

# Εισαγωγή

## Τι είναι τα αιθέρια έλαια;

- Εξ ορισμού τα αιθέρια έλαια είναι πτητικές, αρωματικές ουσίες που παραλαμβάνουμε από φυτικές πρώτες ύλες με τη μέθοδο της απόσταξης σε ατμό, της έκθλιψης ή της εξαγωγής με πεπιεσμένα αέρια.
- Τα αιθέρια έλαια είναι εύφλεκτες ουσίες που εξατμίζονται πολύ γρήγορα σε θερμοκρασίες μεταξύ 40 και 80° C .
- Διαλύονται στα έλαια και το αλκοόλ αλλά όχι στο νερό.

# Εισαγωγή

## Τι είναι τα αιθέρια έλαια;



- ❓ Είναι μια **φυσική ουσία** που βρίσκεται μέσα στο φυτό, που μετατρέπεται σε αιθέριο έλαιο μέσω της διαδικασίας της απόσταξης.
- ❓ Τα φυτά παράγουν ουσίες με φυσικό τρόπο, σαν μέρος της διαδικασίας του κύκλου της ζωής τους, ενώ τα αιθέρια έλαια παράγονται μόνο μετά από ανθρώπινη παρέμβαση. Είναι πολύ σημαντικό να το κατανοήσουμε αυτό, επειδή:



- Αφού εμείς οι άνθρωποι είμαστε άμεσα υπεύθυνοι για την ύπαρξη των αιθερίων ελαίων, πρέπει να αναλάβουμε και την υπευθυνότητα για την ασφαλή και κατάλληλη χρήση τους.
- Αφού δεν είναι απόλυτα "φυσικά" - δεν υπάρχουν αυτούσια στη φύση, αλλά για να δημιουργηθούν πρέπει το φυτό να υποβληθεί σε ορισμένες διεργασίες, ας ξεχάσουμε την ιδέα "αφού είναι φυσικά, πρέπει να είναι και ασφαλή". Τα περισσότερα αιθέρια έλαια **είναι** ασφαλή, με την προϋπόθεση ότι χρησιμοποιούνται σωστά, αλλά μερικά είναι άκρως επικίνδυνα. Η κατανόηση της προέλευσης και των χαρακτηριστικών των αιθερίων ελαίων και των άλλων σχετικών φυσικών ουσιών είναι το πρώτο βήμα προς την ασφαλή χρήση.



# Αιθέρια έλαια παράγονται μόνο με απόσταξη με υδρατμούς





# Αιθέρια έλαια παράγονται μόνο με απόσταξη με υδρατμούς

Η απόσταξη με υδρατμούς είναι η παλαιότερη, και συνεχίζει να είναι η πιο διαδεδομένη, μέθοδος απόσπασης της ουσίας των φυτών. Το φυτό τοποθετείται μέσα σε ένα ανοξείδωτο καζάνι, στον πάτο του οποίου υπάρχει νερό, που με τη βοήθεια μιας πηγής φωτιάς φτάνει στο σημείο του βρασμού, και μετατρέπεται σε ατμό. Ο ατμός διαποτίζει τη φυτική μάζα και συμπαρασύρει τα πτητικά στοιχεία του φυτού. Στη συνέχεια περνά μέσα από έναν ψυκτήρα, όπου μετατρέπεται πάλι σε υγρό (αποσταγμένο νερό και αιθέριο έλαιο). Σαν ελαφρότερο, το αιθέριο έλαιο σχηματίζει ένα λεπτό στρώμα πάνω από το νερό, και διαχωρίζεται από αυτό με ειδικές διεργασίες.



- Τα συστατικά εκείνα του φυτού που είναι πτητικά, αλλά και υδατοδιαλυτά επίσης, δεν διαχωρίζονται, αλλά παραμένουν διαλυμένα μέσα στο νερό. Κατά συνέπεια, το νερό της απόσταξης, το αρωματικό hydrosol, χρησιμοποιείται συχνά σε πολλές εφαρμογές της αρωματοθεραπείας. Οι υδατοδιαλυτές αρωματικές ουσίες είναι συνήθως πιο ήπιες και λιγότερο ερεθιστικές από εκείνες που εμπεριέχονται στο αιθέριο έλαιο, και έχουν διάφορες ευεργετικές επιδράσεις.
- Τα αιθέρια έλαια δεν υπάρχουν μέσα στα φυτά σαν ελεύθερα κινούμενες ουσίες, αλλά αποθηκεύονται, όπως είπαμε, σε ειδικά ελαιοφόρα κύτταρα, αδένες και πόρους. Ο ατμός που δημιουργείται κατά τη διαδικασία της απόσταξης απελευθερώνει τα συστατικά από τα οποία αποτελούνται τα αιθέρια έλαια και προκαλεί τη δημιουργία νέων ενώσεων, ενώνοντας κάποιες ουσίες μεταξύ τους και διασπώντας άλλες. Για παράδειγμα το χαμαζουλένιο, ένας μπλε υδατάνθρακας, δεν υπάρχει με την ίδια μορφή μέσα στο φυτό, αλλά δημιουργείται κατά τη διάρκεια της απόσταξης.



*Η όλη διαδικασία, από την συλλογή των φυτών μέχρι την απόσταξη, ιδανικά θα έπρεπε να εκτελείται από το ίδιο άτομο και ο παραγωγός θα έπρεπε να θεωρεί το προϊόν του αποτέλεσμα πολύπλοκων παραγόντων, που δημιουργείται για τις ιδιαίτερες ανάγκες της αρωματοθεραπείας.*

*Διάφοροι παράγοντες – η δεξιοτεχνία του εκτελούντος την απόσταξη, η περιοχή που φύεται το φυτό, το κλίμα, οι παραλλαγές στον τρόπο καλλιέργειας και συλλογής – επηρεάζουν την ποιότητα και τον χαρακτήρα του απορρέοντος αιθερίου ελαίου.*



