

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ)

Αλήθεια ή μύθος;



1. Τι είναι η αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία είναι ο κλάδος της βοτανικής ιατρικής που σαν σκοπό έχει τη θεραπεία ψυχοσωματικών ασθενειών με τη χρήση κυρίως των αιθέριων ελαίων, αντιμετωπίζοντας τον ανθρώπινο οργανισμό ως ένα σύνολο. Η μέθοδος αυτή μπορεί να συνδυαστεί με άλλες, συμβατικές μεθόδους θεραπεία και δεν αντικαθιστά πάντα την κλασική Ιατρική, όμως μπορεί να την συμπληρώσει.

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές πτητικές χημικές ενώσεις σε υγρή μορφή, με ελαιώδη εμφάνιση και διαφορετική χημική σύσταση καθένα.

Αυτό σημαίνει ότι τα μόριά τους εξατμίζονται εύκολα και διασκορπίζονται στον ατμοσφαιρικό αέρα έρχονται σε επαφή με τα όργανα της όσφρησης τα οποία και διεγείρουν μεταφέροντας το ερέθισμα στο ανάλογο τμήμα του εγκεφάλου, το οποίο είναι υπεύθυνο μεταξύ άλλων και για τη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγή ορμονών.

Η επιστήμη σήμερα, είναι σε θέση να γνωρίζει, πως κάθε έλαιο περιέχει μέχρι και διακόσιες διαφορετικές χημικές ενώσεις.

Τα αιθέρια έλαια είναι δυνατόν να εντοπίζονται σε όλους τους φυτικούς ιστούς (άνθη, φύλλα, καρπούς, κλπ.) και οι μέθοδοι με τις οποίες λαμβάνονται είναι: η απόσταξη, η εκχύλιση και η μηχανική παραλαβή (πιεστήρια).

Οι τρεις τρόποι χρήσης των αιθέριων ελαίων είναι:

Η όσφρηση (εισπνοές – διάχυση)

Το μασάζ με αιθέρια έλαια διαλυμένα σε βάση από φυτικά έλαια.

Η εσωτερική χρήση των αιθερίων ελαίων.

Πρέπει να σημειωθεί ότι τα αρωματικά έλαια είναι διαφορετικά από τα αιθέρια έλαια. Τα αρώματα που περιέχουν χημικές ουσίες δεν παρέχουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Η ιστορία της αρωματοθεραπείας μας είναι γνωστή από τους Αιγυπτίους, οι οποίοι κατέγραψαν σε παπύρους την χρήση αρωματικών φυτών.

Στον αρχαίο Κινέζικο πολιτισμό, χρησιμοποιούσαν κάποια μορφή αρωμάτων.

Οι Έλληνες προχώρησαν στις δικές τους ανακαλύψεις. Ανακάλυψαν πως τα αρώματα κάποιων λουλουδιών δρούσαν διεγερνητικά ενώ άλλα είχαν χαλαρωτικές ιδιότητες. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν ως βασικό λάδι, το οποίο απορροφούσε το άρωμα από τα βότανα ή τα λουλούδια, και εν συνεχεία το αρωματικό λάδι χρησιμοποιούνταν ως καλλυντικό και για ιατρικούς σκοπούς. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε στα λουτρά, τη μάλαξη, ακόμα και σε θυμιάματα για την αντιμετώπιση της πανούκλας που έπληξε την Αθήνα.

Οι Ρωμαίοι γνώρισαν από τους Έλληνες την αρωματοθεραπεία και έγιναν γνωστοί για τα αρωματικά λουτρά που συνοδεύονταν από μαλάξεις με αρωματικά έλαια.

Στο Μεσαίωνα παρατηρήθηκε σε επιδημίες λοιμωδών νόσων, όπως η χολέρα και η πανώλη, ότι οι παραγωγοί αρωμάτων δεν προσβάλλονταν από τα νοσήματα.

Ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1920 από το Γάλλο χημικό Rene Maurice Gatterfosse, ο οποίος κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου γιάτρεψε μέσα σε αιθέριο έλαιο λεβάντας πρώτα τα δικά του εγκαύματα και μετά συνέχισε να θεραπεύει και άλλες σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, κατασκευάζοντας παράλληλα ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων, πολλά από τα οποία είναι γνωστά μέχρι σήμερα. Ο Gatterfose έγραψε το πρώτο σύγχρονο βιβλίο αρωματοθεραπείας. Οι εφαρμογές του Γάλλου χημικού έκαναν γνωστό ότι τα αιθέρια έλαια μπορούν να και διαπερνούν το δέρμα και να φτάνουν στο αίμα και τη λέμφο, που με τη σειρά τους τα μεταφέρουν από όργανο σε όργανο.

Καθώς η κλασσική Ιατρική και τα φάρμακα εξελίχθηκαν υπήρξε πτώση στην χρήση των ελαίων παρότι πολλά από αυτά είχαν μεγαλύτερη αντισηπτική αξία από τα συνθετικά φάρμακα. Ο λόγος ήταν το κέρδος που υπόσχονταν τα συνθετικά φάρμακα.

Όμως, το 1978, μετά την εμφάνιση βιβλίου τριών τόμων γραμμένο από τον Γάλλο Paul Blanche με θέμα την χρήση των αιθέριων ελαίων σε μεγάλο αριθμό νοσημάτων, επανήλθε η αναγνώρισή τους από τη Γαλλική ιατρική κοινότητα. Τα τελευταία χρόνια ανθεί ιδίως στην Αμερική η λεγόμενη «εναλλακτική» Ιατρική, η οποία χρησιμοποιεί μεταξύ άλλων και την αρωματοθεραπεία.

2. Ποια είναι η γνώμη της κλασσικής Ιατρικής για την Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία περιλαμβάνεται στην Εναλλακτική Ιατρική. Αν αξιολογήσουμε τα Ευρωπαϊκά στοιχεία θα δούμε ότι στις χώρες στις οποίες η άσκηση της εναλλακτικής ιατρικής θεσμοθετήθηκε νομικά, (επομένως και η αρωματοθεραπεία) η αντιμετώπιση από τους κλασσικούς ιατρούς βελτιώθηκε σε μεγάλο ποσοστό. Αρκεί να αναφέρουμε για παράδειγμα ότι το 80% των Γενικών Ιατρών της Σκωτίας έχουν παρακολουθήσει μαθήματα Ομοιοπαθητικής. Στην χώρα μας η αντιμετώπιση κυμαίνεται ανάλογα με τις γνώσεις και τις εμπειρίες του κάθε ιατρού και περιλαμβάνει πολυποικίλες αντιδράσεις. Για παράδειγμα πολλοί

ιατροί νομίζουν ότι οι εναλλακτικές θεραπευτικές μέθοδοι βοηθούν μόνο στην ψυχολογία του ασθενούς. Υπάρχουν όμως, πολλοί ιατροί που συνηγορούν υπέρ της μεθόδου αυτής σε νοσήματα στα οποία έχουν δει σημαντικές θεραπείες σε δικούς τους ασθενείς.

Πάντως η θετική ή όχι άποψη εξαρτάται περισσότερο από συγκυριακούς παράγοντες και όχι από επίσημη βιβλιογραφική ενημέρωση.

«Περισσότερους κινδύνους παρά οφέλη ενδεχομένως να κρύβουν τα αιθέρια έλαια για την υγεία μας», υποστηρίζει νέα μελέτη από την Ταιβάν.

Οι ειδικοί του **Πανεπιστημίου Φαρμακολογίας και Επιστημών Τσία-Ναν** στην Ταιβάν, διαπίστωσαν ότι τα αιθέρια έλαια - που χρησιμοποιούνται ως αρωματικά για εσωτερικούς χώρους ή σε χαλαρωτικά μπάνια και μασάζ - αλληλεπιδρούν με τον ατμοσφαιρικό αέρα παράγοντας επιβλαβή μικροσωματίδια, τα οποία ευθύνονται για αλλεργικές αντιδράσεις, πονοκεφάλους, ναυτία ή ακόμη και βλάβες στο ήπαρ και τους νεφρούς.

