

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΥΓΕΝΗ ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
(ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΣΙΤΕΛΑΙΟ, ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ, ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ)**



Σπουδαστής: Γιωτοπούλου Ελένη

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σελ. 6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σελ. 7-8
1. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
1.1 Σύντομο ιστορικό	Σελ. 9-11
1.2 Πορεία της εξέλιξης	Σελ. 12
1.3 Τρόποι έκδοσης	Σελ. 13-14
1.4 Συστάση των εθελοντών δασκάλων	Σελ. 14
1.5 Χρόνος ημερήσιας εξέλιξης	Σελ. 15
1.6 Αποστολή εκπαιδευτή για την εκπαίδευση	Σελ. 15
2. ΑΣΘΕΚΑΝΤΟ	
2.1 Επιμέλεια-Διδασκαλία	Σελ. 16
2.2 Παιδική σύσταση	Σελ. 17
2.3 Εξέλιξη	Σελ. 18
2.4 Αλληλεγγύη	Σελ. 18-20
2.5 Βάσεις στην εκπαιδευτική διαδικασία	Σελ. 20-21
2.6 Ιδιότητες	Σελ. 21
2.7 Εργασιακή κατάσταση εκπαιδευτικού	Σελ. 22
3. ΑΝΥΠΕΡΑΣΤΕΥΤΟ	
3.1 Χαρακτηριστικά-Διδασκαλία	Σελ. 24
3.2 Εξέλιξη στην εκπαίδευση	Σελ. 25
3.3 Αλληλεγγύη	Σελ. 26

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σελ. 6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σελ. 7-8
1. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
1.1 Σύντομο ιστορικό	Σελ. 9-11
1.2 Παραγωγή ελαίων.....	Σελ. 11
1.3 Τρόποι χρήσης	Σελ. 11-14
1.4 Συστατικά των αιθέριων ελαίων	Σελ. 14
1.5 Χαρακτηριστικά ελαίων	Σελ. 15
1.6 Αναγκαία κριτήρια για την ταυτοποίηση ενός ελαίου	Σελ. 15
2. ΑΒΟΚΑΝΤΟ	
2.1 Καταγωγή-Διάδοση	Σελ. 16
2.2 Χημική σύσταση	Σελ. 17
2.3 Βιολογία	Σελ. 18
2.4 Καλλιέργεια	Σελ. 19-20
2.5 Ρόλος στην ανακούφιση και θεραπεία	Σελ. 20-21
2.6 Ιδιότητες	Σελ. 21
2.7 Θρεπτικά μείγματα με αβοκάντο	Σελ. 22
3. ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ	
3.1 Καταγωγή-Διάδοση	Σελ. 24
3.2 Βιολογία-Χημική σύσταση	Σελ. 25
3.3 Καλλιέργεια	Σελ. 26

3.4 Χρησιμότητα	Σελ. 27
3.5 Ρόλος στην αισθητική	Σελ. 28
3.6 Μείγματα με αμυγδαλέλαιο	Σελ. 29-30
4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
4.1 Καταγωγή-Ιστορία-Εξάπλωση της ελιάς	Σελ. 31-32
4.2 Ελαιοκαλλιέργια στην αρχαία Ελλάδα	Σελ. 33
4.3 Το δένδρο της ελιάς από βοτανική σκοπιά	Σελ. 34
4.4 Βιολογία	Σελ. 35
4.5 Ελαιόκαρπος-Συστατικά ελαιόκαρπου	Σελ. 36-39
4.6 Σύσταση του ελαιολάδου	Σελ. 40-43
4.7 Βιολογικές-Άλλες ιδιότητες του ελαιολάδου	Σελ. 43-51
4.8 Η συμβολή του ελαιολάδου στην ομορφιά	Σελ. 52
5. ΣΙΤΕΛΑΙΟ	
5.1 Ιστορικό και καταγωγή σίτου	Σελ. 53
5.2 Καλλιέργεια	Σελ. 54-56
5.3 Βιολογία	Σελ. 57-60
5.4 Χημική σύνθεση	Σελ. 61-68
5.5 Η συμβολή του σιτέλαιου στην ομορφιά	Σελ. 68
5.6 Βιταμίνη Ε εναντίον ασθένειας πάρκινσον (σιτέλαιο από τις πλουσιότερες πηγές)	Σελ. 69-71
6. ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΓΙΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	
	Σελ. 72