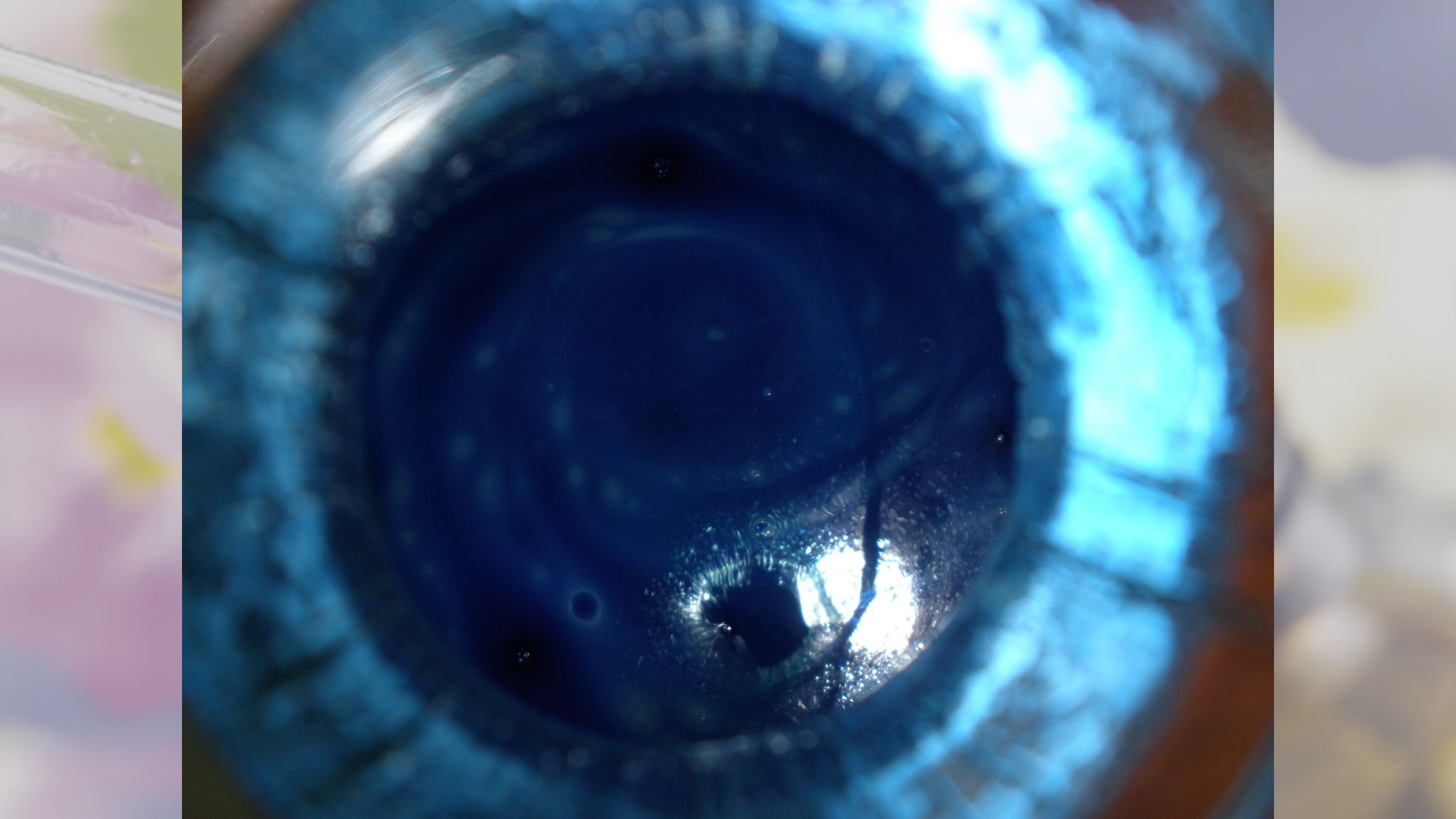
*Αν εξετάσουμε τις διάφορες μεθόδους απόσταξης και τους διάφορους τύπους αιθερίων ελαίων που παράγουν, γίνεται σαφές ότι η απόσταξη είναι και τέχνη, εκτός από επιστήμη. Παράγοντες όπως η καλλιέργεια και η συλλογή, οι μέθοδοι προετοιμασίας του προς απόσταξη υλικού, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του χρησιμοποιούμενου εξοπλισμού, η διάρκεια της διαδικασίας της απόσταξης, και πολλοί άλλοι επηρεάζουν το τελικό προϊόν. Το αιθέριο έλαιο δεν είναι απλά το αναμενόμενο προϊόν μιας επακριβώς ποσοτικοποιημένης φυσικοχημικής διεργασίας, αλλά το προϊόν του ατόμου που το παράγει.*



*Η απόσταξη των αιθερίων ελαίων μοιάζει περισσότερο με την παραγωγή ενός έξοχου κρασιού παρά με την παραγωγή ενός τυποποιημένου αρώματος: και τα δύο εξαρτώνται από την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον άνθρωπο και τη φύση.*

*Η παραγωγή των αιθερίων ελαίων που προορίζονται για την αρωματοθεραπεία— όπως είναι τυπικό στο εμπόριο κρασιών – θα έπρεπε να απαιτεί την αναγραφή του ονόματος του παραγωγού στη συσκευασία.” (Kurt Schnaubelt, Ph.D, "Advanced Aromatherapy")*





























