

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Σπουδάστρια: Βακιάνη Μόνικα
Αικατερίνη
Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεοδωσία
Θεσσαλονίκη 2009

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ
ΚΑΙ
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αρωματοθεραπεία είναι μια λέξη που αποπνέει μυστήριο και γοητεία συνάμα. Η εφαρμογή της πραγματοποιείται με τη συνοδεία αιθέριων ελαίων, ισχυρών πτητικών ουσιών με θεαματικά αποτελέσματα. Η Αρωματοθεραπεία στηρίζεται στη θεωρία πως κάθε οργανικό στοιχείο μπορεί να έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αυτά τα αιθέρια έλαια κρυμμένα σε μικροσκοπικούς αδένες του φυτού, έχουν πολλές ωφέλιμες ιδιότητες και χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, για να αυξήσουν τη ζωτικότητα, γενικά για τη βελτίωση της υγείας και κυρίως για να φέρουν ψυχική, πνευματική και σωματική ισορροπία.

Σημαντικοί παράγοντες της ποιότητας των αιθέριων ελαίων, είναι ο τρόπος εξαγωγής και καλλιέργειας τους. Πρέπει να γίνει με ιδιαίτερη προσοχή, για να παρθεί με τη γνήσια μορφή του. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε ένα αιθέριο έλαιο μπορούν να περιέχονται μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις...Μια δομή που εξηγεί την ποικιλία των ιδιοτήτων τους και καθιστά ιδιαίτερα δύσκολη την ταυτοποίηση και αντιγραφή τους. Τα αιθέρια έλαια είναι περισσότερο πολύπλοκα και ασφαλέστερα από τα φαρμακευτικά σκευάσματα, αλλά με πιο αργή δράση. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιούνται καλύτερα προληπτικά, ως συμπληρωματική μορφή θεραπείας και για την καταπολέμηση ορισμένων παθήσεων.

Μολονότι η αρωματοθεραπεία είναι σύγχρονη, οι ρίζες αυτής της έξοχης θεραπείας βρίσκονται στη βάση της αρχαιότητας. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη το «ευ ζην» (ευδαιμονία, καλή ζωή) ή αλλιώς η καλή ποιότητα ζωής, η οποία συνεπάγεται σαφώς και καλή υγεία, μπορεί να επιτευχθεί αν στραφούμε στη φύση και μελετήσουμε το παρελθόν της ανθρωπότητας μέσα από μεγάλους πολιτισμούς, παραδόσεις, μύθους, θρησκείες και τρόπους ζωής. Έτσι, σκοπός της αρωματοθεραπείας δεν είναι άλλος παρά να ανακαλύψουμε τις δυνατότητες της φύσης μέσα από μια πληθώρα εναλλακτικών θεραπειών οι οποίες αξίζει να ερευνηθούν και να τύχει περισσότερης προσοχής κι ενδιαφέροντος. Η επιστροφή στη φύση είναι ένα ταξίδι προόδου κι όχι ένα ταξίδι οπισθοδρόμησης, είναι ένα βήμα μπροστά...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	1
Μέρος πρώτο: Αιθέρια έλαια.....	3
<u>Κεφάλαιο 1: Ιστορική αναδρομή των αιθέριων ελαίων.....</u>	<u>4</u>
<u>Κεφάλαιο 2: Έρευνες και μελέτες επιστημών πάνω στη δράση των αιθέριων ελαίων.....</u>	<u>6</u>
2.1 Ισχυρή δράση των αιθέριων ελαίων στη μεταβολή της διάθεσης.....	6
2.2 Έρευνα χάσιμου βάρους με αιθέρια έλαια.....	6
2.3 Έρευνα κατά των τσιμπολογιμάτων με αιθέρια έλαια.....	7
2.4 Τα αιθέρια έλαια βοηθούν στη χαλάρωση.....	7
2.5 Μελέτη για την αντιμετώπιση των πόνων των πονοκεφάλων και των επεμβάσεων με αιθέρια έλαια.....	7
2.6 Έρευνα για την επίδραση των σωματικών επιδόσεων με αιθέρια έλαια.....	8
<u>Κεφάλαιο 3: Ορισμός και τρόπος παραγωγής των αιθέριων ελαίων</u>	<u>9</u>
3.1 Ορισμός των αιθέριων ελαίων	9
3.2 Παραλαβή των αιθέριων ελαίων.....	9
3.2.1 Απόσταξη.....	10
3.2.1 Εκχύλιση.....	12
3.2.3 Μηχανική εκπίεση.....	18
3.3 Ποιοι είναι οι παράγοντες για την παραγωγή ποιοτικών αιθέριων ελαίων.....	19
<u>Κεφάλαιο 4: Γενικά για τα αιθέρια έλαια.....</u>	<u>21</u>
4.1 Πτητικότητα.....	21
4.2 Ιδιότητες αιθέριων ελαίων.....	22
Ευκάλυπτος.....	22
Χαμομήλι.....	24
Σανταλόξυλο.....	25
Μέντα.....	27
Λεβάντα.....	28
Τσαγιόδεντρο.....	30
Μαντζουράνα.....	31
Γεράνι.....	33
Σάλβια.....	35

Κυπαρίσσι.....	36
Λεμόνι.....	38
Υλάνγκ-Υλάνγκ.....	39
Νεράντζι.....	41
Λιβάνι.....	42
Ροδέλαιο.....	44
Πατσουλί.....	45
Δεντρολίβανο.....	47
Πίνακας: Αιθέρια Έλαια και Παθήσεις.....	49
4.3 Η δράση των αιθέριων ελαίων.....	51
4.4 Τρόπος εισχώρησης των αιθέριων ελαίων στον οργανισμό.....	53
4.4.1 Λιποφιλικά.....	57
4.5 Γιατί τα φυτά παράγουν αιθέρια έλαια και που αυτά Αποθηκεύονται.....	57
4.6 Μείγματα αιθέριων ελαίων.....	58
4.7 Κατάλληλοι διαλύτες/φορείς.....	59
4.8 Τα αιθέρια έλαια και ή χημεία τους.....	60
4.9 Εύρεση από τον αρωματοθεραπευτή της σωστής Ποιότητας των αιθέριων ελαίων.....	61
4.10 Φύλαξη των αιθέριων ελαίων.....	63
4.11 Προφυλάξεις και σωστή χρήση των αιθέριων Ελαίων.....	64
4.12 Δερματικός έλεγχος.....	67
Μέρος δεύτερο: Αρωματοθεραπεία.....	68
<u>Κεφάλαιο 1: Ιστορική αναδρομή αρωματοθεραπείας.....</u>	<u>69</u>
1.1 Αγιουρβεδισμός-Μια πανάρχαια Ινδική μέθοδος και πηγή γνώσης.....	69
1.2 Αρωματοθεραπεία... μια νέα αντίληψη ζωής της Οποίας οι ρίζες προέρχονται από παλιά.....	71
1.3 Οι πρωτοπόροι της αρωματοθεραπείας.....	75
<u>Κεφάλαιο 2: Έρευνες και μελέτες επιστημών πάνω στη Δράση των αιθέριων ελαίων.....</u>	<u>77</u>
2.1 Αρωματοθεραπεία στην ανακούφιση από τους πόνους της περιόδου.....	77
2.2 Αρωματοθεραπεία και μείωση του άγχους στον εργασιακό χώρο.....	77
2.3 Αρωματοθεραπεία και αλτσχαιμερ.....	79
2.4 αρωματοθεραπεία της καταδίκης.....	80
2.5 Έρευνες σχετικά με το μασάζ και το άγγιγμα.....	81

<u>Κεφάλαιο 3: Η αρωματοθεραπεία και οι τεχνικές της</u>	83
3.1 Η σπουδαιότητα της αρωματοθεραπείας.....	83
3.2 Ορισμός της αρωματοθεραπείας.....	83
3.3 Δράση της αρωματοθεραπείας.....	84
3.4 Προτίμηση αρώματος.....	85
3.5 Δύο σημαντικοί παράγοντες στη καθημερινή αρωματοθεραπεία.....	86
3.6 Τεχνικές αρωματοθεραπείας.....	87
Εισπνοές.....	88
Αρωματισμός χώρου.....	88
Ποδόλουτρο.....	90
Μπάνιο.....	91
Επιθέματα.....	92
Εξωτερική χρήση-ροφήματα.....	92
Επαλήψεις.....	93
Πλύσεις στόματος και γαργάρες.....	93
3.7 Αντενδείξεις της αρωματοθεραπείας.....	94
 <u>Κεφάλαιο 4: Ιστορική αναδρομή του μασάζ – μασάζ – και Βασικές κινήσεις</u>	 95
4.1 μασάζ.....	95
4.2 Ιστορία του μασάζ.....	95
4.3 Τα μασάζ σε διάφορους αρχαίους πολιτισμούς.....	96
4.4 Το μασάζ όπως το ξέρουμε σήμερα.....	98
4.5 Η δύναμη του αγγίγματος και η δράση των αιθέριων ελαίων.....	99
4.6 Αρωματοθεραπευτικό μασάζ.....	100
4.7 Η δράση του μασάζ.....	101
4.8 Κατάλληλη συνεργασία μεταξύ δότη και δέκτη.....	102
4.9 Δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας.....	103
4.10 Βασικές κινήσεις μάλαξης.....	103
4.11 Αυτοθεραπεία – ολικό μασάζ σώματος.....	107
4.12 Μασάζ με αιθέρια έλαια στα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος.....	110
4.13 Αγιουβερδισμός και μασάζ.....	111
4.14 Ιδιαίτερες συμβουλές και “κόλπα” για τον πελάτη που είναι αλλεργικός σε όλα.....	112
4.15 Ορισμένες παρατηρήσεις για προσεκτική εφαρμογή.....	112
 Γλωσσάριο θεραπευτικών ορών.....	 114
Συμπεράσματα.....	117

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή εργασία που αναπτύσσεται παρακάτω, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Αναφέρεται στις δραστικές φυσικές πολυμερής χημικές ενώσεις, τα γνωστά αιθέρια έλαια και στις ποικίλες εφαρμογές της αρωματοθεραπείας. Προϊόντα και μέθοδοι των οποίων η χρησιμότητα ήταν και είναι ευρέως διαδεδομένη.

Η φύση κρύβει ένα ξεχωριστό θησαυρό μέσα της, με μια μεγάλη ποικιλία φυτών, εκ των οποίων πολλά είναι και αυτά που αποτελούν την βάση για την παραγωγή των αιθέριων ελαίων. Είναι ενδιαφέρον λοιπόν να γνωρίζει κανείς τη μαγεία των εφαρμογών που προσφέρουν τα έλαια αυτά. Και αυτό γιατί η χρήση τους γίνεται χωρίς κανένα ίχνος επεξεργασμένων χημικών ουσιών, όπως είναι τα φάρμακα. Αυτό τα καθιστά κατάλληλα στην απορρόφηση τους από τον οργανισμό με την εισχώρηση καθαρά φυσικών προϊόντων.

Η δραστικότητα των αιθέριων ελαίων είχε ανακαλυφθεί αρκετούς αιώνες παλαιότερα και η χρήση τους σε διάφορες πολύπλοκες εφαρμογές, ξεκίνησε να θεωρείται σαν τρόπος ζωής. Η χρησιμότητα τους, υποβλήθηκε σε πολλές διακυμάνσεις ανά τους αιώνες. Από τον 20^ο αιώνα και μετά περίπου, λόγω της εξέλιξης της τεχνολογίας και με τη βοήθεια ερευνών, η ευεργετική δράση των ελαίων έγινε περισσότερο γνωστή.

Επειδή η σύσταση των αγνών αιθέριων ελαίων μπορεί να είναι εξαιρετικά δυνατή, και μόνο μερικές σταγόνες χρειάζονται για την εφαρμογή μίας περιποίησης, είναι σημαντικό για την ύπαρξη των ιδιοτήτων αυτών, να γνωρίζουμε λεπτομερώς διάφορους παράγοντες: όπως είναι οι συνθήκες καλλιέργειας, ο τρόπος παραγωγής τους, το μέρος του φυτού από το οποίο εξάγεται η δραστική αυτή ουσία. Επίσης σημαντική είναι και η γνώση αποθήκευσης των αιθέριων ελαίων μετά τη δημιουργία μειγμάτων ή αυτούσια αυτών.

Για το λόγο αυτό πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, ως προς την αγορά κάθε αιθέριου ελαίου. Ζητάμε τα αγνά-αυθεντικά έλαια, ώστε το τελικό αποτέλεσμα της περιποίησης να είναι αυτό που επιδιώκαμε. Οι θαυματουργές ιδιότητες τους σε συνδυασμό με την εύκολη εισχώρηση των μορίων τους στον οργανισμό, έχει σαν σκοπό, τη θεραπεία νου, ψυχής και σώματος.

Η ευρέως γνωστή αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί τα αιθέρια έλαια στις διάφορες εφαρμογές της, από τις οποίες η πιο διαδεδομένη και αποτελεσματική περιποίηση αποτελεί το μασάζ. Η αρωματοθεραπεία βοηθά στη πρόληψη ασθενειών, χαλάρωση ή

διέγερση των συστημάτων του οργανισμού (ανάλογα με την επιλογή του ελαίου) και στην καταπολέμηση μερικών παθήσεων.

Γενικά όλες οι εφαρμογές που σχετίζονται με τη παρουσία των αιθέριων ελαίων, αξίζει να χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής στο τρόπο εφαρμογής πάνω στους πελάτες, καθώς και στις αντενδείξεις τους. Η αρωματοθεραπεία είναι μια περιποίηση που εάν εφαρμόζεται από έναν ειδικό γνώστη του τομέα αυτού, μπορεί να δώσει τα επιθυμητά αποτελέσματα σύμφωνα με τη σωστή επιλογή και χρήση των αιθέριων ελαίων.

Τη πτυχιακή εργασία την αφιερώνω στην οικογένεια μου. Γι'αυτό, θα ήθελα να τους ευχαριστήσω και ειδικά τον αδερφό μου Αντώνη, που με ενθάρρυνε και υποστήριξε σε στιγμές αδυναμίας. Όπως και τη κυρία Μεγακλή, τη καθηγήτρια μου, για την άψογη συνεργασία και τη λεπτομερειακή καθοδήγηση της κάθε φορά που την χρειαζόμουν κατά τη διάρκεια της πτυχιακής.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Είναι αδύνατο να προσδιορίσουμε ακριβώς χρονολογικά πότε χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά τα φυτά ή τα αιθέρια έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς. Παρόλα αυτά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η χρήση των αιθέριων ελαίων πάνω στο σώμα άρχισε τουλάχιστον το 2000 π.Χ. Η ιστορία μας πάει πολύ πίσω, στους πρώτους ανθρώπους, οι οποίοι επωφελήθηκαν από τα φυτά τρίβοντας τα φύλλα τους στο σώμα τους, για να απομακρύνουν τα έντομα, να παραπλανήσουν τα ζώα κ.α.

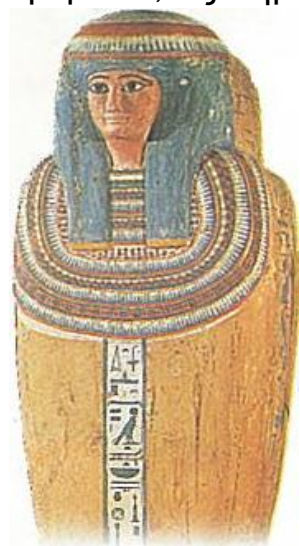
Μετά ανακάλυψαν πως όταν κάποιος άρρωστος οργανισμός χρησιμοποιούσε τα φύλλα, τους καρπούς ή τη ρίζα κάποιων φυτών, ένιωθε καλύτερα. Με την πάροδο του χρόνου κ με την παρατήρηση, κατάφεραν να συλλέξουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση των φυτών, ενώ η μετάδοση στις επόμενες γενεές έγινε προφορικά.

Ας ρίξουμε λοιπόν μια σύντομη ματιά στην ιστορία : οι αρχαίοι έλληνες αθλητές άλειφαν τα σώματά τους με αρωματικά έλαια για να αυξήσουν τη δύναμή τους. Από την Ελλάδα κατάγονται οι γιατροί-θεραπευτές Ασκληπιός κ Ιπποκράτης που θεμελίωσαν την αρωματοθεραπεία/φυτοθεραπεία όπως κ ο Διοσκουρίδης.

Στην ρωμαϊκή αυτοκρατορία, χρησιμοποιούσαν αρωματικές ουσίες για να αρωματίσουν τα μαλλιά, τα σώματα, τα ρούχα, τα κρεβάτια, τις σημαίες, ακόμη κ τους τοίχους των σπιτιών. Στο έργο του Γαληνού περιγράφονται 304 απλά φάρμακα από το φυτικό βασίλειο.

Στην Ινδία (την μητέρα του Ayurveda) βρήκαμε τη Rigveda, ένα από τα αρχαιότερα ινδουιστικά κείμενα, όπου αναφέρονται περισσότερα από 1000 φαρμακευτικά φυτά. Το charaka Samhita ένα από τα περίφημα ινδικά κείμενα, διασώθηκε για πολλές γενεές σαν προφορική παράδοση. Η καταγραφή του έγινε τον 1ο π.χ. αιώνα.

Στην Αμερική οι Ίνκας, οι Αζτέκοι κ οι Μάγια, χρησιμοποιούσαν τις διάφορες φυσικές ρητίνες ,που τις έπαιρναν από τα δέντρα, για τη θεραπεία λοιμώξεων κ άλλων ασθενειών.



ΕΙΚΟΝΑ 1: Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν αιθέρια έλαια (δεντρολίβανο, λιβάνι και μύρο) στη διαδικασία βαλσαμοποίησης.

Κατά τους βυζαντινούς χρόνους, το εμπόριο μπαχαρικών κ αρωματικών ρητινών, ήταν σημαντική οικονομική δραστηριότητα, όμως η διαδικασία της απόσταξης ήταν ακόμη άγνωστη, ένας Άραβας όμως, ονόματι Αβικένας, την εφηύρε κατά τον 10ο αιώνα. Συνέγραψε σχεδόν 100 βιβλία τον Μεσαίωνα κ ενώ η ευρωπαϊκή ιατρική κυριαρχείται από την καθολική εκκλησία, η οποία θεωρεί τις ασθένειες τιμωρία από το θεό κ γι' αυτό η θεραπεία μπορεί να επιτευχθεί μόνο με προσευχή κ μετάνοια. Ανεπίσημα βέβαια οι καθολικοί μοναχοί διατήρησαν την ελληνορωμαϊκή βοτανολογική γνώση, κυρίως με αντιγραφές των αρχαίων κειμένων.

Οι Βενεδικτίνοι μοναχοί υιοθέτησαν την αραβική πρακτική της μεταφοράς των θεραπευτικών ιδιοτήτων των βοτάνων στην αλκοόλη.

Κατά τον 12ο αιώνα λατινικές μεταφράσεις κλασικών έργων ελλήνων συγγραφέων, όπως ο Διοσκουρίδης, άρχισαν να εμφανίζονται στην Ευρώπη. Κατά τον 16ο αιώνα συνεχίστηκε η άσκηση της ιατροτεχνικής ή εμπειρικής ιατρικής. Τότε καθιερώθηκε ο όρος αιθέρια έλαια από τους αλχημιστές, που επεδίωκαν την "πεμππουσία" ή "μυστικό της ζωής". Οι αρχαίοι φιλόσοφοι πίστευαν ότι υπήρχε μια πεμππουσία, ένα πέμπτο στοιχείο, που σχημάτιζε τα ουράνια σώματα κ εμπεριέχεται σε όλα τα πράγματα. Αργότερα ο όρος quintessence έγινε essences ή essential oils. Ο Ελβετός γιατρός, χημικός κ μεταρρυθμιστής, Παράκελσος, χρησιμοποίησε την απόσταξη κατά επιστημονικό τρόπο για την παραγωγή αιθέριων ελαίων για θεραπευτικούς σκοπούς.

Τον 20ο αιώνα πρωτοχρησιμοποιήθηκε ο όρος αρωματοθεραπεία από τον Rene Gattlefosse, ο οποίος άρχισε να ερευνά τις θεραπευτικές ιδιότητες, κ το 1937 εκδόθηκε το βιβλίο του "aromatherapy". Μεταξύ άλλων ανακάλυψε πως τα αιθέρια έλαια εφαρμοσμένα στο δέρμα, μπορούν να απορροφηθούν κ να περάσουν στο κυκλοφορικό σύστημα από όπου μπορούν να δράσουν θεραπευτικά.

Στο Λος Αντζελες ο Godissant χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια για τη θεραπεία του καρκίνου του δέρματος, γάγγραινα κ άλλες δερματικές παθήσεις, ενώ το 1938 ίδρυσε την πρώτη κλινική αρωματοθεραπείας. Στη συνέχεια μικρά λιθαράκια προτίθενται από πολλούς αξιότιμους ερευνητές από όλες τις άκρες του κόσμου συνεχίζοντας το έργο της αρωματοθεραπείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

2.1 ΙΣΧΥΡΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Πρόσφατα, γνωστοί επιστήμονες ανακάλυψαν πώς μπορεί να μεταβάλει τη διάθεσή μας μία συγκεκριμένη μυρωδιά. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Οχάιο, εξέθεσαν εθελοντές σε δύο μυρωδιές: σε άρωμα της λεβάντας, γνωστή για την καταπραϋντική δράση της, και σε άρωμα λεμονιού, το οποίο έχει αναζωογονητικές ιδιότητες. Τους ζητήθηκε να εισπνεύσουν για λίγη ώρα τη μια μυρωδιά και μετά την άλλη, πριν και μετά από μια σχετικά στρεσογόνο κατάσταση. Στα τεστ που πραγματοποίησαν οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το άρωμα του λεμονιού ενισχύει τη θετική διάθεση. Πραγματικά, η συγκεκριμένη μυρωδιά αύξησε κατακόρυφα και διατήρησε υψηλά τα επίπεδα της νορεπινεφρίνης στο αίμα, της ορμόνης που ενισχύει την ενέργεια του οργανισμού. Απεναντίας, τα άτομα που εισέπνευσαν λεβάντα δεν παρατήρησαν παρόμοια αποτελέσματα. Όμως, η ευεργετική δράση των αρωμάτων δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση της διάθεσης. Μπορούν να κάνουν πολύ περισσότερα.

2.2 ΕΡΕΥΝΑ ΧΑΣΙΜΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Σε μια νέα μελέτη το 2000, 1.436 υπέρβαροι άνθρωποι έχασαν κατά μέσο όρο σχεδόν 14 κιλά σε περίπου 6 μήνες απλώς και μόνο ψεκάζοντας το φαγητό τους με έντονες μυρωδιές (όπως μυρωδιές από tacos, πίτσα και τυρί παρμεζάνα). «Δεν γνωρίζουμε πώς ακριβώς λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός,» λέει ο Alan Hirsch, MD, εμπνευστής της Θεραπείας μέσα από την Όσφρηση και τη Γεύση και ιδρυτής του Ερευνητικού Ιδρύματος στο Σικάγο το οποίο πραγματοποίησε την έρευνα. «Αλλά σίγουρα η ικανοποίηση της γεύσης και της όσφρησης παίζει σημαντικό ρόλο στην απώλεια βάρους».

Προτείνεται εφαρμογή: Σύμφωνα με τους ειδικούς, η όσφρηση μας μπορεί να “ικανοποιηθεί” μυρίζοντας κάθε μπουκιά πριν τη βάλουμε στο στόμα μας.

2.3 ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΙΜΑΤΩΝ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Μια αγαπημένη μυρωδιά μπορεί να σας βοηθήσει να αντισταθείτε σε λιχουδιές. Σε μια έρευνα το 2001, ο A. Hirsch έδωσε σε άτομα που ήταν υπέρβαρα να μυρίζουν μια μπανάνα, ένα πράσινο μήλο και δυόσμο κάθε φορά που ήθελαν να φάνε. Ως αποτέλεσμα, έχασαν περισσότερο βάρος από ό,τι εκείνοι που δεν μύρισαν κάτι.

Προτείνεται εφαρμογή: Έχοντας μαζί μας ένα μπουκαλάκι με το αγαπημένο μας άρωμα ή ψεκάζοντας ένα μαντιλάκι και μυρίζοντας το κάθε φορά που μας πιάνουν... λιγούρες.

2.4 ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Αυστριακοί επιστήμονες σε ένα πείραμα που πραγματοποίησαν ζήτησαν από ορισμένους εθελοντές να μυρίσουν πορτοκάλι και από άλλους να μυρίσουν λεβάντα. Και οι δύο ομάδες αισθάνθηκαν πιο ήρεμοι και πιο ευδιάθετοι από άλλους, οι οποίοι δεν είχαν εκτεθεί σε κανένα απολύτως άρωμα. Επιπλέον, στο πλαίσιο έρευνας που διεξήγαγε το βρετανικό Πανεπιστήμιο της Northumbria, 48 φοιτητές, αφού μύρισαν αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου, διαπιστώθηκε πως είχαν μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια σε όλη τη διάρκεια ενός τεστ ελέγχου μνήμης και σημείωσαν υψηλές επιδόσεις.

Προτείνεται εφαρμογή: Την προσθήκη λίγων σταγόνων από αιθέρια έλαια λεβάντας και πορτοκαλιού σε έναν υγραντήρα δωματίου. Αποτελεσματικά επίσης είναι τα αρωματικά κεριά στο γραφείο μας τις ημέρες καταβαλλόμαστε από έντονο άγχος. Ή χρησιμοποιώντας μια συσκευή διάχυσης αιθέριων ελαίων με κεράκι ρεσό.

2.5 ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΟΝΩΝ ΤΩΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΕΜΒΑΣΕΩΝ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Γιατροί στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης το 1998, αναζητώντας εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης του πόνου ώστε να μειωθεί η χρήση παυσίπονων, έδωσαν σε ασθενείς που υποβάλλονταν σε επέμβαση καρδιάς να μυρίσουν αιθέριο έλαιο λεβάντας (για την ακρίβεια, το πρόσθεσαν στις μάσκες με το αναισθητικό που φορούσαν την ώρα της επέμβασης). Οι ασθενείς όχι μόνο χρειάστηκαν τη μισή δόση μορφίνης για την αντιμετώπιση του πόνου (κατά μέσο όρο 2,38

mg, αντί για τη συνήθη ποσότητα των 4,26 mg), αλλά χρειάστηκαν και πολύ λιγότερα αναλγητικά κατά τη μετεγχειρητική περίοδο. Ο δυόσμος επίσης βοηθάει πολύ. Μετά από αρκετές μελέτες, ένας ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Wheeling ανακάλυψε ότι ο δυόσμος και η λεβάντα μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων. Γερμανοί επιστήμονες που ασχολούνται με αυτό το θέμα κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μυρωδιά του δυόσμου είναι το ίδιο αποτελεσματική με την παρακεταμόλη, ουσία που περιέχουν πολλά παυσίπονα.

Προτείνεται εφαρμογή: Η μυρωδιά ενός χαρτομάντιλου που έχει ραντιστεί με μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων λεβάντας ή δυόσμου, μπορεί να καταπολεμήσει το πονοκέφαλο.

2.6 ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΔΩΣΕΩΝ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Wheeling, το άρωμα δυόσμου έδωσε στους φοιτητές που θα συμμετείχαν σε αγώνα μπάσκετ περισσότερη όρεξη, ενέργεια, ταχύτητα και αυτοπεποίθηση. Ορισμένοι αθλητές ήδη κάνουν εισπνοές με δυόσμο. Μάλιστα, γνωστή εταιρεία αθλητικών ειδών έχει ενσωματώσει το άρωμά του σε ορισμένα προϊόντα της. Προτείνεται εφαρμογή: Για ενδυνάμωση του οργανισμού και αύξηση της σωματικής επίδοσης, μπορεί να εμποτιστεί ένα μαντιλάκι με μερικές σταγόνες από αιθέριο έλαιο δυόσμου και να εισπνευστεί. Εναλλακτικά μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων σε συσκευή διάχυσης είναι επίσης αποτελεσματικές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

3.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται οι πυρήνες όλων των φυτών και ριζών, καλύτερα θα λέγαμε η καρδιά και η ψυχή τους. Όλη η ζωογόνα δύναμη των φυτών βρίσκεται μέσα στα μόρια των μοναδικών σταγόνων ελαίου. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν τις ορμόνες των φυτών από τα οποία αποστάχθηκαν. Είναι φυσικές σύνθετες οργανικές ενώσεις και περιλαμβάνουν ουσίες που εξατμίζονται πολύ εύκολα (πτητικές ουσίες). Οι οποίες ουσίες δίνουν στα διάφορα φυτά συγκεκριμένες φαρμακευτικές ιδιότητες και τη χαρακτηριστική τους μυρωδιά. Αυτή η αποτελεσματική, αρωματική ουσία περιέχεται σε μικροσκοπικούς εξωτερικούς αδένες, που βρίσκονται βαθιά μέσα στις ρίζες, στο ξύλο, στα φύλλα, στα άνθη, στους καρπούς και σε άλλα μέρη του φυτού. Είναι μία δυναμική, συμπυκνωμένη αντιπροσώπευση των θεραπευτικών ιδιοτήτων του.

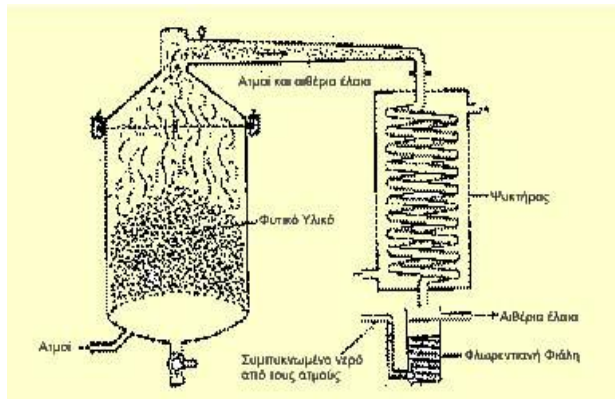
3.2 ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Στα εκατοντάδες χρόνια που είναι γνωστά τα αιθέρια έλαια, έχουν προταθεί και εφαρμοστεί πολλοί μέθοδοι, τρόποι και τεχνικές παραλαβής τους. Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι η πρώτη συσκευή απόσταξης χρησιμοποιήθηκε το 3000 π.Χ (μουσείο Taxili-πρόποδες Ιμαλαίων, Πακιστάν). Σήμερα συνεχίζεται η εφαρμογή των ίδιων θεωρητικά μεθόδων παραλαβής, αλλά με σαφώς διαφορετική και με την σύγχρονη πλέον τεχνολογία.

Η κύρια μέθοδος παραλαβής αιθέριων ελαίων παραμένει η απόσταξη με υδρατμούς. Κατ' αυτή την διεργασία τα διάφορα συστατικά παραλαμβάνονται σε χαμηλότερες θερμοκρασίες από το σημείο βρασμού ενός εκατοστού.

3.2.1 ΑΠΟΣΤΑΞΗ

Τα μέρη ενός αποστακτικού συγκροτήματος είναι ο άμβυκας, ο ψυκτήρας και η φλωρεντιανή φιάλη. Στον άμβυκα τίθεται το φυτικό υλικό δια του οποίου διέρχονται οι υδρατμοί που εισάγονται από τον πυθμένα του άμβυκα. Η θέρμανση του τελευταίου επιτυγχάνεται είτε απευθείας (καύσιμη ύλη ξύλα, πετρέλαιο κτλ), είτε δια ενός εξωτερικού μανδύα του άμβυκα δια του οποίου διέρχεται υπέρθερμος ατμός. Τα πτητικά συστατικά σχηματίζουν ένα μίγμα με τον ατμό και συμπαρασύρονται στον ψυκτήρα όπου διαχωρίζονται συμπυκνούμενοι σε νερό και αιθέριο έλαιο. Ο συνεχής διαχωρισμός αιθέριου ελαίου και νερού πραγματοποιείται στην φλωρεντιανή φιάλη από όπου το νερό αποχωρίζεται μέσω ενός σωλήνα σχήματος «λαιμού κύκνου».



Εκτός του πρωτεύοντος προϊόντος (αιθέριου ελαίου), παραλαμβάνεται και η υδατική φάση που είναι εμπλουτισμένη με το φυτικό άρωμα και είναι ένα επιπλέον χρήσιμο

προϊόν της απόσταξης. Έτσι, σε γενικές γραμμές παράγεται το αρωματικό ύδωρ π.χ. πόδων ή πορτοκαλιών (*acquae aromaticae rosae, aurantii*). Το αρωματικό αποτέλεσμα στα *acquae aromaticae* βέβαια απέχει πολύ από κείνου του αιθέριου ελαίου.

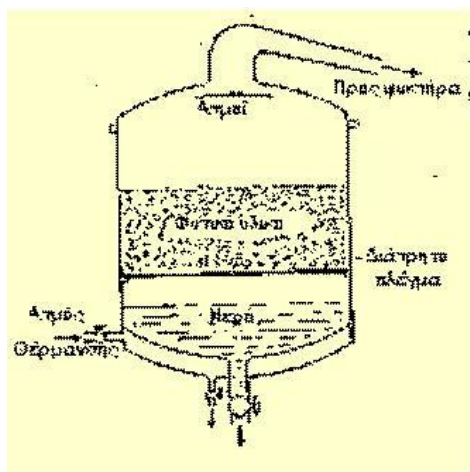
Διακρίνουμε τρεις μεθόδους απόσταξης:

α) Υδροαπόσταξη:

Κατά την εφαρμογή αυτού του τρόπου απόσταξης το υπό απόσταξη φυτικό υλικό βρίσκεται σε άμεση επαφή με το νερό που βράζει. Το υλικό ανάλογα με το ειδικό του βάρος και την εκάστοτε φόρτωση του άμβυκα, επιπλέει ή βρίσκεται βυθισμένο στο νερό. Αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται σε υλικά όπως ροδοπέταλα, άνθη πορτοκαλιάς, τρίμματα αμυγδάλων κλπ. Επειδή παρόμοια υλικά πρέπει να αιωρούνται στο νερό και να κινούνται ελεύθερα, δεν

αποστάζονται με υδρατμούς διότι σχηματίζουν συμπαγείς μάζες (βώλους) μέσα από τις οποίες δεν μπορεί να διεισδύσει ο ατμός. Ο άμβυκας που χρησιμοποιείται προτιμάται να είναι μικρού ύψους και μεγάλης διαμέτρου ώστε να παρέχει και μεγάλη επιφάνεια εξατμίσεως.

β) Απόσταξη με νερό και ατμούς:



Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο το φυτικό υλικό εναποτίθεται σε πλέγμα που τοποθετείται στον άμβυκα ευρισκόμενο σε κάποια απόσταση πάνω από την επιφάνεια του νερού που υπάρχει ήδη στο κάτω μέρος του άμβυκα. Το νερό θερμαίνεται με έναν από τους γνωστούς τρόπους. Έτσι, ο ατμός που διέρχεται από το υλικό και συμπαρασύρει το αιθέριο

έλαιο είναι κορεσμένος, υγρός και χαμηλής πίεσης. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται ο ατμός να μην είναι ποτέ υπερθερμασμένος και το φυτικό υλικό να μην έρχεται ποτέ σε επαφή με το βραστό νερό. Συνήθως χρησιμοποιείται σε μικρής κλίμακας αποστάξεις.

γ) Απόσταξη με υδρατμούς:

Πρόκειται για τον κατεξοχήν εφαρμοζόμενο τρόπο παραγωγής αιθέριων ελαίων στη βιομηχανία. Οι άμβυκες είναι χωρητικότητας 2000-8000 Lt. και κατά τη μέθοδο αυτή εντός του τελευταίου δεν εισάγεται καθόλου νερό, αλλά μόνο το φυτικό υλικό. Ο ατμός παράγεται από ατμογεννήτρια και διοχετεύεται στο εσωτερικό του υπό πίεση μεγαλύτερης της ατμοσφαιρικής. Η εισαγωγή του γίνεται με σωλήνωση, από τον πυθμένα του άμβυκα, που φέρει πολλές οπές δια των οποίων ο ατμός κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλη τη μάζα του φυτικού υλικού το οποίο συγκρατείται από μεταλλικό πλέγμα λίγο πιο πάνω από τον πυθμένα του άμβυκα

Τα **αποτερπενιωμένα αιθέρια έλαια** είναι αιθέρια έλαια από τα οποία έχουν αφαιρεθεί μερικώς ή ολικά τα υδρογονανθρακικά τερπένια, δια κλασματικής απόσταξης σε υψηλό κενό ή δια εκπλύσεων με εκλεκτικούς διαλύ

3.2.2 ΕΚΧΥΛΙΣΗ

Μια δεύτερη και αρκετά κοινή/συχνή εναλλακτική μέθοδος παραλαβής είναι η εκχύλιση. Η μέθοδος έγκειται στην εκχύλιση (εμβροχή-maceratio, θερμοεμβροχή - digestio, εξίκμαση-percolatio κτλ ανάλογα με τις κατά περίπτωση ανάγκες) του φυτικού υλικού με τα κατάλληλα εκχυλιστικά μέσα(πτητική διαλύτες ή άλλα). Από το εκχυλισμένο υλικό το αιθέριο έλαιο ακολούθως επανακτάται με διάφορους τρόπους, συμβατούς με τη φύση και τη σταθερότητα των εμπειριχομένων συστατικών και αποτελεί την “κονκρέτα” (concrete). Έτσι, σαν εκχυλιστικό μέσο είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί α) ένας οργανικός διαλύτης αρκετά πτητικός(πετρελαϊκός αιθέρας) ο οποίος ακολούθως αποκρίνεται. β) ένα έλαιο ή λίπος στα οποία το αιθέριο έλαιο διαχέεται. Η επανάκτηση γίνεται με εκχύλιση του εκχυλίσματος με αιθανόλη, στην οποία δεν είναι διαλυτό το λίπος, ή με άλλες διαδικασίες καθαρισμού.

Η μέθοδος παραλαβής δια εκχυλίσεως προτιμάται όταν η απόσταξη προκαλεί αλλοιώσεις, σε ορισμένα συστατικά ή διάσπαση των διαφόρων χημικών ομάδων ορισμένων συστατικών οδηγώντας στην παραλαβή αιθέριων ελαίων, με οργανοληπτικά χαρακτηριστικά υποδεέστερα εκείνων του φυτικού υλικού.

α) Εκχύλιση με διαλύτες:

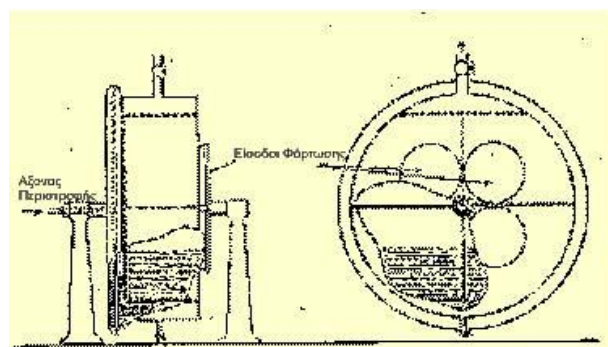
Η διαδικασία εκχύλισης με πτητικούς διαλύτες είναι απλή. Η φόρτωση των φρέσκων ανθών γίνεται σε ειδικά κατασκευασμένους εκχυλιστήρες όπου εκχυλίζονται συνεχώς σε θερμοκρασία δωματίου από πολύ καθαρό διαλύτη, συνήθως πετρελαϊκό αιθέρα. Ο διαλύτης εισέρχεται στους ιστούς του φυτικού υλικού και παραλαμβάνει τα πτητικά συστατικά του φυσικού αρώματός του. Μαζί όμως παραλαμβάνει και κηρούς, αλβουμίνες και χρωστικές ουσίες. Ίχνη αυτών των τελευταίων παραμένουν έως και το τελικό στάδιο επεξεργασίας, και σε αυτά αποδίδεται και το σκοτεινό χρώμα των τελικών προϊόντων που λαμβάνονται με αυτή τη μέθοδο. Το διάλυμα ακολούθως διοχετεύεται δια μιας αντλίας σε εξατμιστήρα και συμπυκνώνεται σε χαμηλή θερμοκρασία. Το προϊόν που τελικά παραλαμβάνεται μετά την πλήρη απομάκρυνση του διαλύτου υπό κενό και περιέχει κατά κύριο λόγο το αιθέριο έλαιο, ονομάζεται κονκρέτα ή σύγκριμα. Η θερμοκρασία καθ'όλη

τη διαδικασία διατηρείται όσο το δυνατόν χαμηλότερη. Σε σύγκριση με αποσταγμένα αιθέρια έλαια, τα εκχυλισμένα αντιπροσωπεύουν το πραγματικό άρωμα του φυτικού υλικού από το οποίο προέρχονται. Λόγω του υψηλού κόστους η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται σε υψηλής προστιθέμενης αξίας φυτικά υλικά.

