



_____ : “

”

_____ :

_____ :

-

μ

.....7
.....9

1 -

1.110
1.2 << >>12
1.314
1.415
1.516
1.5.118
1.5.219
1.621
1.722
1.823
1.925
1.1026
1.1126
1.1226

2 -

2.1	28
2.2	31
2.3	32
2.4	33
2.5	33
2.6	34
2.7	35
2.8	35
2.9	35
2.10	36

3 -

3.1	38
3.2	39
3.3	41
3.4	42
3.5	42
3.6	43
3.7	44
3.8	46
3.10	48
3.11	50
3.12	52

3.13	54
3.14	56
3.15	58
3.16	59
4 -		
4.1	61
4.2	61
4.3	63
4.4	-	64
4.5	65
4.6	66
4.7	66
4.8	Y	67
5 -		
5.1	68
5.1.1	BACH	71
5.2	73
5.2.1	74
5.2.2	75
5.2.3	76
5.2.4	76
5.3	80
5.4	81
5.4.1	82

5.4.2		83
5.4.3		83
5.4.4		83
5.4.5		84
5.5		85
5.6		88
5.7	AYURVEDA.....	89
5.7.1	AYURVEDA.....	89
5.7.2	AYURVEDA.....	90
5.7.3	<< - >> AYURVEDA....	92
5.7.4	AYURVEDA.....	93
5.7.5	AYURVEDA.....	93
5.8		94
5.8.1		94
5.8.2		94
5.8.3		95
6 -		
6.1		96
6.2		96
6.2.1	-	97
6.3		98
6.3.1		99

6.3.2	-	100
6.4		101
6.4.1		101
6.5		102
7 -			
7.1		107
7.2		108
7.3		108
7.4		109
7.5		110
7.6		111
7.7		111
7.8		112
7.9		112
7.10		113
7.11		113
7.12		113
7.13		114
7.14		115
7.15		115
7.16		115
		130

.....132

.....133



μ , μ μ μ
 . μ , ,
 μ μ μ , ,
 μ μ μ μ .
 , μ , μ μ
 , μ .
 , μ , ayuverda μ ,
 μ μ μ μ μ .
 , μ .
 μ μ μ μ μ μ μ μ μ ,
 .

ABSTRACT

This work is about treating the face, the body and the mind, by using the beneficial properties of herbs and essential oils . Moreover, not only do we focus on the essential information about their general characteristics , the doses of their proper use, general precautions , their collection and treatment, but also we mainly focus on practical issues and effective methods of their use .

They can affect the face and body, and so they can treat diseases of the soul and spirit. Herbs with beneficial properties against depression, anxiety, melancholy , reduction of mood and emotion, are mentioned. In addition, various alternative treatments such as Reiki , spa , holistic medicine , ayuverda and massage are recorded, as they have a positive impact on the face, body and mind .

Aromatherapy positively contributes to the aesthetics as it is used in skin and soul care, offering wellness , toning and relaxation .

Even though herbs and essential oils are so pure and natural, they can do miracles, as they highly contribute to treating many issues of the human body. They can be adjusted to the needs of each individual and the changing seasons.

μ μ

.

μ μ

μ ,

μ

.
 μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

-

μ

μ

.

μ

.



1.2 << >>

μ , μ << >> , μ
 μ . μ ,
 μ ,
1. μ μ
 μ , μ μ
 μ , μ .
 μ . μ .
 μ μ . μ
 μ μ μ μ . μ μ
 μ μ , μ μ μ
. [1]

μ : μ , μ ,
 μ : μ , μ ,
 μ .

μ :
 μ .
 μ , μ ,
 μ .

μ :
 μ .
 μ , μ ,
 μ .

μ : μ
 μ .
 μ ,
 μ .

μ :
 μ , μ .
 μ , μ , μ
 μ .