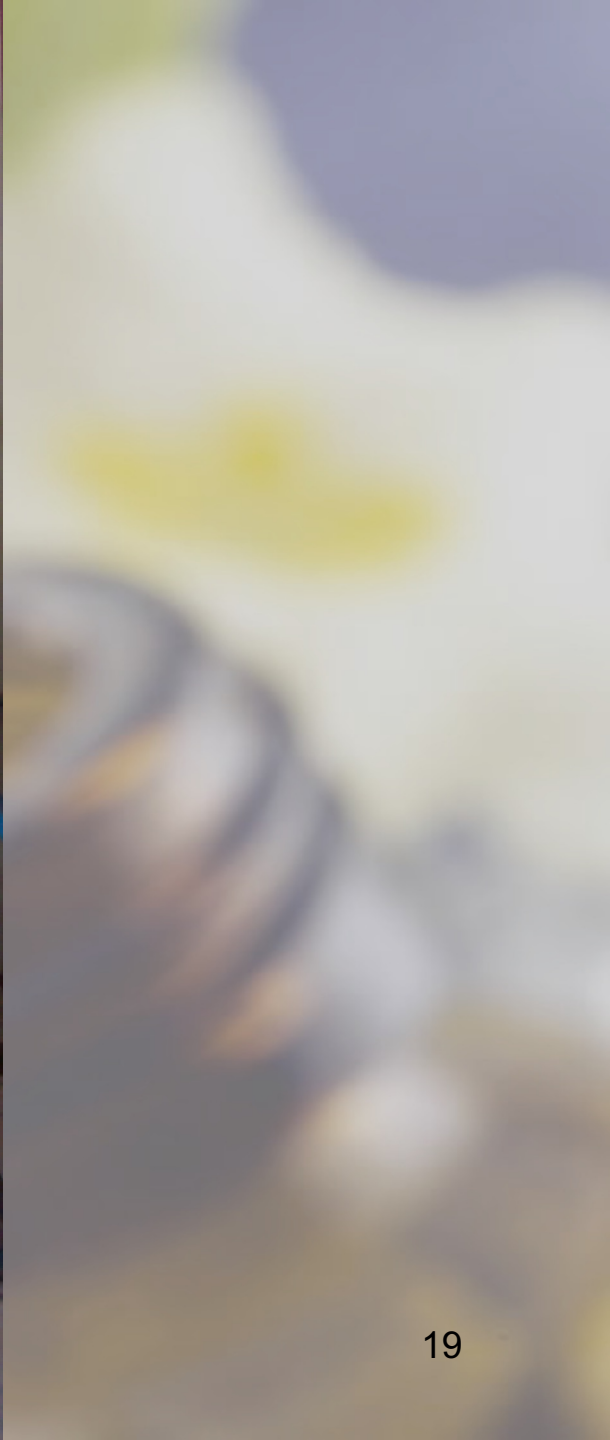












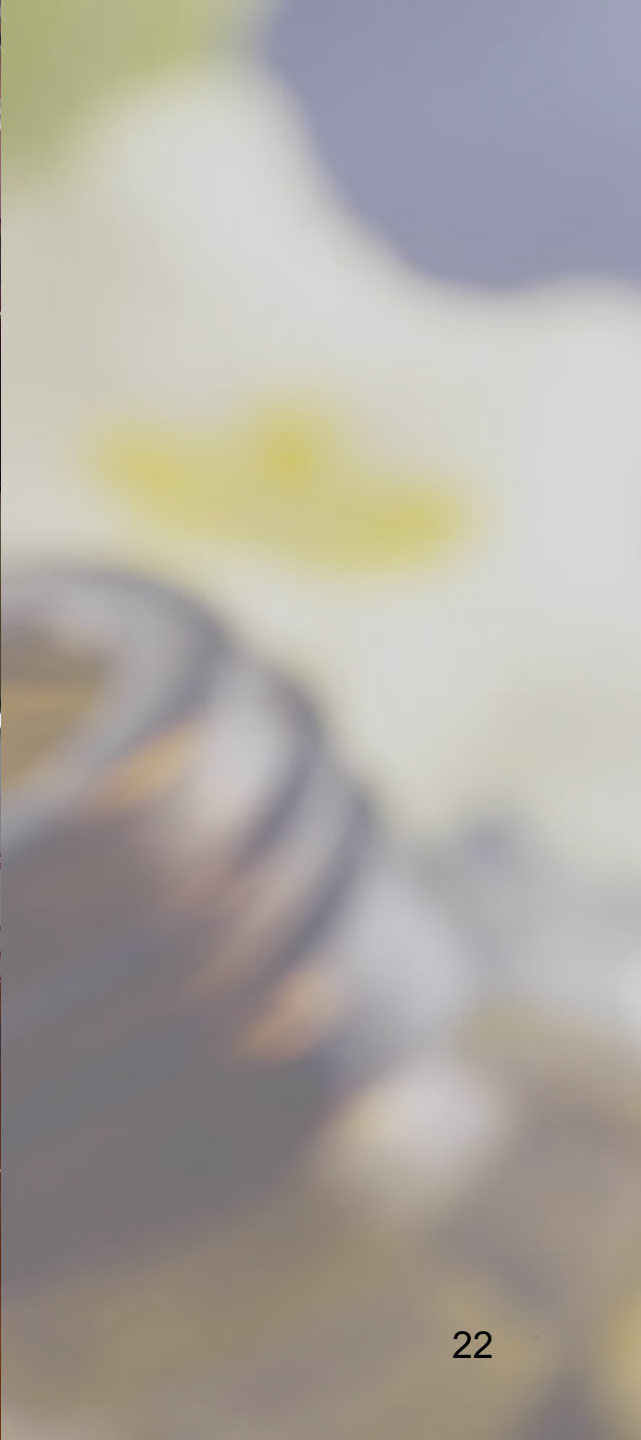








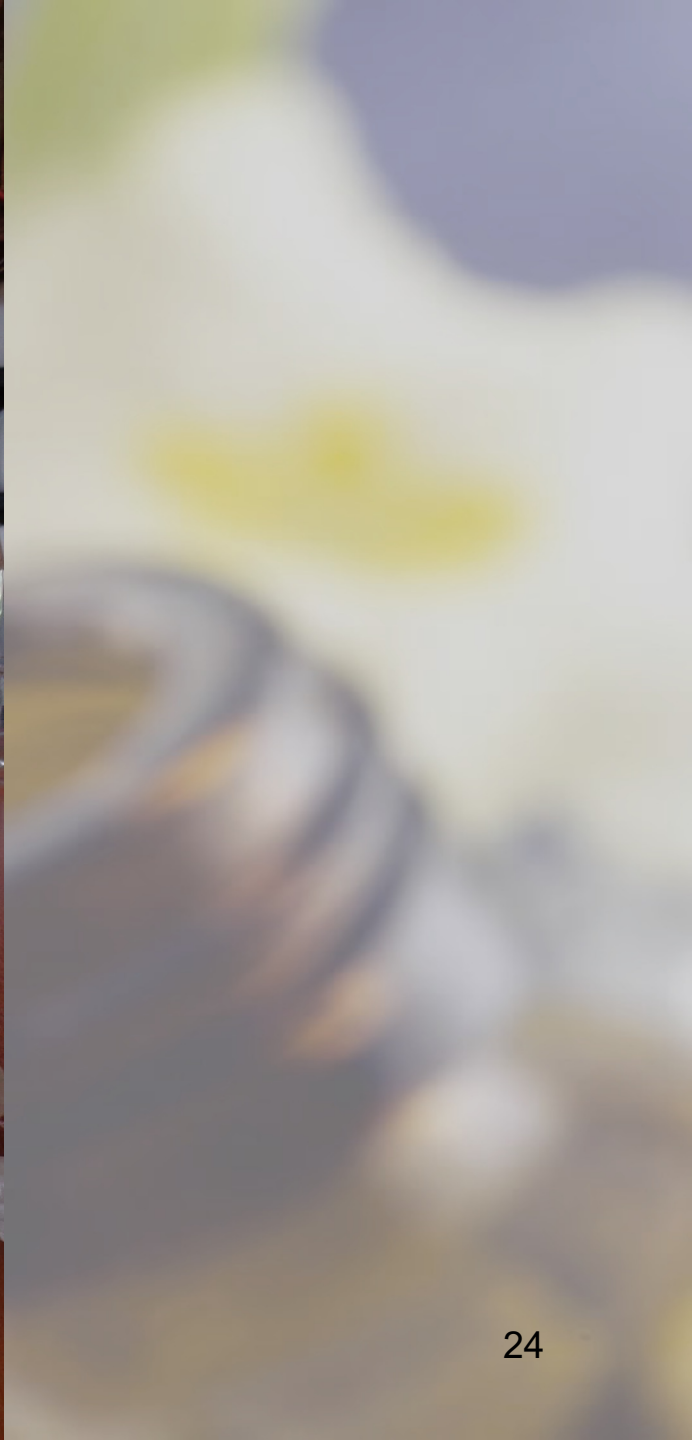






























# Ψυχρή Έκθλιψη

Με αυτό τον τρόπο παραλαμβάνονται τα αιθέρια έλαια των φυτικών ιστών οι οποίοι εμπεριέχουν ελαιώδεις θύλακες, όπως π.χ. η φλούδα των εσπεριδοειδών. Το έλαιο που λαμβάνεται με αυτή τη μέθοδο περιέχει μεγάλα ποσά κηρών, που απομακρύνονται με κατεργασία με αιθανόλη.

