

:



:

2009

1^0	1-2
2^0	3-8
3^0	9-12
4^0	13-14
5^0	15-16
6^0	17-20
7^0	21-23
8^0	24-26
9^0	27-44
10^0	45-47
	48-50

11⁰

51-54

12⁰

55-59

13⁰

60-64

14⁰

65-80

15⁰

81-91

92-94

95-97

”

”

1⁰

"

"

,
 , μ ,
 ,
 μ μ μ μ
 μ μ
 μ .(μ
<http://www.aromahealing.gr>
 μ μ «
 », μ , μ
 μ μ .
 μ <perfume>
 . Per= μ fume= . μ
 .
 . μ
 μ
 , μ ,
 ,
 μ .(μ <http://clubs.pathfinder.gr>)
 ,
 μ μ μ μ μ μ
 μ , μ .(SHELLEY HESS, 1999)
 ,
 , μ ,
 ,

.(μ

<http://www.aromahealing.gr>)

μ

μ

μ

μ

μ

,

.

μ

μ

μ

:

*

μ

*

μ

μ

μ

*

*

*

μ

μ

μ

μ

μ

.(

μ

<http://www.valentine.gr>

<http://www.marilyn.gr>)

μ

μ

.

.

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

μ

μ

, μ

μ

,

.

μ

μ

μ

μ

μ

,

μ

.

μ

μ

,

.

μ

,

μ

,

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

μ μ ,
19 , μ μ ,
(μ <http://www.valentine.gr/>)(
, 1998)
19ο μ μ .

μ Rene-Maurice Gattefosse

μ .
“ μ ”. μ
μ μ
μ μ

μ , μ
 , μ
 μ .
 μ
 μ
 μ .
 1940 Marguerite Maury μ μ μ « »
 , μ μ
 μ . μ μ
 μ « ».
 μ μ «μ »
 μ μ μ .
 (μ <http://www.marilyn.gr> και <http://www.kallivokas.gr>)
 1964 μ
 μ
 μ , μ
 μ .
 1978 , μ μ μ
 μμ Paul Blaiche μ μ
 μ μ μ ,
 .
 μ
 μ μ μ
 μ .(μ <http://www.marilyn.gr>)
 μ μ
 μ μ .
 μ
 μ
 , . μ

μ μ
μ μ ,
.
μ , μ μ
, μ μ ,
μ
.(μ <http://www.handsonandhappy.gr>)



2⁰

”

”

μ :
μ .

1)

μ μμ

μ .

μ μ μ

μ μ

. Rene – Maurice Gattefosse μ μ

μ μ

μ . μ μ μ

μ μ μ 710

μ . μ μ μ

660.(SHIRLEY PRICE, 1992)

μ , ,

μ μ μ

.

μ μ μ μ

μ μ μ μ .

μ μ

μ μ

μ μ .

. μ

μ

, μ .

μ μ
μ μ μ μ ,
, μ μ μ μ
μ μ .(
, 1998)

μ μ μ μ
μ μ . μ μ
μ μ μ μ
μ .
μ μ μ , μ
μ μ μ
μ , μ .
μ μ μ μ μ μ
μ μ . μ , μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ .(
, 1998)

3⁰

"

"

3⁰

μ μ μ :

* μ , μ

* μ μ

* μ .

*

* μ μ .(μ

<http://www.medlook.net.cy>)

, μ :

* μ

* ,

* μ ,

* μ

* μ

, μ

μ .(μ <http://www.eve-taylor.gr>)

4⁰

”

”

μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ

<http://www.aromahealing.gr>)

μ μ μ :



μ



μ



μ



μ μ

μ μ



μ



μ μ



μ



μ (μ

<http://www.vitaslim.gr>)

5⁰

"

"

μ .
 (μ μ)
 μ μ
 .
 « » μ ,
 (μ) .
 . μ
 μ :
) μ (μ μ μ μ) .
) μ (μ μ μ μ) .
 , μ μ μ μ) .
) μ (μ μ μ μ) .
 , μ μ μ μ μ . , μ μ μ . (μ μ

<http://www.valentine.gr>)

- μ
- μ μ
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

μμ

μ

:

:

- ✓

, μ

μ

μ

μ

- ✓

μ

- ✓

- ✓

- ✓

μ

()

- ✓

μ

,

- ✓

μ ,

μ

.(μ

<http://www.handsonandhappy.gr>)

μ

:

- ✓

- ✓

μ

✓ μ
✓ μ .(,1998)

- 1) μ μ :
μ , .
μ μ
μ μ
μ .
- 2) μ ,
μ .
- 3) μ .
- 4) μ
μ .(μ <http://www.womenonly.gr>)



6⁰

”

”



_____ :
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

μ μ .
μ .
_____ :
μ μ .

