

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Αρωματοθεραπεία

Συμβουλές και μυστικά

Jennie Harding



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	6
Αρωματοθεραπεία: Το δώρο της φύσης	8
Αρωματοθεραπεία	10
Αιθέρια έλαια και βασικά λάδια	34
Πρακτική αρωματοθεραπεία	118
Γλωσσάρι	216
Σχετική βιβλιογραφία	218
Χρήσιμες διευθύνσεις	220
Ευρετήριο	222
Ευχαριστίες	224



Η ιστορία της αρωματοθεραπείας



Βοτανολόγιο

Ο Νίκολας Κουλπέπερ δημοσίευσε το περίφημο βοτανολόγιό του το 1649· εκεί περιέγραφε τις ιδιότητες των φυτών.

Η σημερινή μορφή της αρωματοθεραπείας έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα, όταν τα αρωματικά βότανα και τα έλαια χρησιμοποιούνταν ως καλλυντικά, φάρμακα, αρώματα, και θυμιάματα.

Η ιστορία των αρωμάτων

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έβαζαν τα βότανα μέσα σε λίπος και τα άφηναν στον ήλιο. Με τη ζέστη, τα αρώματα εκλύονταν και συγχωνεύονταν με τη λιπαρή ουσία, ώστε να παρασκευαστούν οι αλοιφές και τα στερεά αρώματα. Το βαλσάμωμα των νεκρών Φαραώ περιλάμβανε το γέμισμα των κοιλοτήτων του σώματος με αρωματικές στερεές ουσίες, καρυκεύματα και ξύλα.

Στον τάφο του Τουταγχαμών βρέθηκαν αλαβάστρινα βάζα με αλοιφές τα οποία, μετά από ανάλυση ύστερα από χιλιάδες χρόνια, διαπιστώθηκε ότι περιείχαν ουσίες, όπως λιβάνι και μύρο, οι οποίες χρησιμοποιούνταν για την ταρίχευση, μαζί με το κεδρόξυλο και άλλα μυρωδικά.

Ο αρχαίος Έλληνας γιατρός Ιπποκράτης, που γεννήθηκε γύρω στο 460 π.Χ., πρότεινε να καίγονται αρωματικά βότανα επάνω από τους ασθενείς. Άλλοι γιατροί δημιούργησαν φυτικά φάρμακα, όπως το «μεγαλείον», το οποίο περιείχε μύρο και κανέλα και το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο για τις πληγές, αλλά και ως άρωμα.

Απόσταξη

Ο διάσημος Άραβας σοφός Αβικένας (980-1037 μ.Χ.) είναι εκείνος που ανακάλυψε ξανά τις τεχνικές της απόσταξης. Τις εφάρμοσε στα τριαντάφυλλα για να πάρει το ανθόνερο και το αιθέριο έλαιό τους. Διάφορα αντικείμενα που βρέθηκαν στο Ιράκ και το Πακιστάν δείχνουν ότι η τεχνική της απόσταξης έχει ιστορία χιλιάδων ετών. Η απόσταξη συνέχισε να χρησιμοποιείται κατά το Μεσαίωνα, και μέχρι τον 16ο και 17ο αιώνα. Εκείνη την εποχή τυπώθηκαν και τα πρώτα βοτανολόγια, μι-

κρά βιβλία που περιέγραφαν τη διαδικασία της εκκύλισης και τις ιδιότητες των βοτάνων. Τα φυτικά σκευάσματα και τα αιθέρια έλαια ήταν τα φάρμακα του λαού, όπως ανέφερε ο Νίκολας Κούλπεπερ στο διάσημο βοτανολόγιο του 1649. Αργότερα, τον ίδιο αιώνα, όταν η βουβωνική πανώλη μάστιζε τον πληθυσμό της Ευρώπης, οι γιατροί φορούσαν μάσκες γεμισμένες με βότανα και καρκεύματα για να προστατευθούν από τη μολυσματική ασθένεια. Το 18ο αιώνα, τα φαρμακεία του Λονδίνου διέθεταν φυτικά φάρμακα, τα οποία περιείχαν αιθέρια έλαια. Ωστόσο, στη διάρκεια του 19ου αιώνα παρατηρήθηκε αυξημένο ενδιαφέρον για τα συνθετικά φάρμακα, τα λεγόμενα «καθαρά», και έτσι τα αιθέρια έλαια και τα βότανα έπαψαν να χρησιμοποιούνται στη Δύση. Το ενδιαφέρον, όμως, αναζωπυρώθηκε στη διάρκεια του 20ου αιώνα.