Το προϊόν της ψυχρής έκθλιψης στην αγορά των αιθερίων ελαίων φέρει την ονομασία **zest**.

**Προσοχή:** να αποφεύγεται η εφαρμογή τους στο δέρμα πριν την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία – μπορεί να προκαλέσουν φωτο-αλλεργία.



# Μερικοί κανόνες για την ακίνδυνη χρήση των αιθερίων ελαίων

*Τα παρακάτω αιθέρια έλαια πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο κάτω από έμπειρη καθοδήγηση:*

- ρίγανη
- φασκόμηλο
- θυμάρι
- θρούμπι

*Κατά την εγκυμοσύνη, εκτός από τα παραπάνω έλαια αποφεύγετε και τα ακόλουθα:*

- βασιλικό
- μαντζουράνα
- γαρύφαλλο
- μύρρο
- ύσσωπο



# Μερικοί κανόνες για την ακίνδυνη χρήση των αιθερίων ελαίων

*Τα παρακάτω αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται καθόλου πάνω στο δέρμα:*

- - κανέλλα (φλοιός)
- - γαρύφαλλο

*Τα παρακάτω έλαια μπορεί να προκαλέσουν ελαφρό ερεθισμό σε ευαίσθητα δέρματα, ειδικά αν χρησιμοποιηθούν σε κομπρέσες ή στο μπάνιο:*

- - βασιλικός
- - δενδρολίβανο
- - λεμονόχορτο
- - μάραθο

Αν έχετε ιδιαίτερα ευαίσθητο δέρμα ίσως ανακαλύψετε ότι πολλά, ακόμη και όλα, τα αιθέρια έλαια το ερεθίζουν, οπότε δεν θα πρέπει να τα χρησιμοποιείτε.



# Μερικοί κανόνες για την ακίνδυνη χρήση των αιθερίων ελαίων

*Τα παρακάτω αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πάνω στο δέρμα πριν την ηλιοθεραπεία, ακόμα και κάτω από το αντηλιακό:*

- περγαμόντο
- πορτοκάλι
- λεμόνι
- γκρέιπφρουτ

καθώς και όλα τα έλαια των εσπεριδοειδών.

Μην αποθαρρύνεστε από τους παραπάνω κανόνες, τους αναφέρουμε για λόγους προστασίας. Ακόμα και τα πιο τοξικά αιθέρια έλαια δεν προκαλούν βλάβη με μία ή δύο μικρές δόσεις, και είναι σίγουρα λιγότερο τοξικά από τα περισσότερα χημικά παρασκευάσματα. Αν ακολουθείτε τους κανόνες, δεν υπάρχει πιθανότητα να πάθετε τίποτα.



# Κανόνες Ασφαλούς Χρήσης των Αιθερίων Ελαίων

- Τα αιθέρια έλαια δεν μπορούν να διαλύονται σε νερό. Προσπαθώντας να ελαττώσετε τον ερεθισμό που προξενείται από μερικά αιθέρια έλαια πάνω στο δέρμα με νερό μπορεί πραγματικά να κάνετε τη κατάσταση χειρότερη.
- Ποτέ μην αφήσετε αδιάλυτα αιθέρια έλαια να έλθουν σε επαφή με βλεννογόνους μεμβράνες ή ευαίσθητες περιοχές δέρματος.
- Ποτέ μη προσθέτετε αναραίωτα (σκέτα) αιθέρια έλαια κατευθείαν στο νερό του μπάνιου. Χρησιμοποιείτε άλατα για να τα διασκορπίσετε.
- Άνθρωποι με αλλεργίες πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί με τα αιθέρια έλαια.



# **Κανόνες Ασφαλούς Χρήσης των Αιθερίων Ελαίων**

- **Αιθέρια έλαια πλούσια σε μενθόλη δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται κοντά στο λαιμό ή αυχένα πάνω σε παιδιά ηλικίας κάτω των 30 μηνών.**
- **Μερικά αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών προκαλούν φωτοαλλεργία, έτσι ή έκθεση σε ήλιο πρέπει να αποφεύγεται για 24 ώρες μετά την εφαρμογή.**
- **Μερικά αιθέρια έλαια έχουν ισχυρά καυστικά χαρακτηριστικά και πρέπει να αποφεύγονται ή μόνο να χρησιμοποιούνται με πολλή προφύλαξη και μόνο σε αραιωμένη μορφή.**
- **Κλείνετε σφιχτά όλα τα μπουκάλια αιθερίων ελαίων ύστερα από χρήση.**
- **Πάντοτε αποθηκεύετε φιαλίδια αιθερίων ελαίων σε ασφαλές, δροσερό μέρος μακριά από παιδιά, και μακριά από άμεσο ηλιακό φως.**



# ΒΟΤΑΝΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

- Η κατάταξη των αρωματικών φυτών - και των αιθερίων ελαίων τους - σε βοτανικές οικογένειες μας βοηθά να κατανοήσουμε το καθένα βαθύτερα σε συνάρτηση με την οικογένεια από την οποία προέρχεται. Μέσα από την εξελικτική διαδικασία, το κάθε φυτό έχει συσσωρεύσει τη μνήμη των μελών της οικογένειάς του, τη μνήμη του γένους του, του είδους του.
- 
- Η κάθε βοτανική οικογένεια φαίνεται πως έχει τη δική της ταυτότητα, συγκεκριμένες ιδιότητες και συγκεκριμένο χώρο ανάπτυξης ελαιοφόρων αδένων απ' όπου παράγονται τα αιθέρια έλαια: τα Χειλανθή και τα Μυρτοειδή παράγουν τα αιθέρια έλαιά τους κυρίως στα φύλλα, ενώ το Τριαντάφυλλο στα άνθη, τα εσπεριδοειδή στα άνθη, τους καρπούς και τα φύλλα, οι Σχίνοι από το έκκριμά τους, κ.λ.π.



# ΒΟΤΑΝΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Τα αιθέρια έλαια που παράγονται στις **ρίζες** (Αγγελική, Βετιβέρ κ.λ.π.) έχουν συνήθως μια έντονα γειωτική, τροφοδοτική ενέργεια. Δεν είναι πολύ εξευγενισμένα, αλλά είναι συνήθως ισχυρά διεγερτικά των ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού, και ειδικά της πέψης, και συνιστώνται συνήθως για αναιμία.

Τα **φύλλα** των φυτών αντιστοιχούν με το ζωτικό σώμα του, και αιθέρια έλαια που παράγονται στα φύλλα (Ευκάλυπτος, Νιαουλί, Μέντα κ.λ.π.) έχουν στενή συγγένεια με το αναπνευστικό σύστημα. Ενισχύουν τη ζωτικότητά μας.



# ΒΟΤΑΝΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Το **άνθος** είναι η σημαντικότερη επίτευξη του φυτού, και μόνο τα "πνευματικά" φυτά (σαν το Τριαντάφυλλο) μπορούν να δημιουργήσουν σ' αυτό το επίπεδο, και η παραγωγή αρώματος είναι ένδειξη έντονης αστρικής δραστηριότητας του κάθε συγκεκριμένου φυτού. Αν και τα λουλούδια παράγουν εξαιρετικά μικρές ποσότητες αιθερίων ελαίων, το άρωμά τους είναι πολύ έντονο. Τα φυτά που παράγουν άνθη με έντονο άρωμα σπάνια παράγουν σημαντικής αξίας φρούτα ή σπόρους. Η δημιουργικότητα του φυτού εξαντλείται στο άνθος, και αυτή τους η δημιουργία δεν ανήκει πλέον στην υλική σφαίρα. Το άρωμα τους είναι μαγευτικό (Γιασεμί), ακόμα και μεθυστικό (Νάρκισσος).

Τα αιθέρια έλαια των λουλουδιών είναι συνήθως πολύ εξευγενισμένα, πραγματικά "αιθέρια", αλλά είναι πολύ δύσκολο να παραχθούν. Πολλές φορές το άρωμά τους είναι τόσο "ξεκομμένο" από το υλικό πεδίο που δεν αποσπώνται με απόσταξη με υδρατμούς. Το **Νερόλι** και το **Τριαντάφυλλο** αποτελούν εξαίρεση, επειδή προέρχονται από ιδιαίτερα, εξαιρετικά ισορροπημένα φυτά - και τα δύο είδη παράγουν φαγώσιμα φρούτα: εσπεριδοειδή και καρπούς τριανταφυλλιάς. Είναι πολύ ευαίσθητα στην υψηλή θερμοκρασία, τα μόριά τους διασπώνται όταν εκτίθενται σε μεγάλη θερμοκρασία. Μερικά από αυτά εξαγονται με χημικό διαλύτη (Γιασεμί, Νάρκισσος, κ.λ.π.).



# ΒΟΤΑΝΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

- Τα αιθέρια έλαια που παράγονται στους **σπόρους** μας επαναφέρουν στον υλικό κόσμο. Είναι λιγότερα εξεζητημένα, πιο ταπεινά, πιο άμεσα ( μάραθο, γλυκάνισο, κορίανδρος). Είναι αναζωογονητικά και δυναμωτικά, και έχουν ισχυρή επίδραση στο πεπτικό σύστημα (ειδικά εκείνα των οποίων οι σπόροι αποτελούν τροφή, ή καρυκεύματα).
- Τα **δέντρα** και οι **θάμνοι** έχουν την ικανότητα να δημιουργούν αιθέρια έλαια μέσα στο ξύλο τους (Άρκευθος, Κέδρος, Σανταλόξυλο), που μας επικεντρώνουν και μας εξισορροπούν. Εδώ η δημιουργική διαδικασία εστιάζεται στην καρδιά του ξύλου. Αυτά τα αιθέρια έλαια έχουν τη δυνατότητα να διευρύνουν τη συνειδητότητά μας σε υψηλότερες σφαίρες ύπαρξης χωρίς να χάνουμε τον έλεγχο. Ταιριάζουν ιδιαίτερα σε τελετές, διαλογισμό, και πνευματικές ασκήσεις όπως η γιόγκα.
- Τέλος, πολλά δέντρα και θάμνοι (Μύρρο, Λιβάνι, Κωνοφόρα, Κουνούκλα) παράγουν αρωματικές **ρητίνες** ή κόλλες, και τα αιθέρια έλαιά τους έχουν έντονη συγγένεια με τα αδενικά μας συστήματα. Ελέγχουν τις εκκρίσεις, και έχουν καλλυντικές και θεραπευτικές ιδιότητες (περιποίηση του δέρματος, πληγές, έλκη).



# Κατάταξη των αιθερίων ελαίων σε νότες

Ανάλογα με την πτητικότητα τους, τα αιθέρια έλαια κατατάσσονται σε μιά από τις τρεις παρακάτω κατηγορίες:

- **ψηλές νότες** - τα έλαια που ενεργούν σχεδόν άμεσα, εξατμίζονται πιο γρήγορα αναζωογονώντας νου και σώμα
- **μεσαίες νότες** - έχουν σχετική πτητικότητα, επιδρούν κυρίως στις λειτουργίες του σώματος, π.χ. χώνεψη, έμμηνη ρύση και γενικά δρουν στον μεταβολισμό του σώματος.
- **χαμηλές νότες** - αργούν να εξατμιστούν (άν αναμιχθούν με υψηλής νότας έλαια, βοηθούν στο να "κρατηθεί" η πτητικότητα αυτού του ελαίου). Είναι τα πιο αποτελεσματικά για χαλάρωση και ηρεμία.



