

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Βότανα και αιθέρια έλαια στην αισθητική



ΕΠΙΒΛΕΠΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΜΠΕΧΤΣΗ ΕΥΤΕΡΠΗ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:

ΝΑΛΜΠΑΝΤΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΜΑΡΤΙΟΣ 2012

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	6
Πρόλογος	7
Κεφάλαιο 1^ο BOTANA	
1. Ιστορία των βοτάνων.....	8
1.1 Κατηγορίες βοτάνων.....	9
1.2 Τρόπος περισυλλογής βοτάνων.....	13
1.3 Τα πρώτα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν στην εναλλακτική ιατρική.....	13
1.4 Βότανα και απώλεια βάρους.....	18
1.5 Βότανα της θάλασσας που χρησιμοποιούνται στην αισθητική.....	21
1.5.1 Καφέ φύκια.....	22
1.5.2 Κόκκινα φύκια.....	23
1.5.3 Μπλε φύκια.....	24
1.5.4 Πράσινα φύκια.....	25
1.5.5 Θαλάσσια ιζήματα	25
1.5.6 Κοραλλιογενή φύκια.....	25
1.5.7 Άλατα.....	25
1.5.8 Εκχύλισμα φυκιών.....	26
Κεφάλαιο 2^ο ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	
2.1. Ιστορία των αιθέριων ελαίων.....	27
2.2. Πού βρίσκονται τα αιθέρια έλαια;.....	28
2.3. Η ποιότητα των διαφόρων αιθέριων ελαίων επηρεάζεται απ.....	29
2.4. Οι ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων στον ανθρώπινο οργανισμό.....	30
2.4. Τα διάφορα συστήματα του οργανισμού που επιδρούν τα αιθέρια έλαια.....	31
2.5. Καλλυντικά Λάδια ή λάδια βάσης για αιθέρια έλαια.....	31
Κεφάλαιο 3^ο ΨΥΧΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΟΥΣ	
3.1 Άγχος και στρες.....	33

3.2 Η μάλαξη με αιθέρια έλαια ως τρόπος καταπολέμησης του άγχους.....34

3.3. Βότανα και έλαια που δρουν υπέρ στις πνευματικής ισορροπίας.....36

Κεφάλαιο 4^ο Η χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων και των βοτάνων στα διάφορα αισθητικά προβλήματα του σώματος και του προσώπου

4.1. Ακμή.....39

4.1.1 Βότανα και έλαια που δρουν κατά της ακμής.....39

4.2. Γήρανση του δέρματος40

4.2.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά της γήρανσης του δέρματος.....41

4.3. Ξηρό – αφυδατωμένο δέρμα.....43

4.3.1 Βότανα και έλαια που δρουν κατά του ξηρού – αφυδατωμένου δέρματος.....44

4.4. Λιπαρό δέρμα45

4.4.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά του λιπαρού δέρματος46

4.5. Κυτταρίτιδα.....46

4.5.1 Βότανα που δρουν κατά της κυτταρίτιδας47

4.6. Ραγάδες ή Ραβδώσεις.....47

4.6.1. Τα αιθέρια έλαια και τα λάδια που έχουν ισχυρή δράση κατά των ραγάδων.....48

4.7. Πανάδες - Μέλασμα- Χλόασμα.....49

4.7.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά των πανάδων.....50

4.8. Μαύροι κύκλοι ματιών.....51

4.8.1. Βότανα που δρουν κατά των μαύρων κύκλων.....51

Κεφάλαιο 5^ο Θεραπείες που χρησιμοποιούνται στο ινστιτούτο αισθητικής με βότανα και αιθέρια έλαια

5.1 Έγχυμα.....53

5.2 Εκχύλισμα.....53

5.3 Κατάπλασμα.....53

5.4 Βάμμα.....	54
5.5 Κομπρέσες – Επίθεμα.....	54
5.6 Λοσιόν.....	55
5.7 Αλοιφή.....	55
5.7 Εισπνοές.....	55
5.8 Λουτρό.....	55
5.9 Λουτρό και ατμόλουτρο.....	56
5.9 Ο αρωματικός λύχνος.....	56
5.10 Αρώματα και καλλυντικά.....	56
5.11 Τα αρωματικά νερά ή αλλιώς ανθόνερα.....	57
5.12 Η μάλαξη.....	57
5.13 Τι πρέπει να προσέχουμε κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων.....	59
Κεφάλαιο 6^ο Άλλες εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας	
6.1 Τι είναι ανθοθεραπεία	60
6.1.1 Τι είναι τα ανθοϊάματα Bach.	61
6.1.2 Τα ανθοϊάματα σε προϊόντα αισθητικής	62
6.2 Ρέικι.....	64
6.2.1 Πως λειτουργεί το Ρέικι.....	65
6.2.2 Αρωματοθεραπεία με Ρέικι.....	66
6.3 θαλασσοθεραπεία.....	66
6.3.1 Ποια είναι τα πιθανά οφέλη της θαλασσοθεραπείας.....	68
6.3.2 Τι περιλαμβάνει μια συνεδρία θαλασσοθεραπείας.....	69
Επίλογος.....	70
Βιβλιογραφία.....	71
Περιεχόμενα εικόνων	
Εικόνα 1 (Τσουκνίδα).....	17
Εικόνα 2 (Πικραλίδα).....	19
Εικόνα 3 (Πεντάνευρο).....	19
Εικόνα 4 (Μάραθος)	20
Εικόνα 5 (Κανέλα).....	21
Εικόνα 6 (Σπιρουλίνα).....	21
Εικόνα 7 (Καφέ φύκι).....	22

Εικόνα 8 (Κόκκινο φύκι).....	23
Εικόνα 9 (Μπλέ φύκι).....	24
Εικόνα 10 (Αλάτι).....	25
Εικόνα 11 (Μελισσόχορτο).....	36
Εικόνα 12 (Ακμή).....	39
Εικόνα 13 (Κοκοφοίνικας).....	40
Εικόνα 14 (Γήρανση).....	41
Εικόνα 15 (Αλόη βέρα).....	41
Εικόνα 16 (Μελισσοκέρι).....	42
Εικόνα 17 (Ξηρό δέρμα).....	43
Εικόνα 18 (Βαλσάμικο του Περού).....	44
Εικόνα 19 (Λιπαρό δέρμα).....	45
Εικόνα 20 (Κυτταρίτιδα).....	46
Εικόνα 21 (Μαϊντανός).....	47
Εικόνα 22 (Ραγάδες ή ραγδώσεις).....	48
Εικόνα 23 (Αμυγαλέλαιο).....	48
Εικόνα 24 (Πανάδες).....	49
Εικόνα 25 (Λεμόνι).....	50
Εικόνα 26 (Σταφύλι).....	51
Εικόνα 27 Dr. Edward Bach	60
Εικόνα 28 (Λεβάντα).....	66
Εικόνα 29 (Σανταλόξυλο).....	67
Περιεχόμενα Παράρτηματος 1	
1.Συναταγές κατα της ακμής.....	74
2. Συναταγές κατα της ξηροδερμίας.....	78
3.Συναταγές κατα της γήρανσης.....	84
4. Συναταγές κατά των δυσχρωμιών της επιδερμίδας (πανάδες-γλόασμα-μέλασμα).....	91
5. Συναταγές κατά της κυτταρίτιδας.....	94
6. Συναταγές απολέπισης.....	97
7. Συναταγές σύσφιξης του χαλαρού δέρματος.....	101

8. Φυσικές συνταγές κατά των ραγάδων του σώματος.....	103
9. Χαλάρωση με φυσικές συνταγές.....	104
10. Συνταγες κατά της ηλιακής ακτινοβολίας.....	106
Βιβλιογραφία παραρτήματος.....	108

Περιεχόμενα εικόνων παραρτήματος 1

Εικόνα 1 (Γαρύφαλο).....	74
Εικόνα 2 (Εχινάτσεια).....	75
Εικόνα 3 (Αγγούρι).....	78
Εικόνα 4 (Αβοκάντο).....	79
Εικόνα 5 (Μέλι).....	79
Εικόνα 6 (Ελαιόλαδο).....	81
Εικόνα 7 (Γάλα).....	82
Εικόνα 8(Γιαούρτι).....	87
Εικόνα 9 (Ανανά).....	88
Εικόνα 10 (Ραπανάκι).....	93
Εικόνα 11 (Βούτυρο κακάο).....	94
Εικόνα 12 (Μαύρη ζάχαρη).....	97
Εικόνα 13(Τζίντζερ).....	99
Εικόνα 14 (Μπανάνα).....	104

Πρόλογος

Η αρωματοθεραπεία με αιθέρια έλαια και βότανα είναι επιστήμη και ζωντανή τέχνη με κέντρο τον άνθρωπο. Χρησιμοποιεί την φύση, ώστε να υποστηρίξει, να εναρμονίσει, να ενδυναμώσει, να φροντίσει και να γλυκάνει τον άνθρωπο. Στο σώμα, το συναίσθημα, το νου και την ψυχή. Τα μέσα της αρωματοθεραπείας είναι βασικά τα αιθέρια έλαια και τα βότανα. Το αποτέλεσμα δηλαδή της απόσταξης, ή της συμπίεσης καθαρού φυτικού υλικού. Η αρωματοθεραπεία είναι επιστήμη, γιατί βασίζεται στην πολύ βαθιά (θεωρητική και βιωματική) γνώση των ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων και των φυτικών λαδιών, τη μεθοδολογία και την έρευνα. Είναι τέχνη, γιατί προϋποθέτει διαίσθηση και υψηλή αισθητική.

Είναι ζωντανή, γιατί κέντρο της είναι ο άνθρωπος και γιατί χρησιμοποιεί υλικά, που φέρουν μέσα τους ζωή (ή όπως θα λέγαμε επιστημονικά είναι ύλη της οργανικής χημείας, αφού τα αιθέρια έλαια και τα έλαια βάσης προέρχονται αποκλειστικά από τα βότανα κι εμπεριέχουν άτομα άνθρακα στα μόριά τους).

Η αρωματοθεραπεία υποστηρίζει πάρα πολύ και βελτιώνει την ανθρώπινη υγεία στο σύνολό της, όμως καθόλου δεν αντικαθιστά, ή υποκαθιστά το γιατρό, το φαρμακοποιό, το φυσιοθεραπευτή, τον ψυχολόγο. Φροντίζει τον άνθρωπο τόσο πολύ, ώστε ίσως να μην παραπέμψει σε αυτούς .

Εισαγωγή

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για τα βότανα. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Στην σημερινή εποχή, τα βότανα και οι ουσίες τους ως ξεχωριστά κομμάτια έχουν συμβάλλει καταλυτικά στην βελτίωση της ζωής των ανθρώπων καθώς χρησιμοποιούνται ευρέως.

Σήμερα η παγκόσμια βιομηχανία των καλλυντικών, των φαρμάκων, των τροφίμων αλλά και των ποτών, επιστρέφει ξανά στη φύση, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερα φυτά να χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προϊόντων τους. Κατανοούμε, λοιπόν, την σημασία των φυτών και των βοτάνων στην εξέλιξη και καλυτέρευση της ζωής μας.

Ξεκινώντας θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία της δράσης των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων, αφού τα αποτελέσματα της χρήσης τους προέρχονται από την δράση τους.

Είναι γνωστό ότι πολλά φάρμακα χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Το ίδιο γίνεται με τα καλλυντικά και τα αρώματα. Στην εποχή, μας οι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται ξανά για αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με ανθοιάματα αρχίζουν και κερδίζουν πάλι έδαφος. Αλλά ακόμα και αν κάποιες φορές περιφρονήθηκαν οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, ποτέ τα λουλούδια και τα φυτά δεν σταμάτησαν να συνοδεύουν τον άνθρωπο από τις πιο καθημερινές μέχρι τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής του.

Κατανοούμε λοιπόν ότι, η φύση έχει προβλέψει τη χρήση των βοτάνων και έχει χαρίσει σε αυτά τα απαραίτητα συστατικά ώστε να μπορούν να βοηθήσουν με κάθε τρόπο.

Στην παρακάτω πτυχιακή εργασία αναφέρονται οι ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων και τα θετικά αποτελέσματα τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΒΟΤΑΝΑ

1. Ιστορία των βοτάνων

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων ήταν ήδη γνωστές στην αρχαιότητα. Πολλά σύγχρονα φάρμακα και καλλυντικά εξάλλου, έχουν ως πρώτη ύλη τα βότανα. Τα βότανα είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και θεραπευτικά. Περιέχουν άφθονα αντιοξειδωτικά, φυτοχημικές ουσίες, και φλαβονοειδή, ισοφλαβόνες, διάφορα φαινολικά οξέα, καροτενοειδή, λιμονοειδή, φυτοστερόλες, κ.α.. Η παρουσία αυτών των χημικών ενώσεων στα φυτά αποτελεί, ευεργετική δράση για τον οργανισμό στην ομοιοστασία και αυτοθεραπεία του. Επιπλέον προάγει την υγεία, βοηθώντας το σώμα να αποτοξινωθεί. Ενισχύει την λειτουργία του ανοσοποιητικού και της άμυνας, βελτιώνει την ψυχική διάθεση, μειώνει το στρες και αποκαθιστά την ισορροπία και τη ζωτικότητα.

Πριν η σύγχρονη Ιατρική εστιάσει στην παρασκευή χημικών φαρμάκων, η βοτανοθεραπεία αποτελούσε την παραδοσιακή μορφή αντιμετώπισης των ασθενειών παγκοσμίως, και ακόμα και σήμερα το 80% των ανθρώπων που δεν έχουν πρόσβαση στη Δυτική Ιατρική, ακολουθεί αυτή τη μορφή θεραπείας με βότανα. Καθώς η ανησυχία για τις παρενέργειες πολλών χημικών φαρμάκων έχει αυξηθεί, πάνω από το ένα τρίτο των λαών της δύσης έχει στραφεί και πάλι στη θεραπεία με βότανα για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων.

Αν και η συμβατική Ιατρική κι η βοτανοθεραπεία έχουν άμεση σχέση, η τελευταία στηρίζεται σε πολυσύνθετες φυσικές ουσίες που δρουν σε ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Αντίθετα, οι φαρμακευτικές χημικές ουσίες εστιάζουν σε συγκεκριμένα συμπτώματα των ασθενειών, και ως εκ τούτου, δημιουργούν παρενέργειες, καθώς στερούνται την πολυπλοκότητα των φυσικών προϊόντων, που παρέχουν μια πιο ευρεία και αργή δράση.



Τα περισσότερα βότανα περιέχουν ουσίες που επιδρούν σ' όλο τον ανθρώπινο οργανισμό. Δε δρουν όμως τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν τα φάρμακα. Ελάχιστα βότανα έχουν αποτελέσματα από την πρώτη φορά που θα τα πάρουμε, ενώ σχεδόν όλα έχουν αποτελέσματα μόνον όταν τα παίρνουμε καθημερινά και για αρκετές βδομάδες. Όσο αργά όμως κι αν δρουν τα βότανα, η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα. Άλλωστε, το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα, είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευθεί μόνο του.

Η Μόλυνση του περιβάλλοντος, η καθιστική ζωή, το άγχος, και η ελλιπής και επεξεργασμένη διατροφή, προκαλούν κόπωση και τοξίνωση στο σώμα μας. Πολλές φορές ο οργανισμός μας νιώθει την ανάγκη να αποτοξινωθεί και να αναγεννηθεί. (βλ. 9)

1.1 Κατηγορίες βοτάνων

Τα βότανα χωρίζονται σε αρωματικά φυτά, σε φαρμακευτικά φυτά και σε αρτύματα και καρυκεύματα.

Αρωματικά φυτά λέγονται τα φυτά εκείνα που αναδίδουν οσμή, άρωμα και οφείλεται στα αιθέρια έλαια που παράγουν.

Τα αρωματικά φυτά είναι και αυτά φαρμακευτικά φυτά, η θεραπευτική δράση των οποίων οφείλεται στο άρωμα δηλαδή στα αιθέρια έλαια που περιέχουν (ευκάλυπτος, θυμάρι, κανέλα, λεβάντα κ.α.). Τα ίδια όμως φυτά περιέχουν ίσως και άλλες ουσίες θεραπευτικές, οπότε αν χρησιμοποιηθεί ολόκληρο το φυτό εκμεταλλευόμαστε το σύνολο των θεραπευτικών ουσιών, αν όμως, γίνει παραλαβή του αιθέριου ελαίου και χρησιμοποιηθεί μόνο αυτό, τότε πράγματι γίνεται λόγος για αρωματικό φυτό. Τα κυριότερα αρωματικά φυτά ανήκουν στις οικογένειες Labiatae (Χειλανθή), Umbelliferae (Σκιαδιοφόρα), Lauracae (γαφνοειδή), Myrtacae (Μυρτώδη) και Compositae (Σύνθετα). Οι χρήσεις των αρωματικών φυτών είναι ανάλογες με τα αιθέρια έλαια που περιέχουν.

Φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει δραστικά στοιχεία ικανά να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες (αλόη, καλέντουλα, χαμομήλι κ.α.). Το τμήμα του φαρμακευτικού φυτού που εμπεριέχει τις δραστικές

ουσίες ικανές να επηρεάσουν την υγιεινή κατάσταση του ανθρώπου ονομάζεται δρόγη.

Στην κοσμετολογία οι δρόγες χρησιμοποιούνται υπό μορφή κόνεων και εκχυλισμάτων. Μερικά φυτά περιέχουν σειρά ολόκληρη από δραστικά στοιχεία, και μπορούν να δράσουν πολύ διαφορετικά, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους.

Σε μια από τις ταξινομήσεις των φυτών τα φυτά κατατάσσονται σύμφωνα με τις δραστικές ουσίες που περιέχουν, όπως: Φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή.

Τ' αλκαλοειδή είναι κυκλικές οργανικές ενώσεις, που περιέχουν απαραίτητα άζωτο σε αρνητική οξειδωτική βαθμίδα, αλκαλικής ως επί το πλείστον αντίδρασης, κατανέμονται στους ζώντες οργανισμούς εντός περιορισμένων ορίων και εμφανίζουν έντονη βιολογική επενέργεια στα ζώα και τον άνθρωπο. Τα περισσότερα από αυτά, παρουσιάζουν τεράστιο ενδιαφέρον, από θεραπευτικής άποψης. Ορισμένα είναι εξαιρετικά τοξικά. Δεσμεύονται χημικά από τις τανίνες, οπότε και αδρανοποιούνται θεραπευτικά. Ανευρίσκονται στα περισσότερα είδη των φυτών, αλλά όχι όλων.

Η απομόνωση των πρώτων έγινε το 1817 από τον Serturmer, ο οποίος πρώτος ασχολήθηκε με τα αλκαλοειδή του 'οπίου'. Ακολούθησαν πολλοί άλλοι ερευνητές, όπως Robiquet, Pelletier και Caventous (που ασχολήθηκαν με τις ναρκωτίνες και στρυχνίνη αντίστοιχα). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός, ότι αρκετά από τα πιο αξιόλογα αλκαλοειδή ανακαλύφθηκαν από φαρμακοποιούς ερευνητές.

Μερικά από τα πιο ηχηρά ονόματα αλκαλοειδών όπως, τα, πιλοκαρπίνη, φυσοστιγμίνη, εργοταμίνη, στρυχνίνη, μορφίνη, εφεδρίνη, καφεΐνη, θεοβρομίνη, θεοφυλλίνη, λομπελίνη, νικοτίνη, κινίνη, κινιδίνη, ατροπίνη.

Έτσι, λοιπόν, τα βότανα χωρίζονται σε:

➤ Φυτά που περιέχουν βιταμίνες.

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που θεωρούνται απαραίτητες για την υγεία και την καλή σωματική απόδοση. Κάθε μία από τις βιταμίνες επιτελεί κάποια συγκεκριμένη λειτουργία και καμία δεν μπορεί να αντικαταστήσει



κάποια άλλη. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει στις αναγκαίες ποσότητες και μερικές δεν συντίθενται καθόλου. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές ανάλογα με την ιδιότητα τους να διαλύονται στο λίπος ή στο νερό. Από χημική άποψη οι λιποδιαλυτές βιταμίνες περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο, ενώ οι υδατοδιαλυτές περιέχουν επιπλέον και άζωτο. Ορισμένες βιταμίνες φυτικής προελεύσεως είναι οι βιταμίνες A, E, K, B6, B9, C.

➤ **Φυτά με αντιβιοτική δράση:**

Όπως η πουλμονάρια (*Pulmonaria officinalis*), η αλόη (*Aloe vera*), η εχινάκεια (*Echinacea*) κ.α. Φυτά που περιέχουν θειώδη ετεροσίδια (σεβενόλες), με κυανογόνα ετεροσίδια. Φυτά με απλά φαινολικά ετεροσίδια. δρουν ως δότες υδρογόνου απενεργοποιώντας τις ελεύθερες λιπιδικές ρίζες με συνέπεια να δεσμεύουν το μοριακό οξυγόνο, τα μέταλλα, καθώς και τις πολύ επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες οι οποίες επιταχύνουν την γήρανση, μειώνουν την ενεργητικότητα των κυττάρων και ενοχοποιούνται για σοβαρές ασθένειες.

➤ **Φυτά με φλαβονοειδή:**

Πρόκειται για ουσίες που υπάρχουν μόνο στα φυτά και αποτελούν τμήμα των αμυντικών μηχανισμών τους καθώς προσφέρουν ανοσία απέναντι σε μύκητες, έντομα και άλλους επιβλαβείς οργανισμούς.

➤ **Φυτά με κουμαρινικά ετεροσίδια.**

➤ **Φυτά με τανίνη:**

Ουσία που ανήκει στην κατηγορία των φαινολών και έχει στυπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

➤ **Φυτά με πικρές ουσίες:**

Άλλη ομάδα, αποκαλείται ομάδα πικρών παραγόντων, που χαρακτηρίζονται έτσι, από την γεύση τους και πρόκειται για υδατικά ή αιθανολικά εκχυλίσματα δρογών και όχι για απομονωμένες αυτούσιες ενώσεις. Οι ενώσεις αυτές είναι σχετικά αδρανείς από φαρμακολογικής άποψης. Παρουσιάζουν μόνο ορεξιογόνο δράση, τονώνοντας τις γαστρικές εκκρίσεις.

➤ **Φυτά με σαπωνοσίδια.**

Μία ομάδα γλυκοσιδών, είναι οι σαπωνίνες, πού ονομάστηκαν έτσι, γιατί έχουν την ιδιότητα να ελαττώνουν την επιφανειακή τάση υδατικών

διαλυμάτων. Τα υδατικά τους διαλύματα αφρίζουν ακριβώς όπως αυτά των σαπώνων. Προκαλούν αιμόλυση των σφαιρινών αλλά δεν θεωρούνται ιδιαίτερα τοξικές, διότι η απορρόφησή τους, από το έντερο, δεν είναι μεγάλη. Είναι άριστοι γαλακτωματοποιητές και διακρίνονται σε δύο χημικές κατηγορίες, (που καθορίζονται από το άγλυκο τμήμα) στις τριτερπενικές και τις στεροειδείς.

➤ **Φυτά με αιθέρια έλαια και ρητίνες:**

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδους σύστασης πτητικά υγρά, με αρωματική οσμή και με πολύ συνηθισμένα συστατικά τα φαινυλοπροπάνια και τα τερπένια. Έχουν μικρή διαλυτότητα στο νερό, αλλά διαλύονται εύκολα σε οργανικούς διαλύτες. Από θεραπευτικής άποψης, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι βακτηριοκτόνες και μυκητοκτόνες ιδιότητες τους.

➤ **Φυτά που περιέχουν οξέα.**

➤ **Φυτά με βλεννοπηκτίνες (γλυκίδια).**

➤ **Φυτά που περιέχουν ανόργανα έλαια:**

Αρτύματα και καρυκείματα είναι μια κατηγορία φυτών που χρησιμοποιούνται πολύ στην κουζίνα για να προσθέσουν άρωμα και να βελτιώσουν τη γεύση των τροφών (βασιλικός, δάφνη, κρεμμύδι, ρίγανη κ.α.). Συγχρόνως καθιστούν τις τροφές πιο υγιείς αφού περιέχουν ουσίες που επηρεάζουν ευνοϊκά τον μεταβολισμό του οργανισμού.

Το πιο ασυνήθιστο χαρακτηριστικό των βοτάνων είναι η πολλαπλή χρησιμότητά τους. Ένα βότανο μπορεί να χρησιμεύει ως ενισχυτικό της γεύσης των τροφίμων ή ως πηγή για την παραγωγή ενός αρώματος. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιείται στα καλλυντικά και παράλληλα να έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αλλά τελικά, όλα τα βότανα επιτυγχάνουν το σκοπό τους με τον ίδιο τρόπο: αντιδρώντας με τη χημεία του ίδιου μας του σώματος.

Είτε χρησιμοποιούνται ως τροφή, στην ιατρική, στα καλλυντικά ή στην αρωματοθεραπεία, τα δραστικά συστατικά τους πρέπει πρώτα να απορροφηθούν από το σώμα για να δράσουν ευεργετικά. Από τη στιγμή που εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος, μπορούν να κυκλοφορήσουν και να επηρεάσουν ολόκληρο τον οργανισμό μας. Πολλά καλλυντικά χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά.