_____ :
, μ , μ
μ μ μ , C
μ μ μ , .

μ μ .

1, 12, , μ , μ . μ



μ μ . μ μ . μ μ ,

μ μ « ».

μ μ .

μ μ .

μ μ .

μ μ - μ μ .



JOJOBA: jojoba μ μ

μ μ μ μ .

μ μ μ μ .(μ

<http://karpasia-hp.com>)

7⁰

”

”

7

μ
μ .

: , μ

,
μ



, , , μ μ .
μ μ μ 24 .

μ

μ

μ

μ

μ

.



μ

μ

.

μ μ

μ 3

μ .

μ

μ

μ
1 μ . μ μ
μ μ μ μ μ .
μ μ μ μ μ μ
μ .(SHELLEY HESS, 1999)



8⁰

"

"

_____ : (μ) μ

Cypressaceae.

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

_____ : ()

Compositae.

.
 : , ,
 .
 → μ
 μ , μ .

_____ : ()

μ . .
 . μ .
 , ,
 μ . μ :

μ , μ , , ,

→ μ μ μ μ .

_____ : ()

Styraceae.

μ μ .
, μ , .
μ μ : , ,
, -

→ μ , μ ,
μ , μ .
μ .

_____ : (μ)

Labiatae.

, , .
:
μ , μ .
→ μ μ , ,
μ μ .

_____ : ()

μ

Rosaceae

.
μ : μ , μ μ , μ ,
, , μ , , ,
.

→ μ ,
μ , μ

_____ : ()
Annonaceae.

μ . μ .
μ , .
μ , , μ , , μ , ,

→ μ .
_____ : (μ) Geranaceae.

Reunion,
μ , , , ,
μ
: , , ,

→ μ μ ,
μ μ
μ , , μ ,

_____ : () μ Oleaceae.
μ .

, , , .
→ μ μ μ
μ μ .

_____ : (μ)

Rutaceae.

. μ : , , , μ , .

. → μ μ .

_____ : (μ)

Labiatae.

. μ μ μ . . , ,

. μ :

, , , μ . μ .

. → μ , μ μ .

μ . .

_____ : ()

Labiatae.

. , , μ .

: , , , - .

RADIATA: ()

Myrtaceae.

μ
μ : , μ , -
→ μ μ ,
, , .

: (). Labiate.

μ μ :
, μ , ,
→ μ μ μ μ μ μ
μ , .

: (μ)

Lauraceae. μ

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

_____ : () Lauraceae.

.
, - .
μ : μ μ μ , ,
μ .
→ μ , μ .

_____ : (μ) Umbelliferae.

μ .
μ .
μ : μ μ , ,
μ . μ .
→ μ .
μ .

_____ : () .

Pinaceae . μ .
μ , .
μ μ . μ
: μ , ,
, , , μ . →
μ μ .

_____ : () Rutaceae.

. ,
, .

19 . μ :

μ , μ , μ .
→ μ .

_____ : (μ) .

Cupressaceae.

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

_____ : (μ)

Labiatae.

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

_____ : ()

Rutaceae.

, , μ ,
 μ μ . μ
 , μ
 μ . 1887 μ () μ
 . μ .
 → ,
 μ , μ μ μ μ
 μ , , μ , .
 .

_____ : ()

Poaceae.

μ μ , , ,
 - . μ
 μ μ μ μ . μ
 dry- sherry μ μ μ
 μ . μ :
 , , μ , , , .
 → μ ,
 μ μ . .

_____ : ()

Burseraceae.

μ μ . , μ
 μ μ . μ

_____ : (μ) .

Umbelliferae.

_____ : (μ) .

_____ : (μ) .

_____ : (μ) .

Labiatae.

_____ : (μ) .

_____ : () Labiate.

_____ : () .

_____ : ()
 Myrtaceae.
 μ .
 μ , μ , μ , μ ,
 μ .
 μ , μ ,
 μ .

_____ : ()
 Myrtaceae.
 μ .
 μ , μ , μ , μ
 μ .
 → μ
 μ .

_____ : ()
 Burseraceae.
 μ μ
 μ . μ
 μ μ .
 : μ , μ , μ ,
 , μ .
 → μ μ ,
 μ μ μ .

_____ : ()
 Rutaceae.
 .
 .
 , ,

. μ :
 μ , , μ ,
 → μ μ μ ,
 μ .