ΕΚΧΥΛΙΣΤΙΚΟ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ

Διακρίνονται δύο είδη:

α) Σταθερό ή ακίνητο: Πρόκειται για κυλινδρικά υψηλά δοχεία που τοποθετούνται κάθετα προς το έδαφος. Στο εσωτερικό εισάγονται κάθετα προς τον άξονα διάτρητοι δίσκοι, που φέρουν το προς εκχύλιση φυτικό υλικό σε απόσταση 10cm ο ένας από τον άλλον. Μετά τη φόρτωση πληρούνται με διαλύτη. Συνήθως οι εγκαταστάσεις αποτελούνται από συστοιχίες τριών ή



περισσοτέρων τέτοιων εκχυλιστήρων, ώστε ο διαλύτης να εκχυλίζει και να εμπλουτίζεται από περισσότερο υλικό.

β) Περιστρεφόμενο: είναι μεγάλα τύμπανα που περιστρέφονται γύρω από οριζόντιο άξονα, στα οποία εισάγονται το φυτικό υλικό και ο διαλύτης. Το υλικό εκχυλίζεται κατά την περιστροφή. Σήμερα χρησιμοποιούνται εκχυλιστήρες με ενσωματωμένο εσωτερικό διάτρητο κυλινδρικό τύμπανο, στο οποίο τοποθετείται το φυτικό υλικό. Στην περίπτωση αυτή περιστρέφεται μόνο το εσωτερικό τύμπανο που συμπαρασύρει το φυτικό υλικό και το αναγκάζει να εμβαπτίζεται συνεχώς στον διαλύτη, που βρίσκεται στο κάτω μέρος του εκχυλιστήρα. Με το συνδυασμό αυτό μειώνονται αισθητά ο χρόνος εκχύλισης και το κόστος παραγωγής. Για τη δεύτερη φάση της επεξεργασίας χρησιμοποιείται ο εξατμιστής ή συμπυκνωτής. Εδώ φέρεται το προϊόν της εκχύλισης (σύγκριμα με διαλύτη) και με τη βοήθεια θερμότητας σε θερμοκρασία 70-80 C. Απομακρύνεται το σύνολο σχεδόν του διαλύτου. Εναπομένει η κονκρέτα που αποτελεί περίπου το 5-10% του αρχικού μίγματος. Το υλικό από το

οποίο σήμερα όλα τα παραπάνω μέρη κατασκευάζονται είναι από ανοξείδωτο χάλυβα.

Η εμβροχή είναι μία παρόμοια διεργασία. Κατατμημένα άνθη ή φύλλα διαβρέχονται από ζεστό φυτικό έλαιο και αποδίδουν έτσι το αιθέριο έλαιό τους. Το λάδι διηθείται και προστίθεται πάλι στο προς εκχύλιση φυτικό υλικό. Η επεξεργασία αυτή επαναλαμβάνεται μέχρι τον κορεσμό του φυτικού ελαίου από τα αρωματικά συστατικά του φυτικού υλικού.

β) Εκχύλιση με κρύο λίπος(Enfleurage):

Πρόκειται για μία πολύ παλιά μέθοδο απομόνωσης πτητικών συστατικών από ευωδιαστά φυτικά υλικά και η οποία κατά γενική αποδοχή, δίδει τελικό προϊόν, που πλησιάζει περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη μέθοδο, το άρωμα του φυτικού υλικού από όπου προέρχεται. Αναπτύχθηκε και παραμένει χαρακτηριστικό της περιοχής Grasse της Ν. Γαλλίας.

Ορισμένα άνθη (γιασεμί, πολυανθές) συνεχίζουν τις φυσιολογικές τους δραστηριότητες παράγοντας και εκπέμποντας το άρωμά τους ακόμη και μετά τη συλλογή τους. Το λίπος, παράλληλα, διαθέτει μεγάλη ικανότητα να απορροφά και να συγκρατεί τα πτητικά συστατικά που αποτελούν το άρωμα ενός φυτικού υλικού, εάν έρθει σε επαφή με αυτό. Με βάση αυτά τα στοιχεία, αναπτύχθηκε και εφαρμόστηκε η τεχνική enfleurage. Κατ'αυτήν τα φρέσκα συλλεγμένα άνθη (καθ'όλη τη διάρκεια της συγκομιδής που διαρκεί 8-10 βδομάδες) καθημερινά στρώνονται στην επιφάνεια ενός λεπτού στρώματος λίπους που βρίσκεται πάνω σε μία πλάκα γυαλιού στο αποκαλούμενο chassis-τελάρο. Αφήνονται για 24 ώρες και κατόπιν ανανεώνονται από νέα άνθη. Στο τέλος της συγκομιδής το λίπος -που δεν έχει ανανεωθεί- είναι πλέον κορεσμένο απ' τα πτητικά συστατικά. Αυτά εκχυλίζονται και παραλαμβάνονται κατόπιν από το λίπος με αλκοόλη.

Η ποιότητα του λίπους αποτελεί και το σημαντικότερο παράγοντα για την ποιότητα του τελικού προϊόντος. Πρέπει να είναι απόλυτα καθαρό και άοσμο. Σημασία έχει και η συνοχή του, που πρέπει να είναι ημίσκληρη. Συνήθως χρησιμοποιείται μίγμα χοιρινού και βοδινού λίπους σε αναλογία 2:1.

Η εκχύλιση πραγματοποιείται στα τελάρα που είναι κατασκευασμένα από ξύλο. Το πλαίσιο έχει διαστάσεις 50X40 cm και ύψος 5 cm. Συγκρατεί μια γυάλινη πλάκα στην οποία απλώνεται και από τις δύο πλευρές το λίπος, πάνω στο οποίο εναποτίθενται τα φρέσκα άνθη(και από τις δύο πλευρές). Η

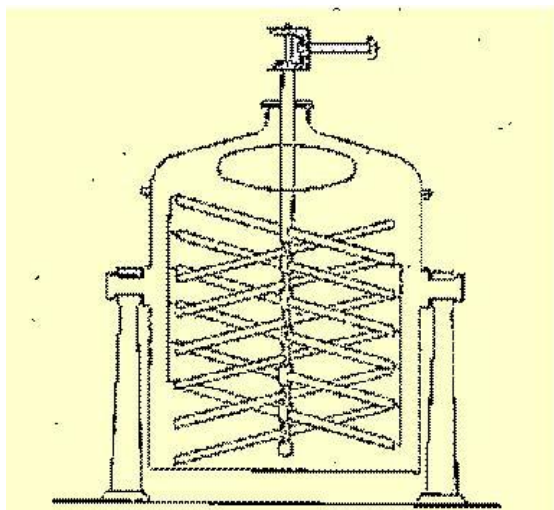
απομάκρυνση(defleurage) των ανθών γίνεται πολύ προσεχτικά για να μη χάνονται ποσότητες λίπους.



Τα ο κορεσμένο λίπος (romade) διατίθεται στο εμπόριο (για την Αρωματοποιία) ή υφίσταται νέα ειδική κατεργασία για την παραλαβή του “absolute” αιθέριου ελαίου. Η διαδικασία συνεχίζεται εκχυλίζοντας την romade με αιθανόλη (σε δοχεία με πτερύγια που περιστρέφονται

συνεχώς σε κάθετο άξονα) η οποία στο τέλος απομακρύνεται και παραλαμβάνεται το π.χ. absolute romade des jasmin.

γ) Εκχύλιση με ζεστό λίπος (Maceratio):



Σε αντίθεση με την προηγούμενη μέθοδο, αυτή χρησιμοποιείται για φυτικά υλικά που σταματούν τις φυσιολογικές τους δραστηριότητες (την παραγωγή αρώματος) αμέσως μετά την συλλογή τους :τριαντάφυλλα, άνθη πορτοκαλιάς, ακακίας, μιμόζας, βιολέτας κτλ. Κατ’ αυτή τη μέθοδο τα άνθη βυθίζονται

σε ζεστό λίπος. Στα δοχεία εισάγονται κάθε φορά 80 kg λίπους και 20 kg άνθη που θερμαίνονται για μισή ώρα στους 80 C. Η εμβροχή, υπό συνεχή ανάδευση, συνεχίζεται και κατά τη ψύξη. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται 8-10 φορές με την προσθήκη νέου φυτικού υλικού μέχρις ότου το λίπος κορεστεί. Στη συνέχεια το

περιεχόμενο διηθείται από μεταλλικά φίλτρα απομακρύνοντας τα διάφορα φυτικά μέρη. Η εναπομένουσα π.χ. romade d'Orange, επεξεργάζεται κατά τα γνωστά με αλκοόλη για την παραλαβή π.χ. του Extrait d'Orange, de Rose κλπ.

δ) Εκχύλιση με Υπερκρίσιμα Υγρά (CO₂):

Το διοξείδιο του άνθρακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις καταστάσεις, είτε σαν στερεό, είτε σαν υγρό, είτε σαν αέριο δεδομένου ότι είναι σχετικά εύκολο να απομονωθεί σε μια οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις. Η αέρια είναι η πλέον γνωστή. Η στερεά πολύ συχνά χρησιμοποιείται σε κομμάτια ή τρίμματα για ψυκτικές εφαρμογές και πωλείται στο εμπόριο σαν “Ξηρός Πάγος”. Σε ατμοσφαιρική πίεση και θερμοκρασία το στερεό μετατρέπεται απευθείας σε αέριο χωρίς να διέλθει από την υγρή κατάσταση.

Κάτω όμως από ειδικές συνθήκες συμπίεσης του αερίου, ή θέρμανσης του στερεού υπό πίεση σχηματίζεται CO₂. Το υγρό CO₂ μετά από συστηματικές μελέτες έχει χαρακτηριστεί σαν μη πολικός διαλύτης και από άποψη πολικότητας βρίσκεται κοντά στην περιοχή του εξανίου και πεντανίου. Τα πλεονεκτήματα που κάνουν να ξεχωρίζει το CO₂ μεταξύ όλων των μη πολικών διαλυτών είναι:

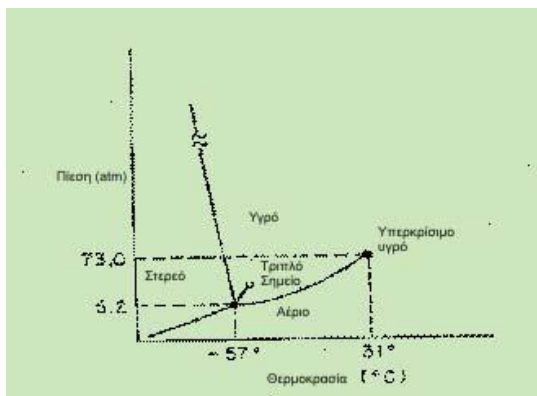
- α) Το CO₂ μπορεί πολύ εύκολα, και κυριολεκτικά εντελώς, να διαχωριστεί από οποιοδήποτε συστατικό που έχει εκχυλίσει λόγω της πολύ μεγάλης πτητικότητάς του.
- β) Το CO₂ έχει χαμηλό ιξώδες και υψηλή ικανότητα διάχυσης.
- γ) Το CO₂ είναι απολύτως μη τοξικό.
- δ) Το CO₂ δεν προκαλεί οικολογικά προβλήματα (σε σχέση με άλλους διαλύτες).
- ε) Το CO₂ δεν είναι εύφλεκτο.
- στ) Το CO₂ είναι πάμφθηνο.

ε) Εκχύλιση με Υπερκρίσιμα Υγρά (ΕΥΥ)- CO₂

Το CO₂ ως μη πολικός διαλύτης μπορεί να παραλάβει-εκχυλίσει συστατικά από πρώτες ύλες όπως: κυτταρίνη, άμυλο, οργανικά ή ανόργανα υψηλού μοριακού βάρους, πολυμερή, σάκχαρα, πρωτεΐνες κλπ. Η υψηλότερη διαλυτική ικανότητα του διοξειδίου επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της υψηλότερης δυνατής πίεσης και θερμοκρασίας. Τα όρια που τίθενται εξαρτώνται από παράγοντες που δεν έχουν άμεση σχέση με το εκχυλιστικό μέσο. Έτσι όσον αφορά τη θερμοκρασία εξαρτάται αποκλειστικά από το πόσο θερμοευαίσθητο είναι προϊόν. Όσον αφορά την πίεση, εδώ θα πρέπει να βρεθεί ένας συμβιβασμός μεταξύ των βέλτιστων συνθηκών εργασίας, κόστους αλλά και παραδεκτού κόστους εγκατάστασης.

Τα φυσικά προϊόντα περιέχουν ένα πολύ μεγάλο αριθμό διαφορετικών χημικών συστατικών τα οποία μπορεί να είναι εξ ολοκλήρου διαλυτά μέχρι αδιάλυτα σε ένα δεδομένο διαλύτη. Με τα πλεονεκτήματά του το CO₂ αποτελεί το ιδανικό εκχυλιστικό μέσο. Πρόσθετα όμως, η σύνθεση ενός εκχυλίσματος δεν εξαρτάται μόνο απ' το εκχυλιστικό μέσο, αλλά και από το βαθμό ολοκλήρωσης της εκχύλισης που πραγματοποιήθηκε. Το CO₂ έχει τη μεγαλύτερη δυνατή διαλυτική ικανότητα από όλους σχεδόν τους μη πολικούς διαλύτες.

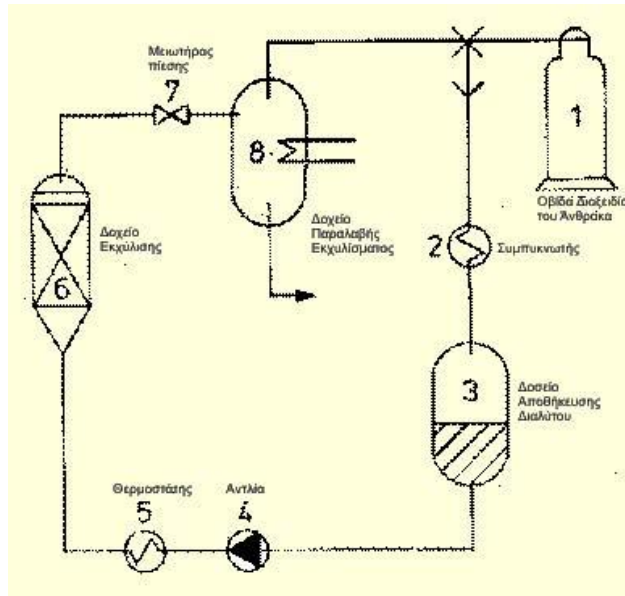
Το κύριο προσόν της ΕΥΥ είναι το χαμηλό κόστος και τα ελάχιστα εργαστηριακά έξοδα. Επιπρόσθετα εμφανίζει τους ταχύτερους χρόνους εκχύλισης που σημαίνει και μεγαλύτερη παραγωγικότητα, ενώ αποτελεί την πιο εύχρηστη μέθοδο με τη δυνατότητα πολλαπλής χρησιμοποίησής της. Αυτή, πραγματικά, οφείλεται στο ότι κατορθώνει να πραγματοποιεί τις πλέον επιλεκτικές εκχυλίσεις. Αξιοποιεί αρκετούς διαφορετικούς παράγοντες όπως πίεση, θερμοκρασία, πυκνότητα, κινητή φάση αλλά και το χρόνο εκχύλισης. Όλοι αυτοί οι παράμετροι επιτρέπουν πολύ εξειδικευμένες εκχυλίσεις.



Η διαδικασία: ο διαλύτης (CO₂) μέσω μιας αντλίας φέρεται στην επιθυμητή πίεση και θερμοκρασία (άνω P:73atm και άνω T:31C

για να βρεθεί στην υπερκρίσιμη περιοχή), διέρχεται από το θάλαμο εκχύλισης (που μπορεί να θερμοστατείται ή όχι) όπου βρίσκεται το φυτικό υλικό και

μετά ακολουθεί το στάδιο της αποσυμπίεσης. Συνήθως συνολική διάρκεια 20-30 min. Η αποσυμπίεστη συμβαίνει στιγμιαία, δοθέντος ότι περνάμε από υψηλότερη πίεση σε χαμηλότερη. Το αιθέριο έλαιο που παραλήφθηκε είναι καθαρό και στη διάθεση του



παραγωγού βρίσκεται μόνο το εκχύλισμα, χωρίς υπολείμματα διαλυτών κλπ. Παράλληλα έχουν επιταχυνθεί σε πάρα πολύ μεγάλο βαθμό οι διεργασίες και ακόμη περισσότερο έχουν απαλειφτεί άλλες που είναι χρονοβόρες ή που μπορούν ίσως να επηρεάσουν με τον οποιοδήποτε τρόπο το τελικό προϊόν.

Διάχυση: ο λόγος για τον οποίο η Εκχύλιση με

Υπερκρίσιμα Υγρά (CO₂) είναι κατά πολύ ταχύτερη απ' ότι οι εκχυλίσεις με τους συνηθισμένους υγρούς διαλύτες οφείλεται στους υψηλούς συντελεστές διάχυσης που έχουν τα υγρά που βρίσκονται στην υπερκρίσιμη κατάσταση έναντι των υγρών διαλυτών.

Οι συντελεστές διάχυσης των υγρών σε υπερκρίσιμη κατάσταση είναι κατά δύο τάξεις μεγαλύτερες απ' ότι των υγρών διαλυτών.

Με αυτό το μεγαλύτερο συντελεστή διάχυσης επιτυγχάνονται και ταχύτεροι χρόνοι εκχύλισης. Πιο απλά, εμάς διαλύτης στην κατάσταση της υπερκρίσιμης περιοχής μπορεί πολύ πιο εύκολα ή και πιο γρήγορα να διαλυθεί μέσα π.χ. στους ιστούς ενός φυτικού υλικού, να διαλυματοποιήσει ένα συστατικό και να εξέλθει σε σχέση με έναν άλλον.

3.2.3 ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΚΠΙΕΣΗ

Μια άλλη μέθοδος που συχνά χρησιμοποιείται για τα α) εσπεριδοειδή φρούτα και β) για τους ξηρούς καρπούς είναι η μηχανική εκπίεση του φλοιού των φρούτων ή των καρπών. Παλαιότερα αυτό γινόταν αποκλειστικά με τα χέρια. Ο φλοιός των φρούτων απομακρυνόταν από το φρούτο και εκπιεζόταν σε ένα υποδοχέα. Το έλαιο συλλεγόταν εκεί μαζί με μικρή ποσότητα χυμού.

Σήμερα, για τους ξηρούς καρπούς οι συσκευές που χρησιμοποιούνται ομοιάζουν με τα πιεστήρια των ελαιοτριβίων. Για τους φλοιούς των εσπεριδοειδών(πορτοκαλιών, κίτρων, λεμονιών, περγαμόντων κλπ.) διακρίνονται κυρίως σε δύο είδη α) σε αυτές που επεξεργάζονται ολόκληρους τους καρπούς και διαχωρίζουν το αιθέριο έλαιο πριν τη χυμοποίηση και β) σ' αυτές που επεξεργάζονται τους φλοιούς αφού πρώτα τεμαχιστούν οι καρποί σε δύο ή περισσότερα μέρη και αφαιρεθεί ο χυμός.

3.3 ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Η διαδικασία των φυτών από τα οποία παράγονται τα αιθέρια έλαια, από την αρχή της καλλιέργειας μέχρι και την διαδικασία της παραγωγής τους χρίζει ιδιαίτερη προσοχή. Με την έννοια ότι υπάρχουν διάφοροι παράγοντες-συνθήκες, ώστε το τελικό προϊόν που θα παραχθεί να μπορέσει να συγκρατήσει τις μοναδικές ιδιότητές τους.

Για να δράσουν θεραπευτικά τα αιθέρια έλαια πρέπει να είναι άριστης ποιότητας: γνήσια, ανόθευτα και προερχόμενα κατά προτίμηση από φυτά καλλιεργημένα με οργανικό τρόπο, σε ιδανικές συνθήκες.

Όταν τα αρωματικά φυτά παράγονται για την αρωματοποίηση και τις βιομηχανίες τροφίμων, η χρήση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων είναι αποδεκτή, αφού δίνει μεγαλύτερες και περισσότερο ομοιόμορφες αποδόσεις. Για την αρωματοθεραπεία, οι φυσικές ή οργανικές μέθοδοι καλλιέργειας είναι προτιμότερες, αφού τα αγροχημικά είναι δυνατό να μπουν στη διαδικασία εξαγωγής των αιθέριων ελαίων. Το υψόμετρο και το έδαφος, στο οποίο καλλιεργούνται τα φυτά είναι επίσης σημαντικό στον καθορισμό της ποιότητας του ελαίου. Η λεβάντα που αναπτύσσεται ψηλά, σε πετρώδες, ξηρό έδαφος δίνει έλαιο υψηλότατου θεραπευτικού επιπέδου, από αυτήν που καλλιεργείται σε πλούσιες, υγρές συνθήκες, σε χαμηλό υψόμετρο. Ο χρόνος συγκομιδή είναι επίσης σημαντικός, σε σχέση με την ώρα της ημέρας, ή της εποχής του έτους που πραγματοποιείται η συλλογή τους. Γι'αυτό το λόγο τα φυτικά υλικά από τα οποία πρόκειται να παραληφθούν αιθέρια έλαια πρέπει να συλλέγονται σε ορισμένη χρονική περίοδο του έτους. Κάτω από ειδικές κλιματολογικές συνθήκες και σε συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, αφού επηρεάζει όχι μόνον τη συγκέντρωση του αιθέριου ελαίου στο φυτό, αλλά και τη χημική του σύνθεση.

Η οσμή και η χημική τους σύνθεση επίσης μεταβάλλεται από τις συνθήκες του εδάφους, τις μετεωρολογικές μεταβολές αλλά και από τις μεθόδους καλλιέργειας.

Η ποιότητα του αιθέριου ελαίου ενός φυτού μπορεί επίσης να επηρεαστεί από την συγκέντρωση των επιμέρους ενώσεων που το συνιστούν. Στα είδη του γένους *Thymus* (στα είδη των θυμαριών) για παράδειγμα, η χημική σύνθεση του αιθέριου ελαίου που προτιμάται από τους επαγγελματίες αρωματοθεραπευτές είναι τέτοια, που περιέχει υψηλά ποσά καρβαμόλης, ενός δυνατού αντισηπτικού. Αντίθετα, η λανολίνη, η γερανιόλη και η θουγιανόλη, που περιέχονται και αυτές στο θυμάρι, έχουν πολύ ηπιότερες ιδιότητες. Πιθανόν όλες αυτές οι χημικές συνθέσεις να πουλιούνται με το ίδιο λατινικό όνομα στην ετικέτα της συσκευασίας, εκτός και αν γράφονται λεπτομέρειες. Είναι λοιπόν καλύτερα να μην αγοράζει και να μη χρησιμοποιεί κανείς αιθέριο έλαιο θυμαριού, αφού μόνο η καρβακρόλη είναι αυτή που περιέχεται συνήθως σε αυτό.

Στα παραπάνω θα πρέπει να περιληφθεί και ο παράγοντας της τεχνικής και της τεχνολογίας που ακολουθείται για την παραλαβή των αιθέριων ελαίων, που επίσης συμβάλει στη διαφοροποίηση της ποιότητας των τελικών προϊόντων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

4.1 ΠΤΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι αρωματοποιοί ταξινομούν τα αιθέρια έλαια ανάλογα με την πτητικότητα τους. Την ταχύτητα δηλαδή που αυτά εξατμίζονται, όταν βρεθούν στον ατμοσφαιρικό αέρα. Έτσι, έχουμε υψηλά πτητικά, μεσαία πτητικά και λίγο πτητικά αιθέρια έλαια. Αυτή η ταξινόμηση ενδιαφέρει τους αρωματοθεραπευτές, επειδή φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ της εξάτμισης και του αποτελέσματος που έχουν τα αιθέρια έλαια στο νου και στο σώμα. Για παράδειγμα τα υψηλά πτητικά έλαια, επειδή εξατμίζονται πολύ γρήγορα, συνήθως τονώνουν το νου, ενώ τα λίγο πτητικά, που απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν περισσότερο ως ηρεμιστικά. Η μεσαία πτητικότητα συγκεντρώνει τους εξισορροπιστικούς του παράγοντες στα φυσικά συστήματα του σώματος. Η ταξινόμηση των αιθέριων ελαίων λοιπόν είναι:

Υψηλή πτητικότητα:

Τα αιθέρια έλαια της κατηγορίας της υψηλής πτητικότητας είναι όλα πολύ διεισδυτικά, με οξεία μυρωδιά, ερεθιστικά, αναζωογονητικά και πτητικά. Το άρωμα τους μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 24 ώρες, παρ'όλα αυτά, προκαλούν αντίδραση με την πρώτη επαφή. Αυτή είναι η δυνατότερη ομάδα αιθέριων ελαίων. Όταν εφαρμόζονται στην επιφάνεια του δέρματος, ο πελάτης νιώθει είτε μια πολύ κρύα αίσθηση, είτε μια καυτή. Αυτά τα αιθέρια έλαια δεν δίνουν την αίσθηση της ζεστασιάς.

Μεσαία πτητικότητα:

Όπως υποδηλώνει και το όνομα, μεσαία πτητικότητα είναι τα αιθέρια έλαια που αποτελούν το κύριο μέρος διάφορων μείξεων. Αμβλύνουν την οξύτητα της υψηλής πτητικότητας. Αυτά τα αρώματα μπορούν να διαρκέσουν μέχρι και τρεις μέρες. Μέσα σε συνταγές-μείξεις δρουν ως εξισορροπιστές και μπορούν να ελέγξουν την ένταση των πιο ενεργών αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια έχουν αρώματα που αρέσουν πραγματικά στον άνθρωπο και γι'αυτό το λόγο συνήθως αποτελούν τουλάχιστον το 50% των συνταγών.

Λίγο πτητικά:

Τα αιθέρια έλαια, λίγης πτητικότητας προκαλούν αντιδράσεις με τη πιο μεγάλη διάρκεια αφού το άρωμα τους μπορεί να διαρκέσει ως και μια βδομάδα. Μέσα σε συνταγές, το βάθος και η ένταση τους εμπλουτίζει και ενδυναμώνει το μίγμα. Μερικά από τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία έχουν την ικανότητα να διεισδύσουν στο δέρμα περισσότερο από όλα τα άλλα. Στην αρχική επαφή τους με τη μύτη το άρωμα του δεν είναι ιδιαίτερα αισθητό. Παρόλα αυτά, όταν παραμείνουν στο δέρμα έχουν σαν αποτέλεσμα μια πολύ δυνατή μυρωδιά.

4.2 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Πολλά είναι τα αιθέρια έλαια που υπάρχουν στο κόσμο, μερικά από τα πιο σημαντικά αναλύονται παρακάτω.

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ
(Eucalyptus Globulus)
Πτητικότητα: Υψηλή



Εξάγετε από τα φύλλα με απόσταξη. Μόνον δεκαπέντε περίπου από τις εκατοντάδες είδη ευκαλύπτου παράγουν χρήσιμο έλαιο, αλλά το αυστραλιανό είδος <<γαλάζιο κόμμι>> είναι το πλέον διαδομένο. Κατά τη διάρκεια της ζέστης του καλοκαιριού, τα δέντρα του ευκαλύπτου μπορούν να καλυφθούν από μπλε πάχνη, καθώς το αιθέριο έλαιο εξατμίζεται από τα φύλλα τους, εκλύοντας τις αντισηπτικές τους ιδιότητες, που μπορεί να βοηθήσουν στην προστασία από έντομα και αρρώστιες. Ο όρος “τα μπλε δάση της Αυστραλίας” προέρχεται από αυτό το φαινόμενο.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι ισχυρό φυσικό αντισηπτικό και μπορεί να αποδειχτεί αποτελεσματικό σε πολλές βακτηριακές και ιογενείς προσβολές. Γενικά, δροσίζει το δέρμα και είναι χρήσιμο στην εξασθένηση των πυρετών.

Συναισθηματικά: Τονωτικό και αναζωογονητικό. Καθαρίζει και διεγείρει το μυαλό και βοηθά στην αντιμετώπιση της υπνηλίας. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, εξαεριστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Αντισηπτικό και αποσυμφορητικό. Βοηθά στην

αντιμετώπιση κρυολογημάτων, γρίπης λοιμώξεων του λαιμού, ιγμορίτιδα και πονοκεφάλων, που προέρχονται από συμφόρηση. Ανακουφίζει από το δυνατό, ξηρό βήχα, μετριάζει τη δύσπνοια του άσθματος και τη βρογχίτιδας, απελευθερώνοντας βλέννα. Χρησιμοποιείται για γαργάρες, εισπνοές σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: Δροσιστικό και αντισηπτικό. Αποτελεσματικό στη θεραπεία των καλόγερων, των σπυριών και των ψειρών του κεφαλιού. Είναι ακόμη αποτελεσματικός στην αντιμετώπιση δερματικών μολύνσεων και αμυχών, φλυκταινών ακόμη και αυτών που σχετίζονται με γεννητικούς και στοματικούς έρπητες – ανεμοβλογιάς και έρπητα ζωστήρα. Όταν χρησιμοποιείται σε εγκαύματα ο ευκάλυπτος ανακουφίζει από το πόνο και συντελεί στο σχηματισμό νέων ιστών. Χρησιμοποιείται με επιθέματα ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: Καθαριστικό. Διεγείρει και δυναμώνει τα νεφρά. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, μασάζ ή επαλείψεις.

Μυϊκό: Αντιφλεγμονώδες. Μετριάζει τα πρηξίματα και βοηθά στην αντιμετώπιση των μυϊκών φλεγμονών και πόνων, των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ. Το έλαιο του ευκαλύπτου βοηθά επίσης στην ανακούφιση από την κυστίτιδα όταν χρησιμοποιείται με λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Αν απορροφούμενο, μπει στη κυκλοφορία του αίματος, μπορεί να ερεθίσει τα νεφρά, όταν βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση. Μην το χρησιμοποιείται παράλληλα με ομοιοπαθητικά σκευάσματα. Δεν συνιστάτε σε βρέφη ή σε πολύ μικρά παιδιά. Τηρείστε τις συνιστώμενες διαλύσεις.

Προσοχή! Μην το καταπίνετε ποτέ, ακόμα και μικρές ποσότητες ίσως αποβούν επικίνδυνες.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: μέντα, τσαγιόδεντρο, θυμάρι, δεντρολίβανο, λεβάντα, κεδρόξυλο, λεμόνι, πεύκο.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ
(Anthemis Nobilis)
Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τα ξηραμένα άνθη με απόσταξη.

Τα άνθη ξεραίνονται και μετά αποστάζονται, για να παραχθεί το υψηλής ποιότητας αιθέριο έλαιο, που είναι ανεκτίμητο στην αρωματοθεραπεία. Με το ίδιο κοινό όνομα υπάρχει και ένα άλλο γένος, το *Marticaria chamomilla*, που δίνει

αιθέριο έλαιο με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αζουλένιο, και χρησιμοποιείται κυρίως σε σοβαρές παθήσεις του δέρματος. Το μαροκινό χαμομήλι (*Ormenis mixta*) έχει ανάλογες ιδιότητες, ενώ δεν ανήκει στην ίδια οικογένεια. Βρίσκεται στη Βουλγαρία, στην Αγγλία, τη Γαλλία και την Ουγγαρία.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο χαμομηλιού έχει πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες και μικρή τοξικότητα, πράγμα που το κάνει ιδιαίτερα κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά. Περιέχει την ισχυρή αντιφλεγμονώδη ουσία αζουλένιο, που μπορεί να ανακουφίσει μεγάλη ποικιλία παθήσεων του δέρματος. Έχει ελαφρό αλλά οξύ άρωμα που μοιάζει με άρωμα μήλου. Το χρώμα του είναι απαλότερο και γίνεται κίτρινο-καφέ, όταν εκτίθεται στο φως.

Συναισθηματικά: Ηρεμιστικό και χαλαρωτικό. Μετριάζει το άγχος, την καθημερινή ένταση, την κατάθλιψη, την υστερία, την οξυθυμία και τη νευραλγία. Χρήσιμο στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων και της αϋπνίας. Κατευνάζει τα νευράκια των παιδιών. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: Καταπραϋντικό και αντισηπτικό. Κατάλληλο για ευαίσθητα και ξηρά δέρματα. Βοηθά στην αντιμετώπιση της ακμής, του εκζέματος, στα εξανθήματα από τις πάνες. Είναι ήπιο αλλά αποτελεσματικό γιατρικό για αμυχές, εγκαύματα και οποιοδήποτε δερματικό πρόβλημα-εξανθήματα, φλόγωση, καλόγερους, σπυριά, αλλεργίες, τσιμπήματα εντόμων και χιονίστρες. Το χαμομήλι, επίσης χρησιμοποιείται για τη θεραπεία προβλημάτων των ματιών, όπως η κούραση και η επιπεφυκίτιδα. Μειώνει τις φλεγμονές. Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: Σπασμολυτικό και αντιφλεγμονώδες. Κατευνάζει τη

διάρροια, τη δυσκοιλιότητα, τη δυσπεψία, το μετεωρισμό, τους κολικούς και ανοίγει την όρεξη. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: Ηρεμιστικό και ήπιο αναλγητικό. Καταπραΐνει τους μυϊκούς πόνους και τις κράμπες που οφείλονται σε φυσική άσκηση. Μειώνει τις φλεγμονές και τον πόνο των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Ηρεμιστικό και σπασμολυτικό. Βοηθά στην επώδυνη ή αντικανονική περίοδο. Απαλύνει το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά ή επαλείψεις.

Προειδοποίηση: Μην το χρησιμοποιείται στους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. Πιθανόν να προξενήσει δερματίτιδα σε ορισμένα άτομα. Είναι τοξικό.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: λεβάντα, υλάνγκ-υλάνγκ, περγαμόντο, ροδέλαιο, πορτοκάλανθο, γεράνι, πατσουλί, λεμόνι, βασιλικό, σανταλόξυλο, δεντρολίβανο.

ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ
(Santalum Album)
Πτητικότητα: Χαμηλή



Το έλαιο εξάγεται με απόσταξη ατμού, κύρια από την ξυλοκαρδία του ωρίμου σανταλόδεντρου, που φύεται στην Ινδία. Μόνον τα δέντρα ηλικίας τουλάχιστον 30 ετών είναι ικανά για παραγωγή ελαίου. Το γεγονός αυτό έχει άμεση επίδραση στη τιμή του ελαίου. Το κέντρο της εμπορικής καλλιέργειας του σανταλόξυλου είναι η Καρνατάκα (άλλοτε Mysore) της ανατολικής Ινδίας. Το καλύτερο ξύλο χρησιμοποιείται για την κατασκευή επίπλων και αυτό που απομένει, μαζί με τα υπολείμματα, αποστάζεται. Το έλαιο του σανταλόξυλου χρησιμοποιούταν από παλιά στην αγιουρβεδική ιατρική για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και φημιζόταν ως βελτιωτικό της μνήμης. Επίσης είναι από τα έλαια που μνημονεύονται στη Βίβλο: στην κατασκευή του μεγάλου ναού. Αυτό έκανε κι αυτός, και ο ναός γέμισε με την υπέροχη ευωδία του ελαίου. Ξερά κομμάτια σανταλόξυλου εμποτισμένα με τη γλυκιά μυρωδιά του ξύλου χρησιμεύουν ως θυμιάματα.



Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του σανταλόξυλου έχει έντονα ηρεμιστικά αποτελέσματα. Είναι επίσης εξαιρετικό αντισηπτικό του αναπνευστικού και ουροποιητικού

συστήματος. Το έλαιο έχει έντονη μυρωδιά ξύλου, που το κάνει ευχάριστο στη θεραπευτική χρήση του.

Συναισθηματικά: Ηρεμιστικό και χαλαρωτικό. Ωφέλιμο για την αντιμετώπιση του άγχους, της έντασης και της κατάθλιψης. Χρήσιμο στην απαλλαγή του μυαλού από τις εμπειρίες του παρελθόντος. Ανεκτίμητο στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Χρησιμοποιείται στις εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Ηρεμιστικό και αντισηπτικό. Ανακουφίζει από τους ερεθισμούς και το πόνου του στήθους από το βήχα, τον ερεθισμένο λαιμό και τη λαρυγγίτιδα. Καταπραΐνει τη φλεγμονή της βρογχίτιδας και του άσθματος. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες, εισπνοές, εξατμιστήρες, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: Εξισορροπητικό και αντιφλεγμονώδες. Μαλακώνει το ξηρό, γερασμένο ή ρυτιδωμένο δέρμα. Βοηθά στην ξηρά πιτυρίδα, ακμή, ψωρίαση, στο έκζεμα και ερεθισμούς από το ξύρισμα. Καταπραΐνει τη φλεγμονή και τον ερεθισμό από ηλιακά εγκαύματα, τον κνησμό από εξανθήματα, την κνίδωση, τα εξανθήματα από τις πάνες και τις αλλεργικές καταστάσεις. Είναι θαυμάσιο για οποιαδήποτε περιποίηση των νυχιών, σχετικά με μύκητες. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: Ηρεμιστικό και σπασμολυτικό. Απαλύνει την τάση για εμετό, κολικού και λόξυγκα. Χρήσιμο στη διάρροια. Καταπραΐνει τον πονοκέφαλο, τη ναυτία και ιδιαίτερα την πρωινή αδιαθεσία. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Ηρεμιστικό. Ανακουφίζει τον κνησμό των αιμορροΐδων και των κισμών. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα ή επαλείψεις.

Γυναικολογικά: Ρυθμιστικό και εξισορροπητικό της ορμονικής έκκρισης. Κατάλληλο για προεμμηνορροϊκά ή εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Προειδοποίηση: Καμία γνωστή.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: Λεβάντα, ροδέλαιο, υλάνγκ-υλάνγκ, γεράνι, χαμομήλι, πατσουλί, περγαμόντο, λιβάνι, τσαγιόδεντρο, αγριοκυτάρισσο, μύρο, κυταρίσσι.

MENTA
(Mentha Piperita)
Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη, έχει δυνατό άρωμα και είναι πολυετές φυτό. Η μέντα είναι περισσότερο γνωστή ως γιατρικό για προβλήματα δυσπεψίας. Την χρησιμοποιούσαν με αυτόν τον τρόπο οι Ρωμαίοι και πιθανόν, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Εκτός από τις πολλές θεραπευτικές εφαρμογές τις, η μέντα

χρησιμοποιείται σε βιομηχανίες καλλυντικών, τροφίμων και φαρμάκων. Ποικιλία προϊόντων, που ξεκινούν από οδοντόπαστες, καθαριστικά στόματος και χωνευτικά χάπια, μέχρι γλυκά, παγωτά και ποτά αρωματίζονται με μέντα. Η μέντα φύεται σε όλη την Ευρώπη και Ιαπωνία αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα ελαίου προέρχεται από τις ΗΠΑ. Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί συγκριτικά ελάχιστο ποσοστό, πιθανόν μικρότερο του 1% του εξαγομένου διεθνώς αιθέριου ελαίου.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο της μέντας ενισχύει τη φυσική και συναισθηματική υγεία. Ενώ οι θεραπευτικές του ιδιότητες σχετίζονται κυρίως με το πεπτικό σύστημα. Έχει ελαφρό, ξεκάθαρο και δροσιστικό άρωμα και απωθεί τα έντομα.