Βασική προϋπόθεση όμως πάντα είναι ότι, για να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε σωστά και ολοκληρωμένα τις ιδιότητές τους θα πρέπει να έχουν συλλεχθεί, αποξηραθεί και αποθηκευτεί σωστά. . (βλ. Διαδύκτιο 2)

1.2 Τρόπος περισυλλογής βοτάνων



Η συλλογή πρέπει να γίνεται τη στιγμή που τα φυτά βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους, στιγμή κατά την οποία έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές ιδιότητές τους, δηλαδή τις πρώτες πρωινές ώρες όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός και πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά. Αν το φυτό συλλεχθεί πριν ή μετά την κατάλληλη στιγμή, δεν είναι δυνατόν να πάρουμε από αυτό τις θεραπευτικές ιδιότητές του στον επιθυμητό βαθμό. Επίσης η ηλικία των φυτών έχει ιδιαίτερη επίδραση στην περιεκτικότητά τους σε δραστικές ουσίες και κατά συνέπεια στις ιδιότητές τους που μας χρησιμεύουν.

Το καλύτερο είναι τα φυτά να συλλέγονται από τον τόπο στον οποίο αιτούνται, καθώς το κλίμα κάθε τόπου παίζει σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές ιδιότητές του.

Πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα και μακριά από το φως του ήλιου και σε μέρος ξηρό, θερμό και καλά αεριζόμενο για να διατηρούν το άρωμά τους. Αφού επιβεβαιωθεί ότι τα φυτά είναι εντελώς ξηρά, φυλάγονται σε δοχεία γυάλινα σκουρόχρωμα ή πήλινα που να κλείνουν καλά και μακριά από το φως του ήλιου. (βλ. Διαδύκτιο 3)

1.3 Τα πρώτα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν στην εναλλακτική ιατρική:

- Αβρονία ή βρυώνια: για εγκαύματα.
- Αγγελική: για τον βήχα, τη δυσπεψία, την πλευρίτιδα.
- Αγγούρι ή: για τη δυσκοιλιότητα, τη λιθίαση, τη νεφρίτιδα, τα πρηξίματα, την ψαμμίαση.

- Αγιόκλημα ή Αιγόκλημα: για την αϋπνία και την ψαμμίαση.
- Αγκινάρα: για το ήπαρ, ρευματισμούς, φαγούρα, αρτηριοσκλήρωση, ατονία.
- Αγριάδα: για την κυστίτιδα, χολολιθίαση, ψαμμίαση, δυσουρία.
- Αγριμόνιο: για την αιματουρία, βήχα, άσθμα, διάρροια, δυσπεψία, ίκτερο, στραμπούλιγμα, φαρυγγίτιδα.
- Αγριοτριανταφυλλιά: για την αϋπνία, συνάχι.
- Αδίδαντο: για τον βήχα και την τριχόπτωση.
- Αίλανθος: για την βαρυκοία.
- Άκανθος: για αιμορραγίες, δυσουρία, φυματίωση.
- Ακόνιτο: ισχιαλγία, νευραλγία, πόνοι δοντιών.
- Ακόρος: για τον προστάτη, την δυσουρία και την δυσπεψία.
- Αλίμια: για τους σπασμούς.
- Αλόη: για την ναυτία.
- Άλλυsson: για τις φακίδες και τον πυρετό.
- Αμαμέλις: για αιμοπτύσεις, κισσούς, ουλίτιδα και αιμοροΐδες.
- Αμάραντος (αγριόβλητο) : για τον βήχα και την βρογχίτιδα.
- Αμπέλι: για την παχυσαρκία.
- Αμυγδαλιά: για την γαστρίτιδα, εγκαύματα, καθυστέρηση εμμήνου ρύση, έκζεμα, ναυτία, τριχόπτωση.
- Άνηθος: για την ανεμοβλογιά, ατονία, ιλαρά, κράμπα, πάχος, τέτανο.
- Πανσές: για το έκζεμα, τις λειχήνες του προσώπου, τους ρευματισμούς.
- Παντζάρι: για πιτυρίδα και αλωπεκία.
- Παπαρούνα: για τον βήχα.
- Πασιφλόρα: για το άγχος, την αϋπνία, την μελαγχολία, τις νευρώσεις, την υπέρταση.
- Πατάτα: για αποστήματα, εξανθήματα, ρευματισμούς, χειλίτιδες, χιονίστρες κα ξεκούρασμα της σακούλας στα μάτια.
- Πεπόνι: για τις αιμορροΐδες, αρθρίτιδες, δυσκοιλιότητες, κυστίτιδες, λιθίαση, νεφρίτιδες.

- Πεύκο: για τον βήχα, τις δηλητηριάσεις, την νευραλγία, την φυματίωση.
- Πικροδάφνη: για δερματοπάθειες και καρδιοπάθειες.
- Πιπεριά: αντιαλκοολικό.
- Πιττόσπρπο ή αγγελικούλα: για ατονία, παράλυση, χολολιθίαση.
- Πολύγαλα: για βρογχίτιδες.
- Πολυκόμπι: για την αιμόπτυση, αιμορραγία, διαβήτη και διάρροια.
- Πορτοκαλιά: για αρθρίτιδες, βήχα, βρογχοκήλη, δυσκοιλιότητα, ουλίτιδα.
- Πουρνάρι: για το άσθμα, ατονία, έλκη στομάχου και δωδεκαδακτύλου, χρυσή, φακίδες, φυματίωση.
- Πράσο: για την αρτηριοσκλήρωση, αρθρίτιδα, βρογχοκήλη, λιθίαση, φαρυγγίτιδα.
- Ραδίκι: για ηπατοπάθειες, λειχήνες, πυρετό.
- Ράμνος: για τις δηλητηριάσεις και την δυσκοιλιότητα.
- Ρετσινολαδιά: για την κήλη, μητρίτιδα και περιτονίτιδα.
- Ρίγανη: για το άσθμα, χλώρωση και οδοντόπονους
- Ροδακινιά: για τις ονειρώξεις.
- Ρόδια: για την ατονία.
- Σαμπούκος: για την γρίπη, τα εγκαύματα, τον ερυσίπελα, ηλιοεγκαύματα, κρυολόγημα, στηθάγχη, φακίδες.
- Σαπωνάρια ή στρούθιο: για τις αιμορραγίες, τη δυσκοιλιότητα και την στηθάγχη.
- Σελήνιο: για τον διαβήτη, την διάρροια, τον ίκτερο, τη λιθίαση, την σεξουαλική ανικανότητα και ψυχρότητα, την υπέρταση και τις χιονίστρες.
- Σίλυβο ή γαϊδουράγκαθο: για τη δυσεντερία.
- Σινάπι: για το σκορβούτο.
- Σκοκοπένδιο ή χρυσό χόρτο: για τις αιμορραγίες και την χολοκυστίτιδα.

- Σκόρδο: για τις αμοιβάδες, την αρτηριοσκλήρωση, την αρθρίτιδα, την βρογχοκήλη, τις νευρώσεις, την παχυσαρκία, τα τραχώματα, την υπέρταση, τον τυφοειδή πυρετό, την φυματίωση.
- Σκροφουλάρια: για τις αιμορροΐδες, την φαγούρα.
- Σπανάκι: για την αναιμία και ατονία.
- Σπαράγγι: για βρογχίτιδες, δηλητηριώδη δαγκώματα, ρευματισμούς, φυματίωση, ταχυκαρδία.
- Σπαρτό: για την χολολιθίαση.
- Στρώχνος: για εγκαύματα, λειχήνες προσώπου, μητρίτιδες, πρηξίματα, φαγούρα.
- Συκιά: για τις βρογχίτιδες, δυσκοιλιότητα, ευλογιά, κοκκύτη, κρεατοελιές, ουλίτιδα, συνάχι, φαρυγγίτιδα.
- Σύμφυτο: για την αιμόπτυση, τον βήχα, το έλκος του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου, την κήλη και την μαστίτιδα.
- Σχίνος: για τις διάρροιες.
- Τανατσέτο ή αθανασία ή Καρυοφύλλι: για τα εξανθήματα, την νεφρίτιδα, τον πυρετό, το κριθαράκι, την ταχυκαρδία, την χολοκυστίτιδα.
- Ταραξίες ή πικραλίδα: για τον βήχα, τον διαβήτη, την παχυσαρκία, διόγκωση σπλήνας, χολολιθίαση.
- Ντομάτα: για την αναιμία, δυσκοιλιότητα, ρευματισμούς.
- Τουσίλαγκο ή χαμαιλεύκη: για το άσθμα, βήχα, βρογχίτιδα, πλευρίτιδα, πνευμονία.
- Τριφύλλι: για το άσθμα, τις λειχήνες του προσώπου.
- Τροπόλαιο ή καπουτσίνος: για το έλκος.

- Τσουκνίδα: για την αναιμία, τα αποστήματα, την αρθρίτιδα, τη



Εικόνα 1 (τσουκνίδα)

γάγγραινα, την κυστίτιδα, την παράλυση, την σεξουαλική ανικανότητα και ψυχρότητα και την υπέρταση.

- Υοσκιάμος : για το άσθμα, την επιληψία, την νευραλγία, τους σπασμούς, την υστερία.
- Υπερίκος ή σπαθόχορτο: για την αιμόπτυση, την δυσεντερία, την δύσπνοια, την θρόμβωση.
- Φασκομηλιά: για την αμηνόρροια, και τον πυρετό.
- Φλαμουριά: για την υστερία, τις φακίδες, την γρίπη, την γαστρίτιδα, την αρτηριοσκλήρωση.
- Φλισκούνη: για τις δηλητηριάσεις, δυσμηνόρροια, ηπατοπάθειες, χολολιθιάσεις.
- Φουμαριά : για την δυσπεψία, ηπατοπάθειες, λειχήνες προσώπου, ψωρίαση.
- Φουντουκιά: για τις δερματοπάθειες.
- Φραγγοστάγγυλλο: για τον βήχα, το κρυολόγημα.
- Φράξιμος : για τον βήχα.
- Φράουλα: για τις αιμορραγίες, τη διάρροια και τη στηθάγχη.
- Φτέλια: για έκζεμα.
- Φτέρη: για αμοιβάδωση, για ταινία.
- Χαμομήλι: για τις δυσμηνόρροιες, το έλκος, την παχυσαρκία, την υστερία, την αρθρίτιδα, την γρίπη.
- Χελιδόνιο: για τις αιμορροΐδες, τον ίκτερο, τις λειχήνες, την χοιράδωση.

- Χηνοπόδι: για την υστερία. (βλ. 1)

1.4 Βότανα και απώλεια βάρους

Υπάρχουν αρκετά βότανα που μπορούν να βοηθήσουν στην απώλεια και ρύθμιση του βάρους. Συνήθως τα βότανα που χρησιμοποιούνται για την απώλεια του βάρους έχουν τις κάτωθι ιδιότητες:

- **Αυτά που δρουν διεγερτικά** και βοηθούν το σώμα να κάψει περισσότερες θερμίδες, προάγοντας την θερμογένεση.
- **Αυτά που δρουν διουρητικά**, ρυθμίζουν τα υγρά στον εξωκυττάριο χώρο (όταν υπάρχουν οιδήματα), απεκκρίνοντας τα πλεονάζοντα μέσω των νεφρών με τα ούρα.
- **Αυτά που δρουν καθαρκτικά** και βοηθούν στην εκκένωση των εντέρων, και ρυθμίζουν την λειτουργία του σε περίπτωση δυσκοιλιότητας.
- **Αυτά που δρουν κατασταλτικά** στην όρεξη, μειώνουν την πείνα με το να γεμίζουν το στομάχι διογκούμενα, μεταβάλλοντας την ψυχολογική διάθεση, και αυτά που ικανοποιούν την γεύση.
- **Αυτά που αυξάνουν την θερμογένεση** και τις καύσεις, είναι συνήθως τονωτικά, περιέχουν τις ουσίες όπως την καφεΐνη και επιταχύνουν τις λειτουργίες στο σώμα μας, προκαλούν αύξηση του καρδιακού ρυθμού, της πέψης, και της αναπνοής.(βιβλ. 7)

Μερικά από αυτά είναι το πράσινο τσάι, η τσουκνίδα, και η πικραλίδα. Η καυτερή πιπεριά (πιπέρι Cayenne) περιέχει ένα συστατικό, την καψικαΐνη, που κινητοποιεί την πέψη και επιταχύνει το μεταβολισμό και τις καύσεις. Είναι πικάντικο βότανο και μπορείτε να το καταναλώσετε αν δεν έχετε ευαισθησία στο στομάχι και στο έντερο, και δεν σας ενοχλούν τα καυτερά στην γεύση.

- **Το πράσινο τσάι** περιέχει την καφεΐνη και ένα πλήθος αντιοξειδωτικά (βιταμίνης C και flavonoids), που φαίνεται να κινητοποιούν τον μεταβολισμό.
- **Το φύκι kelp** περιέχει ιώδιο και είναι ένα φυσικό τονωτικό του θυρεοειδή, μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του μεταβολισμού (εάν υπάρχει έλλειψη ιωδίου στον οργανισμό και βρογχοκήλη). Περιέχει: Βιταμίνη A, βιταμίνη B1, βιταμίνη B2, βιταμίνη B3, βιταμίνη B12, βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη G,

ασβέστιο, χλώριο, χαλκό, ιώδιο, σίδηρο, λίθιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, κάλιο, σελήνιο, πυρίτιο, νάτριο, θείο, ψευδάργυρο, πλειάδα ιχνοστοιχείων. Σημειωτέον ότι δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί επί μακράν, γιατί μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του θυρεοειδή. Επίσης, αν έχετε προβλήματα με τον θυρεοειδή συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, να σας ενημερώσει αν μπορείτε να το καταναλώσετε.

- **Η Πικραλίδα (Ταράξακο)**, χρησιμοποιείται κυρίως κονιορτοποιημένη σαν



Εικόνα 2 (πικραλίδα)

τσάι που γίνεται από τα φύλλα και όχι από τις ρίζες. Είναι από τα πιο ασφαλή βότανα. Περιέχει: Βιταμίνη Α, βήτα καροτένιο, βιταμίνη Β1, βιταμίνη Β2, βιταμίνη Β3, βιταμίνη C, βιταμίνη Ε, βιταμίνη G, βιταμίνη Ρ, ασβέστιο, χλώριο, σίδηρο,

μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, λεκιθίνη, νάτριο. Ακόμα χρησιμοποιείται φρέσκια στις σαλάτες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί χλωρή βρασμένη σε σαλάτα (μπορούμε να καταναλώσουμε και το ζουμί) ή σαν αποξηραμένο βότανο σε τσάι 3 έως 4 φλιτζάνια ημερησίως. Έχει καθαρτικές, χωνευτικές ιδιότητες, ενώ αποτοξινώνει το ήπαρ, τα νεφρά και επιδρά στον μεταβολισμό της χοληστερίνης. Προσοχή! Επειδή έχει διουρητικές ιδιότητες, μακροχρόνια λήψη μπορεί να προκαλέσει προβλήματα ισορροπίας των ηλεκτρολυτών στον οργανισμό.



Εικόνα 3 (πεντάνευρο) www.herb.gr

- **Το Πεντάνευρο** (Ψύλλιο Psyllium) είναι καθαρτικό, έχει 30% γλοιώδεις ύλες (mucilage). Είναι καλό και αθώο σκεύασμα για την δυσκοιλιότητα, γιατί λειτουργεί κατακρατώντας νερό σε ποσοστό 1/6 του βάρους του, αυξάνει έτσι το περιεχόμενο του εντέρου, κρατά τα κόπρανα μαλακά

και δε δρα ερεθιστικά στο τοίχωμα του εντέρου, παρά το καθαρίζει. Αυξάνει το αίσθημα πληρότητας και μειώνει την όρεξη. Ρυθμίζει επίσης τα σάκχαρα στο αίμα γιατί είναι δυσαπορρόφητος υδατάνθρακας. Λαμβάνεται σε δόση: 1-3 κουταλάκια γλυκού την ημέρα. κονιοποιημένου psyllium σε 1 ποτήρι νερό, 1-3 φορές την ημέρα πριν από τα γεύματα Πρέπει να καταναλώνεται αμέσως μετά το ανακάτεμα και να πίνουμε ακόμη ένα ποτήρι νερό αμέσως μετά.

- **Ο Μαϊντανός**, του οποίου χρησιμοποιούνται τα φύλλα φρέσκα στις σαλάτες, είναι διουρητικός, εφιδρωτικός και αποτοξινώνει τα νεφρά. Περιέχει: Βιταμίνη Α, βιταμίνη Β1, βιταμίνη Β2, βιταμίνη Β3, βιταμίνη C, ασβέστιο, χλώριο, χαλκό, σίδηρο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, και θείο.
- **Οι σπόροι του Μάραθου** καταναλώνεται σαν τσάι. Έχει υψηλό ποσοστό ωμέγα 3 λιπαρών οξέων. Περιέχει επίσης κάλιο, νάτριο, θείο. Καθαρίζει τα



Εικόνα 4 (μάραθος)

τοιχώματα του εντέρου από υπολείμματα καθώς διέρχεται από τον εντερικό σωλήνα. Δρα ρυθμιστικά στην όρεξη, την μειώνει ή την αυξάνει όπως απαιτείται. Μπορεί να βοηθήσει στο μετεωρισμό (τα αέρια), στα κοιλιακά άλγη σαν αντισπασμωδικό και έχει διουρητικές και εφιδρωτικές ιδιότητες.

- **Η Τσουκνίδα** προάγει την θερμογένεση, είναι αποτοξινωτική διουρητική, τονωτική και βοηθά στη ρύθμιση της βουλιμίας και της υπερβολικής όρεξης.
- **Το Flaxseed** παρέχει ουσιώδη λιπαρά οξέα (ωμέγα -3), έχει καθαρικές, μαλακτικές, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται αλεσμένοι, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα γεύματα 1κουτ. του γλυκού στην σαλάτα 2 φορές την ημέρα. Μειώνει την όρεξη και ρυθμίζει τα σάκχαρα στο αίμα. Ακόμη, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- **Η Λουΐζα** είναι καλό διουρητικό, το οποίο συμβάλλει στην αποβολή της περίσσειας υγρών στους ιστούς. Βράστε μία χούφτα Λουΐζας σε 3 ποτήρια νερό. Πίνετε από ένα ποτήρι πρωί, μεσημέρι και βράδυ. Έχει υπέροχο άρωμα λεμονιού και πίνεται ευχάριστα, χωρίς ζάχαρη.



Εικόνα 5 (κανέλα)

➤ Η **Κανέλα** είναι αποτελεσματική στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Μειώνει την κακή χοληστερόλη και επηρεάζει τα σάκχαρα του αίματος, ρυθμίζοντας την ινσουλίνη, βοηθώντας έτσι στη μείωση της όρεξης και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

➤ Η **Σπιρουλίνα** είναι ένα μπλε-πράσινο φυτό-πλαγκτόν (άλγος), πλούσιο σε πρωτεΐνες, αμινοξέα, βήτα καροτένιο, χλωροφύλλη, ίνες, και ένα ευρύ φάσμα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Ρυθμίζει τον μεταβολισμό, του σώματος και μειώνει την όρεξη, είναι μια τροφή με λίγες θερμίδες, αλλά πλούσια σε φυτό-θρεπτικά



Εικόνα 6 (σπιρουλίνα)

στοιχεία για χάσιμο βάρους. Αποτοξινώνει το ήπαρ και τα νεφρά από τοξίνες. Καταναλώνεται σε μορφή σκόνης, σε μορφή σιροπιού, αναμιγμένη με νερό ή χυμό και σε κάψουλες ή ταμπλέτες ως διατροφικό συμπλήρωμα. (βλ. 10)

1.5 Βότανα της θάλασσας που χρησιμοποιούνται στην αισθητική

Τα φύκια, όπως και το θαλάσσιο νερό στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται, περιέχουν σε αφθονία τα πολύτιμα για το σώμα μας θεραπευτικά στοιχεία. Υπάρχουν πάνω από 20.000 ποικιλίες και είδη φυκιών στους ωκεανούς και τις θάλασσες όλου του κόσμου τα οποία συλλέγονται, αποξηραίνονται και μέσα από ειδικές διαδικασίες μετατρέπονται σε μορφή λεπτής πούδρας προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μέσα σε προϊόντα περιποίησης προσώπου ή σώματος, ακόμη και σε βιταμίνες

Η θαλάσσια χλωρίδα αποτελεί βασική πηγή των περισσότερων αντιγηραντικών συστατικών με αξιοθαύμαστες ενυδατικές και αντιερεθιστικές ιδιότητες για το πρόσωπο και το σώμα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα θαλάσσια φυτά, μολονότι αναπτύσσονται με διαδικασίες παρόμοιες με αυτές των φυτών της στεριάς,

εντούτοις αναπτύσσουν ισχυρά αντιοξειδωτικά συστατικά καθώς μάχονται για την επιβίωσή τους στο αφιλόξενο υποθαλάσσιο περιβάλλον. Γι' αυτό και η ύπαρξή τους στη σύνθεση πολλών καλλυντικών θεωρείται ανεκτίμητη. Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο. Μερικά από αυτά:

1.5.1 Καφέ φύκια



Εικόνα 7 (καφέ φύκι)

Τα καφέ φύκια συλλέγονται από μεγάλα βάθη και, περιέχουν στη σύνθεσή του πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα. Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι εξασφαλίζουν ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό, καταπολεμώντας παράλληλα τους παράγοντες γήρανσης της επιδερμίδας δηλαδή ξηρότητα, απώλεια σφριγηλότητας, μείωση ελαστικότητας. (βλ. 4)

Τα καφέ φύκια όπως είναι το fucus και το laminaia περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα και λειτουργούν σαν δυναμικός μεταβολικός διεγέρτης. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει πως τα φύκια βοηθούν στην αύξηση του μεταβολισμού του σώματός με έναν πολύ δυναμικό τρόπο, άρα βοηθούν τις καύσεις αφού καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες. (βλ. Διαδύκτιο 1)

Τα οφέλη για την υγεία των καφέ φυκιών έχουν δημοσιευθεί σε περισσότερα από 600 επιστημονικά άρθρα στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Ιατρικής. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των καφέ φυκιών περιλαμβάνουν ανοσοποιητική ενίσχυση του οργανισμού, ανακούφιση από πεπτικές και εντερικές διαταραχές, τον έλεγχο αλλεργίας, την βελτίωση των λειτουργιών του ήπατος, ισχυρή αντιοξειδωτική

δράση, ρύθμιση της χοληστερόλη και της αρτηριακής πίεσης και την προώθηση του υγιούς δέρματος και των μαλλιών .

Ίσως η πιο πειστική περιπτωσιολογική μελέτη που δείχνει την ικανότητα αποτοξίνωσης των καφέ φυκιών συνέβη το 1986 όταν ένα εργοστάσιο πυρηνικής ενέργειας στο Τσερνομπίλ, στην Ουκρανία εξερράγη και γέμισε την πόλη και τις γύρω περιοχές σε ραδιενεργά συντρίμια. Τα άτομα λοιπόν, που είχαν προσβληθεί από ραδιενέργεια έκαναν λουτρά και με φύκια και τρέφονταν με μεγάλες ποσότητες φυκιών. Τα αποτελέσματα ξεπέρασαν κάθε προσδοκία. Στα άτομα αυτά ο δείκτης ραδιενέργειας έπεσε δραματικά. .(βλ. Διαδύκτιο 4)

1.5.2 Κόκκινα φύκια



Τα κόκκινα φύκια έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπισή του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας και στη φύση θαυμάσιους τρόπους υποβοήθησης της ροής της ενέργειας όπως το μασάζ σιάτσου. Για την απολέπιση δεν χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ. Κάθε γυναίκα γνωρίζει πια πόσο σπουδαίο είναι να αποβάλλονται από το πρόσωπο και το σώμα μας τα νεκρά κύτταρα ώστε να έχουμε απαλό, βελούδινο δέρμα. .(βλ. Διαδύκτιο 5)

1.5.3 Μπλε φύκια



Εικόνα 9 (μπλέ φύκι) .om - 1113866

Εμφανίστηκαν στα βάθη των ωκεανών πριν 3,5 δισεκατομμύρια χρόνια και ανήκουν στις πρώτες μορφές ζωής που εμφανίστηκαν στη γη. Τα μπλε φύκια έχουν επιζήσει χιλιετίες μέχρι σήμερα χάρη στις εξαιρετικές τους ικανότητες προσαρμογής και ανθεκτικότητας. Είναι ικανά να φωτοσυνθέτουν (και συνεπώς να παράγουν οξυγόνο) σε πολύ θερμές και όξινες λίμνες ηφαιστειακών κρατήρων, αλλά και στους πάγους των πόλων, τόσο σε γλυκό αλλά όσο και σε αλμυρό νερό. Το καθαρό απόσταγμα τους επιδρά σε όλους τους παράγοντες που ευθύνονται για τη γήρανση του δέρματος, παρεμποδίζοντας την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών. Ταυτόχρονα, διαθέτουν μια σημαντική ικανότητα να αναζωογονούν το χόριο (το δεύτερο στρώμα κάτω από την επιδερμίδα, υπεύθυνο για την ελαστικότητά της).

Η σπιρουλίνα είναι το πιο συνηθισμένο πολυκυτταρικό μπλε φύκι το οποίο περιέχει πάνω από 60 ζωτικές ουσίες και αποτελείται από μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, βκαροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου, αμινοξέων, βιταμίνες, μέταλλα, όλα τα βασικά αμινοξέα, ένζυμα και αντιοξειδωτικά. Η δράση της παρουσιάζει μεγάλα οφέλη στην περιφερειακή κυκλοφορία, αυξάνοντας την οξυγόνωση των κυττάρων με αποτέλεσμα να συσφίγγει το δέρμα.