1.4

	,
	, μ

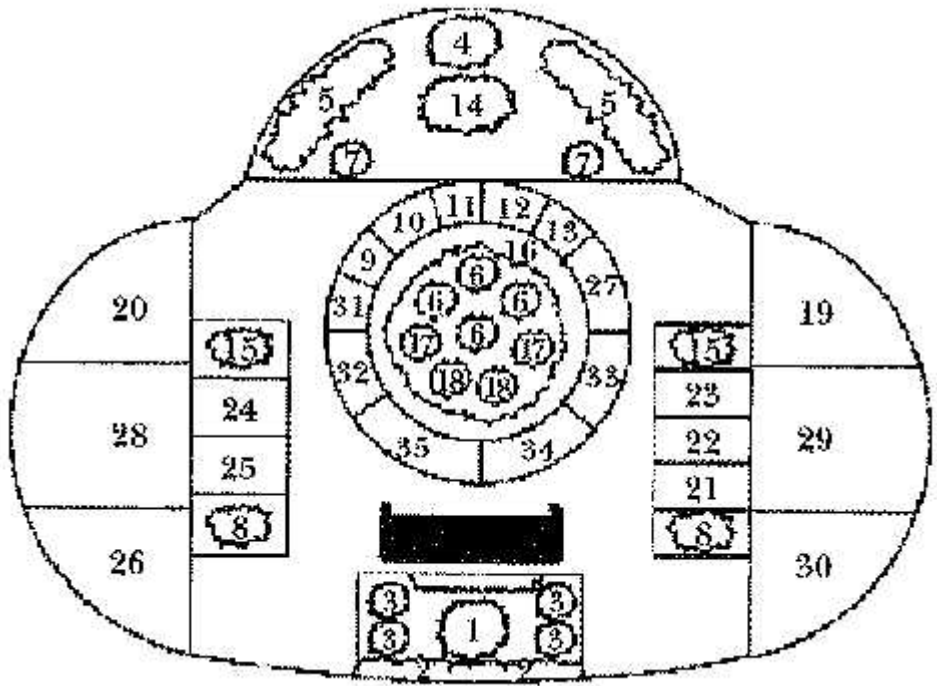
μ	μ
	C
Goji Berry	

[2]