Συγκεκριμένα, μέτρησαν τη συγκέντρωση δευτερευόντων οργανικών αερολυμάτων που απελευθερώνονται κατά την τριβή των αιθέριων ελαίων στο δέρμα. Αρκετά υψηλά επίπεδα επιβλαβών μικροσωματιδίων εντόπισαν επίσης και κατά τη διάρκεια καύσης των αιθέριων ελαίων σε εσωτερικούς χώρους. Αυτά ωστόσο δεν κρίθηκαν το ίδιο ανησυχητικά με εκείνα που παρατηρήθηκαν κατά το μασάζ αρωματοθεραπείας.

Τεράστια η σημασία του εξαερισμού

«Από τη στιγμή που η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται από το ευρύ κοινό και από αρκετά ιδρύματα αισθητικής και αποτελεί μια από τις πλέον διαδεδομένες συμπληρωματικές θεραπείες, οι επιπτώσεις της στην ποιότητα του εσωτερικού ατμοσφαιρικού αέρα και στην υγεία δεν θα πρέπει να παραβλεφθούν»
υπογραμμίζουν οι ερευνητές με σχετική τους δημοσίευση στο επιστημονικό έντυπο "Environmental Engineering Science".

Δύο είναι οι βασικές Σχολές Αρωματοθεραπείας ως προς την καταλληλότητα και τον τρόπο χρήσης των ελαίων.

1) Η Βρετανική Σχολή

Η Βρετανική Σχολή της αρωματοθεραπείας δίνει έμφαση στο μασάζ με αιθέρια έλαια αραιωμένα σε φυτικά έλαια σε συγκέντρωση 2-5 % και αποθαρρύνει την χρήση καθαρών αιθέριων ελαίων (μη αραιωμένων) με χορήγηση από την επιδερμίδα ή λήψη από το στόμα. Η βρετανική αρωματοθεραπεία βασίζεται στην επιστημονική έρευνα πάνω στα ζώα με αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην βιομηχανία τροφίμων (που δεν είναι για φαρμακευτική – ιατρική χρήση) και μάλιστα με ορισμένα συστατικά των αιθερίων ελαίων.

Βεβαίως, η στάση αυτή οδήγησε σε λανθασμένα συμπεράσματα σε ότι αφορά την χρήση των αιθέριων ελαίων στον άνθρωπο. Η Βρετανική σχολή αναφέρει πολλές προφυλάξεις και αντιφάσεις σε ότι αφορά την χορήγηση αιθέριων ελαίων καθαρών ή από το στόμα και απαγορεύει εντελώς την χρήση πολλών αιθέριων ελαίων.

Οι προφυλάξεις αυτές είναι πιθανώς έγκυρες όταν δεν χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά θεραπευτικά αιθέρια έλαια. **Η Βρετανική σχολή επιμένει στο γεγονός ότι τα αιθέρια έλαια είναι επικίνδυνα και ότι η Αρωματοθεραπεία πρέπει αν εξασκείται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες.**

Στην Ελλάδα, όπως και στις Η.Π.Α., κυριαρχούν οι απόψεις της Βρετανικής σχολής.

2) Η Γαλλική Σχολή

Η Γαλλική Σχολή της αρωματοθεραπείας **δίνει έμφαση στην λήψη αιθέριων ελαίων από το στόμα και στην χορήγηση καθαρών αιθέριων ελαίων** αλλά συστήνει και την χορήγηση τους με εισπνοή (Γερμανική σχολή), αραιωμένα σε φυτικά έλαια.

Οι Γάλλοι ενδιαφέρονται περισσότερο για την «*Θεραπεία*» παρά για το «*Άρωμα*». Η Γαλλική σχολή έχει αναπτυχθεί από γιατρούς που ενδιαφέρονται στο να γιατρέψουν τις ασθένειες και να φροντίσουν την υγεία χωρίς να παραμελούν τη συναισθηματική διάσταση. Οι Γάλλοι βασίζονται στην επιστημονική έρευνα σε ανθρώπους και κατ' επέκταση και στην προσωπική κλινική τους εμπειρία, χρησιμοποιώντας ακέραια αιθέρια έλαια φαρμακευτικής ποιότητας.