Ταυτόχρονα, η υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνες ενυδατώνει βαθιά την επιδερμίδα. Τα μπλε φύκια αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Οι φλεγμονές ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπους και πλήττουν διάφορα σημεία του σώματος προκαλώντας πόνο και διαφόρων ειδών ενοχλήσεις. Η πιο χαρακτηριστική φλεγμονή που αντιμετωπίζεται με τη θαλασσοθεραπεία είναι η αρθρίτιδα. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την

φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας. Ο μεταβολισμός των κυττάρων είναι άλλο ένα μεγάλο κεφάλαιο μια και όλοι γνωρίζουμε ότι η γήρανση και οι φθορές στο δέρμα προέρχονται από την σταδιακή μείωση του μεταβολικού ρυθμού των κυττάρων μας. Αυτό και μόνο το γεγονός καταδεικνύει το σημαντικό ρόλο των προϊόντων της θάλασσας στην ανανέωση του δέρματος.

1.5.4 Πράσινα φύκια

Αυτά αποτελούνται κυρίως από β-καροτένιο, είναι πλούσια σε χρωστική και δίνουν ένα εκπληκτικά φυσικό μαύρισμα.

1.5.5 Θαλάσσια ιζήματα

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου.

1.5.6 Κοραλλιογενή φύκια

Πρόκειται για το γνωστό εκχύλισμα sea whip (προέρχεται από απαλά κοραλλιογενή φύκια) και το οποίο έχει την ιδιότητα να απαλύνει τους ερεθισμούς της επιδερμίδας που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

1.5.7 Άλατα



Εικόνα 10 (αλάτι)

Από την εποχή της Κλεοπάτρας ήταν γνωστά τα θεραπευτικά αποτελέσματα του φυσικού θαλασσινού αλατιού και οι μοναδικές τους ιδιότητες στην ομορφιά του δέρματος. Η χρήση των αλάτων στο σπίτι αποτελεί μια ιδανική λύση για χαλάρωση και ανανέωση καθώς αποβάλλουν τις τοξίνες από το σώμα σας και αφήνουν την επιδερμίδα λεία, απαλή και φίνα αρωματισμένη. Τα άλατα λειτουργούν με τη διαδικασία της ώσμωσης αποβάλλοντας ταχύτερα τις τοξίνες μέσω του δέρματος ενώ παράλληλα φροντίζουν να μην αλλοιωθούν τα επίπεδα καλίου και μαγνησίου από τον οργανισμό.

1.5.8 Εκχύλισμα φυκιών

Τα φύκια είναι γνωστά από την αρχαιότητα για τα ευεργετικά τους αποτελέσματα στο δέρμα και τα μαλλιά, γεγονός που η σύγχρονη επιστημονική έρευνα κατέληξε ότι πολλά είδη θαλάσσιων φυτών ενεργοποιούν τις λειτουργίες επανόρθωσης του ανθρώπινου DNA. Ωστόσο η βασική κοσμετολογική τους αξία έγκειται στο ότι περιέχουν όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού σε συγκεντρώσεις 50-100 φορές περισσότερο και αυτός είναι ο λόγος, που πάνω από 20.000 ποικιλίες φυκιών σε διάφορα χρώματα (καφέ, κόκκινα, μπλε, πράσινα) μετατρέπονται σε μιας μορφής πούδρα προκειμένου να χρησιμοποιηθούν ως μάσκες, προσώπου ή σώματος σε διάφορες κέντρα θαλασσοθεραπείας ή στο σπίτι. Τα εκχυλίσματα φυκιών, επίσης, ενεργοποιούν τις καύσεις και παρεμποδίζουν την συσσώρευση υγρών και λίπους, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα σταδιακά να ξαναπαίρνει τη βελούδινη υφή της και να μειώνεται η όψη φλοιού του πορτοκαλιού. (βλ. Διαδύκτιο 1)

ΚΕΦΕΛΑΙΟ 2^ο ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

2. Ιστορία των αιθέριων ελαίων.

Ο προϊστορικός άνθρωπος παρατηρούσε και αντέγραφε την ενστικτώδη συμπεριφορά των ζώων, που όταν δεν αισθάνονταν καλά, έτρωγαν συγκεκριμένα φυτά.

Οι πασίγνωστες τοιχογραφίες στα σπήλαια του Lascaux της Γαλλίας πιστοποιούν τη χρήση ελαίων ήδη από το 18.000 π.Χ. Στον ελλαδικό χώρο το πρώτο εύρημα, που βεβαιώνει τη μεθοδευμένη χρήση αρωματικών ελαίων, είναι μία νωπογραφία του 16ου αι. π.Χ., που παριστά ιέρεια της Σαντορίνης να «λιβανίζει» με θυμιατό.



Αναφορές σε αρώματα υπάρχουν σε 7.000 πινακίδες του 14ου-13ου αι. π.Χ., γραμμένες σε γραμμική Β.

Αριστοτέχνες της χρήσης των ελαίων και από την απαρχή της ανθρώπινης ιστορίας ως και τα χρόνια της βιομηχανικής αι βοτάνων υπήρξαν οι Αιγύπτιοι τουλάχιστον από το 4.500 π.Χ.

Η χρήση των αρωματικών φυτών και ελαίων ήταν για τους Αιγύπτιους, όχι μόνο αδιαμφισβήτητα ιατρική, αλλά και ευθέως ιερή.

Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.) άνοιξε έναν ασύλληπτο και ολοκληρωμένο δρόμο για τη χρήση αιθέριων ελαίων. Ειδικά το αρωματικό λουτρό πρότεινε, ότι πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση.

Κατά τα χρόνια των αλχημιστών η Αρωματοθεραπεία γνώρισε τεράστια άνθιση. Ο Άραβας πανεπιστήμονας (γιατρός, φιλόσοφος, μαθηματικός, αστρονόμος, αστρολόγος, θεολόγος) Αβικέννας περί το 900 μ.Χ. εξέλιξε την απόσταξη και καθιέρωσε τη χρήση αιθέριων ελαίων. Πασίγνωστο είναι το περιστατικό, που συνέβη τη δεκαετία του 1920 στο χημικό Gattefosse στο εργαστήριό του, ενώ δούλευε, συνέβη έκρηξη. Ο ίδιος υπέστη σοβαρό έγκαυμα και μέσα στον πανικό του, βούτηξε το χέρι του σε ένα μεγάλο δοχείο με καθαρό έλαιο λεβάντας. Η λεβάντα epούλωσε

ταχύτατα το έγκαιμα, έγινε το διασημότερο αιθέριο έλαιο στην Ευρώπη, κι ο Gattefosse αφιέρωσε όλη τη ζωή και την τεχνογνωσία του στη θεμελίωση της Αρωματοθεραπείας. Θεωρείται ο πατριάρχης της Αρωματοθεραπείας με τη σημερινή της μορφή.

Διάσημη είναι και η περίπτωση του χειρουργού Valnet, που κατά το β' παγκόσμιο πόλεμο θεράπευε τα σοβαρά εγκαύματα και τις πληγές των στρατιωτών με τα χειρουργικά του εργαλεία και τα αιθέρια έλαια.

Τη δεκαετία του 1950 η Maury συνδύασε για πρώτη φορά τα αιθέρια έλαια με το μασάζ. Σε μεγάλο βαθμό στην Ελλάδα, ειδικά παλαιότερα η Αρωματοθεραπεία στη συνείδηση των περισσότερων ανθρώπων είχε ταυτιστεί με το μασάζ. Ευτυχώς τώρα η κατάσταση έχει αλλάξει. Η Αρωματοθεραπεία δεν είναι το μασάζ. Το μασάζ είναι απλά ένας τρόπος εφαρμογής της και μάλιστα ένας από τους δραστικότερους. (βλ. Διαδύκτιο 6)

2.1. Πού βρίσκονται τα αιθέρια έλαια ;

Τα αιθέρια έλαια δίνουν την χαρακτηριστική μυρωδιά και γεύση στα βότανα και στα μυρωδικά, το άρωμα στα λουλούδια και στα φρούτα. Εκκρίνονται από ειδικούς αδένες και κύτταρα που βρίσκονται σε διάφορα μέρη του φυτού.

Ένα αιθέριο έλαιο αποτελείται από πολλές οργανικές ενώσεις. Η αναλογία των συγκεκριμένων συστατικών του κάθε αιθέριου ελαίου προσδίδει σ' αυτό τις ιδιότητες του. Από χημικής άποψη δεν έχουν καμία σχέση με τα πραγματικά έλαια (γλυκερίδια).

Σχηματίζονται σε εξειδικευμένα κύτταρα ή κυτταρικούς σχηματισμούς ή και στο μεσοκυττάριο χώρο σε διάφορα μέρη των αρωματικών φυτών. Μπορούν να βρεθούν:

- Στα πέταλα (γιασεμί, λεβάντα, τριαντάφυλλο, χαμομήλι)
- Στα φύλλα (ευκάλυπτος, γεράνι, θυμάρι, μέντα)
- Στον ξυλώδη ιστό (σανταλόξυλο)
- Στον καρπό (άρκεθος, λεμόνι, περγαμόντο)
- Στους σπόρους (γλυκάνισο, μάραθο)
- Στις ρίζες (αγγελική, βετιβέρ, ίρις)
- Στα ριζώματα (Τζίντζερ)

- Στην πητίνη (βενζοΐνη, μύρο, πεύκο)
- Στο φλοιό (κανέλα)
- Στους φλοιούς καρπών (νερατζέλαιο, πορτοκαλέλαιο)
- Σε όλο το φυτό (μέντα, ρίγανη)

Μπορούν να βρεθούν σε ένα ή περισσότερα μέρη, ενός φυτού και είναι απαραίτητα για την επιβίωση του. Επηρεάζουν την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή του, προσελκύουν τα έντομα για την επικονίαση, αποτρέπουν τη βρώση του από φυτοφάγα ζώα και το προστατεύουν από ασθένειες. (βλ. 2)

2.2. Η ποιότητα των διαφόρων αιθέριων ελαίων επηρεάζεται από:

Η χημική ταυτότητα των αρωματικών φυτών – αυτοφυών ή καλλιεργούμενων προσδιορίζεται από :

- Την ποσότητα του αιθέριου ελαίου που παράγουν (απόδοση σε αιθέριο έλαιο : ml/100gr ξηρού βάρους φυτού).
- Από την ποιοτική και ποσοτική σύσταση αιθέριων ελαίων (δηλαδή το είδος των ενώσεων που συνιστούν το αιθέριο έλαιο και την εκατοστιαία συμμετοχή τους).
- Και οι δύο παράμετροι ποικίλουν τόσο στα αυτοφυή όσο και στα καλλιεργούμενα αρωματικά φυτά ως προς :
- Τα διαφορετικά τμήματα των φυτών που παράγουν αιθέριο έλαιο. Συνήθως τα άνθη και τα φύλλα παράγουν τις μεγαλύτερες ποσότητες ενώ οι βλαστοί τη μικρότερη.
- Την εποχή συλλογής (εποχική ποικιλότητα). Όσο αφορά στην ποσότητα, κυρίως συνδέεται με τη φάση ανάπτυξης του φυτού, πχ το φασκόμηλο παράγει διπλάσια ποσότητα αιθέριου ελαίου κατά το καλοκαίρι από την άνοιξη που είναι η εποχή ανθοφορίας του. Αλλά και η σύστασή τους διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια του έτους.
- Τη γεωγραφική κλιματική ποικιλότητα. Μεγάλος βαθμός ποικιλότητας έχει καταγραφεί στους αυτοφυείς πληθυσμούς των αρωματικών φυτών ανάλογα με την περιοχή εξάπλωσής τους. (βλ. 11)

2.3. Οι ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων στον ανθρώπινο οργανισμό.

- Αναλγητικές: αιθέρια έλαια με αναλγητικές ιδιότητες χρησιμοποιούνται, όταν υπάρχουν πόνοι περιόδου, πονοκέφαλοι, μυϊκοί πόνοι και ημικρανίες.
- Αναισθητικές: πριν από αναγκαίες ιατρικές πράξεις, ή σε περιπτώσεις πολύ δυνατών πόνων. (σε νοσοκομείο της Μ.Βρετανίας αντικαταστάθηκε η επισκληρήδιος αναισθησία σε επίτοκη, από αναισθησία με αιθέρια έλαια)!
- Αντιαλλεργικές: αλλεργικό άσθμα, ρινίτιδα.
- Αντισηπτικές : κατά των όλων των παθογόνων μικροοργανισμών ιών, μυκήτων, παρασίτων, βακτηρίων, χρησιμοποιούνται σε πληγές, τσιμπήματα και δαγκώματα εντόμων και ζώων, μεταδοτικές ασθένειες, απολυμάνσεις.
- Αντισπασμωδικές : σε μυϊκούς πόνους, κράμπες στα άκρα ή τα σπλάχνα
- Αντιφλεγμονώδεις: αναρίθμητες εφαρμογές σε όλο το σώμα, π.χ. κολίτιδα
- Αποσημοφορικές: ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, θρομβώσεις, πρησμένα πόδια
- Αποτοξινωτικές: αδυνάτισμα, κυτταρίτιδα, κακή διατροφή
- Αποχρεμπτικές: βρογχίτιδα, άλλες παθήσεις του αναπνευστικού
- Αφροδισιακές: ανικανότητα/ψυχρότητα, έλλειψη επικοινωνίας συντρόφων, μειωμένη ερωτική διάθεση.
- Γαλακτογονικές: ενίσχυση θηλασμού
- Διεγερτικές: εξάντληση σωματική, συναισθηματική, διανοητική
- Εεμμηναγωγικές: αμηνόρροια, δυσμηνόρροια, ασταθής κύκλος
- Εντομοαπωθητικές: καταπολεμούν ψείρες και διώχνουν τα κουνούπια
- Επουλωτικές : πληγές, εγκαύματα, ραγάδες, ουλές.
- Ορμονικές: εξισορρόπηση όλων των αδένων (π.χ. υπόφυση, επινεφρίδια, πάγκρεας)
- Στυπτικές: αιμορραγία
- Υποτασικές- Υπερτασικές. (βλ. 12)

2.4. Τα διάφορα συστήματα του οργανισμού που επιδρούν τα αιθέρια έλαια :

- Υποστήριξη του αναπαραγωγικού συστήματος: εμμηνόπαυση (εξισορρόπηση των ορμονών, εναλλαγές διάθεσης, εξάψεις, εφιδρώσεις), στειρότητα.
- Του ανοσοποιητικού συστήματος: χρόνιες ασθένειες, μακροχρόνια χρήση φαρμάκων, πεσμένα λευκά αιμοσφαίρια.
- Του αναπνευστικού: άσθμα, δύσπνοια, υπνική άπνοια, κρύωμα, πυρετός.
- Του δέρματος: έκζεμα, έρπηγ, ρυτίδες, πανάδες, κανονική, ξηρή, μικτή, λιπαρή, ακνική, ευαίσθητη, ώριμη επιδερμίδα.
- Του καρδιαγγειακού: ταχυκαρδία, κακή κυκλοφορία.
- Του νευρικού : Κρίσεις πανικού, υστερίας, νευρική εξάντληση.
- Του ουροποιητικού : κυστίτιδα, προστατίτιδα, ουρολοιμώξεις.
- Του πεπτικού: δυσκοιλότητα, μετεωρισμός, δυσπεψία, έλκη.(βλ. 12)

2.5. Καλλυντικά Λάδια ή λάδια βάσης για αιθέρια έλαια

- Αμυγδαλέλαιο: μαλλιά, πρόσωπο, απαλυντικό
- Βερυκοκέλαιο: ντεμακιγιάζ, για όλα τα δέρματα
- Δαφνέλαιο: δυνάμωμα μαλλιών, τριχόπτωση, τονίζει σκούρα μαλλιά
- Εκχύλισμα αλόης: αναζωογονητικό, ενυδάτωση, σύσφιξη
- Καρυδέλαιο: τονωτικό για μαλλιά
- Καστορέλαιο: μάτια, βλεφαρίδες, ψαλίδα μαλλιών
- Λάδι αβοκάντο: μαλακτικό για ξηρά δέρματα, επαναφέρει κύτταρα στη φυσική κατάσταση, θρεπτικό για μαλλιά
- Λάδι βιζόν: μάτια, βλεφαρίδες, μαύρους κύκλους, περιποίηση μαλλιών
- Λάδι καλεντούλας: επούλωση πληγών, ερεθισμένο δέρμα, σπυριά
- Λάδι καρύδας: μαύρισμα στον ήλιο, περιποίηση ξηρών δερμάτων
- Λάδι κισσού: κυτταρίτιδα
- Λάδι από κουκούτσια σταφυλιού (βασικό λάδι): περιποίηση σώματος, μασάζ
- Λάδι από φύκια: κυτταρίτιδα, αδυνάτισμα
- Λάδι χοχόμπα: για ξηρά δέρματα μαλακτικό, ενυδατικό, για ρυτίδες
- Λινέλαιο: πέτρες χολής

- Σπαθόλαδο: μυοχαλαρωτικό (μασάζ), για κουρασμένα πόδια. (βλ. 13)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΨΥΧΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΟΥΣ

3. Η αρωματοθεραπεία έχει κι ένα άλλο τεράστιο δώρο να προσφέρει στους ανθρώπους:

Τις αντικαταθλιπτικές ιδιότητες των φυτικών αρωμάτων. Το ήπιο, φυσικό, απαλό κι ανθρώπινο εργαλείο για μια πιο φωτεινή, πιο ισορροπημένη και γλυκύτερη ανθρωπότητα.

Το πώς οι ευεργετικές μυρωδιές στάζουν βάλσαμο σε μία ψυχή, που πονάει και είναι βαριά.

Πάντως οι Battaglia και Sugano διαπίστωσαν, ότι τα αιθέρια έλαια έχουν παραπλήσια επίδραση στα συναισθήματα με τα μυοχαλαρωτικά κι αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Χωρίς φυσικά να έχουν ούτε μία από τις παρενέργειες των χημικών. Καθώς κι ότι η χρήση ελαίου γιασεμιού μείωσε σε πείραμα το λήθαργο ποντικιών, που έπαιρναν βαρβιτουρικά.



Η αρωματοθεραπεία, λοιπόν, ευεργετεί το συναίσθημα. Οι χαλαρωτικές και κατευναστικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων είναι πολύ ισχυρές.

3.1. Άγχος και στρες.

Ο όρος Άγχος προέρχεται από το ρήμα \square γγω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από

ορισμένες περιπτώσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειτουργεί το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του. (βλ. 14)

3.2. Η μάλαξη με αιθέρια έλαια ως τρόπος καταπολέμησης του άγχους.

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.

Ο συνδυασμός της μάλαξης με ορισμένα αιθέρια έλαια που λειτουργούν κατευναστικά στο άγχος, διεγείρει τον εγκέφαλο να παράγει ουσίες που προκαλούν ευφορία, τις ενδορφίνες, που με τις μαζί με τις εγκεφαλίνες δεν απαλύνουν μόνο τον ψυχικό πόνο αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην ανοσοποίηση του οργανισμού ενάντια στις ασθένειες.

Μια από τις πιο ευχάριστες, χαλαρωτικές και θεραπευτικές θεραπείες κατά του άγχους είναι η μάλαξη με βότανα και αιθέρια έλαια . Το άγχος και η κατάθλιψη είναι μια σημαντική αιτία της ανισορροπίας της υγείας και ένα πλήρες αρωματοθεραπευτικό μασάζ μπορεί να αποδειχτεί σωτήρια λύση . Το μασάζ αρωματοθεραπείας είναι επίσης, μια εξαιρετική προληπτική αγωγή για να εξασφαλισθεί η συνέχιση της καλής υγείας.

Η θεραπεία της μάλαξης έχει αποδειχθεί ότι είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στην ανακούφιση της έντασης και του στρες. Μπορεί να επηρεάσει την ακούσια νευρικό σύστημα, και να ηρεμήσει το πνεύμα, μειώνοντας έτσι το επίπεδο των επιβλαβών ορμονών του στρες στο σώμα.

Η μάλαξη, από μόνο του, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, αύξηση της προσφοράς των θρεπτικών ουσιών και οξυγόνου στα κύτταρα. Διεγείρει επίσης λεμφική ροή, βελτιώνοντας έτσι την αποστράγγιση των ιστών και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ως εκ τούτου η μάλαξη με αιθέρια έλαια αυξάνει την αποτελεσματικότητα της μάλαξης.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα υψηλά επίπεδα το στρες μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα προσβολής από διάφορες ασθένειες, και να μειώσει το χρόνο αποκατάστασης του ανθρώπου οργανισμού όταν αυτός προσβάλλεται από ασθένειες.

Το στρες μπορεί να προκαλέσει και να επιδεινώσει πολλές χρόνιες παθήσεις, όπως υπέρταση, ημικρανίες, πεπτικά προβλήματα κ.α. Χρησιμοποιώντας τη μάλαξη στην αρωματοθεραπεία το επίπεδο του στρες μπορεί να μειωθεί και το άτομο γίνεται πιο χαλαρό.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές για συγκεκριμένους τομείς χρησιμοποιείται για να μειώσει την χρόνια και οξεία μυϊκή ένταση και τον πόνο, συμβάλλοντας στην επιμήκυνση και απελευθέρωση των συμβεβλημένων μυών.

Η θεραπεία της μάλαξης κατά του άγχους έχει αναγνωριστεί από καιρό ως ένα σημαντικό μέρος της αθλητικής εκπαίδευσης και σε συνδυασμό με αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται από τους περισσότερους σοβαρούς αθλητές. (βλ. Διαδύκτιο 7)

3.3. Βότανα και έλαια που δρουν υπέρ της πνευματικής ισορροπίας.

- **Νάρκισσος:** Θεωρείται κατασταλτικό του νευρικού συστήματος, επαναφέρει συναισθηματική ισορροπία μετά από έντονο συναισθηματικό φόρτο, πολύ καλό ηρεμιστικό. Βοηθάει στην αϋπνία. Στην οστεοπαθολογία το χρησιμοποιούν για το αυχενικό σύνδρομο και σε τενοντίτιδα με μασάζ για να «ναρκώσουν» τους μυς.
- **Νερολί:** Αντικαταθλιπτικό σε ανησυχία, φόβο, αϋπνία, ταχυπαλμία, κατάθλιψη, υστερία, σοκ. Επειδή παρουσιάζει ελαφρά υπνωτικές ιδιότητες, χρησιμεύει ως ηρεμιστικό. Βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος.
- **Περγαμόντο:** Δυνατό αντισηπτικό και τονωτικό, είναι καλό για την καταπολέμηση μολύνσεων και βοηθάει στην ενίσχυση της αμυντικής ικανότητας του οργανισμού, κατά του άγχους και της κατάθλιψης, κατάλληλο για πανάδες, ακμή, λιπαρά δέρματα, σμηγματόρροια, ψωρίαση, πληγές, για τον έρπη, αναλγητικό, ανθελμινθικό και αποσμητικό.
- **Τριαντάφυλλο ή ροδέλαιο:** Πολύ καλό στο νευρικό σύστημα σε κατάθλιψη, αϋπνία, στρες, βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος καθώς και σε προβλήματα από σπασμένα αιμοφόρα αγγεία, καλό για όλα τα προβλήματα της επιδερμίδας από το έκζεμα μέχρι τις ρυτίδες, τις φακίδες, την ξηρότητα και τη σύσφιξη των πόρων του δέρματος. Θεωρείται διεγερτικό κυρίως για τις γυναίκες.
- **Μελισσόχορτο**



Εικόνα 11 (μελισσόχορτο)

Το μελισσόχορτο είναι το βότανο που έχει χαρακτηριστεί ο ασιλιάς της ηρεμίας. Είναι δραστικό για τον εγκέφαλο, δυναμώνοντας τη μνήμη και διώχνοντας εντελώς τη μελαγχολία.

Δεν είμαστε σίγουροι για το αν οι Αρχαίοι καλλιέργησαν το φυτό για φαρμακευτικούς σκοπούς ή για το νέκταρ, που καθώς τρέχει σαν χοντρό δάκρυ, μαζεύει τις μέλισσες. Όπως καινά χει το πράγμα, δεν άργησαν ν' ανακαλύψουν τις αρετές του. Οι Άραβες γιατροί όμως ήταν εκείνοι που κατάλαβαν τις θαυματουργές δυνατότητες του φυτού. Είναι οι πρώτοι που τ' ονόμασαν «φίλο της καρδιάς». (Βοηθάει τη λειτουργία της, καμάρει τους παλμούς, ξελαφρώνει απ' το άγχος). «Φτιάχνει το κέφι» και υποβοηθά όλες τις ζωτικές λειτουργίες - απομακρύνει τα μαύρα σύννεφα της νευρασθένειας, του άγχους, της έγνοιας, και εξαφανίζει πονοκεφάλους που οφείλονται σε νευρικά αίτια ή σε αμνησία.

Επί περισσότερο από 2000 χρόνια, το μελισσόχορτο ήταν πολύτιμο συστατικό πολλών ελιξιρίων της ζωής, ενώ ήταν ιδιαίτερα αγαπητό στον τον Αβικέννα, Άραβα γιατρό του 11ου αι. Επί αιώνες ήταν δημοφιλές ως αποτελεσματική θεραπεία για τη μελαγχολία, το λήθαργο, την κακή μνήμη, αλλά και ως βοήθημα για την αποκατάσταση της νεανικής «ζωτικότητας». Οι μοναχοί του μεσαίωνα έβαζαν μελισσόχορτο μέσα σε «τονωτικά» που «ανακούφιζαν την καρδιά», για να δυναμώσουν την καρδιά και να τονώσουν τη διάθεση. Το νερό των Καρμελιτών, - ένα παρασκεύασμα του 17ου αι. που έφτιαχναν οι μοναχές του τάγματος των Καρμελιτών για δυναμωτικό και κατευναστικό των νευρικών πονοκεφάλων και της νευραλγίας, συνδύαζε μελισσόχορτο με φλούδα λεμονιού, μοσχοκάρυδο και ρίζα αγγελικής.