1.5

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

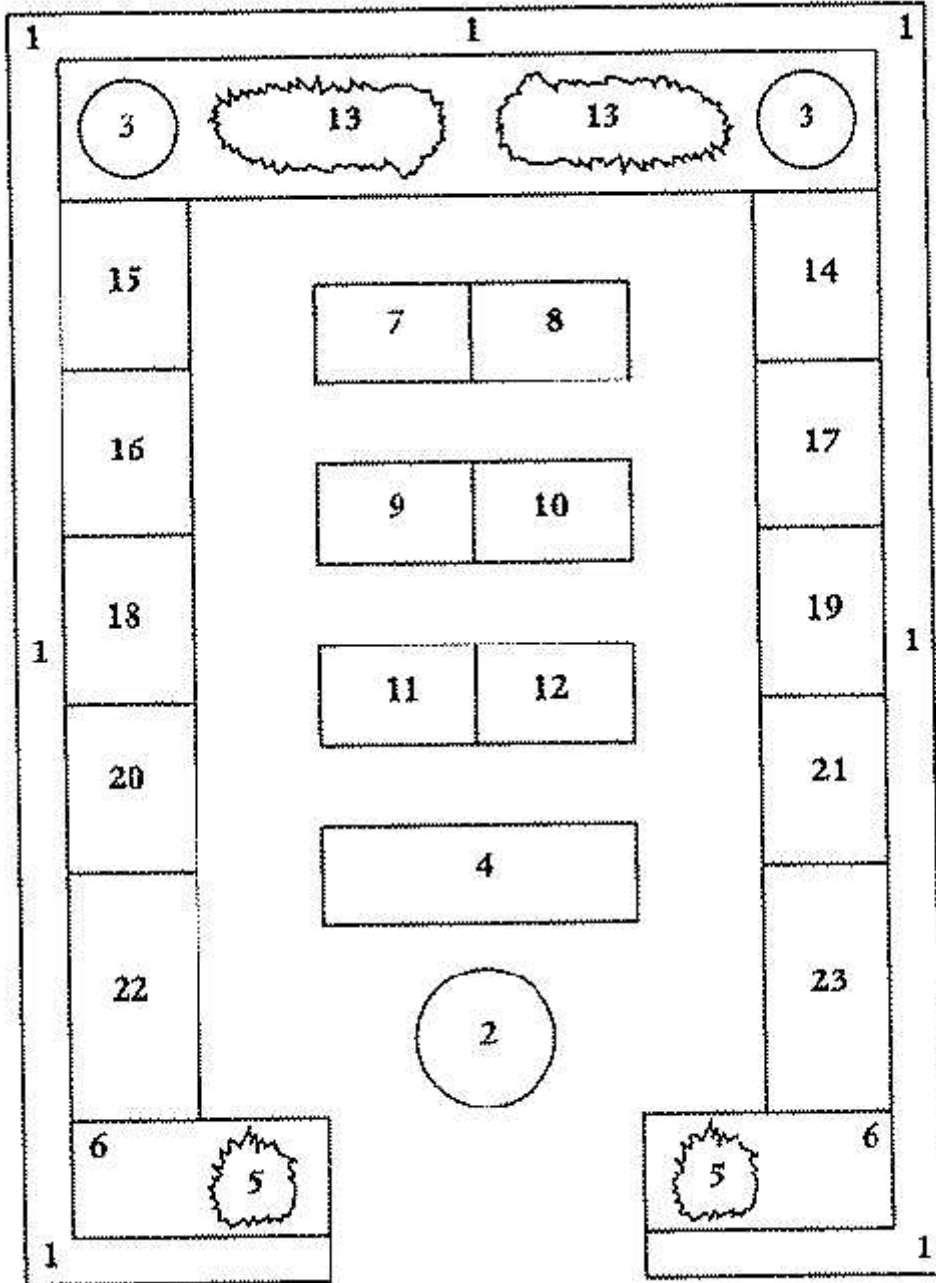
1.5.1



1. μ
2. μ
3. μ
- 4.
5. μ
- 6.
7. μ
- 8.
9. μ
10. μ $\mu \mu$
- 11.
12. μ
- 13.
- 14.
15. μ (μ μ)
- 16.
- 17.
- 18.
19. μ
- 20.
- 21.
- 22.

- 23.
- 24.
- 25.
- 26. μ
- 27. μ
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33. μ - μ
- 34. μ μ μ
- 35. [1]

1.5.2



- 1.
2. μ
3. μ μ
4. μ
- 5.
- 6.
- 7.
8. μ
- 9.
- 10.

- 11.
- 12.
- 13.
- 14. μ (μ μ)
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22. μ
- 23. $\mu \mu$ [1]

1.6

μ μ			
	-	,	μ ,
	-	μ , μ , μ	μ
	-	,	,
	-	μ ,	,

μ	-	μ	μ
μ	-	,	μ
	-	,	μ
		μ	μ

[3]

1.7

μ , μ .
μ μ μ μ μ .
μ μ , μ .
μ .

[3]

μ μ μ , μ μ .
μ μ , μ μ μ μ , μ .
μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ .
μ μ μ .[4]

μ μ μ , μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ 60 μ μ μ .
μ μ μ μ .[4]

	μ
	$\mu \mu \mu$
$\mu \mu \mu$, μ
	$\mu \mu \mu$
	$\mu \mu$
	$\mu, \mu \mu \mu$
μ	$\mu \mu$
	μ
	$\mu \mu$
()	μ
	,
$\mu \mu$ ()	$\mu \mu$
μ	μ
$\mu \mu$, μ , μ
μ	μ
	, , μ
	,
	$\mu \mu$
	$\mu \mu$
	μ
	μ
	$\mu \mu$
	$\mu \mu$
μ ()	, $\mu \mu$
()	μ
(μ)	, μ
	μ , μ
	,
	μ

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

2.1

μ
μ .[5]

μ μ
μ μ
, μ
μ μ
, μ
μ μ
, μ
μ
. [5]

4500 . . . μ μ
μ μ

2000 . . 8160
μ μ μ
μ μ .[5]
μ μ

μ μ μ
μ . [5]

μ μ μ
μ μ μ
3000 . . μ
μ μ μ μ .[5]

Sjma (980-1037 μ. .).

μ μ , μ , μ 800
μ .

μ μ .

, μ μ (μ , μ), μ μ

μ μ .

· ,

μ μ , . [5]

10

μ .[5]

12

« μ

»,

. [5]

,

μ

16

μ

μ

μ

μ

·

,

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

.

μ

μ

. [5]

17

Nicholas Culpeper.

