

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

"ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ"

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ:
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΕΛΙΝΑ
ΤΣΙΤΣΙΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικά.....	1
Κεφάλαιο 1: Ιστορική αναδρομή	
- Τα Αιθέρια Έλαια από τη λίθινη εποχή μέχρι τον 19 ^ο αιώνα.....	4
- Τα Αιθέρια Έλαια στον 20 ^ο αιώνα.....	10
Κεφάλαιο 2: Χημεία & Αιθέρια Έλαια	
- Τι είναι τα Αιθέρια Έλαια	14
- Χημικά συστατικά Αιθέρων Ελαίων	15
<i>A. Υδρογονάνθρακες</i>	16
<i>B. Οξυγονωμένα παράγωγα</i>	16
<i>Γ. Αλδεΐδες και κετόνες</i>	17
<i>Δ. Εστέρες</i>	17
<i>E. Λακτόνες & Οξείδια</i>	17
- Ιδιότητες Αιθέρων Ελαίων	17
- Δράση Αιθέρων Ελαίων και θεραπευτική χρήση τους.....	18
- Αξιοποίηση Αιθέρων Ελαίων	21
- Εξαγωγή Αιθέρων Ελαίων.....	22
1. Παραλαβή με απόσταξη	22
2. Παραλαβή με έκθλιψη	24
3. Παραλαβή με εμπλουτισμό	25
4. Παραλαβή με εκχύλιση	25
5. Παραλαβή με υδρόλυση.....	26
6. Παραλαβή με αερισμό	27
- Κλασματοποίηση Αιθέρων Ελαίων	27
- Φορείς Αιθέρων Ελαίων	27
- Ποιότητα Αιθέρων Ελαίων	29
- Αποθήκευση Αιθέρων Ελαίων	30
- Αντενδείξεις Αιθέρων Ελαίων	31
Κεφάλαιο 3: Πως λειτουργεί η αρωματοθεραπεία	
Γενικά.....	33
- Δερματική Απορρόφηση	33
- Απορρόφηση μέσω των πνευμόνων	34
- Η αίσθηση της όσφρησης	34
- Άρωμα και κραδασμός	37
- Αύρα	38
Κεφάλαιο 4: Τα σημαντικότερα Αιθέρια Έλαια	
- Ταξινόμηση των Αιθέρων Ελαίων	42
I. Υψηλές νότες	42
II. Μεσαίες νότες	42

III. Βασικές νότες	43
Υψηλές νότες.	
- Βασιλικός	43
- Ευκάλυπτος.....	44
- Κάρο το Κυμνοειδές	46
- Κατζεπούτ	46
- Κόλιανδρο	47
- Λεμόνι	47
- Λεμονόχορτο	48
- Μιαουλί.....	49
- Περγαμόντο.....	49
- Πτιγκρέιν.....	50
- Τσαγιόδεντρο	51
- Φασκόμηλο	52
- Σάλβια	53
Μεσαίες νότες	
- Πελαργόνιο.....	54
- Γλυκάνισο.....	56
- Δεντρολίβανο	56
- Θρούμπι.....	58
- Θυμάρι.....	58
- Καμφορά	59
- Κυπαρίσσι	60
- Άρκευθος	61
- Λεβάντα	63
- Μαντζουράνα	64
- Μάραθος	66
- Μαύρο Πιπέρι.....	67
- Μελισσόχορτο.....	67
- Μέντα.....	68
- Πεύκο (βελόνες).....	70
- Υσσώπος.....	70
- Χαμομήλι.....	71
Χαμηλές νότες	
- Βενζόη	73
- Γαρύφαλλο	73
- Γιασεμί.....	74
- Ενστραγκόν.....	75
- Κανέλα.....	75
- Κατιφές	76
- Σανταλόξυλο.....	76
- Λιβάνι.....	78
- Μοσχοκάρυδο	79
- Μύρο	79
- Νερολί	80
- Ξύλο Κέδρου	81

- Πατσουλί	82
- Πιπερόριζα	82
- Τριαντάφυλλο	83
- Υλάνγκ – Υλάνγκ	84

Κεφάλαιο 5: Απλές Τεχνικές Αρωματοθεραπείας – Αιθέρια Έλαια & Ολιστικές Θεραπευτικές Μέθοδοι