Συναισθηματικά: Τονωτικό και δυναμωτικό. Τονώνει το σύστημα και είναι ειδικά χρήσιμο στη θεραπεία της ταραχής. Βοηθά σε καταστάσεις σοκ. Χρήσιμο στις νευραλγίες και στην αντιμετώπιση της γενικής αδυναμίας, των πονοκεφάλων και ημικρανιών. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, λουτρά ή επαλείψεις.

Αναπνευστικό: Αντισηπτικό και σπασμολυτικό. Δραστικό στη μείωση της βλέννας και καταπραϋντικό του βήχα, της ιγμορίτιδας, των λοιμώξεων του λαιμού, κρυολογημάτων, γρίπης, άσθματος και βρογχίτιδας. Χρησιμοποιείται για εισπνοές, σε λουτρά ή επαλείψεις.

Δέρμα: Δροσιστικό και καθαριστικό. Καταπραϋνει τη φαγούρα του δέρματος(δείτε την προειδοποίηση πιο κάτω), τις φλεγμονές και την υπεραιμία. Ένα σταχτώδες χρώμα προσώπου από το κάπνισμα ή από παρατεταμένη ασθένεια, θα φωτίσει. Επίσης δρα κατά της ακμής. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Πεπτικό: Καταπραϋντικό και σπασμολυτικό. Μειώνει την οξύτητα, τις καούρες, την διάρροια, την δυσπεψία και τι μετεωρισμό.

Αποτελεσματικό επίσης στην αρρώστια των ταξιδιωτών και στη ναυτία. Βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσσομίας του στόματος. Χρησιμοποιείται για γαργάρες ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: Ηρεμιστικό. Χρήσιμο για τους κίρσους και τις αιμορροΐδες. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα ή επαλείψεις.

Γυναικολογικά: Ηρεμιστικό και αποσυμφορητικό. Βοηθά στην κανονικότητα του κύκλου. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Πολύ πυκνή δόση ελαίου μέντας μπορεί να προκαλέσει φαγούρα. Ακολουθείστε λοιπόν τις συνιστώμενες διαλύσεις. Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά όταν το εισπνέετε. Αποφύγετε την χρήση του αν υποφέρετε από επιληψία ή άλλες νευρικές διαταραχές. Μην τη χρησιμοποιείτε κατά την εγκυμοσύνη. Πιθανόν να ευαισθητοποιήσει ή να ερεθίσει το δέρμα κάποιων ανθρώπων. Να μη γίνεται παράλληλη χρήση με ομοιοπαθητικά σκευάσματα.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζονται καλά: λεμόνι, κέδρος, βενζόη

ΛΕΒΑΝΤΑ

(*Lavantula Officinalis*)

Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τις ανθισμένες κεφαλές με απόσταξη. Η λεβάντα είναι ένα μοναδικό έλαιο εξαιτίας της προσαρμοστικότητας της και τον τρόπο να αυξάνει τη θεραπευτική ικανότητα οποιουδήποτε ελαίου με το οποίο αναμειγνύεται. Από τις διάφορες ποικιλίες λεβάντας που χρησιμεύουν στην ιατρική η *Lavandula angustifolia* είναι η πιο σημαντική. Είναι η πιο ευέλικτη, ελκυστική και θεραπευτική από όλα τα αιθέρια έλαια τόσο τα άνθη όσο και τα φύλλα είναι εξόχως αρωματικά, αλλά μόνον τα άνθη χρησιμοποιούνται για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου. Αρκετό από το αιθέριο έλαιο της έρχεται από τις βαλκανικές χώρες. Η Γαλλία παράγει την καλύτερη ποιότητα, αλλά η παραγωγή συγχέεται με την εμφάνιση του υβριδίου λεβαντίνη, που καλλιεργείται σε χαμηλά υψόμετρα και αποδίδει μεγαλύτερη ένταση από αυτή της λεβάντας. Η λεβάντα αναπτύσσεται σε υψόμετρο 1000μ. Το ελκυστικό πορφυρό της λεβαντίνης μετατρέπεται το τοπίο της νότιας Γαλλίας το καλοκαίρι. Το διακριτικό μπλε χρώμα των ανθέων της λεβάντας γίνεται δυσεύρετο και τα άνθη της είναι πολύ εύθραυστα, με ένα μικροσκοπικό σχήμα αστεριού.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας έχει εξισορροπιστικά και ρυθμιστικά αποτελέσματα, φέρνοντας υγεία και αρμονία στο σώμα και στο μυαλό. Δεν είναι τοξικό και έχει χαρακτηριστικό άρωμα.

Συναισθηματικά: Τονωτικό και ηρεμιστικό. Ανακουφίζει από την καθημερινή ένταση, το άγχος, τη κατάθλιψη και τη γενική ατονία. Ωφέλιμο στην αϋπνία, πονοκεφάλους και ημικρανία. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες. Ανακουφίζει από τα κρυολογήματα, γρίπη, ιγμορίτιδα και λοιμώξεις του λαιμού. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά ή επαλείψεις.

Δέρμα: Εξισορροπητικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και αναγεννητικό. Αντιμετωπίζει την ακμή, το έκζεμα, την πιτυρίδα, την τριχόπτωση, τις ψείρες του κεφαλιού, τα συγκάματα, τα εγκαύματα από τον ήλιο, τα τσιμπήματα των εντόμων και τους καλόγερους. Ανακουφίζει από το “πόδι του αθλητή” και τον απλό έρπη. Για τα χέρια και τα πόδια, απαλύνει και ανακουφίζει από το σπάσιμο του δέρματος και το ξεφλούδισμα. Αποτελεσματικό στα εγκαύματα και στη χαλάρωση επειδή διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων και βοηθά στην ελαχιστοποίηση των ουλών. Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, επιθέματα, λουτρά ή επαλείψεις.

Πεπτικό: Καθαριστικό και ηρεμιστικό. Βοηθά στη δυσάρεστη αναπνοή, στα στοματικά έλκη, δυσπεψία, μετεωρισμό, ναυτία και γαστρεντερίτιδα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Ηρεμιστικό και αποσυμφορητικό. Κατεβάζει την πίεση του αίματος, μειώνει τους γρήγορους παλμούς της καρδιάς. Ανακουφίζει από την κατακράτηση υγρών, συμβάλλοντας στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων από το λεμφικό σύστημα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: Αναλγητικό και αντιφλεγμονώδες. Χρήσιμο στις εξάρθρωσεις, φλεγμονές, πόνους και ρευματισμούς. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Ηρεμιστικό και εξισορροπητικό. Βοηθά στην αποκατάσταση κανονικού κύκλου. Κατάλληλο για προεμμηνορροϊκά και εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα. Ανακουφίζει από μυκητιάσεις. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά ή επαλείψεις.

Προειδοποίηση: Συνήθως ασφαλής για όλες τις ηλικίες, αλλά κάποιιοι που πάσχουν από αναπνευστική αλλεργία ή άσθμα μπορεί να παρουσιάσουν αλλεργία.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: έλαια ανθών όπως το

τριαντάφυλλο, το γεράνι, το υλάνγκ-υλάνγκ, το χαμομήλι και τι γιασεμί. Κίτρινα έλαια όπως πορτοκάλι, λεμόνι, περγαμόντο ή γκρέιπφρουτ. Δεντρολίβανο, μαντζουράνα, πατσουλί, σάλβια, χαμομήλι, κεδρόξυλο, γαρίφαλο και τσαγιόδεντρο.

ΤΣΑΓΙΟΔΕΝΤΡΟ
(*Melaleuca Alternifolia*)
Πτητικότητα: Υψηλή



Εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Αυτό το μικρό δέντρο ή θάμνος χρησιμοποιείται παραδοσιακά για θεραπευτικούς σκοπούς από τους αυτόχθονες της Αυστραλίας. Τα φύλλα και τα κλαδάκια του θάμνου χρησιμοποιούνται για να παραχθεί το έλαιο. Πρόσφατα επιστημονικές μελέτες απέδειξαν πως το έλαιο του τσαγιόδεντρου μπορεί να αντιμετωπίσει όλους τους τύπους των μολύνσεων-βακτήρια, μύκητες και ιούς. Δρα ευεργετικά στα δερματικά προβλήματα. Επίσης ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα στον αγώνα του κατά των λοιμώξεων.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του δέντρου του τσαγιού είναι εξαιρετικά ισχυρό αντισηπτικό, 12 φορές ισχυρότερο από τη φαινόλη, το συνηθισμένο χημικό απολυμαντικό. Έχει το πλεονέκτημα να είναι υποαλλεργικό και μη τοξικό και μπορεί να γίνει αποτελεσματικό εναντίον πολλών βακτηρίων, ιών και μυκήτων. Το χρώμα του κυμαίνεται από απαλό κίτρινο ως άχρωμο και το άρωμά του απωθεί αποτελεσματικά τα έντομα.

Αναπνευστικό: Βακτηριοκτόνο εναντίον των ιών. Βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και της γρίπης. Ανακουφίζει τον ερεθισμένο λαιμό, την αμυγδαλίτιδα και την ουλίτιδα. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες, πλύσεις στόματος, επιθέματα, εισπνοές, εξατμιστήρες ή επαλείψεις.

Δέρμα: Καθαριστικό, δροσιστικό και μυκητοκτόνο. Καταπραΐνει τους καλόγερους, τα εξανθήματα και τα ηλιακά εγκαύματα. Βοηθά το ανοιχτό δέρμα να θεραπευτεί, ενώ το προστατεύει από προσβολή. Βοηθά στο “πόδι του αθλητή” και στις προσβολές των νυχιών. Είναι πολύ αποτελεσματικό στον έλεγχο της πιτυρίδας και οποιωνδήποτε ερεθισμάτων. Είναι μια από τις καλύτερες φυσικές αλοιφές για τον έρπητα. Ελέγχει απίστευτα τους μύκητες των νυχιών. Το τσαγιόδεντρο είναι ένα σύννηθες συστατικό στις οδοντόπαστες, στα σαμπουάν, στα αποσμητικά και σε μερικά

ιατρικά σαπούνια για τη φροντίδα του δέρματος. Χρησιμοποιείται σε μάσκες προσώπου, επιθέματα, λουτρά ποδιών ή χεριών και επαλείψεις.

Πεπτικό: Βακτηριοκτόνο, εναντίον των ιών και μυκητοκτόνο. Ανακουφίζει από τα έλκη του στόματος. Ηρεμεί την διάρροια και ανακουφίζει την γαστρεντερίτιδα. Χρησιμοποιείται σε πλύσεις στόματος, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Μυκητοκτόνο. Μπορεί να βοηθήσει να εξαφανιστούν κολπίτιδες από μύκητες. Χρησιμοποιείται σε καθιστά μπάνια, ντους, λουτρά ή επαλείψεις.

Προειδοποίηση: Τα άτομα με ευαίσθητη επιδερμίδα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα στην επαφή με αυτό το αιθέριο έλαιο.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: Λεβάντα, γεράνι, χαμομήλι, μύρο, λεμόνι, δεντρολίβανο, μαντζουράνα, γοργόγιαννη, πεύκο. Και πικάντικα έλαια όπως μοσχοκάρυδο. Γαρύφαλλο και κανέλλα.

MANTZOYRANA
(Origanum Majorana)
Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τα φύλλα και τις ανθισμένες κεφαλές με απόσταξη. Αυτό το γνωστό από την μαγειρική βότανο φυτρώνει μόνο του στις περιοχές της Μεσογείου, όπου επίσης καλλιεργείται για το αιθέριο έλαιό του. Η καταγωγή της είναι από την Αίγυπτο, όπου παλιά το χρησιμοποιούσαν πολύ για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και για να βοηθά τον κόσμο να ξεπεράσει την λύπη του. Τώρα πια καλλιεργείτε ευρέως στην Ισπανία, στη Γαλλία, στη Γερμανία, στην Ουγγαρία και στην Πορτογαλία. Ένα διαφορετικό φυτό, η Ισπανική μαντζουράνα (*Thymus mastichena*) καλλιεργείται επίσης για το αιθέριο έλαιό της, ενώ δεν είναι η αληθινή μαντζουράνα. Ανήκει στο γένος *Thymus* και το έλαιό της δεν είναι τόσο ασφαλές για οικιακή χρήση όσο είναι τι αιθέριο έλαιο που εξάγεται από την μαντζουράνα. Συχνά χρησιμοποιείται για τη νοθεία του αυθεντικού ελαίου.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο της μαντζουράνας έχει θερμαντικές ιδιότητες, γαληνεύει και ανακουφίζει το σώμα και το νου. Έχει ευχάριστο, ελαφρό άρωμα που θα σας ικανοποιήσει αν έχετε κακοκεφιά.

Συναισθηματικά: Ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην

αντιμετώπιση του άγχους και της έντασης, της γενικής ατονίας, αϋπνίας, ερεθιστικότητας και υστερίας. Ανακουφίζει από τις ταλαιπωρίες που οφείλονται σε ακαθόριστα συναισθήματα, όπως θλίψη, μοναξιά και απόρριψη. Καταπραΰνει τους πονοκέφαλους και τις ημικρανίες. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: Επουλωτικό. Για τη θεραπεία μωλώπων οποιουδήποτε ιστού ή για τις μελανιές στο κρανίο, το δέρμα, τα χέρια και τα πόδια. Έχει θετική θεραπευτική αξία για κατεστραμμένα νύχια, όπως τα μαυρισμένα από χτύπημα. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις, επιθέματα ή μασάζ.

Αναπνευστικό: καταπραΰντικό και θερμαντικό. Ανακουφίζει από την βρογχίτιδα και το άσθμα. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: Σπασμολυτικό και ηρεμιστικό βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, δυσπεψίας, μετεωρισμού και κολικών. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: Θερμαντικό και αναλγητικό. Ανακουφίζει από τις μυϊκές κράμπες, σπασμούς και πόνους, την νευραλγία, τα στραμπουλήγματα, το τέντωμα τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Σπασμολυτικό και διαιρετικό του κύκλου, αποτελεσματικό στους πόνους της περιόδου. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Αποφύγετε την χρήση του τους πρώτους 5 μήνες της εγκυμοσύνης.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: βενζόη, περγαμόντο, κυτάρισσος, λεβάντα, ππι-γκρέιν και δεντρολίβανο.

ΓΕΡΑΝΙ
(Pelargonium Graveolens)
Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Η ευωδία των μπουμπουκιών θυμίζει επιφανειακά εκείνη του τριαντάφυλλου. Τα φρέσκα πράσινα φύλλα δίνουν στο έλαιο το πράσινο χρώμα του. Το κοινό γεράνι της γλάστρας έχει μια μακρά ιστορία χρήσης στην ιατρική βοτανολογία. Υπάρχουν περισσότερες από 700 ποικιλίες από τα οποία το P. Graveolens και P. Odoratissimum είναι

τα πιο συνηθισμένα στην αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια τους διαφέρουν, ανάλογα με το μέρος όπου φύονται. Με μια φρέσκια λουλουδένια ευωδία, το γεράνι παραδοσιακά θεωρείται ως γυναικείο έλαιο, ισχυρό θεραπευτικό και χρήσιμο εντομοαπωθητικό. Προερχόμενο από την Αφρική, το γεράνι ήρθε στην Ευρώπη στα τέλη του 17ου αιώνα. Το κέντρο της εμπορικής καλλιέργειας του είναι το νησί Reunion του Ινδικού Ωκεανού, καλλιεργείται όμως και στη Γαλλία, Ισπανία, Ιταλία, Μαρόκο, Αίγυπτο και Κίνα.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Τι αιθέριο έλαιο του γερανιού είναι ένα καλό έλαιο, που πάει παντού. Είναι αποτελεσματικό στον καθαρισμό του σώματος και στην τόνωση του μυαλού. Έχει ένα πλούσιο, γλυκό άρωμα και συνήθως πρασινοκίτρινο χρώμα



Συναισθηματικά: Τονωτικό. Χρήσιμο εναντίον της καθημερινής έντασης. Το γεράνι θεωρείται και ψυχοτρόπο που συντελεί στην απάλυνση της απάθειας, του καθημερινού άγχους, του στρες της υπερκινητικότητας και της κατάθλιψης. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Καθαριστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και της άγχος. Ανακουφίζει από τις λοιμώξεις του λαιμού και του στόματος. Χρησιμοποιείται για πλύσεις στόματος και γαργάρες.

Δέρμα: Συσταλτικό και εξισορροπητικό. Καθαρίζει και τονώνει το

δέρμα και κανονίζει την έκκριση του σμήγματος. Καταπραΰνει τις φλεγμονές, μειώνει την ακμή, το έκζεμα, τις φλύκταινες, τους φραγμένους πόρους, τις ψείρες του κεφαλιού, την πιτυρίδα, τον απλό έρπητα, τα σημάδια της χαλάρωσης και τις μικρές πληγές. Απαλύνει τα εξανθήματα της ιλαράς στα πόδια. Προσφέρει γρήγορη αποκατάσταση στα σκασμένα και ρυτιδιασμένα χέρια, καθώς και στα πετσάκια. Βοηθά στη μείωση της λαδωμένης αίσθησης στα λιπαρά δέρματα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Πεπτικό: Τονωτικό και καθαριστικό. Δραστικό εναντίων των ελκών του στόματος, της διάρροιας και της γαστρεντερίτιδας. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Συσταλτικό, διεγερτικό και αντισηπτικό. Βοηθά στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων. Μπορεί να μετριάσει την κατακράτηση υγρών και στην κυτταρίτιδα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Διεγερτικό και ρυθμιστικό της ορμονικής παραγωγής. Χρήσιμο στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, στις λοιμώξεις του κόλπου και στειρότητα. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Πιθανόν να ερεθίσει το δέρμα ορισμένων υπερευαίσθητων ατόμων. Να μη χρησιμοποιείται κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης και καθόλου εάν υπάρχει ιστορικό αποβολής.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: Λεβάντα, περγαμόντο, τριαντάφυλλο, σανταλόξυλο, πατσουλί, λιβάνι, λεμόνι, γιασεμί, τσαγιόδεντρο, βασιλικό και γιουνίπερος.

ΣΑΛΒΙΑ
(*Salvia Slarea*)
Πτητικότητα: Υψηλή



Εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές των βλαστών με απόσταξη. Είδος άγριου φασκόμηλου, το οποίο χρησιμοποιούσαν κατά το Μεσαίωνα για να καθαρίσουν τα μάτια από ξένα σώματα. Αν και λιγότερο διαδεδομένο από το κοινό φασκόμηλο, η σάλβια παραμένει δημοφιλής στην αρωματοθεραπεία γιατί είναι ατοξική και αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά. Η επίδραση της περιγράφεται ως <<ευφορική>>. Αυτό το όμορφο φυτό αναπτύσσεται ψηλά στις Άλπεις, σε χώμα

ελαφρό και ξηρό. Τα μικρά μπλε ή λευκά άνθη του αναδύονται μέσα από μεγάλα, ρόδινα-μοβ βράκτεια που βγαίνουν σε αντίθετα ζεύγη στις κορυφές θεαματικών βλαστών, που μπορεί να φτάσουν το 1,5 μέτρο ύψος. Το δυνατό άρωμα της σάλβιας μοιάζει κάπως με άρωμα μοσχάτου κρασιού και στο παρελθόν Γερμανοί οινοποιοί χρησιμοποιούσαν το βότανο για να βελτιώσουν τα κρασιά κατώτερης ποιότητας. Η σάλβια δεν καμία σχέση με την αλισφακιά (*s. officinalis*) ή τη φασκομηλιά (*S. triloba*), που έχουν τελείως διαφορετικά αιθέρια έλαια.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το έλαιο της σάλβιας είναι ισχυρό χαλαρωτικό και συγχρόνως δραστηριοποιητικό και αναζωογονητικό. Έχει ένα διαπεραστικό γλυκό αισθαντικό άρωμα, που μπορεί να γίνει μεθυστικό.



Συναισθηματικά: Διεγερτικό και χαλαρωτικό. Χρήσιμο στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους και της γενικής ατονίας. Συμβάλλει σε βαθύ, γεμάτο όνειρα ύπνο. Κατάλληλο για δύστροπα ή οξύθυμα παιδιά. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Ηρεμιστικό και αντιφλεγμονώδες. Ανακουφίζει από τον ερεθισμένο λαιμό και τη βραχνάδα. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, εξατμιστήρες ή επαλείψεις.

Δέρμα: Καταπραυντικό και αντιφλεγμονώδες. Χρήσιμο σε όλες τις φλεγμονές του δέρματος ακόμα και στους καλόγερους. Βοηθά στη διατήρηση της υγρασίας του ξηρού, ώριμου δέρματος. Χρησιμοποιείται με επιθέματα ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: Ηρεμιστικό. Μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Χρησιμοποιείται για εισπνοές, εξατμιστήρες, επιθέματα, λουτρά ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, ήπιο διεγερτικό της εμμηνορρυσίας. Ανακουφίζει από το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και τους πόνους της περιόδου. Βοηθά στην αποκατάσταση του κανονικού κύκλου και μειώνει τις εξάψεις. Μαλακώνει τα διογκωμένα στήθη. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Επειδή η εισπνοή του ελαίου μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, μην υπερβαίνεται τη δοσολογία και χρησιμοποιείτε το για περιορισμένο χρονικό διάστημα, κατά προτίμηση στο τέλος της ημέρας, όπου δεν απαιτείται πια σωματική ή πνευματική προσπάθεια. Αποφύγετε τη χρήση τους πρώτους πέντε μήνες της εγκυμοσύνης.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: Λεβάντα, λιβάνι, σανταλόξυλο, κεδρόξυλο, γεράνι, υλάνγκ-υλάνγκ, κόλιαντρο, αγριοκυπαρισσο(γιουνίπερος). Και κίτρινα έλαια όπως πορτοκάλι, λεμόνι και περγαμόντο.

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ

(Cupressus Sempervirens)

Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τα κλαδάκια, τις βελόνες και τους καρπούς με απόσταξη. Η κομψή, γενική μορφή αυτού του δέντρου είναι χαρακτηριστικό του τοπίου της βόρειας Γαλλίας. Οι θεοί μετέτρεψαν σε κυπαρίσσι το δέντρο της θλίψης. Από τότε το κυπαρίσσι θεωρείται σαν πένθιμο δέντρο

και φυτεύεται μέχρι σήμερα στα νεκροταφεία.

Σήμερα, ο *C. sempervirens* καλλιεργείται εμπορικά για το αιθέριο έλαιο του στην Γαλλία και στην Γερμανία. Στο παρελθόν, οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το ξύλο του κυπαρισσιού για να κάνουν φέρετρα. Μέσα στα οποία έβαζαν τις μούμιες. Ενώ οι αρχαίοι Κινέζοι πίστευαν στις θεραπευτικές ιδιότητες του δέντρου, μασώντας τον καρπό για να σταματήσουν τις αιμορραγίες και το χάσιμο των δοντιών.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του κυπαρισσιού είναι καταρχήν ωφέλιμο στο κυκλοφοριακό και αγγειακό σύστημα. Έχει επίσης συστατικές και στυπτικές ιδιότητες (οι τελευταίες προκαλούν συστολή των

αιμοφόρων αγγείων και βοηθούν να σταματήσει η απώλεια αίματος). Το έλαιο έχει χρώμα απαλό κίτρινο και έχει πλούσιο, ξυλώδες άρωμα.

Συναισθηματικά: Ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην απαλλαγή του νου από την θλίψη και σας προετοιμάζει για ύπνο. Χρήσιμο εναντίον της αϋπνίας. Χρησιμοποιείται με εισπνοές, σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Σπασμολυτικό και αντισηπτικό. Ανακουφίζει από τον σπαστικό βήχα και την λαρυγγίτιδα. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες εισπνοές, εξατμιστήρες, λουτρά ή επαλείψεις.

Δέρμα: Συσταλτικό και καταπραϋντικό. Βοηθά στην ρύθμιση της παραγωγής σμήγματος σε λιπαρά δέρματα. Μειώνει την εξίδρωση. Μπορεί να μετριάσει το έκζεμα. Χρησιμοποιείται για επαλείψεις.

Πεπτικό: Αντισηπτικό και σπασμολυτικό, κατευνάζει τις κρίσεις διάρροιας. Χρησιμοποιείται με λουτρά ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: Συσταλτικό και στυπτικό. Μετριάζει την κατακράτηση υγρών και την κυτταρίτιδα. Πολύτιμο στην θεραπεία των κισών αιμορροΐδων, κυκλοφοριακών κραμπών, χιονιστρών και σπασμένων τριχοειδών. Χρησιμοποιείται με επαλείψεις.

Μυϊκό: Τονωτικό χρήσιμο στις κράμπες. Μειώνει τα πρηξίματα των ρευματισμών. Χρησιμοποιείται με λουτρά, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Σπασμολυτικό και στυπτικό. Μπορεί να βοηθήσει να σταματήσει μια αιμορραγία ή υπερβολική απώλεια αίματος. Ανακουφίζει από τους πόνους της εμμηνόρροιας και τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Χρήσιμο μετά την γέννα, γιατί ελέγχει την απώλεια αίματος και ηρεμεί του ιστούς του αΐδιου. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Αποφύγετε την χρήση του αν υποφέρεται από υψηλή πίεση αίματος.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: γερμανικό χαμομήλι, αγριοκυτάρισσο, λεβάντα, σέλινο. Πεύκο και σανταλόξυλο.

ΛΕΜΟΝΙ
(Citrus Limon)
Πτητικότητα: Υψηλή



Το αιθέριο έλαιο αποχυμώνεται από την εξωτερικά φλούδα του λεμονιού. Το λεμόνι θεωρείται συνήθως ένα θρεπτικό φρούτο παρά ένα θεραπευτικό μέσον. Είναι ένα όμορφο δέντρο που φτάνει και τα 6m με ευωδιαστούς ανθούς, οβάλ φύλλα και κατακίτρινους καρπούς. Το πρασινοκίτρινο έλαιο έχει μια δροσερή ευωδία. Έχει όμως μια προϊστορία θεραπευτικής χρήσης σε ολόκληρη την Ευρώπη. Αρχικά παραγόταν με τα χέρια στη Σικελία, γεγονός που έκανε την Ιταλία το κέντρο της βιομηχανίας ελαίου από λεμόνι. Αν και τώρα πια παρασκευάζεται από μηχανές, η διαδικασία με τα χέρια κάνει πλουσιότερο το αιθέριο έλαιο. Το 1887 έφτασε και στην Αμερική (Καλιφόρνια) και μετά στη Φλόριντα. Το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τη φρέσκια φλούδα έχει ποικίλες εφαρμογές και είναι ανεκτίμητο στο οικιακό οπλοστάσιο της αρωματοθεραπείας.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού είναι καταρχήν ωφέλιμο στο κυκλοφοριακό. Χρησιμοποιείται για να φρεσκάρει τον αέρα και για να <<ανεβάσει>> την ψυχική διάθεση. Είναι στυπτικό, αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό. Προσφέρει εξαιρετικά έντονες διεγερτικές ικανότητες στον οργανισμό, ως τονωτικό για τα περισσότερα προβλήματα υγείας. Ενώ αποτελεί πρώτης τάξεως εντομοαπωθητικό.



Συναισθηματικά: Είναι πολύ διεγερτικό και αναζωογονητικό. Το λεμόνι δρα ευεργετικά στην κατάθλιψη, στο άγχος και την αναποφασιστικότητα. Ελαττώνει την πίεση και ρίχνει τον πυρετό. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Σπασμολυτικό και αντισηπτικό. Βοηθά στην καταπολέμηση κρυολογημάτων, γρίπης και βρογχίτιδας. Ανακουφίζει τις διαταραχές της αναπνευστικής οδού. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες, εισπνοές ή λουτρά.

Δέρμα: Δροσιστικό, τονωτικό και κατάλληλο για λιπαρά δέρματα. Σταματά την αιμορραγία σε μικρά τραύματα και ρινορραγίες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απάλειψη κρεατοελιών και παρόμοιων εξογκωμάτων κι ακόμη συντελεί στον καθαρισμό της

ακμής και των φλυκταινών του έρπητα. Μπορεί να μετριάσει το έκζεμα. Έχει ευνοϊκή επίδραση στα ερεθίσματα ή νοσούντα ούλα και στα στοματικά έλκη. Επίσης δρα ως ήπιο λευκαντικό, εξαφανίζει τις φακίδες. Στα νύχια, απομακρύνει την κιτρινάδα και φρεσκάρει τα νύχια και τα πετσάκια. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις η μασάζ.

Πεπτικό: αντισηπτικό, τονωτικό και καθαριστικό. Κατευνάζει την όξινη δυσπεψία. Επίσης το λεμόνι είναι διουρητικό και καθαρτικό. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Κυκλοφοριακό: Τονωτικό, αναζωογονητικό και ρυθμιστικό. Επειδή εξουδετερώνει την οξύτητα στον οργανισμό, το λεμόνι βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς όξινου/ αλκαλικού ισοζυγίου. Συχνά επίσης, χρησιμοποιείται στην κούρα φλεβίτιδας, κακής κυκλοφορίας του αίματος και υψηλής πίεσης. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: Τονωτικό χρήσιμο στην ανακούφιση των ρευματισμών. Καταπραΐνει τα στραμπουλίσματα και την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Πιθανόν να ερεθίσει μια ευαίσθητη επιδερμίδα. Στο μασάζ και στο λουτρό να το χρησιμοποιείται πολύ αραιωμένο κι όχι περισσότερο από λίγες μέρες κάθε φορά. Μην πλησιάζεται την περιοχή γύρω από τα μάτια.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: λεβάντα, ροδέλαιο, υλάνγκ-υλάνγκ, χαμομήλι, γιουνίπερος, λιβάνι, βασιλικό, σανταλόξυλο και κίτρινα έλαια όπως πορτοκάλι, περγαμόντο, λάιμ.

ΥΛΑΝΓΚ-ΥΛΑΝΓΚ
(*Cananga Odorata* Var. *Genuina*)
Πτητικότητα: Χαμηλή



Το έλαιο εξάγεται από τα φρέσκα άνθη του. Το όνομα αυτού του ελαίου σημαίνει <<λουλούδι των λουλουδιών>> και ταιριάζει με το γλυκό του άρωμα. Η έντονη γλυκιά μυρωδιά του υλάνγκ-υλάνγκ, σε συνδυασμό με τη φήμη του ως αφροδισιακό, το καθιστούν δημοφιλές συστατικό στο άρωμα. Αποστάζεται από τα άνθη ενός μικρού δέντρου που φύεται στη Μαδαγασκάρη. Τα μεγάλα ευωδιαστά άνθη του είναι μοβ, ροζ ή κίτρινα. Πιστεύεται πως τα κίτρινα άνθη παράγουν το καλύτερο έλαιο. Τα φρέσκα φύλλα του τροπικού αυτού δέντρου μπορούν να φτάσουν μέχρι και τα 20μ ύψος.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του υλάνγκ-υλάνγκ έχει εξαιρετικές αφροδισιακές ιδιότητες, ηρεμιστικές και αντιμετωπίζει τα περισσότερα ψυχολογικά και οργανικά προβλήματα. Θεωρείται ευφορικό εξαιτίας του γλυκού του αρώματος και ενισχύει την φυσική και συναισθηματική υγεία.



Συναισθηματικά: Χαλαρωτικό, διεγερτικό και καταπραϋντικό. Ελαττώνει την ταχυκαρδία και το λαχάνιασμα και μπορεί να συντελέσει στη μείωση της υπέρτασης. Η κατάθλιψη, το άγχος, ο εκνευρισμός και η αύπνια οφειλόμενη στο στρες, ελέγχονται με τις ευεργετικές ιδιότητες του υλάνγκ-υλάνγκ. Χαρίζει επίσης μια ανάλαφρη αφροδισιακή ατμόσφαιρα. Χρησιμοποιείται

σε λουτρά επαλείψεις εξατμιστήρες ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Χαλαρωτικό και αντισηπτικό. Ελαττώνει τον άτακτο ρυθμό της αναπνοής σε περιπτώσεις σοκ η πανικού. Χρησιμοποιείται για το σοκ και άλλες ψυχολογικές καταστάσεις με εισπνοές από νοτισμένο ύφασμα, λουτρά επαλείψεις ή μασάζ.

Δέρμα: Εξισοροποιητικό και αντισηπτικό. Ελέγχει την παραγωγή σμήγματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ισορρόπηση και ομαλοποίηση των σωματικών λειτουργιών γενικότερα. Το υλάνγκ-υλάνγκ είναι ακατάλληλο για δερματικές ασθένειες, ειδικότερα για λιπαρά η ερεθισμένα δέρματα και για την ακμή, όσο και για δαγκώματα η κεντρίσματα. Ενεργεί για να μαλακώσει κάλους. Επίσης το έλαιο αυτό ήταν ένα από τα συστατικά ενός βικτοριανού σκευάσματος για τα μαλλιά, κι ακόμη χρησιμοποιείται ως τονωτικό του τριχωτού της κεφαλής που προάγει την τριχοφυΐα και ισορροπεί την έκκριση σμήγματος. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις, λουτρά η μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Συσταλτικό, αντισηπτικό και διεγερτικό. Ενεργεί τονωτικά στο νευρικό και στο κυκλοφοριακό σύστημα. Χρησιμοποιείται σε μασάζ και λουτρά.

Γυναικολογικά: Ρυθμιστικό. Το έλαιο δρα και υπέρ της αντιμετώπισης των σεξουαλικών δυσλειτουργιών. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές η μασάζ.

Προειδοποίηση: Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει ναυτία η πονοκέφαλους. Πιθανόν να αναστατώσει κάποια υπερευαίσθητα άτομα.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: λεβάντα, γιασεμί, σανταλόξυλο, χαμομήλι, περγαμόντο, ροδέλαιο, τριανταφυλλόξυλο, πατσουλί, λιβάνι. Και κίτρινα έλαια όπως περγαμότο.

ΝΕΡΑΝΤΖΙ
(Citrus Aurantium)
Πτητικότητα: Μέση



Το νεραντζέλαιο συνήθως εξάγεται από τα μικρά ανώριμα φρούτα. Τα φρέσκα φύλλα του χρησιμοποιούνται στην απόσταξη. Το νεράντζι συχνά θεωρείται ως φθηνότερη εναλλακτική λύση του θεσπέσιου αιθέριου ελαίου του πορτοκάλανθου. Αμφότερα προέρχεται από την νεραντζιά και μοιράζονται παρόμοιες ιδιότητες κι ευωδίες. Αλλά ενώ ο πορτοκάλανθος αντλείται από το μπουμπούκι, το δροσερό και λουλουδιαστό

έλαιο νεραντζιού αποστάζεται από τα φύλλα και τα κλαδιά. Το Citrus Aurantium καλλιεργείται στην νότια Κίνα και την βορειοανατολική Ινδία.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το νεράντζι είναι ένα καταπραϋντικό έλαιο που μπορεί να γίνεται αναζωογονητικό η χαλαρωτικό, ανάλογα με τα έλαια που θα το αναμείξουμε. Το νεράντζι είναι αποσμητικό και ήπιο αντισηπτικό. Το κίτρινο έλαιο είναι αναζωογονητικό και έχει υπέροχη μυρωδιά.

Συναισθηματικά: Διεγερτικό και ηρεμιστικό. Είναι αξιόλογο αντικαταθλιπτικό, που επίσης δυναμώνει και υποστηρίζει το νευρικό σύστημα και δρα ως γενικό τονωτικό. Είναι πολύτιμο για την αντιμετώπιση πολλών αγχωτικών καταστάσεων, όπως η νευρική κατάπτωση και η αϋπνία. Βοηθάει στην ανάρρωση η σε περιόδους εξάντλησης και πρεσμένου ηθικού. Τα συναισθήματα της απάθειας, ευερεθιστότητας, ελαφριάς κατάθλιψης και άγχους μπορούν να απαλυνθούν με την χρήση του αναζωογονητικού νεραντζιού. Πιστεύετε ακόμη, πως το έλαιο δρα ανακουφιστικά σε εκείνους που αισθάνονται θλιμμένοι και μόνοι. Χρησιμοποιείται σε εξατμιστήρες, εισπνοές, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Τονωτικό και διεγερτικό. Βοηθά στην γενική τόνωση και λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, λουτρά και μασάζ.

Δέρμα: Αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό και καθαριστικό. Συντελεί στον έλεγχο της υπερβολικής έκκρισης σμήγματος στο δέρμα και το έλαιο δρα χαλαρωτικά στο λουτρό. Ιδανικό για λιπαρά δέρματα και το τριχωτό της κεφαλής, ειδικότερα για την ακμή και τα λαδωμένα μαλλιά. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις, εξατμιστήρες, λουτρά ή μασάζ.

Πεπτικό: Ρυθμιστικό και συντελεί στην τόνωση του πεπτικού συστήματος και ελέγχει την ιδιότητα να ελέγχει και να μειώνει τους σπασμούς του σώματος, ειδικότερα αυτούς του πεπτικού συστήματος. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Μυϊκό: Χαλαρωτικό η αναζωογονητικό ανάλογα με τα έλαια που θα το αναμείξουμε. Αποτελεσματικό για τον έλεγχο της υπερβολικής εφίδρωσης και του υπερβολικού φουσκώματος. Μειώνει τα πρηξίματα. Χρησιμοποιείται με λουτρά, επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Καμία γνωστή.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: γεράνι, υλάνγκ – υλάνγκ, χαμομήλι, δρυόχορτο, γιασεμί, περγαμότο, λεμόνι, πορτοκάλι, νερολί, σάλβια, γαρίφαλο, δεντρολίβανο, λεβάντα και γιουνίπερος.

ΛΙΒΑΝΙ

(*Boswellia Carteri*)

Πτητικότητα: Χαμηλή



Το λιβάνι είναι αξιόλογο ηρεμιστικό, αρωματικό έλαιο. Πικάντικο πρασινωπό ή υποκίτρινο έλαιο. Εξάγεται από το ρετσίνι ενός δενδρυλλίου που φύεται στη βόρεια Αφρική και στις αραβικές χώρες. Από την αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν για θρησκευτικούς και ιατρικούς σκοπούς. Έχει τη μακρύτερη ιστορία στο Χριστιανισμό. Επίσης, σχετίζεται με ιστορίες που έχουν σχέση με τη γέννηση του Ιησού. Εξακολουθεί να θεωρείται ως ένα βαθιά πνευματικό έλαιο, αλλά είναι εξίσου αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση πολλών οργανικών και ψυχολογικών προβλημάτων.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του λιβανιού είναι αντιφλεγμονώδες και διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος. Η χρήση του εξατμιστήρα είναι ένας ιδανικός τρόπος για να επωφεληθείτε από τις ηρεμιστικές, αποχρεμπτικές ή διαλογιστικές ιδιότητες του λιβανιού. Η μυρωδιά του ελαίου αυτού είναι δροσερή που θυμίζει ελαφρά την καμφορά. Το δέντρο είναι φορτωμένο με μικρά φύλλα και ανοιχτόχρωμα ροζ ή λευκά άνθη.

Συναισθηματικά: Τονωτικό και δυναμωτικό. Έχει θεαματικές ιδιότητες στο να χαλαρώνει το νου και το σώμα. Δρα ως τονωτικό στο νευρικό σύστημα, καταπραΰνει το άγχος, τη κατάθλιψη και τη νευρική υπερένταση, μεταξύ άλλων. Χρησιμοποιείται σε εξατμιστήρες, λουτρά ή μασάζ.

Αναπνευστικό: Διεγερτικό και αντισηπτικό. Το λιβάνι βοηθά στην αντιμετώπιση πολλών αναπνευστικών και καταρροϊκών καταστάσεων, όπως το άσθμα, τα κρυολογήματα. Οι θωρακικές λοιμώξεις και η χρόνια βρογχίτιδα. Επίσης επιβραδύνει και βαθαίνει την αναπνοή. Χρησιμοποιείται σε εισπνοές, λουτρά, εξατμιστήρες ή μασάζ.

Δέρμα: Αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό και ηρεμιστικό. Πολλές εφαρμογές βρίσκουν αποτέλεσμα όπως στην περιποίηση του δέρματος, στις αμυχές, ουλές, σημάδια και φλεγμονές. Συνιστάται για την απάλυνση των ρυτίδων και την τόνωση της πλαδαρής και γερασμένης επιδερμίδας. Εξαιρετικό για την περιποίηση στα πετσάκια. Προσθέτει όγκο σε αδυνατισμένα μαλλιά. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις, επιθέματα, λουτρά ή μασάζ.