_____ : () μ

Myrtaceae.

μ . ,
 μ . μ
 : , , , μ ,
 .
 → μ ,

_____ : (μ)

Labiatae.

. , .
 : - ,
 , μ .
 → μ .

_____ : (μ)

Compositae. μ μ Marticaria

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

→

μ ,

, μ μ .

_____ : (μ)

Anthemis noblis, μ .

, , .

μ μ

μ μ μ . μ -

.

_____ : (μ)

Gramimae. .

μ .

: , μ μ μ ,

,

→

μ μ .

_____ : ()

Labiate. -

. μ , μ

μ μ . μ

. . ,

,

μ : μ , , ,

μ .

→

.

_____ : ()
 Rutaceae. μ
 .
 μ .
 μ μ : , μ ,
 , , - .
 → μ , μ μ , ,
 , , . μ ,
 μ (μ) .

_____ : (μ) μ
 μ . μ
 , μ μ .
 → μ ,
 μ μ .

_____ : ()
 Rutaceae. .
 μ μ , μ .
 , ,
 μ . μ
 : , , μ , , ,
 - .
 → μ μ μ
 , μ μ , -
 - μ μ .

_____ : ()

Rutaceae.

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

_____ : ()

Santalaceae.

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

_____ : ()

Labiatae.

.
 .
 : , , - .
 → μ
 μ .

_____ : ()

_____ . _____ -

μ . :

, , μ , μ .

_____ : ()

. μ μ .

→ μ μ , μ

μ μ

.

_____ : ()

Tyrtaceae.

. , , μ .

: μ μ μ ,

, μ ,

→

μ

μ μ ,

, μ μ

.

_____ : (μ)

Labiatae.

μ

,

μ

:

,

μ

μ μ ,

,

,

μ

,

→

μ

μ

,

μ

μ

.

_____ : ()

Labiata.

μ
 μ ,
 μ .
 μ μ μ . μ
 μ : μ , , ,
 μ , .
 \rightarrow , μ
 , , ,

μ .(SHELLEY HESS, 1999)

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

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



9⁰

”

”

- μ μ : μ μ μ μ
 μ 6-8 .
- μ μ 15-20.
- μ : μ 15-30 90ml
 μ 10ml μ .(μ

<http://www.kallivokas.gr>)



10⁰

"

"

10⁰

- μ μ μ
3 μ .
- μ
μ .
- μ μ
μ . : (μ),
(), Ylang-Ylang & Tea-tre (μ) (μ).
- μ μ .
, μ .
- , .
- 5
μ : , , ,
μ μ .
- 6 μ ,
μ μ μ μ
μ μ .
(. . Baby oil)
- μ .
- μ (,
,)
, μ
μ .(μ <http://www.kallivokas.gr>)
- μ

- μ μ ,
- μ , μ
- μ μ .
- . (SHIRLEY PRICE, 1991)



11⁰

"

"

11⁰

1) _____ :

➤ _____ μ ,

μ μ

➤ μ μ

➤ _____ μ

2) _____

➤ _____ μ μ

➤ _____ , μ

μ

➤ _____ , μ μ

➤ _____ μ

➤ μ μ

➤ μ μ μ

3) _____

➤ _____ μ μ

➤ μ μ

➤

μ AIDS μ
μ μ . (SHIRLEY PRICE, 1991)



12⁰

”

”

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

μ _____ :
μ μ μ
μ μ . μ
μ μ .
_____ : μ μ ,
μ μ .
μ μ
μ . μ
μ .(SHELLEY HESS, 1999)



13⁰

"

"

. μ
 .
 _____ : μ μ
 μ . ,
 .
 .
 4 .
 _____ : μ μ
 μ μ . μ μ
 μ . μ
 μ ' μ μ .(SHELLEY HESS, 1999)



14⁰

"

"

2

μ

1

1

μ

➤ μ

➤ μ

➤ μ μ μ

90 μ

4-6 μ μ , ,

➤ μ μ

➤ μ μ , μ

➤ μ

➤ μ μ

➤ μ

1/2

1 . μ μ

1/2 μ (, 1998)

