

-

•

:

:

, 2012



:

, 2012

		7
		9
		10
1		
1.1.		11
1.2.		11
1.3.		12
1.4.		13
1.5.		14
1.6.		14
1.7.		15
1.8.		15
1.9.		16
1.10.		16
2		
2.1.		17
2.2.		18
2.3.		20
3		
3.1.		21
3.1.1	μ	22
3.1.2.	μ	23
3.1.3.	μ	23
3.1.4.		24
3.1.4.1.		24
3.1.4.2.		24
3.1.4.3.		25
3.2.		25
3.2.1.	μ	25
3.2.2.	μ	26
3.2.3.	μ	28
3.3.		28
3.3.1.		28
3.3.2.		28
3.4.		29
4		
4.1.		30
4.2.		30
4.3.		31
4.3.1.	μ	31
4.3.2.	μ	32
4.3.3.	μ	32
4.3.4.	μ	32
4.3.5.	μ	33
4.3.6.	μ	33
4.3.7.	μ	33
4.3.8.		34
4.4.		35
4.4.1.	μ	35
4.4.2.	μ	38
4.5.		38

	5		
5.1.		-----	39
5.2.		-----	39
5.3.	«	»	----- 41
	6		
6.1.		-----	42
6.2.		-----	42
	7		,
7.1.	(JUNIPER)	-----	45
7.1.1.		-----	45
7.1.2.		-----	45
7.1.3.		-----	46
7.1.3.1.		-----	46
7.1.3.2.		-----	46
7.2.	(VALERIAN)	-----	47
7.2.1.		-----	47
7.2.2.		-----	47
7.2.3.		-----	48
7.2.3.1.		-----	48
7.2.3.2.		-----	48
7.3.	(BASIL)	-----	49
7.3.1.		-----	49
7.3.2.		-----	49
7.3.3.		-----	50
7.3.3.1.		-----	50
7.3.3.2.		-----	50
7.4.	(CLOVE)	-----	51
7.4.1.		-----	51
7.4.2.		-----	51
7.4.3.		-----	52
7.4.3.1.		-----	52
7.4.3.2.		-----	52
7.5.	(GERANIUM)	-----	53
7.5.1.		-----	53
7.5.2.		-----	53
7.5.3.		-----	54
7.5.3.1.		-----	54
7.5.3.2.		-----	54
7.6.	(JASMINE)	-----	55
7.6.1.		-----	55
7.6.2.		-----	55
7.6.3.		-----	56
7.6.3.1.		-----	56
7.6.3.2.		-----	56
7.7.	(ROSEMARY)	-----	57
7.7.1.		-----	57
7.7.2.		-----	57
7.7.3.		-----	58
7.7.3.1.		-----	58
7.7.3.2.		-----	58
7.8.	(EUCALYPTUS)	-----	59
7.8.1.		-----	59
7.8.2.		-----	59
7.8.3.		-----	60
7.8.3.1.		-----	60
7.8.3.2.		-----	60
7.9.	(CAMPHOR)	-----	61

7.9.1.		61
7.9.2.		61
7.9.3.		62
7.9.3.1.		62
7.9.3.2.		62
7.10.	(CINNAMON)	63
7.10.1.		63
7.10.2.		63
7.10.3.		64
7.10.3.1.		64
7.10.3.2.		64
7.11.	(LAVENDER)	65
7.11.1.		65
7.11.2.		65
7.11.3.		66
7.11.3.1.		66
7.11.3.2.		66
7.12.	(LEMON)	67
7.12.1.		67
7.12.2.		67
7.12.3.		68
7.12.3.1.		68
7.12.3.2.		68
7.13.	(SWEET MARJORAM)	69
7.13.1.		69
7.13.2.		69
7.13.3.		70
7.13.3.1.		70
7.13.3.2.		70
7.14.	(PEPPERMINT)	71
7.14.1.		71
7.14.2.		71
7.14.3.		72
7.14.3.1.		72
7.14.3.2.		72
7.15.	(NUTMEG)	73
7.15.1.		73
7.15.2.		73
7.15.3.		74
7.15.3.1.		74
7.15.3.2.		74
7.16.	(PATCHOULI)	75
7.16.1.		75
7.16.2.		75
7.16.3.		76
7.16.3.1.		76
7.16.3.2.		76
7.17.	(BERGAMOT)	77
7.17.1.		77
7.17.2.		77
7.17.3.		78
7.17.3.1.		78
7.17.3.2.		78
7.18.	(GINGER)	79
7.18.1.		79
7.18.2.		79
7.18.3.		80
7.18.3.1.		80
7.18.3.2.		80
7.19.	(SWEET ORANGE)	81