Κύρια αιθέρια έλαια

Το άρωμα του **λιβανιού** μάς συνδέει με την ιστορία της αρωματοθεραπείας.

ΛΕΒΑΝΤΑ
ΓΑΛΛΙΑ

ΕΚΧΥΛΙΣΗ Τα αιθέρια έλαια εξαγονται από τα φύλλα, τα άνθη, τα κλαδιά, τους καρπούς, και τις ρίζες διάφορων φυτών. Οι καλλιεργητές πρέπει να κόψουν το φυτό ακριβώς την κατάλληλη στιγμή για να έχουν την καλύτερη δυνατή συγκομιδή. Τα έλαια παράγονται με τρεις τρόπους — με απόσταξη, έκθλιψη, και εκκύλιση με διαλύτη — και παρασκευάζονται σε όλα τα μέρη του κόσμου.



ΡΟΔΟΠΕΤΑΛΑ
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ



BENZOH
ΣΟΥΜΑΤΡΑ



ΣΑΝΔΑΛΟΞΥΛΟ
ΙΝΔΙΑ



ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ
ΚΙΝΑ



Πορτοκαλιές

Τα άνθη και οι καρποί της πορτοκαλιάς εμφανίζονται μαζί.

Απόσταξη

Χρησιμοποιείται για την παρασκευή πολλών ελαίων, όπως της λεβάντας και του δενδρολίβανου. Τα διάφορα τμήματα του φυτού μπαίνουν σε ένα δοχείο από ατσάλι (αποστακτήρας) και διοχετεύεται μέσα στο δοχείο ατμός με μεγάλη πίεση. Ο ατμός ψύχεται για να μετατραπεί και πάλι σε νερό και το αιθέριο έλαιο επιπλέει στο επάνω μέρος του δοχείου.

Έκθλιψη

Χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του αιθέριου ελαίου από τα εσπεριδοειδή. Πολύ απλά, συνθλίβεται ο φλοιός για να βγει το έλαιο. Σήμερα, πολλά έλαια εσπεριδοειδών, όπως του πορτοκαλιού και του λεμονιού, παράγονται από τη βιομηχανία των χυμών.

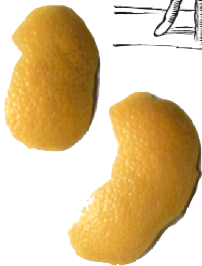


Εκχύλιση με διαλύτη

Είναι μια περίπλοκη χημική διεργασία που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή αρωματικών ελαίων από ευαίσθητα λουλούδια, όπως το γιασεμί. Τα πέταλα βυθίζονται σε χημικό διαλύτη, ο οποίος κάνει τις αρωματικές ουσίες να εκλύονται από τις ίνες του φυτού και να δημιουργούν μια κολλώδη μάζα (κονκρέτα), η οποία υπόκειται νέα επεξεργασία για να απομακρυνθούν οι λιπαρές ουσίες και το κερί, ώστε να μείνει ένα καθαρό υγρό (απόλυτο έλαιο).



