρόπους, όπως για τον καλλωπισμό του προσώπου και του σώματος, αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς.

Έτσι, η χρησιμοποίηση τους στην κοσμετολογία και στην αρωματοθεραπεία συνδυάζει δυο ισχυρές δυνάμεις, την επουλωτική τους ικανότητα, η οποία εξαρτάται από την δεκτικότητα του δέρματος, καθώς και την έντονη αίσθηση της όσφρησης, που είναι χαρακτηριστική για κάθε αιθέριο έλαιο.

Κάποιες μελέτες έδειξαν ότι η χημική δράση των αιθέριων ελαίων διεγείρει τα οσφρητικά νεύρα που συνδέονται απευθείας με τμήματα του εγκεφάλου και έτσι επιδρούν θετικά στα συναισθήματα.

Ακόμη, λόγω της μικρής μοριακής δομής τους διαπερνούν εύκολα την κεράτινη στοιβάδα. Μέσω του δέρματος μπορούν να διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις και έτσι η δράση τους να συνεχιστεί μέχρι το νευρικό σύστημα. Ακόμη, διεισδύουν στον υποδόριο ιστό μέσω των ιδρωτοποιών αδένων ή μέσω των πόρων του δέρματος και από εκεί μέσω των τριχοειδών εισέρχονται στο κυκλοφορικό.