Πεπτικό: Αντισηπτικό και επιδρά ευνοϊκά στη λειτουργία της πέψης. Χρησιμοποιείται σε μασάζ ή λουτρά.

Κυκλοφοριακό: Είναι ρυθμιστικό και στυπτικό. Πολύτιμο στη θεραπεία των αιμορροϊδων και της κυστίτιδας. Βοηθά στα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή επαλείψεις.

Γυναικολογικά: ηρεμιστικό και ρυθμιστικό. Η ανώμαλη ή επώδυνη περίοδος επωφελούνται από τις θεραπευτικές ιδιότητες του λιβανιού. Επίσης είναι τονωτικό για την μήτρα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, επαλείψεις ή λουτρά.

Προειδοποίηση: καμία γνωστή. Αλλά όπως όλα τα αιθέρια έλαια, κρατήστε το μακριά από τα παιδιά.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: γεράνι, λεβάντα, σανταλόξυλο, κουκουνάρι, κεδρόξυλο, πορτοκάλανθο, ροδέλαιο, περγαμόντο, κανέλα και κίτρινα έλαια όπως πορτοκάλι, λεμόνι.

ΡΟΔΕΛΑΙΟ
(Rosa Damascena, Rosa Centifolia)
Πτητικότητα: Μέση



Το αιθέριο έλαιο αποστάζεται από τα φρέσκα ροδοπέταλα. Δύο είδη ρόδων της Δαμασκούς και το εκατοντάφυλλο, χρησιμεύουν για την παραγωγή των μεγαλύτερων ποσοτήτων ροδέλαιου που χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στην αρωματοθεραπεία. Διαφέρουν λίγο στο χρώμα και το

άρωμα, αλλά έχουν παραπλήσιες ιδιότητες και χρήσεις. Το ροδέλαιο είναι ακριβό αλλά αρκεί μια μικρή ποσότητα για να επωφεληθείτε από τις ποικίλες θεραπευτικές του ιδιότητες. Για να παραχθεί όμως μια μικρή ποσότητα ροδέλαιου, χρειάζονται πολλές τριαντάφυλλες. Το παραδοσιακά «θηλυκό» τριαντάφυλλο παράγει ένα αιθέριο έλαιο ιδιαίτερα ευεργετικό για τις γυναίκες.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το ροδέλαιο έχει εκπληκτικά πολύπλοκη χημεία και η ωφελιμότητα του είναι πολλαπλή και ποικίλη. Είναι πασίγνωστο αφροδισιακό, ηρεμιστικό, τονωτικό και ισχυρό αντισηπτικό εναντίων ιών και βακτηριδίων. Το ροδέλαιο ασκεί ήπια αλλά ισχυρή, σταθεροποιητική επίδραση στην επιδερμίδα, κάτι που το καθιστά δημοφιλές στις κρέμες και τις λοσιόν του εμπορίου.

Συναισθηματικά: Τονωτικό και ηρεμιστικό με αξιοσημείωτες αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Ειδικό για τους ταξιδιώτες επειδή δρα κατά της ναυτίας. Επίσης καταπολεμά την κατάθλιψη, ειδικότερα το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και την μετά-γεννητική κατάθλιψη, και επιδρά ευνοϊκά στην αϋπνία και στην νευρική υπερένταση. Είναι ακόμη, χρήσιμο στην θεραπευτική αγωγή πονοκεφάλων, ωτίτιδας και επιπεφυκίτιδας. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, εξατμιστήρες, λουτρά η μασάζ.

Αναπνευστικό: Αντισηπτικό και αποσυμφορητικό. Οι αναπνευστικές λειτουργίες, το άσμα και ο βήχας μαλακώνουν με την ευωδία του ροδέλαιου. Χρησιμοποιείται σε εξατμιστήρες γαργάρες ή εισπνοές.

Δέρμα: Αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό. Τονώνει και καταπραΰνει την επιδερμίδα, σταματά την αιμορραγία και συντελεί τα μέγιστα στην επούλωση των πληγών. Ακόμη καταπραΰνει το σκασμένο, το ευαίσθητο, το ξηρό, το ερεθισμένο η το υποκείμενο σε αλλεργίες δέρμα. Επιδρά ευνοϊκά στην γερασμένη η

ρυτιδωμένη επιδερμίδα. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα επαλείψεις, εξατμιστήρες, λουτρά ή μασάζ.

Πεπτικό: Δυναμωτικό καθαριστικό και ρυθμιστικό. Το ροδέλαιο καθαρίζει και τονώνει το συκώτι, και το στομάχι και ειδικότερα ρυθμίζει την όρεξη. Ανακουφίζει από την δυσκοιλιότητα και αντιμετωπίζει τα στομαχικά προβλήματα όπως το έλκος. Χρησιμοποιείται σε επιθέματα, λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Καθαριστικό. Το ροδέλαιο καθαρίζει και τονώνει το αίμα και είναι τονωτικό για την καρδιά. Επιπρόσθετος βοηθάει στην αποτοξίνωση του αίματος, των οργάνων και βελτιώνει την κυκλοφορία. Χρησιμοποιείται σε λουτρά εξατμιστήρες ή μασάζ.

Γυναικολογικά: Ηρεμιστικό και εξισορροπητικό. Εξαιρετικό σε περιπτώσεις ανώμαλης η οδυνηρής περιόδου και πιστεύεται πως βοηθάει τη σύλληψη. Χρησιμοποιείται σε λουτρά η μασάζ.

Προειδοποίηση: Μην το χρησιμοποιείται κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης και καθόλου αν υπάρχει ιστορικό αποβολής.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: Με τα περισσότερα έλαια, ιδιαίτερα με την σάλβια, το σανταλόξυλο, το γεράνι, το περγαμόντο, το πατσουλί και το υλάνγκ – υλάνγκ.

ΠΑΤΣΟΥΛΙ

(*Pogostemon Gablin*)

Πτητικότητα: Χαμηλή



Τα τρυφερά πράσινα φύλλα του θαμνώδους φυτού ζυμώνονται και στραγγίζονται πριν εξαχθεί το αιθέριο έλαιο με ατμό-απόσταξη. Το ξεχωριστό γήινο άρωμα που αποδίδει το πατσουλί ή το αγαπάς ή το σιχαίνεσαι. Μια και η μυρωδιά παίζει σημαντικό ρόλο στην αρωματοθεραπεία, χρησιμοποιείται

το πατσουλί αν σας αρέσει η οσμή του. Για εκείνους που τους αρέσει, το έλαιο έχει ποικίλες αξιόλογες χρήσεις κι είναι ιδιαίτερα ευχάριστο όταν χρησιμοποιείται ως μέρος ενός μίγματος. Το πατσουλί ανήκει στην ίδια οικογένεια με το βασιλικό και το φασκόμηλο. Τα φύλλα του είναι τρυφερά χνουδωτά. Όσο το φυτό ωριμάζει, χάνει την ικανότητα του να παράγει έλαιο. Κατάγεται από τις Φιλιππίνες. Καλλιεργείται στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Ινδονησία και στην Μαδαγασκάρη.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του πατσουλί παρουσιάζει αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικές ιδιότητες. Μετριάζει τις συνέπειες της δηλητηρίασης και δρα ως μυκητοκτόνο με αποσμητικές ιδιότητες. Στην αρρώστια ρίχνει τον πυρετό, εμποδίζει την εξάπλωση των λοιμώξεων και των ιώσεων. Πιστεύεται πως το έλαιο εμποδίζει την εξάπλωση της αρρώστιας. Χρησιμοποιείται πλατιά στην παραγωγή τροφίμων και ποτών για να καμουφλάρει δυσάρεστες γεύσεις και μυρωδιές.

Συναισθηματικά: Είναι αφροδισιακό, τονωτικό και διεγερτικό. Ανάμεσα στις ποικίλες του χρήσεις, το πατσουλί θεωρείται σημαντικό στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους, της νευρικής εξάντλησης, της αναφροδισίας και των σχετικών με το στρες προβλημάτων. Χρησιμοποιείται σε λουτρά, εξατμιστήρες, εισπνοές ή μασάζ.

Δέρμα: Αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες. Αναγεννά τα κύτταρα και συντελεί στην επούλωση των τραυμάτων. Ελαφριάς μορφής δερματικά προβλήματα όπως σκασμένο δέρμα και ανοιχτεί πόροι, επίσης ανταποκρίνονται καλά στη χρήση πατσουλί ενώ είναι αποτελεσματικό ακόμη και σοβαρότερες δερματικές καταστάσεις όπως η ακμή, το έκζεμα και η δερματίτιδα. Είναι ένα από τα ελάχιστα έλαια που συνιστάται για την κυτταρίτιδα. Θεωρείται από τις καλύτερες επιλογές για τις μυκητιάσεις της επιδερμίδας. Κατάλληλο για την καταπολέμηση της πιτυρίδας ή της λιπαρότητας των μαλλιών. Χρησιμοποιείται σε επαλείψεις, λουτρά ή μασάζ.

Πεπτικό: Καθαριστικό. Ελαττώνει την συχνότητα των εμετών και καταπραΰνει και τακτοποιεί το πεπτικό σύστημα. Χρησιμοποιείται σε λουτρά ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Καμία γνωστή.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: ροδέλαιο, γεράνι, περγαμόντο, πορτοκάλανθο, υλάνγκ-υλάνγκ, λεμόνι, σανταλόξυλο, σάλβια. Γαρίφαλο, κεδρόξυλο και λεβάντα.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ
(Rosmarinus officinalis)
Πτητικότητα: Μέση



Εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές με απόσταξη. Το δεντρολίβανο ήταν ένα από τα πρώτα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν στην ιατρική. Παραδοσιακά, του αποδίδονταν εξαγνιστικές ιδιότητες. Επίσης, προσέφερε προστασία από την

πανούκλα και χρησιμοποιούταν για την συντήρηση και την καρύκευση του κρέατος. Παραμένει ένα δημοφιλές μαγειρικό και ιατρικό βότανο, ενώ το απόσταγμα του θεωρείται ως ένα από τα πιο χρήσιμα αιθέρια έλαια. Το λατινικό όνομα του γένους σημαίνει "δροσιά της θάλασσας". Οι θάμνοι αυτού του αρωματικού θάμνου συναντώνται αυτοφυείς στις μεσογειακές χώρες, συχνά κοντά στην θάλασσα. Η Γαλλία και η Ισπανία είναι δύο από τις κυριότερες χώρες παραγωγής του ελαίου. Ήταν γνωστός στους αρχαίους Αιγυπτίους και ήταν σύμβολο της αγάπης και του θανάτου στις θρησκευτικές τελετές και νεκρικές ιεροτελεστίες των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων. Τα άνθη του είναι γαλάζια η ροζ και τα φύλλα του αγκαθωτά ασημοπράσινα.

Ιδιότητες, αποτελέσματα και μέθοδοι χρήσης:

Το αιθέριο έλαιο του δεντρολίβανου είναι αξιοσημείωτο για τις ισχυρές αντισηπτικές και διεγερτικές ιδιότητες του. Είναι επίσης ήπιο αναλγητικό και εξισορροπητικό, που βοηθά στην ισορροπία του νου και του σώματος. Έχει ελαφρό άρωμα καμφοράς, ζεστό και έντονο.

Συναισθηματικά: Διεγερτικό και συσταλτικό. Διεγείρει την μνήμη, καθαρίζει το μυαλό και βοηθά στην ανακούφιση από πονοκέφαλους, ημικρανίες και γενική κούραση. Χρησιμοποιείται για εισπνοές σε εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις και μασάζ.

Αναπνευστικό: Αντισηπτικό και σπασμολυτικό. Ανακουφίζει από τον βήχα, τα κρυολογήματα και την γρίπη. Χρησιμοποιείται για εισπνοές, επιθέματα ή μασάζ.

Δέρμα: Καθαριστικό και τονωτικό, προλαμβάνει την ακμή, το έκζεμα, την πιτυρίδα και το χάσιμο των μαλλιών. Χρησιμοποιείται στο ξέβγαλμα, με επαλείψεις ή μασάζ.

Πεπτικό: Αντισηπτικό και μειωτικό των αερίων. Βοηθά στην δυσπεψία, στον μετεωρισμό, δυσκοιλιότητα, κολίτιδα,

γαστρεντερίτιδα και στους πόνους του στομάχου. Επίσης διεγείρει το συκώτι. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.

Κυκλοφοριακό: Τονωτικό και αιμοστατικό. Βοηθά στην αύξηση της πίεσης του αίματος, βελτιώνει την κυκλοφορία και μειώνει την λεμφική συμφόρηση. Μετριάζει την κατακράτηση των υγρών, την κυτταρίτιδα και τους κισσούς. Χρησιμοποιείται με λουτρά, επαλείψεις, η μασάζ. Ήπιο αναλγητικό, χωρίς ηρεμιστικές ιδιότητες. Ανακουφίζει γενικά από τους πόνους, τα στραμπουλήγματα και την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιείται με επιθέματα, επαλείψεις ή μασάζ.






Γυναικολογικά: Διεγερτικό και εξισορροπηστικό. Βοηθά στην αποκατάσταση του κανονικού κύκλου. Και δρα κατά των πόνων της περιόδου. Χρησιμοποιείται με λουτρά, επαλείψεις ή μασάζ.

Προειδοποίηση: Αποφύγετε να το χρησιμοποιείται τους πέντε πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης(επειδή από την φύση του περιέχει κετόνες καμφοράς) ή αν υποφέρετε από υψηλή αρτηριακή πίεση. Όχι σε επιληπτικούς.

Αιθέρια έλαια που συνδυάζεται καλά: λιβάνι, νεράντζι, βασιλικό, θυμάρι, περγαμόντο, λεβάντα, μέντα, πεύκο και κεδρόξυλο κυπαρίσσι. Πικάντικα έλαια όπως κανέλλα, γαρύφαλλο και τζίντζερ.

ΠΙΝΑΚΑΣ: Καταγραφή παθήσεων με τα αντίστοιχα αιθέρια έλαια. (Πηγή: εκδόσεις Ψύχαλου, Price Shirley, “Αρωματοθεραπεία”)

Αιθέραια έλαια και παθήσεις	Πνευματική κόπωση		Άγχος	Κατάθλιψη	Απώνια	Σεξουαλικά πρόβληματα	Προκατάλογος	Μολύνσεις του λαιμού	Κρυολήματα, γρίπη	Ιγμορίτιδα, κορίτιδα	Βρογχίτιδα, άσθμα	Έκζεμα	Ακμή	Εκτεταμένα σημάδια	Ανάσ ειρμη	Γούδι του σβλήτη
	▲ πάρα πολύ	△ πολύ														
Μαύρο πιπέρι (<i>Piper nigrum</i>)	●															
Λευκόδεντρο (<i>Melaleuca leucadendron</i>)	▲															
Κάρο (<i>Carum carvi</i>)	△															
Κέδρος (Ατλάς) (<i>Cedrus atlantica</i>)	■															
Χαμομήλι (<i>Anthemis nobilis</i>)	●															
Σάλβια (<i>Salvia sclarea</i>)	△															
Κυπαρίσσι (<i>Cupressus sempervirens</i>)	▲															
Ευκάλυπτος (<i>Eucalyptus globulus</i>)	■															
Λιβάνι (<i>Boswellia carterii</i>)	▲															
Πελαργόνιο (<i>Pelargonium graveolens</i>)	●															
Ζιγγιβερί (<i>Zingiber officinale</i>)	■															
Άρκευθος (<i>Juniperus communis</i>)	●															
Λεβάντι (<i>Lavandula officinalis</i>)	●															
Λεμονιά (<i>Citrus lemon</i>)	▲															
Μανταρισιά (<i>Citrus reticulata</i>)	▲															
Μαντζουράνα (<i>Origanum majorana</i>)	●															
Μελισσόχορτο (<i>Melissa officinalis</i>)	●															
Μύρο (<i>Commiphora myrrha</i>)	■															
Νερόι (<i>Citrus sinensis</i>)	■															
Νεραντζιά (<i>Citrus aurantium amara</i>)	▲															
Πατσουλί (<i>Pogostemon patchouli</i>)	■															
Μέντα (<i>Mentha piperita</i>)	△															
Petitgrain (<i>Citrus aurantium amara</i>)	▲															
Πεύκο (<i>Pinus sylvestris</i>)	●															
Δεντρολίβανο (<i>Rosemarinus officinalis</i>)	●															
Rose Otto (<i>Rosa centifolia, R. damascena</i>)	■															
Σανταλόξυλο (<i>Santalum album</i>)	■															
Καιηφές (<i>Tagetes glandulifera</i>)	■															
Δέντρο τσαγιού (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	▲															
Ylang Ylang (<i>Cananga odorata</i>)	■															

Γρυπίδα																πέταλα άνθη	
Ανάγεια μαλλών																	
Καούρα																	
Λυσσιθία																	
Πάγιες του στήματος																	
Διάροια																	
Ναυτία																	
Δυσκωνισμία																	
Ταυκαρόλια																	
Χαμηλή νιερών αίσιατος																	
Υψηλή νιερών αίσιατος																	
Ασθής ήληλη																	
Κυπαρίδα																	
Κίρποι																	
Κράγιες																	
Σταυρουλιόματα																	
Φευγατοί, σφρίπια																	
Γρο-εμνι, άνδροπο																	
Γόνοι νεπίδου																	
Ασθής κύκλος																	
Κομπικές μυκτιδόμες																	
Γροβα, εμνιόματα																	
Κυατίδα																	
Βρεφικοί κόλλοι																	
Υείρες του κεφάλου																	
Εξόθημα από πάρες																	

 πέταλα άνθη
 φύλλα
 βελόνες κλαδάκια
 καρποί
 ανθοκεφαλές
 κωνίδια
 σπόροι
 ρίζες

4.3 Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Πρόσφατα με το σύνθημα «επιστροφή στη φύση» , παρατηρείται μια στροφή προς τους κλασικούς τρόπους θεραπείας. Η αρωματοθεραπεία που αποτελεί επίγονο της φυτικής ιατρικής, βλέπει συνεχώς να αυξάνεται η δημοτικότητα της. Βασική αρχή της φυτικής ιατρικής είναι η χρήση ολόκληρου του φυτού ή εκχυλισμάτων του, ενώ αντίθετα η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί αποκλείστηκα το αιθέριο έλαιο που περιέχεται σε αυτό.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν εσωτερικά και εξωτερικά: α) δια της αισθήσεως της όσφρησης απευθείας δια της εισπνοής, β) δια του δέρματος, όπως κατά την χρήση ελαίων εντριβών (μασάζ) , σκευασμάτων για το μπάνιο, κομπρεσών και καταπλάσμάτων και με την εισαγωγή στον οργανισμό βάση θεραπευτικών συνταγογραφούμενων δόσεων.

Όσον αφορά τη δράση τους, τα αιθέρια έλαια διαιρούνται σε δύο κατηγορίες: α) σε αυτά που παρουσιάζουν φυσιολογική δράση και β) σε αυτά που παρουσιάζουν ψυχολογική δράση.

Η πρώτη κατηγορία επιδρά απευθείας στον οργανισμό και μπορεί να διαχωριστεί σε δύο ομάδες. Η πρώτη περιλαμβάνει τα αιθέρια έλαια που δρουν μέσω του νευρικού συστήματος, ενώ στη δεύτερη ανήκουν εκείνα που δρουν άμεσα σε ένα όργανο ή σε ένα ιστό. Οι δύο τρόποι δράσεις είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους, είναι όμως δυνατό να επιδρούν και συγχρόνως. Παράδειγμα αποτελούν τα αιθέρια έλαια μάραθο, καρδάμου και μέντας που βοηθούν την πέψη. Η οσμή και μόνο των συγκεκριμένων αιθέριων ελαίων διεγείρει την έκκριση πεπτικών υγρών και επιταχύνει τις δραστηριότητες του στομάχου και των εντέρων. Ωστόσο, τα ίδια αιθέρια έλαια αν δοκιμαστούν σε ιστούς εντέρων ποντικών δεν εμφανίζουν καμία επιτάχυνση.

Τα αιθέρια έλαια της δεύτερης κατηγορίας δια της αισθήσεως της όσφρησης επιδρούν στο πνεύμα και έτσι είναι δυνατό να επιτευχθεί περαιτέρω ψυχολογικό αποτέλεσμα. Τα ωφέλιμα αποτελέσματα που μπορούν να έχουν στο νου τα αιθέρια έλαια δίνουν μια επιπλέον διάσταση στη θεραπευτική τους δράση. Όλα τα αιθέρια έλαια βοηθούν στην εξισορρόπηση των συγκινήσεων, σε ένα βαθμό, και ατομικά μπορεί να διεγείρουν, να τονώσουν, να χαλαρώσουν ή να φέρουν ευφορία. Σε διανοητικό επίπεδο, μπορούν να αναζωογονήσουν ένα κουρασμένο μυαλό και να διεγείρουν τη μνήμη. Ας σημειωθεί ότι η περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με την οσμή είναι επίσης αυτή που αποθηκεύεται η μνήμη και άρα τα αρώματα είναι αποτελεσματικά στο να ξυπνούν τη μνήμη όσων υποφέρουν από αμνησία. Γενικά ο τρόπος

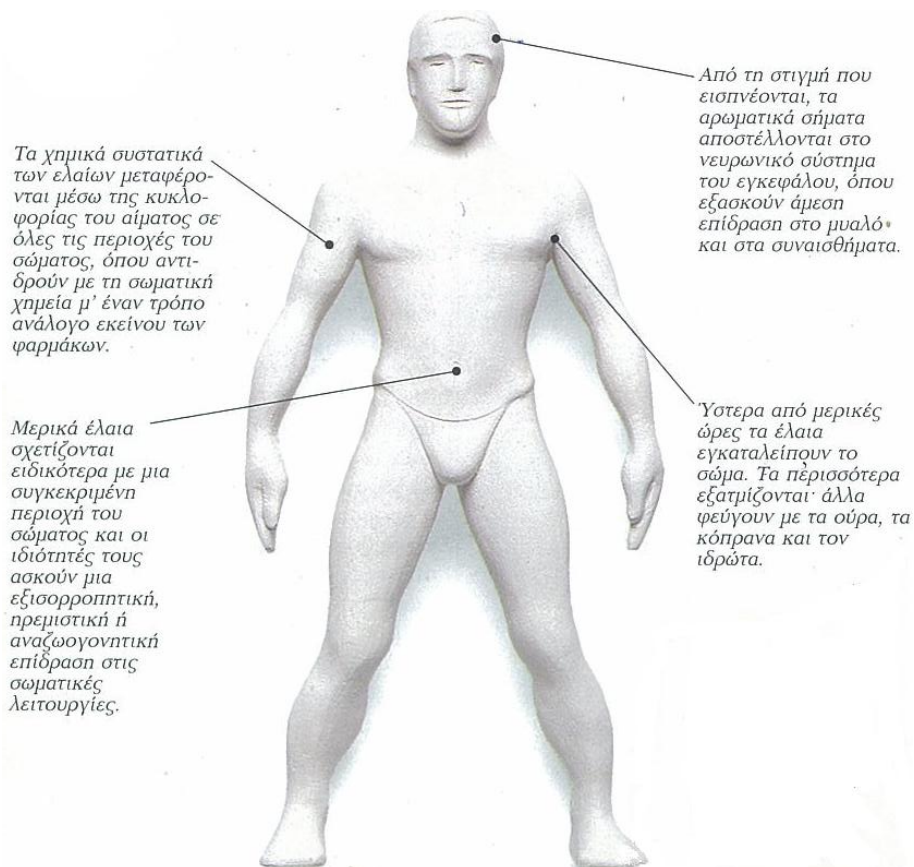
επίδρασης τους είναι λιγότερο εύκολο να προσδιοριστεί εκ των προτέρων, διότι εξαρτάται από το άτομο και την ευαισθησία του στις διάφορες οσμές.

Παρατηρήσεις της αποτελεσματικότητας των αιθέριων ελαίων έχουν γίνει στην Κεντρική Ευρώπη, Η.Π.Α., Αυστραλία και Ηνωμένο Βασίλειο. Όλα τα αιθέρια έλαια φαίνεται να είναι αντισηπτικά και βακτηριοκτόνα σε ένα βαθμό, μερικά μάλιστα είναι χρήσιμα στη θεραπεία ιώσεων, που είναι ανθεκτικές στις μεθόδους της ορθόδοξης ιατρικής. Πολλά αιθέρια έλαια έχουν τη δύναμη να διεγείρουν την ανανέωση και ανάπτυξη των υγιών κυττάρων και τη ρύθμιση και αποκατάσταση της ισορροπίας του μυαλού και του σώματος.

Τα έλαια είναι επίσης σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες και στη διέγερση της κυκλοφορίας. Αυτά τα προσόντα, συνδυασμένα με τις αναζωογονητικές δυνάμεις τους, ενισχύουν τις απόψεις ότι μπορούν να διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μπορούν να δράσουν στο σώμα με πολλούς τρόπους: ανακουφίζοντας από τους πόνους, περιορίζοντας τις φλεγμονές, καθαρίζοντας τις ακαθαρσίες, κατά των πεπτικών διαταραχών, για τις επιπλοκές της περιόδου και της εμμηνόπαυσης, για το άγχος, την αϋπνία, την κατάθλιψη και άλλα πολλά. Η αίσθηση που προκαλούν τα αιθέρια έλαια είναι ανάλογη με την επιλογή των ελαίων και τη μέθοδο θεραπείας, η αρωματοθεραπεία ενεργεί με διάφορους τρόπους στις αισθήσεις. Για τους περισσότερους η ασφαλής θεραπεία είναι ευχάριστη, διασκεδαστική και χαλαρωτική.

Μπορούν να ωφεληθούν άτομα κάθε ηλικίας. Συντελεί στην ανάπτυξη των μωρών και των παιδιών και προσφέρει στους πιο ηλικιωμένους την αίσθηση της φροντίδας. Οι έγκυοι κι ακόμα οι σοβαρά άρρωστοι μπορούν να ωφεληθούν από μια συστηματική θεραπεία.

Στη χρήση των αιθέριων ελαίων πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη όχι μόνο η συμπτωματολογία αλλά και άλλοι παράγοντες, φυσικοί ή ψυχικοί. Έτσι π.χ. για τη θεραπεία βρογχίτιδας υπάρχουν πολλά αιθέρια έλαια που μπορεί να έχουν θεραπευτική δράση. Δεν αποτελούν όμως εύκολη απάντηση ποιο αιθέριο έλαιο ή ποιος συνδυασμός είναι ο πλέον κατάλληλος για ένα δεδομένο ασθενή. Χρειάζεται αρκετή εμπειρία για την χρήση αυτών των ουσιών.



ΕΙΚΟΝΑ 3: Εισχώρηση και αποβολή των αιθέριων ελαίων στον οργανισμό. (Πηγή: Εκδόσεις Μέδουσα/Σελας, Sheila Lavery, “Αρωματοθεραπεία Πρακτικός οδηγός”)

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα αιθέρια έλαια δεν μπορούν να θεραπεύσουν όλες τις ασθένειες, αντικαθιστώντας τις συνθετικές ή μη φαρμακευτικές δραστικές ουσίες. Μπορούν όμως να χρησιμοποιηθούν με θαυμάσια αποτελέσματα για την αύξηση της αντίστασης και της υποστηρίξεις του οργανισμού κατά των ασθενειών.

4.4 ΤΡΟΠΟΣ ΕΙΣΧΩΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Οι ολιστικοί αρωματοθεραπευτές πιστεύουν ότι τα αιθέρια έλαια εισέρχονται και προσλαμβάνονται από το νου και το σώμα από δύο κύριους δρόμους: α) το αναπνευστικό σύστημα και β) το δέρμα. Οι ερευνητές το έχουν ήδη αποδείξει επιστημονικά. Όπως επίσης έχουν αποδείξει σε πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου και των Η.Π.Α. την εισχώρηση στο αναπνευστικό και την δράση των ελαίων στο νου.

Πιστεύεται ότι τα αιθέρια έλαια λειτουργούν ως μοχλοί στο κεντρικό νευρικό σύστημα όταν εισπνευστούν. Η αρχική επίδραση

είναι στην αίσθηση της όσφρησης μέσα στη μύτη και στον εγκέφαλο. Μέσω αυτής της άμεσης σύνδεσης με το οσφρητικό νεύρο η αρωματοθεραπεία έγινε τόσο δημοφιλής. Έχει αποδειχτεί ότι η οσφρητική μας αίσθηση είναι μια από τις ισχυρές και συνεχείς αισθήσεις. Κατά την διάρκεια ειδικών τεστ έχει βρεθεί ότι ο εγκέφαλος μπορεί να εντοπίσει και να αναγνωρίσει μέσα σε δύο δευτερόλεπτα μια μυρωδιά, χρόνια μετά από τη στιγμή που την έχει μάθει.

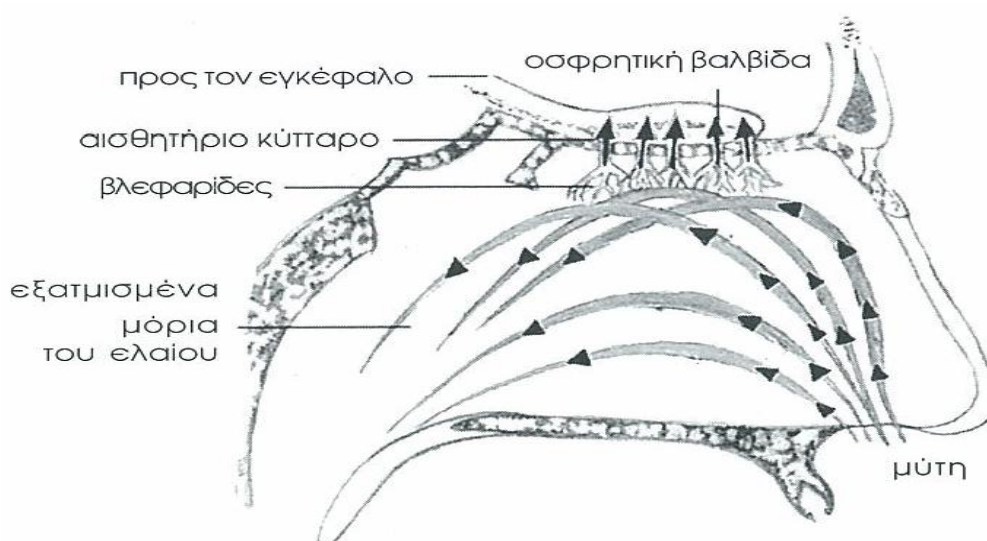
Το οσφρητικό νεύρο συνδέεται άμεσα με το κέντρο του εγκεφάλου που ελέγχει συναισθήματα (δείτε εικόνα 4). Ο εγκέφαλός μας αποθηκεύει μυρωδιές και αρώματα που συνδέονται με συγκεκριμένα βιώματα. Κάθε τέτοια μυρωδιά ξαναφέρνει στη μνήμη χαρούμενες ή μαγικές στιγμές της ζωής μας. Όπως το λεπτό άρωμα της πούδρας για μωρά, η έντονη μυρωδιά από το ψημένο κέικ, η διαπεραστική μυρωδιά από φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο ή το αναζωογονητικό θαλασσινό αεράκι.



Όπως αποδεικνύεται, η επίδραση των οσμών, ειδικά όσων συνδέονται με συγκεκριμένες στιγμές και γεγονότα, είναι πιο σημαντική από ό,τι θεωρούσαν στο παρελθόν οι ειδικοί. Πολλοί άνθρωποι έχουν βιώσει μια αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας, όταν περνούν μέσα από ένα κήπο. Είναι η ευωδία των φυτών που δίνει στους εγκεφάλους τους το ερέθισμα να έχουν τέτοια αντίδραση. Οι μυρωδιές αποτυπώνονται στη μνήμη μας και επηρεάζουν τα συναισθήματα, την ενέργεια, τη σεξουαλική διάθεση, τη φυσική μας κατάσταση συνολικά.

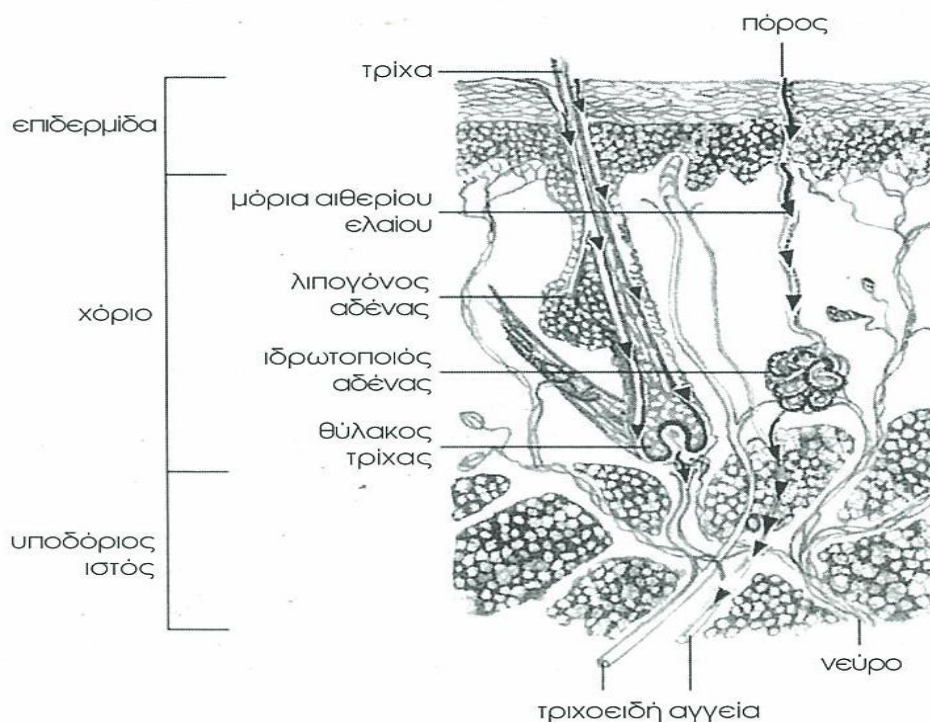
Οι νευρολόγοι υποστηρίζουν ότι η ανθρώπινη όσφρηση αν και σαφώς πιο περιορισμένη σε σύγκριση με την όσφρηση ενός χάμστερ, ενός Γερμανικού ποιμενικού, ακόμη και την όσφρηση των προγόνων μας (των ανθρώπων των σπηλαίων)- αποτελεί ένα ισχυρό πλεονέκτημα της ανθρώπινης φύσης. Είναι 10.000 φορές πιο ισχυρή από τη γεύση μας, ενώ μπορεί να διακρίνει χιλιάδες διαφορετικές μυρωδιές.

Η χορήγηση των αιθέριων ελαίων στο δέρμα είναι αρκετά πιο εύκολη σε σύγκριση με άλλα προϊόντα. Τα αιθέρια έλαια έχουν μία άμεση θεραπευτική δράση στο δέρμα, το οποίο δέρμα περιβάλλεται από κερατίνη όπου τα αιθέρια έλαια απορροφούνται άμεσα από αυτήν. Επίσης τα έλαια παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη μοριακή δομή της βιοχημείας των φυτών και ριζών και συνεισφέρουν με την ικανότητα τους να εκφράζουν τις φυσικές οσμές των φυτών και των ριζών. Τα αιθέρια έλαια είναι “φυσικά αρώματα και ευωδίες”.



ΕΙΚΟΝΑ 4: Εισχώρηση των αιθέριων ελαίων, μέσο του αναπνευστικού συστήματος. (Όταν εισπνευστούν τα μόρια του ελαίου πηγαίνουν κατευθείαν στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος. Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτές τρίχες (βλεφαρίδες) που καταγράφουν και μεταφέρουν πληροφορίες για τα αρώματα, μέσω της οσφρητικής βαλβίδας στο κέντρο του εγκεφάλου. Από εδώ, αποστέλλονται ηλεκτροχημικά μηνύματα στον εγκέφαλο, που συνδέονται με την όσφρηση. Αυτά προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών, που μπορεί να είναι καταπραϋντικά, χαλαρωτικά, διεγερτικά ή να προκαλούν ευφορία. Τα αρωματικά μόρια ταξιδεύουν επίσης προς τα κάτω, στους πνεύμονες.) Πηγή: Εκδόσεις Ψυχαλου, Shirley Price, “Αρωματοθεραπεία”

Ένα μοναδικό μόριο ενός επεξεργασμένου αιθέριου ελαίου μπορεί να είναι τόσο μικρό που θα μπορούσε να καταγραφεί στο 710 ενός νανόμετρου. Ένα ανθρώπινο δερματικό κύτταρο μπορεί να μετρηθεί στο 660. Ακόμα και κάποιος που δεν ξέρει μπορεί να καταλάβει ότι ορισμένα επεξεργασμένα αιθέρια έλαια είναι μικρότερα ακόμα και από ένα ανθρώπινο κύτταρο, με αποτέλεσμα η απορρόφηση να είναι εύκολη.



ΕΙΚΟΝΑ 5: Εισχώρηση των αιθέριων ελαίων, μέσο του δέρματος. (Όταν διαλυθούν σε μία ουσία και μπουν με μασάζ στο δέρμα ή διασκορπιστούν στο νερό, τα μικροσκοπικά μόρια των αιθέριων ελαίων εύκολα περνούν το δέμα και μέσω των πόρων και των θυλάκων των τριχών φτάνουν στα τριχοειδή αιμοφόρα αγγεία. Όταν μπουν στην κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται σε όλο το σώμα και διηθούνται στα κύτταρα και στα υγρά του σώματος. Οι βλεννογόνοι είναι επίσης ευαίσθητοι στα αιθέρια έλαια.) Πηγή: Εκδόσεις Ψυχαλου, Shirley Price, “Αρωματοθεραπεία”

4.4.1 ΛΙΠΟΦΙΛΙΚΑ

Ένας άλλος παράγοντας που καθιστά επιτυχημένη την εισχώρηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα είναι το γεγονός ότι είναι λιποφιλικά. Αυτό σημαίνει ότι έχουν συνάφεια με τα λιποκύτταρα. Από τη στιγμή που τα λιποκύτταρα βρίσκονται στο υποδόριο ιστό του δέρματος, η απορροφητική πορεία των περισσότερων από αυτά είναι άμεση. Το αρχικό αποτέλεσμα των αιθέριων ελαίων πάνω στο ανθρώπινο σώμα δεν συμβαίνει με την άμεση επαφή τους με το δέρμα.

4.5 ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΦΥΤΑ ΠΑΡΑΓΟΥΝ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΠΟΥ ΑΥΤΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΟΝΤΑΙ

Για τα αιθέρια έλαια πολλές φορές χρησιμοποιείται ο όρος αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά χωρίς όμως να διευκρινίζουμε για πια φυτά μιλάμε και για ποιο λόγο αυτά ονομάζονται αρωματικά. Ένας απλοϊκός ορισμός είναι ο εξής: " Όλα τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια ονομάζονται αρωματικά φυτά. Τα αρωματικά αυτά φυτά λοιπόν παράγουν αιθέρια έλαια για συγκεκριμένους σκοπούς:

- ❖ τα χρησιμοποιούν στην προσέλκυση των εντόμων (επικονίαση) ώστε να διευκολύνεται η διαδικασία της γονιμοποίησης τους.
- ❖ απωθούν ορισμένα έντομα και παράσιτα, εμποδίζοντας έτσι την καταστροφή των φύλλων και των ανθέων.
- ❖ διαθέτουν μια απωθητική οσμή για να τα προστατέψουν από τα φυτοφάγα ζώα (τα αιθέρια έλαια είναι συνήθως πικρά και μερικές φορές δηλητηριώδη).
- ❖ για να μειώσουν τη διαπνοή του νερού από τα φύλλα (ιδιαίτερα τους θερμούς μήνες).
- ❖ να τα προστατέψουν από διάφορες ασθένειες.
- ❖ για να τα βοηθήσουν να επηρεάσουν άλλα φυτά που αναπτύσσονται στην ίδια περιοχή (αλληλοπάθεια).
- ❖ για να τα χρησιμοποιήσουν ως αποθήκες ενέργειας και τέλος
- ❖ διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αποβολή από το φυτό ορισμένων ανεπιθύμητων προϊόντων μεταβολισμού, δηλαδή λειτουργούν ως μέσα αποτοξίνωσης.

