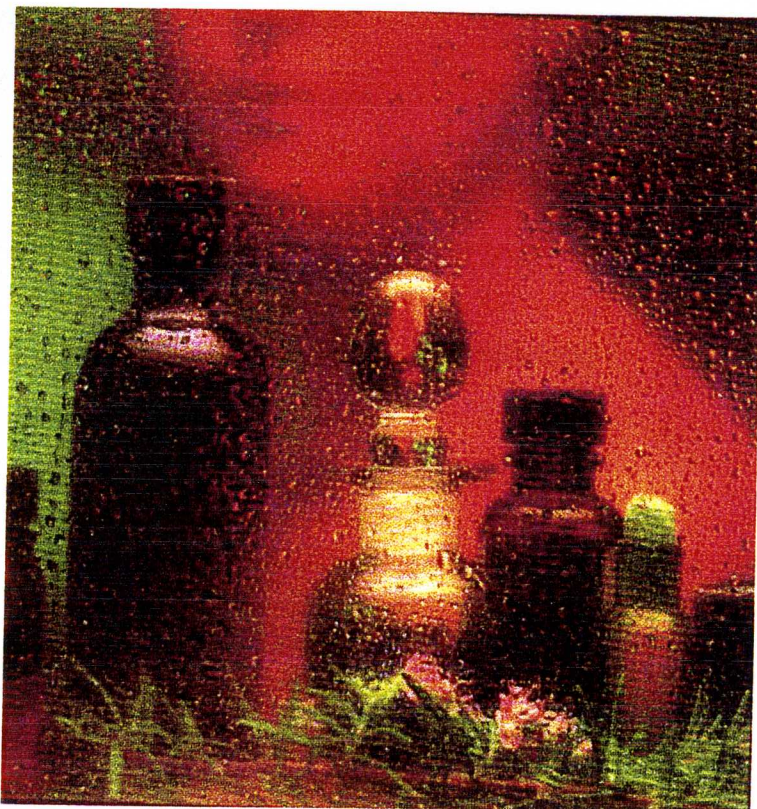


ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ με θέμα:

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ – ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

Γιαννακουδάκη Άννα
Εργαστ. συνεργάτης ΑΤΕΙΘ
Χημικός

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

Παπαδοπούλου Ουρανία

Θεσσαλονίκη 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	1
Εισαγωγή	3

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Ιστορική αναδρομή αιθέριων ελαίων	6
1. Αιθέρια έλαια	8
1.1. Τα αιθέρια έλαια και η χημεία τους	9
1.2. Μέθοδοι εξαγωγής αιθέριων ελαίων	11
1.3. Ιδιότητες των αιθέριων ελαίων	13
1.4. Τρόποι εισαγωγής στον ανθρώπινο οργανισμό	15
1.5. Κατηγορίες αιθέριων ελαίων	15
1.6. Κατάλογος αιθέριων ελαίων	16
1.6.1. Υψηλές νότες	17
1.6.2. Μεσαίες νότες	21
1.6.3. Χαμηλές νότες	27
1.7. Αποτελέσματα των αιθέριων ελαίων	33
1.8. Χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων σε διάφορες καταστάσεις	35
– Αναπνευστικά προβλήματα	35
– Παθήσεις δέρματος και μαλλιών	40
– Κυκλοφορικά προβλήματα	43
– Πεπτικές διαταραχές	51
– Μυικά προβλήματα	57
– Συγκινησιακά προβλήματα	60

1.9. Καθημερινές καταστάσεις που επηρεάζουν την επιδερμίδα και αιθέρια έλαια	70
– Κόπωση	70
– Κάπνισμα	70
– Μόλυνση περιβάλλοντος	71
– Άγχος	72
– Χρόνος	73
1.10. Αιθέρια έλαια και αισθητική	74
– Καθαριστικά και τονωτικά προσώπου	74
– Ενυδατικά προϊόντα	74
– Μάσκες προσώπου	76
– Λουτρό με αιθέρια έλαια	77
– Έλαια για μασάζ	78
1.11. Υγραντήρες και άλλοι αναζωογονητές δωματίου	79
– Υγραντήρες	79
– Θερμαντήρες για μικρές λάμπες	80
– Ψεκαστήρες	80
1.12. Χρήση των αιθέριων ελαίων στο σπίτι	81
1.13. Τοξικότητα των αιθέριων ελαίων	83
1.14. Αγορά και φύλαξη των αιθέριων ελαίων	84
1.15. Γλωσσάριο θεραπευτικών όρων	85
1.16. Πρώτες βοήθειες	87
– Τσιμπήματα και κεντρίσματα εντόμων	87
– Ελαφρά εγκαύματα	88
– Μικρές μελανιές	88