7.19.1.	-----	81
7.19.2.	-----	81
7.19.3.	-----	82
7.19.3.1.	-----	82
7.19.3.2.	-----	82
7.20.	(SANDALWOOD)-----	83
7.20.1.	-----	83
7.20.2.	-----	83
7.20.3.	-----	84
7.20.3.1.	-----	84
7.20.3.2.	-----	84
7.21.	(TEA TREE)-----	85
7.21.1.	-----	85
7.21.2.	-----	85
7.21.3.	-----	86
7.21.3.1.	-----	86
7.21.3.2.	-----	86
7.22.	(ROSE)-----	87
7.22.1.	-----	87
7.22.2.	-----	87
7.22.3.	-----	88
7.22.3.1.	-----	88
7.22.3.2.	-----	88
7.23.	(HYSSOP)-----	89
7.23.1.	-----	89
7.23.2.	-----	89
7.23.3.	-----	90
7.23.3.1.	-----	90
7.23.3.1.	-----	90
7.24.	(SAGE)-----	91
7.24.1.	-----	91
7.24.2.	-----	91
7.24.3.	-----	92
7.24.3.1.	-----	92
7.24.3.2.	-----	92
7.25.	(CHAMOMILE)-----	93
7.25.1.	-----	93
7.25.2.	-----	93
7.25.3.	-----	94
7.25.3.1.	-----	94
7.25.3.2.	-----	94
7.26. YLANG YLANG	-----	95
7.26.1.	-----	95
7.26.2.	-----	95
7.26.3.	-----	96
7.26.3.1.	-----	96
7.26.3.2.	-----	96
8		
8.1.	-----	97
8.2.	-----	98
8.3.	-----	99
8.4.	-----	100
8.5.	-----	100
-----		101
-----		102

1.	1.1	11
(: www.educateyoursenses.blogspot.gr)		
2.	2.1	17
(: www.ki-organics.com)		
3.	2.2	18
(: www.ritualsbeauty.blogspot.gr)		
4.	4.1	– RENE-MAURICE GATTEFOSSE.	30
(: : “The illustrated encyclopedia of essential oils”)		
5.	4.2	36
(: www.healthylifeblogging.blogspot.gr)		
6.	5.1	39
(: www.metaphysicalfarms.com)		
7.	7.1	45
(: www.herb.gr)		
8.	7.2	47
(: www.natura2009.com)		
9.	7.3	49
(: www.cityfarmer.gr)		
10.	7.4	51
(: www.fytokomia.gr)		
11.	7.5	53
(: www.fytoria.com)		
12.	7.6	55
(: www.protypafytoria.gr)		
13.	7.7	57
(: www.blog.livinggreen.gr)		
14.	7.8	59
(: www.pe.all.biz)		
15.	7.9	61
(: www.beautymakeup.gr)		
16.	7.10	63
(: www.fytosymvoules.blogspot.com)		
17.	7.11	65
(: www.world-look.blogspot.com)		

18.	7.12	67
(: www.biotzavas.gr)		
19.	7.13	69
(: www.biokipos.gr)		
20.	7.14	71
(: www.cumaea.gr)		
21.	7.15	73
(: www.psychotropicon.info)		
22.	7.16	75
(: www.barcode520.gr)		
23.	7.17	77
(: www.food-net.org)		
24.	7.18	79
(: www.mindbodygreen.com)		
25.	7.19	81
(: thegreenbeautyguide.com)		
26.	7.20	83
(: www.sensities.com)		
27.	7.21	85
(: www.biotzavas.gr)		
28.	7.22	87
(: www.cumaea.gr)		
29.	7.23	89
(: www.greenhousebio.gr)		
30.	7.24	91
(: www.fytoria.com)		
31.	7.25	93
(: www.meacolpa.blogspot.com)		
32.	7.26	YLANG YLANG.	95
(: www.abundantlifeessentials.com)		
33.	8.1	97
(: www.angelschannel.gr)		

1.1.

μ μ μ μ , μ
 , μ μ , μ
 μ . μ μ
 μ .
 » μ μ ,
 , μ ,
 μ μ ο
 .
 μ μ
 , μ
 .
 μ μ
 μ .
 ,
 .
 μ μ
 ,
 μ .



1. 1.1 μ .
 (: www.educateyoursenses.blogspot.gr)

1.2.

μ μ μ μ μ μ . μ
 μ μ , μ .
 , μ
 , μ 15°-19°C
 .
 μ μ)
 μ μ) μ μ
 μ , μ μ 150° 250°C.
 μ 95%, μ
 μ , μ

μ . μ , μ
 μ .
 μ , μ 0.840 $0.099, \mu$ μ
 μ μ , μ μ 1.050 1.065μ
 μ μ .
 μ μ .
 μ μ .
 μ , μ . μ . (, 1938).

1.3.