μ

,

μ

μ

μ

μ

,

μ

,

μ

μ

. [5]

20

,

μ

Rene Gattefose

. 1928

μ . μ ,
 μ .[5]
 , μ
 μ μ .[5]
1940, Marguerite Maury, μ μ
 , μ .
 μ μ μ . [5]
 μ , μ - .[5]
1964
 μ , Dr. Jean Valnet μ «Aromatherapie».
 μ μ .[5]

2.2



μ μ , μ μ , μ , μ , μ , μ .
 , , , , , , , .
 0,001% μ 3%. μ ,
 .
 μ :
 100 . 10
 μ μ
 , μ
 6.00 .

2.3

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

2.7

μ μ	3	5 ml
μ μ	4-5	5 ml
μ 6 μ μ 3	1	10 ml
3-7	1	5 ml
7-12	2	5 ml
μ μ	2	5 ml

2.8

μ . H μ μ μ 10 ml μ . μ
μ μ 5 40 .

2.9

μ μ μ μ μ μ
>> <<100% >> <<100% μ μ
N μ μ μ μ μ μ

μ 2 μ .[8]



27

2 μ . μ
μ
μ μ μ
μ 3 μ
<< >>. 2 μ .[8]



37

μ ,
μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ
μ 2 μ , 4 , 7 μ
35%. [8]



μ Gianniotti- Crosti μ .
μ μ μ - μ μ .
1
μ 2 μ μ
μ , μ μ . [8]



9 μ μ
μ μ μ μ μ
μ 17 μ μ / μ μ μ
μ μ , μ μ μ
μ μ μ . [8]



4 500 mg
μ μ μ μ μ μ μ -
μ μ ,
tea tree μ μ 3 μ . [8]



μ 30 μ
29-10, .[8]



46 7 μ μ μ
μ μ μ . μ μ μ
μ μ μ , μ 8 μ
μ . μ
μ μ
! μ .[8]



32 μ μ , μ μ
(μ 1cm), μ
, μ μ . μ
μ μ μ μ
μ 1 μ ,
μ μ
μ .[8]

μ μ , μ μ μ

3

3.1

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

➤ μ

μ (, μ , ,)
μ .
μ C, μ
μ , μ
μ . μ
μ
μ , μ
μ . μ
μ , μ
μ . μ
μ μ . μ
μ μ μ . μ
μ μ μ . [9]

▶ μ
μ “ros marinus”,
μ μ μ . μ
μ μ . μ μ . μ
μ μ . μ
μ μ . [9]

▶ μ
μ μ μ ,
μ “ ” μ
μ . μ
μ . [1]

3.2

μ μ

μ μ .[1]

3.3

μ μ μ . μ μ μ .

μ μ μ : μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ . μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ .[4] μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ . E μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .[9]

, μ ,
 μ . μ μ
 μ . μ
 μ .[1]



, μ μ
 , μ μ
 μ μ μ μ .
 , μ μ μ μ .
 μ . μ μ μ .
 .[4]

➤ **Clary Sage (μ)**

μ
 , ,
 μ ,
 μ μ μ
 μ μ μ
 .[9]

3.7

μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ μ μ . μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ μ

μ, μ, . μ [4], μ

μ μ μ μ [4]

3.11

μ μ μ μ μ

μ, μ, μ, μ, μ, μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ

(', ', '). μ 3 μ

1. μ : μ μ
2. μ : μ
3. μ : μ ,

μ () μ μ :

μ μ μ μ μ . μ μ μ , μ ,

200

μ

μ [1]

μ , μ , μ .

μ μ , μ μ μ μ μ .

μ μ , μ μ . [1]

μ μ μ μ μ μ .

μ [1]

3.12

μ , μ , μ (Dermatophyte fungi) μ , μ , μ .

(μ) μ .

A 15-40% , μ . μ , μ , μ , μ . A

E μ μ , μ , μ , μ .

μ , μ , μ , μ , μ .

μ), μ , (μ μ .

μ) , μ μ .

μ , μ μ , μ . μ , μ . μ .

μ , μ , μ , μ , μ .

μ μ , μ , μ , μ .

μ) . M μ μ (μ μ , μ , μ .

❖

:

μ

μ

μ

.

μ

,

,

μ

,

μ

μ

.

➤

μ

,

μ

,

μ

,

μ

.

.

μ

μ

,

μ

,

. [9]

μ

μ

.