ΚΑΡΠΟΙ ΑΡΚΕΥΘΟΥ
ΚΡΟΑΤΙΑ



ΛΕΜΟΝΙ
ΙΤΑΛΙΑ

Σύγχρονη αρωματοθεραπεία

Ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Ρενέ-Μορίς Γκατφοσέ, ένα γάλλο χημικό με ειδικευση στα αρώματα, ο οποίος χρησιμοποίησε καθαρό έλαιο λεβάντας για να θεραπεύσει ένα έγκαιμα στο χέρι του, μετά από ατύχημα στο εργαστήριο. Στη συνέχεια, στη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια σε ένα νοσοκομείο για τη θεραπεία των στρατιωτών. Στα τέλη της δεκαετίας του 1920 και στη δεκαετία του 1930 συνέχισε να μελετά την πιθανή θεραπευτική αξία των αιθέριων ελαίων. Ένας άλλος γάλλος γιατρός, ο Ζαν Βαλνέ, θέραπευε με αιθέρια έλαια τα τραύματα των στρατιωτών στον πόλεμο της Ινδοκίνας (1948-1959). Έτσι, υπήρξε ένας ακόμα πατέρας της αρωματοθεραπείας, και το 1964, στο κλασικό κείμενο *Aromatherapie*, αποκάλεσε τα αιθέρια έλαια πιθανά «αστέρια της ιατρικής». Η εργασία του Βαλνέ μελετήθηκε από την Μαργκερίτ Μορί, η οποία έδωσε στην αρωματοθεραπεία τη σημερινή της μορφή. Έδωσε έμφαση στην εξατομίκευση της εφαρμογής των αιθέριων ελαίων, ανάλογα με την ψυχολογική κατάσταση και τα σωματικά συμπτώματα. Επίσης, πρότεινε να χορηγούνται τα έλαια με μασάζ.



Θεραπεία με αιθέρια έλαια

Ο Ρενέ-Μορίς Γκατφοσέ, γάλλος χημικός με ειδικευση στα αρώματα, είναι ο «πατέρας» της σύγχρονης αρωματοθεραπείας.

Ρόμπερτ Τίσεραντ

Ο Ρόμπερτ Τίσεραντ εξέδωσε το 1975 το πρώτο αγγλικό βιβλίο αρωματοθεραπείας με τίτλο *The Art of Aromatherapy*. Συγκέντρωσε ιστορικές πληροφορίες για τα αιθέρια έλαια και παρουσίασε μια λεπτομερή μεθοδολογία για τη χρήση τους. Το βιβλίο μεταφράστηκε σε πολλές γλώσσες. Ο Τίσεραντ είναι σημαντική μορφή της αρωματοθεραπείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Στα έργα του περιλαμβάνεται το διεξοδικό κείμενο *Essential Oil Safety*, βασικό εγχειρίδιο για πολλούς αρωματοθεραπευτές και ειδικούς.

Επιστροφή στα αιθέρια έλαια

Η αρωματοθεραπεία συνεχίζει να εξελίσσεται. Η εφαρμογή της έχει πολλές πτυχές. Δεν είναι μόνο μασάζ με αρωματικές ουσίες· παίζει ακόμα σημαντικότερο ρόλο στο σημερινό κόσμο του στρες και των γρήγορων ταχυτήτων. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται όλο και συχνότερα στα νοσοκομεία, τα γηροκομεία, τα σχολεία, τα αεροπλάνα, ακόμα και στους χώρους εργασίας. Η εξάτμιση ελαίων ονομάζεται «αρωματισμός του χώρου» και συμβάλλει στην καταπολέμηση του συνδρόμου των «άρρωστων κτιρίων». Τα σύγχρονα κτίρια με κεντρική θέρμανση και ο κλιματισμός παγιδεύουν τα μικρόβια στον αέρα και συμβάλλουν στη μετάδοση των λοιμώξεων. Αιθέρια έλαια όπως το έλαιο του τειόδεντρου βοηθούν στην απολύμανση της ατμόσφαιρας και τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα. Η πρόσφατη επιστροφή στα αιθέρια έλαια είναι μια αληθινή αρωματική επανάσταση!

Κύρια αιθέρια έλαια

Το έλαιο του **τειόδεντρου** έχει πολύτιμες αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες.



Απαλό σαν ροδάκινο

Από τα κουκούτσια των ροδάκινων παράγεται ένα λάδι για μασάζ με ελαφριά υφή.

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΑ ΛΑΔΙΑ

Αιθέριο έλαιο είναι ένα ιδιαίτερα αρωματικό υγρό, το οποίο εξατμίζεται γρήγορα όταν θερμαίνεται. Είναι εξαιρετικά συμπυκνωμένο — για 2 λίτρα ελαίου λεβάντας χρειάζονται περίπου 760 κιλά (0,76 τόνοι) λεβάντας.