## Αιθέριο έλαιο Νότα

## Αποτέλεσμα

• Αρκευθος	μεσαία	τονωτικό, αναζωογονητικό, χαλαρωτικό
• βασιλικός	ψηλή	τονωτικό, αναζωογονητικό
• βενζόη	χαμηλή	θερμαντικό, ηρεμιστικό
• γεράνιο	μεσαία	αναζωογονητικό, χαλαρωτικό
• γιασεμί	χαμηλή	χαλαρωτικό, ηρεμιστικό
• δενδρολίβανο	μεσαία	δυναμωτικό, τονωτικό
• ευκάλυπτος	ψηλή	πνευματική διαύγεια
• cajarut	ψηλή	αντισηπτικό, θερμαντικό
• κυπαρίσσι	μεσαία προς χαμηλή	ηρεμιστικό, αναζωογονητικό
• λεβάντα θεραπευτικό	μεσαία	αναζωογονητικό, χαλαρωτικό,
• λεμόνι	ψηλή	αναζωογονητικό, διεγερτικό
• λεμονόχορτο	ψηλή	αναζωογονητικό, τονωτικό
• λιβάνι	χαμηλή	αναζωογονητικό, ανανεωτικό
• μαντζουράνα	μεσαία	θερμαντικό, δυναμωτικό
• μαύρο πιπέρι	μεσαία	διεγερτικό
• μέντα	μεσαία προς ψηλή	δροσιστικό, αναζωογονητικό
• νερόλι	χαμηλή	χαλαρωτικό



## Αιθέριο έλαιο    Νότα

- ξύλο κέδρου                    χαμηλή
- πατσουλί                        χαμηλή
- περγαμόντο                    ψηλή
- petitgrain                        ψηλή
- σάλβια σκλάρεα                ψηλή προς μεσαία
- σανταλόξυλο                    χαμηλή
- tea tree                            ψηλή
- τριαντάφυλλο                    χαμηλή
- υλάνγκ-υλάνγκ                χαμηλή
- χαμομήλι                         μεσαία

## Αποτέλεσμα

καταπραϋντικό  
χαλαρωτικό  
αναζωογονητικό, τονωτικό, χαλαρωτικό  
αναζωογονητικό, χαλαρωτικό  
θερμαντικό, χαλαρωτικό, αφροδισιακό  
χαλαρωτικό  
αντισηπτικό  
χαλαρωτικό, κατευναστικό  
ηρεμιστικό  
κατευναστικό, ηρεμιστικό



## Τι είναι τα Hydrosols?

- Είναι το συμπυκνωμένο νερό που παραγεται μαζί με το αιθεριο ελαιο κατα την διάρκεια της αποσταξης φυτων για αρωματοθεραπευτικη χρηση. Συνηθως λεγονται και "ανθονερα", ο ορισμος ομως αυτος δεν είναι απολυτα ακριβης, αν λαβουμε υποψη οτι για την παραγωγη τους - εκτος απο ανθη - χρησιμοποιουνται κλαρια, φυλλα, ριζες, ξυλο, ρητινες, καρποι, κλπ., αναλογα με το φυτο απο το οποιο προερχονται.
- Αν και υπαρχουν απο τοτε που αρχισε η αποσταξη - και στην πραγματικοτητα, η αποσταξη πρωτοχρησιμοποιηθηκε για την παραγωγη hydrosols - βλ. Ροδονερο, η χρηση τους στην Αρωματοθεραπεια είναι ακομα στα σπαργανα της.
- Το hydrosol, ανάμεσα στα υπόλοιπα συστατικά του περιέχει τα υδροφιλικά "weak acids" σε απειροελάχιστες ποσότητες. Στην πραγματικότητα, είναι σχεδόν αδύνατον να βεβαιωθεί η παρουσία τους σε κάποια hydrosols. Εν τούτοις, τα περισσότερα αναδίδουν ένα ισχυρό άρωμα.
- Είναι εμφανές ότι τα hydrosols διαφέρουν από τα αποσταγμένα νερά στα οποία προστίθενται αιθέρια έλαια και κάποιο διαλυτικό, συνήθως οινόπνευμα, και τα οποία είναι κατάλληλα μόνο για αρωματισμό χώρων.



## Τι είναι τα Hydrosols?

- Τα hydrosols μπορούν να θεωρηθούν σαν "ολογραμματα" των φυτών από τα οποία προέρχονται. Κάθε σταγόνα τους εμπεριέχει την ενέργεια ολοκληρωμένου φυτού. Η έννοια του ολογράμματος χρησιμοποιείται κατά κόρον στη συμπληρωματική ιατρική - για παράδειγμα, εδώ και 5.000 χρόνια ο βελονισμός "βλέπει" ολοκληρωμένο το σώμα στο αυτί, η ρεφλεξολογία στα πελμάτα, η ιριδολογία στην ιριδα. Γερμανοί ερευνητές, δε, έχουν αναπτύξει μια βάση δεδομένων όπου από τα αποτυπώματα των χεριών των γονιών μπορούν να εντοπιστούν 50 περίπου διαφορετικά προτύπα που είναι γνωστό ότι συνδέονται με κληρονομικά προβλήματα υγείας.
- Τα hydrosols είναι πολύ περισσότερα από σκετό νερό, είναι από τις πλέον πολύπλοκες ολογραφικές θεραπευτικές ουσίες - περιέχουν υδροδιαλυτά συστατικά, μόρια αιθερίων ελαίων, καθώς και το καθαυτό υγρό που ερρεε μέσα στα κύτταρα των φυτών την ώρα της συλλογής τους.



## Τι είναι τα Hydrosols?

- Τα Hydrosols είναι εκπληκτικά υγρά με ξεχωριστή οσμή, γεύση, χημική σύνθεση και θεραπευτικές ιδιότητες. Δεν είναι τσάι ή βάμμα, αλλά απόσταγμα. Είναι όμως και νερό, πράγμα που τους δίνει μεγάλη ευελιξία για χρήση σε περισσότερες εφαρμογές από άλλες φυτοθεραπευτικές ουσίες. Παραδείγματος χάριν, χρησιμοποιούνται αυτούσια σαν σπρέυ στο πρόσωπο και στο σώμα, σαν τονωτική λοσιόν στο πρόσωπο και στα μαλλιά, σαν συστατικό σε όλα τα προϊόντα περιποίησης του δέρματος, αλλά και σε κομπρέσες σε κλύσματα. Η εσωτερική λήψη δεν είναι επικίνδυνη, **αν γίνεται βεβαίως κάτω από την επίβλεψη ενός ειδικού θεραπευτή ή φαρμακοποιού.**



# "Αισθητική" Αρωματοθεραπεία

Μέχρι πρόσφατα πιστεύαμε ότι το δέρμα είναι μια αδιάβροχη επένδυση, αδιαπέραστη από οποιαδήποτε ουσία. Τώρα, υπάρχουν πολλών ειδών φάρμακα που απορροφώνται διαδερμικά.

Όσοι ασχολούμαστε με αιθέρια έλαια γνωρίζουμε ότι αυτά απορροφώνται και κυκλοφορούν μέσα στο σώμα, όχι μόνο επειδή βλέπουμε ότι λειτουργούν οι θεραπευτικές τους ιδιότητες με την εξωτερική εφαρμογή, αλλά και επειδή τα αιθέρια έλαια που εφαρμόζονται στο δέρμα απεκκρίνονται - μέσω των ούρων, των κοπράνων, του ιδρώτα και της αναπνοής, κάνοντας αισθητή την παρουσία τους.