➤

➤ μ

μ μ μ μ .
 μ μ μ μ . μ
 μ μ μ μ μ μ .
 : μ , 10%, jojoba
 : , , μ μ μ ,
 .
 μ μ μ μ μ μ
 , μ , μ ,
 , μ , ,
 μ μ . , μ
 . μ
 μ μ μ μ ,
 , , μ
 . μ ,
 .
 : μ ,
 : , , μ , μ
 μ μ , . (, 1995)

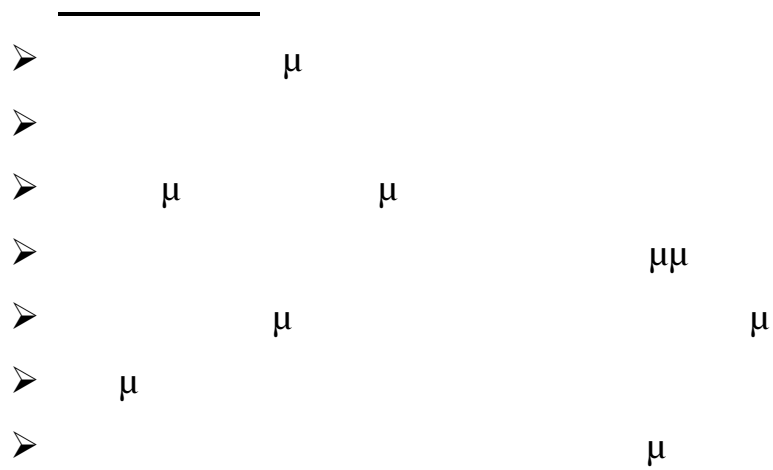
5
60 μ
30
6 ,

-
- μ
 -
 - μ

10 μ
1
1 μ

-
- -
 - μ μ
 - μ

10 jojba
1
1
1

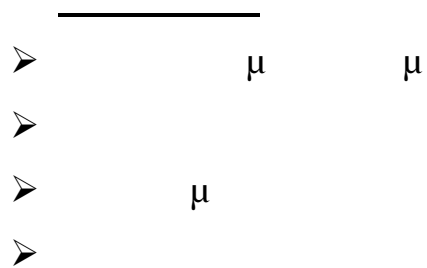


60 μμ

10

10

5 - (SHELLEY HESS, 1999)



μ μ μ μ μ μ

μ . ,

μ . μ μ μ μ

, μ μ .

μ μ μ μ

μ

. μ ,

μ ,
 μ , μ μ μ
 μ . μ μ μ .
 μ μ μ , ' μ μ
 μ μ
 μ .
: μ
: μ , \rightarrow μ μ
 \rightarrow μ μ
 \rightarrow μ .(
, 1995)

4
8
12 μ (SHELLEY HESS, 1999)

μ
 μ μ μ
 μ

3
1
1

μ $\mu\mu$ μ .
 , μ
 ,
 . μ μ .
 μ μ . μ
 μ μ .
 μ .
 : μ
 : 6 , μ 6 ,
 6 , 6 , 6 30
 ml 150 .
 , 150 μ 50
 - .
 μ μ μ 2-3 μ μ
 μ .(
 1995)

2 μ
 4
 4
 2 (SHELLEY HESS, 1999)

-
- - μ
 - μ μ μ

10 μ μ
2

➤ μ μ μ
➤ μ μ

6
6
30

➤ μ μ
➤ μ
➤ μ

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

μ
 μ μ μ .
 μ μ μ . μ
 μ μ .
 μ
 μ
 μ μ μ μ , , ,
 .(, 1995)

4
 8
 4 μ (SHELLEY HESS, 1999)

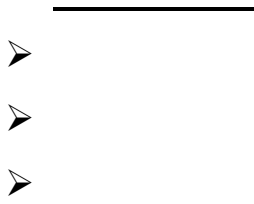
-
- μ μ
 - μ μ

10 μ
 2
 μ 3-5 .

-
- μ
 - μ

1
 2,5
 2,5 μ
 1 μ μ

μ μ 10-15



μ μ

μ μ

μ , μ μ , μ
μ , μ μ

μ , μ , μ , μ
μ μ μ . μ
μ .

- : μ : μ μ ,
, μ , μ ,

μ μ μ
μ μ μ .

μ μ μ .

μ μ μ μ ,

•

2

μ

1

μ

1

-

2

•

2

1

1

μ μ

2

μ .(SHIRLEY PRICE, 1991)



15⁰

"

"

μ , , , ,

μ μ :

2

2

:

2

2

2

#

#

(

, 1995)

40 . μ

30 .