Τα αρωματικά φυτά αποθηκεύουν τα αιθέρια έλαια μέσα σε ειδικούς χώρους που βρίσκονται στα φύλλα, στο βλαστό, στα

άνθη, στο φλοιό, στο ξύλο, στους καρπούς, στα κλαδάκια, στη φλούδα, στο ρετσίνι ακόμη και στις ρίζες. Η παραγωγή αιθέριων ελαίων έχει εντοπιστεί σε περίπου 2000 φυτικά είδη που ανήκουν σε 60 οικογένειες όπως οι: Composite, Labiate, Lauraceae, Myrtaceae, Pinaceae, κλπ.

4.6 ΜΕΙΓΜΑΤΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτούσια ή σε ανάμειξη.

Συνεργάζονται, συμπληρώνοντας ή αυξάνοντας το ένα τη δράση του άλλου. Τα έλαια αναμειγνύονται για δύο λόγους: α) για να ενδυναμωθεί ή να μεταβληθεί η ιατρική του δράση και β) για να δημιουργηθεί ένα εκλεπτυσμένο άρωμα.



Για θεραπευτικούς σκοπούς, είναι ασυνήθιστο να αναμειχθούν πιο πολλά από τέσσερα έλαια. Όταν αναμειχθούν έλαια στο σπίτι, είναι προτιμότερο να μη χρησιμοποιηθούν περισσότερα από δύο ή τρία. Κι αυτό, γιατί έχει αποδειχτεί πως η ανάμειξη αλλοιώνει τη μοριακή δομή των αιθέριων ελαίων κι έτσι μπορεί να βρεθεί ένα μείγμα που δρα διαφορετικά από ότι είχε κάποιος κατά νου. Σημαντικό λοιπόν είναι, να βεβαιωθεί κανείς πως οι ιδιότητες των ελαίων είναι συμπληρωματικές.

Για προσωπική χρήση, συνιστώνται δύο ή τρία έλαια. Σε γενικές γραμμές, έλαια της ίδιας ομάδας (κίτρινα, λουλουδένια, μπαχαρικά κλπ.) κι αυτά που έχουν παρόμοια συστατικά αναμειγνύονται καλά. Χρησιμοποιώντας τις αναλογίες από κάποια συνταγή, μπορεί να φτιαχτεί ένα μείγμα με λιγότερο από το πιο δυνατό και περισσότερο από το πιο ελαφρύ άρωμα. Όμως καλό είναι η επιλογή αυτή, να γίνεται κ ανάλογα με το γούστο του καθενός. Από τη στιγμή που θα αναμειχθούν, τα έλαια μπορούν να προστεθούν σε ποικίλες βάσεις, όπως το αφρόλουτρο, σε λάδια για μασάζ, σε λοσιόν, σε ποτπουρί και άλλα ή να αποθηκευτούν σε σκουρόχρωμα μπουκαλάκια.

4.7 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΙ ΔΙΑΛΥΤΕΣ/ΦΟΡΕΙΣ

Ένα βασικό έλαιο είναι η ουσία που χρησιμοποιείται για να μεταφέρει το αιθέριο έλαιο μέσα στο σώμα. Όλα τα αιθέρια έλαια αναμιγνύονται με έναν ελαιώδη φορέα. Το βασικό έλαιο δουλεύει ως όχημα των αιθέριων ελαίων που χρησιμοποιούνται για να γίνει το μασάζ στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Υπάρχουν 17 σημαντικά, διαφορετικά έλαια φορείς:

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. αμυγδαλέλαιο | 10. έλαιο τζοτζόμπα |
| 2. έλαιο ψίχας βερίκοκου | 11. ελαιόλαδο |
| 3. έλαιο αβοκάντο | 12. φυστικέλαιο |
| 4. έλαιο σπόρου βόρακα | 13. έλαιο ζαφοράς |
| 5. φουντουκέλαιο | 14. συσαμέλαιο |
| 6. καροτέλαιο | 15. σογιέλαιο |
| 7. καλαμποκέλαιο | 16. ηλιέλαιο |
| 8. έλαιο από νυχτολούλουδο | 17. αραβοσιτέλαιο |
| 9. έλαιο σπόρου σταφυλιού | |

Ένας από τους λόγους που η αρωματοθεραπεία είναι τόσο πολύπλοκη, είναι ότι κάθε ελαιώδης φορέας έχει τη δική του αντίδραση σε κάθε μέρος του σώματος. Το σώμα θα ωφεληθεί, αν χρησιμοποιηθούν ως διαλύτες φυτικά έλαια που έχουν παρθεί με πίεση, χωρίς θέρμανση, επειδή είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε και απορροφούνται εύκολα. Μερικά όπως το λάδι αβοκάντο και το φουντουκέλαιο, απορροφούνται γρηγορότερα. Άλλα, όπως το καλαμποκέλαιο, είναι πιο θρεπτικά για το δέρμα. Πολλά από τα έλαια, όπως το αμυγδαλέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το έλαιο σταφυλιού, το ελαιόλαδο, το φυστικέλαιο, το σογιέλαιο και το ηλιέλαιο αντιδρούν περίπου το ίδιο. Έλαια σταφυλιού και αμυγδαλού (όχι πικραμύγδαλου) είναι ελαφρά και εύκολα στη χρήση τους. Τα έλαια νερατζιάς, ελιάς και αβοκάντο είναι πυκνότερα, κατάλληλα για ξηρά δέρματα και αναμιγνύονται συνήθως με ελαφρότερους διαλύτες. Έλαιο καλέντουλας, που πάρθηκε με μούλιασμα των πετάλων των ανθέων της σε διαλύτη, είναι πολύτιμο για προβλήματα του δέρματος. Το έλαιο τζιτζιφιάς, που είναι παχύρρευστο, είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος.

Καθώς εξοικειώνεται κανείς περισσότερο με τις αρωματοθεραπευτικές θεραπείες, θα βρει ότι μερικοί ελαιώδεις φορείς είναι πιο βολικοί για να τους χρησιμοποιεί απ' ότι άλλοι. Μερικοί, έχουν πιο ευχάριστη αίσθηση μαζί με το δικό τους, προσωπικό άρωμα. Δεν αντιδρούν όλοι το ίδιο στους ποικίλους ελαιώδεις φορείς. Ο πειραματικός είναι ο καλύτερος τρόπος ν' ανακαλύψει κανείς τι ταιριάζει καλύτερα σε αυτόν και στους πελάτες του.

Όταν δημιουργείται μία αρωματοθεραπευτική συνταγή, πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν τι είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια, της ημέρας. Οι φυτικές ελαιώδεις βάσεις διατηρούνται αρκετά καλά μόνες τους, όταν όμως γίνει η προσθήκη των αιθέριων ελαίων, το μίγμα θα ταγγίσει καθώς οξειδώνεται. Για να εμποδιστεί το τάγγισμα του μίγματος, είναι καλό να προστεθεί αρκετό αραβοσιτέλαιο για να φτιαχτεί μόνο το 5% της ολοκληρωμένης φόρμουλας.

4.8 ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ Η ΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥΣ



Τα αιθέρια έλαια έχουν πολύπλοκη μοριακή δομή και μπορεί να περιέχουν μέχρι και μερικές εκατοντάδες διαφορετικές φυσικές χημικές ουσίες. Αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι αυτές που τα χαρακτηρίζουν και τα εξασφαλίζουν τη θεραπευτική τους δύναμη. Γενικά, τα αιθέρια έλαια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα

σε αλκοόλες και εστέρες έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ασφαλή για χρήση στο σπίτι. Οι κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι πιο ισχυρές χημικές ενώσεις, και δρουν και αυτές θεραπευτικά.

Έλαια που έχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτών των ενώσεων σπάνια χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, επειδή μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες αν εφαρμοστούν λαθεμένα. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται από ανειδίκευτα άτομα. Ο επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής, πάντως, μπορεί να τα συστήσει σε πολύ μικρές δόσεις, όταν θέλει να πετύχει γρήγορη ανακούφιση μιας χρόνιας πάθησης.

Πολλές από τις άλλες χημικές ουσίες που υπάρχουν στα αιθέρια έλαια, στις οποίες περιλαμβάνονται δευτερεύουσες και ανώνυμες ακόμα ενώσεις, πιστεύεται ότι παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη των παρενεργειών. Η μαρτυρία μας έρχεται από τη διαδεδομένη πρακτική προσδιορισμού των θεραπευτικών στοιχείων των αιθέριων ελαίων και την συγχώνευση του σε χάπια και άλλες φαρμακευτικές μορφές. Αλδεΐδη κιτράλη για παράδειγμα, υπάρχει στο έλαιο λεμονιού και έχει πολύ ωφέλημα αποτελέσματα στο σώμα. Όταν απομονωθεί όμως, γίνεται πολύ τοξική και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Η ένδειξη που αυτές οι ενώσεις μπορεί να προσθέσουν στην ολική δράση ή στη συνέργεια ενός λαδιού είναι ένας από τους λόγους που οι αρωματοθεραπευτές πιστεύουν ότι τα θετικά ισοδύναμα πιθανόν να μην είναι δραστικά, αλλά συχνά επικίνδυνα.

4.9 ΕΥΡΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην ποιότητα του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιείται στην αρωμαθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια, θα πρέπει να αποθηκεύονται σε σωστές συνθήκες και να καταναλώνονται σε ορισμένο χρονικό διάστημα από την στιγμή της παραγωγής τους.



Η ποιότητα των αιθέριων ελαίων εξαρτάται από διάφορες φυσικές σταθερές (ειδικό βάρος, δείκτης διαθλάσεως, στροφική ικανότητα κλπ.) και κυρίως από τη χημική σύστασή τους. Αναλυτικότερα τα κριτήρια για την ταυτοποίηση ενός αιθέριου ελαίου είναι τα εξής:

1. Ο αριθμός αναφοράς (κώδικας αριθμός)
2. Η περιοχή παραγωγής του (προέλευση)
3. Οι γενικές οργανοληπτικές

ιδιότητες του (χρώμα, οσμή)

4. Η μέθοδος παραλαβής του

5. Οι φυσικές του ιδιότητες (ειδικό βάρος, δείκτης διάθλασης, στροφική ικανότητα)

6. Η χημική σύστασή του.

Και οι τρεις παράμετροι που χαρακτηρίζουν τα αιθέρια έλαια οι οποίες είναι:

A. The botanic species

B. The producing organ

Γ. The biochemical specificity

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 αιθέριων ελαίων και πολύ χρόνο.

Σήμερα χρησιμοποιούνται νέες σύγχρονες μέθοδοι, η πιο γνωστή από τις οποίες είναι η Αέρια - Χρωματογραφία τις περισσότερες φορές σε συνδυασμό με τη φασματομετρία μαζών. Με τη μέθοδο αυτή, η ανάλυση είναι ταχύτατη και ακριβής και χρειάζεται πολύ μικρή ποσότητα (1-10 ml) αιθέριου ελαίου. οι δοκιμές έχουν σαν σκοπό να δείξουν τις διάφορες χημικές ουσίες που εμπεριέχονται στο έλαιο. Και με αυτόν τον τρόπο να γνωρίζει ο αρωματοθεραπευτής την ποσότητα και την ποιότητα των χημικών ουσιών και να καταλαβαίνει τη γνησιότητα των αιθέριων ελαίων.

Ο ποσοτικός προσδιορισμός των περιεχόμενων δραστικών συστατικών δεν διαφέρει από την ανάλυση άλλων φαρμακευτικών ουσιών και γίνεται Αέρια Χρωματογραφία (GC) ή Υγρή Χρωματογραφία Υψηλής Απόδοσης (HPLC) ή και συνδυασμός των παραπάνω μεθόδων με τη φασματομετρία μαζών (MS). Ενώ δρόγες με σύνθετη χημική σύσταση ελέγχονται με βιολογικές μεθόδους, όπως οι RIA (radio immuno assay) και ELISA (enzyme linked immuno sorbent assay).

4.10 ΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Είναι πολύ σημαντικό για να διατηρηθούν οι πτητικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, να φυλάσσονται σε ειδικές συνθήκες και μπουκάλια. Τα μέτρα που πρέπει να λάβουμε είναι τα εξής:



- ❖ Τα αιθέρια έλαια πρέπει να αποθηκεύονται σε σκούρα γυάλινα δοχεία χρώματος μπλε ή καφέ (καλύτερα των 7 ή 15 κυβικά εκατοστά).
 - ❖ Τα συμπυκνωμένα αιθέρια έλαια που διατίθενται σε μπουκάλια ή δοχεία με σταγονόμετρα από ελαστικό, είναι προτιμότερο να αποφεύγονται διότι τα έλαια αντιδρούν με το ελαστικό προκαλώντας την αποσύνθεση του προσθέτοντας έτσι ξένες ουσίες που μολύνουν το έλαιο.
- ❖ Φυλάξτε τα αιθέρια έλαια και τα μείγματα τους σε ψυχρό, σκοτεινό μέρος με καλά κλεισμένα πώματα.
 - ❖ Η ζέστη, το φώς και ο αέρας θα μειώσουν τη θεραπευτική δύναμη τους. Είναι πολύ ευαίσθητα στην οξειδωση, που κυρίως προέρχεται από το οξυγόνο της ατμόσφαιρας βοηθώντας και του φωτός. Σχηματίζοντας υπεροξειδία (ιδιαίτερα ευαίσθητα στην οξειδωση είναι τα τερπενικά συστατικά) και ρητινοειδή προϊόντα. Κατά την έκθεση στο φώς και στον αέρα η οσμή των αιθέριων ελαίων γίνεται λιγότερο ευχάριστη, το χρώμα του γίνεται πιο σκούρο, ενώ η ρευστότητα τους μειώνεται και καμιά φορά φτάνει στη ρητινοποίηση. Αν φυλαχτούν σωστά τα αιθέρια έλαια θα διατηρηθούν μερικά χρόνια.
 - ❖ Η ετικέτα στο δοχείο που περιέχεται το αιθέριο έλαιο, πρέπει να αναγράφει το βοτανικό και επιστημονικό όνομα του ελαίου.
 - ❖ Τα έλαια που έχουν παραχθεί με έκθλιψη είναι καλύτερα να χρησιμοποιούνται μέσα σε έξι μήνες.
 - ❖ Οι διαλύτες που έχουν παραχθεί με ψυχρή πίεση διατηρούνται στο ψυγείο για έξι μήνες. Βγάλτε τους από αυτό μερικές ώρες πριν τους χρησιμοποιήσετε.
 - ❖ Χρησιμοποιείτε τα μείγματα αιθέριων ελαίων με έλαιο-διαλύτη μέσα σε εννιά μήνες. Τα μείγματα με λοσιόν διατηρούνται καλύτερα.

4.11 ΠΡΟΦΕΙΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια λόγω της τόσο ισχυρής τους δύναμη είναι δυνατό να προκαλέσουν παρενέργειες αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά. Θα πρέπει να προειδοποιηθεί ξανά, πως το δύσκολο της υπόθεσης είναι να βρεθούν αγνά και καλής ποιότητας αιθέρια έλαια καθώς στη σημερινή ημέρα που όλα θυσιάζονται στο βωμό του εύκολου κέρδους, το 90% των προϊόντων που διατίθενται στη αγορά, έχουν υποστεί χημική κατεργασία. Περιέχουν προσθήκες χημικών ή χειρότερα, είναι παρασκευασμένα εξ ολοκλήρου με χημικό τρόπο. Αυτό γίνεται εξαιτίας της σπανιότητας κάποιων φυτών και ελαίων, που κάπως όμως πρέπει να βρεθούν κι έτσι τα αντικαθιστούν με υποκατάστατα καθώς η επιστήμη πλέον είναι σε θέση να αναλύσει την σύνθεση των συστατικών της φύσης και να αναπαράγει τα χημικά μόρια. Όμως, δεν μπορεί να αναπαράγει την πολυπλοκότητα και τις απειροελάχιστες λεπτομέρειες και αλληλεπιδράσεις της φύσης κι εκεί είναι που κρύβονται οι θεραπευτικές ιδιότητες του κάθε φυτού. Και όλα αυτά γιατί είναι σημαντική η εύρεση καθαρών αιθέριων ελαίων, για να έχουμε τα σωστά επιδιωκόμενα αποτελέσματα και χρήση τους. Οι προφυλάξεις λοιπόν και παρενέργειες που πρέπει να γνωρίζουμε είναι οι ακόλουθες:

- ❖ Είναι προτιμότερο η συνταγογράφηση να περιοριστεί στο μέγιστο των τριών διαφορετικών αιθέριων ελαίων ανά θεραπεία. Έχει καταγραφεί π.χ, ότι αναμειγνύοντας διάφορα αντισηπτικής δράσης αιθέρια έλαια το αποτέλεσμα είναι μικρότερης δραστικότητας από ότι το καθένα ξεχωριστά.
- ❖ ένα αιθέριο έλαιο χορηγείται σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις ως έχει, κατά κανόνα δίδεται σε διάλυμα. Για να αποφευχθούν δερματικοί ερεθισμοί τα έλαια θα πρέπει να διατίθενται σε αραιώσεις 1-3%.
- ❖ Πολύ υψηλή δοσολογία (10-20ml) ορισμένων αιθέριων ελαίων οδηγούν σε δηλητηριάσεις.
- ❖ Η χρησιμοποίηση ελαίου καθημερινά για περισσότερο από 3 εβδομάδες κάθε φορά, δεν συνιστάται.
- ❖ Σε αλλεργικά άτομα και σε άτομα με πολύ ευαίσθητο δέρμα θα πρέπει να γίνεται το δερματικό τεστ, για να ελέγχεται η αντίδραση του οργανισμού τους.
- ❖ Στο δερματικό ιστό, η πιθανότητα αλλεργικής αντίδρασης, αποτελεί πάντα λόγος ανησυχίας.

- ❖ Οι στοματικές πλύσεις και οι γαργάρες δεν πρέπει να καταπίνονται.
Προειδοποίηση! Μην πίνετε ποτέ αιθέρια έλαια. Αν τα καταπιείτε κατά λάθος, φάτε ψωμί, πιείτε λίγο γάλα και ζητήστε τη βοήθεια γιατρού.
- ❖ Οι αναπνευστικοί οδοί του πελάτη συνδέονται με τα μάτια του, τα αυτιά του και το λαιμό του. Η εισπνοή του αρώματος ενός αλλεργιογόνου μπορεί να επιφέρει σοβαρές και επικίνδυνες αντιδράσεις.
- ❖ Καλό είναι να φτιάχνονται μόνο μικρές ποσότητες μειγμάτων, έτοιμες να χρησιμοποιηθούν με λεπτομερείς ετικέτες.
- ❖ Έλαια πάνω σε ανοιχτές πληγές δεν συνιστώνται.
- ❖ Τα έλαια που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι: βασιλικού, καμφοράς, αγριοκύμινου, κέδρου, χαμομηλιού, κανέλλας, ιεροβότανου, μάραθου, ύσσωπου, αγριοκυπαρισσιού, μαντζουράνας, μύρου, μοσχοκάρυδου, ρίγανης, δυόσμου, φλισκουιού, δεντρολίβανου, φασκομηλιάς, και θυμαριού.
- ❖ Στην ομοιοπαθητική δεν χρησιμοποιείται πιπέρι, ευκάλυπτο, καμφορά και μέντα.
- ❖ Τα έλαια που φτιάχνονται από μπαχαρικά, π.χ. μαύρο πιπέρι, κανέλλα, γαρύφαλλο, καθώς και όλα τα έλαια από εσπεριδοειδή, μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα, επομένως χρησιμοποιούνται παρά μόνο αν είναι πολύ καλά διαλυμένα.
- ❖ Επίσης, με το ιεροβότανο δεν πρέπει να γίνεται χρήση αλκοόλ διότι προκαλεί κατάθλιψη.
- ❖ Η αύξηση της αναλογίας αυθαίρετα απαγορεύεται καθώς πολλά από τα αιθέρια έλαια προκαλούν ερεθισμούς.
- ❖ Η εναπόθεση τους απευθείας στο δέρμα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Εξαιρούνται: Λεβάντα (για εγκαύματα), Γεράνι (για έρπη), Ylang-Ylang & Tea-tree (για ακμή) και Σανταλόξυλο (για άρωμα). Εκτός και αν έχει δοθεί οδηγία από ειδικό!
- ❖ Τα αιθέρια έλαια αυτούσια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια. Αν πέσει διαλυμένο ή αδιάλυτο αιθέριο έλαιο στα μάτια, πρέπει να ξεπλυθεί αμέσως με άφθονο νερό. Μερικές σταγόνες αμυγδαλόλαδου (όχι πικραμύγδαλου) στο μάτι είναι αποτελεσματικές, για να διαλυθεί κάθε ποσότητα αιθέριου ελαίου που παραμένει και για να καταπραΰνει τον ερεθισμό.
- ❖ Επιπλέον, κατά τη διάρκεια εισπνοών τα μάτια πρέπει να είναι κλειστά.

- ❖ Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται με μερικά αιθέρια έλαια που επηρεάζουν την έκκριση οιστρογόνων όπως ο Βασιλικός, το Φασκόμηλο, το Αγριοκυπάρισσο (Juniper), το Μύρο κ.α.
- ❖ Τα αιθέρια έλαια δε διαλύονται σε συνθετικά έλαια (π.χ. Baby oil) παρά μόνο σε αγνά φυτικά έλαια τα οποία και πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- ❖ Τα έλαια των εσπεριδοειδών είναι ευαίσθητα στις υπεριώδεις ακτίνες και μπορεί να προκαλέσουν αντίδραση του δέρματος. Η αποφυγή από το ηλιακό φώς (ή από άλλες πηγές υπεριώδους φωτός) το λιγότερο τέσσερις ώρες μετά τη θεραπεία με έλαια εσπεριδοειδών είναι αναγκαστική.
- ❖ Προσοχή στη δοσολογία απαιτεί στη χρήση του στο δέρμα, εάν δεν είναι σωστή. Έλαια όπως πχ. των εσπεριδοειδών μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες και (σκούρα) καστανοειδή στίγματα στο δέρμα κατά την έκθεση στον ήλιο.

Ακόμη και τα πιο ακίνδυνα αιθέρια έλαια, και στις πιο μικρές συγκεντρώσεις πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή σε παιδιά, σε ηλικιωμένους και σε ασθενείς.

Ασθενείς:

- ❖ Όπως πάντα πρέπει να ερωτηθεί από τους πελάτες για το αλλεργικό ιστορικό τους. Οποιοσδήποτε μπορεί να είναι αλλεργικός σε οποιαδήποτε φυσική ουσία. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται, κατά τη περιποίηση ενός άλλου ατόμου.
- ❖ Το περγαμόντο είναι πολύ επικίνδυνο για έναν πελάτη με φωτοευαισθησία.
- ❖ Σε περιπτώσεις χρόνιων ασθενειών όπως επιληψία, υπόταση, πριν τη χρήση να παίρνετε ΠΑΝΤΑ την έγκριση γιατρού.
- ❖ Άτομα που υποφέρουν από υπέρταση, καλό είναι να αποφεύγουν τα ακόλουθα αιθέρια έλαια: Δεντρολίβανο (Rosemary), Φασκόμηλο (Clary Sage), Θυμάρι (Thyme).
- ❖ Άτομα που υποφέρουν από επιληψία (εξαιτίας της επίδρασής τους στο κεντρικό νευρικό σύστημα), καλό είναι να αποφεύγουν τα ακόλουθα αιθέρια έλαια: Μάραθο (Fennel), Δεντρολίβανο (Rosemary), Φασκόμηλο (Clary Sage).

Παιδιά:

- ❖ Σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι ετών αλλά και για υπερευαίσθητα άτομα χρησιμοποιείται η μισή δοσολογία από αυτή που συνιστάται στους ενήλικες.

- ❖ Σε παιδιά μικρότερα των τριών ετών χρησιμοποιείται το ένα τέταρτο της δοσολογίας που συνιστάτε στους ενήλικες. Ο λόγος είναι ότι τα παιδιά διαθέτουν μεγαλύτερη οσφρητική ικανότητα από τους ενήλικες.
- ❖ Όλα τα αιθέρια έλαια φυλάσσονται σε απρόσιτο μέρος για τα παιδιά.
- ❖ Τα μάτια των παιδιών πρέπει να προφυλάσσονται από διαλυμένα ή αδιάλυτα αιθέρια έλαια.
- ❖ Οι εισπνοές θα πρέπει να κρατούν λίγο. Ένα μικρό παιδί δεν πρέπει ποτέ να αφεθεί δίπλα σε ένα δοχείο με καυτό νερό, στο οποίο έχουν διαλυθεί αιθέρια έλαια, εκτός και αν βρίσκεται υπό την επίβλεψη κάποιου.
- ❖ Ο ευκάλυπτος και το λεμονόχορτο δεν χρησιμοποιούνται σε παιδιά.
- ❖ Νήπια (1-5 ετών): Ενδείκνυνται αιθέρια έλαια που δεν είναι τοξικά ή ερεθιστικά για το δέρμα, όπως: γλυκάνισο, κολιάνδρο, λεβάντα, μανταρίνι, νερολί, παλμαρόσα, πορτοκάλι, ρόδο, ροδόξυλο, τειόδεντρο, χαμομήλι.

Με αυτόν τον τρόπο αφού έχουν αποκτήσει κάποιες βασικές γνώσεις όσον αφορά τη χρήση των αιθέριων ελαίων, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη κοινή λογική τους με βάση αυτές τις ισχυρές, θεραπευτικές ουσίες. Σε κάθε περίπτωση, η συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας, είναι αναγκαία.

4.12 ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ο δερματικός έλεγχος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για έναν επαγγελματία, που θα πείσει για την ανενδοίαστη χρήση κάποιου αιθέριου ελαίου. Ο έλεγχος αυτός κρίνεται ακόμη πιο ουσιαστικός, εάν έχει ο πελάτης του κάποιο πρόβλημα με αλλεργία, ή πρόκειται να το χρησιμοποιήσει σε παιδιά ή σε ηλικιωμένα άτομα. Βάζει μία σταγόνα από το προϊόν που πρόκειται να χρησιμοποιήσει σε λίγο βαμβάκι και το ακουμπάει ελαφρά στο δέρμα. Ύστερα Απομακρύνει το βαμβάκι και καλύπτει την περιοχή με έναν επίδεσμο, αφήνοντας το για 24 ώρες χωρίς να το πλύνει. Εάν κατά το χρονικό διάστημα του ελέγχου η περιοχή δεν παρουσιάσει κανένα σύμπτωμα φαγούρας, κνησμού ή έντονου κοκκίνισματος μπορεί να χρησιμοποιήσει το προϊόν χωρίς φόβο.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

1.1 ΑΓΙΟΥΡΒΕΡΔΙΣΜΟΣ- ΜΙΑ ΠΑΝΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΠΗΓΗ ΓΝΩΣΗΣ



Μια νέα στάση ζωής, μια στροφή στην εσωτερικότητα του καθενός και στις δυνάμεις που κρύβουμε μέσα μας, προτείνει η **Ayurveda**, μια πανάρχαια ινδική μέθοδος. Η Αγιουρβέδα, πηγή γνώσης της βαθύτερης έννοιας της ζωής, είναι ένα πανάρχαιο σύστημα προληπτικής και θεραπευτικής ιατρικής και του υγιούς τρόπου ζωής, το οποίο εμφανίστηκε στην Ινδία και οι ρίζες της είναι χαμένες στα βάθη των αιώνων. Πιστεύεται πως ολοκληρώθηκε ως επιστήμη πριν 5.000 χρόνια περίπου, ωστόσο φημολογείται ότι η ηλικία της ξεπερνά τις 7.000 χρόνια, μεταφέροντας τη συλλογική σοφία των οραματιστών από γενιά σε γενιά. Από τη μια μας δείχνει πως μπορούμε να θεραπεύουμε τις ασθένειες και από την άλλη πώς να πετυχαίνουμε τη μακροζωία. Η Αγιουρβέδα αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν μια «ολότητα», η οποία «ολότητα» είναι συνδυασμός σώματος, νου και ψυχής. Υπό την έννοια αυτή πρόκειται για ένα πραγματικά ολιστικό και ολοκληρωμένο σύστημα ιατρικής.

«Θα λέγαμε ότι πρόκειται για ένα σύστημα φυσικής ιατρικής» υπογραμμίζει η κυρία Σοφία Παπαδοπούλου, χημικός και ερευνήτρια της Ayurveda, και συνεχίζει : «Η λέξη προέρχεται από δύο σανσκριτικές λέξεις, τη λέξη Ayus που σημαίνει ζωή και τη λέξη Veda που σημαίνει γνώση. Έτσι, συνήθως μεταφράζεται ως «Επιστήμη της ζωής».

Κάθε σύστημα ιατρικής χρησιμοποιεί διάφορες ουσίες για την βελτίωση της υγείας. Η σύγχρονη ιατρική χρησιμοποιεί κυρίως χημικά φάρμακα, ενώ τα φυσικά συστήματα ίασης βασίζονται στις τροφές και τα βότανα. Η Αγιουρβέδα χρησιμοποιεί όλες τις θεραπευτικές ουσίες που προσφέρει η φύση και μας βοηθά να κατανοήσουμε τις ιδιότητές τους. Χρησιμοποιεί επίσης ένα ιδιαίτερα περιεκτικό σύστημα, το οποίο εκμεταλλεύεται τις θεραπευτικές δυνάμεις στα πάντα. Με την Αγιουρβέδα μπορούμε να απολαύσουμε όλες τις ευεργεσίες της φύσης για να θεραπεύσουμε το σώμα, το νου και την ψυχή μας.

Για να συστηθούν βότανα, πρέπει πρώτα να υπάρχει επαρκή θεωρητική κατάρτιση σχετικά με τις ιδιότητές τους και τον τρόπο

που αυτά σχετίζονται με τον άνθρωπο. Τα βότανα επιδρούν στο σώμα ανάλογα με τη φύση και τις ιδιότητές τους. Για την διόρθωση των διαταραγμένων ισορροπιών, χρησιμοποιούνται ουσίες με αντίθετες ιδιότητες. Αυτή είναι η βασική θεωρία που χρησιμοποιείται στην Αγιουρβεδική θεραπεία.

Όλες οι ουσίες που υπάρχουν στο σύμπαν, είναι σύνθεση διαφόρων συνδυασμών των πέντε βασικών στοιχείων (Αιθέρας, Αέρας, Φωτιά, Νερό και Γη). Επειδή το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τα ίδια ακριβώς στοιχεία, όταν η ισορροπία αυτών των στοιχείων διαταραχθεί μέσα στο σώμα, για να την επαναφέρουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλες αυτές τις ουσίες σαν φάρμακα ανάλογα με τα βασικά συστατικά τους.

Η Ayurveda, όπως και ανάλογες μέθοδοι, ήταν για εκατοντάδες χρόνια ερμητικά κλεισμένα στους χώρους της Ανατολής και μεταφερόταν από γενιά σε γενιά, από γκουρού σε γκουρού, από δάσκαλο σε δάσκαλο. Μόλις το 1960 άρχισε δειλά δειλά να διαδίδεται προς τη Δύση, ενώ από το 1980 έγινε ευρύτερα γνωστή. «Στόχος της Ayurveda είναι να ελέγχουμε τη ζωή μας χωρίς τη παρεμβολή των ασθενειών ή της γήρανσης. Η κατευθυντήρια αρχή της είναι ο νους, ο οποίος ασκεί τη πιο βαθιά επίδραση στο σώμα, ενώ η απελευθέρωση από τις ασθένειες εξαρτάται από την εξισορρόπηση της δικής μας συνειδητότητας και την προέκταση αυτής της ισορροπίας στο σώμα.

Praktiki ή dosha

Σύμφωνα με την Ayurveda κάθε άνθρωπος έχει προικισθεί από τη φύση με ένα προσχέδιο που ονομάζεται praktiki ή dosha, το οποίο είναι ο ψυχο-φυσιολογικός καταστατικός μας τύπος, μια φράση που περιλαμβάνει και το νου (ψυχή) και το σώμα (φυσιολογία). Υπάρχουν τρεις βασικοί σωματοδιανοητικοί τύποι, οι **Vata, Pitta, Kapha** και οι συνδυασμοί τους, δέκα στο σύνολο, οι οποίοι σχηματίζονται από διάφορους συνδυασμούς των πέντε στοιχείων (αιθέρας, αέρας, φωτιά, νερό, γη), που συνθέτουν το ανθρώπινο σώμα. Σύμφωνα με την Ayurveda, όταν οι τρεις αυτοί τύποι είναι σε ισορροπία, το σώμα απολαμβάνει την τέλεια υγεία. Το στάδιο της ανισορροπίας τους είναι αυτό που οδηγεί στην ασθένεια. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον αγιουρβεδικό μας τύπο είναι πέντε : α) η διατροφή, β) η κίνηση, γ) το περιβάλλον, δ) ο τρόπος ζωής και ε) ο τρόπος σκέψης (πνευματικότητα). «Στην ουσία πρόκειται για τους βασικούς παράγοντες για τους οποίους μίλησε και ο Ιπποκράτης. Η Ayurveda είναι πολύ κοντά στην ιπποκράτειο-αρχαία ελληνική ιατρική» τονίζει η κ. Παπαδούλου.

Σύμφωνα λοιπόν με την Ayurveda υπάρχουν συγκεκριμένα είδη φαγητών που ταιριάζουν στον καθένα, συγκεκριμένοι τρόποι άσκησης, ένα ιδιαίτερο περιβάλλον που σχετίζεται άμεσα με τους ανθρώπους που συναναστρεφόμαστε, ενώ πολύ σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος ζωής μας ο οποίος έχει σχέση με το «ευ ζην» και την ανάπτυξη της πνευματικότητάς μας.

1.2 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ...ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΟΠΟΙΑΣ ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ

Είναι μια πανάρχαια μέθοδος, η ιστορία της οποίας χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων, κινούμενη ανάμεσα στην προκατάληψη και την αλήθεια. Για να αντιληφθεί κανείς την επίδραση που μπορεί να έχει η αρωματοθεραπεία στη βιομηχανία της ομορφιάς, πρέπει καταρχήν να κατανοήσει την επίδραση που έχει σε ολόκληρο τον κόσμο. Είναι τόσο σημαντικό να καταλάβει κανείς τις ρίζες της, όσο σημαντική είναι και η καθιερωμένη της ικανότητα να επηρεάσει τις ζωές μας σήμερα. Είναι ένα εργαλείο που αν χρησιμοποιηθεί σωστά, θα μας δώσει τέτοια αποτελέσματα στις περιποιώσεις μας που κανένα άλλο είδος εφαρμογής δεν θα μπορούσε να μας δώσει.

Ανατρέχοντας λοιπόν, πίσω στους αιώνες, βλέπουμε πως παρόλο που η αρωματοθεραπεία μπορεί να ξεκίνησε πριν εκατό περίπου χρόνια να εφαρμόζεται πρακτικά, η ύπαρξη της, ωστόσο, υπάρχει σε όλους τους μεγάλους αρχαίους πολιτισμούς.

Στις πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες, η καύση ξύλων ή φύλλων από διάφορα φυτά, έφερνε ποικίλα αποτελέσματα, όπως την ενεργοποίηση των αισθήσεων, τον ύπνο ή λήθαργο σε κάποιους, την βελτίωση σε ορισμένες μορφές ασθενειών ή ακόμα συντελούσε στη δημιουργία των προϋποθέσεων για κάποιες μυστικιστικές και θρησκευτικές εμπειρίες. Η παλαιότερη μορφή ιατρικής ονομάζεται Αγιοβερδισμός. Για να κατανοήσουμε καλύτερα την πολυπλοκότητα και την πληρότητα της εφαρμογής της, θα πρέπει να ανατρέξουμε 10.000 χρόνια πριν, στο παλαιότερο και ιερότερο ινδικό βιβλίο, το Βέδας.

Στη Βίβλο γίνεται αναφορά για το Μωυσή να καθοδηγείται από τον Θεό να χρησιμοποιήσει για θεραπευτικούς λόγους, ελαιόλαδο μέσα στο οποίο βρισκόταν η ύπαρξη μυρτέλαιου, κάλαμου και κανέλας. Το μυρτέλαιο είναι πολύ αποτελεσματικό ως αντισηπτικό και διεγερτικό της κυτταρικής ανάπτυξης. Επίσης, είναι γνωστό ότι στα πόδια του νεογέννητου Ιησού, οι Τρεις Μάγοι, εκτός από τον χρυσό, εναπόθεσαν μύρο και λιβάνι, αποδεικνύοντας την ιδιαίτερη αξία που είχαν αυτά τα έλαια, για να δοθούν σαν δώρα.

Τον 4^ο αιώνα π.χ. ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής, χρησιμοποιούσε για θεραπευτικούς λόγους, τα αιθέρια έλαια τόσο στα μπάνια, όσο και στη μάλαξη, ενέργεια που αυτόματα τον κάνει πρωτοπόρο στη χρήση της αρωματοθεραπείας για ιατρικούς λόγους. Λέγεται πως χρησιμοποίησε θυμιάματα από αρωματικά φυτά για να καταπολεμήσει την πανούκλα στην Αθήνα. Ακόμη, μια ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων, από όσα μπορούμε να γνωρίζουμε, είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη του Μεσαίωνα, και η ευρεία χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων στη ιατρική, στα τέλη του 17^{ου} αιώνα.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν σε μεγάλη εκτίμηση τη χρήση των αρωματικών φυτών και τη χρήση των ελαίων τους, πιστεύοντας πως προέρχονταν από τους Θεούς τους, οπότε η χρησιμοποίηση τους ήταν γεγονός που τους ικανοποιούσε και τους εξευμνίζε. Γι'αυτό και στις περισσότερες τελετές τους ήταν απαραίτητη η καύση τέτοιων φυτών. Πολύ γνωστή ενέργεια τους ήταν και η κατασκευή στεφανιών για τα κεφάλια των Ολυμπιονικών, από δάφνη, σαν μόνο έπαθλο της νίκης τους, δείχνοντας έτσι την βαρύτητα που πίστευαν πως είχε αυτό το αρωματικό φυτό. Ακόμα, σαν τους αρχαίους Αιγύπτιους, έχριζαν με αρωματικά έλαια τα σώματα των νεκρών και χρησιμοποιούσαν ακριβά αρώματα στο σώμα τους οι ίδιοι. Η αντίληψη πως τα βότανα και τα φυτά βοηθούσαν στην διατήρηση της καλής υγείας του ατόμου, τους οδηγούσε στο να έχουν τα παράθυρα των σπιτιών τους ανοίγματα σε κήπους με αυτά. Είναι άλλωστε γνωστό πως στο μαντείο των Δελφών, η Πυθία, έφτανε σε πεδία έκστασης δίνοντας τους περίφημους χρησμούς της, εισπνέοντας καπνό από λιβάνι και άλευρο κριθαριού.



ΕΙΚΟΝΑ 6: Πάπυρος που χρονολογείται γύρο στο 2000 π.Χ. αναφέρει τη χρήση των αρωματικών ελαίων από του Αιγυπτίους για θρησκευτικούς και ιατρικούς σκοπούς.

Αν πάμε πίσω στο 5000 π.Χ. συναντάμε το λαό που ζει σήμερα στην περιοχή του Πακιστάν, να χρησιμοποιούν την αρωματοθεραπεία στα δημόσια λουτρά τους. Το 1500 π.Χ. οι Αιγύπτιοι έκαναν χρήση της αρωματοθεραπείας, τόσο σε πνευματικές όσο και σε σωματικές θεραπείες με μεγάλη επιτυχία. Τα αρωματισμένα νερά και οι ρητίνες χαρακτήριζαν τα έθιμα και τις ιεροτελεστίες, ενώ οι πλούσιοι αρωματίζονταν με μυρωδάτες αλοιφές, που γίνονταν με το μούλιασμα αρωματικών φυτών σε ελαιούχες ή λιπαρές ουσίες. Στη διαδικασία της ταρίχευσης των νεκρών, χρησιμοποιούσαν λάδι κέδρου ή λιβανιού για το μούσκεμα των επιδέσμων της μούμιας, χωρίς αμφιβολία επειδή τα λάδια αυτά είχαν την ιδιότητα να συντηρούν το νεκρό σώμα. Χρησιμοποιούσαν τα αιθέρια έλαια στα μπάνια τους και στο βαλσάμωμα των Φαραώ τους και σε ασθένειες του νου.