Το βασικό λάδι είναι ένα φυτικό έλαιο με το οποίο αναμειγνύουμε τα αιθέρια έλαια ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια στο μασάζ. Ένα μείγμα αιθέριων ελαίων και φυτικού λαδιού, όπως αμυγδαλέλαιου ή λάδι κουκουτσιών σταφυλιού (γι-γαρτέλαιο), δεν ερεθίζει το δέρμα. Υπάρχουν επίσης λοσιόν και κρέμες βάσης. Κάθε προϊόν βάσης είναι κατάλληλο για συγκεκριμένη χρήση και κάνει καλό στο δέρμα.

Η κατάλληλη μεζούρα

Μπορείτε να αγοράσετε δοσομετρικά κουτάλια από το φαρμακείο.



1 Χρησιμοποιήστε ένα χωνί για να ρίξετε μεγαλύτερη ποσότητα του βασικού λαδιού στο μπουκάλι ανάμειξης.



2 Χάρη στο ειδικό πώμα των μπουκαλιών των αιθέριων ελαίων, μπορείτε να προσθέσετε με ακρίβεια όσες σταγόνες θέλετε στο βασικό λάδι.



Φτιάξτε ένα μείγμα

Μετρήστε 20 ml (4 κουταλάκια) βασικού λαδιού και ρίξτε το σε ένα καθαρό, γυάλινο μπουκάλι σκούρου χρώματος. Προσθέστε μέχρι 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου ή ελαίων. Ανακινήστε το μείγμα. Βάλτε το σε δροσερό μέρος και κλείστε καλά το μπουκάλι. Χρησιμοποιήστε το μέσα σε 4 εβδομάδες.

Σε αυτό το παράδειγμα, φτιάξαμε ένα διάλυμα περιεκτικότητας 2,5%, το οποίο είναι ιδανικό για μασάζ και για γενική χρήση. Ένα πυκνότερο διάλυμα 5% μπορεί να απλωθεί σε μικρές περιοχές για να απαλύνει τον πόνο. Για να φτιάξετε διάλυμα 5%, αναμειξτε 20 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 20 ml (4 κουταλάκια) βασικού λαδιού.

Τα διαλύματα 1% είναι κατάλληλα για ευαίσθητο δέρμα, για παιδιά από τριών έως δέκα ετών, και για τις εγκύους. Για να τα παρασκευάσετε, αναμειξτε 4 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 20 ml (4 κουταλάκια) βασικού λαδιού.

Ασφάλεια

Μπορούμε να απλώσουμε στο δέρμα αιθέρια έλαια με ασφάλεια όταν τα αναμειγνύουμε με βασικά λάδια.

Υγιές
δέρμα

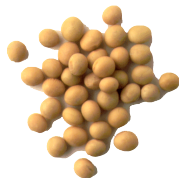


ΑΜΥΓΔΑΛΑ



ΦΥΤΡΑ ΣΙΤΑΡΙΟΥ

Χαλαρωμένοι μύες



ΣΟΠΑ

Βελτιωμένη υφή
δέρματος



Οδηγίες για τη θεραπεία



Προσοχή

Αν και τα αιθέρια έλαια είναι φυσικές ουσίες, πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή.

Υπάρχουν μερικοί βασικοί κανόνες για την ασφαλή χρήση των αιθέριων ελαίων. Σε αυτό το βιβλίο, έχουμε επιλέξει να παρουσιάσουμε συγκεκριμένα έλαια, τα οποία έχουν ελάχιστες παρενέργειες, και αν ακολουθήσετε τις οδηγίες που δίνουμε είναι μάλλον απίθανο να αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμάστε τις γενικές πληροφορίες που ακολουθούν. Αν έχετε αμφιβολίες για τη χρήση των ελαίων, συμβουλευτείτε έναν πιστοποιημένο θεραπευτή.