Το μελισσόχορτο είναι θαυμάσια θεραπεία για τα νεύρα. Καταπραΰνει την ένταση, ανεβάζει τη διάθεση και αποκαθιστά την ενέργεια όταν είστε πολύ κουρασμένοι. Οι χαλαρωτικές ιδιότητες του βοτάνου το καθιστούν μια καλή εναλλακτική θεραπεία για τον πονοκέφαλο και την ημικρανία. Όταν λαμβάνεται τακτικά, καταπολεμά τις πεπτικές διαταραχές που οφείλονται στο άγχος, όπως π.χ. η ανορεξία, η ναυτία, ο κολικός, η κολίτιδα, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και η γαστρίτιδα. Το ήπιο έγχυμα του φυτού ηρεμεί τους παιδικούς πονόκοιλους νευρικής φύσεως.

Διεγείρει την εγκεφαλική λειτουργία, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη ενώ συγχρόνως ηρεμεί τα νεύρα. Λέγεται επίσης ότι βοηθάει στην αντιμετώπιση της νόσου Άλσχαιμερ. Μειώνει το άγχος και τη μελαγχολία επειδή επηρεάζει το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ψυχική διάθεση. (βλ. Διαδύκτιο 8)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Η χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων και των βοτάνων στα διάφορα αισθητικά προβλήματα του σώματος και του προσώπου.

4.1. Ακμή



Η κοινή ακμή είναι νόσος πολυπαραγοντική του τριχοσμηγματικού θύλακα που χαρακτηρίζεται από φαγέσωρες, βλατίδες, φλύκταινες, οζίδια, κύστες και αντισταθμιστικές ουλές.

Εμφανίζεται στα σημεία εκείνα όπου οι σμηματογόνοι αδένες είναι πολυάριθμοι και διαθέτουν μεγαλύτερη δραστηριότητα, δηλαδή στο πρόσωπο και κυρίως στο μέτωπο, στη ράχη και στον θώρακα. Συνήθως πρωτοεμφανίζεται κατά την εφηβεία, μεταξύ 13-18 ετών στις γυναίκες και 14-19 ετών στους άντρες. _εν είναι όμως σπάνιο να εμφανιστεί και μετά την ηλικία των 25- 30 ετών. Η μέση διάρκεια της ήπιας ακμής είναι 4-5 χρόνια αλλά οι σοβαρότερες κλινικές μορφές της διαρκούν 6-12 χρόνια και μερικές φορές ακόμη και 20–30 χρόνια. Απαντά σε όλες τις φυλές και προσβάλλει και τα δύο φύλα. (βλ. 3)

4.1.1 Βότανα και έλαια που δρουν κατά της ακμής

➤ Κοκοφοινικέλαιο

Σε αντίθεση με τα εμπορικά προϊόντα φροντίδας του δέρματος που καλύπτουν μόνο τα συμπτώματα στο κατεστραμμένο δέρμα, το λάδι καρύδας συνεργάζεται με το σώμα για να προστατεύσει και να θεραπεύσει το δέρμα.

Το μέσο αλυσίδας λιπαρών οξέων στο λάδι καρύδας θα ενεργήσει ουσιαστικά σαν αντιοξειδωτικό στην πρόληψη και αντιστρέφοντας την ζημία των ελεύθερων ριζών.

Εικόνα 13
(κοκοφοίνικας)



Οι ελεύθερες ρίζες επιτίθενται στο δέρμα στους συνδετικούς ιστούς και θα μειώσει την ικανότητά τους να αναγεννηθούν. Το λάδι καρύδας μπορεί να χρησιμοποιείται καθημερινά (εσωτερικά και εξωτερικά) για την καταπολέμηση αυτής της ζημίας ελεύθερων ριζών και να μαλακώσει το δέρμα.

➤ Έλαιο τσαγιού

Αυτό το αιθέριο έλαιο είναι γνωστό για τις χρήσεις του ως αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιασικές και αντιϊκός παράγοντας. Όμως, το έλαιο τσαγιού είναι επίσης λιγότερο γνωστό για τις ιδιότητες του δέρματος και τις θεραπευτικές ιδιότητες. Πολλοί χρήστες ανέφεραν ότι η εφαρμογή ελαίου τσαγιού σε ουλές σε καθημερινή βάση, εργάζεται για να μειώσει την εμφάνιση αισθητά. Μπορεί να αραιωθεί αν προκαλεί ερεθισμό του δέρματος. Το μόνο μειονέκτημα είναι του τσαγιού λάδι ότι έχει ισχυρή οσμή. Το έλαιο τσαγιού δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείτε εσωτερικά. .

➤ Aloe Vera

Η Aloe είναι γνωστή για την ικανότητά της να αναγεννά δερματικό ιστό. Η Aloe vera σε φλεγμονή προσφέρει χαλαρωτική υγρασία στο δέρμα που μεγιστοποιεί την αποκατάσταση.(βλ. 15)

4.2. Γήρανση του δέρματος

Η γήρανση του δέρματος μπορεί να διαιρεθεί σε δύο σημαντικές κατηγορίες: την ενδογενή ή βιολογική γήρανση ή χρονογήρανση και την εξωγενή γήρανση ή φωτογήρανση.



Εικόνα 14 (γήρανση)

Τα κοινά χαρακτηριστικά που παρουσιάζονται τόσο στην κλινική εικόνα της βιολογικής γήρανσης όσο και σε εκείνη της φωτογήρανσης είναι το χαλαρό δέρμα, η απώλεια της ελαστικότητάς του και η εμφάνιση ξηρότητας, η βάθυνση των φυσιολογικών πτυχών του και η δημιουργία λεπτών ρυτίδων, καθώς και η πρόκληση καλοηθών όγκων.

Παράγοντες γήρανσης:

- Ηλικία
- Κληρονομικότητα
- Έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία
- Χώρος και είδος εργασίας
- Διατροφή
- Μόλυνση του περιβάλλοντος
- Τρόπος ζωής (βλ. 4)

4.2.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά της γήρανσης του δέρματος:

➤ Αλόη

Αυτό το μοναδικό φυτό ανθίζει σε ζεστά και ξηρά κλίματα και μοιάζει με κάκτο. Ο χυμός της περιέχει περισσότερα από 200 θρεπτικά συστατικά

(βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, σάκχαρα και λιπαρά οξέα), ενώ τα φρεσκοκομμένα φύλλα της Αλόης Βέρα είναι πλούσια σε βιταμίνες A,C, E, σύμπλεγμα βιταμινών B. Μάλιστα, οι αντιοξειδωτικές ιδιότητές της συμβάλλουν



Εικόνα 15 (αλόη βέρα)

στην επιβράδυνση της γήρανσης αναστέλλοντας με αξιοθαύμαστο τρόπο την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών.

➤ **Αμύγδαλο**

Το αμυγδαλέλαιο παράγεται από τους ώριμους καρπούς της αμυγδαλιάς και είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και βιταμίνες Α και Ε. Είναι άριστα συμβατό με τα λιπίδια της επιδερμίδας, προσφέρει ενυδάτωση, τροφή και το δέρμα μένει ιδιαίτερα απαλό.

➤ **Ασιατική-σεντέλα**

Πρόκειται για έναν εξαιρετικό παράγοντα που διαστέλλει και ταυτόχρονα ενισχύει τα αιμοφόρα αγγεία. Αυξάνει τη ροή του αίματος προάγοντας έτσι τη μεγαλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών. Επίσης είναι διουρητικός, αντιοξειδωτικός και αντιφλεγμονώδης παράγοντας, ενώ διευκολύνει τη δράση των αντιοξειδωτικών βιταμινών C και Ε σε περιοχές όπου υπάρχει φθορά.

➤ **Μελισσοκέρι**

Το κερι των μελισσών παράγεται από τους κηρογόνους αδένες της εργάτριας μέλισσας και χρησιμοποιείται για την παραγωγή των κηρήθρων. Είναι πλούσιο σε λιπαρές ουσίες και χρησιμοποιείται για τις μαλακτικές και ενυδατικές του ιδιότητες.

➤ **Μελισσόχορτο του Vercors**



Εικόνα 16 (μελισσοκέρι)

Το βιολογικό έλαιο του μελισσόχορτου του Vercors προστατεύει τα κύτταρα εξίσου αποτελεσματικά με την βιταμίνη C, ενώ οι έχει αποδειχθεί ότι οι αντιοξειδωτικές του ικανότητες ενάντια στις ακτίνες UVA είναι πανίσχυρες, ακόμα και για μικρές συγκεντρώσεις, σε σύγκριση με 80 άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες αναφοράς. Έχει επίσης καταπραυντική δράση ενάντια στις φλεγμονές των κυττάρων με αποτέλεσμα να καθυστερεί την εμφάνιση της γήρανσης, ενώ η διαπιστωμένη δράση του κατά των ελευθέρων ριζών έχει ως αποτέλεσμα να διεγείρει τη σύνθεση του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

➤ **Πράσινο τσάι**

Περιέχει πολυφαινόλες, ισχυρά αντιοξειδωτικά, που δρουν κυρίως στο δέρμα. Έχει επίσης αντιβακτηριδιακές, αντιφλεγμονώδεις και τονωτικές ιδιότητες. Εκτός από τα προϊόντα περιποίησης χρησιμοποιείται και στα αντηλιακά λόγω της ικανότητάς του να αυξάνει τον δείκτη προστασίας(SPF).

➤ **Ιπποφαές**

Το ιπποφαές είναι ένα φυτό το οποίο περιέχει 190 πολύτιμες ουσίες οι περισσότερες από τις οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δρουν και προληπτικά κατά της γήρανσης. Περιέχει βιταμίνη C σε μεγάλη περιεκτικότητα, πολύ περισσότερη από πολλά άλλα φρούτα όπως φράουλα, πορτοκάλι, κτλ. Επίσης περιέχει βιταμίνη E και βιταμίνες A, B, D και K, καθώς και πολλά μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, χαλκό, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Επίσης είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα όπως Ω-3 (λινολενικό οξύ), Ω-6 (λινελαϊκό οξύ), Ω-7 (παλμιτελαϊκό οξύ) και Ω-9 (ελαϊκό οξύ). (βλ. Διαδύκτιο 9)

4.3. Ξηρό – αφυδατωμένο δέρμα



Εικόνα 17 (ξηρό δέρμα)

Με τον όρο ξηρό δέρμα (dry skin) εννοούμε το δέρμα που από τη κατασκευή του είναι λεπτό, δεν περιέχει λιπαρές προστατευτικές ουσίες, κάτι που οφείλεται στην έλλειψη ικανοποιητικού αριθμού σμηγματογόνων αδένων.

Πρόσθετοι περιβαλλοντικοί παράγοντες ξηρότητας της επιδερμίδας είναι ο τρόπος ζωής του ατόμου, ο αέρας, ο ήλιος, ο καπνός, ο τεχνητός κλιματισμός (θερμός και ψυχρός) και τέλος, η γήρανση του δέρματος. Το ξηρό δέρμα χαρακτηρίζεται από την

τραχύτητα της επιδερμίδας, υπερκεράτωση, απώλεια της ελαστικότητας, ελαττωμένη ταχύτητα αναπαραγωγής των κερατινοκυττάρων.

Είναι χαρακτηριστικό ότι μερικές φορές τα όρια μεταξύ υγιούς και ξηρού δέρματος, ήπιας δερματίτιδας, απολεπιστικού τύπου (αφυδάτωση), συγχέονται. Στο ξηρό δέρμα κλινικά, είναι εμφανής η έλλειψη ενυδάτωσης καθώς στερείται λιπιδίων στην επιφάνεια του. Παρουσιάζει μείωση του σμήγματος, καθώς και μικρές ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα, ξεφλούδιζει συχνά, ενώ παράλληλα υπάρχει τάση για λεπτές γραμμές και ρυτίδες. Δίνει την εντύπωση πως το πρόσωπο είναι χάρτινο. Υπάρχει επίσης η αίσθηση πως το δέρμα τραβάει, ιδιαίτερα μετά τον καθαρισμό και έχει άγρια υφή. Ξεφλούδισμα και κόκκινα σημάδια. (βλ. Διαδύκτιο 10)

4.3.1 Βότανα και έλαια που δρουν κατά του ξηρού – αφυδατωμένου δέρματος



Εικόνα 18 (Βαλσάμικο του Περού)

ελιξίρια για την φροντίδα του δέρματος που βοηθά στην παραγωγή υγιών κυττάρων. Είναι ένα από τα καλύτερα λοιπόν συστατικά για την αντιρυτιδική προστασία, για κάθε είδος δέρματος, αλλά ιδιαίτερα για το ξηρό και ελαφρώς καταστραμμένο δέρμα. Σε ψυχολογικό επίπεδο έχει ηρεμιστική και αισιόδοξη δράση, ενώ μειώνει το άγχος και την ανησυχία. (βλ.)

➤ Αιθέριο έλαιο γιασεμιού

➤ Βαλσάμικο του Περού (*Myroxylon pereirae*).

Ένα αιθέριο έλαιο με μια πολύ πλούσιο άρωμα βανίλιας. Προάγει την υγιή ανάπτυξη του δέρματος, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το έκζεμα, τα σκασμένα χέρια και γενικά στην κάθε είδους ξηροδερμία.

➤ Αιθέριο έλαιο παλμαρόζα

Το αιθέριο έλαιο της παλμαρόζα, ένα αυτοφυές χορτάρι των ανατολικών Ινδιών, είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά φυσικά

Το γιασεμί έχει δυνατές τονωτικές ιδιότητες και ως αποτέλεσμα θεωρείται το κατεξοχήν αιθέριο έλαιο έμπνευσης της απογοήτευσης. Είναι εξαιρετικό για το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα, αλλά και ισχυρό αφροδισιακό. Οι υπέροχες νότες του φροντίζουν επιμελώς την επιδερμίδα και κυρίως τα ξηρά, ευαίσθητα, ερεθισμένα και ώριμα δέρματα. Είναι καλό να αποφεύγεται στην αρχή της εγκυμοσύνης, ενώ βοηθά στο μασάζ της μέσης κατά την διάρκεια του τοκετού.

4.4. Λιπαρό δέρμα



Εικ. 19 (λιπαρό δέρμα)

Με τον όρο λιπαρό δέρμα (oily skin) εννοούμε το δέρμα που χαρακτηρίζεται από ευρείες εκβολές τριχικών θυλάκων (πόροι ανοιχτοί) και υπερβολική έκκριση σμήγματος. Χαρακτηριστικό αυτού του τύπου δέρματος είναι η γυαλάδα του δέρματος, ενώ παράλληλα αυτό δείχνει θαμπό και τραχύ με πολλές ατέλειες (σπυράκια, μαύρα στίγματα).

Το λιπαρό δέρμα εξαφανίζει σε μόλις λίγες ώρες το μακιγιάζ. Αντιμετωπίζει ευκολότερα το κρύο και παρουσιάζει δυσανεξία στην υγρασία και την μεγάλη ζέστη. Οφείλεται σε υπερέκκριση των σμηγματογόνων αδένων. Η σοβαρή βέβαια σμηγματόρροια, είναι πολύ συχνή στην εφηβεία, και συνδυάζεται με την ακμή. (βλ. Διαδύκτιο 10)

4.4.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά του λιπαρού δέρματος

➤ **Αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ**

Έχει τονωτική δράση και βοηθά στην φροντίδα του λιπαρού και του δέρματος με θέματα ακμής. Ανακουφίζει το στρες και γενικότερα το νευρικό σύστημα, ενώ αναζωογονεί και χαρίζει αισιοδοξία, κυρίως τους χειμωνιάτικους μήνες.

➤ **Λεμονέλαιο**

Είναι λευκαντικό του δέρματος. Κατάλληλο για λιπαρά δέρματα. Δεν είναι τοξικό, προτείνεται σε λάδι βάσης γιατί μπορεί σε μεγάλες δόσεις να προκαλέσει ερεθισμό.

➤ **Περγαμόντο**

Είναι κατάλληλο για λιπαρά δέρματα. Δεν χρησιμοποιείται αδιάλυτο πάνω στο δέρμα. Ούτε πριν από την έκθεση στον ήλιο γιατί μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα. Δεν είναι τοξικό ούτε ερεθίζει. (βλ. 6)

4.5. Κυτταρίτιδα:



Εικ. 20 (κυτταρίτιδα)

Κατά τον γιατρό Le Coaram de Tromelin, κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδοριών ιστών, που χαρακτηρίζεται κλινικά, από μια οίδηματώδη διήθηση, που έχει ανώμαλη υφή η οποία οφείλεται σε δύο αίτια. Αφ' ενός σε ένα οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφ' ετέρου σε μια συρρίκνωση των ιστών του λιπώδους κυττάρου και των λεμφατικών αγγείων.

Κατά την γνώμη πολλών επιστημόνων, όπως η παχυσαρκία είναι διαταραχή της λειτουργίας του λιπώδους ιστού και κακός μεταβολισμός του λίπους, η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή του συνδετικού ιστού και κακός μεταβολισμός των συστατικών της θεμελίου ουσίας και ειδικά του νερού.

4.5.1 Βότανα που δρουν κατά της κυτταρίτιδας

➤ Μαϊντανός

Από τα πιο αγαπημένα για την κουζίνα μας αρωματικά φυτά, γνωστό από την αρχαιότητα οπότε και χρησιμοποιούνταν σαν καρύκευμα και σαν φάρμακο. Ισχυρό διουρητικό, πολύτιμο σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, πρηξίματος ποδιών και χεριών. Χρήσιμος κατά της κυτταρίτιδας. Φυτό, εξαιρετικό ως τονωτικό και αντιφλεγμονώδες.



Εικ. 21 (Μαϊντανός)

Τα φύλλα οι μίσχοι και η ρίζα, σε πολτοποιημένη κατάσταση και σε τοπική χρήση καταπραΰνουν τον πόνο και τη φαγούρα από τσιμπήματα εντόμων. Έχει τη φήμη ότι δίνει πιο φωτεινό δέρμα και εξαλείφει τους σκούρους λεκέδες του δέρματος.

➤ Πράσο

Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε τις πολυάριθμες ευεργετικές ιδιότητες του φυτού αυτού. Σήμερα το πράσο είναι γνωστό διουρητικό, χρησιμοποιείται κατά του πρηξίματος ποδιών και χεριών και της κυτταρίτιδας. Πολύτιμο κατά της κατακράτησης υγρών της κόπωσης και της κομμάρας.

4.6. Ραγάδες ή Ραβδώσεις

Είναι γραμμοειδείς ατροφικές βλάβες, συνηθέστερες στις γυναίκες, έφηβες ή ενήλικες.

Δημιουργούνται λόγω κληρονομικότητας (μη καλής ελαστικότητας του δέρματος) μετά από εγκυμοσύνη, χρήση κορτιζόνης, σύνδρομο Cushing, ή απότομη αύξηση ύψους, βάρους και όγκου.

Λόγω διάτασης του προδιατεθειμένου δέρματος, δημιουργείται "σχάση" του δέρματος, με αποτέλεσμα την δημιουργία βλαβών που παρουσιάζουν χαρακτηριστικά παρόμοια με αυτά των ατροφικών ουλών.

Είναι συνήθως συμμετρικές, στους μηρούς, στους γλουτούς, στην κοιλιά και στους μαστούς



Εικ. 22 (Ραγάδες ή Ραβδώσεις)

Εμφανίζονται με ροζ απόχρωση και σταδιακά γίνονται λευκότερες. Ο στόχος της θεραπείας είναι η σημαντική βελτίωση της εικόνας έτσι ώστε οι βλάβες να είναι το δυνατόν μη εμφανείς. (βλ. Διαδύκτιο 11)

4.6.1. Τα αιθέρια έλαια και τα λάδια που έχουν ισχυρή δράση κατά των ραγάδων είναι:

- της λεβάντας
- του μανταρινιού
- των ανθών της νεραντζιάς
- του γερανιού
- της μέντας
- του γαρύφαλλου
- του τριαντάφυλλου
- του δεντρολίβανου



Εικ. 23 (αμυγδαλέλαιο)

- του ylang-ylang
- των φύλλων της νεραντζιάς
- του πατσουλί
- το λάδι του αβοκάντο
- το ελαιόλαδο
- το λάδι του νυχτολούλουδου
- το λάδι καρύδας
- το βερυκοκέλαιο
- το σησαμέλαιο
- το λάδι jojoba
- το λάδι από το φύτρο του σταριού
- το αμυγδαλέλαιο

4.7. Πανάδες - Μέλασμα- Χλόασμα



Εικ. 24 (Πανάδες)

Οι πανάδες (στην ιατρική ορολογία= Μέλασμα) είναι βλάβες του δέρματος μεγαλύτερης έκτασης και πιο ανοιχτόχρωμες σε σχέση με τις κηλίδες, με ασαφή συνήθως όρια και καφέ ή καφέ-κίτρινη χροιά. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι επιδερμικές(όχι βαθιές) βλάβες, και οφείλονται στην αύξηση της μελανίνης και την δράση συγκεκριμένων ενζύμων, ιδιαίτερα συχνό το πρόβλημα σε περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια.

Στις γυναίκες, με προδιάθεση, σημαντικό ρόλο έχουν οι ορμονικές ανακατατάξεις, όπως κατά την παρουσία πολυκυστικών ωοθηκών, κατά την χρήση

αντισυλληπτικών, και κατά την εγκυμοσύνη (Χλόασμα), με τελικό αποτέλεσμα την αυξημένη δραστηριότητα μελανίνης και την εμφάνιση των χαρακτηριστικών δυσχρω Ένας σημαντικός παράγοντας εμφάνισης είναι η UV ακτινοβολία, γι αυτό είναι μιών στο πρόσωπο. (βλ. Διαδύκτιο 11)

4.7.1. Βότανα και έλαια που δρουν κατά των πανάδων

Οι περισσότερες λευκαντικές κρέμες που δρουν κατά των πανάδων περιέχουν οξέα φρούτων. Τα φρούτα με λευκαντικές ιδιότητες είναι:

➤ **Φράουλα**

Η φράουλα είναι πλούσια σε βιταμίνη C και είναι γνώστη για της λευκαντικές ιδιότητες της στο δέρμα και στα δόντια.

➤ **Λεμόνι.**

Εδώ και χρόνια το λεμόνι θεωρείται ένα από τα φυσικά γιατρικά για τις πανάδες γιατί ο φρέσκος χυμός του έχει την ιδιότητα να λευκαίνει το δέρμα, και να κοντρολάρει την έκκριση σμήγματος και χάρη στις βιταμίνες του να καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες τις τόσο καταστροφικές για την επιδερμίδα.

➤ **Ντομάτα.**

Η ντομάτα προσφέρει στο δέρμα μας ακτινοβολία φρεσκάδας και υγείας. Είναι ένα φυσικό λευκαντικό της επιδερμίδας. Αποτρέπει ερεθισμούς και διχρωμίες που προκαλούνται από εξωτερικούς επιβλαβείς παράγοντες. Εμποδίζει και αναστέλλει την παραγωγή καφέ κηλίδων στο δέρμα. Σιγά-σιγά απομακρύνει μαύρα στίγματα και σπυράκια, και κλείνει τους ανοιχτούς πόρους.

➤ **Αγγούρι**

Το πολτοποιημένο αγγούρι ή οι φέτες αγγουριού είναι ένας πολύ καλός τρόπος αποχρωματισμού και θεραπείας των πανάδων.

➤ **Κάρδαμο**



Εικ. 25 (Λεμόνι)

Περιέχει βιταμίνες, ιώδιο, σίδηρο, ασβέστιο, είναι καρδιοτονωτικό, καθαρίζει το αίμα και αφαιρεί φακίδες και πανάδες. (βλ. Διαδύκτιο 12)

4.8. Μαύροι κύκλοι ματιών

Σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους σχηματίζονται κατά καιρούς μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια. Συνήθως πρόκειται για παροδικό πρόβλημα που δημιουργεί όμως περισσότερο αισθητικό παρά παθολογικό πρόβλημα.

Οι κυριότεροι λόγοι πρόκλησης μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια είναι:

- Ρινική συμφόρηση
- Κατακράτηση υγρών
- Κούραση
- Αϋπνία
- Γήρανση του δέρματος, λέπτυνση δέρματος, έκθεση στον ήλιο
- Οικογενειακή προδιάθεση, κληρονομικότητα, ιδιοσυστασία του δέρματος
- Αλλεργικές αντιδράσεις, έκζεμα
- Κάπνισμα
- Αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου
- Αφυδάτωση

4.8.1. Βότανα που δρουν κατά των μαύρων κύκλων:

- Σταφύλι

Τα οξέα που περιέχονται στο σταφύλι, έχουν στυπτικό αποτέλεσμα στους πόρους του δέρματος, βελτιώνοντας παράλληλα τη χροιά του δέρματος του προσώπου.

Επίσης, όλα τα βότανα και τα αιθέρια έλαια που προαναφέρθηκαν για την καταπολέμηση των πανάδων, δρουν το ίδιο αποτελεσματικά και στην καταπολέμηση των μαύρων κύκλων. Τα οποία αναφορικά είναι:

- Φράουλα
- Λεμόνι
- Ντομάτα
- Αγγούρι



Εικ. 26 (Σταφύλι)

- Κάρδαμο (βλ. Διαδύκτιο 13)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°

5. Θεραπείες που χρησιμοποιούνται στο ινστιτούτο αισθητικής με βότανα και αιθέρια έλαια.