Η Γαλλική σχολή δίνει έμφαση στο γεγονός ότι η Αρωματοθεραπεία είναι ασφαλής και μπορεί να εξασκείται με κοινή λογική από οποιονδήποτε, ακόμη και αν δεν έχει κάνει ιατρικές ή φαρμακευτικές σπουδές.

Η θέση αυτή έχει κάνει πολλούς μη εκπαιδευμένους ανθρώπους να μπορούν να χρησιμοποιήσουν θεραπευτικά τα αιθέρια έλαια για τους εαυτούς τους, σε όλη την Ευρώπη και την Β. Αμερική. Επίσης οδήγησε στη δημιουργία μιας ποικιλίας πρωτοκόλλων που εφαρμόζουν καθαρά αιθέρια έλαια τοπικά στην πάσχουσα περιοχή, στα πόδια ή στη σπονδυλική στήλη .

Στην Γαλλική σχολή έχουν εκπαιδευτεί και εκτός Ευρώπης εκατομμύρια άτομα στην Β. Αμερική, Αυστραλία και Ιαπωνία.

3. Ιδιότητες των αιθέριων ελαίων και ιάσεις ασθενειών

Τα αιθέρια έλαια είναι σύνθετες οργανικές χημικές ενώσεις. Ανάλογα με τη χημική σύσταση κάθε αιθέριου ελαίου, παράγονται ορισμένες ιδιότητες. Οι ιδιότητες αυτές έχουν επαληθευθεί από την επιστήμη της χημείας και της φαρμακολογίας. Ανακαλύφθηκαν μέσω των χημικών αναλύσεων των αιθέριων ελαίων, των επανειλημμένων δοκιμών, διατυπώθηκαν σε παγκόσμια συνέδρια και επαληθεύονται από την κλινική αρωματοθεραπευτική πράξη και την αρχαία και αδιάσπαστη λαϊκή γνώση.

Παραθέτουμε έναν κατάλογο των ιδιοτήτων, για το πώς περίπου λειτουργεί η Αρωματοθεραπεία σε χημικό επίπεδο.

Αναλγητικές:

Αναλγητικά είναι τα αιθέρια έλαια, που περιέχουν πολλές αλκοόλες. Η χρήση αυτή είναι πολύ σημαντική, γιατί μπορεί να βελτιώσει άμεσα την ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου και ακόμα να βοηθήσει στην θεραπεία του βασικού προβλήματος. Π.χ. σε πολλά **ορθοπεδικά προβλήματα**. Σε νοσοκομεία της Αγγλίας έχουν φτιάξει αναλγητική ένεση από αιθέρια έλαια, όχι απλώς ως αναλγητικό, αλλά ως τοπικό αναισθητικό.

Αντιαλλεργικές:

Ως αντιαλλεργικά μπορούν να λειτουργήσουν διάφορα αιθέρια έλαια, ανάλογα με το λόγο, που προκαλεί την αλλεργία καθώς και το επίπεδο, στο οποίο αυτή λειτουργεί. Άλλη π.χ. είναι η αντιμετώπιση του **αλλεργικού δέρματος** και τελείως άλλη του **βήχα** ή του **άσθματος**.

Αποσυμφορητικές:

Σε άλλες περιπτώσεις η αποσυμφόρηση συνίσταται στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, ή της λέμφου. Αυτή η δράση είναι πολύ σημαντική π.χ. στην **κυτταρίτιδα** ή στο **θαμπό δέρμα**. Σε άλλες στην βλεννόλυση και την απόχρεμψη (την απομάκρυνση δηλ. φλεγμάτων από τους πνεύμονες).

Αποτοξινωτικές:

Εξαιρετικά αποτελεσματικό είναι το αιθέριο έλαιο αρκεύθου, το οποίο όχι μόνο αποτοξινώνει και καθαρίζει το σώμα βαθιά, αλλά επενεργεί και σε εκείνο το κέντρο του εγκεφάλου, που συνδέεται με **εξαρτήσεις τοξικές** ή άλλες.