10 .

, μ μ , μ

:

3

3

μ 1

$$\mu \mu \quad 4$$

$$2$$

$$2$$

$$2$$

$$\mu 2$$

$$\mu \quad 2$$

$$2$$

$$2$$

$$3$$

$$\mu \quad 3 \quad (\quad , 1995)$$

$$\mu \quad \mu \quad , \quad \mu$$

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

$$2$$

$$\mu \quad 2$$

$$1$$

$$3$$

$$\mu \mu \quad 3$$

, μ μ , , ,
 μ , :
 3
 $\mu \mu 3$

μ , , ,
 μ , , :
 2
 2
 $\mu 2$
 2
 2 (, 1995)

2 .
 3 .
 2 .
 $2,5$. -

3 μ
 2
 2
 $2,5$ - .(SHIRLEY PRICE, 1991)

➤ μ μ
➤ μ < >
➤
➤ μ μ μ

12

6

8

4

.(μ <http://www.bioaroma.gr>)



u13841053 fotoresearch.com

-

μ μ (1)
 μ . μ
 μ 2-6 μ
 μ μ μ μ
 . μ
 μ μ μ .2-3 μ
 μ μ .
 μ 2-3 μ
 μ
 μ .
 μ μ , μ
 μ μ
 μ , , μ
 μ .(,1995)



is439-049 www.fotosearch.gr

- μ
- μ (3-5) μ μ .
- μ 6-8 μ μ
- μ μ
- μ μ
- μ → μ
- →
- μ → , .(, 1995)



μ μ
μ
μ .
μ μ μ
, μ μ
μ μ . μ
μ , μ .
μ μ . μ
μ μ , μ , μ ,
, μ .
μ μ
μ μ μ
μ .
μ
μ μ μ
μ . (, 1998)
μ μ μ
μ
μ μ .
μ μ μ μ
μ μ μ .



μ	4(1995)	..
..		
μ	μ 5(1995)	..
		..
Christine Wildwood(1992) Holistic Aromatherapy, London		
Joannah Metcalef (1989) Herbs and Aromatherapy, London		
Marion del Gaudio Mak(1994) Aromatherapy, Surrey		
Robert Tisserand(1988) Aromatherapy for everyone, London		
Rosalind Widdowson(1995) Easy steps to Massage and Aromatherapy, London		
Carole MacGilvery & Jimi Reed(1993) Essential Aromatherapy, London		
Warda Sellar(1992) The Dictionary of Essential Oils, London		
Marcel Lavabre(1990) Aromatherapy Workbook, Vermont		
Christine Wildwood(1991) Aromatherapy Massage with Essential Oils, Dorset		
Shirley Price(1983) Practical Aromatherapy, London		
Maggie Tisserand(1985) Aromatherapy for Women, New York		
Buchman Rides(1984) Herbal Medicine, R.D.		
S.Y. Mills(1989) The A-Z of Modern Herbalism, Thorsons		
Maury Marguerite(1989) Maury’s Guide to Aromatherapy, C.W. Daniel		
D. Ryma(1984) The Aromatherapy Handbook, London		
J. Macalf(1989) Herbs and Aromatherapy, London		
Daniel Ryman(1991) Aromatherapy		
Christine Wildwood(1998)	μ	

Shelley Hess(1999)	μ
Sheila Lavery(1997)	μ, a
Shirley Price(1991)	μ
Shirley Price(1992)	μ
http://www.aromahealing.gr(2007)	created by Futuregate
http://www.bioaroma.gr(2008)	
http://www.bionews.gr (2000-2009)	Stamatis Fergadis
http://clubs.pathfinder.gr(1997-2009)	Plaistos Networks S.A
http://www.eve-taylor.gr	
http://www.marilyn.gr	
http://www.kallivokas.gr	
http://www.handsonandhappy.gr	
http://www.karpasia-hp.(2008)	Karpasia
http://www.kurland.gr (2008)	Health and Beauty Revitalizing Center
http://www.medlook.net.cy (2000)	Cancer Center and Alternative Medicine
http://www.rosveda.com(2007)	

<http://www.valentine.gr>(2000-2009)

,

<http://www.vitaslim.gr> (2003)

Copyright Vitaslim

<http://www.womenonly.gr> (2001-2008)

Interactive