5.1 Έγχυμα

Το έγχυμα χρησιμοποιείται σε βότανα τα οποία περιέχουν πτητικά έλαια και δε θέλουμε να διασκορπιστούν οι πολύτιμες ουσίες τους με τους ατμούς του νερού που βράζει αλλά και για τα πιο ευαίσθητα τμήματα των βοτάνων, όπως είναι τα άνθη, τα φύλλα και οι σπόροι.

Για να παρασκευάσουμε ένα έγχυμα βράζουμε νερό σκέτο, το αφήνετε λίγο, προσθέτουμε την απαιτούμενη ποσότητα φρέσκου ή αποξηραμένου βοτάνου, αφήνουμε για δέκα ή δεκαπέντε λεπτά περίπου σκεπασμένο και σουρώνουμε. Στο αφέψημα και στο έγχυμα, αν κάποιο βότανο περιέχει πικρές ουσίες, μπορούμε να το γλυκάνουμε εφόσον θα το πούμε με λίγο μέλι. Δεν πρέπει να βράζουμε πάνω από τρία βότανα μαζί, γιατί διαφορετικά μπορεί να προκληθούν παρενέργειες. Δεν χρησιμοποιείτε το αφέψημα ή το έγχυμα πάνω από δέκα ώρες το πολύ σε θερμοκρασία δωματίου και 24 ώρες στο ψυγείο.

Τέλος, εμποτίζουμε μια πετσέτα ή γάζα στο εγχυμα και την τοποθετούμε πάνω σε προβληματικές περιοχές για μερικά λεπτά.

5.2 Εκχύλισμα

Μουλιάζουμε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και κατόπιν γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε τελικά ρευστά, πυκνόρρευστα η στερεά εκχυλίσματα τα οποία μπορούν να ενσωματωθούν σε κρέμες, γαλακτώματα, μασκες, κ.τ.λ.

5.3 Κατάπλασμα

Κατάπλασμα ονομάζουμε την εναπόθεση του βοτάνου κατευθείαν στην πάσχουσα περιοχή. Συνήθως βράζουμε, λιώνουμε ή κονιορτοποιούμε το βότανο και το τοποθετούμε πάνω στο σημείο που θέλουμε, σκέτο ή αναμειγμένο με έγχυμα ή

αφέψημα του ίδιου ή και άλλων βοτάνων. Αν το βότανο είναι ήπιο, το τοποθετούμε κατευθείαν πάνω στο δέρμα. Αν όμως είναι ισχυρό, τότε το τυλίγουμε σε ένα καθαρό ύφασμα ή γάζα και έτσι το αφήνουμε στο δέρμα για λίγα λεπτά. Συνήθως τα καταπλάσματα μπορεί να είναι λίγο χλιαρά ή τελείως κρύα.

Ανακατεύουμε όλα τα βότανα μαζί και τυλίγουμε το μείγμα σε εταμίνα επειδή το ύφασμα είναι πολύ σφιχτό. Πάνω από το κατάπλασμα πρέπει να χύσετε ένα ποτηράκι από το βασικό σκεύασμα, που μπορεί να είναι αφέψημα ή εκχύλισμα. Το κατάπλασμα πρέπει να εφάπτεται απόλυτα στο δέρμα.

5.4 Βάμμα



Το βάμμα είναι το υγρό που προκύπτει, εάν φυλάξετε το τμήμα του θεραπευτικού βοτάνου που σας ενδιαφέρει, σε διάλυμα νερού και οινόπνευματος τουλάχιστον 30 βαθμών για να μπορέσει να συντηρήσει τις ουσίες του βοτάνου, σε αναλογία 1/3 σε κλειστό δοχείο.

Για πιο δυνατό διάλυμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καθαρό οινόπνευμα 70 βαθμών χωρίς νερό ή αντί για οινόπνευμα, κρασί ή αλκοολούχο ποτό. Αφήνουμε το δοχείο κλειστό μακριά από το φως, τον αέρα και τις υψηλές θερμοκρασίες για δεκαπέντε περίπου ημέρες, ενώ ανακινούμε κάθε τόσο και μετά σουρώνουμε με τη βοήθεια διηθητικού χαρτιού για να μην περάσουν κομματάκια του φυτού μέσα στο υγρό.

Από το βάμμα χρησιμοποιούμε σταγόνες του υλικού μέσα σε νερό, για εντριβές, επιθέματα, μάνια αλλά και για εσωτερική χρήση πάντα με προσοχή, ιδιαίτερα σε αυτά που φτιάχνονται από πικρά και ισχυρά ή δηλητηριώδη βότανα.



5.5 Κομπρέσες – Επίθεμα

Το επίθεμα γίνεται με ένα καθαρό βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζα, τα οποία εμβαπτίζονται μέσα σε αραιωμένο βάμμα, έγχυμα ή αφέψημα του βοτάνου

που χρησιμοποιείτε. Το υγρό στο οποίο εμβαπτίζεται το επίθεμα, μπορεί να είναι ζεστό, αλλά δεν πρέπει να το τοποθετήσετε καυτό στο δέρμα. Πάρνουμε ένα κομμάτι από φανέλα και διπλώνουμε και το βουτάμε στο σκεύασμα και τοποθετούμε το ύφασμα κατευθείαν πάνω στο δέρμα.

5.6 Λοσιόν

Με μείγματα από εγχύματα, αφηνήματα ή αραιωμένα βάμματα διαφόρων βοτάνων, μπορούμε να κάνουμε λοσιόν για εντριβές και επαλείψεις σε ερεθισμένο δέρμα, πληγές, κακώσεις, μώλωπες κ.λπ.

5.7 Αλοιφή

Οι αλοιφές από βότανα γίνονται, αφού πρώτα πάρουμε σκόνη ή πολτοποιημένο βότανο και το ανακατέψετε με κερί, βαζελίνη ή λίπος, λάδι ή λανολίνη. Καλό θα είναι να μην χρησιμοποιούνται οι αλοιφές σε δέρματα λιπαρά και με ακμή.

5.7 Εισπνοές

Οι εισπνοές γίνονται αφού βράσουμε αφέννημα ή ρίξουμε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου ή βάμματος σε βραστό νερό που αχνίζει και εισπνεύσετε τους υδρατμούς. Σκεπάζουμε το κεφάλι με ένα καθαρό βαμβακερό ύφασμα, στέκεστε πάνω από το σκεύος με το βότανο και εισπνέετε. Αυτό ωφελεί στην αποσυμφόρηση του αναπνευστικού, σε περίπτωση κρυολογήματος με καταρροή, βήχα ή βρογχίτιδας με φλέγματα ή άσθματος.



Επίσης, είναι μία εξαιρετική μέθοδος χαλάρωσης και προετοιμασίας του πνεύματος για τις διάφορες αισθητικές περιποιήσεις που θα ακολουθήσουν.

5.8 Λουτρό

Με την λέξη λουτρό εννοούμε λουτρό ποδιών, χεριών και σώματος.

Σε δυο λίτρα ζεστό νερό ρίχνουμε διάφορα βότανα, το οποίο σκεύασμα φυλάγεται σε ένα μπουκάλι ερμητικά κλεισμένο. Όταν θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί, το

ζεσταίνουμε και εμβαπτίζουμε τα άκρα μας στο μείγμα, αν πρόκειται για όλο το σώμα τότε σε μία μπανιέρα προσθέτουμε το ανάλογο νερό.

5.9 Λουτρό και ατμόλουτρο

Όταν λέμε λουτρό εννοούμε είναι η τεχνική που προϋποθέτει βύθιση του σώματος σε ψυχρό ή θερμό. Ο σκοπός του είναι η καθαριότητα ή η θεραπεία από δερματικές ή άλλες ασθένειες. Το λουτρό μπορεί να γίνει σε ατμό όπου λέγεται ατμόλουτρο, σε άμμο, το αμμόλουτρο ή αν προστεθεί φάρμακο τότε είναι θεραπευτικό και άλλα. Στην αρχαιότητα το λουτρό το χρησιμοποιούσαν για ευχαρίστηση και για ηδονή. Όσο περνούσαν τα χρόνια άρχισαν να το εφαρμόζουν για την καθαριότητα και την χαλάρωση του σώματος αλλά και του πνεύματος.



5.9 Ο αρωματικός λύχνος

Μια απλή αλλά πολύ χρήσιμη συσκευή, κατασκευασμένη από κεραμικό, πορσελάνη, γυαλί, αποτελείται από ένα μικρό δοχείο στο οποίο ρίχνουμε νερό και μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων και από ένα κερί στο κάτω μέρος του. 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. Βοηθάει στην αντιμετώπιση των αερογενών μικροβίων, στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας από δυσάρεστες μυρωδιές και στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων.

5.10 Αρώματα και καλλυντικά

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να προστεθούν σε κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν, φυτικά έλαια για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος, αλλά και για άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματός του κάθε ατόμου.

5.11 Τα αρωματικά νερά ή αλλιώς ανθόνερα

Μπορεί τα αιθέρια έλαια να μην διαλύονται στο νερό, όμως δίνουν σε αυτό το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η μέθοδος αυτή βοηθάει σε δερματικά προβλήματα (ακμή, έκζεμα, δερματίτιδα κ.α.), στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση τους.



5.12 Η μάλαξη

Ο πιο διαδεδομένος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας και όχι άδικα. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι γιατροί θεωρούσαν τη μάλαξη σαν ένα από τα βασικά εκείνα στοιχεία που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν από τον πόνο. Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας πατέρας της ιατρικής, έλεγε πως ένα από τα πολλά πράγματα που έπρεπε να γνωρίζει ένας γιατρός, ήταν να κάνει μαλάξεις, οι οποίες μπορούσαν είτε να συσφίξουν, είτε να χαλαρώσουν μια άρθρωση, δίνοντας της έτσι ευεργετικά αποτελέσματα.

Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιολόγος, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμπημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους. Μετά την πτώση της Ρώμης, τον 5ο μ.Χ. αιώνα, οι Ευρωπαίοι έκαναν ελάχιστες προόδους στον τομέα της ιατρικής, ξανά οι Άραβες ήταν εκείνοι που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη των διδασκαλιών της κλασσικής ιατρικής, με τον



Αβικένα, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του 11ου αιώνα, να ισχυρίζεται πως η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις περιπτώσεις που πρέπει να αποβληθούν ξεφτισμένα υλικά από τους μύες και η άσκηση δεν φτάνει από μόνη της. Στο Μεσαίωνα, η μάλαξη σχεδόν χάνεται

εξαιτίας της αντίληψης πως ανήκει σε αυτά που «ευνοούν» τις σαρκικές απολαύσεις,

για να ξαναναβιώσει, τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από το έργο ενός Γάλλου γιατρού, του Αμπρουάζ Παρέ.

Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας πατέρας της ιατρικής, έλεγε πως ένα από τα πολλά πράγματα που έπρεπε να γνωρίζει ένας γιατρός, ήταν να κάνει μαλάξεις, οι οποίες μπορούσαν είτε να συσφίξουν, είτε να χαλαρώσουν μια άρθρωση, δίνοντας της έτσι ευεργετικά αποτελέσματα.

Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιολόγος, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους. Μετά την πτώση της Ρώμης, τον 5ο μ.Χ. αιώνα, οι Ευρωπαίοι έκαναν ελάχιστες προόδους στον τομέα της ιατρικής, ξανά οι Άραβες ήταν εκείνοι που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη των διδασκαλιών της κλασσικής ιατρικής, με τον Αβικένα, Άραβα φιλόσοφο και γιατρό του 11ου αιώνα, να ισχυρίζεται πως η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις περιπτώσεις που πρέπει να αποβληθούν ξεφτισμένα υλικά από τους μυς και η άσκηση δεν φτάνει από μόνη της. Στο Μεσαίωνα, η μάλαξη σχεδόν χάνεται εξαιτίας της αντίληψης πως ανήκει σε αυτά που «ευνοούν» τις σαρκικές απολαύσεις, για να ξαναναβιώσει, τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από το έργο ενός Γάλλου γιατρού, του Αμπρουάζ Παρέ.

Τον 19ο αιώνα, ο Σουηδός Περ Χένρικ Λινγκ, συνδυάζοντας τις γνώσεις του στη φυσιολογία και στη γυμναστική, με τις τεχνικές των Κινέζων, των Αιγύπτιων, των Ελλήνων και των Ρωμαίων, αναπτύσσει αυτό που ξέρουμε σήμερα σαν σουηδικό μασάζ. 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.

5.13 Τι πρέπει να προσέχουμε κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων

- Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά την εγκυμοσύνη.
- Προσοχή στη χορήγηση των αιθέριων ελαίων στα βρέφη.
- Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια.
- Όταν κάνουμε εισπνοές, τα μάτια πρέπει να είναι κλειστά.
- Να χρησιμοποιείτε πάντα φυτικό λάδι για τη διάλυσή τους και όχι συνθετικό.
- Να αποφεύγεται η χρήση των αιθέριων ελαίων από άτομα που πάσχουν από υπέρταση και επιληψία, χωρίς τη συμβουλή του ιατρού.

Τα αιθέρια έλαια για εσωτερική χρήση πρέπει να λαμβάνονται πάντα διαλυμένα, με τους τρόπους που προαναφέραμε.

Άτομα που κάνουν ομοιοπαθητική να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν αιθέρια έλαια που περιέχουν καμφορά και μέντα. (βλ. Διαδύκτιο 14)

ΚΕΦΑΛΑΙ 6^ο Άλλες εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας

6.1. Τι είναι ανθοθεραπεία

Ανθοθεραπεία είναι η μέθοδος που χρησιμοποιεί τα λουλούδια σαν βασικό μέσο για την παρασκευή *ιαμάτων* (φυσικών θεραπευτικών παραγόντων) με σκοπό την ανακούφιση των ψυχικών εντάσεων, την καλλιέργεια υγιών και ευχάριστων συναισθημάτων, την θεραπεία ψυχικών προβλημάτων και την ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Η ανθοθεραπεία έγινε γνωστή μέσα από τη δουλειά ενός γιατρού, του Edward Bach, που έζησε στην Αγγλία στις αρχές του αιώνα μας (1886-1936) και εργάστηκε σαν κλινικός γιατρός και σαν ερευνητής, αρχικά στο χώρο της βακτηριολογίας και αργότερα και της ενεργειακής, της λεγόμενης εναλλακτικής ιατρικής.



Εικ. 27 (Dr. Edward Bach)

Η μεγάλη του παρατηρητικότητα, η ευαισθησία του και η αγάπη του για τη φύση, κάποτε τον έφεραν στο σημείο να αντιληφθεί τη συγγένεια που υπάρχει ανάμεσα στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου και στην ανθοφορία του φυτικού βασιλείου σαν έκφραση της πεμπτουσίας, του 'essence', της ουσιαστικής φύσης των ιδιοτήτων των φυτών. Είδε λοιπόν ότι τα άνθη ορισμένων φυτών μπορούσαν να επιφέρουν σημαντικότερες αλλαγές στις διάφορες ψυχικές διαθέσεις, στην κατεύθυνση της ευδιαθεσίας, της αρμονίας, της ισορροπίας, και της διαύγειας στην αντίληψη, που φυσικά ακολουθεί την υγιή και ισορροπημένοι ψυχική κατάσταση.

Χρησιμοποίησε τα άνθη αυτά στη θεραπεία των ασθενών του με θαυμάσια αποτελέσματα. Οι άνθρωποι όχι μόνο απαλλάσσονταν από τις ταλαιπωρίες και τα συμπτώματα που είχαν γίνει η αιτία να αναζητήσουν θεραπεία, αλλά έβλεπαν και τη ζωή τους να αλλάζει γενικότερα και να βιώνουν καταστάσεις ψυχικής ευεξίας και λειτουργικότητας που δεν είχαν γνωρίσει ποτέ πριν.

Μέχρι το τέλος της ζωής του ο E. Bach ανακάλυψε 38 ανθοϊάματα, που φέρουν το όνομά του (Ανθοϊάματα Bach). Τα παρασκεύασε από τα άνθη αντίστοιχων φυτών, με τη μέθοδο που πρώτος αυτός εισήγαγε, την ηλιακή μέθοδο (sun method), που κατά

βάση συνίσταται στην επίδραση του ηλιακού φωτός σε άνθη που έχουν τοποθετηθεί να επιπλέουν στην επιφάνεια νερού φυσικής πηγής. Τα τελευταία χρόνια ένας μεγάλος αριθμός νέων και πολύ αξιόλογων ανθοϊαμάτων από όλο τον κόσμο έχει έρθει να προστεθεί στα αρχικά του Dr. Bach, εμπλουτίζοντας και διευρύνοντας σε μεγάλο βαθμό τις δυνατότητες του θεραπευτικού αυτού συστήματος. Έτσι έχουμε τα ανθοϊάματα της Αυστραλίας (Australian Bush Essences, Australian Living Essences), της Flower Essence Society (FES) της California, της εταιρείας Pegasus στο Colorado κ.α.

Η ανθοθεραπεία είναι απλή και ασφαλής και οι κίνδυνοι (παρενέργειες κλπ.) από αυτήν, ανύπαρκτοι. Ο βαθμός της επιτυχίας στη θεραπεία εξαρτάται από το πόσο εύστοχη υπήρξε η εκλογή των κατάλληλων ιαμάτων, δηλαδή από το πόσο βαθειά έχουμε κατανοήσει το πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε αφ' ενός και τις δυνατότητες των συγκεκριμένων ιαμάτων αφ' ετέρου. Η όλη διαδικασία είναι μια πρόκληση και συγχρόνως ένα μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της αυτογνωσίας και της αυτοανακάλυψης. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά.

Η ανθοθεραπεία διαφέρει από την φυτοθεραπεία, την αρωματοθεραπεία και από κάθε γενικά μέθοδο που χρησιμοποιεί υλικά του φυτού για να επιδράσει θεραπευτικά στο φυσικό μας σώμα και κατ' επέκταση στις διαθέσεις μας.

Στην ανθοθεραπεία η επίδραση απευθύνεται άμεσα στην ψυχική και νοητική μας κατάσταση και μόνο μέσω αυτής μπορούν συχνά να υπάρξουν και θετικές επιπτώσεις στο σώμα. Είναι επομένως μία μέθοδος που μπορεί να συνδυαστεί ιδανικά με τις ψυχοθεραπείες, διευκολύνοντας, επιταχύνοντας και βαθαινόντας τα οφέλη από αυτές.

Μπορεί ωστόσο να δοθεί παράλληλα και με κάθε άλλη θεραπεία, είτε κλασσική είτε εναλλακτική, για να υποστηρίξει και να βελτιώσει την ψυχική και σωματική κατάσταση του ατόμου, και πολλοί είναι ήδη οι γιατροί και οι αισθητικοί που την εφαρμόζουν σαν ένα σημαντικό βοήθημα στη δουλειά τους. (βλ. Διαδύκτιο 15)

6.1.1 Τι είναι τα ανθοϊάματα Bach.

Τα ανθοϊάματα Bach, στην πραγματικότητα δεν καταπολεμούν το σύμπτωμα ή την ασθένεια, αλλά θεραπεύουν την προσωπικότητα, βοηθώντας την προοδευτικά να ξεμπλοκάρει τις απαραίτητες ενέργειες για την σταδιακή ίαση.

Τα ανθοϊάματα Bach μπορούν να θεωρούνται ως βιοκαταλύτες, ικανοί να εισχωρήσουν στο σύστημα της ενεργειακής ροής σε σταθερή ισορροπία πάνω στην οποία στηρίζεται η ζώσα ύλη. Η ισορροπία αυτού του συστήματος εγγυάται την υγεία, ενώ η ανισορροπία συμπίπτει με την ασθένεια.

Η ανθοθεραπεία βρίσκεται σε αρμονία με τους νόμους της φύσης, σεβόμενη τον άνθρωπο στο σύνολό του, διευκολύνοντάς τον με γλυκύτητα στο νοητικό, το ψυχικό και το φυσικό επίπεδο. Τα ανθοϊάματα μπορούν να ληφθούν ως συμπληρωματικά



άλλων θεραπειών, βοτανοθεραπεία, ομοιοπαθητική, αρωματοθεραπεία, κλασική ιατρική, αλλά και μόνα τους.

Επιλέγουμε μέχρι 6 ιάματα που ταιριάζουν στον τύπο μας και κάνουμε διάφορες αισθητικές θεραπείες (ιονισμός με ρεύματα, μάλαξη, μάσκες προσώπου και σώματος, κομπρέσες) στο χώρο του ειδικού για 3 μήνες και ανάλογα με την κατάστασή μας μπορούμε

και μετά να συνεχίσουμε τα ίδια ιάματα ή κάποια άλλα που χρειαζόμαστε στη δεδομένη στιγμή της ζωής μας. Η βελτίωση παρατηρείται αμέσως μόλις λάβουμε το ίαμα ή μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ανάλογα με την ηλικία, το περιβάλλον που ζούμε, το είδος και τη χρονική διάρκεια του προβλήματος που αντιμετωπίζουμε και τη διάθεσή μας.

Τα ανθοϊάματα δεν προκαλούν εξάρτηση, ούτε παρενέργειες και μπορούν να ληφθούν για όσο χρονικό διάστημα τα χρειαζόμαστε.

6.1.2 Τα ανθοϊάματα σε προϊόντα αισθητικής

Τα συνηθέστερα ανθοϊάματα είναι που χρησιμοποιούνται σε κρέμες, λάδια μασάζ, μάσκες, λασιόν, κ.τ.λ.:

- **Σκλήρανθος (Scleranthus)** Το Άνθος της Ισορροπίας. Το ίαμα βοηθά και ενισχύει την ψυχική ισορροπία, δίνει στο άτομο αποφασιστικότητα και την δυνατότητα να παίρνει σωστές αποφάσεις στη σωστή στιγμή.

- **Γεντιανή (Gentian)** Το Άνθος του Σκεπτικισμού. Το ίαμα διαλύει την αρνητική διάθεση με την οποία ο νους προσεγγίζει το πρόβλημα.
- **Αγριοβρώμη (Wild Oat)** Το Άνθος της Διαφοροποίησης. Βοηθά στο ξεκαθάρισμα και στην συγκεκριμενοποίηση των στόχων. **Ράχος (Gorse)** Το Άνθος της Ελπίδας. Ελπίδα. ελπιδοφόρα επανατοποθέτηση μπροστά σε δύσκολες ή αναπόφευκτες καταστάσεις.
- **Καρπίνος (Hornbeam)** Το Άνθος της Κούρασης. Το ίαμα αυτό τονώνει το ενεργειακό επίπεδο, σαν ένα δροσιστικό κρύο μπάνιο και δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη, δίνει πνευματική φρεσκάδα. Βοηθά στην ανεύρεση του σωστού ζωτικού ρυθμού και του ρυθμού έντασης-χαλάρωσης, την αρμονική ροή της ενέργειας. Βοηθά τους μαθητές στις εξετάσεις.
- **Κληματίδα (Clematis)** Το Άνθος της Ονειροπόλησης. Βοηθάει τους μαθητές να επικεντρώσουν την προσοχή τους στο παρόν. Ενδείκνυται και για άτομα που λιποθυμούν συχνά.
- **Αγιόκλημα (Honeysuckle)** Το Άνθος του Παρελθόντος.
- **Αγριοτριανταφυλλιά (Wild Rose)** Το Άνθος της Παραχώρησης. Το ίαμα βοηθά και ανανεώνει το ζήλο του ανθρώπου για τη ζωή, τον βοηθά να αποκτήσει ζωντάνια και φρεσκάδα, να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους.
- **Ελιά (Olive)** Το Άνθος της Εξάντλησης. Δυνάμωμα. Απόκτηση ζωτικής δύναμης.
- **Άσπρη Αγριοκαστανιά (White Chestnut)** Το Άνθος των σκέψεων. Νοητική χαλάρωση και ισορροπία. Ξεκαθάρισμα των σκέψεων. Γαλήνη του νου.
- **Μπουμπούκι αγριοκαστανιάς (Chestnut Bud)** Το Άνθος της Μάθησης. Το ίαμα βοηθά για σωστή αφομοίωση εμπειριών, ικανότητα μάθησης δημιουργική χρήση των περασμένων εμπειριών
- **Λαψάνα (Mustard)** Το Άνθος της Μελαγχολίας. Αρνητική. Το ίαμα βοηθά στην ανακάλυψη του εσωτερικού φωτός.
- **Νεροβιολέτα (Water Violet).** Το Άνθος της απομόνωσης. Το ίαμα βοηθά να κάνει άνοιγμα προς τους άλλους.
- **Αγριμόνια (Agrimony)** Το Άνθος της Σύγκρουσης. Το ίαμα βοηθά να εκφράσει τα συναισθήματά του και να μοιραστεί το πρόβλημά του με κάποιον που εμπιστεύεται.