7. ΕΠΙΛΟΓΟΣΣελ. 73

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....Σελ. 74-75

Τα φρούτα και τους σαρκώδεις καρπούς με ιδιαίτερα ενδιαφέροντες αποτελέσματα τα τελευταία 30 χρόνια έχει συλλέξει τόσο η χρήση φυτικών επεξεργασμάτων, τόσο για λόγους θανάτου και γονιμότητας στο καλλιέργειες με την οργάνωση.

Στην πρόσφατη πτυχή της έρευνας γίνεται προσπάθεια περαιτέρω φυτικών ελαίων, όπως φροντίδα, οργανική για την αμυντική ιδιότητα τους και της στράτευσης του για την ανθεκτική υγεία.

Στο σημείο αυτό απευθύνονται ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν με τις γνώσεις τους, τις συμβουλές τους, τις παρόχες πληροφορίες και την βοήθεια τους στην υλοποίηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Επίσης, ζητείται η κατανόηση όλων θα συνεχίσω με την πτυχιακή εργασία για τυχόν ελλείψεις και μικροαρθρίδια.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι σύγχρονοι χημικοί αποδίδουν σήμερα ένα πολύ μεγάλο αριθμό ευεργετικών ιδιοτήτων στα φυτικά έλαια, τα οποία είναι ουσίες που λαμβάνονται από τα λουλούδια, τα φύλλα, τον φλοιό, τις ρίζες και τους σαρκώδεις καρπούς, με διάφορες μεθόδους απόσταξης τα τελευταία 30 χρόνια έχει αυξηθεί ιδιαίτερα η χρήση φυτικών αποσταγμάτων τόσο για λόγους υγείας και χαλάρωσης όσο και γιατί σχετίζονται με την ομορφιά.

Στην παρακάτω πτυχιακή εργασία γίνεται παρουσίαση τεσσάρων φυτικών ελαίων προσφέροντας πραγματική γνώση των ευεργετικών ιδιοτήτων τους και της σημασίας τους για την ανθρώπινη υγεία.

Στο σημείο αυτό απευθύνονται ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν με τις γνώσεις τους, τις συμβουλές τους, την παροχή πληροφοριών και την βοήθειά τους στην υλοποίηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Επίσης, ζητείται η κατανόηση όσων θα ασχοληθούν με την πτυχιακή εργασία, για τυχόν ελλείψεις και μικρολάθη.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα λεγόμενα << αρωματικά φυτά >> και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Παρατηρείται μία αυξημένη άλλωστε ζήτηση σε φυσικά προϊόντα που είναι συνυφασμένη με το σύνθημα << επιστροφή στη φύση >>. Έτσι η <<αρωματοθεραπεία>>, η μέθοδος δηλαδή αξιοποίησης των αιθέριων ελαίων για τη βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς, βρίσκεται στην ακμή της. Εντούτοις, είναι μία πανάρχαια μέθοδος, η ιστορία της οποίας χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων. Η αρμονία άλλωστε της υγείας και της ομορφιάς αποτελούσε ζητούμενο για τον άνθρωπο κάθε εποχής.

<<Αρωματικά φυτά>> είναι γενικά τα φυτά από τα οποία με διάφορες μεθόδους λαμβάνονται αρωματικές ουσίες: τα αιθέρια έλαια. Τα <<αιθέρια έλαια>> είναι όπως δηλώνει το όνομά τους ελαιώδη, υγρά και πτητικά (δηλ. εξατμίζονται γρήγορα). Απαντώνται σε διάφορα μέρη των φυτών (όπως άνθη, φύλλα, καρπό, βλαστούς, αδένες, αδενώδεις τρίχες, κορμό, ρίζες κλπ). Μπορεί κάποτε να βρίσκονται αιθέρια έλαια διαφορετικής σύστασης στο ίδιο ή άλλο μέρος του ιδίου φυτού. Σε κάθε ένα από τα αιθέρια έλαια, αξίζει να αναφερθεί ότι βρίσκονται μέχρι και 200 διαφορετικές ενώσεις!