$\mu \mu$, μ
 μ . μ
 μ μ , μ
 μ 1% μ , μ
 μ . μ μ (μ)
 90%) μ , μ ((μ) .)
 μ , μ .
 μ μ .
 μ μ , μ , μ , μ .
 μ μ .
 μ « » .
 μ , μ μ μ μ .
 μ :
- : , , , , , ,
 μ , μ , μ .
- : , , , μ ,
. .
- : , , , μ .
- : μ , , , .
- : μ μ .

. (μ , 1985).

1.5.

μ .
:

1. . :
-
-
-
- μ

μ μ .

2. μ . μ μ μ μ .

μ μ μ (, ,).

μ μ μ μ μ . ,

μ , - μ μ μ ,

μ μ μ μ μ

. (Buchbauer, 2010).

1.6.

μ (μ) . μ μ

() , μ μ μ

μ μ μ μ μ μ .

μ μ , μ μ
 μ μ μ .
 , μ
 μ
 . μ
 μ μ μ μ
 , μ μ μ μ
 μ μ μ μ
 . μ μ μ μ
 , μ μ μ μ
 , μ μ μ μ
 « μ »
 . (Worwood, 1991).

1.9.

:

- , μ μ - .
- , μ μ .
- , μ μ μ .
- μ μ .
- μ .
- μ ,
- μ .

1.10.

- μ
- : μ
- - : μ μ
- - : μ μ .
- - μ (. .) μ μ .
- - μ : μ . (& , 2008).

μ . . .

μ

μ

μ

μ

μ

2.1.

μ (7 -4 .X.) X (4 -2 .X.),

μ ,

Η χρήση αρωμάτων ενέπνευσε



σι μ μ
 λε μ μ
 σι μ
 κα μ
 Ιλ (460-370 .X.),
 πη μ ,
 θε μ μ μ
 σι μ μ
 κα μ ,
 χα μ , 237
 τι μ .

2. 2.1

(: www.ki-organics.com)

, (372-287 .X.) μ «
 » Β ,
 μ .
 μ μ μ
 μ μ μ ,
 μ μ μ
 μ μ μ .

μμ μ μ

.
μ

μ ,

μ . ,

. μ μ μ μ

μ μ

. μ

μ μ

μ .

μ

μ

μ

, μ

.

,

μ

14

μ

μ

μ

μ

μ .

(476-1492μ.)

, μ

μ

.

μ

, μ μ μ

μ ,

μ

μ

μ

, , , , μ ,

μ

μ

μ μ . μ ,

μ

μ μ

,

μ . μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

.

μ

μ .

μ

μ

.

μ

,

.

19

μ

μ

μ

μ

,

μ

.

μ

μ

μ

μ

Jean Valnet μ

μ

«Aromatherapie»,

1964,

μ

μ

μ

,

μ

(

μ

),

μ

,

.

,

, μ

- μ μ : μ . μ μ μ
1. μ μ (, , , μ)
 2. .
 3. (μ) .
 4. μ .
 5. μ .
- μ μ μ :
- (, - μ , μ ,)
 - (, μ ,)
 - (,)
- μ , μ , μ μ μ μ .

3.1.

μ μ , μ μ μ μ μ .

μ μ , μ μ . μ

μ μ μ μ , μ , μ μ

μ μ μ μ . μ μ

μ μ μ , μ μ μ μ μ

μ μ μ .

:

μ μ μ . μ

3.1.2. - μ μ . (water and steam distillation)

μ , μ μ .

μ , μ ()

μ μ . μ μ

μ μ μ . -

μ μ μ .

μ :

- μ , () μ
- μ μ . (μ , 1985 Weiss, 1997).

3.1.3. μ μ (steam distillation)

μ μ μ - μ

μ μ μ

μ μ μ - μ

μ μ μ . μ μ

μ (μ) μ

μ μ μ μ .

μ μ « » μ μ μ μ

μ μ .

μ μ « » μ ,

μ μ μ μ .

μ μ μ μ

μ :

- μ .
- μ .
- μ μ . (μ , 1985 Weiss, 1997).

- μ : $\mu \mu \mu$, μ
 - μ μ 50% μ
 - $\mu \mu$, $\mu \mu$.
 - μ , μ .
- $\mu \mu \mu$ 500 4.000 .
- $\mu \mu \mu$. (μ , 1985 Weiss, 1997).

3.1.4.3. (continuous distillation)

$\mu \mu \mu$ (μ)

$\mu \mu$. μ , μ μ

$\mu \mu$, μ μ .

(μ , 1985 Weiss, 1997).

3.2.

$\mu \mu \mu$, μ ,

μ . : ,

3.2.1.

$\mu \mu$. Robiquet 1835

μ 1856 Millon μ .

μ , μ 1874 Hizzel.

$\mu \mu \mu$, μ μ

,

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

114. (Weiss, 1997). Freon 113

3.2.2. Freon 113

Freon 113

. μ

μ .