Τόσο αυτοί όσο και οι Φοίνικες, καταλαβαίνοντας πόσο δημοφιλής ήταν η χρήση των αιθέριων ελαίων, τα εμπορεύτηκαν με μεγάλη οικονομική επιτυχία. Περί το 1000 μ.Χ. Ο Άραβας γιατρός Αβικένος εισήγαγε το σύστημα ψύξης στη διαδικασία της απόσταξης, κάνοντας την εξαγωγή των αιθέριων ελαίων περισσότερο αποτελεσματική και εξευγενισμένη.

Σαν η Ελλάδα ηττήθηκε από την Ρώμη, οι κατακτητές πήραν πολλές γνώσεις για τη χρήση των αρωματικών φυτών και των ελαίων τους, από τους κατακτημένους. Επέκτειναν τη χρήση αυτών των ουσιών και σε ιεροτελεστίες. Έγγραφα αποδεικνύουν ότι γνώριζαν αρκετές από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ωστόσο, από τους Ρωμαίους, η χρήση έγινε κατάχρηση, κάποια στιγμή, σε τέτοιο βαθμό που ψηφίστηκε νόμος που απαγόρευε στους πολίτες τη χρήση των εξωτικών αρωμάτων.

Στην Κίνα το 3.000 π.Χ. η βοτανοθεραπευτική συνδυαζόταν με το βελονισμό και το μασάζ για μυριάδες ασθένειες. Οι Κινέζοι, πάντως, επιζητούσαν την αθανασία μέσω της πρακτικής της αλχημείας. Ο αλχημιστής έκαιγε θυμιάματα και διαποτιζόταν με ειδικά προετοιμασμένα αρώματα προτού να κάνει τα πειράματα του. Πίστευε ότι το άρωμα των φυτών είχε μαγικές δυνάμεις και πνεύματα, των οποίων η δύναμη θα τον βοηθούσε το ελιξήριο της ζωής.

Τα πλούσια σπίτια στην αρχαία Κίνα είχαν ένα ειδικό δωμάτιο για τους τοκετούς το οποίο ονόμαζαν <<Αρτεμισία>>, όπου έκαιγαν αυτό το φυτό για να προσελκύσουν αγαθοποιά πνεύματα και για να φέρουν ηρεμία στη μητέρα και το παιδί. Ένα από τα φυτά που έχαιρε μεγάλης εκτίμησης στην αρχαία Κίνα ήταν το Mo-

λου-χουά, ένα είδος γιασεμιού. Ένα και μόνο λουλούδι που μπορούσε να αρωματίσει ολόκληρο το δωμάτιο.

Οι νοικοκυρές στη Βρετανία παρασκεύαζαν γιατρικά από βότανα και αλοιφές για να αρωματίσουν τα υφάσματα και να απομακρύνουν τους ψύλλους και τους σκώρους. Μερικά πλούσια σπίτια είχαν μάλιστα δικό τους εργαστήριο για να αποσπούν αιθέρια έλαια από τα φυτά και να τα χρησιμοποιούν στην ιατρική και στην αρωματοποιία. Ένα καλά τεκμηριωμένο γεγονός είναι ότι οι αρωματοποιοί (οι οποίοι βέβαια διαποτίζονταν από αιθέρια έλαια), είχαν συχνά ανοσία στην πανώλη.

Οι Νορμανδοί κατακτητές έφεραν μεταξύ άλλων εθίμων και το στρώσιμο στο δάπεδο αρωματικών φυτών, που όταν βάδιζε κανείς πάνω τους, ανέδυαν το άρωμά τους. Οι εντομοκτόνες και βακτηριοκτόνες ιδιότητες των αρωματικών φυτών βοηθούσαν στην απομάκρυνση των ασθενειών, γιατί εξόντωναν τα αεροβικά βακτήρια και έδιωχναν τους ψύλλους και τις ψείρες. Οι άνθρωποι ράντιζαν το σώμα και τα ρούχα τους με άρωμα και κρατούσαν μικρά μπουκετάκια από αρωματικά βότανα για να αναχαιτίσουν τις λοιμώδεις ασθένειες και για να καλύπτουν τη βρωμιά των ρυπαρών δρόμων τους.

Ναοί στη Βαβυλώνια και την Ινδία είχαν αρωματοθεραπευτικές ουσίες τοποθετημένες σε θνητό υλικό. Πίστευαν ότι τα αρώματα ήταν ιδιαίτερα αγαπητά στους θεούς. Ήταν τιμητικό για τους θεούς το γεγονός ότι τα “αιθέρια έλαια” είχαν το πρώτο, ευρείας χρήσης, σκοπό τους. Επιτυχημένη χρήση των αιθέριων ελαίων γινόταν στο Ισραήλ και την Ινδία. Κατά τη διάρκεια των πολέμων και των κατακτήσεων, τα θαύματα της αρωματοθεραπείας ταξίδεψαν σε ολόκληρη την αφρικανική ήπειρο και στην Ισπανία. Μέσω της Ισπανίας διαδόθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη και τέλος στο νέο κόσμο, την Αμερική.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα έγινε τεράστια ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας. Με συνέπεια τα φυσικά αιθέρια έλαια να αντικατασταθούν από χημικής προέλευσης σκευάσματα, πολύ πιο φθηνά, χρήσιμα βέβαια στην αρωματοποιία και στις βιομηχανίες καλλυντικών, όμως χωρίς να έχουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αγνών αιθέριων ελαίων. Αν το τέλος του 19^{ου} αιώνα και η αρχή του 20^{ου} θεωρούνται η πιο πρόσφατη μας ιστορία, οι πρωτοπόροι στην ανάπτυξη της χρήσης της αρωματοθεραπείας όπως είναι σήμερα, κατάγονται από την Ευρώπη. Μια μεγάλη αντιπροσωπία έρχεται από τη Γαλλία και την Αγγλία.

1.3 ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αν και υπάρχει μεγάλη λίστα, λίγοι θεωρούνται σημαντικοί πρωτοπόροι, γι' αυτό και πρέπει να αναφερθούν.

Rene-Maurice Gattefosse, Γάλλος κοσμητολόγος. Έγραψε ένα από τα πρώτα βιβλία για την αρωματοθεραπεία. Πολλοί θεωρούν ότι είναι ο πρώτος που έπλασε τον όρο αρωματοθεραπεία. Ενώ εργαζόταν στην οικογενειακή επιχείρηση αρωματοποιίας το 1920, είχε ένα σοβαρό ατύχημα, κατά το οποίο έκαψε το ίδιο του το χέρι. Επιλέγοντας την χρήση λεβάντας σε κομπρέσες, το χέρι του θεραπεύτηκε πολύ πιο γρήγορα από ότι αναμενόταν και χωρίς σοβαρή ουλή. Η δουλειά του με τραυματισμένους στρατιώτες κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, τον καταξίωσε διεθνώς. Εκείνο το διάστημα, μπόρεσε να αποδείξει τη δύναμη της απορρόφησης των αιθέριων ελαίων από το δέρμα. Τα εντόπισε το κυκλοφορικό σύστημα της λέμφου. Σε μερικούς από τους ασθενείς του, η απορρόφηση έγινε σε λιγότερο από μία ώρα και σε μερικούς άλλους πήρε περισσότερο χρόνο, μέχρι και δέκα ώρες. Δημοσίευσε ένα βιβλίο για τα διάφορα δερματικά προβλήματα, το 1928 με τίτλο <<AROMATOTHERAPIE>>.

Dr Jean Valnet, ιατρός και πρώην χειρουργός του στρατού, που η χρήση αιθέριων ελαίων στον τρόπο θεραπείας των ασθενών του, τον κατέταξε πρωτοπόρο στην ιατρική εφαρμογή της αρωματοθεραπείας, στη σύγχρονη εποχή της. Χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια στα τραύματα και στα εγκαύματα των στρατιωτών κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Αργότερα, περιέγραψε στο βιβλίο του <<AROMATOTHERAPIE>> με πόση επιτυχία θεράπευε ασθενείς που είχαν χρόνια ψυχιατρικά προβλήματα, με τα αιθέρια έλαια. Η Αγγλική μετάφραση αυτού του βιβλίου είχε γίνει πια ένα κλασικό εγχειρίδιο για τους αρωματοθεραπευτές. Ο Valnet είναι επίσης πρόεδρος της Societe Francaise de Phytotherapie et d' Arimatherapie.

Margerit Maury, μία διακεκριμένη Αυστριακή βιοχημικός, η οποία έφερε την αρωματοθεραπεία στον κόσμο της ομορφιάς και της κοσμητικής. Ανέπτυξε μια ειδική τεχνική μασάζ κατά την οποία επιθέτονται αιθέρια έλαια κατά μήκος των νευρικών κέντρων της σπονδυλικής στήλης, αλλά και στο πρόσωπο. Εισηγάγε επίσης την ιδέα της σύστασης αιθέριων ελαίων ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες των ασθενών. Οι κλινικές της στην Αγγλία, έδιναν την ευκαιρία στους σπουδαστές να έχουν εκπαίδευση από την ίδια.

Μερικοί από τους σπουδαστές της συνέχισαν την ιδέα και την χρήση εκπαιδευτικών κέντρων. Η Μάργκεριτ αφοσιώθηκε αποκλειστικά στη δουλειά της, και το 1962 και 1967 βραβεύτηκε με δυο διεθνή βραβεία για τις έρευνες της στα αιθέρια έλαια και στην Κοσμετολογία.

Robert Tisserand, βρετανός αρωματοθεραπευτής συγγραφέας και ερευνητής, δημιούργησε ένα από τα καλύτερα κέντρα εκπαίδευσης της αρωματοθεραπείας, στην Αγγλία, αλλά και στο σύγχρονο κόσμο. Στο πρώτο του βιβλίο που τιτλοφορείται <<THE ART OF AROMATHERAPIE>>, παραθέτει την ιστορία, τις θεραπευτικές ιδιότητες και τις πρακτικές εφαρμογές αρκετών αιθέριων ελαίων.

Henri Viaud, Γάλλος διυλιστής αρωμάτων ο οποίος τελειοποίησε τις τεχνικές για την απόσταξη των αιθέριων ελαίων από τα βότανα και τα φυτά.

Marcel Lovabre, ξεχωρίζει ως πρωτοπόρος της αρωματοθεραπείας στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου και έφερε δεκαετίες προσωπικής έρευνας από την πατρίδα του τη Γαλλία. Ενώ δούλευε στα χωράφια και τους κήπους του, ο Μαρσέλ τελειοποίησε τις διαδικασίες καλλιέργειας των φυτών που παρήγαγαν αιθέρια έλαια. Έφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες προσωπικές συνταγές αρωματοθεραπείας, με τις οποίες είχε δουλέψει. Σήμερα, η εταιρία του παράγει και διανέμει τα αιθέρια έλαια, τα οποία χρησιμοποιούν Αμερικάνοι αρωματοθεραπευτές στις θεραπείες τους.



Nicholas Culpeper, Ευρωπαίος βοτανολόγος που έγραψε για τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

2.1 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Το 2006 πραγματοποιήθηκε στην Κορέα μια έρευνα σε γυναίκες που υπέφεραν από έντονους πόνους κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσης. Αυτές οι γυναίκες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Οι γυναίκες της μιας ομάδας υποβάλλονταν καθημερινά σε 15λεπτο μασάζ στην κοιλιακή χώρα με αιθέρια έλαια, μία εβδομάδα πριν από την περίοδό τους. Αυτές της δεύτερης ομάδας επίσης υποβάλλονταν σε μασάζ την ίδια χρονική περίοδο, αλλά με άρωμα. Στην τρίτη ομάδα δεν εφαρμόστηκε κανενός είδους θεραπεία. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην αρωματοθεραπεία δήλωσαν ότι οι πόνοι τους μειώθηκαν στο μισό.

Προτείνεται εφαρμογή: Το μασάζ στη κοιλιακή χώρα μια φορά την ημέρα, για μια βδομάδα πριν από τη περίοδο είναι αποτελεσματικό. Με δυο σταγόνες λάδι λεβάντας, μία σταγόνα έλαιο μέντας και μία σταγόνα έλαιο τριανταφυλλιάς σε λάδι αμυγδαλού.

2.2 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

Το άγχος λόγω επαγγελματικής απασχόλησης μπορεί να έχει ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία του εργαζόμενου όσο και στην οικογενειακή ζωή ή στις διαπροσωπικές σχέσεις. Είναι απαραίτητο οι εργαζόμενοι να ενημερώνονται για τους τρόπους και μεθόδους που υπάρχουν για την αντιμετώπιση ή καλύτερα τον ορθό χειρισμό του άγχους. Η εφαρμογή μεθόδων που στόχο έχουν τη μείωση του άγχους στο χώρο εργασίας, μπορεί να είναι βοηθητική όχι μόνο για τον εργαζόμενο αλλά και για την εταιρεία ή τον οργανισμό που τον εργοδοτεί. Πραγματικά, η κατάλληλη διαχείριση του άγχους στο επαγγελματικό περιβάλλον, βελτιώνει την απόδοση, την παραγωγικότητα και την κερδοφορία.

Μια ενδιαφέρουσα πρόσφατη έρευνα το 2006 για το ζήτημα αυτό διεξάχθηκε σε νοσοκόμες οι οποίες εργάζονται σε τμήματα επειγόντων περιστατικών και πρώτων βοηθειών. Οι νοσηλεύτές υποβάλλονται σε ιδιαίτερα αγχώδεις καταστάσεις κατά τη διάρκεια

της ανθρωποκεντρικής εργασίας τους. Ο φόρτος εργασίας τους και οι απαιτήσεις των ασθενών επηρεάζουν το επίπεδο άγχους που βιώνουν οι νοσηλευτές. Υπάρχει η αντίληψη ότι κατά τους χειμερινούς μήνες, στα τμήματα επειγόντων περιστατικών, υπάρχει μεγαλύτερος φόρτος εργασίας. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι οι καρδιακές και αναπνευστικές παθήσεις είναι συχνότερες κατά το χειμώνα. Για το λόγο αυτό, είναι πιθανόν ότι το άγχος που βιώνουν κατά την εργασία τους το χειμώνα, είναι σημαντικά μεγαλύτερο. Το ερώτημα που τέθηκε στην έρευνα η οποία έγινε από επιστήμονες της νοσηλευτικής στην Αυστραλία, ήταν κατά πόσο η αρωματοθεραπεία σε συνδυασμό με χαλαρωτική μουσική θα μπορούσε να μειώνει το άγχος των νοσηλευτών σε τμήματα επειγόντων περιστατικών.

Επίσης, ακόμη ένα ερώτημα που τέθηκε προς απάντηση ήταν εάν υπήρχε διαφορά στα αποτελέσματα της θεραπείας αυτής το χειμώνα και το καλοκαίρι. Συνολικά έλαβαν μέρος στην ενδιαφέρουσα αυτή θεραπευτική δοκιμή 86 νοσηλευτές, εκ των οποίων οι 39 έλαβαν τη θεραπεία το καλοκαίρι και το χειμώνα. Χορηγήθηκαν δυο περίοδοι θεραπείας (μια το χειμώνα και μια το καλοκαίρι) με μάλαξη αρωματοθεραπείας και χαλαρωτική μουσική διάρκειας 12 εβδομάδων σε περίοδο 1 έτους. Οι νοσηλευτές, με μέσο όρο ηλικίας 38 ετών και μέσο όρο χρόνου απασχόλησης σε τμήματα επειγόντων περιστατικών 7 ετών, αξιολογήθηκαν για το άγχος που είχαν, πριν και μετά από τις θεραπείες. Οι παράγοντες που εξετάστηκαν στους νοσηλευτές ήταν η πίεση που ένιωθαν λόγω των ευθυνών τους, οι ανησυχίες τους για την ποιότητα περίθαλψης που πρόσφεραν, η σύγκρουση ρόλων που βίωναν, η ικανοποίηση που ένιωθαν από τη δουλειά τους και η αυτοεκτίμηση.

Τα αποτελέσματα έδειξαν :

- Το επίπεδο άγχους των νοσηλευτών λόγω της εργασίας τους, ήταν παρόμοιο χειμώνα και καλοκαίρι.
- Ο φόρτος εργασίας τους, δεν παρουσίαζε σημαντικές διαφορές μεταξύ καλοκαιριού και χειμώνα.
- Το 60% των νοσηλευτών παρουσίαζαν άγχος μετρίου έως εξαιρετικά υψηλού επιπέδου.
- Η μέθοδος με αρωματοθεραπεία, μάλαξη και χαλαρωτική μουσική για 15 λεπτά, μείωνε δραστικά το επίπεδο άγχους των νοσηλευτών.

Πριν από τη θεραπεία 60% των νοσηλευτών ένιωθαν μέτριο ή εξαιρετικά ψηλό άγχος ενώ μετά από αυτή μόνο το 8%,

ανεξάρτητα από την εποχή. Ωστόσο, κατά το χειμώνα η θεραπεία κατά του άγχους είχε ακόμη καλύτερα αποτελέσματα. Επισημαίνεται ότι η μάλαξη γινόταν από διπλωματούχο θεραπευτή σε ήσυχο δωμάτιο ο οποίος έκανε επίσης παράλληλα με τη μάλαξη, ψεκάσμο διαφόρων αρωμάτων πάνω από το κεφάλι των νοσηλευτών. Οι νοσηλευτές μπορούσαν να διαλέγουν για την αρωματοθεραπεία τους, αιθέρια έλαια λεβάντας, υλάνγκ- υλάνγκ, περγαμόντου, πατσουλί και άλλα, σύμφωνα με τις προτάσεις του αρωματοθεραπευτή/τριας. Οι νοσηλευτές κατά τη μάλαξη άκουγαν με ακουστικά κεφαλιού, χαλαρωτική μουσική. Οι περιοχές στις οποίες γινόταν μάλαξη ήταν οι ώμοι, η μέση της πλάτης, ο αυχένας, το κεφάλι, το μέτωπο και οι κρόταφοι.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η μάλαξη με αρωματοθεραπεία και χαλαρωτική μουσική, έχει ένα άμεσο, δραστικό αποτέλεσμα σε εργαζόμενους που έχουν πολύ ψηλό επίπεδο άγχους λόγω της φύσης της εργασίας τους. Η εισαγωγή μεθόδων μείωσης και καλύτερου χειρισμού του άγχους στο χώρο εργασίας, θα μπορούσε να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στη διάθεση των εργοδοτών που επιθυμούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά την πίεση και το άγχος αυτών που εργοδοτούν και να αυξάνουν το επίπεδο ικανοποίησης από την εργασία τους.

2.3 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

Εναλλακτικές θεραπείες, όπως η αρωματοθεραπεία, μπορούν να βοηθήσουν ηλικιωμένους ασθενείς που πάσχουν από άνοια, υποστηρίζουν Βρετανοί επιστήμονες. Τα φάρμακα και τα ηρεμιστικά που χορηγούνται στους ασθενείς προκειμένου να ελέγξουν τα συμπτώματα του Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας συχνά έχουν δυσάρεστες παρενέργειες. Για αυτό το λόγο, οι γιατροί προτείνουν μερικές διαφορετικές θεραπείες, που είναι πιο ανεκτές από τους ασθενείς.

Οι εναλλακτικές θεραπείες

«Η αρωματοθεραπεία και οι θεραπείες με έντονο φως φαίνεται ότι είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές και μπορούν να έχουν πολύ σημαντικό ρόλο στον έλεγχο προβλημάτων συμπεριφοράς των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια», δήλωσε ο Alistair Burns, καθηγητής ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, στη Βρετανία. Συγκεκριμένα, ο Dr.Burns και οι συνεργάτες του έκαναν τρις δοκιμές τον τελευταίο χρόνο, οι οποίες απέδειξαν τον ευεργετικό χαρακτήρα της αρωματοθεραπείας και ιδιαίτερα του

λεμονιού και της λεβάντας. Τα έλαια αυτά περιέχουν συστατικά που απορροφώνται από το σώμα και φαίνεται ότι βελτιώνουν κάποια από τα συμπτώματα της ασθένειας. Οι έρευνες έδειξαν επίσης ότι η θεραπεία με έντονο φως, όπου ο ασθενής κάθεται μπροστά από ένα κουτί ισχυρού φωτός, ανακουφίζει την ανησυχία και τα προβλήματα συμπεριφοράς που συνοδεύουν την άνοια. «Οι άνθρωποι που υποφέρουν από άνοια είναι πολύ ευάλωτοι. Τα συμπτώματα πρέπει να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, αλλά τα φάρμακα, αν και έχουν αποτελέσματα, μπορεί να είναι επικίνδυνα», δηλώνει ο Burns. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 18 εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο υποφέρουν από άνοια. Ο αριθμός των ασθενών αναμένεται σε 25 χρόνια να αυξηθεί σε 34 εκατομμύρια.

Δεν διακόπτεται καμία κλασική ιατρική πράξη θεραπείας της νόσου, η αρωματοθεραπεία εφαρμόζεται παράλληλα και συμπληρωματικά.

2.4 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΔΙΚΗΣ

Μπορεί οι φυλακές του Μεξικού να μη φημίζονται για την ευρυχωρία τους και σίγουρα όχι για τις αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης των κρατουμένων, ωστόσο από άποψη πρωτοτυπίας πήραν σίγουρα πόντους! Ο λόγος είναι η εφαρμογή ενός πρωτοποριακού προγράμματος κατά της βίαιης συμπεριφοράς, που «υποχρεώνει» την «αφρόκρεμα» των βαρυποινιτών σε αρωματοθεραπεία και σε ακροάσεις κλασικής μουσικής. Το πιλοτικό πρόγραμμα λαμβάνει χώρα σε ένα από τα πιο φημισμένα – όχι με την καλή έννοια – σωφρονιστικά ιδρύματα του Μεξικού, τις φυλακές του Χουάρεζ το 2005.

Στις εν λόγω φυλακές, που είναι χωρητικότητας 1.600 ατόμων, προς το παρόν συνωστίζονται περίπου 4.000 κρατούμενοι. Οι 25 εξ αυτών, πάντως, δεν πρέπει να έχουν παράπονο διότι εδώ και λίγες εβδομάδες απολαμβάνουν τις ιδιαίτερες υπηρεσίες των σωφρονιστικών αρχών, που τους παρέχουν τη δυνατότητα να χαλαρώνουν τυλιγμένοι στους αρωματικούς ατμούς του σανδαλόξυλου, ακούγοντας συμφωνικά έργα μεγάλων δημιουργών... Οι τυχεροί κρατούμενοι στους οποίους αναφερόμαστε επελέγησαν με κριτήριο το πόσο βίαιοι και ψυχικά διαταραγμένοι είναι και μάλιστα έχουν στο βιογραφικό τους εγκλήματα όπως βιασμοί και δολοφονίες.

«Πρόκειται για ένα μοναδικό πρόγραμμα που στοχεύει να βοηθήσει μερικούς από τους πιο επικίνδυνους και ψυχικά

διαταραγμένους τροφίμους», εξήγησε στο πρακτορείο Reuters ο διευθυντής των Φυλακών Χουάρεζ, Αρτούρο Ερέρα, προσθέτοντας ότι τα μέλη της επίλεκτης ομάδας κάνουν εργασιοθεραπεία, απολαμβάνουν συχνά αρωματοθεραπεία και ακούνε Μότσαρτ. Όλα με απώτερο στόχο να ηρεμήσουν και να αφεθούν στα έμπειρα χέρια των ψυχολόγων που τους παρακολουθούν.

«Τα εγκλήματα που έχουν διαπράξει ο καθένας από αυτούς συγκλόνισαν την κοινωνία», δήλωσε ο Ερέρα. «Δεν θα θέλαμε όμως να εκτίσουν τις ποινές τους χωρίς να τύχουν της κατάλληλης προσοχής. Πρέπει να τους φερόμαστε όπως φέρονται σε ανθρώπινα όντα», κατέληξε ο διευθυντής των φυλακών Χουάρεζ. Όσο διαρκεί το πρόγραμμα οι 25 άνδρες κρατούνται χωριστά από τους υπόλοιπους φυλακισμένους και μόλις ολοκληρωθεί θα ενσωματωθούν ξανά στην κανονική φυλακή. Από την εκεί συμπεριφορά τους, που όλοι ελπίζουν να είναι λιγότερο βίαιη από ότι στο παρελθόν, θα γίνει η αποτίμηση των αποτελεσμάτων. Σημειωτέον ότι η πόλη Χουάρεζ, που βρίσκεται στα αμερικάνικα σύνορα, κοντά στο Ελ Πάσο, έχει προσελκύσει το διεθνές ενδιαφέρον για το κύμα βίας που τη μαστίζει εδώ και χρόνια. Κατά την τελευταία δεκαετία στην περιοχή της έχουν καταγραφεί περισσότεροι από 300 φόνοι κοριτσιών και γυναικών, εκ των οποίων ελάχιστοι έχουν εξιχνιαστεί.

2.5 ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΓΙΓΜΑ

Πολλές μελέτες υπογραμμίζουν τη ζωτική σημασία του αγγίγματος τόσο για τη νοητική όσο και τη σωματική μας ευεξία. Οι πρώτες μελέτες που έγιναν τον περασμένο αιώνα έδειξαν ότι τα παιδιά που οι γονείς τους τα παίρνουν αγκαλιά και τα κρατάνε πιο συχνά, μεγαλώνουν καλύτερα και είναι πιο ανθεκτικά στις αρρώστιες.

Μελέτες που έγιναν τη δεκαετία του '30 από τον δρ Ρενέ Σπιτς σε ορφανά παιδιά στην Αμερική επιβεβαίωσαν ότι ένα μωρό μπορεί ακόμα και να πεθάνει λόγω της έλλειψης αγγίγματος και ότι τα στερημένα παιδιά που επιβιώνουν συχνά γίνονται φυσικά και διανοητικά καθυστερημένα.

Άλλες μελέτες, που έγιναν στο Ινστιτούτο Μελέτης του Αγγίγματος, στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι, έδειξαν ότι ένα μασάζ τριάντα λεπτών στο λαιμό μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη καθώς και τα επίπεδα της κορτιζόλης και της νοραδρεναλίνης, ορμονών που προκαλούν άγχος, να βελτιώσει την εγρήγορση και την ποιότητα του ύπνου. Η έντονη επιθυμία μας

για άγγιγμα οφείλεται σε χημικούς παράγοντες. Υπάρχουν όλο και περισσότερες αποδείξεις ότι το δέρμα είναι σαν φαρμακείο με πολλά αποθέματα, που αποθηκεύει ισχυρές φυσικές οπιούχες ουσίες, όπως τις ενδορφίνες, οι οποίες έχουν αναλγητική επίδραση. Όταν χτυπάμε τρίβουμε αυτόματα το σημείο που χτυπήσαμε για να «περάσει», διεγείροντας επίσης τον εγκέφαλο να παράγει ουσίες που προκαλούν ευφορία, τις εγκεφαλίνες. Οι ενδορφίνες μαζί με τις εγκεφαλίνες δεν απαλύνουν μόνο τον πόνο αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην ανοσοποίηση του οργανισμού ενάντια στις ασθένειες. Το άγγιγμα παράγει και άλλη μια ορμόνη, την ωκυτοκίνη, του πεπτιδίου που προκαλεί εθισμό και συνδέεται με την αγάπη. Η ουσία αυτή βοηθάει στη σύσφιξη των δεσμών μεταξύ εραστών ή γονέων και παιδιών αλλά και αυξάνει την ευαισθησία μας στο άγγιγμα. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της κατάθλιψης, της σχιζοφρένειας και των ψυχαναγκαστικών διαταραχών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ

3.1 Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η αρωματοθεραπεία είναι μια «ολιστική» μορφή θεραπείας. Αντιμετωπίζει δηλαδή τον άνθρωπο ως «όλον» και όχι ως ένα σύνολο από συμπτώματα. Μπορεί να κάνει πολλά ή λίγα, ανάλογα με πόση προσπάθεια είμαστε διατεθειμένοι να καταβάλουμε για τη διαφύλαξη της υγείας μας και για την αύξηση της ζωτικότητας μας.

Οι διάφορες εφαρμογές της, μπορούν να βοηθήσουν σε πολλές ασθένειες. Για να έχει όμως καλύτερα αποτελέσματα, η αρωματοθεραπεία πρέπει να είναι μέρος του συστήματος της ολιστικής προσέγγισης της υγείας.

Η αρωματοθεραπεία δεν πρόκειται να είναι μια πρόσκαιρη τάση. Χρησιμοποιείται περισσότερο από δέκα αιώνες. Αν αναλογιστεί κανείς ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής έχουν ζωή κάτι περισσότερο από δύο αιώνες, σε σύγκριση με τον υπόλοιπο κόσμο, είναι νέα. Απλά, αυτή η χώρα χρειάστηκε λίγο περισσότερο καιρό για να προφτάσει τους υπόλοιπους. Σήμερα η Δυτική ιατρική πρακτική, αντλεί πληροφορίες και χρησιμοποιεί τα αρχαία βότανα σε έρευνες υψηλής τεχνολογίας. Ιδιαίτερα στην Γαλλία, η αρωματοθεραπεία έχει ενσωματωθεί επίσημα στην ιατρική. Στην χώρα αυτή δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στις αντιμυκητιακές, αντιβακτηριακές και αντισηπτικές ιδιότητες ορισμένων αιθέριων ελαίων, ενώ οι Γάλλοι γιατροί χρησιμοποιούν μια τεχνική αποκαλούμενη *aromatogram* για να αποφασίσουν πιο είναι το κατάλληλο στην κάθε περίπτωση αιθέριο έλαιο που πρέπει να χρησιμοποιήσουν στην θεραπεία ασθενών τους.

Η χρήση της αρωματοθεραπείας και κυρίως η είσοδος της στα καλλωπιστικά ινστιτούτα, αυξάνεται κατά το πέρασμα των χρόνων, καθώς όλο και περισσότερος ενδιαφερόμενος κόσμος καταφτάνει στους χώρους αυτούς, για να αφηθεί στα χέρια των ειδικών.

3.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αρωματοθεραπεία, είναι ο κλάδος εκείνος της βοτανικής ιατρικής που σαν σκοπό της έχει τη βελτίωση της φυσικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας με τη χρήση αρωμάτων, όχι όμως εκείνων που γνωρίζουμε όλοι λόγω των κοσμητικών τους ιδιοτήτων αλλά πρόκειται για αγνά, αποσταγμένα έλαια φυτών, γνωστών για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, τα αιθέρια έλαια.

3.3 ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η αρωματοθεραπεία είναι εξαιρετικά δραστική και ανακουφιστική σε διάφορα προβλήματα και καταστάσεις του οργανισμού μας. Αυτό γιατί όπως έχει ήδη αποδειχθεί εργαστηριακά, τα αιθέρια έλαια, είναι από τις πολύ λίγες ουσίες που μπορούν να διαπεράσουν το δέρμα μας και να εισέλθουν με αυτό το τρόπο στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις κανείς ότι σε μια σταγόνα αιθέριου ελαίου υπάρχει πολλή ενέργεια. Τα έλαια αυτά είναι πολύ συμπυκνωμένα και για το λόγο αυτό κάθε σταγόνα είναι πολύτιμη και πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη δοσολογία τους. Στη συνέχεια διανέμονται στα διάφορα σωματικά συστήματα, δίνοντας τις πολλαπλές, ευεργετικές και αποτελεσματικές ιδιότητες της. Με άλλα λόγια, η εξωτερική, ακίνδυνη χρήση των αιθέριων ελαίων μπορεί να επιδράσει εσωτερικά, για να αποτοξινώσει, ή να αποκαταστήσει τη λειτουργία διαφόρων εσωτερικών οργάνων, να προκαλέσει χαλάρωση ή διέγερση του οργανισμού και της κυκλοφορίας, να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να ανακουφίσει από διάφορους μυϊκούς πόνους και να περιορίσει τις φλεγμονές.

Με απλούς όρους, η αρωματοθεραπεία λειτουργεί επηρεάζοντας τρία επίπεδα ταυτόχρονα: α) το σωματικό β) το νοητικό και γ) το πνευματικό. Αν και μπορούν να θεωρηθούν αυτά τα επίπεδα ως ξεχωριστά, στην πραγματικότητα αλληλοσυνδέονται, δεν μπορούν να διαχωριστούν τα τμήματα τα οποία συνιστούν το σύνολο. Για την σωστή ολιστική προσέγγιση της αρωματοθεραπείας, είναι αναγκαίο να βρεθούν τα αίτια που υπάρχουν πέρα από τα συμπτώματα και επίσης την πρόληψη της ασθένειας. Είναι σημαντικό να θυμάται κανείς ότι η ασθένεια δεν εμφανίζεται από το πουθενά, έστω και αν δίνει μερικές φορές αυτή την εντύπωση. Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες της ασθένειας. Η κληρονομικότητα παίζει κάποιο ρόλο, αλλά, βασικά, η αρχή βρίσκεται στη νοητική μας κατάσταση, στον τρόπο ζωής και στη διατροφή.

Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι για να χρησιμοποιήσουμε τα αιθέρια έλαια. Το μασάζ και το μπάνιο είναι τα πλέον δημοφιλή, και βοηθούν τα έλαια να εισχωρήσουν στο σώμα μας. Όταν εισπνευσθούν, θα μπουν στον οργανισμό μας από το αναπνευστικό σύστημα. Αν αραιωθούν και εφαρμοστούν εξωτερικά, τα μόρια τους θα περάσουν το δέρμα. Τα λουτρά επιτρέπουν να εισπνευσθούν και να απορροφηθούν συγχρόνως τα

αιθέρια έλαια. Η αρωματοθεραπεία μας πληροφόρησε ότι πρέπει να αξιοποιήσουμε την αίσθηση της όσφρησης, για να επωφεληθούμε πλήρως από τον πλούτο του κόσμου μας.

3.4 ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΑΡΩΜΑΤΟΣ

Οι άνθρωποι, όπως και τα ζώα, εκκρίνουν ουσίες που ονομάζονται φερομόνες και ευθύνονται για τη μυρωδιά του σώματός τους. Δεν υπάρχουν ούτε δύο άνθρωποι που να μυρίζουν το ίδιο, αν και υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στις φυλές. Αυτό ίσως να οφείλεται κατά ένα μέρος στο είδος της τροφής που τρώνε. Οι άνθρωποι που προτιμούν φαγητά με καρυκεύματα, προτιμούν και έντονα, διαπεραστικά αιθέρια έλαια, όπως είναι το πατσουλί και η πιπερόριζα. Όσοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα σε μεγάλο βαθμό, προτιμούν ελαφρά αρώματα από άνθη.



Η προτίμηση του αρώματος επηρεάζεται επίσης σε μεγάλο βαθμό από την οσμή του σώματός μας. Τα συναισθήματα, η ασθένεια, το χάπι (και άλλα φάρμακα) καθώς επίσης και οι ορμονικές μεταβολές όπως εκείνες της εφηβείας, της εγκυμοσύνης και της εμμηνόπαυσης, επηρεάζουν την οσμή του σώματος και την προτίμηση του αρώματος. Αυτό εξηγεί και το γιατί το ίδιο άρωμα μυρίζει διαφορετικά από άτομο σε άτομο και επίσης γιατί απορρίπτουμε ορισμένα αιθέρια έλαια και αρχίζουμε να απολαμβάνουμε άλλα, τα οποία προηγουμένως μας ήταν δυσάρεστα. Όσο μεγαλώνουμε, τα σώματά μας εκκρίνουν διάφορες φερομόνες και συνεπώς, ένα αγαπημένο άρωμα της νιότης μας ίσως να μας φαίνεται τελείως απεχθές αργότερα.

Ένα παράδειγμα στο θέμα της σωματικής οσμής, είναι κατά διάρκεια του 16^{ου} αιώνα η βαλεριάνα ήταν ένα δημοφιλές άρωμα. Για τη σύγχρονη όσφρηση μυρίζει ανυπόφορα. Θα ήταν όμως απόλυτα ταιριαστό με τις σωματικές εκκρίσεις των σωμάτων εκείνης της περιόδου που δεν πλένονταν και τόσο τακτικά.

Η «μόδα» παίζει επίσης κάποιο ρόλο στην προτίμηση του αρώματος. Αυτό βέβαια είναι κρίμα επειδή πρόκειται για μία «πλύση εγκεφάλου» που εμποδίζει την ατομική έκφραση και τα οποιαδήποτε ευεργετικά αποτελέσματα των αιθέριων ελαίων στο



σώμα και στο νου. Είναι αλήθεια ότι τα αιθέρια έλαια δεν μυρίζουν όπως εκείνα τα συνθετικά του εμπορίου.

Στην αρωματοθεραπεία υπάρχει το εξής αξίωμα: να σε οδηγεί πάντοτε η προτίμησή σου για το άρωμα. Μας ελκύει ενστικτωδώς το αιθέριο εκείνο έλαιο το οποίο μπορεί να είναι το κατάλληλο για τις εκάστοτε ανάγκες του σώματος και του νου μας.

3.5 ΔΥΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα αιθέρια έλαια διεγείρουν τις αισθήσεις και όταν χρησιμοποιούνται σε κανονική, καθημερινή βάση, με μορφή αρωματοθεραπευτικών καθαριστικών δέρματος, σώματος και για μασάζ μπορούν να αυξήσουν σημαντικά την αντίληψη και την εκτίμηση της ζωής. Από παρατηρήσεις βγαίνει το συμπέρασμα ότι τα αιθέρια έλαια μπορεί να αποδειχτούν ανεκτίμητα, γιατί δίνουν σφρίγγος με φυσικό τρόπο στον αμυντικό μηχανισμό του σώματος, στο ανοσοποιητικό σύστημα και εξουδετερώνουν τις λοιμώξεις.

Για να ασκήσουν τα αιθέρια έλαια την πλήρη αναζωογονητική και εξισορροπτευτική τους δύναμη, ίσως θα πρέπει το σώμα και ο νους να βρίσκεται σε ένα κατάλληλο δεκτικό στάδιο. Για να ωφεληθείτε μακροχρόνια, ίσως θα πρέπει να συνδυάσετε τη θεραπεία με ισορροπημένο τρόπο ζωής. Αν θέλετε να έχετε την εμπειρία όλων των ωφελειών και της ευχαρίστησης που δίνει η προληπτική αρωματοθεραπεία πρέπει να δώσετε προσοχή και σε δύο ακόμη παράγοντες:

α) η σημασία της διατροφής:

Η καθημερινή τροφή θα πρέπει να αποτελείται από ισορροπημένο επίπεδο πρωτεϊνών για το χτίσιμο του σώματος, λιπών και υδατανθράκων για τη παροχή ενέργειας και όλης της σειράς των βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τα ψάρια είναι μια καλή πηγή άριστης ποιότητας πρωτεϊνών, αν και ο αρακάς, τα φασόλια, η φακή και οι ξηροί καρποί παρέχουν επίσης όλες τις πρωτεΐνες, όταν αναμειχθούν με δημητριακά. Οι υδατάνθρακες είναι καλύτερα να καταναλώνονται με τη σύνθετη μορφή που βρίσκονται στα αναποφλοιώτα (ή στα



ολικής άλεσης) δημητριακά, φασόλια, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς και διάφορους σπόρους. Για να πάρει κανείς αρκετές φυτικές ίνες, μπορεί να συμπεριλάβει και τις καλά πλυμένες φλούδες των φρούτων και λαχανικών. Τρώγοντας διαφορετικά, πλήρη γεύματα, θα εξασφαλίσει πολλά από τα λίπη, τα ιχνοστοιχεία και τις βιταμίνες που χρειάζεστε. Τα πράσινα λαχανικά, τα παντζάρια και τα αποξηραμένα φρούτα θα σας προμηθεύσουν επιπλέον σίδηρο, αν χρειάζεται.