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

2. Αρωματοθεραπεία	91
2.1. Ιστορική αναδρομή	91
2.2. Αρωματοαισθητική	92
– Αρωματικές ουσίες	93
2.3. Αντιδράσεις ασθενών στην αρωματοθεραπεία	93
2.4. Αρωματοθεραπεία στα παιδιά	94
2.5. Η αρωματοθεραπεία στη νοσηλευτική φροντίδα	95
2.6. Η αρωματοθεραπεία στην αισθητική και αιθέρια έλαια	95
2.7. Αρωματοθεραπεία - Αισθητική περιποίηση	96
2.8. Τρόποι χρήσης της αρωματοθεραπείας	107
– Εισπνοές	107
– Λουτρά	107
– Επιθέματα	108
– Εξάτμιση - αρωματισμός χώρου	108
– Επαλείψεις	109
– Πλύσεις στόματος και γαργάρες	109
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	110
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	112

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ
ΚΑΙ
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αφιερωμένο με πολύ αγάπη στους δικούς μου για την αμέριστη συμπαράστασή τους

**"Το μόνο στολίδι που δεν φθείρεται
είναι η γνώση"**

Maitland Fuller

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στην εποχή μας, που η πλειοψηφία της ανθρωπότητας έχει απομακρυνθεί από τους φυσικούς τρόπους ζωής και η αρρώστια που οφείλεται σε αυτήν την αλλαγή μας απειλεί όλο και περισσότερο, πρέπει να στραφούμε και πάλι στα ιαματικά βότανα τα οποία ο Θεός, στη Μεγαλοσύνη Του, μας εφοδίασε από γενέσεως κόσμου. Όπως λέει και ένας αναγνωρισμένος Ευρωπαίος βοτανολογός: "Υπάρχει ένα φυτό για κάθε ασθένεια!". Όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε την υγεία μας εάν συλλέγουμε τα βότανα την κατάλληλη εποχή και τα χρησιμοποιούμε ως καθημερινό ρόφημα ή ως θεραπευτική αγωγή, αξιοποιώντας τα εκχυλίσματα τους για εντριβές ή κομπρέσες, ως προσθήκη στα λουτρά, ως κατάπλασμα κ.α.

Η σύγχρονη ιατρική αρχίζει σιγά σιγά να στρέφεται προς το χώρο της εναλλακτικής θεραπείας, η οποία έκανε την πρώτη επίσημη εμφάνιση της στο 25^ο Διεθνές Συνέδριο Συνεχούς Εκπαίδευσης της Γερμανικής Ιατρικής Συνομοσπονδίας και του Αυστριακού Ιατρικού Επιμελητηρίου, το Μάρτιο του 1980 στο Μπαντγκασταϊν της Αυστρίας, όπου συμμετείχαν περίπου 1500 γιατροί.

Ο Dr Καρλ Αλκεν, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Σααπλαντ της Δυτικής Γερμανίας, εξηγεί το αυξανόμενο ενδιαφέρον της σύγχρονης ιατρικής για τις θεραπευτικές ιδιότητες της φύσης ως εξής: "Μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι γιατροί ήταν κυριολεκτικά ανίσχυροι, για παράδειγμα σε περιπτώσεις φυματίωσης και νεφρικής ανεπάρκειας. Τότε ήρθε η μεγάλη αλλαγή με την εισαγωγή των αντιβιοτικών και σήμερα έχουμε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις της εν μέρει υπερβολικής και λανθασμένης χρήσης αυτής της ευλογίας. Πολλοί γιατροί προειδοποιούν για τις αρνητικές συνέπειες των χαπιών χωρίς την ιατρική παρακολούθηση.