,

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

μ

μ

(

μ

μ

).

μ

μ

μ

,

μ

,

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

.

,

μ

μ

μ

,

μ

.

,

μ

μμ

μ

. [9]

➤

80

μ

μ

,

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

.

μ

μ

:

,

C, E

.

μ

μ

μ

μ

. [9]

μ . μ μ μ .



μ μ . 4,5μ ,
μ . , μ

μ μ μ . μ μ μ .
μ μ , B, C. μ μ μ .
μ . μ μ μ .
μ , μ μ μ .
μ , μ .[9] μ .

3.16

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



μ μ μ μ . μ μ μ μ μ .
μ . μ μ μ . μ μ μ μ μ .
μ . μ μ μ .[1] μ μ μ μ .

μ ()
:
, μ ,
, μ μ . ,
., μ
.[1]



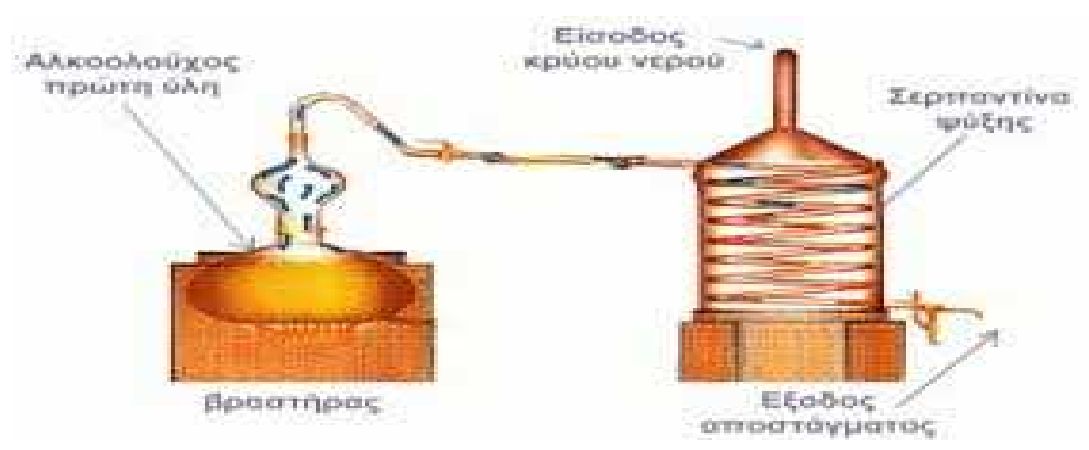
, μ , μ μ , .
., μ , μ μ , .[4]
 μ , μ , μ . μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
., μ μ μ
. μ μ μ
.[4]



μ . μ 1μ . μ .
 μ μ .
 μ , , μ μ . [4]
 μ , μ μ μ , μ
. μ , μ μ , μ
., μ μ μ
., μ μ μ .
 μ , μ μ . [4]

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

. [19]



μ , :
 1. _____ μ
 μ μ μ
 . μ μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ μ
 μ μ

. [19]

2. _____ μ μ

μ μ
 . [5]

3. _____

.[19]

4.3



.
 , .
 ,
 .
 , .
 , .
 ,
 , .
 .
 , .
 :
 .

. μ , μ
 μ μ 1 24
 (.).
 μ μ , μ :
 μ μ μ . μ μ
 μ μ . , μ μ μ
 μ μ . μ μ
4.4 -
 μ μ , μ $\mu\mu$
 μ , .
 μ μ μ μ μ , μ μ ,
 μ μ μ μ , μ μ
 . μ .
 μ μ μ ,
 μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ $\mu\mu$ μ , μ 2 8
 μ μ 5 10 . μ
 μ μ μ .
 μ μ μ μ , μ μ ,
 μ μ , μ , μ , μ , μ ,
 μ , μ . ..

3 μ μ . 20 μμ , 2-
μ μ .

4.6

μ μ , μ μ .
μ 3-4 .
μ μ .

μ (vaper).

μμ μ μ μ μ
. , μ μ
μ . μ μ

4.7

μ , μ
μ .
μ 7-9
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ

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

4.8 Υ



μ μ , μ μ
 μ μ . μ μ ()
 μ μ 5-15 μ μ
 μ μ , μ μ .
 μ μ μ μ .
 μ μ , μ μ
 μ μ μ μ . μ μ .