Αφροδισιακές:

Πανάρχαια γνωστό για τις αφροδισιακές του ιδιότητες είναι το σανταλόξυλο. Στην αφροδισιακή χρήση μαζί με άλλα εξετάζεται αν υπάρχει **ανισορροπία της σεξουαλικής ενέργειας** από καθαρά σωματικούς λόγους ή αν π.χ. οι λόγοι είναι κυρίως συναισθηματικοί.

Διουρητικές: Αυτή η χρήση είναι σημαντική για αποτοξίνωση και ευρύτερο καθαρισμό καθώς και όταν υπάρχουν συγκεκριμένες **παθήσεις του ουροποιητικού**. Η διουρητική δράση χρησιμοποιείται βεβαίως και στην **κυτταρίτιδα**.

Ενυδατικές: Η χρήση αρωματοθεραπευτικών προϊόντων κατά τη διάρκεια του λουτρού επαυξάνει κατά 100 φορές την ταχύτητα απορρόφησης των αιθέριων ελαίων από το σώμα. Έχει μετρηθεί πως τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το βρεγμένο δέρμα 10.000 φορές περισσότερο από τα ιόντα χλωρίου και νατρίου!

Καρδιοτονωτικές: Τα αιθέρια έλαια ρυθμίζουν **το ρυθμό της αναπνοής** καθώς και τον **καρδιακό παλμό**. Ιδιαίτερα σε **προεγχειρητικούς** και **μετεγχειρητικούς ασθενείς** αυτό μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετικό. Συνηθίζεται σε νοσοκομεία της Βρετανίας οι αρωματοθεραπευτές ή νοσηλευτές με ειδίκευση στην αρωματοθεραπεία να κάνουν στους ασθενείς μασάζ στα πέλματα.

Ορμονικές: Οι ορμόνες στο σώμα μας εκκρίνονται από αδένες. Αναλόγως με το ποια ορμόνη πρέπει να ρυθμιστεί χρησιμοποιείται διαφορετικό αιθέριο έλαιο. Αιθέρια έλαια με μονοτερπένια έχει παρατηρηθεί, ότι **ρυθμίζουν τη λειτουργία του φλοιού των επινεφριδίων** και προκαλούν την έκκριση της ορμόνης κορτιζόλης. Η κορτιζόλη με τη σειρά της δρα αναλγητικά, **καταπραύνει αλλεργικές αντιδράσεις και φλεγμονές**.

Άλλα αιθέρια έλαια ρυθμίζουν τα οιστρογόνα, την προγεστερόνη, την έκκριση χολής, την έκκριση γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.

Προ βιοτικές: Τα φυτικά υλικά ανθόνερα, αιθέρια έλαια, φυτικά λάδια, **ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα-τη φυσική άμυνα του οργανισμού**. Η αλήθεια όμως είναι, ότι στην προσπάθειά τους να μας θεραπεύσουν συχνά καταστρέφουν και στοιχεία, που πραγματικά χρειαζόμαστε. Αυτό συμβαίνει με καθετί χημικό ή συνθετικό. Επίσης είναι σημαντικό, ότι **μακροπρόθεσμα αποδυναμώνουν πάρα πολύ τη φυσική άμυνα του οργανισμού**.

Υποτασικές: Έχουν τη αξιοθαύμαστη ιδιότητα να **ανεβάζουν τη χαμηλή πίεση και να μειώνουν την υψηλή**. Να δρουν δηλαδή ως ρυθμιστικό συμπληρώνοντας τα κενά και φέρνοντας ισορροπία.

Στυπτικές: Μία απίστευτη λειτουργία των αιθέριων ελαίων. Ως στυπτικά θεωρούμε τα αιθέρια έλαια, που ρυθμίζουν τα **υγρά του σώματος**. Ας πούμε αυτά που βοηθούν, ώστε να σταματήσει μια **αιμορραγία** σε πληγή, σε **αιμορροΐδες κ.α.**

Τονωτικές: Τονωτικό είναι το τριαντάφυλλο, που μπορεί να βοηθήσει άνθρωπο ύστερα από μεγάλη αρρώστια, **να σταθεί στα πόδια του**. Τονωτικός είναι ο βασιλικός για κάποιον, που **μελετάει και δίνει εξετάσεις**, τονωτικό είναι το λεμόνι για κάποιον που ασθενεί και τονωτικό και το γιασεμί μετά από τοκετό.