Παρόλο που το γενικευμένο ενδιαφέρον που υπάρχει, όσον αφορά τις ιδιότητες των διαφόρων φυτών είναι σχετικά πρόσφατο, οι ρίζες της αρωματοθεραπείας βρίσκονται χιλιάδες χρόνια πριν, τότε που οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν βότανα για να θεραπευτούν. Οι ιδιότητες αυτών των διαφόρων φυτών μου κίνησαν το ενδιαφέρον και αποτέλεσαν το κίνητρο μου για να επιλέξω αυτό το θέμα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτρια και εισηγήτρια μου Κα Άννα Γιαννακουδάκη για την ανάθεση του συγκεκριμένου θέματος το οποίο αποτελεί πρόκληση στον τομέα της αισθητικής και παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου, που στα χρόνια των σπουδών μας διοχέτευαν τις γνώσεις και την πείρα τους.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τον αρραβωνιαστικό μου και την οικογένεια μου για τη κατανόηση και τη στήριξη που μου έδειξαν και κυρίως τη μητέρα μου για την αμέριστη συμπαράστασή της.

Εισαγωγή

Η γνώση για τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων έχει τις ρίζες της στα βάθη της ιστορίας. Αιθέρια έλαια χρησιμοποιήθηκαν ήδη από την εποχή των Φαραώ, είτε ως πολύτιμα αντικείμενα που συνόδευαν βασιλιάδες στους τάφους τους, είτε για τις αντισηπτικές τους ιδιότητες, είτε για την υγεία και την ομορφιά της επιδερμίδας. Η παράδοση εμπλουτίστηκε σταδιακά από την εξειδικευμένη γνώση, την εμπειρία και την τεχνολογία για να γεννηθεί έτσι μια ολόκληρη επιστήμη, η αρωματοθεραπεία.

Η αρωματοθεραπεία προσεγγίζει τις θεραπευτικές δυνάμεις του φυτικού κόσμου για τη θεραπεία του σώματος και της ψυχής. Αντί όμως να χρησιμοποιεί όλο ή ένα μέρος των φυτών ασχολείται μόνο με το αιθέριο έλαιό του.

Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται ως η αγνότερη και η φυσικότερη πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Το αιθέριο έλαιο βρίσκεται σε συμπυκνωμένη μορφή στα διάφορα μέρη των φυτών, στα άνθη, τα φύλλα, τον καρπό, τον κορμό, τις ρίζες και προσδίδουν στο φυτό το χαρακτηριστικό του άρωμα. Τα αιθέρια χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, ως καλλυντικά αλλά και ως θεραπευτικές ουσίες. Τα περισσότερα αιθέρια έλαια έχουν αντιμικροβιακές και αντισηπτικές ιδιότητες.

Μια ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη τον Μεσαίωνα, και η ευρεία χρησιμοποίησή τους στην ιατρική τα τέλη του 17^{ου} αιώνα. Προς τα τέλη του 19^{ου} αιώνα, επιστημονικά πειράματα σχετικά με τις αντιβακτηριακές ιδιότητες των φυτών άρχισαν να αποσαφηνίζουν τη χημική σύνθεση και την πιθανή θεραπευτική δύναμη των μορίων τους.

Τα γνήσια αιθέρια έλαια αποτελούνται από ένα πολύ μεγάλο αριθμό στοιχείων όπως αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, αλδεΐδες, φαινόλες, οξέα κ.α. Τα περισσότερα στοιχεία που συνθέτουν τα αιθέρια έλαια έχουν απομονωθεί εργαστηριακά και έχουν αναγνωρισθεί. Υπάρχουν όμως και κάποια τα οποία μας είναι άγνωστα. Αυτό δυσχεραίνει το έργο όλων εκείνων που προσπαθούν να τα «αντιγράψουν στο εργαστήριο», οι οποίοι όμως δυστυχώς ολοένα και περισσότερο συνθετικά χημικά ισοδύναμα καταναλίσκουν αντί των φυσικών αιθέριων ελαίων.

Γίνεται φανερό λοιπόν ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην αγορά αιθέριων ελαίων προκειμένου να έχουμε τα ευεργετικά αποτελέσματά τους.