Έτσι εξηγείται και η ποικιλία των ιδιοτήτων τους. Μπορούν να δρουν σαν καλλυντικά, αντισηπτικά, αντιμικροβιακά, τονωτικά, στυπτικά κλπ. Τα φυτά πρώτα συλλέγονται και ξηραίνονται. Μετά λαμβάνονται από αυτά τα αιθέρια έλαια, βασικά με τους εξής τρόπους:

- Α) με απόσταξη (δηλαδή βρασμό των φυτικών τμημάτων σε νερό ή διαβίβαση υδρατμών μέσω ειδικών συσκευών στα φυτά).
- Β) με έκθλιψη (δηλαδή σύνθλιψη του φλοιού με τρίψιμο μέσα σε κατάλληλο δοχείο, το οποίο φέρει αιχμηρές προεξοχές).
- Γ) με εκχύλιση (με πτητικούς ή μη πτητικούς διαλύτες).

Ανάλογα με το πρόβλημα, τα αιθέρια έλαια πρέπει να αναμειγνύονται με το σωστό τύπο βάσης. Τις περισσότερες φορές, τα φυτικά έλαια, οι λοσιόν ή οι κρέμες αποτελούν τις πιο κατάλληλες βάσεις. Κατάλληλα φυτικά έλαια βάσης είναι: λάδι ηλίου, λάδι αμυγδάλου, λάδι από κουκούτσια βερίκοκου, λάδι αβοκάντο, λάδι από σπόρους σταφυλιού, ελαιόλαδο, λάδι σόγιας

και λάδι από φυτό σιταριού. Από αυτά, τα ελαφριά έλαια αμυγδάλου, κουκουτσιών από βερίκοκα, σπόρων σταφυλιού, σόγιας, ηλίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μόνα τους ή σε συνδυασμό. Τα πιο βαριά έλαια –αβοκάντο, ελαιόλαδο, λάδι από φυτό σιταριού- θα έχουν μάλλον έντονη οσμή και θα κολλάνε αν χρησιμοποιηθούν από μόνα τους και συνδυάζονται καλύτερα με ένα από τα πιο ελαφριά λάδια, εκτός και αν απαιτείται μια πολύ πλούσια βάση μασάζ.

Για να κάνουμε μασάζ αρωματοθεραπείας, τα αιθέρια έλαια πρέπει να είναι διαλυμένα μέσα σε ένα από τα φυτικά έλαια, τα λεγόμενα βασικά έλαια ή λάδια αραίωσης. Αυτό επιτρέπει τις θεραπευτικές ιδιότητες του αιθέριου ελαίου να μεταφερθεί μέσω της επιφάνειας του δέρματος.

Πολλά φυτικά έλαια που χρησιμοποιούμε στην αρωματοθεραπεία προέρχονται από ξηρούς καρπούς ή σπόρους, όπως τα αμύγδαλα, οι σπόροι σταφυλιού ή οι ηλιόσποροι. Περισσότερο εξωτικά λιπαρά έλαια προέρχονται για παράδειγμα από την σάρκα του αβοκάντο. Τα φυτικά έλαια σαν τα παραπάνω όπως και το λάδι από την τζοτζόμπα το οποίο περιέχει ένα φυσικό κερί έχουν την ίδια σύσταση με τα φυσικά έλαια του δέρματος και γι' αυτό του χαρίζουν ευκαμψία, απαλή υφή και μεταξένια αίσθηση.

Κάθε έλαιο έχει τις δικές του θεραπευτικές ιδιότητες οι οποίες αποδείχτηκαν με την χρήση δια μέσου των αιώνων, από τους αρχαίους Αιγυπτίους στους αρχαίους Έλληνες, στους Άραβες, μετά μέσω της Κίνας και της Ινδίας, και στη συνέχεια ήρθαν και στην Ευρώπη.

Σήμερα, γίνεται αξιοσημείωτη επιστημονική έρευνα για τις ιδιότητες των διαφόρων ελαίων, ωστόσο πιστεύουμε πως οι περίπλοκοι συνδυασμοί των συστατικών που αποτελούν το έλαιο δίνουν την μεγαλύτερη ωφέλεια.