4. Ποια βότανα χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία.

Είναι πολλά τα βότανα και τα άνθη που έχουν κατάλληλο αιθέριο έλαιο για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου και κάποια απ' αυτά είναι τα εξής:

Γιασεμί

Τονωτικό του νευρικού συστήματος, ψυχοσωματικά προβλήματα, γυναικολογικά προβλήματα, αναπνευστικό, αντισηπτικό, για ξηρά ευερέθιστα δέρματα, ρυτίδες.

Περγαμόντο

Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις βρογχίτιδας. Είναι αρωματικό, αντικαταθλιπτικό και κατάλληλο για το γαστρεντερικό σύστημα και τα δερματικά προβλήματα αλλά και για τους μύκητες των γεννητικών οργάνων.

Λεβάντα

Είναι το αιθέριο έλαιο που έχει τις περισσότερες εφαρμογές. Για πληγές κάθε είδους, τσιμπήματα, ψείρα, ψώρα, πονοκέφαλο, καταρροή και γενικά γρίπη, ημικρανίες (λίγες σταγόνες στους κροτάφους), κακή αναπνοή, πόνους στα αυτιά, προβλήματα μύτης και λαιμού. Για παχυσαρκία, κατακράτηση υγρών, ανωμαλίες περιόδου, τόνωση του κυκλοφορικού, πόνους των μυών, ρευματισμούς, διαστρέμματα, κολικούς, δυσπεψία, ναυτία. Γυναικολογικά προβλήματα. Για άγχος, κατάθλιψη, ακμή, δερματίτιδα, έκζεμα, ψωρίαση, ακμή.

Πατσουλί

Βοηθά στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και στην κατακράτηση υγρών. Θεραπεύει τα σκασμένα δέρματα και τις ραγάδες. Εξάγεται από ρητίνη.

Κέδρος

Είναι κατάλληλο για χρόνιες καταστάσεις άγχους, συμπτώματα παράλυσης, πληγές. Βοηθάει στο συνάχι. Είναι εντομοαπωθητικό και απολυμαντικό (για το σκόρο, λίγες σταγόνες στη ντουλάπα) και ωφέλιμο σε περιπτώσεις ακμής, τριχόπτωσης, αλωπεκίας, πιτυρίδας, σμηγματόρροιας. Εξάγεται από ρητίνη.

Σανταλόξυλο

Είναι ηρεμιστικό και δρα κατά της διάρροιας, γαστρίτιδας, κολικού, ναυτίας, λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος. Χρήσιμο για ξηρά, μολυσμένα και ευερέθιστα δέρματα. Εξάγεται από ρητίνη.

Γεράνι

Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της διάρροιας, των γαστρεντερικών προβλημάτων, τις πέτρες στο ουροποιητικό και για μολύνσεις του στόματος (πλύσεις με μια σταγόνα σ' ένα ποτήρι νερό).

Κιτρονέλλα (Λεμονόχορτο)

Αντισηπτικό, τονωτικό και αναζωογονητικό. Ρυθμιστικό του νευρικού και πεπτικού συστήματος. Αποτελεσματικό για το συνάχι. Κατάλληλο για δέρμα με ανοικτούς πόρους. Εντομοαπωθητικό με πολύ έντονη μυρωδιά.

Δεντρολίβανο

Για τόνωση του νευρικού, κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος. Είναι διουρητικό, καταπολεμά την κολίτιδα, δυσκοιλιότητα, διάρροια, τυμπανισμό, πέτρες χολής, γαστρεντερίτιδα, στομαχόπονο, ρευματισμούς. Για την αμηνόρροια, λευκόρροια, πόνους μυϊκούς, αρθρίτιδα, χρόνια βρογχίτιδα, βήχα, γρίπη. Ιδανικό για το τριχωτό της κεφαλής, αλωπεκία, τριχόπτωση. Για τριχόπτωση, πληγές, καψίματα, ρευματισμούς, κουρασμένα ή πρησμένα πόδια, για πονοκεφάλους και την υπέρταση.