β) πετυχημένη αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης:

Η υπερβολική δουλειά, η περιορισμένες προθεσμίες, οι δύσκολες προσωπικές σχέσεις, η φτωχή διατροφή και το ποτό, μόνα τους ή όλα μαζί μπορούν να σας δημιουργήσουν ένταση (στρες). Μπορεί να γίνετε ανυπόμονοι, μελαγχολικοί ή απογοητευμένοι και η υγεία σας και η ζωτικότητα σας να υποφέρει.

Μία κοινή αντίδραση σε αυτές τις καταστάσεις είναι η προσπάθεια διαφυγής, έστω παροδική, με το διάλειμμα για έναν καφέ ή με το βιαστικό κάπνισμα ενός τσιγάρου. Αυτά όμως αυξάνουν τις τοξίνες στο σώμα σας και δεν είναι προσπάθειες αντιμετώπισης των αιτιών. Μία πιο αποτελεσματική τακτική είναι η αντιπαράθεση με την καθημερινή ένταση και η θετική αντιμετώπισή της. Τέλος, η χρησιμοποίηση αιθέριων ελαίων, θα σας βοηθήσει, γιατί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά τους είναι η ανακούφιση από την καθημερινή ένταση.

3.6 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά πολλούς τρόπους για να προωθηθεί η υγεία και ζωτικότητα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μασάζ, στο μπάνιο, για εισπνοές, για κομπρέσες, για αρώματα χώρου και με άλλους επίσης τρόπους που βελτιώνουν την καθημερινή μας ζωή.

Οι διάφορες εφαρμογές της αρωματοθεραπείας είναι οι εξής:

- ❖ Εισπνοές
- ❖ Αρωματισμός χώρου
- ❖ Ποδόλουτρο
- ❖ Μπάνιο
- ❖ Επιθέματα
- ❖ Εξωτερική χρήση-ροφήματα
- ❖ Επαλείψεις
- ❖ Πλύσεις στόματος και γαργάρες

❖ Μασάζ

1) ΕΙΣΠΝΟΕΣ:

διακρίνονται σε:

α) μπάνιο ατμών προσώπου,

Σε αυτή τη περιποίηση ο πελάτης σκεπάζει το κεφάλι του με μια πετσέτα, σκύβει πάνω από ένα μπολ-σκεύος με ζεστό νερό που μέσα έχουν προστεθεί τα επιλεγμένα αιθέρια έλαια και εισπνέει βαθιά, περίπου για πέντε λεπτά. Αυτή η μέθοδος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν σάουνα προσώπου. Η εισπνοή των αιθέριων ελαίων μπορεί να φέρει γρήγορα ανακούφιση στα αναπνευστικά και στα προβλήματα που προέρχονται από την καθημερινή ένταση. Συνιστάται για τα κρυολογήματα, τη γρίπη, τις φλεγμονές του κόλπου της μύτης και το βήχα.



β) ξηρά μέθοδος εισπνοών

Σε αυτή τη διαδικασία ο πελάτης ρίχνει σε ένα μαντήλι μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων και κρατώντας το κοντά στη μύτη, εισπνέει βαθιά. Η οσφρητική αίσθηση είναι από τις πιο ισχυρές και συνεχείς αισθήσεις. Το οσφρητικό νεύρο συνδέεται άμεσα με το κέντρο του εγκεφάλου που ελέγχει τα συναισθήματα μας. Γι'αυτό το λόγω η άμεση επαφή και εισπνοή των αιθέριων ελαίων από τη μύτη, με την επακόλουθη ενεργοποίηση του οσφρητικού νεύρου, παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην εξισορρόπηση των ανθρώπινων συναισθημάτων.

Πλεονεκτήματα: γρήγορο και εύκολο, η θερμότητα αυξάνει τη δραστηριότητα των ελαίων κατά των λοιμώξεων.

Μειονεκτήματα: δεν είναι πάντα κατάλληλο για ασθματικούς, επικίνδυνο για παιδιά.

2) αρωματισμός χώρου:

Διακρίνονται σε:

α) εξατμιστήρες

Από τις πιο όμορφες εφαρμογές των αιθέριων ελαίων είναι η αργή εξατμισή τους. Μια απλή αλλά πολύ χρήσιμη συσκευή, κατασκευασμένη συνήθως από πηλό, κεραμικό, πορσελάνη ή γυαλί, αποτελείται από ένα μικρό δοχείο (μερικοί έχουν ένα μικρό ελεύθερο κύπελλο που προσαρμόζεται στη κορυφή ενός τύπου καπνοδόχου, άλλοι έχουν παρόμοια κατασκευή, αλλά με ενσωματωμένο κύπελλο) στο οποίο ρίχνουμε νερό με μερικές

σταγόνες αιθέριων ελαίων και από ένα κερί στο κάτω μέρος του. Άλλος τρόπος για να ζεσταθεί το νερό με τα αιθέρια έλαια, είναι η τοποθέτηση μιας λάμπας νύχτας σε μια ανθεκτική στη θερμότητα βάση, που έχει μια τρύπα στη μέση και ακουμπώντας το πάνω στη συσκευή. Υπάρχουν και ηλεκτρικοί εξατμιστήρες. Εναλλακτικά, η προσθήκη του ελαίου σε ένα μπολ με νερό, δίπλα σε ένα σώμα καλοριφέρ είναι εξίσου αποτελεσματική.



Είναι σημαντικό να μην «καίγονται» τα αιθέρια έλαια για αυτό πρέπει το δοχείο να μην είναι πολύ κοντά με την πηγή θέρμανσης και να προσέχουμε να μην μένει χωρίς νερό το δοχείο. Η συμβολή του αρωματικού λύχνου είναι σημαντική.

Τα εξατμισμένα μόρια των αιθέριων ελαίων μπορούν να βοηθήσουν στην εξαφάνιση των αιωρούμενων βακτηρίων και θα κάνουν τα πράγματα που είναι γύρο μας να μυρίζουν υπέροχα, κρύβοντας τις ανεπιθύμητες οσμές από τσιγάρα, μαγείρεμα ή ζώα του σπιτιού.

Είναι επίσης ανεκτίμητα, γιατί εξισορροπούν τα συναισθήματα. Ένα τονωτικό μείγμα θα καθαρίσει το μυαλό, ενώ τα χαλαρωτικά έλαια θα ηρεμήσουν από την ανησυχία μιας έντονης ημέρας.

Πλεονεκτήματα: ευωδιάζει και εξαγνίζει την ατμόσφαιρα, εξαφανίζει τα μικρόβια. Καλό για αναπνευστικά και ψυχολογικά προβλήματα.

Μειονεκτήματα: από τους λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους για να εισέλθουν τα έλαια στο σώμα.

Θερμαντήρες για μικρές λάμπες είναι κοίλα, κυκλικά δακτυλίδια, συνήθως κατασκευασμένα από πορώδη άργιλο, σχεδιασμένα να εφαρμόζουν στην κορυφή μιας μικρής λάμπας λίγων βατ. Ο θερμαντήρας τοποθετείται πάνω στη λάμπα, ύστερα θέτουμε σε λειτουργία τη λάμπα προσθέτοντας μερικές σταγόνες από το μείγμα των αιθέριων ελαίων που έχει επιλεχτεί. Η θα εξατμίσει τα αιθέρια έλαια. Αν ο θερμαντήρας ζεσταθεί πολύ από τη θερμότητα της λάμπας, τα αιθέρια έλαια θα εξατμιστούν γρήγορα και μπορεί να αναδυθεί μια μυρωδιά καμένου αρώματος, πρέπει να δίνεται προσοχή.

β) ψεκαστήρες

Για γρήγορο αντισηπτικό αποτέλεσμα, ο ψεκαστήρας είναι ιδανικός, επειδή μας δίνει τη δυνατότητα απολύμανσης ή αρωματισμού του χώρου σε δευτερόλεπτα, με τα διασκορπισμένα μόρια των ελαίων. Βοηθάει στην αντιμετώπιση των αερογενών μικροβίων, στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας από δυσάρεστες μυρωδιές και στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων. Λειτουργεί γεμίζοντας το δοχείο του ψεκαστήρα με νερό και προσθέτοντας ανάλογα με το μέγεθος του ψεκαστήρα, τις σταγόνες από το μείγμα των αιθέριων ελαίων που έχει επιλεγεί. Η ανακίνηση είναι σημαντική πριν τη χρήση.

3) ποδόλουτρο:

Συνιστάται θερμό ποδόλουτρο το χειμώνα για κρύα πόδια και δροσερό ποδόλουτρο για πρησμένα και κουρασμένα πόδια, με μερικές σταγόνες από το μείγμα των αιθέριων ελαίων που έχουμε επιλέξει. Το ποδόλουτρο συνιστάται για τη απομάκρυνση των κρυολογημάτων, για τους ρευματικούς ή αρθρικούς πόνους, για την υπερβολική εφίδρωση, για τη μυκητίαση και άλλες δερματοπάθειες των ποδιών όπως είναι η δερματίτιδα ή το έκζεμα. Τα ποδόλουτρα έχουν ανακλαστικές επιδράσεις στο σώμα μέσω των ανακλαστικών ζωνών.



Η ευωδία των αιθέριων ελαίων που έχει επιλεγεί, εισέρχεται από το οσφρητικό σύστημα στον οργανισμό, δίνοντας τα ανάλογα αποτελέσματα στον ψυχικό μας κόσμο. Ο συνδυασμός του κρύου ή ζεστού νερού στο ποδόλουτρο, με τη μυρωδιά των αιθέριων ελαίων είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός. Και αυτό γιατί στα πόδια μας και συγκεκριμένα στις πατούσες υπάρχουν νευρικές απολήξεις, οι οποίες επηρεάζουν το νευρικό μας σύστημα. Επίσης όπως γνωρίζουμε σύμφωνα με τη ρεφλεξολογία στη πατούσα βρίσκεται το σημαντικότερο ενεργειακό κέντρο από όπου μπορούμε με διάφορες παρεμβάσεις να καταπραΰνουμε αρκετά προβλήματα του οργανισμού.

4) μπάνιο:

Ένας ακόμα αποτελεσματικός και ευχάριστος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας, με πολλαπλά ευεργετικά αποτελέσματα είναι το μπάνιο. Η διαδικασία γίνεται με την προσθήκη στο νερό, το μείγμα ή το αιθέριο έλαιο που έχουμε επιλέξει. Το νερό σε συνδυασμό με αυτές τις λίγες σταγόνες αιθέριων ελαίων, έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα έλαια δεν διαλύονται εύκολα στο νερό, αλλά μπορούν να σκορπιστούν γρήγορα, αν ανακινηθεί το νερό. Η χρησιμοποίηση πολύ ζεστού νερού δεν συνιστάτε, γιατί τα αιθέρια έλαια θα εξατμιστούν πολύ γρήγορα.



Τα έλαια εισπνέονται και απορροφούνται.

Επιτυγχάνεται άμεση ευεργετική επίδραση με δύο τρόπους: α) εσωτερικά και εξωτερικά στο δέρμα καθώς και στο αγγειακό σύστημα. Αυτό γίνεται γιατί οι πόροι του δέρματος ανοίγουν με την αύξηση της θερμοκρασίας, και εισχωρούν ακόμα πιο εύκολα τα μόρια των αιθέριων ελαίων. Και β) με την εισπνοή των ελαίων από το οσφρητικό σύστημα.

Καταλαβαίνει κανείς ότι η εισχώρηση τους στον οργανισμό γίνεται με δύο αποτελεσματικούς τρόπους. Ανακουφίζοντας, διεγείροντας, χαλαρώνοντας, ανάλογα με την επιλογή των ελαίων. Αφήνουμε με αυτό τον τρόπο να δράσουν τα αιθέρια έλαια ρυθμίζοντας την ψυχική μας ισορροπία. Ακόμη βοηθούν σε διάφορες δερματικές και οργανικές παθήσεις, χαλαρώνουν τη μυϊκή ένταση και άλλους πόνους ή βοηθούν στη ψυχολογική ανανέωση. Καθαρίζει το μυαλό από κάθε σκέψη που μπορεί να μας επιβαρύνει-αγχώνει και αφήνει τα γεμάτα ενέργεια αιθέρια έλαια, να κάνουν τα μαγικά τους.

Ένας τρόπος που μπορεί να εφαρμοστεί στο σπίτι για προσωπική χρήση, είναι η τοποθέτηση μερικών αναμένων κεριών στο χώρο του μπάνιου με την συνοδεία ανάλογης μουσικής, σύμφωνα με τις προτίμηση του καθενός. Το μπάνιο με αιθέρια έλαια εφαρμόζεται ήδη από την αρχαιότητα, όπου κατείχε σημαντικότερη θέση στη ζωή των ανθρώπων.

Πλεονεκτήματα: ευκολόχρηστο, χαλαρωτικό, διεγερτικό ανάλογα με την επιλογή των ελαίων.

Μειονέκτημα: κανένα

5) επιθέματα:



Στην περιποίηση αυτή πρέπει να προστεθούν μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα μπολ με ζεστό ή κρύο νερό. Κόβοντας και μουσκεύοντας ένα διπλωμένο καθαρό βαμβακερό κομμάτι υφάσματος ή μη φαρμακευτική γάζα στο νερό, στραγγίζοντας το και εφαρμόζοντας το στην πάσχουσα περιοχή. Αν χρησιμοποιηθεί ζεστή κομπρέσα, καλό θα ήταν να σκεπαστεί με μια θερμή πετσέτα ή

με ένα πλαστικό αυτοκόλλητο και όταν κρυώσει να επαναληφτεί η διαδικασία.

- ❖ Οι ζεστές κομπρέσες ενδείκνυται για μυϊκούς πόνους, αρθρίτιδα, ρευματισμούς, πονόδοντο, ωτίτιδα, καλόγερους, αποστήματα, γυναικολογικά προβλήματα, στραμπουλήγματα, δοθιήνα και αυχενικό
- ❖ Οι κρύες κομπρέσες ενδείκνυται για πονοκέφαλους, εξαρθρώσεις, πρηξίματα, ευρυαγγείες, ερεθισμένα δέρματα, και φλογώσεις. Επίσης για πρόσφατες κακώσεις, όπως είναι τα διαστρέμματα, οι μώλωπες και τα οιδήματα.

6) εξωτερική χρήση-ροφήματα:

Σε κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη ή τσάι με μέλι ή κρύο χυμό, μπορούν να προστεθούν αιθέρια έλαια σε ποσότητα που συνιστάται για εσωτερική λήψη από εξειδικευμένο πάντα θεραπευτή!



Όπως το χειμώνα, έτσι και το καλοκαίρι μπορεί κάποιος να απολαύσει το αγαπημένο του ρόφημα. Ακόμα και αν τα έχει συνηθίσει ζεστά, η άνοδος της θερμοκρασίας δεν είναι λόγος για να αποχωριστεί και να στερηθεί κανείς τα οφέλη που έχουν στην υγεία. Έτσι μπορεί να πάρει, το αγαπημένο του ρόφημα, να το μετατρέψει σε δροσιστικό ποτό και να το απολαύσει. Κάποιο

ιδιαίτερο μυστικό στον τρόπο παρασκευής του δεν υπάρχει.

Σύμφωνα με τις οδηγίες αφού πρώτα ετοιμαστεί το ανάλογο αφέψημα ή έγχυμα, τοποθετείται στο ψυγείο ή αλλιώς προστίθενται σε αυτό παγάκια. Τα ευεργετικά συστατικά των πρώτων υλών δεν θα χαθούν.

Συμβουλές:

- Για να επωφεληθεί κάποιος από τις ευεργετικές ιδιότητες των ροφημάτων -κυρίως από τα βότανα-, θα πρέπει να καταναλώνει 2-3 φλιτζάνια την ημέρα. Αν, για παράδειγμα, πίνει πολλούς καφέδες ή πολλά αναψυκτικά, μπορεί να αντικαταστήσει τα περισσότερα με ροφήματα.
- Για να εμπλουτίσει τη γεύση του, μπορεί να προσθέσει μερικές σταγόνες λεμόνι σε όλα εκτός από την άγρια τριανταφυλλιά.

7) επαλείψεις:

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τοπικά τα αιθέρια έλαια πάντα όμως διαλυμένα σε διαλύτες, για να θεραπευθούν πολλές δυσάρεστες καταστάσεις του δέρματος ή να συνδυαστούν με το μασάζ. Συνιστάται για πιασμένους μύες, θλάσεις, πόνους περιόδου ή και σε διάφορα οργανικά προβλήματα. Διαλύοντας τα αιθέρια έλαια που έχουν επιλεχτεί σε κατάλληλο διαλύτη και τρίβοντας καλά τις πάσχουσες περιοχές. Αν κάποιος ασθενείς έχει λιπαρό δέρμα καλύτερα είναι να χρησιμοποιήσει λοσιόν και να διαλύσει το αιθέριο έλαιο.

Οι εξαιρετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων θα διαπεράσουν την επιφάνεια του δέρματος και θα εισχωρήσουν στο εσωτερικό του οργανισμού καταπραΰνοντας τους διάφορους πόνους και δυσλειτουργίες.

8) πλύσεις στόματος και γαργάρες:

Οι γαργάρες και πλύσεις στόματος βοηθούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος. Οι πλύσεις αυτές γίνονται με την αραίωση μερικών σταγόνων αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και πλένοντας τη στοματική κοιλότητα ή κάνοντας γαργάρες. Το κάπνισμα απαγορεύετε.

Πλεονεκτήματα: ιδανικό για λοιμώξεις του λαιμού και στοματικά έλκη.

Μειονεκτήματα: ακατάλληλο για τα παιδιά, δυσάρεστη γεύση.

3.7 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τα αιθέρια έλαια είναι το όχημα για την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας. Από τη φύση τους είναι πολύ συμπυκνωμένα προϊόντα και σαν τέτοια έχουν ισχυρά δραστικά συστατικά που αν χρησιμοποιηθούν αλόγιστα και από άτομα μη ειδικευμένα στον τομέα της αρωματοθεραπείας, μπορεί να προκαλέσουν πρόβλημα. Για αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται με υπευθυνότητα και γνώση, κάτι που ένας αρωματοθεραπευτής/ τρια μπορεί να μας εξασφαλίσει.

Παίρνοντας ένα σωστό ιατρικό ιστορικό για κάθε έναν ενδιαφερόμενο, συζητώντας μαζί του για τις συνήθειες και τις ανάγκες του, αν χρειάζεται προβαίνοντας σε ένα δερματικό τεστ πριν την όποια χρήση μείγματος, ο θεραπευτής μπορεί να φτιάξει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας ή ακόμα και απλής χαλάρωσης που να παρέχει ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Ωστόσο, είναι καλό να γνωρίζει κανείς πως τα αιθέρια έλαια δεν επιτρέπονται:

- ❖ κατά τους 4 πρώτους μήνες της κύησης και κατά τη διάρκεια του θηλασμού
- ❖ και σε βρέφη μέχρι 4 μηνών
- ❖ σε άτομα που έχουν πρόσφατα εγχειριστεί
- ❖ Σε περιπτώσεις άσθματος, δερματικών παθήσεων και αλλεργιών
- ❖ σε καρδιολογικά προβλήματα, προβλήματα κυκλοφορικού και πίεσης
- ❖ σε διαβητικούς που κάνουν χρήση ινσουλίνης, απαγορεύεται το αιθέριο έλαιο της αγγελικής
- ❖ σε άτομα που κάνουν χρήση ψυχοφαρμακων
- ❖ σε άτομα με υψηλή πίεση
- ❖ σε άτομα με επιληψία
- ❖ σε άτομα με καρκίνο και χημειοθεραπειών και
- ❖ στην ομοιοπαθητική αγωγή είναι απαραίτητο να συμβουλευτεί ο ασθενής, ειδικό θεραπευτή πριν ξεκινήσει οτιδήποτε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ - ΜΑΣΑΖ - ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

4.1 ΜΑΣΑΖ

Πολλές είναι οι εφαρμογές της αρωματοθεραπείας, ένας όμως από τους βασικότερους, με θαυματουργά αποτελέσματα είναι το μασάζ. Ο πιο διαδεδομένος τρόπος εφαρμογής και όχι άδικα. Οι εφαρμογές του είναι γνωστές από πολύ παλιά, μέσα από ευρήματα και έγγραφα, που βρέθηκαν από ερευνητές.

4.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Το μασάζ σαν μέσω θεραπείας θεωρείται τόσο παλαιό όσο η ανθρωπότητα. Η πιο κοινή απόδειξη για αυτό, είναι το γεγονός ότι ο άνθρωπος ανταποκρίνεται ενστικτωδώς στον πόνο, με να αγγίξει όπου πονά.

Ο Βίλχελμ Ράιχ, ψυχαναλυτής και μαθητής του Φρόιντ, άτομο που βρίσκονταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή του, ήταν ένας από αυτούς που υποστήριξε πως τα ψυχολογικά τραύματα μπορούν να «αποθηκευτούν» στα οστά και στους μυς. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Ράιχ ο ιστός έχει μνήμη, ώστε αν τον τραυματίσει κανείς, κάθε φορά που θα αγγίζει αυτή την περιοχή, η μνήμη του θα απελευθερώνει τη συνέπεια που ο τραυματισμός έχει προκαλέσει. Αντίληψη που φαίνεται να έχει τη βάση της, αν σκεφτούμε πως αν δεν μας αρέσει να μας αγγίζουν σε κάποια συγκεκριμένη περιοχή, ίσως η περιοχή αυτή να έχει συνδεθεί με ένα τραυματικό γεγονός στο παρελθόν, το οποίο ο συνειδητός μας νους έχει μπλοκάρει. Ακόμα, μια σφιγμένη, αμυντική στάση σώματος, με κυρτωμένη πλάτη, μπορεί να προκαλεί χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Βασικά, όλες οι θεραπείες μάλαξης φαίνεται να στηρίζουν τη θεωρία του Ράιχ πάνω στο άγχος. Υπάρχουν πολλές ιστορίες ανθρώπων που κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας μάλαξης ξεσπούν σε κλάματα, γελάνε, λυπούνται ή θυμώνουν καθώς αναμνήσεις που είχαν καταπιεστεί για μεγάλο διάστημα αρχίζουν να βγαίνουν στην επιφάνεια. Μπροστά στις λέξεις, το άγγιγμα έχει σαφώς μεγαλύτερη δύναμη. Υπάρχουν αποδείξεις πως οι άνθρωποι θυμούνται πράγματα πιο εύκολα αν καθώς τους μιλά κάποιος τους αγγίζει κιόλας.

Η πρακτική να χρησιμοποιείται η αφή σαν μέθοδος θεραπείας, προέρχεται από έθιμα και τεχνικές που έχουν τις ρίζες τους στην

αρχαία ιστορία. Αρχαίοι πολιτισμοί στην ανατολή και στην δύση, ανακάλυψαν πως οι φυσικές θεραπείες και το μασάζ μπορούν να θεραπεύσουν τραύματα, να ανακουφίσουν τον πόνο και να προλάβουν ασθένειες. Επί πλέον, η αφή βοηθούσε να μειωθεί το στρες και να προκαλεί βαθιά χαλάρωση.

Η θεραπεία μέσω του μασάζ ήταν ιερή κατά τους αρχαίους χρόνους σε όλους τους πολιτισμούς για να αποκτήσει μια κακόφημη εικόνα κατά το τέλος της ύστερης ρωμαϊκής εποχής. Μια φήμη που συνεχίζεται στον ένα ή στον άλλο βαθμό ως τις μέρες μας. Ταυτόχρονα ωστόσο, με την ανάπτυξη και την διάδοση των εναλλακτικών μορφών θεραπείας, το μασάζ τείνει να αναβιώσει και να επανακτήσει την αξιοπιστία που είχε σε παλαιότερες εποχές.

4.3 ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ

ΙΝΔΙΑ: Η πρακτική στο μασάζ στην χώρα αυτή τα ξεκίνησε το 3000 πχ και ενδεχόμενα νωρίτερα. Αποτελεί ένα τμήμα του συστήματος της Ayurveda που θεωρείται το παραδοσιακό σύστημα ιατρικής στην Ινδία. Οι θεραπείες της Ayurveda συνδυάζουν δίαιτα, βοτοναθεραπεία, αρωματοθεραπεία χρωμοθεραπεία και θεραπεία της αφής.

ΑΙΓΥΠΤΟΣ: Τα πρώτα γραπτά ντοκουμέντα για το μασάζ προέρχονται από την Αίγυπτο καθώς και την Κίνα. Στην Αίγυπτο αρχαίες στήλες, απεικονίζουν ανθρώπους να κάνουν ο ένας στον άλλο μασάζ. Στους Αιγύπτιους επίσης αποδίδεται η εφεύρεση της ρεφλεξολογίας περίπου το 2.500 πχ. Με την μέθοδο αυτή, ο θεραπευτής πιέζει συγκεκριμένες ζώνες στα πέλματα και στα χέρια και σαν αντίδραση, ο θεραπευόμενος νοιώθει ανακούφιση στα σημεία του σώματος που συνδέονται με αυτές τις ζώνες.

ΚΙΝΑ: Το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ αναπτύχθηκε μέσω της κινέζικης ιατρικής από βουδιστές και ταοϊστές μοναχούς που θεωρούσαν ότι η επαφή μέσω της αφής είναι σημαντική για την ανάπτυξη του πνεύματος και την χαλάρωση του σώματος. Η φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, στηρίζεται στην Αρχή ότι οι ασθένειες προκύπτουν εξ αιτίας του μπλοκαρίσματος της ενέργειας σε συγκεκριμένες διαβάσεις ή τους μεσημβρινούς του σώματος. Μέσω του μασάζ και άλλων τεχνικών, η ενέργεια θα διατρέξει πιο αρμονικά αυτές τις διαβάσεις, που επιτρέπουν στο σώμα για να θεραπευθεί φυσικά. Οι μασέρ πρέπει να συμπληρώσουν το μασάζ με βότανα, δίαιτα και ασκήσεις.

ΙΑΠΩΝΙΑ: Αρχίζοντας περίπου το 1000 πχ, οι Γιαπωνέζοι μοναχοί που σπούδασαν τον βουδισμό στην Κίνα, παρατήρησαν και τις μεθόδους θεραπειών της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής,

συμπεριλαμβανομένου και του μασάζ. Στην συνέχεια, η Ιαπωνία ανέπτυξε το δικό της παραδοσιακό γιαπωνέζικο μασάζ (anma), το οποίο αργότερα διαμορφώθηκε στο Shiatsu. Ο πρωταρχικός στόχος του Shiatsu, είναι να αναπτύξει τα επίπεδα ενέργειας του ασθενή και μέσω αυτής της ανάπτυξης να ρυθμίσει και ενισχύσει τη λειτουργία των οργάνων του σώματος ως φυσική αντίσταση στις ασθένειες.

ΕΛΛΑΔΑ: Προερχόμενο από τις ανατολικές φιλοσοφίες και πρακτικές, το μασάζ εξαπλώθηκε στον δυτικό πολιτισμό περίπου τον 8ο πχ αιώνα. Αθλητές στην αρχαία Ελλάδα πραγματοποιούσαν μασάζ με στόχο να κρατήσουν το σώμα τους στην καλύτερη δυνατή κατάσταση πριν τους αγώνες και να αποβάλλουν την συγκέντρωση αποβλήτων στους μυς τους. Οι γιατροί της εποχής, χρησιμοποιούσαν βότανα και λάδια, σε συνδυασμό με τεχνικές μασάζ «ανατρίψεις», για να θεραπεύσουν αρκετές ασθένειες μεταξύ των οποίων εντερικές. Οι Έλληνιδες αναγνώριζαν τα πλεονεκτήματα αυτών των αρωματικών ελαίων και τα χρησιμοποιούσαν για κούρες ομορφιάς στο δέρμα τους. Τον πέμπτο π.χ αιώνα, ο Ιπποκράτης περιγράφει την "τριβή " για να θεραπεύσει φυσικά τραύματα και δίδασκει τους μαθητές τους τα πλεονεκτήματα από το τρίψιμο για την αυτοθεραπεία του σώματος. Επιπλέον πρόβαλε ένα συνδυασμό μασάζ με κατάλληλη διαίτα, γυμναστική, ξεκούραση, φρέσκο αέρα και μουσική, προκειμένου να διατηρηθεί το σώμα σε υγιεινή κατάσταση. ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμπημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους.

ΡΩΜΗ: Στην Ρώμη κατά την διάρκεια του πρώτου μχ αιώνα, ο Galen, θερμός υποστηρικτής των κανόνων του Ιπποκράτη, υιοθέτησε την θεωρία του για συνδυασμό άσκησης, υγιεινής διατροφής, ξεκούρασης και μασάζ σαν αναπόσπαστα τμήματα για την ανάρρωση και διατήρηση της υγιούς κατάστασης του σώματος. Στην εποχή του δημιουργήθηκαν τα δημόσια λουτρά όπου οι λουόμενοι δέχονταν και υπηρεσίες μασάζ με συνδυασμό απάλειψης του σώματος με λάδια για την βελτίωση της ποιότητας του δέρματος. Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιοδίφης, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του. Τα ρωμαϊκά λουτρά που ήταν εξαιρετικά δημοφιλή στον πολιτισμό των ρωμαίων, σταδιακά έχασαν τον αρχικό τους στόχο και μετατράπηκαν σαν μέσο αναζήτησης σεξουαλικής ευχαρίστησης.

4.4 ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΟΠΩΣ ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ ΣΗΜΕΡΑ

Το μασάζ σαν μέσο θεραπείας, έπεσε στην αφάνεια στον δυτικό πολιτισμό σχεδόν ως τον 19ο μ.Χ αιώνα, αν και πολλά γραπτά ντοκουμέντα των προηγούμενων αιώνων κάνουν αναφορά στις θεραπευτικές του ιδιότητες. Κατά το τέλος του 19ου αιώνα, γιατροί στην Ευρώπη και την Αμερική άρχισαν να ενδιαφέρονται ζωηρά για τις επιδράσεις του μασάζ στο ανθρώπινο σώμα. Στις αρχές του 1800 ένας Σουηδός γιατρός, ο Per Henrik Ling, ανέπτυξε το γνωστό στις μέρες μας σουηδικό μασάζ. Πρόοδος επίσης σημειώθηκε στην Αγγλία από το γιατρό Matthias Roth, ο οποίος μελέτησε το σύστημα του Ling. Δύο αδελφοί γιατροί, οι George και Charles Taylor, εισήγαγαν τις σουηδικές τεχνικές μασάζ στην Αμερική το 1856 και επινόησαν την πρώτη συσκευή το 1864. Περαιτέρω εξελίξεις έχουν καταγραφεί μέσω της εργασίας του Ολλανδού γιατρού Johann Mezger (1839-1909), ο οποίος συνέδεσε τα αποτελέσματα και τα οφέλη για την αποκατάσταση και τη θεραπεία πολλών ασθενειών και αναταραχών.

Γιατροί σε όλες τις χώρες που αναφέρονται, επηρεασμένοι από τις έρευνες των συναδέλφων τους, άρχισαν να ενθαρρύνουν τους νοσοκόμους για να εκπαιδευτούν στην τέχνη του μασάζ. Γύρω σε αυτήν την περίοδο, ψυχαναλυτές όπως ο Sigmund Freud (1856-1939), χρησιμοποιούσαν το μασάζ για να ηρεμήσουν και να καθησυχάσουν τους ασθενείς τους. Ο αυστριακός γιατρός Wilhelm Reich – μαθητής του Freud - ανέπτυξε την θεωρία ότι το μασάζ θα μπορούσε να βοηθήσει στην μείωση της ψυχολογικής έντασης (Μια θεωρία που οι αρχαίοι πολιτισμοί θεωρούσαν δεδομένη στην εποχή τους).

Την ίδια περίπου περίοδο, η ρεφλεξολογία και η αρωματοθεραπεία άρχισαν να ερευνώνται συστηματικά από τον ιατρικό κόσμο.

Η αυξανόμενη γνώση του νευρικού συστήματος και του ρόλου του στην ανακούφιση του πόνου, επιβεβαίωσε τα αποτελέσματα της θεραπείας μέσω της πίεσης συγκεκριμένων ζωνών στο ανθρώπινο σώμα. Η χρήση των αιθέριων ελαίων από την βιομηχανία αρωμάτων, επιβεβαίωσε επίσης τις ευεργετικές τους επιδράσεις στον άνθρωπο. Ως εκ τούτου, τα αιθέρια έλαια εισήχθησαν στο μασάζ για να αναπτυχθούν στην συνέχεια στην αρωματοθεραπεία όπως την χρησιμοποιούμε σήμερα.

Με τον πέρασμα των χρόνων, η πρόοδος της επιστήμης και της τεχνολογίας στον δυτικό κόσμο, με την εισαγωγή προηγμένων μηχανημάτων και φαρμάκων, άρχισε σιγά –σιγά να αντικαθιστά το μασάζ ως μέσο θεραπείας. Το μασάζ έπεσε πάλι στην αφάνεια και απόκτησε εκ νέου κακή φήμη, καθώς συνδέθηκε στενά με

«υπηρεσίες» σεξουαλικής ικανοποίησης στους οίκους ανοχής της εποχής. Ξανά «ανακαλύφθηκε» την δεκαετία του '60, με την «επανάσταση» των παιδιών των λουλουδιών. Είναι η εποχή της μαζικής αμφισβήτησης κάθε τι «κατεστημένου». Είναι επίσης η εποχή της ανάπτυξης του μαζικού τουρισμού. Καθώς οι δυτικοί άνθρωποι άρχισαν να ταξιδεύουν περισσότερο, ανακάλυψαν στην ανατολή τις εναλλακτικές στην δυτική ιατρική λύσεις.

Ανάμεσα σε αυτές ανακάλυψαν και τις θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ. Στις μέρες μας, το μασάζ ως μέσο θεραπείας συνδέεται άμεσα με την τάση της ολιστικής προσέγγισης των αναγκών των ανθρώπων για υγιή ισορροπία σώματος και πνεύματος.

4.5 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Σήμερα περισσότερο από ποτέ, καθώς οι εντάσεις και τα άγχη της καθημερινής ζωής αφήνουν τα σημάδια τους στο σώμα μας, στις σχέσεις και στην ικανότητα μας να απολαμβάνουμε τη ζωή, το απαλό άγγιγμα έχει γίνει μια απόλυτη αναγκαιότητα. Είτε συστηματικό με τη μορφή του message, είτε σαν απαλό χάδι, το άγγιγμα κάνει καλό στο σώμα, το πνεύμα και τη ψυχή.

Έρευνες όπως δείξαμε και παραπάνω, έχουν αποδείξει ότι το άγγιγμα βελτιώνει την υγεία και προσφέρει ευεξία. Πολλές είναι οι μέθοδοι θεραπευτικού αγγίγματος που συναντάμε σε όλο τον κόσμο, από το γνωστό σε μας σουηδικό μασάζ ως τις αρχαίες ανατολικές παραδόσεις του βελονισμού, της αγιουρβέδας, της ρεφλεξολογίας και του σιάτσου. Όλα αυτά έχουν στη βάση τους δύο κοινούς παράγοντες- το περιποιητικό άγγιγμα και τις καλές προθέσεις- για να ανακουφίσουν το πόνο, να προσφέρουν ευχαρίστηση ή απλά για να εκφράσουν αγάπη.



Για προσωπική χρήση, δε χρειάζεται κάποιος να είναι εκπαιδευμένος θεραπευτής-masseur για να προσφέρει ή να επωφεληθεί από το message. Μπορεί να χρησιμοποιήσει απλές τεχνικές θεραπευτικού αγγίγματος για να βοηθήσει και να ανακουφίσει τους φίλους και τους αγαπημένους του, αλλά και τον ίδιο τον εαυτό του. Αν όλοι μας δίναμε και παίρναμε τρυφερά αγγίγματα σε τακτική

βάση, θα ζούσαμε σε ένα εντελώς διαφορετικό κόσμο, με περισσότερη ευτυχία, ειρήνη και ασφάλεια. Μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν τέτοιο κόσμο, με ένα άγγιγμα τη φορά.

4.6 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Το μασάζ είναι σαν τη μουσική: όταν κανείς μάθει τις βασικές νότες ή κινήσεις, μπορεί να γράφει τραγούδια για κάθε διάθεση, από απλά νανουρίσματα ως περίτεχνες συμφωνίες αισθήσεων. Με ορισμένες βασικές κινήσεις, που θα εφαρμόσει με διαφορετικούς τρόπους, μπορεί να ανακουφίσει το πόνο, να ξυπνήσει το πάθος και να προσφέρει χαλάρωση και ύπνο.



Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ένα καλό αρωματοθεραπευτικό μασάζ είναι πραγματικά μια θεϊκή εμπειρία. Αλλά και το να προσφέρεις εσύ τι μασάζ μπορεί να είναι επίσημα απολαυστικό. Μπορεί κανείς βέβαια να κάνει μασάζ με έλαια, στον ίδιο του τον εαυτό και να ωφεληθεί από αυτό. Ο πιο ευχάριστος όμως και σίγουρα πιο χαλαρωτικός τρόπος είναι να γίνεται το μασάζ

από κάποιον άλλο και ακόμη καλύτερα από έναν πεπειραμένο θεραπευτή. Ακόμα και κάποιος φίλος με “καλό χέρι” είναι περισσότερο από αρκετός.

Η προσθήκη αιθέριων ελαίων στο μασάζ ενισχύει την όλη διαδικασία, δίνοντας θεαματικά αποτελέσματα. Τα έντονα αρώματα και οι χημικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων όπως το φασκόμηλο, η λεβάντα, το σανταλόξυλο, το δεντρολίβανο και άλλα χρησιμοποιούνται για να ανακουφίσουν τις εντάσεις των μυών, να φέρουν σε ισορροπία διάφορες διαταραχές του οργανισμού, να καταπολεμήσουν ορισμένες παθήσεις και να χαλαρώσουν σώμα και νου ή να διεγείρουν αντίστοιχα. Επειδή πολλά αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα ισχυρά, πρέπει να φροντίζουμε να τα διαλύουμε σε κατάλληλους διαλύτες, με την κατάλληλη ποσότητα.

4.7 Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

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

Σε σωματικό επίπεδο, το μασάζ βοηθά στην εξάλειψη των τοξικών <<αποβλήτων>> (που συχνά αποτελούν την αιτία των μυϊκών πόνων), ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος και των λεμφικών αγωγών. Αυτό επηρεάζει το οξυγόνο στις περιοχές του πόνου και ταυτόχρονα μετακινεί τις στάσιμες τοξικές ουσίες, όπως είναι το γαλακτικό και το ανθρακικό οξύ, που δημιουργούνται μέσα στους μυϊκούς ιστούς.

Επειδή ο νους και το σώμα αλληλεπιδρούν, τα αποτελέσματα σε συγκινησιακό επίπεδο που έχει το έμπειρο αλλά ευαίσθητο αρωματοθεραπευτικό μασάζ μπορεί να είναι σημαντικά. Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση παρόμοια με κείνη που βιώνουν οι διαλογιζόμενοι.

Όταν η τέχνη του μασάζ γίνει δεύτερη φύση μπορεί να αρχίσουν να αποκαλύπτονται <<ενεργειακά μπλοκαρίσματα>> που συνήθως εκδηλώνονται ως ψυχρές περιοχές στο σώμα-ίσως χαμηλά στη πλάτη ή στη κοιλιά. Οι ψυχρές αυτές περιοχές είναι συχνά η έδρα βαθιά ριζωμένων συναισθημάτων. Καθώς οι μύες αρχίζουν να χαλαρώνουν, μερικές φορές απελευθερώνονται καταπιεσμένα συναισθήματα. Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν ανεξέλεγκτα να δακρύζουν, μολονότι νιώθουν εξαιρετικά χαλαροί και ήρεμοι μετά το μασάζ. Άλλοι μπορούν να νιώσουν μια ελαφρά ζαλάδα, σαν να ήπιαν λίγα ποτηράκια κρασί, ενώ ελάχιστοι πέφτουν σε βαθύ ύπνο.