- **Κενταύρια** (Centaury) Το Άνθος της Βούλησης. Το ίαμα βοηθά να δυναμώσει η θέλησή του, να διακρίνει πότε πρέπει να λέει "Ναι" και πότε "Όχι" στις επιθυμίες των άλλων χωρίς να υποφέρει ή να έχει ενοχές.
- **Καρυδιά** (Walnut) Το Άνθος της Νέας Αρχής. Το ίαμα βοηθά στη δύναμη του χαρακτήρα, να αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια για τον εαυτό του, Υπακούει στην εσωτερική του φωνή χωρίς να επηρεάζεται εύκολα από τους άλλους.
- **Αρκουδοπούρναρο** (Holly) Το Άνθος της Αγάπης. Το ίαμα βοηθά στο να ανοίγει η καρδιά του ατόμου.
- **Αμπέλι** (Vine). Το Άνθος της Εξουσίας. Το ίαμα αυτό μεταμορφώνει το άτομο σε άξιο καθοδηγητή. Να ξεχωρίσει την υγιή φιλοδοξία από την αρρωστημένη.
- **Οξιά** (Beech). Το Άνθος της Ανοχής. Με το ίαμα αυτό η αυστηρή κριτική και αλαζονεία μετατρέπονται σε κατανόηση, επιείκεια, ανεκτικότητα.
- **Ιτιά** (Willow). Το άνθος της μοίρας. Το ίαμα βοηθά τον άνθρωπο να δέχεται τη μοίρα του.
- **Βελανιδιά** (Oak). Το Άνθος της Επιμονής. Το ίαμα βρίσκει τη χαμένη δύναμη και υπομονή. Αγριομηλιά (Crab Apple). Το Άνθος της Καθαριότητας. Το ίαμα βοηθά την κάθαρση του νου και του σώματος σε δηλητηρίαση από ψυχοφάρμακα, ναρκωτικά, αντιβίωση. (βλ. 5)

6.2 Ρέικι



Το Ρέικι είναι μία ενεργειακή μέθοδος από την Ιαπωνία που έχει ευεργετικά αποτελέσματα, όπως σωματική ευεξία, χαλάρωση, βελτίωση της υγείας, νοητική ηρεμία, ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, αισιοδοξία στη ζωή, ανάπτυξη συμπόνιας, πνευματική ανάπτυξη.

Η μέθοδος Ρέικι είναι μία φυσική ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί το άγγιγμα των χεριών για να μεταβιβάσει την συμπαντική πνευματική ενέργεια. Η Ρέικι είναι πολύ απλή στην εφαρμογή της και πολύ

αποτελεσματική.

Μπορεί να εφαρμοστεί στον εαυτό μας, στην οικογένεια μας, στους φίλους μας, ακόμη και από επαγγελματίες ως συμπληρωματική μέθοδος. Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν σήμερα την μέθοδο Ρέικι στην καθημερινή τους ζωή, βελτιώνοντας την εσωτερική και εξωτερική πραγματικότητα τους.

6.2.1. Πως λειτουργεί το Ρέικι

Το Ρέικι εισέρχεται από την κορυφή του κεφαλιού του διοχετευτή Ρέικι, περνάει από το σώμα και βγαίνοντας μέσα από τα χέρια του με το άγγιγμα ρέει μέσα στο σώμα και την αύρα του δέκτη, αποκαθιστώντας τα μπλοκαρίσματα της ενέργειας όπου αυτά και αν υπάρχουν.

Αυτό που συνήθως αισθάνεται κάποιος είναι το αποτέλεσμα στα χέρια του, όπου νιώθει ένα ελαφρό μυρμήγκιασμα, ένα αίσθημα ζέστης ή κρύου.

Όταν κάποιος αντιλαμβάνεται οπτικά αυτή τη λειτουργία, μπορεί να δει μία δέσμη φωτός να εισέρχεται από την κορυφή του κεφαλιού και να διοχετεύεται στο σώμα και την αύρα του ατόμου, το οποίο μπορεί να κατευθύνει την ενέργεια να βγει από τα χέρια, αλλά και από τα πόδια, τα μάτια, το στόμα.

Επειδή ακριβώς ο διοχετευτής Ρέικι είναι ένας αγωγός της πνευματικής συμπαντικής ενέργειας, δεν δίνει την ατομική ζωτική του ενέργεια και έτσι δεν έχει συμπτώματα εξάντλησης ή πιθανότητας να μαγνητίσει κάτι από τον δέκτη.

Επίσης, δεν υπάρχει περίπτωση ενίσχυσης του εγώ του διοχετευτή Ρέικι ή της πεποίθησης ότι είναι ο θεραπευτής, αφού λειτουργεί απλά ως κανάλι ενέργειας.

Ακριβώς γι' αυτό, ο διοχετευτής Ρέικι δίνοντας μία αγωγή Ρέικι, αισθάνεται να αυξάνεται και η δική του ενέργεια, δημιουργώντας του αισθήματα αγάπης και ευχαρίστησης.

Η ενέργεια που διοχετεύεται στον δέκτη Ρέικι, είναι πάντα ωφέλιμη και λειτουργεί με εποικοδομητικό τρόπο. Το Ρέικι έχει τη δική του «ευφυΐα», θα βρει τα προβληματικά σημεία και θα ρεύσει προς αυτά, θα προσαρμοστεί στις ανάγκες του δέκτη και θα επιφέρει το καλύτερο αποτέλεσμα για τον δέκτη. Το Ρέικι είναι πάντα βοηθητικό, θα προσαρμοστεί και θα δημιουργήσει το καλύτερο αποτέλεσμα. Μία

αγωγή Ρέικι αφήνει αισθήματα σωματικής χαλάρωσης, ηρεμίας και γαλήνης, θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας, τους άλλους και τον κόσμο.

6.2.2 Αρωματοθεραπεία με Ρέικι

Ένα ευχάριστο άρωμα κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας Ρέικι μπορεί να βοηθήσει



τον πελάτη να χαλαρώσει και να του ανεβάσει την διάθεση. Εκτός από τα ωραία αρώματα ο συνδυασμός των ελαίων και των βοτάνων με μια συνεδρία Ρέικι μπορεί να έχει καταπληκτικά αποτελέσματα στο σώμα, στο νου και στον ψυχισμό του ατόμου.

Όπως είναι ήδη γνωστό η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί αιθέρια

έλαια εξάγονται από φυτά και βότανα.

Για να ενσωματωθεί η αρωματοθεραπεία στην θεραπεία Ρέικι, μπορεί ο αισθητικός-θεραπευτής Ρέικι να κάψει μερικές σταγόνες είτε στην αίθουσα πριν από την άφιξη του πελάτη ή να υπάρχουν κάποια αρωματικά βότανα στο χώρο. Μια άλλη μέθοδος είναι να τοποθετηθεί μια σταγόνα από το λάδι σε ένα βαμβάκι και να τοποθετηθεί κοντά στην μύτη του πελάτη την ώρα της συνεδρίας.

6.2.3. Αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται κυρίως στις θεραπείες Ρέικι:

➤ Λεβάντα:



Εικ. 28 (Λεβάντα)

Στην αρωματοθεραπεία, λεβάντα είναι ένα τονωτικό φυτό με χαλαρωτικά αποτελέσματα. Είναι επίσης αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και διεγείρει την

όρεξη. Χρησιμοποιείται επίσης και είναι ήσσονος σημασίας σε εγκαύματα και πληγές. Τα καταπραϋντικά της αποτελέσματά την καθιστούν χρήσιμη για πονοκεφάλους και την ένταση. Στο Ρέικι η λεβάντα σχετίζεται κυρίως με τους ανθρώπους που είναι ευαίσθητοι συναισθηματικά. Στις συνεδρίες του Ρέικι, η λεβάντα συμβάλλει στην προώθηση της ηρεμίας και της εμπιστοσύνης που απαιτείται για μια περίοδο οικοδόμησης και ενίσχυσης της ενεργειακής δύναμης της ζωής. Λεβάντα είναι ευεργετική για τη θεραπεία της αϋπνίας και των πονοκεφάλων.

- **Σανταλόξυλο:** Στην αρωματοθεραπεία, σανταλόξυλου είναι πολύτιμο για την χαλάρωση και τα αντισηπτικά της αποτελέσματά . Αποτελεί ένα πολύ



Εικ. 29 (Σανταλόξυλο)

σημαντικό έλαια με πολύ θετικά αποτελέσματα για την εφαρμογή στο δέρμα (ιδιαίτερα στο πρόσωπο), ιδιαίτερα για το ξηρό ή ευαίσθητο δέρμα. Το σανταλόξυλο παράγει ένα περιβάλλον ευνοϊκό για την θεραπεία Ρέικι.

- **Φασκόμηλο:** Το φασκόμηλο είναι τονωτικό, αντισπασμωδικό, καταπραϋντικό, αντιφλεγμονώδες, βακτηριοκτόνο. Επίσης χρησιμοποιείται για την θεραπεία στο κρυολογήματα, στα προβλήματα εμμηνου ρύσεως και η πολύ χαμηλή τοξικότητα του το καθιστά κατάλληλο για γενική χρήση. Σε μια συνεδρία του Ρέικι, το φασκόμηλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ανοίξει μπλοκαρισμένα «κανάλια» το ψυχισμού του ατόμου και ενισχύσει την ευαισθησία του.
- **Πατσουλί:** Το πατσουλί έχει κάποιες αφροδισιακές ιδιότητες, και χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία παθήσεων του δέρματος. Χρησιμοποιείται επίσης σε Reiki θεραπεία για τις αλλεργίες και τις προσμείξεις του δέρματος, αλλά η θεμελιώδης χρήση του και ο στόχος του είναι να ενισχυθούν οι αισθησιακές ιδιότητες του ατόμου.
- **Λεμόνι:** Το λεμόνι είναι γνωστό θεραπευτικό μέσο και λάδι καθαρισμού, τονώνει και ενεργοποιεί το σώμα.

- **Μέντα:** Δρα ως λάδι καθαρισμού που ξυπνά το συνειδητό μυαλό και απομακρύνει τις αρνητικές σκέψεις.
- **Περγαμόντο:** Έχει καταπραϋντικές και χαλαρωτικές ιδιότητες που εξυψώνουν την ψυχή, προωθεί την γαλήνη και την ευτυχία. (βλ. Διαδύκτιο 16)

6.3 θαλασσοθεραπεία



Ο όρος "θαλασσοθεραπεία" καλύπτει μια σειρά από θεραπείες που περιλαμβάνουν το θαλασσινό νερό και ανόργανα συστατικά των θαλάσσιων, που παραδοσιακά ξεκίνησε από τις παραθαλάσσιες πόλεις spa στις γαλλικές ακτές τον 19ο αιώνα.

Η θαλασσοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι τα μέταλλα και ιχνοστοιχεία στο νερό της θάλασσας, όπως το μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και θειικά άλατα του νατρίου, απορροφούνται από το δέρμα.

6.3.1 Ποια είναι τα πιθανά οφέλη της θαλασσοθεραπείας;

Η Θαλασσοθεραπεία συχνά χρησιμοποιείται καθαρά ως αποτοξίνωσης. Αλλά λέγεται ότι είναι αποτελεσματική στη θεραπεία όλων των ειδών των ασθενιών, συμπεριλαμβανομένων το έκζεμα, την ψωρίαση, τους μυϊκούς πόνους, την αρθρίτιδα και το άγχος. Δεδομένου ότι ο μεταβολισμός κατά την θαλασσοθεραπεία αυξάνεται, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους και μείωση της κυτταρίτιδας.

Η αποτελεσματικότητα αυτής της μεθόδου θεραπείας δεν είναι ευρέως αποδεκτή, δεδομένου ότι δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά.

6.3.2 Τι περιλαμβάνει μια συνεδρία θαλασσοθεραπείας;

Η θαλασσοθεραπεία είναι διαθέσιμη στα κέντρα σπα σε όλο τον κόσμο, και περιλαμβάνει μια σειρά από περιποιήσεις σώματος και θεραπείες που περιλαμβάνουν θαλασσινό νερό και προϊόντα φυκιών σε κάποια μορφή (πχ. Λάσπη).

Μια θεραπεία θαλασσοθεραπείας θα ξεκινήσει με μια συζήτηση σχετικά με την υγεία και τον τρόπο ζωής του ατόμου που ενδιαφέρεται για την θεραπεία και τυχόν ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να εμποδίσουν την θαλασσοθεραπεία. Από την συζήτηση αυτή, ο θεραπευτής θα αποφασίσει το κατάλληλο πρόγραμμα για το κάθε άτομο.



Συνήθως, το πρόγραμμα περιλαμβάνει εμβάπτιση σε ένα ζεστό μπάνιο σε νερό της θάλασσας και μασάζ με πίεση νερού που

βγαίνει από πίδακες. Το θαλασσινό νερό διατηρείται σε θερμοκρασία σώματος, η επιτρέπει τα μεταλλικά ιόντα να περάσει στο αίμα.

Η θαλασσοθεραπεία συνήθως συνυπάρχει με άλλες θεραπείες όπως φύκια, άλατα, λάσπη, αρωματοθεραπεία, βοτανοθεραπεία, ανθοθεραπεία. (βλ. Διαδύκτιο 17)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αξιοποίηση των ιδιοτήτων των φυτών για την βελτίωση της υγείας και της εμφάνισης δεν είναι και καινούριο. Καλλυντικά από βότανα και αιθέρια έλαια έχουν χρησιμοποιηθεί, με θεαματικά αποτελέσματα, σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας και καθώς επικρατεί όλο και μεγαλύτερη ανησυχία για τον ολοένα αυξανόμενο κατάλογο πρόσθετων υλών, συντηρητικών και χρωστικών που περιέχονται στα σύγχρονα καλλυντικά, όλο και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αναζητούν πιο φυσικές και απόλυτα ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις.

Με την την εργασία μου αυτή καθιστώ σαφείς τους τρόπους αξιοποίησης των ευεργετικών ιδιοτήτων των φυτών προς όφελος του οργανισμού. Τα βότανα δεν είναι μόνο φτηνά και εύκολα στην καλλιέργεια, αλλά είναι επίσης απλά στη χρήση και παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Υπάρχει κάτι «μαγικό» σε κάθε βότανο, περιέχει ένα μοναδικό μείγμα από δραστικές ουσίες και άλλα συστατικά, στα οποία είναι εξαιρετικά δεκτικός κάθε ζωντανός οργανισμός.

Συνοψίζοντας, λοιπόν, καταλαβαίνουμε ότι τα βότανα και τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα για θεραπευτικού και καλλοπιστικούς σκοπούς. Τα βότανα της γης και της θάλασσας βοήθησαν τον άνθρωπο από την ύπαρξή του μέχρι και σήμερα.

Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι ένα εργατικό ον γεμάτο άγχος και ανασφάλιες για το μέλλον. Τα βότανα και τα αιθέρια έλαια έρχονται και δίνουν την απάντηση κατά του της ψυχολογικής φθοράς, με τις καταπληκτικές τους ιδιότητες.

Τα βότανα και τα αιθέρια έλαια μπορούν, ακόμα, να δώσουν τέλος σε δερματικά και αισθητικά προβλήματα. Οι ιδιότητες φύσης είναι ανεξάντλητες.

Με την εξέλιξη της αισθητικής και της κοσμετολογίας τα βότανα και τα έλαια του έχουν αξιοποιηθεί στο έπακρον και χρησιμοποιούντε πλέον σε πολλά καλλυντικά σκευάσματα.

Τέλος, τα «γιατρικά της φύσης» ενέπνευσαν τους ανθρώπους να κατασκευάσουν θεραπείες βασισμένες στις ιδιότητες των βοτάνων και των ελαίων τους.

Βιβλιογραφία

1. “Γυμνάσιος Λατριώτης”, Γραφικές τέχνες, Αφοί Λαμπρινού
2. “Vivere”, τεύχος 7, Αγγελική Παπαδοπούλου, Αισθητικός-κοσμετολόγος, ρεφλεξολόγος, συμβουλος ολιστικής διατροφολογίας
3. “Ακμή: Αιθητική αντιμετώπιση πριν και μετά”, πτυχιακή εργασία από Μουταφίδου Παναγιώτα, 2008
4. “Γηρανση του δέρματος”, πτυχιακή εργασία από Κουτσουνάνου, Αργυρώ, Μπαντώλα Πελαγία, 2008
5. “Ανθοϊάματα Bach βήμα προς βήμα” από Howard Judy, μετάφραση: Λάιος Αντώνιος, εκδόθηκε: 2005
6. “The aromatherapy book: applications & inhalation” by Jean hulburd, Rose John, Publishing: 1993
7. “Herbal medicienes: balancing benefits and risks” by Ernest Bell, Publishing: 2007
8. “History of analytical chemistry” by Ferenc Szababvary, Publishing: 1993
9. “herbs” by Lessley Bareness, Dorling Kindersley, Publishing: 2006
10. “Herbal healing for woman” by rosemary Gladstar, Publishing: 1993
11. “Essential oils as allelochemicals and their potential use as bioherbicides” by N. Polzakoff, A. Mayer, M. Putievsky, Publishing: 1999
12. “Aromatherapy and subtle energy technigues: Compassionate healing with assantial oils” by Joni Plaoghman, Rah Bull, Publishing: 2000
13. “375 Essential oils and hydrosols author” by Jeanne Rose, Publishing: 1999
14. “Exercises for as level psychology” by Grahame Hill, England, Oxford university press, 2003
15. “Biokosmetik” von Dr. R. A Eckstein , Publishing: 1979

Διαδίκτυο

1. www.Όμορφαμυστικά.gr, 17/07/2011, από Βίκυ Χατζηβασιλείου
2. “The healing nature power” 09/01/2003 <http://books.google.com>,
3. “Phytotherapy research” by Benedek B. Ziegler ,05/06/2000, <http://onlinelibrary.wiley.com>
4. <http://www.timesonline.co.uk>, by Danica Collins, 23/09/2007

5. “The seaweed beauty guide luxurious, home made, PH balance skin care” by Tylor Clayton, www.lulu.com, 1/10/2010
6. <http://www.subasa.gr>, Κωσταντίνα Λουβή, αρωματοθεραπεύτρια, 06/04/2011
7. “Your simple guide to aromatherapy” by Tamar Goldstein, Dr. Roberta Peters, 2007, [hppt://www.aromatherapy4heathyliving.com](http://www.aromatherapy4heathyliving.com)
8. <http://mothernatur.gr>, by Maria Greben, 2011
9. “100 βότανα 1000 θεραπείες” από Κώστα Μπαζαϊός, 01/06/2009, [hppt://greekddl.com/ebooks](http://greekddl.com/ebooks)
10. [Hppt://www.chpavlidu.gr](http://www.chpavlidu.gr) Dr.Δ Παυλίδου-Αθανασιάδου MD, Δερματολόγος-αφροδισιολόγος
11. [Hppt://www.tzermias.gr](http://www.tzermias.gr), Δρος Χριστοφόρου Τζερμιας, Δερματολόγος,
12. [Hppt://www.botanologos.gr](http://www.botanologos.gr), 03/04/2011
13. [Hppt://www.medlook.net](http://www.medlook.net), 03/03/2011
14. [Hppt://www.medisense.gr](http://www.medisense.gr), Νίκος Παπανικολάου, 03/09/2011, 06:47
15. [Hppt://www.angeli.gr](http://www.angeli.gr), Μαρίνα Αγγέλη, Ψυχίατρος
16. [Hppt://www.reiki-greece.org](http://www.reiki-greece.org), Δώρα Αποστολοπούλου, reiki master teacher
17. [Hppt://www.telegraf.co.uk/new_age-thalassotherapy](http://www.telegraf.co.uk/new_age-thalassotherapy), Judith Woods, 13/07/2006, 12:01

Παράρτημα 1

Φυσικές συνταγές ομορφίας

1. Συναταγές κατα της ακμής:

1.1. Συνταγή 1^η Αιθέρια έλαια απευθείας στο δέρμα:

Υλικά:



Εικ. 1 (γαρίφαλο)

1.Μελαλεύκη

2.Γαρίφαλο

3.Σκόρδο

Παρασκευή :

Επαλείψτε με 1 σταγόνα αιθέριου ελαίου μελαλεύκης ή γαρίφαλου στην κορυφή του πυώδους καλόγερου ή στα σπυράκια δύο φορές την ημέρα. Εναλλακτικά, κόψτε στη μέση μία σκελίδα σκόρδου και τρίψτε την περιοχή δύο φορές την ημέρα.

1.2. Συνταγή 2^η Κρέμα προσώπου:

Υλικά:

1.Καλεντουλα

Παρασκευή :

Επαλείψτε με αλοιφή ή κρέμα ή με αδιάλυτο βάμμα την πυώδη περιοχή δύο φορές την ημέρα.

1.3 Συνταγή 3^η Αλοιφή:

Υλικά:

1.Σύμφυτο

Παρασκευή :

Επαλείψτε με αλοιφή ή κρέμα σύμφυτου την πυώδη περιοχή δύο φορές την ημέρα. Μην χρησιμοποιείτε σύμφυτο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

1.4 Συνταγή 4^η Λοσιόν:

Υλικά:

1.Λεμόνι

Παρασκευή :

Επαλείψτε με σκέτο χυμό λεμονιού την πυώδη περιοχή ή διαλύστε 1 κττ χυμό λεμονιού σε 1 κτσ νερό και χρησιμοποιήστε το για πλύσεις του δέρματος δύο φορές την ημέρα.

1.5 Συνταγή 5^η Μάσκα προσώπου:



Εικ. 2 (Εχινάτσεια)

Υλικά:

- 1.Κόκκινη φτελιά
- 2.Καλέντουλα
- 3.Μύρρο
- 4.Εχινάτσεια

Παρασκευή :

Αναμίξτε 1 κοφτό κουτάλι σκόνη κόκκινης φτελιάς με το απαιτούμενο βάμμα καλέντουλας, μύρρου ή εχινάτσειας για να φτιάξετε μία πηκτή, λεία πάστα. Βάλτε την πάνω και γύρω από τον καλόγερο και επιδέστε προσεκτικά. Αφαιρέστε τον επίδεσμο μετά από 1-2 ώρες. Αυτό το γιατρικό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για να τραβάει το πύον από επώδυνους καλόγερους και αγκίδες.

1.6 Συνταγή 6^η Μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Πράσινο μήλο
2. Μέλι

Παρασκευή:

1. Πράσινο μήλο, 3 κ.γ. γλυκού μέλι

Χτυπάμε τα υλικά στο μπλέντερ. Άπλωνουμε την μάσκα στο πρόσωπο και άφηνουμε την μάσκα για 20'. Ξεπλένουμε με νερό. Μπορεί να διατηρηθεί η μάσκα στο ψυγείο για 3 ημέρες.

1.7. Συνταγή 7η Λοσιόν κατά της ακμής και των λιπαρών δερμάτων:

Υλικά:

1. Φράουλα
2. Μηλόξυδο
3. Νερό
4. Αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο.

Παρασκευή:

Βάζουμε μία μεγάλη φράουλα (βιολογικής καλλιέργειας) σε 2 κουταλιές σούπας μηλόξυδο και αφήνουμε το μείγμα για 2 μέρες στο ψυγείο. Μετά ρίχνουμε 100 ml νερό και 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο. Διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

1.8. Συνταγή 8η Μάσκα καθαρισμού κατά της λιπαρότητας:

Υλικά:

1. Άργιλος (πράσινος ή λευκός)
2. Κρέμα γάλακτος
3. Ελαιόλαδο

Παρασκευή:

1 κουταλιά άργιλος (πράσινος ή λευκός), 1 κουταλάκι κρέμα γάλακτος, 1 κουταλάκι ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να γίνει ένα παχύ μείγμα. Εάν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ή κρέμα γάλακτος έτσι ώστε να βελτιώσουμε την υφή. Τοποθετούμε τη μάσκα στο πρόσωπο και την αφαιρούμε όταν αυτή στεγνώσει με χλιαρό άφθονο νερό. Είναι καλό να βάλουμε κατόπιν ένα πλούσιο ενυδατικό προϊόν.

Ο άργιλος βοηθάει στον καθαρισμό, στην απαλλαγή από το σμήγμα και στη λαμπερή όψη του δέρματος. Η κρέμα γάλακτος είναι μαλακτική και το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες (A, E). Πρέπει να χρησιμοποιείται αμέσως μόλις την παρασκευάσουμε.

Μπορούμε, εάν θέλουμε, να προσθέσουμε και 1 κουταλάκι χυμό από αγγούρι για να έχει και τονωτικές ιδιότητες η μάσκα μας καθώς και για να ρυθμίσει τη λιπαρότητα.

Εξαιρετική λοσιόν για λιπαρά δέρματα και με προβλήματα ακμής. Τοποθετείτε με γάζα ή βαμβάκι στις λιπαρές ή με προβλήματα ακμής περιοχές.

1.9. Συνταγή 9η Μάσκα κατά της ακμής:

Υλικά:

1. Μήλο πράσινο
2. Άπαχο γιαούρτι φρέσκο

Παρασκευή:

Βράζουμε ένα πράσινο μήλο και έπειτα το πολτοποιούμε το. Προσθέτουμε 2 κουταλιές άπαχο γιαούρτι φρέσκο και ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε το μίγμα στο πρόσωπο και στον λαιμό για 20 λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

Το μήλο περιέχει ένζυμα που αποδεδμεύουν όλα τα νέκρα κύτταρα από την επιδερμίδα αφήνοντάς την λαμπερή και λεία. Είναι επίσης πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες (άλατα, βιταμίνες Α και C) που συντελούν στην φυσική διέγερση του κολλαγόνου.

1.10 Συνταγή 10η Κομπρέσες Καθαρισμού κατά του λιπαρού δέρματος :

Υλικά:

1. Γαρίφαλο
2. Αποσταγμένο νερό

Παρασκευή:

Θα χρειαστούμε δύο χούφτες πέταλα γαρίφαλων και 250 ml αποσταγμένο νερό και μία καθαρή πετσέτα. Βράζουμε τα υλικά για περίπου 30 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνουμε.

