

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ  
ΤΑΤΣΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ  
Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2001

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ	
Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	8
α. Η παραγωγή ποιοτικών αιθέριων ελαίων	9
β. Τα αιθέρια έλαια και η Χημεία τους	11
γ. Τρόποι Χορήγησης και αποτελέσματα	12
δ. Πτητικότητα	14
ε. Αποθήκευση των αιθέριων ελαίων	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ	
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	16
I. Εσωτερική χρήση	16
II. Εξωτερική χρήση	18
α. Ποδόλουτρα - Λουτρό χεριών	18
β. Μπάνια	18
γ. Κομπρέσες (επιθέματα)	19
δ. Μάλαξη	20
1. Τα αποτελέσματα της μάλαξης σε σώμα και πνεύμα	22
2. Προφυλάξεις κατά τη μάλαξη	23
3. Τεχνικές μάλαξης	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ	
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	29
1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ	30
2. ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	
ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	42
ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	43

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ</b>	
<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ</b>	
1. Καθαριστικά και τονωτικά προσώπου	45
2. Λοσιόν δέρματος	45
3. Αναζωογόνηση κουρασμένων ματιών	46
4. Μάσκες προσώπου	47
α. Μάσκα γιαουρτιού	48
β. Μάσκα μελιού	48
γ. Μάσκα φρούτων	49
δ. Μάσκα αργίλου	49
5. Κρέμες σώματος	50
6. Μάσκες σώματος	51
7. Φυσικά αποσμητικά	51

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ</b>	
<b>ΕΝΥΔΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	
α. Κανονικό δέρμα	53
β. Ξηρό δέρμα	53
γ. Λιπαρό δέρμα	54
δ. Μικτό δέρμα	55
ε. Ευαίσθητο δέρμα	56
ζ. Ευρυαγγεία	57
στ. Γηρασμένο δέρμα	57

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ</b>	
<b>ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ</b>	
1. ΑΚΜΗ	59
2. ΑΣΦΥΚΤΙΚΟ ΔΕΡΜΑ	64
3. ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	66
4. ΧΑΛΑΡΩΣΗ - ΡΑΒΔΩΣΕΙΣ	68

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ</b>	
<b>ΛΑΔΙΑ ΒΑΣΕΙΣ-ΔΙΑΛΥΤΕΣ</b>	
1. Έλαιο από κουκούτσι βερίκοκου	70
2. Έλαιο αβοκάντου	71

3. Έλαιο Borage	71
4. Ρετσινόλαδο	72
5. JoJoba	72
6. Macadamia - καρυδέλαιο	73
7. Έλαιο λουλούδι του πάθους	74
8. Έλαιο ροδακινοκαρύδου	74
9. Έλαιο καλέντουλας	74

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

<b>I. ΥΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ</b>	78
1. Βασιλικός	78
2. Ευκάλυπτος	79
3. Ιεροβότανο	79
4. Κάρο το κυμνοειδές	80
5. Κάτζεπουτ	80
6. Κόλιανδρο	81
7. Λεμόνι	81
8. Λεμονόχορτο	82
9. Νιαούλι	82
10. Πτιγκρέϊν	83
11. Τσαγιόδεντρο	83
12 Φασκόμηλο	84
<b>II. ΜΕΣΑΙΕΣ ΝΟΤΕΣ</b>	84
1. Γεράνιο	85
2. Γλυκάνισο	85
3. Δενδρολίβανο	86
4. Αγριοκυπαρίσσι	87
5. Θρούμπι	88
6. Θυμάρι	88
7. Καμφορά	88
8. Κυπαρίσσι	89
9. Λεβάντα	90
10. Μαντζουράνα	92

11. Μάραθος	92
12. Μαύρο πιπέρι	93
13. Μελισσόχορτο	94
14. Μέντα	94
15. Πεύκο	95
16. Υσσωπός	95
17. Χαμομήλι	96
<b>III. ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ</b>	98
1. Βενζόη	98
2. Γαρύφαλλο	98
3. Γιασεμί	99
4. Εστραγκόν	99
5. Κανέλα	100
6. Κατιφές	100
7. Σανδαλόξυλο	100
8. Λιβάνι	101
9. Μοσχοκάρυδο	102
10. Μύρο	102
11. Νερόλι	102
12. Ξύλο κέδρου	103
13. Πατσουλί	104
14. Πιπερόριζα	104
15. Ρίγανη	105
16. Τριαντάφυλλο	105
17. Υλαγκ - Υλανγκ	106
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	107
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	108

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Η** αρωματοθεραπεία μας πληροφόρησε ότι πρέπει να αξιοποιήσουμε την αίσθηση της όσφρησης, για να επωφεληθούμε πλήρως από τον πλούτο του κόσμου μας.