μ μ $\mu\mu$ μ μ

 . μ μ

 . μ

μ μ μ μ , μ μ

. (Weiss, 1997).

3.4.

- μ μ μ
- μ μ μ μ μ
- μ (μ μ , μ $\mu\mu$ μ ,) :
- i. μ μ ,
 - ii. μ ,
 - iii. μ
 - iv. μ .
- μ μ μ μ :
- i. μ μ
 - ii. (, μ),
 - iii. μ μ ,
 - iv. μ μ ,
 - v.
 - vi. μ
 - vii. .
- μ : μ
1. .
 2. .
 3. .
 4. μ μ .
 5. .
 6. μ 24 .
 7. .
 8. μ . (, 1991).

4.1.

μ (μ -) μ
μ μ ()
μ .

4.2.

μ μ - μ
Gattefossé 1920, Rene-Maurice
μ .
μ μ
μ μ
μ .
μ μ
μ μ
μ
μ

4. 4.1 μ -
μ Rene-Maurice
Gattefossé. (: : "The
illustrated encyclopedia of essential oils")



μ α
μ ε
μ α
μ
μ
μ

μ μ
μ μ
5.000 μ
μ , ,
μ μ
μ μ μ μ μ μ
μ μ , μ
μ μ μ , μ ,

) μ μ . μ
 μ μ μ μ μ . 3-8
 . μ μ , μ
 μ μ . μ μ
 μ μ μ , , , .
 μ μ μ
 μ μ . μ

6. . μ μ , ,
 μ , μ ,
 μ . « »
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ . μ μ (μ
 3) .

7. μ . μ μ μ μ
 μ μ μ , μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ . μ μ μ
 μ μ .

8. μ , μ , , μ , , .
 μ μ μ μ , μ
 , μ μ . μ μ
 , .

9. μ . μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ .
 μ μ , , , ,
 . μ , , , ,
 . μ
 .

5.3. « »

« μ »
μ :

1. « μ »

2. μ μ μ

3. μ

μ .

μ μ μ 5% μ .
μ μ μ μ .

6.1.

μ μ . μ 19
20 μ μ . μ
μ μ μ μ .
μ μ μ .

6.2.

μ , μ ,
μ , μ μ , μ μ , μ
μ μ , μ μ , μ μ μ
μ μ μ μ , Arnica. μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ , μ , μ
μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ ,
μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ .
(μ , μ , μ , μ ,
μ) .

(Edris, 2007).

7.1.3.

7.1.3.1.

- $\mu : \mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu,$
 $\mu,$.
- $\mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu,$
 $\mu, \mu, \mu, \mu, \mu,$.
- $\mu : \mu, \mu, \mu,$.
- $\mu : \mu, \mu, \mu,$
 .
- $\mu : \mu, \mu,$.

7.1.3.2.

μ . μ μ
 μ , μ μ μ , μ ,
 μ μ , μ μ (after shave).
gin.

7.2.3.

7.2.3.1.

- $\mu, \mu, \mu : \mu$
- $\mu : \mu$
- $\mu : \mu, \mu$
- $\mu : \mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu, \mu$

7.2.3.2.

$\mu \mu \mu \mu \mu \mu \mu$

$\mu \mu \mu \mu \mu \mu$

$\mu \mu \mu \mu \mu \mu$

$\mu \mu \mu \mu \mu \mu$

, , μ , μ , μμ , μ , , .

μ μ μ μ μ μ .

7.3.3.

7.3.3.1.

- μ : μ μ μ (,), μ .
- μ μ , μ , , : , .
- μ : , , , μ .
- μ : , μ , .
- , μ : μ , μμ .
- μ : μ , , , μ μ .
- μ : , , μ , , , μ μ , μ .

7.3.3.2.

μ μ , μ . μ μ μ μ μ μ .

7.7.

(Rosemary)



μ μ 2
μ . μ μ ,
μ , μμ μ μ
μ
μ μ η
μ μ ξ
μ μ . μ
μ , .

13. 7.7
(: www.blog.livinggreen.gr)

μ μ μ
μ
μ Rosmarinus μ
ros () marinus (),
μ , μ μ
μ , μ μ μ
μ
μ

7.7.1.

μ μ μ
μ , μ

7.7.2.

μ μ , μ .
μ μ . μ
μ : , μ .
μ , μ , μ , μ ,
μ , μ μ , μ ,
μ , μ , μ , μ .

μ . μ μ μ μ .
μ .

7.7.3.

7.7.3.1.

- μ : μ , , μ , μ ,
μ , μ μ , , ,
μ μ μ , , .
- μ , , : μ , ,
μ μ , μ μ , μ ,
μ μ , .
- μ : μ , , .
- μ : , , μ , ,
μ , .
- , μ : μ , .
- μ : μ , , μ .
- μ : , , , ,
.