Βρέχουμε την πετσέτα με την λοσιόν και την τοποθετούμε στα λιπαρά σημεία του προσώπου για 15 λεπτά. Δεν ξεπλένουμε.

2. Συναταγές κατα της ξηροδερμίας

2.1. Συνταγή 1^η Ενυδατική λοσιόν:



Υλικά:

1. Αγγούρι
2. Λεμόνι
3. Καρότο
4. Αμυγδαλέλαιο

Παρασκευή:

Λιώνουμε και περνάμε από σήτα μισό αγγούρι (χωρίς τη φλούδα), προσθέτουμε στο υγρό το

Εικ. 3 (Αγγούρι) χυμό μισού λεμονιού, 60 ml καρότου και 30 ml

αμυγδαλέλαιο, και χρησιμοποιούμε το μείγμα καθημερινά αντί για ενυδατική λοσιόν.

2.2. Συνταγή 2^η Ενυδατική μάσκα:

Υλικά:

1. Βερίκοκο
2. Ελαιόλαδο

Παρασκευή:

Ανακατεύουμε τη σάρκα ενός του βερίκοκου με λίγο ελαιόλαδο και κρέμα γάλακτος και απλώνουμε τη μάσκα στο δέρμα. Ξεπλένετε η μάσκα σε 20 λεπτά.

2.3. Συνταγή 3^η Μάσκα ενυδάτωσης:

Υλικά:

1. Αμύδαλο
2. Αμυγδαλέλαιο

Παρασκευή:

Ανακατεύουμε δύο κουταλιές της σούπας αλεσμένο αμύδαλο, 125 ml γάλα και 15 γρ. Αμυγδαλέλαιο και απλώνουμε την μάσκα στο αφυδατωμένο δέρμα του προσώπου ή του σώματος.

2.3. Συνταγή 4^η Βαθιά ενυδατική

μάσκα:

Υλικά:

1. Αβοκάντο
2. Ροδόνηρο
3. Μέλι
4. Γάλα (πλήρες)
5. Αλεύρι



Εικ. 4 (Αβοκάντο)

Παρασκευή:

½ ώριμο ξεφλουδισμένο αβοκάντο, 2 κ.σ. ροδόνηρο, 1 κ.σ. μέλι 1 κ.σ. γάλα (πλήρες), 1-2 κ.σ. αλεύρι.

Ρίχνουμε στο μπλέντερ τα υλικά, εκτός από το αλεύρι, και χτυπάμε μέχρι να γίνουν πάστα. Προσθέτουμε όσο αλεύρι χρειάζεται, έτσι ώστε να μπορεί το μείγμα να δουλευτεί χωρίς να ρέει. Απλώνουμε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο και στον λαιμό (όχι όμως γύρω από την περιοχή των ματιών). Αφήνουμε για 20 λεπτά και μετά ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό. Μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτήν τη μάσκα 3 φορές την εβδομάδα.

Ιδιότητες:

Το αβοκάντο εφοδιάζει το δέρμα με ενυδατικά συστατικά. Το μέλι και το ροδόνηρο κάνουν το δέρμα μαλακό, ενώ το γάλα δίνει μοναδική λάμψη, λόγω των φυσικών υδροξέων που περιέχει.

2.5. Συνταγή 5^η Ενυδατική μάσκα προσώπου:



Εικ. 5 (Μέλι)

Υλικά:

1. Κακάο σε σκόνη
2. Κρέμα γάλακτος
3. Μέλι
4. Βρόμη

Παρασκευή:

1/3 του φλιτζανιού κακάο σε σκόνη, 3 κουταλιές κρέμα γάλακτος, 1/4 του

φλιτζανιού μέλι, 3 κουταλάκια νιφάδες βρόμης.

Απλώνουμε τη μάσκα στο πρόσωπό, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια, και κάνουμε ελαφρύ μασάζ με κυκλικές κινήσεις. Αφήνουμε τη για 10 λεπτά και έπειτα ξεβγάζουμε καλά με άφθονο χλιαρό νερό. Σκουπίζουμε απαλά και απλώστε μια κρέμα προσώπου.

2.6. Συνταγή 6^η Ενυδατική κρέμα απολέπισης για τα χέρια:

Υλικά:

1. Γάλα
2. Λάδι ελιάς
3. Ζάχαρη

Παρασκευή:

1 μπολάκι χλιαρό γάλα, 1 κ.σ. λάδι ελιάς, 1 κ.σ. μαύρη ζάχαρη (ή λευκή).

Ανακατεύουμε το λάδι με τη ζάχαρη και με το μίγμα τρίβουμε ελαφρά τις παλάμες, τα νύχια και τους καρπούς. Σκουπίζουμε καλά, ξεπλένουμε και βάζουμε τα χέρια για 10' στο μπολάκι με το χλιαρό γάλα.

2.7. Συνταγή 7^η λάδι ενυδάτωσης του προσώπου:

Υλικά:

1. Αμυγδαλέλαιο
2. Ροδακινέλαιο
3. Αιθέριο έλαιο γερανιού
4. Αιθέριο έλαιο νερολί
5. Αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο.

Παρασκευή:

Σε 30 ml αμυγδαλέλαιο προσθέτουμε 30 ml ροδακινέλαιο επίσης, προσθέτουμε από 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο γερανιού, νερολί και σανταλόξυλο.

Μετά από τον καθαρισμό του προσώπου απλώστε λίγο λάδι και κάντε ένα ελαφρύ μασάζ. Τονώνει και ενυδατώνει σε βάθος την επιδερμίδα.

2.8. Συνταγή 8^η Μάσκα ενυδάτωσης:

Υλικά:

- 1.Μέλι
- 2.Ροδόνερο
- 3.Ροδοζάχαρη
- 4.Αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 5.Αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο

Παρασκευή:

1 κουταλιά σούπας αγνό μέλι, 1 κουταλιά σούπας ροδόνερο, 1 κουταλιά σούπας ροδοζάχαρη (γλυκό τριαντάφυλλο), από 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας , τριαντάφυλλο.

Αναμειγνύετε τα υλικά τα απλώνετε σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό κάντε ένα ελαφρύ μασάζ. Αφήστε το για 15 λεπτά και ξεβγάξουμε με χλιαρό νερό και μετά με κρύο. Αυτή η μάσκα είναι εξαιρετική για πύλινγκ μαλακώνει, ενυδατώνει το δέρμα και ανακουφίζει την ξηρή επιδερμίδα.

2.9. Συνταγή 9η Τονωτική Μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Φύκια (σπιρουλίνα)
2. Ελαιόλαδο

Παρασκευή:

Ανακατεύουμε φύκια σκόνη, περίπου μία κουταλιά και αγνό ελαιόλαδο οσό χρειάζεται για να γίνει μία απαλή λάσπη.

Απλώνουμε το μείγμα στο πρόσωπο και το αφήνουμε για 20 λεπτά και στη συνέχεια ξεβγάξουμε με χλιαρό νερό και μετά με κρύο. Η μάσκα αυτή αναζωογονεί και ενυδατώνει την πολύ ξηρή επιδερμίδα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στο σώμα σε μεγαλύτερη ποσότητα.



Εικ. 6 (ελαιόλαδο)

2.10. Συνταγή 10η Μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Γιαούρτι
2. Κόριανδρο
3. Ροδόνηρο,
4. Αιθέριο έλαιο λεβάντας
5. Αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο
6. Αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο.

Παρασκευή:

Μία γεμάτη κουταλιά σούπας γιαούρτι πλήρες, μισό κουταλάκι κόριανδρο σπόρο πολύ καλά τριμμένο, 1 κουταλάκι ροδόνηρο, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο, 1σταφόνα αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο. Ανακατεύουμε καλά.

Απλώνετε σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό αφήστε το για 20 λεπτά, ξεβγάζουμε καλά με χλιαρό νερό και μετά με κρύο. Μία μάσκα που θρέφει την επιδερμίδα σε βάθος.

2.11. Συνταγή 11η Βαθιά ενυδατική μάσκα:

Υλικά:

1. Αβοκάντο
2. Ροδόνηρο
3. Μέλι
4. Γάλα (πλήρες)
5. Αλεύρι

Παρασκευή:

1/2 ώριμο ξεφλουδισμένο αβοκάντο, 2 κουταλιές ροδόνηρο, 1 κουταλιά μέλι

1 κουταλιά γάλα (πλήρες), 1-2 κουταλιές αλεύρι

Σε μπλέντερ ή μπλέντερ βάζουμε τα υλικά εκτός από το αλεύρι και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν πάστα. Κατόπιν προσθέτουμε όσο αλεύρι χρειάζεται έτσι ώστε να μπορεί το μείγμα να δουλευτεί, χωρίς να ρέει.

Το αβοκάντο βοηθά να μη στεγνώνει το δέρμα πριν



Εικ. 7 (Γάλα)

την ώρα του, δίνοντας τα ενυδατικά συστατικά που χρειάζεται η επιδερμίδα. Το μέλι και το ροδόνερο κάνουν το δέρμα μαλακό, ενώ το γάλα δίνει μοναδική λάμψη λόγω των φυσικών υδροξυοξέων που περιέχει.

Σε καθαρό πρόσωπο απλώνουμε το μείγμα στο λαιμό, στο πρόσωπο και όχι γύρω από τα μάτια. Αφήνουμε 20' και μετά ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό. Μπορούμε να εφαρμόζουμε αυτή τη μάσκα 3 φορές την εβδομάδα, σε συνδυασμό με το αντιρυτιδικό λάδι νυκτός που αναφέραμε προηγουμένως.

Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό με λεπτή επιδερμίδα και ευαίσθητο στο κρύο και στον άνεμο, προσθέστε στο μείγμα 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο από τριαντάφυλλο και λίγο σησαμέλαιο.

Τα συγκεκριμένα υλικά πολύ σπάνια δημιουργούν αντιδράσεις άσχημες στο δέρμα καλό θα είναι όμως αν έχετε πολύ ευαίσθητο δέρμα να κάνετε μια δοκιμή πρώτα σε μια μικρή περιοχή. Γενικά να ξέρετε ότι υπάρχουν φυσικά συστατικά που δημιουργούν ερεθισμούς σε ευαίσθητα και αντιδραστικά δέρματα. τέτοια είναι οι φράουλες, οι πατάτες, τα πορτοκάλια και γενικά όσα έχουν οξέα ή την τάση να προκαλούν αλλεργίες.

2.12. Συνταγή 12η Θρεπτική μάσκα:

Υλικά:

- 1.Αβοκάντο
- 2.Μέλι
- 3.Γιαούρτι
- 4.Άρωμα γιασεμιού

Παρασκευή:

Λιώνουμε το αβοκάντο με ένα πιρούνι και προσθέτουμε ένα κουταλάκι της σούπας μέλι και 2 κουταλάκια γιαούρτι. Ανακατεύουμε καλά και προσθέστε δύο σταγόνες από το άρωμα γιασεμιού. Ανακατεύουμε πάλι και αφήνουμε το μείγμα για 5 λεπτά. Βάζουμε την μάσκα στο πρόσωπο και την απλώνουμε ώστε να γίνει λεπτή σε όλο το πρόσωπο. Αφήνουμε για δέκα λεπτά να δράσει και μετά την βγάζουμε την με ένα απαλό ύφασμα και άφθονο χλιαρό νερό.

Το αβοκάντο είναι ένα εξαιρετικό ενυδατικό υλικό της φύσης που ανακουφίζει το διψασμένο δέρμα και του δίνει λάμψη και σφριγηλότητα.

3. Συναταγές κατα της γήρανσης

3.1. Συνταγή 1^η Αντιγηραντική μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Μέλι
2. Γάλα
3. Αλόη

Παρασκευή:

2 κ.σ. μέλι, 2 κ.σ. γάλα, 1/2 κουταλιά αλόη

Ανακατεύουμε τα υλικά και απλώνουμε το μείγμα στο πρόσωπο για 30 λεπτά. Ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό. Ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος.

3.2. Συνταγή 2^η Αντιγηραντική μάσκα προσώπου και λαιμού:

Υλικά:

1. Γιαούρτι πλήρες
2. Σπιρουλίνα (σκόνη)
3. Ελαιόλαδο
4. Αιθέριο έλαιο γεράνιο

Παρασκευή:

1 κ.σ. γιαούρτι πλήρες, 1/4 κ.γ. σπιρουλίνα (σκόνη), 4 –5 σταγόνες ελαιόλαδο

1 σταγόνα αιθέριο έλαιο γεράνιο.

Αναμειγνύουμε τα υλικά και απλώνουμε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό για 20 λεπτά. Ξεβγάλτε με χλιαρό νερό. Δεν διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

3.3. Συνταγή 3^η Μάσκα σύσφιξης του γερασμένου δέρματος:

Υλικά:

1. Γιαούρτι πλήρες
2. Σπιρουλίνα (σκόνη)
3. Μέλι

Παρασκευή:

3 κ.σ. γιαούρτι πλήρες, 1 κ.σ. σπιρουλίνα (σκόνη), 1 κ.γ. μέλι
Ανακατεύουμε τα υλικά και απλώνουμε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο και ντεκολτέ.
Αφήνουμε τη μάσκα για 10 λεπτά και ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό.

3.4. Συνταγή 4^η Αντιρυτιδικο-αναπλαστικο λαδι:

Υλικά:

1. Λάδι αργκάν
2. Αβοκάντο oil
3. Αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο
4. Αιθέριο έλαιο μύρο
5. Λιθέριο έλαιο λιβάνι
6. Βιταμίνη E

Παρασκευή:

20 ml λάδι αργκάν, 10 ml αβοκάντο oil, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο
5 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρο, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβάνι, 1 σταγόνα βιταμίνη
E.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε φιμέ μπουκαλάκι. Απλώνουμε το μείγμα σε καθαρό
πρόσωπο (η εφαρμογή πρέπει να γίνεται το βράδυ).

Ιδιότητες:

Το λάδι αργκάν είναι το καλύτερο λάδι για το πρόσωπο, με πάρα πολλές θρεπτικές
και αναπλαστικές ιδιότητες, σε συνδυασμό με το λάδι αβοκάντο που θρέφει το δέρμα.
Το τριαντάφυλλο είναι το καλύτερο αιθέριο έλαιο για την ανάπλαση και αντιγήρανση
του δέρματος, όπως επίσης το μύρο και το λιβάνι.

3.5. Συνταγή 5^η Μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Ελαιόλαδο
2. Θυμαρίσιο μέλι

Παρασκευή:

1 κ.γ. ελαιόλαδο, 1 κ.γ. θυμαρίσιο μέλι.

Ανακατεύουμε τα υλικά, απλώνουμε το μείγμα σε πρόσωπο και λαιμό για 20 λεπτά και αφαιρούμε με χλιαρό νερό.

3.6. Συνταγή 6^η Μάσκα για αναζωογόνηση του γερασμένου δέρματος:

Υλικά:

- 1.Λεμόνι
- 2.Μέλι ανθέων
- 3.Αιθέριο έλαιο λεβάντας
- 4.Κατσικίσιο γιαούρτι
5. Βασιλικό πολτό

Παρασκευή:

1 κ.σ. χυμό λεμονιού, 2 κ.σ. μέλι ανθέων, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας 1/4 του φλιτζανιού κατσικίσιο γιαούρτι, 2 γραμμ. βασιλικό πολτό.

Ανακατεύουμε τα υλικά και απλώνουμε το μείγμα στο πρόσωπό αφήνοντάς το να δράσει για 15 λεπτά. Ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό.

Ιδιότητες:

Ο βασιλικός πολτός, πλούσιος σε βιταμίνες, σάκχαρα και αμινοξέα, βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων, ενισχύει τη σφριγηλότητα της επιδερμίδας και της προσφέρει μοναδική λάμψη και αναζωογόνηση.

3.7. Συνταγή 7^η μάσκα κατά των ρυτίδων:

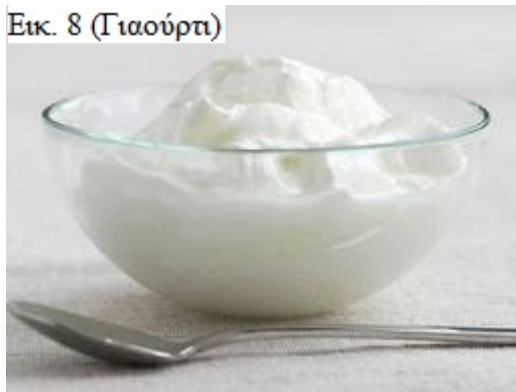
Υλικά:

- 1.Βιταμίνη E
2. Γιαούρτι
4. Λεμόνι
5. Μέλι

Παρασκευή:

Τρεις κάψουλες βιταμίνη E, ένα κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι, μισό κουταλάκι του γλυκού χυμός λεμονιού, μισό κουταλάκι του γλυκού μέλι .

Εικ. 8 (Γιαούρτι)



Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μεταξύ τους και έχουμε μια άριστη αντιρυτιδική μάσκα προσώπου που την απλώνουμε στο πρόσωπο για δεκαπέντε λεπτά και στην συνέχεια ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

3.8. Συνταγή 8^η αντιρυτιδική λοσιόν:

Υλικά:

1. Αιθέριο έλαιο πατσουλί
2. Έγχυμα σύμφυτο
3. Έγχυμα αμαμηλίδας

Παρασκευή:

Δέκα σταγόνες αιθέριο έλαιο πατσουλί, δύο κουταλιές της σούπας έγχυμα σύμφυτου, δύο κουταλιές της σούπας έγχυμα αμαμηλίδας.

Με ένα βαμβάκι περνάμε όλο το πρόσωπό με έμφαση στα σημεία με τις περισσότερες ρυτίδες. Δεν ξεπλαίνουμε.

3.9. Συνταγή 9^η αντιρυτιδικό λάδι:

Υλικά:

1. Λάδι καρύδας
2. Βιταμίνη E

Παρασκευή:

30 ml Αγνό λάδι καρύδας και 10 σταγόνες βιταμίνης E.

Αναμειγνύουμε τα υλικά και τα τοποθετούμε σε μπουκάλι με σκούρο γυαλί. Αποτελεσματικότερο αντιρυτιδικό λάδι. Κάνουμε ελαφρύ μασάζ στα σημεία των ρυτίδων λίγο πριν πέσουμε για ύπνο.

Εικ. 9 (Ανανάς)

3.10 Συνταγή 10^η αντιρυτιδική λοσιόν:

Υλικά:

1. Ανανά
2. Πράσινο μήλο

Παρασκευή:



Χυμός από μισό ανανά, χυμός από ένα πράσινο μήλο αναμειγνύουμε καλά. Κάνουμε επάλειψη σε τακτά χρονικά διαστήματα του προσώπου με μία γάζα ή βαμβάκι και ελαττώνει μικρές ρυτίδες και εμποδίζει την εμφάνιση καινούργιων.

3.11. Συνταγή 11η Μάσκα προσώπου (παραδοσιακή από την Ινδία):

Υλικά:

1. Φακές
2. Πορτοκάλι σκόνη
3. Τριαντάφυλλο σκόνη
4. Σανταλόξυλο
5. Γάλα.

Παρασκευή:

Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ από 1 κουταλάκι του τσαγιού φακές αλεσμένες σε μορφή σκόνης, 1 κουταλάκι του τσαγιού πορτοκάλι σκόνη, 1 κουταλάκι του τσαγιού τριαντάφυλλο σκόνη, 1 κουταλάκι του τσαγιού σανταλόξυλο σκόνη με λίγο γάλα, ώστε να γίνει μια απαλή πάστα.

Απλώνουμε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο για 15 λεπτά. Ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό και απλώνουμε υδατική κρέμα ή ακόμα καλύτερα απλώνουμε λίγο λάδι προσώπου (αργκάν, αβοκάντο, βερυκοκέλαιο, βατόμουρο) σε ελαφρά βρεγμένο πρόσωπο. Είναι μια εξαιρετική αντιρυτιδική μάσκα προσώπου για ανανέωση της επιδερμίδας και ενυδάτωση.

3.12. Συνταγή 12η Αντιρυτιδική σφικτική μάσκα προσώπου:

Υλικά:

1. Μαγιά μπίρας σε σκόνη
2. Αποσταγμένο νερό ή ροδόνερο
3. Χυμός καρότου
4. Χυμός λεμονιού
5. Νερό από σιτάρι ή σιτέλαιο

Παρασκευή:

2 κουταλιές μαγιά μπίρας σε σκόνη, 2 κουταλιές αποσταγμένο νερό ή ροδόνηρο, 1-2 κουταλιές χυμός καρότου, 1 κουταλιά χυμός λεμονιού, 1 κουταλιά νερό από σιτάρι ή σιτέλαιο.

Λιώνουμε τη μαγιά στους χυμούς μέχρι να γίνει παχιά ζύμη. Εάν χρειάζεται, συμπληρώνουμε νερό ή μαγιά για να το πετύχουμε.

Η μαγιά περιέχει βιταμίνες (D, E, B1, B2, B3, B5, B6), αμινοξέα και μεταλλικά άλατα. Έχει την ιδιότητα να θρέφει και να εξαφανίζει τις ρυτίδες. Το λεμόνι συσφίγγει και καθαρίζει το δέρμα. Το καρότο είναι πλούσιο σε προβιταμίνη Α που προστατεύει και καθυστερεί τη γήρανση του δέρματος. Το σιτάρι συστέλλει τους πόρους και βοηθά στην αναγέννηση των κυττάρων.

Σε καθαρό πρόσωπο απλώνουμε το μείγμα στο λαιμό, στο πρόσωπο και γύρω από τα μάτια. Αφήνουμε 20' και μετά ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό. Μπορούμε να εφαρμόζουμε αυτή τη μάσκα 3 φορές την εβδομάδα.

Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό, προσθέτουμε στο μείγμα λίγο αμυγδαλέλαιο, και εάν είναι λιπαρό αντικαθιστάμε στο το ροδόνηρο με νερό λεβάντας. Το νερό από σιτάρι το παίρνουμε αφού βράσουμε τους σπόρους του για 10-20' και σουρώσουμε το μείγμα.

4. Συνταγές κατά των δυσχρωμιών της επιδερμίδας (πανάδες-χλόασμα-μέλασμα):

4.1 Συνταγή 1^η μάσκα κατά των πανάδων:

Υλικά:

- 1 λεμόνι
- 2 πορτοκάλι
- 3 μαύρη σταφίδα
- 4 μαϊντανό

Παρασκευή:

Χυμό ενός λεμονιού, χυμό ενός πορτοκαλιού, 50 γρ. μαύρη σταφίδα, μία κουταλιά μαϊντανό. Πολτοποιούμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ.

Το μείγμα μας πρέπει να είναι μία παχύρρευστη κρέμα την οποία απλώνουμε στο καθαρό πρόσωπό μας.

Εδώ και χρόνια το λεμόνι θεωρείται ένα από τα φυσικά γιατρικά για τις πανάδες. Ο φρέσκος χυμός του έχει την ιδιότητα να λευκαίνει το δέρμα, να κοντρολάρει την έκκριση σμήγματος και χάρη στις βιταμίνες του να καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες τις τόσο καταστροφικές για την επιδερμίδα.

Την αφήνουμε δεκαπέντε λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό και στη συνέχεια ταμπονάρουμε τις πανάδες με φρέσκο χυμό λεμονιού που έχουμε εμποτίσει σε γάζα ή βαμβάκι.

4.2. Συνταγή 2^η Μάσκα κατά των πανάδων:

Υλικά:

- 1. Κάρδαμου
- 2. Λεμονιού

Παρασκευή

Αναμειγνύουμε πολτοποιημένα φύλλα κάρδαμου με χυμό λεμονιού και κάνουμε ελαφρύ μασάζ στις πανάδες για 10 λεπτά. Αφού τελειώσουμε με το μασάζ ξεπλένουμε χλιαρό νερό.

4.3. Συνταγή 3^η Λοσιόν κατά των πανάδων:

Υλικά:

1. Έγχυμα τίλιου(φλαμούρι)
2. Μέλι
3. Λεμόνι
4. Μαϊντανό
5. Λάδι καρύδας

Παρασκευή:

Μισό ποτήρι έγχυμα τίλιου, χυμό ενός λεμονιού, μία κουταλιά μέλι, μία κουταλιά μαϊντανό, 30 ml λάδι καρύδας.

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και στη συνέχεια τα σουρώνουμε και τοποθετούμε την λοσιόν κατά των δυσχρωμιών που έχουμε φτιάξει σε ένα μπουκλάκι με σκούρο γυαλί στο ψυγείο για μία εβδομάδα. Η λοσιόν αυτή μπορεί να χρησιμοποιείτε καθημερινά σε όλο το πρόσωπο.

Το λάδι καρύδας είναι ένα από τα ιδανικότερα και καταλληλότερα λάδι για το πρόσωπό μας.

Η καθημερινή χρήση του λάδι καρύδας θεραπεύει την επιδερμίδα από την ξηρότητα, ενυδατώνει το δέρμα, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την εξωτερική επιφάνειά του και το αφήνει λείο, απαλό και λαμπερό, ενισχύει τον συνδετικό ιστό και του παρέχει αντοχή και ελαστικότητα, το προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει τον σχηματισμό τους, αφαιρεί -με την καθημερινή χρήση-πανάδες, κοκκινίλες, λεκέδες του δέρματος, εκζέματα και συντελεί στην διαρκή βελτίωσή του.

