

Χρήσιμη Δοσολογία

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**«ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ  
ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ»**



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: Ρούπα Μαρία

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Κα Γιαννακουδάκη Άννα

Θεσσαλονίκη 2007

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	5
ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	7
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	8

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	9
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	11
ΟΔΟΙ ΔΡΑΣΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	12
ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΔΑΦΗ.....	13
ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	14

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ.....	17
ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ.....	30

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΣΑΚΡΑ.....	31
ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ Η ΒΙΟΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥΣ.....	32

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	34
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	35
Η ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥΣ.....	36

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ.....	39
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΓΙΑ ΜΑΣΑΖ, ΚΡΕΜΕΣ, ΑΛΟΙΦΕΣ, ΤΖΕΛ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ.....	52
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΡΕΜΕΣ, ΛΑΔΙΑ, ΠΗΛΙΝΓΚ, ΛΟΣΙΟΝ ΚΑΙ AFTER SHAVE ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	53
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	62
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	87

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αρωματοθεραπεία είναι γνωστή από τους αρχαίους χρόνους ως μια από τις αποτελεσματικές φαρμακευτικές θεραπείες της φύσης. Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί φυσικής προέλευσης αιθέρια έλαια, τα οποία είτε χρησιμοποιούνται για ειδική προσωπική φροντίδα, ομορφιά, προετοιμασία για σπορ, είτε για θεραπεία πληθώρας ασθενειών. Χρησιμοποιεί φυσικά προϊόντα, παρόλο που δεν είναι πάντα μια θεραπεία ανώδυνων φαρμάκων.

Παρόλο το ζεστό, ήπιο ή "λουλουδένιο" άρωμά τους, τα αιθέρια και αρωματικά έλαια είναι εξαιρετικά δραστικές ουσίες, επομένως θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή. Τα φυσικά ή τεχνητά αιθέρια έλαια δεν είναι πάντα αβλαβές.

Το άρωμα αναζωογονεί το πνεύμα, διεγείρει τις αισθήσεις και βοηθά στη χαλάρωση μετά από μια κουραστική μέρα. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται μέσα στο σπίτι, αλλά και έξω από αυτό, για να βελτιώσουμε την ποιότητα της πολυάσχολης ζωής μας. Με τη βοήθεια των αιθέριων ελαίων καταπολεμούμε καταστάσεις στρες, το προεμμηνιακό σύνδρομο, κάψιμο από τον ήλιο και άλλες καταστάσεις. Αρωματίζουμε το σπίτι, το αυτοκίνητο, το γραφείο κλπ.

Τέλος με την βοήθεια των αιθέριων ελαίων μπορούμε να φτιάξουμε μείγματα για τα παιδιά, νέους και ηλικιωμένους παίρνοντας πάντα τις απαραίτητες προφυλάξεις.