7.7.3.2.

μ , , , μ
μ , μ
μ . μ
μ μ . μ
μ . μ
μ μ μ , μ μ μ

μ .

.

7.8.3.

7.8.3.1.

- $\mu : \mu , , .$
- $\mu , , : , \mu$
 $, \mu \mu , \mu \mu , \mu \mu .$
- $\mu : \mu , , , \mu$
 $\mu \mu .$
- $\mu : \mu , , \mu \mu$
 $..$
- $\mu : , , , .$

7.8.3.2.

$\mu \mu \mu , \mu , \mu ,$
 $\mu \mu \mu . \mu$
 .

7.9. (Camphor)



μ , 30 μ.
μ ,
μ μ ,
μ μ , 50
μ μ
μ μ
μ μ
μ μ

15. 7.9 μ .
(: www.beautymakeup.gr)

7.9.1.

μ , μ μ
μ , μ μ
μ .

7.9.2.

μ μ . μ .
μ μ , μ -
μ μ , μ
μ : , μ
μ :
μ , , μ , μ μ ,
μ , μ , μ , μ
μ μ

7.9.3.

7.9.3.1.

- μ μ ,
- $\mu : \mu , \mu , \mu , \mu$
 $\mu (\mu ,)$
 - $\mu , , :$ μ , μ
 $\mu \mu , \mu \mu , \mu \mu ,$
 $\mu \mu .$
 - $\mu :$ $\mu , \mu , .$
 - $\mu :$ $\mu , \mu \mu .$

7.9.3.2.

$\mu \mu , \mu \mu \dots \mu \mu$
 $\mu \mu (\mu) \mu$
 $\mu \mu ,$
.

7.10. (Cinnamon)



μ μ μ μ
 6 – 10 μ. μ
 μ , μ
 μ
 μ
 μ .

16. 7.10 μ
 . (:
www.fytosymvoules.blogspot.com)

μ μ μ μ
 , μ
 μ μ μ μ .
 μ μ , μ μ μ μ μ μ .
 .

7.10.1.

μ μ
 , μ μ .

7.10.2.

2
 μ μ , μ μ .
 , μ μ . μ μ , μ ,
 μ : , μ ylang ylang.
 :
 μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ .

μ . μ
 μ .

7.10.3.

7.10.3.1.

- μ μ μ μ .
- μ : , , , μ , μ μ .
- μ , , : μ , μ μ .
- μ : , , , μ μ , μ .
- , μ : () , μ μ .
- μ : μ , , μ μ .
- μ : , .

7.10.3.2.

μ μ μ μ , μ μ , μ μ , μ , μ .

7.12. (Lemon)



μ , μ
 .
 μ ‘ μ .
 μ μ , μ μ ,
 μ μ . μ μ
 μ μ μ μ
 . μ μ μ
 , μ A, B C.
 « »
 μ μ . μ
 μ μ
 , μ μ
 . ; μ μ .

18. 7.12
 μ . (: www.biotzavas.gr)

7.12.1.

μ μ μ μ
 : 0.2-0.3% , 0.12% 0.2% .

7.12.2.

μ μ μ μ .
 . μ μ μ μ : , , ,
 ylang ylang, , μ μ , , ,
 . μ :
 μ , , μ , , ,
 , , μ , , ,
 μ , , μ , , ,

μ . μ μ μ . μ μ μ . μ μ μ .

7.12.3.

7.12.3.1.

- μ : μ , μ , μ , μ .
- μ , μ : μ , μ , μ .
- μ : μ , μ , μ .
- μ :
- μ : μ , μ , μ .

7.12.3.2.

μ μ μ μ μ μ . μ μ μ . μ μ μ .

7.13.

(Sweet marjoram)

μ , ,
 μ
 , μ
 . 60 ,
 ,
 μ , ,
 μ μ
 μ)
 μ .
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ



19. 7.13 μ
 (: www.biokipos.gr)

7.13.1.

μ μ
 μ
 4%.

7.13.2.

μ μ μ μ μ , μ .
 μ μ μ μ : ,
 , μ , μ μ , .
 μ μ :
 μ , , , , μ , ,
 , μμ , μ , μ , μ , μ , μ ,
 , μ , , μ .
 μ . μ μ μ μ .

7.13.3.

7.13.3.1.

- $\mu : \dots, \dots, \mu \dots$
- $\mu, \dots, \dots : \dots, \mu, \mu$
 $\dots, \mu, \mu, \mu, \dots, \mu\mu \dots$
- $\mu : \mu, \dots, \dots$
- $\mu : \dots, \dots, \dots, \mu \dots$
- $\dots, \dots, \mu : \mu, \dots, \mu, \dots$
 \dots
- $\mu : \dots, \mu$
- $\mu : \dots, \dots, \dots, \mu, \dots$
 \dots

7.13.3.2.

