

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

της σπουδάστριας

ΠΕΓΙΑ ANNA

καθηγήτρια

Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ

Θεσ/νίκη 1999



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	4
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	4
ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	10
ΕΙΔΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	10
<i>A. Ιατρική Αρωματοθεραπεία (Medical aromatherapy)</i>	<i>10</i>
<i>B. Holistic aromatherapy, χολίστικ Αρωματοθεραπεία (λάτιν χόλος: ψυχή και σώμα)</i>	<i>10</i>
<i>Γ. Aesthetic aromatherapy</i>	<i>11</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	12
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	12
ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	13
ΣΥΝΘΕΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	14
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	15
ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ Ο ΗΛΙΟΣ	16
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	18
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	18
ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	22
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	22
ΕΙΔΗ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	24
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΦΥΤΩΝ	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	28
ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΕΩΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	28
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	31
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	32

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρωματοθεραπεία (άρωμα και θεραπεία) είναι θεραπεία που γίνεται με τη χρήση του αρώματος το οποίο βρίσκουμε στο φυτικό βασίλειο (φυτά, λουλούδια, θάμνους κ.λπ.). Το άρωμα δε δεν είναι τίποτα άλλο από την υγρή αποσταγμένη μορφή του επιλεγμένου μέρους ενός φυτού που ονομάζεται αιθέριο έλαιο.

Η χρήση του αιθέριου έλαιου αποτελεί το βασικό γνώρισμα λοιπόν της αρωματοθεραπείας που τη διαχωρίζει και τη διαφοροποιεί από τη γενική φυτοθεραπεία - βοτανολογία, δίνοντάς της το στοιχείο της ατομικότητας. Ωστόσο η αρωματοθεραπεία δεν πρέπει να θεωρείται ξεχωριστή θεραπεία, αλλά θεραπεία που βρίσκεται σε αρμονία με τις βασικές αρχές της ζωής όπως τη σωστή διατροφή, τη σωματική επαφή π.χ. μασάζ, σωματική άσκηση, καθώς και τη γενικά θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Η αρωματοθεραπεία λοιπόν είναι η θεραπεία που χρησιμοποιεί τα αιθέρια έλαια με διάφορους τρόπους και τα οποία έχουν αναμφισβήτητες τόσο θεραπευτικές (σωματική και ψυχική υγεία και ομορφιά) όσο και αντισηπτικές ιδιότητες, ακόμη έχουν το πλεονέκτημα να είναι ευχάριστα στη χρήση τους.