Το δέρμα επιτελεί πολλές και σημαντικές εργασίες, με νευρικές απολήξεις για να μεταβιβάζονται διάφορα αισθητήρια μηνύματα, και με πολλά τριχοειδή αγγεία μέσα στα οποία κυκλοφορούν το αίμα και η λέμφος. Παράγοντες που καθορίζουν την ελαστικότητα του δέρματος είναι ο συνδετικός ιστός - το κολλαγόνο, και, σε μικρότερο βαθμό, η ελαστίνη.



# "Αισθητική" Αρωματοθεραπεία

Τα αιθέρια έλαια λειτουργούν σαν αντιγηραντικοί παράγοντες με πολλούς τρόπους. Διεγείρουν την κυτταρική αναπαραγωγή, ελαττώνοντας τον χρόνο ανάμεσα στην ανάπτυξη νέων δερματικών κυττάρων και την απομάκρυνση των παλαιών κυττάρων, αντιστρέφοντας την διαδικασία γήρανσης.

Η φροντίδα του δέρματος με αιθέρια έλαια το κάνει πιο δυναμικό και "ζωντανό". Τα αιθέρια έλαια προλαμβάνουν τη συσσώρευση των τοξινών βελτιώνοντας τη ροή της λέμφου και τη γενική κατάσταση των λεμφαδένων. Βελτιώνουν την κυκλοφορία και μεταφέρουν περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στην επιδερμίδα. Μερικά ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες, σταθεροποιώντας την υγιή κατάσταση του δέρματος.



# Τρόποι χρήσης

## Εισπνοή:

Οι κρίσεις πανικού μπορεί να συμβούν οπουδήποτε. Καλό είναι να έχετε πάντοτε μαζί σας ένα μπουκαλάκι με το αγαπημένο σας αιθέριο έλαιο, ή μίγμα αιθέριων ελαίων, και να το εισπνέετε μόλις αρχίσετε να έχετε τις πρώτες ενδείξεις μιας κρίσης.

Ενώ εισπνέετε, φανταστείτε την ενέργειά του να σας πλημμυρίζει και να σας απελευθερώνει από την ένταση.





Η εισπνοή των κατάλληλα επιλεγμένων αιθέριων ελαίων μπορεί να κατευνάσει το νου, να επιβραδύνει την αναπνοή και να βοηθήσει να ξαναβρούμε την ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το νου και το συναίσθημά μας. Αναμφίβολα, η αρωματοθεραπεία είναι μια από τις πιο «εκλεπτυσμένες» μορφές προληπτικής ιατρικής, και λειτουργεί πολύ αποτελεσματικά παράλληλα με την αλλοπαθητική ιατρική.

Όταν χρησιμοποιείται σωστά, βοηθά στη διατήρηση μιας ήρεμης και συγκροτημένης νοητικής κατάστασης, πράγμα πολύ σημαντικό - συντελεί αποτελεσματικά στην αποφυγή των επαναλαμβανόμενων κρίσεων πανικού, κάτι ανέφικτο για πολλές άλλες μορφές εναλλακτικής προσέγγισης.





# Άρωμα/Μασάζ:

Προσθέστε μερικές σταγόνες από το αγαπημένο σας αιθέριο έλαιο ή μίγμα (3-4 σταγόνες σε μια κουταλιά αμυγδαλέλαιο ή κάποιο άλλο φυτικό λάδι), και εφαρμόστε μικρή ποσότητα – σαν άρωμα – στους κροτάφους, τον αυχένα, το μέτωπο, κάτω από τη μύτη, ή χρησιμοποιήστε το για ένα χαλαρωτικό μασάζ στην πλάτη και τη σπονδυλική στήλη.





# *Βασιλικός/Ocimum basilicum*

- Ιδιαίτερα κατάλληλο για ανθρώπους με σχιζοειδείς τάσεις – κατευνάζει, ηρεμεί, χαλαρώνει. Το αιθέριο έλαιο για το στρες – ασκεί ιδιαίτερη επίδραση σε νευρικούς ανθρώπους που τρώνε υπερβολικά χωρίς να μασάνε την τροφή τους.
- Για όσους υποφέρουν από αϋπνία επειδή αναμασάνε τα προβλήματά τους το βράδι. Για όσους χρησιμοποιούν πολύ το μυαλό τους και εξαντλούνται νοητικά, υποφέρουν από υπέρταση και καταλήγουν σε κατάθλιψη.

Θεωρείται ΙΕΡΟ βότανο. Προστατεύει από το άτυχο πεπρωμένο και τα κακά πνεύματα.

Χαρακτήρας: Εγκάρδιος, στον οποίο υπερισχύουν οι συναισθηματικές υπερβολές και αντιδράσεις σε βάρος της λογικής και της σοφίας. Λ.χ. μια γυναίκα ερωτευμένη που πετάει στα σύνεφα, που δεν πατάει στο έδαφος. Χωρίς υπερηφάνεια ή φιλοδοξίες, της αρκεί η έμφυτη διαίσθησή της, και της λείπει το ενδιαφέρον για τα καθημερινά μέχρι σημείου να θεωρηθεί ανόητη. Βρίσκει δικαιολογίες για οποιαδήποτε ανεπίτρεπτη συμπεριφορά απέναντί της, ΟΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΙ, ΑΠΛΑ ΑΝΤΙΔΡΟΥΝ ΜΕ ΑΣΧΗΜΟ ΤΡΟΠΟ.

- Εξαιρετικά αφηρημένη, δοκιμάζει την υπομονή όλων γύρω της – κάνει συνέχεια γκάφες.
- ΑΛΙΚΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝ.





# ΒΕΤΙΒΕΡ / *Vetiveria zizanioides*

- Είτε διανοητικά εξαντλημένοι από υπερκόπωση, ή εκτός επαφής με το σώμα μας και τις ανάγκες του, το βετιβέρ μας καταπραΰνει αλλά και μας αναζωογονεί – μας επικεντρώνει και μας επανασυνδέει – κλείνοντας το κενό ανάμεσα στο Πνεύμα και την ύλη.