$\mu \dots \mu \dots, \dots, \mu, \mu$
 μ, \dots, μ, μ
 \dots, μ, μ

7.14. (Peppermint)

Η μ... , μ 5
 . ' . –
 , μ ,
 . μ
 μ μ .
 μ μ μ ζ
 μ μ , 20. 7.14 μ .
 μ . το (: www.cumaea.gr)
 μ μ μ . μ μ .
 6 μ μ μ μ .
 μ , , μ
 μ μ .
 μ μ , μ , μ , μ ,
 , μ , μ μ μ .
 μ μ μ . μ μ
 μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 .



7.14.1.

μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ μ
 .

7.14.2.

μ μ μ μ μ μ μ . μ μ
 μ μ μ μ μ μ : μ , μ ,
 μ μ μ μ μ μ :
 μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ μ , μ μ ,
 μ , μ , μ , μ μ μ , μ μ μ ,

μ , , , , , ,
.

μ . μ μ , μ
μ .

7.14.3.

7.14.3.1.

- μ : μ , μ , , , ,
- μ μ , , : , μ ,
μ .
- μ μ : μ , , μ , μ ,
μ μ .
- μ : , μ , ,
μ .
- μ : μ , , .
- μ : μ , , μ ,
, .

7.14.3.2.

μ μ μ μ μ ,
μ μ , μ . μ
μ , , , , .
μ , μ , μ ,
, .

7.15.

(Nutmeg)

20 μ.
 , μ μ μ
 . μ
 μ μ μ
 μ . μ
 μ μ , , μ
 μ μ . μ
 μ μ μ
 μ μ μ



21. 7.15 μ
 (: www.psychotropicon.info)

7.15.1.

μ μ μ μ .

7.15.2.

μ . μ μ , , μ μ μ , μ
 : , , μ , μ
 μ . μ :
 , μ , μ ,
 μ , μ , μ ,
 , μ μ , .
 μ μ . μ μ μ ,
 μ .

7.15.3.

7.15.3.1.

- μ μ , μ , μ : μ , μ , μ .
- μ : μ , μ , μ .
- μ : μ .
- μ : μ , μ .

7.15.3.2.

μ μ , μ , μ . μ μ , μ , μ . μ μ , μ , μ . μ μ , μ , μ .

7.16. (Patchouli)

μ 1μ. . α
, μ
μ ,
μ μ μ μ .
μ μ η
μ μ μ
,
. ξ,
,
μ
μ , , ,
μ . IV
μ μ
μ μ .



22. 7.16
(: www.barcode520.gr)

7.16.1.

μ μ
μ .

7.16.2.

μ μ μ μ , μ ,
μ . μ μ :
, , , , , μ , μ .
:
, μ , μ , μ ,
, , , , , , ,
μ , , , , μ , ,
, .
μ .

7.17.

(Bergamot)

(60-80)



μ μ μ .
 -
 μ μ .
 μμ μ
 , , μ μ τ.
 μ , μ ε
 γ
 μ , μ ,
 «μ ».
 μ
 . μ
 , .
 μ μ , μ μ ,
 μ , μ .

23. 7.17 μ .
 (: www.food-net.org)

7.17.1.

μ μ
 . μ
 ,
 0.3-0.4%.

7.17.2.

μ , μ , , , ,
 μ . μ , μ .
 . μ μ : , ,
 μ , , μ , μ μ , .
 μ :
 , μ , , μ , , ,
 μ , , , , , , ,
 , , , , , , ,
 .
 μ μ . μ μ μ
 μ μ . μ μ μ
 μ .

7.17.3.

7.17.3.1.

- μ , μ : μ , μ , $\mu \mu$ μ , μ , μ , μ , μ , μ .
- μ , μ : μ μ , μ μ , μ μ .
- μ : μ , μ .
- μ , μ : μ , μ , μ , μ .
- μ : μ , μ , μ , μ .
- μ : μ , μ , μ .

7.17.3.2.

μ , μ , μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ .

7.18.

(Ginger)



μ δ
 μ μ
 , μ
 μ μ .
 μ , ,
 μ μ .
 μ , μ ,
 μ μ 1,5 μ 2,5
 8 μ 15 , μ
 μ , ,
 . μ μ
 , μ , μ
 μ ,
 μ .
 μ μ , μ , μ
 μ μ (. .) ,
 μ , μ μ μ μ
 . μ μ μ μ
 μ . μ μ μ μ
 μ μ , , μ μ
 . μ μ μ μ

24. 7.18 μ
 . (:
 www.mindbodygreen.com)

«Commission E»,

7.18.1.

7.18.2.

, , , :
 , , , μ , ,
 , , , μ , μ , ,
 .
 μ .
 , μ μ .

7.18.3.

7.18.3.1.