μ μ μ . [3] μ μ

μ μ μ ;
μ μ μ .
μ μ 10-15 .
μ μ , μ μ μ
μ μ . μ μ .
μ μ .

1.

2.

3. μ

4.

5.

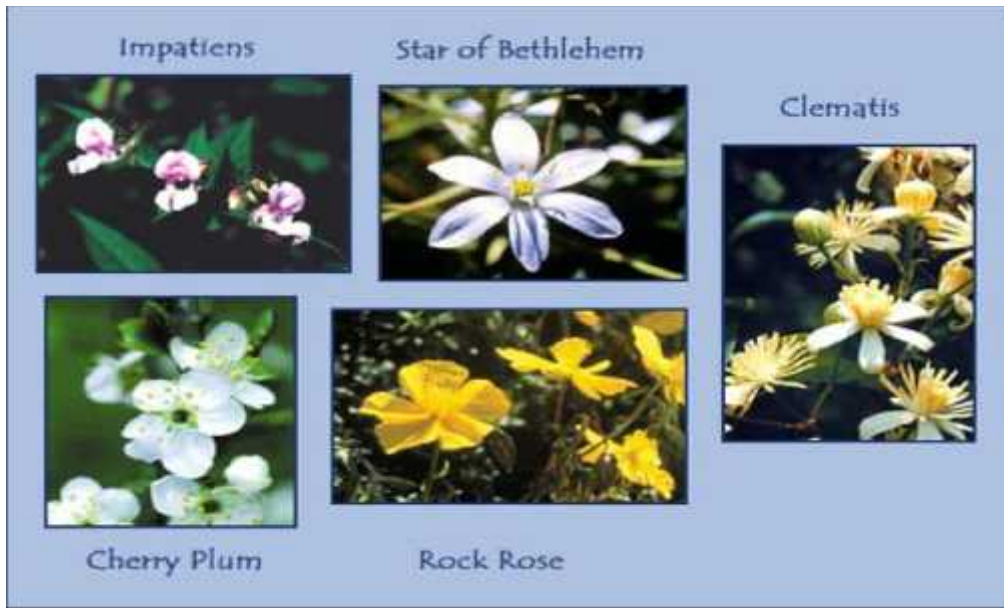
6.

7.

[3]

5.1.1

BACH



μ :

❖ **Agrimony**

μ
 , μ
 .
 . μ
 μ μ .[3]

❖ **Aspen**

μ μ μ
 , μ μ μ .[3]

❖ **Beech**

μ
 .
 . μ .[3]

❖ **Cherry Plum**

μ μ
 μ , μ .

μ . [3]

❖ **Gentian**

μ , μ . [3]

❖ **Corse**

μ , μ μ . [3]

❖ **Impatiens**

μ μ . μ μ μ . [3]

❖ **Larch**

μ , μ μ . μ μ . μ [3]

❖ **Mustard**

μ μ μ μ . μ μ [3]

❖ **Olive**

μ μ μ μ . μ μ . μ μ . [3]

❖ **Scleranthus**

μ μ . μ . μ .
μ . [3]

❖ **Star of Bethlehem**

, μ μ . μ ,
μ μ . [3]

❖ **Cerato**

μ μ μ , μ
μ μ . μ μ
μ μ . [3]

❖ **Chestnut Bud**

μ μ μ μ μ μ ,
μ μ . μ μ μ ,
μ μ . [3]

❖ **Honeysuckle**

, μ
μ . [3]

5.2

message, μ μ μ μ
μ μ μ μ ,
μ .

μ «μ »
 μ μ (μ).
 μ («mashesh», «makeh» .)
 . μ
 μ μ μ
 . μ
 μ μ
 μ μ
 .



5.2.1

5000
 μ μ , μ μ
 μ μ μ
 450 . . μ μ
 . μ ,
 μ .
 10-11 ,
 μ
 . Avicenna, , 11
 << >> : μ
 μ μ μ ,
 μ μ μ .
 , μ μ
 μ μ μ .
 74

- 72 μ μ μ μ μ

5.2.3

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖ μ
- ❖

5.2.4

✓



. [11]

μ
μ

() () .

μ << >>

μ

μ . μ

μ μ μ

μ .