Πιπερόριζα – Ginger

Χαλαρωτικό και τονωτικό. Βοηθά το δέρμα να αναπνέει. Για διάρροια, κακή πέψη, ρευματισμούς. Καλό για τον πονόλαιμο και τον τυμπανισμό.

Τριαντάφυλλο

Δρά ως ηρεμιστικό. Είναι καλό για την καρδιά, την κατάθλιψη, την ένταση, το στομάχι, το συκώτι, τη ναυτία, το κακό κυκλοφορικό, τους πόνους στο κεφάλι, τα δερματικά προβλήματα, τις ρυτίδες κ.α.

Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιούνται επίσης τα εξής βότανα.

Αγγελική	Κανέλλα	Μύρο
Βασιλικός	Λιβάνι	Μυρτιά
Γκρέιπφρουτ	Λουίζα	Νερολί
Γλυκάνισος	Λεμόνι	Περγαμόντο
Δάφνη	Μανταρίνι	Πεύκο

Ευκάλυπτος	Μαντζουράνα	Πορτοκάλι
Θυμάρι	Μελισσόχορτο	Χαμομήλι και άλλα.
Κάμφορα	Μάραθο	
Ίρις	Μέντα	
	Μοσχοκάρυδο	

5. Κίνδυνοι από τη χρήση των αιθέριων ελαίων

Παρ' όλο που τα αιθέρια έλαια είναι αγνά προϊόντα της φύσης, αυτό δεν τα καθιστά απαραίτητα μη τοξικά και αβλαβή, καθώς περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις ισχυρών χημικών ενώσεων.

Για παράδειγμα η εφαρμογή απευθείας στην επιδερμίδα κάποιων αιθέριων ελαίων μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα.

Τοξικολογικές μελέτες δείχνουν ότι τα περισσότερα αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, είναι ασφαλή για τον άνθρωπο. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν αλλεργική αντίδραση με την εφαρμογή κάποιου ελαίου. Επίσης, η χρήση αδιάλυτων ή μεγάλων δόσεων διαφόρων αιθέριων ελαίων μπορεί να προκαλέσει διάφορες τοξικότητες, ερεθισμούς, ερυθρότητα ή κνησμό.

Πρέπει λοιπόν να αντιμετωπίζουμε τα αιθέρια έλαια με σοβαρότητα, και κατά κάποιον τρόπο σαν τα φάρμακα και γι' αυτό υπάρχουν και συγκεκριμένοι τρόποι για τη χρήση τους. Για παράδειγμα δεν συνιστάται η χρήση από το στόμα και επειδή είναι εύφλεκτα, δεν πρέπει να εκτίθενται σε εστίες φωτιάς. Επίσης, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε βρέφη και απαγορεύεται η παράλληλη χρήση αλκοόλ, ενώ, δεν τα χρησιμοποιούμε αδιάλυτα απευθείας στην επιδερμίδα, ούτε και όπου υπάρχει ανοιχτό σημείο του δέρματος. Εξαιρέσεις στον κανόνα αυτό είναι το αιθέριο έλαιο λεβάντας και το έλαιο από το τειλόδεντρο (δέντρο από τσάι), αλλά μόνο κάτω από συγκεκριμένες περιστάσεις.

Σε κάθε περίπτωση πάντως, η συστηματική χρήση των αιθέριων ελαίων μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό ή περιστασιακή μικρή ενόχληση, ενώ είναι εξαιρετικά απίθανο να δημιουργήσουν κάποιο σοβαρό τραυματισμό ή μόνιμα σωματικά προβλήματα.



Αιθέρια έλαια προς αποφυγή

Διαβήτης. Οι διαβητικοί πρέπει να αποφεύγουν το αιθέριο έλαιο αγγελικής.

Επιληψία. Επειδή ορισμένα αιθέρια έλαια μπορεί να τονώσουν το νευρικό σύστημα, τα άτομα με επιληψία θα πρέπει να αποφεύγουν τον μάραθο, το δεντρολίβανο και το φασκόμηλο.

Υπέρταση. Άτομα που πάσχουν από υψηλή αρτηριακή πίεση θα πρέπει να αποφεύγουν τον ύσσωπο, το δεντρολίβανο και όλα τα είδη φασκόμηλου και θυμαριού.