Γενικές προφυλάξεις

Μην πίνετε τα αιθέρια έλαια, γιατί μπορεί να ερεθίσουν το πεπτικό σύστημα και σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να προκαλέσουν εσωτερικές βλάβες. Μην τα βάζετε απευθείας στο δέρμα, με εξαίρεση το έλαιο της λεβάντας και του τεϊόδεντρου, τα οποία χρησιμοποιούνται και για πρώτες βοήθειες. Κρατήστε όλα τα αιθέρια έλαια μακριά από τα παιδιά. Τηρήστε το χρόνο ζωής των αιθέριων ελαίων (δείτε τις σελίδες 28-29). Αν έχει περάσει ο χρόνος ζωής τους, είναι πιθανό να προκαλέσουν ερεθισμούς.

Τα αιθέρια έλαια πρέπει να αποφεύγονται τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο διαλύματα 1% για μασάζ. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καλό είναι να χρησιμοποιείτε ήπια έλαια, όπως μανταρίνι, πορτοκάλι, παλμαρόζα (φονικικό-ροδο), ή νερολί.

Οι υπερτασικοί καλό είναι να αποφεύγουν τα αιθέρια έλαια της μέντας και του δενδρολίβανου.

Προφυλάξεις για το δέρμα

Αν έχετε πολύ ευαίσθητο δέρμα, καλό είναι να δοκιμάζετε όλα τα αιθέρια έλαια πριν τα χρησιμοποιήσετε (δείτε τις σελίδες 22-23). Αν διαπιστώσετε ότι ένα αιθέ-

ριο έλαιο σάς προκαλεί εξάνθημα, ξεπλύνετε το σημείο με απαλό σαπούνι και απλώστε σκέτο βασικό λάδι από αμύγδαλο για να καταπραΰνετε το δέρμα.

Όλα τα έλαια από εσπεριδοειδή — περγαμόντο, λεμόνι, πορτοκάλι, και μανταρίνι — υπάρχει περίπτωση να είναι φωτοτοξικά, και προκαλούν ακανόνιστο χρωματισμό του δέρματος μετά από έκθεση σε υπεριώδεις ακτινοβολίες (UV). Επομένως, αν έχετε χρησιμοποιήσει μείγμα με έλαια εσπεριδοειδών αποφύγετε το δυνατό υπεριώδες φως, δηλαδή τον ήλιο ή το σολάριουμ για 12 ώρες μετά την εφαρμογή του.

Προφυλάξεις για τα παιδιά

Για τα μωρά και τα νήπια έως τριών ετών, χρησιμοποιήστε μόνο μία σταγόνα ελαίου τριαντάφυλλου, λεβάντας, ή χαμομηλιού σε 20 ml (4 κουταλάκια) αμυγδαλέλαιου. Για τα παιδιά από 3 έως 10, χρησιμοποιήστε διάλυμα 1% (τη μισή δόση από εκείνη των ενηλίκων). Για τα παιδιά άνω των δέκα ετών ακολουθήστε τις δοσολογίες των ενηλίκων.

Κύρια αιθέρια έλαια

Το έλαιο **παλμαρόζα** είναι πολύ απαλό στο δέρμα και προορίζεται για γενική χρήση.

Διώξτε τις πνευματικές, σωματικές, και συναισθηματικές εντάσεις με αρώματα

Τα βιβλία της σειράς *Συμβουλές και μυστικά* συνδυάζουν με εξαιρετικό τρόπο τη θεωρία και την πράξη, δίνοντας ξεκάθαρες και ολοκληρωμένες εξηγήσεις, με στόχο να απομυθοποιήσουν το θέμα που περιγράφουν και να σας δείξουν πώς να το αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το βιβλίο *Αρωματοθεραπεία – Συμβουλές και μυστικά*:

- Παρουσιάζει αναλυτικά τα κυριότερα αιθέρια έλαια
- Δείχνει πώς χρησιμοποιούνται στην πράξη για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων
- Προσεγγίζει την αρωματοθεραπεία χωρίς ειδικούς όρους, ώστε να είναι εύκολα κατανοητό από κάθε αναγνώστη

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-225-3



9 789604 612253