μ . μ

μ

μ .

<< >>
<< >>

μ << >> μ

μ

μ

μ

μ

<< μ >>
μ μ μ

μ μ μ

μ

μ

μ

μ

<< μ >>

μ

μ .

μ

- μ , μ , μ
.[11]

μ

μ :

- i. $\mu \quad \mu$
- ii. μ
- iii.
- iv. μ

✓

$\mu \quad \mu \quad - \quad \mu \quad ,$
 $\mu \quad \mu \quad . \quad \mu \quad \mu$
 $\mu \quad \mu \quad .$

$\mu \quad \mu \quad \mu \quad \mu \quad , \quad \mu \quad ,$
 $\mu \quad \mu \quad .$
 $\mu \quad :$

- o μ
- o $\mu \quad , \quad , \quad ,$
- o $\mu \quad \mu \quad , \quad \mu \mu \quad ,$
- o $\mu \quad , \quad \mu \quad ,$
- o $\mu \quad , \quad \mu \mu \quad ,$
- o $\mu \quad , \quad \mu \quad ,$
- o $\mu \quad \mu \quad , \quad \mu \quad ,$
- o $\mu \quad \mu \quad , \quad \mu$

○ ,
○ , , μ
○ , μ , ,
○ μ
○ μ μ μ μ
○ ,
○

5.3

✓
μ μ μ μ
, μ , μ , , μ ,
μ , μ , μ , μ .
μ μ μ μ μ μ μ
μ , μ μ μ μ
μ .



5.4.1

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

- μ 34 -39 C, μ .
- μ μ μ .
- μ μ μ μ .
- μ μ μ μ μ , μ .
μ μ , μ μ μ , μ μ , μ
μ .
- μ μ μ μ .

μ μ μ .

.

5.4.2

μ .

, μ μ , μ μ .

μ 1-2 μ μ ,

μ μ μ .

μ μ , μ

μ μ μ μ μ .

μ μ μ μ μ .

5.4.3

μ μ .

μ μ μ (, , .).

.

5.4.4

, μ μ .

20.000 μ μ

μ .

μ .

- μ .
- μ .
- spirulina μ μ .
- μ .

5.5

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

μ μ
μ [3]

μμ μ μ
μ μ μ , [3]

μμ μ μ
μ μ , μ μ μ ,
μ μ μ μ μ μ μ μ
μμ μ , μ μ μ μ μ μ μ
μμ [3]

μ μμ
[3]

μ μ / μ μ μ
[3]



μ . : ,

- μ
- μ
- μ
- μ
- μ , μ μ μ ,
- μ , μ μ) (, , ,
-
- μ [3] μ

μ μμ :

- , ,
- μ μ , μ
- ,
- , μ
- , μ
- ,

- ,
- - , μ ,
μ μ
- μ , μ ,

μ

μμ

	μ
μ	
	,
	μ
	μ
	μ ,

[12]

5.6

μ

μ

.

[3]

μ

μ

,

μ

μ

,

μ

μ

,

,

μ

μ

,

μ

,

.

μ

,

,

μ

,

.

.

(

 ...

)

 [3]

5.7 AYURVEDA

5.7.1 AYURVEDA

<< ayurveda>>

 veda

 ayurveda

 <<

 >>

 >>

Charaka Samhita
 : ([13])

272 231
 [13]

45000
 [13]

20 [13]

1980

μ μ
μ
1960

μ .

[13]

5.7.3

<<

-

>>

AYURVEDA

Doshas,

μ μ , μ Vata, Pitta kapha
μ μ . Doshas
μ .[13]

μ μ 5 μ , , Doshas Vata, Pitta
Kapha. ,







Doshas,

μ μ .[13]

Vata Pitta kapha μ

μ . Pitta μ μ μ

μ μ μ .
Kapha μ , μ .
μ . μ μ , μ .
μ μ μ .
μ .[13]

 μ μ μ
 μ


 (μ μ , ,
)
 μ ,

5.8.3

μ μ '30
 μ Dr. Emil Vodder. μ μ
 μ . 70% μ μ . , μ
 μ . μ , μ μ μ
 μ . μ μ , μ μ
 , μ
 μ μ , μ
 μ μ , μ
 μ , μ
 μ μ , μ
 μ μ , μ
 μ μ . μ
 μ μ .[14]

μ .
μ μ μ .
μ μ , μ μ μ
/ μ
. [15]

Mann Redd μ μ μ
μ μ μ
Memorial Sloan Kettering. [15]

μ (μ)
μ μ 63% μ .
μ μ μ μ S. Schiffman.
μ (μ)
μ μ 63% μ .
μ μ μ μ S. Schiffman.
μ μ μ μ
μ μ μ μ μ .
μ μ , μ , μ . , Weigand
μ μ μ μ
μ . [15]

6.3

() μ ā , μ
μ μ μ μ
μ μ μ .