Γενικά

- Εσωτερική χρήση	85
- Εισπνοές...../.....	87
- Ποδόλουτρο.....	87
- Μπάνια.....	88
- Κομπρέσες.....	88
- Γαργάρες και στοματικά διαλύματα	89
- Μασάζ.....	90
- Απλές συνταγές Αρωματοθεραπείας.....	91
- Ολιστικές θεραπευτικές μέθοδοι και Αιθέρια Έλαια	96
I. Κινέζικη Φιλοσοφία.....	96
II. Αγιουβέρδα	97

Περίληψη – Συμπεράσματα100

Βιβλιογραφία

Γενικά

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα λεγόμενα “αρωματικά φυτά” και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Παρατηρείται μια αυξημένη άλλωστε ζήτηση σε φυσικά προϊόντα που είναι συνυφασμένη με το σύνθημα “επιστροφή στη φύση”. Έτσι, οι διάφορες μέθοδοι αξιοποίησης των αρωματικών αυτών φυτών για τη βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς, βρίσκονται στην ακμή τους. Εντούτοις είναι μια 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**. Όλες οι παραμεσόγειες χώρες, είναι εξαιρετικά πλούσιες σε αυτοφυή αρωματικά φυτά, πολλά από τα οποία καλλιεργούνται και συστηματικά. Τα κυριότερα αρωματικά φυτά ανήκουν στις οικογένειες Labiatae (χειλανθή), Umbelliferae (σκιαδοφόρα) Lauraceae (δαφνοειδή), Myrtaceae (μυρτώδη) και Compositae (σύνθετα).

Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται ως η αγνότερη μορφή ζωντανής ενέργειας που μπορούμε να χορηγήσουμε στον άνθρωπο. Πολλές φορές αναφέρονται και ως η “ψυχή” του φυτού. Είναι το πτητικό αρωματικό τμήμα που γίνεται αντιληπτό σ’ εμάς ως άρωμα. Η υγιεινή αγωγή μ’ αυτά τα φυσικά αρώματα καλείται **αρωματοθεραπεία**.

Πιο συγκεκριμένα, η αρωματοθεραπεία είναι η χρήση των θεραπευτικών αγνών αποσταγμάτων από φυτά για την βελτίωση της υγείας και της ισορροπίας ολόκληρου του οργανισμού.

“Η μερική θεραπεία δεν πρέπει να επιχειρείται χωρίς τη θεραπεία του όλου, καθώς και καμία προσπάθεια δεν πρέπει να γίνεται αν θέλουμε το μυαλό και το σώμα να είναι σε καλή κατάσταση πρέπει ν’ αρχίσουμε από τη θεραπεία της ψυχής. Αυτό είναι το πρώτο πράγμα...Διότι τα μεγαλύτερο λάθος στη θεραπεία είναι, που οι γιατροί διαχωρίζουν τη ψυχή από το σώμα.”

Ο Πλάτων έγραψε αυτά τα λόγια 2000 χρόνια πριν και εξακολουθούν να είναι ακόμα επίκαιρα. Μερικοί από εμάς που έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν τη σοφία των παλαιών χρόνων ονόμασαν αυτή την θεραπευτική αντίληψη με τον όρο “Ολιστική” λέξη που, είναι ελληνική αφού προέρχεται από τη λέξη “όλον”.

Η ολιστική θεραπευτική και οι διάφορες μέθοδοι που χρησιμοποιεί φαίνεται να κερδίζουν συνέχεια έδαφος καθώς έγινε πλέον αντιληπτό ότι ο άνθρωπος δεν αποτελείται μόνο από όργανα αλλά είναι μια ψυχοσωματική ενότητα και θα πρέπει σε περίπτωση θεραπευτικής αγωγής να λάβουμε υπόψη μας όλες τις συνήθειες του ατόμου, όπως τις διατροφικές, τις προσωπικές σχέσεις του, γενικά τον τρόπο ζωής του και τον ψυχισμό του.

Με την πρακτική της αρωματοθεραπείας μπορούμε να κάνουμε χρήση της ζωτικής δύναμης των αιθερίων ελαίων, για να βελτιώσουμε τόσο την πνευματική όσο και τη σωματική μας υγεία. Μέσα στον οργανισμό τα αιθέρια έλαια θα εργαστούν για να αποκαταστήσουν την αρμονία και να αναζωογονήσουν τα συστήματα ή τα όργανα, στα οποία υπάρχει δυσλειτουργία ή έλλειψη ισορροπίας.