- μ , , : , μ
 , μ μ μ , μ μ ,
 μμ .
- μ : , μ , , μ ,
 μ .
- μ : , , μ , μ ,
 , , .
- μ : , .

7.18.3.2.

μ μ . μ μ
 μ μ , . μ μ
 μ μ , .

7.19.

(Sweet orange)

μ ,
 ,
 .
 μ μ ,
 μ . , μ
 μ , , μ
 μ , 10% , μ
 .
 μ



25. 7.19
 (: thegreenbeautyguide.com)

10 μ. . μ 1490 μ
 μ . μ .
 μ μ C. μ .
 , , , μ .
 μ . . . , ,
 .

7.19.1.

μ μ μ ,
 μ μ μ , 0.14%
 0.2% .
 0.3%

7.19.2.

μ μ μ , μ .
 μ μ μ , μ .
 μ μ μ : μ , μ , .
 :

μ , , μ , ,
 , μ , , μ ,
 , , .
 $\mu\mu$ μ μ .
 μ μ .

7.19.3.

7.19.3.1.

- μ : μ , μ μ .
- μ , μ , : ,
 μ μ .
- μ : , μ .
- μ : , μ , .
- μ : .
- μ : .

7.19.3.2.

μ μ μ , μ μ .
 μ μ μ , , ,
 . ,
 μ μ , μ ,
 .

7.20.

(Sandalwood)

9 μ.

4000

«

»

μ .

μ μ μ . μ
μ μ μ . μ
μ μ μ . μ



26.

7.20

(: www.sensities.com)

7.20.1.

μ μ μ μ

7.20.2.

μ , μ μ , μ .
μ , μ , μ .
μ , μ , μ .
μ , μ , μ .

7.20.3.

7.20.3.1.

- $\mu : \mu , \mu , \mu .$
- $\mu : \mu , \mu , \mu .$
- $\mu : \mu , \mu .$
- $\mu : \mu .$
- $\mu : \mu , \mu , \mu .$

7.20.3.2.

$\mu \mu \mu \mu \mu . \mu \mu$
 $\mu , \mu \mu \mu \mu \mu .$
 $\mu \mu ,$

7.21.

(Tea tree)

μ , μ μ μ μ μ β
 .
 μ
 μ . μ μ ε
 μ
 μ μ
 μ , μ



700

27.

7.21

(

: www.cumaea.gr)

(Cha)

μ
3000 .

μ μ .

7.21.1.

μ μ μ
.

7.21.2.

 μ μ μ , μ .
 μ μ : ,
 μ , , μ .
 :
 , , μ , , ,
 μ , μ , μ , , ,
 , μ .
 μ . μ

7.22.

(Rose)



28. 7.22
(: www.biotzavas.gr)

7.22.1.

μ μ μ
μ μ μ

7.22.2.

μ μ μ
μ μ μ

7.23. (Hyssop)



29. 7.23
 (: www.greenhousebio.gr)

μ μ , (6-7) μ η
 0.30 – 0.60 μ.
 μ μ μ μ
 400 μ.
 μ μ μ .
 μ . μ μ , ιόδη,
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ
 μ , μ μ
 μ μ μ μ μ
 « μ μ », μ μ
 μ μ μ

7.23.1.

μ μ μ
 0.15% μ μ 0.8%.

7.23.2.

μ μ μ μ , μ , μ . μ
 μ : , μ ,
 :
 μ , μ , μ ,
 μ , , μμ , , ,
 μ , , , , .

μ . , μ μ . μ μ
 μ . μ .

7.23.3.

7.23.3.1.

- μ : , μ , μ , μ ,
 μ , .
- μ μ . μ , , : μ , ,
- μ : , .
- , μ : , μ .
- μ : μ , .
- μ : , , .

7.23.3.1.

μ μ , , .
 μ μ ,
 μ . , .

7.24.

(Sage)



μ , μ μ μ ιό
μ .
μ , , ,
μ μ ζ
μ

30. 7.24 μ .
(: www.fytoria.com)

μ μ
μ , μ
μ . μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ μ , ,
μ μ μ
μ , μ μ
μ . μ μ ,
μ μ .

7.24.1.

μ μ
μ , .

7.24.2.

μ μ μ , , μ μ .
μ μ μ : , , ,
μ μ μ :
μ , μ , μ μ , μ ,
μ , μ μ , μ ,
μ .
μ μ μ μ .

7.24.3.

7.24.3.1.

- μ , μ μ μ : μ , μ , μ , μ ,
- μ , μ μ , μ : μ μ ,
- μ :
- μ :
- μ :
- μ :
- μ :

7.24.3.2.

- μ μ μ μ μ ,
- μ μ , μ , μ μ ,
- μ . μ () , μ μ

7.25.