Εγκυμοσύνη. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης πρέπει να γίνεται προσεκτική χρήση. Οποσδήποτε πρέπει να αποφεύγονται η δάφνη, η αγγελική, το θυμάρι, το κύμινο, ο γλυκάνισος, και ο κέδρος.

Ευαίσθητο δέρμα. Άτομα με πολύ ευαίσθητο δέρμα θα πρέπει να αποφεύγουν τον βασιλικό, τη δάφνη, το κόλιανδρο, το δέντρο τσαγιού, το νερολί, τη μέντα, , το τζίντζερ, τον λυκίσκο, το γιασεμί, το λεμόνι, το λεμονόχορτο κ.α.



Τοξικότητα. Ορισμένα έλαια είναι εξαιρετικά δυνατά και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πάνω από τις συνιστώμενες δόσεις ή κατευθείαν στην επιδερμίδα. Αυτά είναι η κανέλα, ο κουρκουμάς, η βαλεριάνα, η δάφνη, ο γλυκάνισος, η δάφνη, το κόλιανδρο, ο ευκάλυπτος και ο κέδρος.

Κάποιες από τις χρήσεις τους είναι οι εξής:

- **Χαμομήλι :** φαγούρα, κοκκινίλες, σπυράκια
- **Ροδόξυλο :** ταλαιπωρημένη επιδερμίδα, απώλεια ελαστικότητας.

- **Νεράντζι** : σπυράκια, διεσταλμένοι πόροι,
- **Πορτοκάλι** : άγχος, βουλιμία.
- **Λεμόνι** : σπυράκια, αδυνάτισμα και σφριγηλό δέρμα.
- **Μανταρίνι** : αϋπνία, άγχος
- **Λεβάντα γνήσια** : σπυράκια, άγχος
- **Νερολί** : ακμή, σπυράκια, έρπης, ενίσχυση ανοσοποιητικού, οιδήματα.
- **Πατσουλί και Μέντα** : βαριές γάμπες και πόνοι (η Μέντα σε μικρές δόσεις)

Συμπερασματικά, τα αιθέρια έλαια είναι αποτελεσματικά για πολλές ασθένειες, άλλοτε μόνα τους και άλλοτε επικουρικά με τα συμβατικά φάρμακα και η χρήση τους ωφελεί τη σωματική και ψυχική υγεία. Όμως, η εφαρμογή τους πρέπει να γίνεται με την καθοδήγηση ειδικών επιστημόνων επειδή υπάρχουν κάποιοι κίνδυνοι και περιορισμοί στη χρήση τους.

Η έρευνα για τις δυνατότητές τους βρίσκεται σε εξέλιξη.

.....
.....

Πηγές:

1. ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΑΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Προπτυχιακή φοιτήτρια: Αθανασιάδου Ευδοξία
Θεσσαλονίκη, 2014

2.«Αρωματοθεραπεία» SHIRLEY PRICE , εκδόσεις ΨΥΧΑΛΟΣ

3. Διαδικτυακές σελίδες

Οι μαθητές της εργασίας και τα περιεχόμενα:

1. Η ιστορία της αρωματοθεραπείας

Αθηνά Πολυζώη
Άρτεμις Πολυζώη
Αλεξάνδρα Ρουσνάκου

2. Ιδιότητες των αιθέριων ελαίων

Κατερίνα Αγγελή
Μαριαλένα Κολυπέρα

3. Ποια φυτά χρησιμοποιούνται για την παραγωγή των αιθέριων ελαίων

Βίκτωρας Μπούρας
Λουκάς Μπούρας
Γιάννης Παπαγεωργίου
Παναγιώτης Παπακωνσταντίνου
Γεώργιος Πετράκος

4. Κίνδυνοι και ωφέλειες

Στέφανος Βούτσας
Κατερίνα Βρακά
Παναγιώτα Γκελεστάθη

5. Η γνώμη της κλασικής ιατρικής

Δήμητρα Μούκα
Κωνσταντίνα Μπάννα
Αστερούλα Καλαμπόκα
Νίκος Ποδάρας