Τα αρώματα που προέρχονται από τα φυτά οφείλονται συχνά στην παρουσία δυνατών θεραπευτικών ουσιών, των αιθερίων ελαίων, που μπορούν να μας βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις, όταν η φυσική ή πνευματική ισορροπία μας έχει διαταραχθεί. Αυτά τα ισχυρά, πτητικά αρώματα, κρυμμένα σε μικροσκοπικούς αδένες του φυτού, έχουν πολλές ωφέλιμες ιδιότητες και χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία για να αυξήσουν τη ζωτικότητα και να βελτιώσουν την υγεία μας.

Τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα για τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος και του νου. Έγγραφα από την Ανατολή μαρτυρούν ότι αυτά τα πρωτόγονα ηρεμιστικά χρησιμοποιούνται εδώ και 5.000 χρόνια, πιθανόν όμως για την παραγωγή αρωματισμένων νερών, παρά αιθερίων ελαίων. Στην αρχαία Αίγυπτο, τα αρωματισμένα νερά και ρητίνες χαρακτήριζαν τα έθιμα και τις ιεροτελεστίες, ενώ οι πλούσιοι αρωματίζονταν με μυρωδάτες αλοιφές, που γινόταν με το μούλιασα αρωματικών φυτών σε ελαιούχες ή λιπαρές ουσίες. Στη διαδικασία της ταρίχευσης των νεκρών χρησιμοποιούσαν λάδι κέδρου ή λιβανιού για τα μούσκεμα των επιδέσμων της μούμιας, χωρίς αμφιβολία επειδή τα λάδια αυτά είχαν την ιδιότητα να συντηρούν το νεκρό σώμα. Το πόσο πολύ γνώριζαν οι αρχαίοι τη θεραπευτική δύναμη των φυτών είναι αμφίβολο, πάντως τα Αγίου βερδικά ιατρικά κείμενα από τη νεότερη ινδική κοινωνία περιλαμβάνουν αρωματικές ουσίες σε πολλές θεραπείες τους.

Οι μεταγενέστεροι πολιτισμοί, ιδιαίτερα οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, επέκτειναν τη χρήση αυτών των ουσιών και σε ιεροτελεστίες. Έγγραφα αποδεικνύουν ότι γνώριζαν αρκετές από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Περί το 1000 μ.Χ., ο Άραβας γιατρός Αβικένας εισήγαγε το σύστημα ψύξη στη διαδικασία της απόσταξης, κάνοντας την εξαγωγή των αιθερίων ελαίων περισσότερο αποτελεσματική και εξευγενισμένη.

Μια ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων, απ' όσα μπορούμε να γνωρίζουμε τώρα, είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη του Μεσαίωνα, και η ευρεία χρησιμοποίηση των αιθερίων ελαίων στην Ιατρική, στα τέλη του 17<sup>ου</sup> αιώνα. Προς τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, επιστημονικά πειράματα σχετικά με τις αντιβακτηριακές ιδιότητες των φυτών άρχισαν να αποσαφηνίζουν τη χημική σύνθεση και την πιθανή θεραπευτική δύναμη των μορίων της. Δυστυχώς, αντί να διευρυνθεί η χρήση των αιθερίων ελαίων, έγιναν προσπάθειες μίμησης των ιδιοτήτων τους και όλο και περισσότερα συνθετικά χημικά ισοδύναμα καταναλίσκονταν, αντί των φυσικών αυτών ουσιών.

Η επανεισαγωγή της χρήσης των αιθερίων ελαίων άρχισε στις αρχές του 1900, με την εργασία ενός Γάλλου χημικού του Renie-Maurice Gatte Fossi, που πρώτος έδωσε το όνομα αρωματοθεραπεία σ' αυτόν τον κλάδο της βοτανικής ιατρικής. Ένας άλλος Γάλλος, ο Dr Jean Valnet, ενδιαφέρθηκε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθερίων ελαίων, μετά από τη χρήση τους στο Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο για το γιάτρεμα πληγών στρατιωτών. Οι επόμενες πληροφορίες που έχουμε είναι ότι κέρδισε επίσημη, έγκυρη αναγνώριση θεραπείας στη Γαλλία, όπου και σήμερα πολλοί γιατροί συνταγογραφούν αιθέρια έλαια για εσωτερική και εξωτερική χρήση. Η επέκταση της ολιστικής αρωματοθεραπείας, όπως

**σήμερα ασκείται στο Ηνωμένο Βασίλειο χρωστά πολλά στη Γαλλίδα βιομήχανο Marguerite Maury. Εισηγάγε τα αιθέρια έλαια στην υπηρεσία της ομορφιάς, σε συνδυασμό με μάλαξη, για να αναζωογονούν το δέρμα.**

Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική έρευνα επιταχύνθηκε στα πανεπιστήμια και νοσοκομεία όλου του κόσμου, με αποτελέσματα τόσο τη βαθύτερη γνώση των αιθερίων ελαίων, όσο και την εκτεταμένη πληροφόρηση για την εξαιρετική δύναμή τους.