(Chamomile)



μ . μ
 μ . μ
 μ . μ μ
 () μ (μ) ,
 μ μ
 μ ,
 μ μ
 , 2000
 « »
 , , , μ

31. 7.25 μ μ .
 (: www.meacolpa.blogspot.com)

μ μ ,
 . μ
 μ

7.25.1.

μ μ μ
 . 0.5-0.6%.

7.25.2.

μ μ , , μ . μ
 . μ μ : μ , μ , ,
 , μ μ .
 , μ μ :
 , , μ ,
 , , μ , ,
 μμ , , μ , , ,
 μ μ . μ
 μ .

7.25.3.

7.25.3.1.

- μ , μ , μ : μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ .
- μ , μ : μ , μ , μ , μ .
- μ : μ , μ .
- μ , μ : μ , μ , μ , μ .
- μ : μ , μ , μ , μ .

7.25.3.2.

μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ , μ .

7.26. YLANG YLANG



32. 7.26 ylang ylang.
(: www.abundantlifeessentials.com)

μ . Moluccas,
cucuma
μ ,
μ μ μ .

ylang ylang
μ ,
μ μ .

7.26.1.

μ μ μ
μ (extra, 1, 2 3) μ μ
μ μ .. μ
μ μ 50 .

7.26.2.

μ . μ , , μ ,
μ μ μ . μ
: μ , μ . . μ
ylang ylang :
μ , μ , μ ,
μ μ , μ μ ,
μ .

μ . μ μ μ , μ μ μ

7.26.3.

7.26.3.1.

- μ : μ , μ μ μ , μ μ , μ , μ μ .
- μ μ , , : , , , μ .
- μ : , , , , μ , μ .

7.26.3.2.

μ μ μ , μ . μ

(& , 2008 Lawless, 1999 (Nikolaevski), 2000).

, μ μ μ .
 μ μ μ .
 μ . ()
 μ μ .
 1-3% μ μ μ
 μ μ μ (μ)
 35-45 80-110
) (μ , ,
). μ μ . (, 1997).

8.2.

1. μ , μ μ μ .
2. μ μ μ μ μ .
3. μ .
4. μ μ μ .
5. μ μ .

6. , (, ,)
, . H μ

7. μ μ μ μ ,
μ μ
2-3 μ .

8.3.

1. μ μ μ μ
μ μ , UV μ 3-4 μ μ

2. μ μ μ μ μ μ

3. μ μ 30 μ (. . μ)

4. μ μ μ μ

5. μ μ

6. μ μ μ μ , μ μ .

7. μ ,

8. μ μ

9. μ

μ μ .
μ
20 , .
(μ μ) μ
μ μ . ,
.
μ .
μ μ μ , μ μ ,
μ μ . μ μ μ
. μ μ μ
,
μ μ . μ μ μ μ
μ .
μ , μ , μ μ
μ , μ μ , μ
μ μ . μ μ . μ
μ μ . μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ

- [redacted], [redacted] & [redacted], [redacted]. (2008). [redacted]. [redacted] :
- [redacted], [redacted] & [redacted], [redacted]. (2008). [redacted]. [redacted] :
- [redacted].
- [redacted], [redacted]. (1938). [redacted] μ [redacted]. [redacted] :
- [redacted].
- [redacted], [redacted]. (1971). [redacted] μ μ μ [redacted]. [redacted] :
- [redacted].
- [redacted] μ , [redacted]. (1985). [redacted] μ [redacted]. [redacted] :
- [redacted].
- [redacted], [redacted]. (1991). [redacted] μ [redacted] μ [redacted]. [redacted] :
- [redacted], [redacted] & [redacted], [redacted]. (2010). [redacted] μ μ [redacted]. [redacted] :
- [redacted].
- Worwood, V. (1991). *The complete book of essential oils and Aromatherapy*. Canada: New World Library.
- Lawless, J. (1999). *The illustrated encyclopedia of essential oils*. New York: Barnes & Noble Books.
- Weiss, E. (1997). *Essential oil crops*. New York: Cab International.
- Buchbauer, G. (2010). *Handbook of essential oils. Science, Technology and applications*. New York: CRC Press, Taylor & Francis group.
- [redacted] (Nikolaevski), B. (2000). [redacted]. [redacted] (*Aromatoterapia. Spravochnik*). (Russia): [redacted] (Meditsina).

- Bakkali, F., Averbeck, S., Averbeck, D. & Idaomar, M. (2007, 21 μ). Biological effects of essential oils – A review. *Food and Chemical Toxicology*. 46, (2008), 446-475.
- μ , . . (1997, 29). μ μ , . 3-6.
- , . . (1997, 29). μ μ , . 26-27.
- Edris, A. (2007). *Pharmaceutical and Therapeutic Potentials of Essential Oils and Their Individual Volatile Constituents: A Review*. Aroma and Flavor Chemistry Department, National Research Center, Cairo, Egypt.