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

4.8 ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΔΟΤΗ ΚΑΙ ΔΕΚΤΗ

Τίποτα το ευεργετικό δεν μπορεί να προκύψει, πάντως, αν δεν υπάρξει μια συμπάθεια ανάμεσα στον δότη και τον δέκτη. Αν προσφέρεται το μασάζ, πρέπει να αναπτυχθεί η ικανότητα να «συγχρονίζεται» με τις ανάγκες του συντρόφου του, αφήνοντας τα χέρια να κινηθούν διαισθητικά στα ευαίσθητα σημεία του σώματος και να απομακρύνουν τον πόνο. Μολονότι αυτό είναι μια έμφυτη ικανότητα, που είναι ανεπτυγμένη σε λίγα μόνο άτομα, μπορεί να καλλιεργηθεί η ευαισθησία γενικότερα (η οποία θα βοηθήσει την ικανότητά μας για το μασάζ) με τρόπους όπως είναι ο διαλογισμός και η βαθιά χαλάρωση.



Ο μαλασόμενος χρειάζεται να μάθει πώς να αποδέχεται σωστά το μασάζ, με το να εμπιστεύεται δηλαδή το σύντροφο του και να «ανοίγεται» στην εμπειρία. Αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί αν υπάρχει ένα κλίμα έντασης, κουβέντας και κίνησης. Ο μαλασόμενος θα πρέπει να κλείσει τα μάτια του, να πάρει δυο-τρεις βαθιές αναπνοές και να χαλαρώσει. Ύστερα πρέπει

να συγκεντρώσει την προσοχή του στο άγγιγμα του μαλάκτη απολαμβάνοντας την αίσθηση και αφήνοντας το σώμα του να χαλαρώσει τελείως. Αν για κάποιο λόγο πρέπει να κουνηθεί κάποιο μέρος του σώματος για να διευκολυνθεί το μασάζ, ο μαλάκτης είναι αυτός ο οποίος θα πραγματοποιήσει την κίνηση.

Υπάρχουν βέβαια κάποιες εξαιρέσεις: εάν για παράδειγμα η θερμοκρασία του δωματίου είναι χαμηλή και νιώσει ρίγος ο μαλασόμενος ή αισθανθεί πόνο από τις τεχνικές μάλαξης, μπορεί να ζητήσει από τον θεραπευτή να κάνει κάποιες αλλαγές για να νιώσει πιο άνετα. Επίσης μπορεί μόνος του να κινήσει κάποιο μέρος του σώματος του, εφόσον υπάρχει ενόχληση ή πιάσιμο τα οποία δεν βοηθούν στην επίτευξη του αποτελέσματος.

4.9 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑΣ

Είναι πολύ σημαντικό το δωμάτιο του μασέρ να είναι άνετο, καθαρό, με ηχομόνωση, ζεστό και βασικό είναι με την κατάλληλη ατμόσφαιρα. Κερίά για πιο ανάλαφρη ατμόσφαιρα, μπορούν να τοποθετηθούν μέσα στο χώρο του μασάζ.

Για τη δημιουργία της κατάλληλης ατμόσφαιρας ένας καλός τρόπος είναι, να αρωματίσουμε το χώρο με επιλεγμένα αιθέρια έλαια. Κατά προτίμηση πρέπει να είναι της αρεσκείας του πελάτη. Η μύτη μας είναι το πιο ισχυρό από όλα τα αισθητήρια όργανα. Το οσφρητικό νεύρο μπορεί να καταγράψει μια οσμή μια φορά και 25 χρόνια αργότερα, μπορεί να θυμηθείτε ότι έχετε ξανασυναντήσει αυτήν την οσμή παλιά. Μπορεί να μην ξέρετε ακριβώς πότε, αλλά ο εγκέφαλος σας θα το αναγνωρίσει. Αυτό είναι απλά ένα παράδειγμα της απίστευτης αίσθησης της οσμής. Ένα άλλο σημαντικό σημείο αναφοράς, είναι ότι θα θυμάστε επίσης και μια οσμή που δεν ήταν ευχάριστη για σας. Έτσι μέρος της επιτυχίας, στη δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας όπως και σε άλλες εφαρμογές της αρωματοθεραπείας θα είναι να έχετε την ικανότητα να δημιουργήσετε αρώματα που θα αρέσουν στους πελάτες σας.

Επίσης συνιστάται η απαλή μουσική. Μερικοί επαγγελματίες χρησιμοποιούν κασέτες με υποσυνείδητα μηνύματα, ή με ήχους από τη φύση όπως τα κύματα του ωκεανού ή τη βροχή στο δάσος. Ο πελάτης διαλέγει πια θέλει να ακούσει. Η μουσική πρέπει να παίζει σε όλη τη διάρκεια της περιποίησης και αυτό είναι σημαντικό γιατί μπορεί να διακοπεί η όλη προσπάθεια του μαλάκτη.

4.10 ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Για το αρωματοθεραπευτικό μασάζ, τέσσερις τύποι βασικών κινήσεων είναι σημαντικές να μάθει κανείς: α) θωπείες, β) κυκλικές κινήσεις και γ) ζυμώματα δ) κράτημα. Μερικές παραλλαγές είναι απαραίτητες στα πάσχοντα σημεία και για την ενίσχυση της κυκλοφορίας της λέμφου. Οι κινήσεις του μασάζ μπορεί να είναι, από τις σύντομες, γρήγορες, ελαφρές κινήσεις ως τις μακριές, αργές και βαθιές, ώστε να μπορούν να συνδυαστούν και να ταιριάξουν μεταξύ τους, εναλλάσσοντας το βαθμό πίεσης και της ταχύτητας, για να έχουν διαφορετικά αποτελέσματα κάθε φορά. Αυτό που πρέπει να θυμάται κανείς είναι ότι: ο στόχος είναι, τόσο εκείνος που κάνει το μασάζ όσο και εκείνος που το δέχεται να νιώθουν καλά. Γι'αυτό κατά τη διάρκεια της δουλειάς κρατάτε το σώμα σας χαλαρό, μη χρησιμοποιείται ποτέ ανεξέλεγκτη δύναμη,

ρωτάτε αν αυτό που κάνετε είναι ευχάριστο και μείνετε στη ζώνη άνεσης του συντρόφου σας.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στη αρωματοθεραπεία, είτε μόνα τους είτε σαν συνδυασμό, είναι ανάλογα κάθε φορά με τις προτιμήσεις και κυρίως με το δέρμα του πελάτη.



α) θωπείες:

Οι κινήσεις θωπείας είναι πολύ χαλαρωτικές και ευπροσάρμοστες. Η διαδικασία ξεκινάει αφού πρώτα ζεσταθεί το λάδι για το μασάζ ανάμεσα στις παλάμες και απλωθεί με κινήσεις προς τα έξω, ώστε η κίνηση να είναι ομαλή και εύκολη. Εάν η επιφάνεια είναι μεγάλη όπως η πλάτη, τα χέρια θα πρέπει να καλύψουν μεγάλη έκταση στο σχήμα του σώματος και

θα χρησιμοποιηθεί το επίπεδο μέρος της παλάμης και τα δάχτυλα με αυξανόμενη πίεση για να καλυφθεί ολόκληρη η επιφάνεια. Οι κινήσεις μπορεί να είναι μικρές ή μεγάλες. Η πίεση είναι απαλή και σταθερή. Οι κινήσεις είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι προσαρμόζονται κάθε φορά ανάλογα με την προσωπική προτίμηση κάθε πελάτη. Από την άλλη, σε μικρότερες επιφάνειες, όπως στα μπράτσα και στα πόδια, τα χέρια θα πρέπει να τυλίξουν αυτή τη μικρή επιφάνεια, και οι κινήσεις θα καθοδηγηθούν από το

τμήμα του χεριού μας ανάμεσα στον αντίχειρα και στο δείκτη.



Η θωπεία είναι μια ευλύγιστη κίνηση. Όταν εφαρμόζεται μασάζ ολόκληρου του σώματος, ο θεραπευτής πρέπει να συγκεντρωθεί ώστε να ολοκληρωθεί η θεραπεία με την ίδια ποσότητα ενέργειας. Χρησιμοποιείται το βάρος του σώματος για να διατηρηθεί το επίπεδο ενέργειας.

Οι βαθιές θωπείες

βελτιώνουν τη κυκλοφορία των υγρών του σώματος. Η άσκηση, το στρες, ακόμα και η κακή διατροφή έχουν ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση τοξινών ανάμεσα στις μυϊκές ίνες, οι οποίες προκαλούν πόνο. Η αποβολή αυτών των ουσιών βελτιώνει την υγεία των μυών, οι οποίοι λειτουργούν καλύτερα και κουράζονται λιγότερο. Η ώθηση βελτιώνει επίσης τη κυκλοφορία, καθώς οι κινήσεις σπρώχνουν το αίμα προς τη καρδιά και τους πνεύμονες, όπου εφοδιάζεται με οξυγόνο που μεταφέρει έπειτα σε όλους τους ιστούς. Η πίεση των χεριών πρέπει να είναι μεγαλύτερη καθώς

προχωράει προς τη καρδιά και να χαλαρώνει κατά την απομάκρυνση.



Η απαλή θωπεία μπορεί να έχει χαλαρωτικό αποτέλεσμα, ενώ η μέτρια ανακουφίζει τους πιασμένους μύες και μας δείχνει τα σημεία όπου υπάρχει ένταση, ώστε να επιστρέψουμε σε αυτά για ένα βαθύτερο μασάζ.

Οι θωπείες

χρησιμοποιούνται κυρίως στην αρχή και στο τέλος του

προγράμματος του μασάζ ή ακόμα και ενδιάμεσα, όταν γίνεται αλλαγή της τεχνικής.

β) κυκλικές κινήσεις:

Οι κυκλικές κινήσεις χρησιμοποιούνται για να διαπεράσουν το βαθύ μυϊκό ιστό. Εδώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν η βάση της παλάμης, οι ρόγες των δαχτύλων, οι φάλαγγες ή οι αντίχειρες.



Μπορεί να συνεχιστεί η εφαρμογή κυκλικής πίεσης πάνω σε ένα σημείο ή να διαγραφτεί με τον αντίχειρα μεγαλύτερη, σπειροειδή τροχιά.

Η πίεση που εφαρμόζεται ποικίλλει, σύμφωνα με τη διεύθυνση της κίνησης. Η βαθιά κίνηση που συνδυάζεται με δυνατή, αλλά ομαλή πίεση, κατευθύνεται πάντα προς τη καρδιά, για να βοηθήσει το αίμα

στο ταξίδι της επιστροφής του. Ελαφρά γλιστρήματα των χεριών εφαρμόζονται όταν δουλεύετε μακριά από την καρδιά και για να απλωθεί το έλαιο ομοιόμορφα στο σώμα.

Προειδοποίηση: ποτέ μην εφαρμόζεται αυτές τις κινήσεις σε ισχιακούς πόνους, γιατί θα ερεθίσετε τους πόνους.

γ) ζυμώματα:

Είναι μια κίνηση των χεριών που μοιάζει με το ζύμωμα του ψωμιού. Περιοχές που είναι ιδανικές γι'αυτήν την κίνηση είναι αυτές που αποθηκεύουν λίπος, όπως το στομάχι, οι γοφοί, οι γλουτοί και οι μηροί. Οι κινήσεις δε πρέπει να δίνουν την εντύπωση ότι επιτίθενται στο σώμα, αλλά πρέπει να είναι αργές και προσεκτικές. Αυτό που επιδιώκει ο θεραπευτής δεν είναι να προκαλέσει πόνο ή δυσάρεστες καταστάσεις στον πελάτη, αλλά ούτε και εκχυμώσεις δέρματος.



Το ζύμωμα που γίνεται σωστά, θα αυξήσει την κυκλοφορία βαθιά μέσα στους μυς, στις λιπαποθήκες και στο δερματικό ιστό. Προσφέρει επίσης και μεγάλη ανακούφιση στους καταπονημένους μυς, και βοηθάει στη ροή της λέμφου στο λεμφικό σύστημα. Αξίζει να σημειώσουμε ότι το ζύμωμα δεν είναι μέρος του λεμφικού μασάζ. Έχει δηλαδή, έμμεσο αποτέλεσμα στη λέμφο και όχι άμεσο. Επηρεάζει όμως άμεσα την αποβολή των τοξινών από τις λιπαποθήκες. Με την αύξηση της κυκλοφορίας, το λεμφικό σύστημα μπορεί με τη σειρά του να απομακρύνει τις τοξίνες από την περιοχή.



Για τους πρωτάρηδες είναι πιο εύκολο να ασκούν μεγάλη πίεση με τον αντίχειρα, όταν χρησιμοποιούν την τεχνική του ζυμώματος. Η πίεση που ασκείται και από τα πέντε δάχτυλα πρέπει να είναι ομοιόμορφη. Για εξάσκηση ο μασέρ μπορεί να χρησιμοποιήσει τη δική του επιγονατίδα για να αισθανθεί την

πίεση και τους δικούς του μηρούς για ομοιόμορφη πίεση και στα δυο χέρια.

δ) κράτημα:



Είναι μια κίνηση του μασάζ, που τη χρησιμοποιεί ο μαλάκτης στο τέλος του όλου προγράμματος. Κρατώντας τα πόδια του πελάτη για μερικά δευτερόλεπτα. Το κράτημα των ποδιών βοηθάει στην “προσγείωση” εκείνου που δέχτηκε το μασάζ, δείχνοντας του το τέλος του μασάζ και τον επαναφέρει στη πραγματικότητα.

4.11 ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΟΛΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μερικοί απλοί και βασικοί χειρισμοί, θα ήταν σημαντικοί να γνωρίζει ο οποιοσδήποτε, για την προσωπική του γενική χαλάρωση και ικανοποίηση.

Οι κινήσεις αυτές είναι:



α) Ο ασθενής λυγίζει τα χέρια του κατακόρυφα. Βάζει τις ρόγες των τριών μεσαίων δαχτύλων κάθε χεριού στα φρύδια του, ανάμεσα στα μάτια. Με ελαφριά πίεση, κινεί τα χέρια του από τα φρύδια προς την εξωτερική γωνία του κάθε ματιού. Πιέζει απαλά με κυκλικές κινήσεις, γύρο από τις κόγχες των ματιών, στην εξωτερική πλευρά των οστών κάθε ματιού. Ύστερα χρησιμοποιεί το τέταρτο του δάχτυλο, μόνο για να μαλάξει κάτω από τα μάτια, προς τη μύτη και επιστρέφει στο μέτωπο. Η κίνηση επαναλαμβάνεται.



β) Ο ασθενής με τα δάχτυλά του λυγισμένα και τους αντίχειρες κάτω από το σαγόι, πιέζει τη κορυφή του κόκαλου του μάγουλου, μέχρι να φτάσει στους κροτάφους. Επιστρέφει

απαλά προς το κέντρο. Επαναλαμβάνει τη κίνηση, κινούμενος προς τα έξω, στο κέντρο των μάγουλων.



γ) Ο ασθενής ακουμπάει όλο το χέρι του απαλά πίσω από τον ώμο του, με την παλάμη γύρο από την κλείδωση και τα δάχτυλα πάνω από τη μύα του ώμου. Στη συνέχεια κινεί τα χέρια του σταθερά κατά μήκος του ώμου, προς τον αυχένα. Πλησιάζει όσο πιο κοντά μπορεί τον αυχένα και κάνει μάλαξη κάτω από τα αφτιά. Ύστερα επιστρέφει ελαφρά τον ώμο και επαναλαμβάνει τη κίνηση.



δ) Ο ασθενής ψηλαφίζει με τα δάχτυλα του, τη περιοχή του ώμου για να δει που πονάει. Στη συνέχεια πιέζει σταθερά, με κυκλικές κινήσεις, κάθε σημείο που θα βρει, χρησιμοποιώντας τις ρόγες των δαχτύλων του και προσέχοντας να μην υπερβαίνει το όριο του πόνου. Ύστερα ενώνει τα δάχτυλα του και χρησιμοποιεί τις ρόγες των δαχτύλων. Στη συνέχεια μπορεί να εφαρμόσει το στάδιο γ. η όλη διαδικασία επαναλαμβάνεται στον άλλο ώμο.



ε) Ο ασθενής βάζει τη παλάμη του στο στήθος του τεντωμένη και με δυνατή πίεση κάνει μεγάλους κύκλους, με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Ύστερα πιέζει με τις ρόγες των δαχτύλων του, συνεχίζοντας μέχρι το λαιμό και πίσω από τα αφτιά. Αν θέλει να ανακουφιστεί από τις καούρες, βάζει τις ρόγες των τριών μεσαίων δαχτύλων του πάνω από το σημείο που υποφέρει και το κρατάει σταθερά, μετακινώντας το δέρμα πάνω από το κόκαλο. Το μασάζ αυτό είναι καλό για τη βρογχίτιδα.

ζ) ο ασθενής κάθετε κάτω και πιέζει τη μέση του, με τους αντίχειρες μπροστά. Με τις ρόγες των δαχτύλων του κάνει μάζαξη



και τις δυο πλευρές της σπονδυλικής στήλης, διαγράφοντας μικρούς κύκλους πάνω από το μυϊκό ιστό. Αν είναι απαραίτητο συνεχίζει μαλάσσοντας όλη τη πλευρά. Αν έχει ισχιακό (νευρικό) πόνο στο κάτω μέρος της πλάτης του, μπορεί να προσπαθήσει να μαλάξει ακριβώς κάτω από το ισχιακό οστό, μέχρι να περάσει ο πόνος.

Προειδοποίηση: το μασάζ για το ισχιακό πόνο να είναι ελαφρό, εκτός και αν πιέζει συγκεκριμένα σημεία, που πονούν.

η) Ο ασθενής πρέπει να βάλει τα δάχτυλα και των δυο χεριών, πίσω από τους αστράγαλους, με τους αντίχειρες προς τα πάνω.



Ύστερα πιέζει σταθερά το πόδι μέχρι το γόνατο και μετά με ελαφρότερη πίεση επιστρέφει στον αστράγαλο. Συνεχίζει με τις ίδιες κινήσεις από το γόνατο μέχρι τη κορυφή του μηρού του και επιστρέφει με λιγότερη πίεση. Το μασάζ αυτό είναι καλό για τους κίρσοις.

Προειδοποίηση: πρέπει να προσέχει να μη μαλάξει χαμηλά τις κνήμες του, γιατί αυτό δε βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος.

4.12 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Το μυοσκελετικό σύστημα αποτελείται από οστά, μύες και συνδέσμους, προσδίδει την μορφή του ανθρωπίνου σώματος αλλά και εξυπηρετεί βασικές λειτουργίες του.

Η αρωματοθεραπεία είναι μια θεραπευτική μέθοδος που από μόνη της ή συμπληρωματικά με κάποια άλλη αγωγή μπορεί να συμβάλλει στην αποκατάσταση των προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος.

Ο μηχανισμός δράσης τους στηρίζεται στην διαδερμική απορρόφησή τους που αποτελείται από τα ακόλουθα στάδια:

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ -> ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ -> ΜΥΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ -> ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

ΜΥΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ -> ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ -> ΟΡΓΑΝΑ ή ΙΣΤΟΙ

Συνδυάζεται άριστα σε ορισμένες περιπτώσεις με τη μάλαξη (μασάζ) δηλ. την άσκηση ρυθμικής πίεσης και τάσης που επιφέρει μηχανικό ερεθισμό στους ιστούς. Η πίεση συμπιέζει τους μαλακούς ιστούς και μετακινεί τις νευρικές απολήξεις των υποδοχέων, με τον ίδιο τρόπο που ενεργεί και η τάση. Η χρησιμοποίηση των δύο αυτών παραγόντων:

A. Επηρεάζει τη φλεβική, αρτηριακή και λεμφική κυκλοφορία με τη μεταβολή του αυλού των αιμοφόρων αγγείων και λεμφαγγείων

B. Διεγείρει τους εξωϋποδοχείς του δέρματος, τους ιδιοϋποδοχείς των μυών και των τενόντων και τους εσωϋποδοχείς στους βαθύτερους ιστούς του σώματος.

Γ. Βοηθά την αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού των κυττάρων

Συμπερασματικά μπορεί να λεχθεί ότι τα αποτελέσματα της αρωματοθεραπείας και της μαλαξοθεραπείας οφείλονται τόσο στους Φυσικούς (μηχανικούς) όσο και στους Φυσιολογικούς (αντανακλαστικών) και Ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν..

Η μάλαξη όπως και άλλοι τύποι θεραπείας δεν είναι αποτελεσματική σε όλες τις περιπτώσεις. Πρέπει λοιπόν να χρησιμοποιείται μόνο στην θεραπεία των νόσων που μπορούν να ευεργετηθούν από αυτή.

4.13 ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΣΑΖ

Ο Αγιουρβεδισμός είναι από μόνη της μια ολοκληρωμένη επιστήμη. Ένα σημαντικό κομμάτι της είναι και το μασάζ. Δρα χαλαρωτικά και θεραπευτικά. Ο θεραπευτής, πριν τη συνεδρία, θα



πρέπει να κάνει έναν ολιγόλεπτο διαλογισμό και καλό θα είναι, εάν υπάρχει χρόνος, ο διαλογισμός να γίνει από θεραπευτή και θεραπευόμενο ταυτόχρονα. Το μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα (full body) με ειδικά φυτικά λάδια, όπως προείπαμε, με κυρίαρχο το σησαμέλαιο, ελαιόλαδο, βερικοκέλαιο, λάδι μουστάρδας. Τα λάδια αυτά δεν μυρίζουν, είναι εξαιρετικά θρεπτικά για το δέρμα και μπορούν να μείνουν στο σώμα μας μέχρι την επόμενη ημέρα. Το λάδι, ενδείκνυται να είναι οργανικής καλλιέργειας και ψυχρής έκθλιψης. Ακόμη χρησιμοποιούνται και φυτικές σκόνες που γίνονται από τη ρίζα ενός είδους καλαμιού (Acorus calamus), η οποία προκαλεί ένα είδος φυτικού reeling καθώς απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, έχοντας εξαιρετικά αποτελέσματα ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται συστηματικά. Η έντασή του ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ. Βασίζεται στην επίδραση επί των βασικότερων marhas – ενεργειακών κέντρων τα οποία ανέρχονται συνολικά σε 107 τον αριθμό, κατά την Αγιουρβέδα η οποία εξετάζει την ύπαρξη των ασθενειών από μια ολιστική σκοπιά λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή, η οικογένεια, το περιβάλλον, οι συνθήκες ζωής.

Ενδεικτικά, το Αγιουρβεδικό μασάζ:

- ❖ ανακουφίζει από το άγχος και το στρες,
- ❖ καταπραΰνει τις οδυνηρές μυϊκές εντάσεις,
- ❖ τονώνει τους μύες,
- ❖ αναζωογονεί,
- ❖ αποτοξινώνει,
- ❖ βελτιώνει το ανοσοποιητικό, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα,
- ❖ καίει τα αποθέματα λίπους(εφόσον συνδυασθεί με κατάλληλη διατροφή),
- ❖ ομορφαίνει το δέρμα και επιβραδύνει τη διαδικασία του γήρατος.

4.14 ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ “ΚΟΛΠΑ” ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΣ ΣΕ ΟΛΑ

Στην πορεία του ο επαγγελματίας, μπορεί να συναντήσει πελάτες που είναι αλλεργικοί σχεδόν σε όλα. Είναι μια από τις δύσκολες περιπτώσεις, που σαν επαγγελματίας όμως, πρέπει να αντιμετωπιστεί με ψυχραιμία και καθαρό μυαλό. Έχει αποδειχτεί ότι: “Αν μπορείτε να το φάτε, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στο δέρμα σας”

Μερικές από τις πιθανότητες είναι:

Ο ειδικός να χρησιμοποιήσει κανονικό λάδι μαγειρικής. Ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, είναι μερικά από τα διαθέσιμα έλαια. Μετά, αντί να αναμείξει τα αιθέρια έλαια με τη βάση, να χρησιμοποιήσει αγνά αποστάγματα από το τμήμα μπαχαρικών που θα βρει σε όλα τα παντοπωλεία. Καθαρή βανίλια, καθαρή πιπερόριζα, καθαρή κανέλα, καθαρό λεμόνι, καθαρό ροδάκινο, είναι μερικά από τα αποστάγματα, εκ των οποίων μπορεί να διαλέξει.

Η βανίλια είναι θαυμάσια για καταπραύνση. Η πιπερόριζα και η κανέλα έχουν αναζωογονητικές ιδιότητες στο δέρμα. Το πορτοκάλι έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο δέρμα των καπνιστών. Το ροδάκινο είναι εξαιρετικό για ξηρό δέρμα.

Βασικό είναι από τη πλευρά του επαγγελματία να μη δήξει την αν τυχόν υπάρχουσα αναστάτωση του, για να μπορέσει ο πελάτης να αφηθεί πιο εύκολα στα χέρια του ειδικού.

4.15 ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Μαζί με την ανάγκη να ξέρετε αν υπάρχουν γνώστες αλλεργίες, υπάρχουν και άλλες καταστάσεις που είναι σημαντικές να γνωρίζετε:

- ❖ Όταν ο επαγγελματίας ασχολείται με το δερματικό ιστό, η πιθανότητα αλλεργικής αντίδρασης, αποτελεί πάντα λόγος ανησυχίας
- ❖ Η μόνη περιοχή που δε δουλεύεται είναι η σπονδυλική στήλη. Οι χειρισμοί στην σπονδυλική στήλη πρέπει να γίνονται από χειροπρακτικούς.
- ❖ Η σπονδυλική στήλη δεν πρέπει να πιέζεται όταν μαλάσσεται η πλάτη και ο αυχένας.
- ❖ Η προσωπική διάγνωση αποφεύγεται. Η αβεβαιότητα για την αιτία, φύση ή σοβαρότητα ενός τραύματος ή πάθησης,

θα πρέπει να μας στρέψει αμέσως στη συμβουλή ειδικού γιατρού.

Κάποιες από τις παρακάτω καταστάσεις χρίζουν προσοχή. Θα μπορούσαν να αναγκάσουν να αναβάλλετε τη συνεδρία ή ακόμη και να αποκλείσουν τελείως την πιθανότητα περιποίησης:

- ❖ Όταν ο πελάτης υποβάλλεται σε χημειοθεραπεία, δε μπορεί να δεχτεί μασάζ
- ❖ Αν ο πελάτης έχει επιληψία ή είναι επιρρεπής σε οποιοδήποτε άλλο τύπο κρίσης, δεν πρέπει να δέχεται μασάζ παρά μόνο με ιατρική έγκριση.
- ❖ Αν ο πελάτης είναι υπέρτασικός ή έχει οποιοδήποτε είδος καρδιακής ασθένειας, το μασάζ απαγορεύεται.
- ❖ Αν ο πελάτης είναι διαβητικός, η γραπτή έγκριση από τον γιατρό του πρέπει να γίνει πρώτα και ύστερα ακολουθεί το μασάζ.
- ❖ Αν ο πελάτης έχει ακμή σε όλο του το σώμα, απαγορεύεται το μασάζ. Ειδάλλως ρισκάρετε την εξάπλωση της μόλυνσης σε ολόκληρο το σύστημα και εγκλωβίζονται τα βακτήρια κάτω από τα νύχια του μασέρ.
- ❖ Σε μια έγκυο, πρέπει πρώτα να γίνουν οι απαραίτητες διαφοροποιήσεις στη θεραπεία, για να προσαρμοστεί στην περίπτωση. Ύστερα μια γραπτή έγκριση από το μαιευτήρα/γυναικολόγο είναι αναγκαία για να προχωρήσει σε οποιαδήποτε θεραπεία.
- ❖ Αν ο πελάτης έχει οποιαδήποτε μορφή εξανθήματος ή δερματίτιδας (ορατό δερματικό ερεθισμό), δεν επιχειρείται το μασάζ.
- ❖ Αν ο πελάτης έχει μύκητες στα νύχια των χεριών ή των ποδιών, συνιστάται να μην επιχειρείται η εφαρμογή μασάζ, πριν αποταθεί σε ειδικό γιατρό και θεραπευτεί. Συνιστάται επίσης, η αποφυγή της εφαρμογής του μασάζ σ' εκείνες τις περιοχές δίνοντας περισσότερη προσοχή στο υπόλοιπο σώμα. Ένα ρητό λέει: “Μην το επιχειρήσετε αν έχετε αμφιβολίες.”

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

Στη συνέχεια, δίνονται οι ερμηνείες των κύριων θεραπευτικών ιδιοτήτων και διάφοροι όροι, που μπορεί να μην κατανοηθούν πλήρως.

Αγιουβερδισμός: η αρχαιότερη μορφή ιατρικής, η οποία ακόμη εφαρμόζεται σε πολλές τριτοκοσμικές χώρες. Η προέλευση της είναι από την Ινδία.

Αιθέριο έλαιο: μια πτητική ελαιώδεις ουσία που παράγεται από πολλά φυτά. Αυτό το έλαιο μπορεί να περιέχει βιταμίνες, ορμόνες, αντιβιοτικά και/ή αντισηπτικά.

Αίσθηση όσφρησης: μέρος των σωματικών αισθήσεων που σχετίζεται με την όσφρηση.

Αλκοόλ: προϊόν από τη ζύμωση φυτικής ύλης που περιέχει σάκχαρα. Χρησιμοποιείται ως διαλυτικό μέσο για τη δημιουργία ορισμένων αιθέριων ελαίων.

Αλλεργία: μια επιβλαβής τροποποίηση των σωματικών υγρών που οφείλονται σε εξωτερικές ουσίες,

Άμεσα: η χρήση ενός αιθέριου ελαίου, σημαίνει ότι το έλαιο χρησιμοποιείται κατευθείαν πάνω σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Αναζωογονητικά: διεγείρουν την υγιεινή ανάπτυξη και ανανέωση των κυττάρων.

Αναλγητικά: ανακουφίζουν από τον πόνο.

Αντιβιοτικό: κατά γράμμα αντί της ζωής, ουσίας που εμποδίζουν την ανάπτυξη μικροβίων.

Αντιικά: καταστρέφουν την δραστηριότητα των ιών.

Αντιμυκητιασικά: αναστέλλουν την ανάπτυξη μυκήτων.

Αντισηπτικό: προϊόν το οποίο καταστρέφει και εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων.

Αντιφλεγμονώδη: μειώνουν τη φλεγμονή.

Απόσταξη: χρησιμοποιείται για την παραγωγή αιθέριων ελαίων, είναι μια μέθοδος διαχωρισμού του ελαίου από το φυτό ή το βότανο. Όταν χρησιμοποιείται σε μια περιποίηση καθαρισμού προσώπου είναι η διαδικασία της αφαίρεσης των φαγεσώρων (ανοιχτών και κλειστών) από την επιδερμίδα.

Αποσυμφορητικά: μειώνουν την συμφόρηση.

Δακτυλικές επικρούσεις: μια κίνηση μασάζ που γίνεται με τις άκρες όλων των δακτύλων σε πλήρη συμφωνία. Επίσης αναφέρεται και ως “κίνηση του πιάνου”.

Δερματίτιδα: φλεγμονή του χορίου.

Διεγερτικά: αυξάνουν την δραστηριότητα.

Διουρητικά: αυξάνουν τη ροή των ούρων.

Εκβλάστηση: φυτική ανάπτυξη από το έδαφος (της γης).

Έκζεμα: χρόνιος ερεθισμός του δέρματος που προκαλεί ερυθρότητα του ιστού.

Εμμηναγωγά: προκαλούν εμμηνορρυσία.

Εξισορροπιστικά: αποκαθιστούν ή διατηρούν κατάσταση ισορροπίας.

Επιδερμίδα: το επιφανειακό στρώμα δέρματος.

Ευρυαγγεία: ένας γαλλικός όρος που περιγράφει τα επιφανειακά τριχοειδή, τα οποία έχουν διασταλεί. Συχνά η διεύρυνση των αγγείων είναι μόνιμη.

Ερύθημα: δερματική υπεραίμια.

Ηρεμιστικά: μετριάζουν τον εκνευρισμό.

Καθαριστικά: καθαρίζουν τις ακαθαρσίες.

Κομπρέσες: μέθοδος εφαρμογής των αιθέριων ελαίων άμεσα στο δέρμα ή σε μέρος του σώματος.

Λιποφιλικό: χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ουσία που αποτελείται από λιπαρά μόρια. Αυτές οι ουσίες συνήθως ανακατεύονται καλά με έλαια.

Νανόμετρο: ένα επιστημονικό τέχνασμα μέτρησης, τόσο ευαίσθητο που έχει την ικανότητα να προσδιορίζει μέχρι και το μοριακό βάρος από ένα και μοναδικό κύτταρο.

Οίδημα: ιατρικός όρος που περιγράφει το πρήξιμο ή φούσκωμα του δέρματος.

Οσφρητικό νεύρο: το μεγάλο συνεκτικό νεύρο που ενώνει τη δίοδο από την κορυφή της μύτης μέχρι τον εγκέφαλο. Πρόκειται από τις πιο δυνατές και ευαίσθητες νευρικές απολήξεις του σώματος

Πεπτικά: διεγείρουν τη πέψη.

Ρυθμιστικά ορμονών: ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών.

Σμηγματόρροια: υπερβολική έκκριση των σμηγματογόνων αδένων.

Σπασμολυτικά: εμποδίζουν ή ανακουφίζουν κράμπες ή σπασμούς των μυών.

Στυπτικά: συστέλλουν τους βλεννογόνους και μειώνουν τις εκκρίσεις.

Τωνωτικά: τονώνουν τον οργανισμό

Υπέρταση: αυξημένη πίεση του αίματος

Φλύκταινα: έπαρμα το οποίο περιέχει και βακτηρίδια με αποτέλεσμα να δημιουργείται υγρό γύρω από τον στομωμένο πόρο. Το υγρό είναι κιτρινωπό και αναφέρεται συχνά ως πύον. Μέρος της ακμής Δευτέρου βαθμού.

Ψωρίαση: μία χρόνια δερματική ασθένεια που χαρακτηρίζεται από

κοκκινωπές κηλίδες με αρκετά αργυρόχρονα λέπια.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αιθέρια έλαια είναι αρκετά πολύπλοκες φυσικές ουσίες. Έχουν ένα διευρυμένο εύρος εφαρμογής. Λόγο των μικρών μορίων τους και την ιδιότητα τους να είναι λιποφιλικά, διαπερνούν την επιφάνεια του δέρματος, με σχετική ευκολία. Ένας ακόμη αποτελεσματικός τρόπος εισχώρησης, είναι η δίοδος από το αναπνευστικό σύστημα.

Η εύκολη εισχώρηση και η επιστημονικά αποδεδειγμένες ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, καθιστούν τις εφαρμογές της αρωματοθεραπείας εμπιστεύσιμες. Οι δράσεις τους είναι πολύπλευρες, όπως : η χαλάρωση ή διέγερση της ψυχολογίας, ειδικά κατά του στρες, η αντιμετώπιση φλεγμονών και διάφορων δερματικών παθήσεων, η ανακούφιση των μυών, η καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, η περιποίηση της επιδερμίδας εξωτερικά στην όψη της αλλά και εσωτερικά, η ρύθμιση του κύκλου της έμμηνου ρήσης αλλά και κατά των πόνων, η βοήθεια εξισορρόπησης των ψυχολογιών διαταραχών κατά την εμμηνόπαυση, κατά της βρογχίτιδας, της τριχόπτωσης και σε πολλά άλλα.

Οι διάφορες αρωματοθεραπευτικές εφαρμογές (μπάνιο, επαλείψεις, εξατμιστήρες, μασάζ, ποδόλουτρο, αρωματισμός χώρου, εισπνοές), αποτελούν ξεχωριστές περιποιήσεις, όπου η κάθε μια εφαρμόζεται διαφορετικά, με το δικό της σκοπό. Πάντα όμως, ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση κάποιων σωματικών ή ψυχικών καταστάσεων. Η αρωματοθεραπεία συνδυάζεται και με άλλες εφαρμογές για την αντιμετώπιση ορισμένων παθήσεων, όπως η ομοιοπαθητική. Σοβαρές κληρονομικές ή άλλες χρόνιες παθήσεις που χρειάζονται καθαρά ιατρική περίθαλψη, δεν αντιμετωπίζονται με την αρωματοθεραπεία. Αυτό που μπορεί να προσφέρει ο τομέας αυτός, είναι η ταυτόχρονη εφαρμογή των επιλεγμένων περιποιήσεων για την βελτίωση των σοβαρών παθήσεων.

Ο συνδυασμός καλής διατροφής και η πετυχημένη αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης, παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη τελειοποίηση, ενός προγράμματος της αρωματοθεραπείας. Ο οργανισμός πρέπει να τρέφεται σωστά και η θετική γεμάτη φιλοδοξία σκέψη βοηθά στη καλύτερη ποιότητα ζωής.

Ο επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής πρέπει να διαθέτει εξειδικευμένες γνώσεις πάνω στο αντικείμενο του και να γνωρίζει τη σωστή χρήση τους, καθώς και τη σωστή επιλογή της θεραπείας για το κάθε άτομο ξεχωριστά, ανάλογα με το ιστορικό του πελάτη.

Η αρωματοθεραπεία είναι ένας τεράστιος κλάδος περιποίησης, του οποίου οι ρίζες προέρχονται από πολύ παλιά, και οι εφαρμογές του συνεχίζουν να έχουν απήχηση μέχρι και σήμερα. Η συνεχής αυξανόμενη ανταπόκριση του κόσμου, είναι ένα λόγος που οδηγεί την αρωματοθεραπεία να εξελίσσεται.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κατσιώτης, Σταύρος. “Γαληνική Φαρμακευτική”. Αθήνα : Εκδόσεις Πήγασος, 1997
- Κατσιώτης, Σταύρος. “Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά” pharm.auth.gr 29 Ιουνίου 1997. Καθημερινή. 05-10-2008 <http://www.pharm.auth.gr/katsiotis/bio.htm>
- Price, Shirley. “Αρωματοθεραπεία”. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχαλου, 1998
- Hess, Shelley. “Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία”. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ, 1999
- Sheila, Lavery. “Αρωματοθεραπεία-Πρακτικός οδηγός”. Αθήνα: Εκδόσεις Μέδουσα/Σελας, 1997
- Βεργανελάκη, Μαρία. iama.gr. Φαρμακείο Καμάρα Θες/νίκη. 06-10-2008. <http://www.iama.gr/ethno/kerkini/verganelaki.html>
- The Hellenic Radio. “Αρωματοθεραπεία και Αλτσχάιμερ”. ert. gr. 2003. Άρωμα Υγείας. 05-10-2008. <http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp>
- The Hellenic Radio. “Αρωματοθεραπεία της καταδίκης”. ert.gr. 2004. Άρωμα Υγείας. 05-10-2008. <http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp>
- Παπακωνσταντίνου, Κατερίνα. shantala.gr. 10 Αυγούστου 2006. Πολυχώρος Πολιτισμού & Τεχνών. 05-10-2008. <http://www.shantala.gr/aromatherapy.html>
- Άρωμα...Υγείας. hellenicvoiceny.com. 20-08-2008. Άρωμα Υγείας. 08-10-2008. http://www.hellenicvoiceny.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2122&Itemid=27
- Καλπάκη, Άννα. Kallivokas.gr. 2001. 03-10-2008. <http://kallivokas.gr/print.pl?id=42>
- Παλαμπουίκη, Σοφία. eveksia.net. 13-10-2008. <http://eveksia.net/history.html>
- Βικιπαιδεία. <http://el.wikipedia.org>.
- aitheria-elea.blogspot.com. Αύγουστος 2007. 22-10-2008. http://aitheria-elea.blogspot.com/2007/08/blog-post_4826.html
- Παπαδοπούλου, Σοφία. bionews gr. 2006. 10-10-2008. <http://www.bionews.gr/bionews/036/himalaya.htm>
- Μανωλιού, Φωτινή. massagetherapy.gr. 03-01-2008. 10-12-2008. http://massagetherapy.gr/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=84&Itemid=27
- Γουαίλντουντ, Κριστίν. “ Αρωματοθεραπεία Μασάζ με Αιθέρια Έλαια” . Αθήνα: εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 1998