4.4. Συνταγή 4^η Ενυδατική μάσκα κατά των πανάδων:

Υλικά:

1. Μέλι
2. Φύτρο σταριού

Παρασκευή:

Αναμιγνύουμε μία μεγάλη κουταλιά μέλι με μία εξίσου μεγάλη κουταλιά φύτρο σταριού (το φύτρο σταριού είναι πλούσιο σε βιταμίνη E άκρως απαραίτητη για την επιδερμίδα μας) και απλώνουμε μία πλούσια ποσότητα στις πανάδες. Την αφήνουμε

στο πρόσωπο για δεκαπέντε λεπτά και καθαρίζουμε πρώτα με χλιαρό νερό και κατόπιν με κρύο νερό.

4.5. Συνταγή 5^η Μάσκα κατά των πανάδων του προσώπου:

Υλικά:

1. Ραπανάκι
2. Λεμόνι

Παρασκευή:

Πολτοποιούμε το ραπανάκι και προσθέτουμε τον χυμό ενός λεμονιού κάνουμε μια παχύρρευστη μάσκα Την απλώνουμε και την αφήνουμε στο πρόσωπο μέχρι να στεγνώσει. Καθαρίζουμε με χλιαρό νερό.



Εικ. 10 (Ραπανάκι)

Καλό θα ήταν σε συνταγές που περιέχουν λεμόνι μετά την απομάκρυνση του προϊόντος να γίνεται επάλειψη κάποιας ενυδατικής κρέμας η κάποιου φυτικού λαδιού (ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο κτλ.) λαδιού.

4.6. Συνταγή 6^η Μάσκα κατά των πανάδων του :

Υλικά:

1. Αλεύρι βρώμης
2. λεμόνι
3. γιαούρτι

Παρασκευή:

Παίρνουμε τον χυμό ενός λεμονιού και και 200 ml γιαούρτι και 100 γρ. αλεύρι βρώμης και κάνουμε μία παχύρρευστη κρέμα την οποία απλώνουμε στο καλά καθαρισμένο δέρμα του προσώπου. Το αφήνουμε για δεκαπέντε λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

Η βρώμη θεωρείται και αυτή ένα πολύ καλό και ιδανικό φυσικό γιατρικό για τις πανάδες, βοηθάει στην απολέπιση της επιδερμίδας και καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα.

5. Συνταγές κατά της κυτταρίτιδας:

5.1 Συνταγή 1^η Λάδι για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας:

Υλικά:

1. Αμυγδαλέλαιο (30 ml)
2. Έλαιο jojoba
3. Καροτέλαιο
4. Αιθέριο έλαιο μάραθου
5. Αιθέριο έλαιο λεμονιού
6. Αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

Παρασκευή:

2 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο (30 ml), ½ κουταλάκι του γλυκού έλαιο jojoba, ½ κουταλάκι του γλυκού καροτέλαιο, 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

Ανακινούμε πολύ καλά όλα τα υλικά σε ένα σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκαλάκι και βάζοντας πολύ μικρή ποσότητα στα επίμαχα με κυτταρίτιδα σημεία και κάνουμε μασάζ με κυκλικές κινήσεις για περίπου 10 λεπτά στο κάθε σημείο. Τέλος ξεπλένουμε με ζεστό νερό και μετά με κρύο.

5.2. Συνταγή 2^η Λάδι κατά της κυτταρίτιδας:

Υλικά:

1. Βούτυρο κακάο
2. Κερί μέλισσας
3. Αμυγδαλέλαιο
4. Αιθέρια έλαια λεμονιού
5. Αιθέρια έλαια juniper (κέδρου)

Εικ. 11 (Βούτυρο κακάο)



Παρασκευή:

Μισή κούπα βούτυρο κακάο, μισή κούπα κερί μέλισσας. Τα βράζουμε σιγά σιγά σε μπεν μαρί ή στο φούρνο μικροκυμάτων για να λιώσουν. Βάζουμε μετά 3 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο, 10 σταγόνες αιθέρια έλαια λεμονιού και 15 σταγόνες αιθέρια έλαια juniper (κέδρου).

Απλώνουμε το μείγμα στο σώμα κάθε μέρα μετά από χλιαρό μπάνιο αφού έχουμε αποθηκεύσει το λάδι σε σκούρο μπουκάλι. Το λάδι αυτό ενυδατώνει και δρα κατά της κυτταρίτιδας.

5.3. Συνταγή 3^η Λάδι για μασάζ:

Υλικά:

1. Αμυγδαλέλαιο
2. Λάδι κισσού
3. Λάδι λυγαριάς
4. Λάδι σταφυλιού
5. Αιθέριο έλαιο κέδρου
6. Αιθέριο έλαιο μαύρου πιπεριού
7. Αιθέριο έλαιο λεμόνι
8. Αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

Παρασκευή:

50 ml αμυγδαλέλαιο, 50 ml λάδι κισσού, 50 ml λάδι λυγαριάς, 50 ml λάδι σταφυλιού, 1 ml αιθέριο έλαιο κέδρου, 1 ml αιθέριο έλαιο μαύρου πιπεριού, 1 ml αιθέριο έλαιο λεμόνι, 1 ml αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ
Αναμειγνύουμε τα έλαια και κάνουμε ελαφρύ μασάζ κάθε ημέρα μετά το μπάνιο.

5.4. Συνταγή 4^η Μάσκα κατά της κυτταρίτιδας:

Υλικά:

1. Λεμόνι
2. Μέλι
3. Αλάτι

Παρασκευή:

1/2 λεμόνι, 5 κουταλιές του γλυκού μέλι, 2 κουταλιές του γλυκού αλάτι, διάφανη μεμβράνη.

Στύβουμε το λεμόνι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Απλώνουμε το μείγμα στις περιοχές με πρόβλημα κυτταρίτιδας κάνοντας ελαφρύ μασάζ και τύλιξε

με διάφανη μεμβράνη αφήνοντας το υλικό να δράσει για 15-20 λεπτά. Ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

Μπορούμε να κάνουμε αυτή τη μάσκα δύο φορές την εβδομάδα. Η μάσκα αυτή μειώνει την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος ενώ αφήνει το δέρμα λαμπερό, ενυδατωμένο και απαλό.

5.5. Συνταγή 5^η Θερμαντικό λάδι:

Υλικά:

1. Αραβοσιτέλαιο
2. Γκρέιπφρουτ
3. Θυμάρι
4. Καυτερή πιπεριά

Παρασκευή:

1 κούπα αραβοσιτέλαιο, ½ κούπα χυμό γκρέιπφρουτ κατά προτίμηση φρέσκο
1 κ. σούπας θυμάρι, μία μικρή καυτερή κόκκινη πιπεριά.

Βάζουμε τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν μια ένα ομοιογενές μείγμα και τα σουρώνουμε με μία γάζα. Κατόπιν το τρίβουμε στις προβληματικές περιοχές κάνοντας μασάζ για μερικά λεπτά. Το καλύπτουμε με την ζελατίνα. Το ζεσταίνουμε με μια θερμή πετσέτα ή με μια θερμοφόρα ή με το σεσουάρ για τα μαλλιά. Και μετά από 10 με 20 λεπτά το ξεπλένουμε με άφθονο χλιαρό νερό και μετά με κρύο.

6. Συνταγές απολέπισης:

6.1. Συνταγή 1^η Απολέπιση προσώπου:

Υλικά:

- 1.Κουταλιά μέλι
- 2.Κουταλιά ζάχαρη
- 3.Κρέμα γάλακτος

Παρασκευή:

Μία κουταλιά μέλι, μία κουταλιά ζάχαρη, μία κουταλιά κρέμα γάλακτος. Ανακατεύουμε τα υλικά και κάνουμε με το μείγμα απαλό μασάζ σε όλο το πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Η ίδια συνταγή κάνει και για απολέπιση του σώματος αρκεί να χρησιμοποιήσουμε περισσότερη ποσότητα.

6.2. Συνταγή 2^η Απολέπιση σώματος:



Υλικά:

1. Κουταλιές τρίμμα καρύδα
2. Κουταλιά σιμιγδάλι χοντρό
3. Μαύρη ζάχαρη
4. Γάλα φρέσκο

Παρασκευή:

3 κουταλιές τρίμμα καρύδα, 1 κουταλιά σιμιγδάλι χοντρό, 1 κουταλιά μαύρη ζάχαρη, γάλα φρέσκο.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος πολτός και κάνουμε μασάζ με γρήγορες κυκλικές κινήσεις σε όλο το σώμα για λίγα λεπτά. Ξεπλύνουμε με το γάλα.

6.2. Συνταγή 2^η Συσφιγκτικό και τονωτικό πίνιγκ:

Υλικά:

1. Ηλιέλαιο

2. Αιθέριο έλαιο μέντας

3. Ιωδιούχο αλάτι

Παρασκευή:

50 ml ηλιέλαιο, 7 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας, 2 κουταλάκια του γλυκού ιωδιούχο αλάτι.

Κάνουμε 2-3 λεπτά μασάζ με το μείγμα στην περιοχή που υπάρχει επιδερμική χαλάρωση στο σώμα. Τέλος, αφαιρούμε με χλιαρό νερό και.

Με το πίνιγκ αυτό αφαιρούνται τα νεκρά κύτταρα και τονώνεται η επιδερμίδα.

6.3. Συνταγή 3^η Απολέπισης σώματος:

Υλικά:

1. Καολίνη
2. Ρυζάλευρο
3. Νερό από άνθη πορτοκαλιάς
4. Μέλι
5. Αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού
6. Αιθέριο έλαιο γερανιού
7. Αιθέριο έλαιο juniperus

Παρασκευή:

Μία κουταλιά του γλυκού καολίνη, δύο κουταλιές του γλυκού ρυζάλευρο, μία κουταλιά του γλυκού νερό από άνθη πορτοκαλιάς, μία κουταλιά της σούπας ζεστό μέλι, μία σταγόνα αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού, μία σταγόνα αιθέριο έλαιο γερανιού, μία σταγόνα αιθέριο έλαιο juniperus

Κάνουμε απαλό μασάζ μία-δύο φορές την εβδομάδα σε ελαφρώς βρεγμένο δέρμα για 5 λεπτά και ξεβγάζουμε με νερό.

Το πίνιγκ θα βοηθήσει να κινητοποιηθεί η λέμφος και να μετριαστεί η εικόνα φλούδας πορτοκαλιού που προέρχεται από το πρόβλημα από της κυτταρίτιδας.

6.4. Συνταγή 4^η απολέπιση και ενυδάτωση:

Υλικά:

1. Αλόη βέρα

- 2.Αμύγδαλα
- 3.Γλυκερίνη
- 4.Βιταμίνη E
- 5.Αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου
- 6.Αιθέριο έλαιο λεβάντας

Παρασκευή:

55 γρ. τζελ αλόης βέρα ,1 κουταλάκι πολτοποιημένα αμύγδαλα , 1 κουταλάκι γλυκερίνη, 1/2 κουταλάκι βιταμίνη E, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανταλόξυλο, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Αναμειγνύουμε καλά όλα μαζί τα υλικά και το φυλήσουμε σε ένα βαζάκι στο ψυγείο. Το χρησιμοποιούμε τρίβοντας ελαφρά με μια μικρή ποσότητα και με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις στο πρόσωπο (αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια) και ύστερα το αφαιρείτε με νωπή πετσέτα ή με χαρτομάντιλο. Αυτό το πίνιγκ καθαρίζει βαθιά και ενυδατώνει την επιδερμίδα.

6.5. Συνταγή 5^η απολέπιστική μάσκα για λιπαρές επιδερμίδες :

Υλικά:

1. Ζάχαρη
2. Καφέ
3. Κακάο
4. Κανέλα
5. Μοσχοκάρυδο
6. Τζίντζερ
7. Αμυγδαλέλαιο



Εικ. 13 (Τζίντζερ)

Παρασκευή:

1 κούπα ζάχαρη, 1 κουταλιά της σούπας αλεσμένο καφέ,1 κουταλιά της σούπας κακάο, 1 κουταλιά του γλυκού κανέλα, 1 πρέζα μοσχοκάρυδο, 1 πρέζα τζίντζερ,1/2 κούπα αμυγδαλέλαιο

Ανακάτεψε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Βάζουμε το μείγμα σε ένα βαζάκι. Απλώνουμε το πίνιγκ σε βρεγμένη επιδερμίδα και κάνουμε μασάζ με απαλές, κυκλικές-ανοδικές κινήσεις. Ξεπλένουμε με νερό.

6.6. Συνταγή 6^η Λευκαντικό πίνιγκ:

Υλικά:

1. Μαγειρικό αλάτι
2. Λεμόνι
3. Ζάχαρη άχνη

Παρασκευή:

½ κουτάλι του γλυκού πολύ λεπτόκοκκο μαγειρικό αλάτι, 2 κουταλιές της σούπας λεμόνι, 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη.

Ρίχνουμε στο μπλέντερ το αλάτι και τη ζάχαρη άχνη και χτυπάμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Κατόπιν, προσθέτουμε λίγο – λίγο όσο λεμόνι χρειάζεται, ώστε το μείγμα να γίνει παχύρρευστο. Απλώνουμε σε καθαρό πρόσωπο το μείγμα το βράδυ. Τρίβουμε το για 3 λεπτά και το αφήνουμε σαν μάσκα για 10 λεπτά. Ξεβγάζουμε με νερό.

Ιδιότητες:

Το λεμόνι είναι πλούσιο σε οξέα, μεταλλικά άλατα και βιταμίνες, και καθαρίζει και λευκαίνει βαθιά το δέρμα. Το αλάτι είναι καταπραϋντικό, συσφιγκτικό και αντισηπτικό, και η ζάχαρη βοηθάει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.

Προσοχή:

Να αποφεύγεται η συχνή χρήση σε πολύ λεπτά και ευαίσθητα δέρματα.

7. Συνταγές σύσφιξης του χαλαρού δέρματος:

7.1. Συνταγή 1^η Λάδι για σύσφιξη στήθους και σώματος:

Υλικά:

1. Λάδι αργκάν
2. Ηλιέλαιο
3. Καστορέλαιο
4. Σιτέλαιο
5. Αιθέριο έλαιο λεβάντα
6. Αιθέριο έλαιο θυμάρι
7. Αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο
8. Αιθέριο έλαιο νερολί
9. Λεμόνι

Παρασκευή:

2 κουταλιές της σούπας λάδι αργκάν, 2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο, 2 κουταλιές της σούπας καστορέλαιο, 2 κουταλιές της σούπας σιτέλαιο
 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμάρι
 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο νερολί
 ψιλοκομμένη φλούδα από 1 λεμόνι.

Ρίχνουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και ανακατεύουμε. Βάζουμε το μίγμα σε βαζάκι και το αφήνουμε για 10-15 μέρες. Σουρώνουμε περνώντας από γάζα και το αποθηκεύουμε σε φιμέ μπουκαλάκι και το χρησιμοποιούμε στο μασάζ.

Ιδιότητες:

Το λάδι αργκάν είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, με αντιοξειδωτικές ιδιότητες και επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος. Τα συστατικά του διατηρούν το τέλειο σχήμα του στήθους και προσθέτουν απαλότητα στην επιδερμίδα. Για να γίνει πλήρης θεραπεία, θα χρειαστούν περίπου 3-4 μήνες συνεχούς εφαρμογής. Θα σας χαρίσει σφριγηλότητα στο στήθος.

7.2. Συνταγή 1^η Λάδι για σύσφιξη στήθους και τος:

Υλικά:

- 1.Αμυγδαλέλαιο
- 2.Αιθέριο έλαιο μάραθο
- 3.Αιθέριο έλαιο μύρος
- 4.Αιθέριο έλαιο κυπαρίσσι

Παρασκευή:

100 ml αμυγδαλέλαιο, 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθο, 7 σταγόνες αιθέριο. έλαιο μύρος, 6 σταγόνες αιθέριο. έλαιο κυπαρίσσι.

Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και κάνουμε ελαφρύ μασάζ τοπικά μετά το μπάνιο. Αποθηκεύουμε το λάδι σε φιμέ μπουκάλι.

8. Φυσικές συνταγές κατά των ραγάδων του σώματος:

8.1. Συνταγή 1^η Λιπαρή κρέμα κατά των ραγάδες:

Υλικά:

1. Λάδι Αχιλλέας (χιλιόφυλλο)
2. Βαλσαμέλαιο
3. Κερί μέλισσας

Παρασκευή:

3 κουταλιές της σούπας λάδι Αχιλλέας (χιλιόφυλλο), 1 κουταλιά της σούπας βαλσαμέλαιο, 1 κουταλιά του γλυκού κερί μέλισσας.

Ανακατεύουμε τα υλικά ζεσταίνοντας το κερί μέλισσας ελαφρώς.

Για πρόληψη κάνουμε επάλειψη μία φορά την ημέρα στις προβληματικές περιοχές. Στην εγκυμοσύνη κάνουμε 2 φορές επάλειψη την ημέρα, από την αρχή της εγκυμοσύνης μέχρι και 6 μήνες μετά τον τοκετό. Για θεραπεία κάνουμε επάλειψη δύο φορές την ημέρα με ελαφρύ μασάζ.

8.2. Συνταγή 2^η Λάδι κατά των ραγάδων:

Υλικά:

1. Λάδι jojoba
2. Αιθέριο έλαιο πατσουλί
3. Αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Παρασκευή:

Ανακατεύουμε 3 κουταλιές λάδι jojoba, 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο πατσουλί και 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Εάν γνωρίζουμε ότι το δέρμα μας είναι επιρρεπής σε ραγάδες, ή αν έχουμε βάλει πρόσφατα επιπλέον κιλά, και το δέρμα φαίνεται να στεγνώσει, τότε κάνουμε μασάζ στο σώμα με το μείγμα των ελαίων που έχουμε φτιάξει για την πρόληψη ραγάδων. Εάν έχουν ήδη εμφανιστεί, τότε η θεραπεία τους μπορεί να είναι αποτελεσματική μόνο αν οι ραγάδες είναι λιγότερο από ενός έτους.

9. Χαλάρωση με φυσικές συνταγές:

9.1 Συνταγή 1^η Χαλαρωτική μάσκα

προσώπου:

Υλικά:

- 1.Μπανάνα
- 2.Μυζήθρα
- 3.Κρέμα γάλακτος
4. Κρόκο αυγού



Εικ. 14 (Μπανάνα)

Παρασκευή:

Χτυπάμε μια μικρή μπανάνα μαζί με δύο κουταλιές της σούπας μυζήθρα, μια κουταλιά κρέμα γάλακτος και έναν κρόκο αυγού.

Αφήνουμε τη μάσκα στο πρόσωπο για 30 λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό. Η μπανάνα είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά χαλαρωτικά προϊόντα της φύσης.

9.2. Συνταγή 2^η χαλάρωτικό μπάνιο:

Υλικά:

- 1.Μαγειρική σόδα
- 2.Νιφάδες βρόμης
- 3.Σοκολάτα γάλακτος σε σκόνη
- 4.Αιθέριο έλαιο γεράνι
- 5.Αιθέριο έλαιο ιλάνγκ-ιλάνγκ

Παρασκευή:

1/4 του φλιτζανιού μαγειρική σόδα, 1/4 του φλιτζανιού νιφάδες βρόμης αλεσμένες σε σκόνη, 1/2 φλιτζάνι σοκολάτα γάλακτος σε σκόνη, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνι, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο ιλάνγκ-ιλάνγκ

Αναμειγνύουμε πρώτα καλά σε ένα μπολ όλα τα υλικά σε μορφή σκόνης και μετά ρίχνουμε μία-μία σταγόνα τα αιθέρια έλαια, ανακατεύοντας συνεχώς. Γεμίζουμε την μπανιέρα, προσθέτουμε το μείγμα στο νερό και χαλαρώνετε όση ώρα επιθυμούμε.

Το ζεστό άρωμα της σοκολάτας και των αιθέριων ελαίων που θα αναδίδεται από την μπανιέρα, θα χαλαρώσει το σώμα και το πνεύμα σας. Το γεράνι είναι στυπτικό

και επουλωτικό και το ιλάνγκ-ιλάνγκ εξισορροπεί το σμήγμα. Οι νιφάδες της βρόμης και η σόδα θα κάνουν το δέρμα σας απαλό και ελαστικό, ενώ η σοκολάτα γάλακτος θα το ενυδατώσει και θα το θρέψει.

9.3. Συνταγή 3^η Μπάνιο χαλάρωσης:

Υλικά:

1. Νερό
2. Χαμομήλι
3. Αιθέριο έλαιο περγαμόντο

Παρασκευή:

Βράζουμε σε 1 λίτρο νερό με μια γεμάτη χούφτα χαμομήλι, το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε για 15 λεπτά. Ύστερα το σουρώνετε και ρίχνετε το αφένημα στην μπανιέρα και μαζί ρίχνουμε στην μπανιέρα 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντο, την οποία θα έχουμε γεμίσει με χλιαρό νερό.

Βυθίζουμε το σώμα στο νερό και οι χαλαρωτικές του χαμομηλιού και του περγαμόντου θα ξεκουράσουν το πνεύμα ενός στρεσαρισμένου σώματος. Το μπάνιο αυτό, επίσης, θα καταπραΰνει και πιθανούς ερεθισμούς στο δέρμα.

10. Συνταγες κατά της ηλιακής ακτινοβολίας

10.1. Επουλωτικό λαδι για εγκαυματα μετα απο εκθεση στον ηλιο:

Υλικά:

1. Λάδι νιζέλ
2. Χαμομηλέλαιο
3. Λάδι καλέντουλας
4. Ελαιόλαδο
5. Αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο
6. Αιθέριο έλαιο κέδρο (λιβάνι)
7. Αιθέριο έλαιο λεβάντα

Παρασκευή:

2 κ.σ. λάδι νιζέλ, 2 κ.σ. χαμομηλέλαιο, 2 κ.σ. λάδι καλέντουλας, 1 κ.σ. μέλι 2 κ.σ. αγνό ελαιόλαδο, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρο (λιβάνι), 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα Αναμειγνύετε όλα τα υλικά μαζί και απλώνετε στο σώμα σας μετά το μπάνιο.

Ιδιότητες:

Το νιζέλ είναι επουλωτικό και ανακουφιστικό λάδι. Το χαμομηλέλαιο και το λάδι καλέντουλας είναι επουλωτικά και καταπραϋντικά. Το μέλι και το ελαιόλαδο προσφέρουν στο δέρμα όλα τα συστατικά που χρειάζεται για γρήγορη ανάπλαση των ιστών (βιταμίνες, αμινοξέα κ.λπ.). Τα αιθέρια έλαια απολυμαίνουν το δέρμα.

10.2. Αντιηλιακό λάδι προσώπου – σώματος:

Υλικά :

1. Λάδι αβοκάντο
2. Λάδι καρύδας
3. Ελαιόλαδο
4. Σιτέλαιο
5. Ηλιέλαιο
6. Σησαμέλαιο
7. Λάδι καλέντουλας
8. Εκχύλισμα ή λάδι τριφυλλιού

Παρασκευή:

2 κουταλιές λάδι αβοκάντο 2 κουταλιές λάδι καρύδας, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, από 2 κουταλιές: σιτέλαιο, ηλιέλαιο, σησαμέλαιο, 1 κουταλιά λάδι καλέντουλας, 2 κουταλιές εκχύλισμα ή λάδι τριφυλλιού.

Βάζουμε όλα τα λάδια σε μικρό μίξερ και τα χτυπάμε για λίγο. κατόπιν αποθηκεύουμε σε μπουκάλι με ετικέτα. Εάν ζεστάνουμε πολύ ελαφρά και χτυπήσουμε επίσης για λίγο θα πετύχουμε καλύτερη ομογενοποίηση του μείγματος.

Ιδιότητες:

Το λάδι αυτό είναι, ίσως, αν όχι το καλύτερο, ένα από τα καλύτερα φυσικά αντιηλιακά, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Συνδυάζει σχεδόν όλες τις ιδιότητες που είναι απαραίτητες για την απόλυτη και ισορροπημένη προστασία του δέρματος. Το λάδι καρύδας και το αβοκάντο είναι πλούσια σε βιταμίνη α, η οποία προστατεύει από τις υπέρυθρες ακτίνες. Το ελαιόλαδο εμποδίζει την αφυδάτωση και σκουραίνει ελαφρά την επιδερμίδα. Το σιτέλαιο έχει βιταμίνη ε και εμποδίζει τις υπέρυθρες ακτίνες. το σησαμέλαιο και το ηλιέλαιο εμποδίζουν τις υπεριώδεις ακτίνες. Το εκχύλισμα τριφυλλιού μειώνει την ευαισθησία του δέρματος στις επιδράσεις της υπέρυθρης ακτινοβολίας, πέρα από το ότι δρα ως παράγοντας προστασίας. τέλος, το λάδι καλέντουλας είναι επουλωτικό και προλαβαίνει τα εγκαύματα.

Τρόπος χρήσης:

Μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο απλώνουμε μία γεναία ποσότητα από το εν λόγω λάδι και κάνουμε απαλό μασάζ. Επαναλαμβάνουμε πάλι μετά από λίγη ώρα και γενικότερα, τις πρώτες ημέρες, βάζουμε συχνά και καθόμαστε στον ήλιο για μικρά σύντομα διαστήματα. αμέσως μετά την έκθεση στον ήλιο, επιβάλλεται να ξαναβάλουμε μία μικρή ποσότητα σαν εκ των υστέρων προστασία.

Βιβλιογραφία παραρτήματος

1.Όμορφα μυστικά 75 πολύτιμες συμβουλές ομορφιάς και ευεξίας, Χατζηβασιλείου,
Βίκυ Εκδότης: Φερενίκη Ημ. έκδοσης: Νοέμβριος, 2009