6.4

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

6.4.1



: μ μ , μ μ , μ μ , μ μ , μ μ .

7.1

μ 2 3 μ
μ .[1]

μ ½ μ μ , 500mg
μ C, 1 μ ,1
1 .[7]

μ μ , 1
μ 30 1 μ μ .
μ .[7]

μ μ μ μ
μ 1 μ , 1
μ μ . μ 15
μ . 1 μ μ
μ μ μ
μ .[7]

μ μ μ μ
μ . μ : 20 .
μ , 10 . , 6 . , 50 .
μ , 140 . μ , 6 . μ ,
1 . , 1 . 100 . μ
μ (nipagin, nipasol
).

μ μ μ
μ μ μ 60
μ μ μ .
μ .[18]

7.13



grapefruit, 2
μ 100ml 2 μ μ 2
μ .[19]



grapefruit, 1/4
μ μ 1/4 μ , 1/4 μ , 1/2
μ 20 . μ .[1]



peeling μ
2 μ , 1 μ (μ), 1 . .
μ μ 1/2 μ μ
μ .[7]



μ μ :
1 μ
1/2 μ
2 . μ μ
2 . μ
μ μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ μ (body
wrapping)
μ μ μ μ μ
μ μ 15-20' μ
μ .[1]
μ 1-2
μ .[1]

7.14

4 μ μ μ , 4
1
μ μ μ μ
μ .[7]

μ 3 . . . () , 1 . .
μ 1 . . μ .
μ μ μ μ 2
μ μ μ μ .[19]

7.15

μ μ μ μ 1
μ μ , 2 μ μ
, 3 , 2 μ μ 1/4
μ μ μ μ 15 .
μ .[1]

μ : clary sage, μ 1
μ μ , μ μ μ μ
μ μ μ μ .[7]

7.16

μ 1ml μ 1ml μ , 1ml
μ μ μ μ
4-5 μ μ μ μ
μ μ μ μ .[1]



1. [1] ., « μ »
, 2007
2. [2] ., <<100 2000 >>
, 2010
3. [3] LAROYSSE,
3 μ , Larousse 2006, 2013
4. [4] . , << >>
5. [5] << ., << μ >>
>>, 6: 10-17, 24-25
6. [7] ., << >>
, 23:21,90-97
7. [8] ., << Holist Life>>
ETRA, 58 μ - μ 2013,
58:20
8. [9] TELLIER Y. PIERANTONI H., <<
μ >>
. . . , 1989
9. [10] Mabey R., << >>
, 1999
10. [11] ., << μ
μ >>
μ ., μ 2013
11. [14] LES NOUVELLES ESTETIQUES, <<DRAINAGE
>>
. . .
12. [18] ., << >>
. , μ μ , 2006
13. [19] Price S., << >>

1. [6] [http://biobaxes.wordpress.com/2013-07-17-09-35-00/basikotera-ladia.html](http://biobaxes.wordpress.com/2013/07/17/09-35-00/basikotera-ladia.html)

2. [12] <http://www.katohika.gr/2013/07/apotksinotheite-megemmotherapeia.html>

, μ μμ

3. [13] http://yvernoisis.blogspot.gr/2012/09/doshas-ayurveda_7.html

μ μ Ayurveda, 7 μ 2012 Doshas μ

4. [15] <http://e-psychology.gr/anxiety-stress-phobias/131>

, : μ

5. [16] http://www.oneman.gr/keimena/men_s_only/body/article1476974.ece

μ μ

6. [17] http://www.prasini-aspida.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1603:ta-votana-tis-eftychias&catid=41:2011-02-25-18-41-46&Itemid=61

&