- **Επομένως, ταιριάζει στον τύπο του ανθρώπου που συνεχώς αγωνίζεται για τελειότητα, αλλά που, στη διαδικασία επιδίωξης του ιδανικού του, χάνει την επαφή με την ικανότητα να απορροφά και να αναπληρώνει, και που δεν είναι ποτέ αρκετά ήρεμος και επικεντρωμένος ώστε να αφήσει να υπάρξει τελειότητα.**
- **Το ανέβασμα που μας φέρνει το βετιβέρ προέρχεται, κατά παράδοξο τρόπο, από ταξίδεμα προς τα κάτω – κάτω σε κείνη την εμπειρία όπου ενστικτωδώς χαιρόμαστε την αίσθηση της ουσιαστικής πραγματικότητας.**
- **Από τα παραπάνω εννοείται ότι είναι ένα από τα πλέον σημαντικά αιθέρια έλαια για την ενίσχυση – και εξισορρόπηση – του τσάκρα της βάσης.**



# ΓΕΡΑΝΙΟ / *Pelargonium x asperum*

- Το γεράνιο είναι ένα από τα λίγα αιθέρια έλαια που, σύμφωνα με την Ανατολική ιατρική, μπορεί να θεωρείται ότι έχει *ψυχρή* και *υγρή* ενέργεια. Το έλαιο αφαιρεί τη *θερμότητα* και τη φλεγμονή, χαλαρώνει τα νεύρα, και ηρεμεί τα αισθήματα άγχους. Επίσης έχει την ικανότητα να ενισχύει την *ενέργεια-Qi*.
- Οι ενεργειακές δράσεις του αιθερίου ελαίου μπορούν να συσχετιστούν με τα ψυχολογικά του οφέλη. Αφαιρώντας τη *θερμότητα* και υποβοηθώντας την ροή της *Qi*, το γεράνιο, όπως η λεβάντα, μπορεί να χαλαρώσει το νου, να ηρεμήσει την ταραχή, και να απαλύνει την απογοήτευση και ευερεθιστότητα. Στυπτικό και τονωτικό της *Yin*, έχει, επιπλέον, σταθεροποιητική, «επικεντρωτική» επίδραση.
- Μεταδίδοντας μίαν αίσθηση ήρεμης δύναμης και ασφάλειας, το αιθέριο έλαιο του γερανίου είναι επομένως ευεργετικό και για χρόνιο και για οξύ άγχος, ιδιαίτερα όπου υπάρχει νευρική εξάντληση οφειλόμενη σε στρες και υπερκόπωση.
- Το εξωτικό, λουλουδιαστό, και ελαφρά πικάντικο άρωμα του αιθερίου ελαίου αντανακλάται στο πασίγνωστο αφροδισιακό αποτέλεσμά του – αποτέλεσμα που σχετίζεται με την πραγματικά αισθησιακή, απελευθερωτική φύση του.





# ΓΕΡΑΝΙΟ / *Pelargonium x asperum*

- Τροφοδοτώντας τη θηλυκή δημιουργικότητα της Διάνοιας (Yi), και την ήρεμη, δεκτική πτυχή της Θέλησης (Zhi), **το έλαιο του γερανίου είναι ιδανικό για τον τελειομανή εργασιομανή - για τον άνθρωπο που έχει ξεχάσει τη φαντασία, τη διαίσθηση, και αισθητηριακή εμπειρία.**

- **Ενώ το έλαιο της λεβάντας ταιριάζει στο άτομο που τα συναισθήματά του κατακλύζουν το νου του, το αιθέριο έλαιο του γερανίου είναι για κείνους που η λογική και οι προσωπικές επιδιώξεις τους αρνούνται την ύπαρξη του συναισθήματος και της εντύπωσης.**

**Το έλαιο συνεπώς βοηθάει να μας ξανασυνδέσει με την συναισθηματική μας ζωή - με τη συναισθηματική μας ευαισθησία, το χαλαρωμένο αυθορμητισμό, και την υγιή δίψα για ευχαρίστηση και απόλαυση.**

**Μαζί με αυτό έρχεται μεγαλύτερη ικανότητα για στενή επικοινωνία - που μέσα της να μπορούμε να παίρνουμε και να βιώνουμε, που είναι εξίσου σημαντική με τη δύναμη να δίνουμε και να εκφράζουμε.**





# ΓΙΑΣΕΜΙ / *Jasminum officinalis*

- Παραδοσιακά, το γιασεμί ταξινομήθηκε σαν Βότανο Γονιμότητας, εμφανώς λόγω της δυναμικής του σαν αφροδισιακό. Οποτεδήποτε ο φόβος και η ευαισθησία, ή η αγωνία και κατάθλιψη, μας αποκόβουν από την ικανότητά μας να μοιραστούμε σωματική ευχαρίστηση και τρυφερότητα, το έλαιο του γιασεμιού μπορεί να ενισχύσει, να επαναβεβαιώσει, και να ευχαριστήσει. Το ηδονικά θερμό, χαρούμενο άρωμά του αφήνει τη καρδιά να τρέξει ελεύθερα ξανά διαμέσου του ποταμού των αισθήσεων.



***Αν το γιασεμί μπορεί να ξυπνήσει ξανά το πάθος και να το ξαναενώσει με τον έρωτα, μπορεί επίσης, σε διανοητικό/πνευματικό επίπεδο, να επαναφέρει την ικανότητα για δημιουργικότητα, για «γονιμότητα του νου». Με την ενστικτώδη, στοχαστική Σελήνη σαν αστρολογικό σύμβολό του, το γιασεμί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει τη διαίσθηση και τη δυνατότητα για πρωτότυπη σκέψη.***

Φέρνοντας στο νου τις γεμάτες ευφορία, αισθησιακές ιδιότητές του, το γιασεμί ενδείκνυται περισσότερο για το είδος της κατάθλιψης που προκύπτει από ασυνείδητη ανάσχεση των συναισθημάτων και απώθησή τους στο υποσυνείδητο – μια προσέγγιση της ζωής που βασίζεται σε αξίες που συγκρούονται με την ατομική ψυχή και τις πραγματικές επιθυμίες της.



# Δάφνη/*Laurus nobilis*)

- Η δυνατή, θερμή μυρωδιά της είναι εξαιρετο εγκεφαλικό τονωτικό, και τονωτικό νεύρων για όσους αμφιβάλλουν για τον εαυτό τους ( λ.χ. πριν κάποιο διαγώνισμα, ή κάποια συνέντευξη με έναν πιθανό εργοδότη).
- Το αιθέριο έλαιο της Δάφνης είναι αντικαταθλιπτικό για όσους δεν μπορούν να εξωτερικεύσουν ή να δώσουν συμπαγή έκφραση στις ικανότητές τους, και φοβούνται τον εαυτό τους όσο και τους άλλους.
- Η Δάφνη μας βοηθά να αποκαταστήσουμε τον σκοπό και την κατεύθυνσή μας, διεγείροντας την έμπνευση και τη δημιουργικότητά μας.
- Ταιριάζει σε όσους χρειάζονται τόνωση της αυτοεκτίμησης, και ως εκ τούτου αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους.
- ***Το αιθέριο έλαιο της δάφνης βοηθά διεγείροντας τον λογικό και τον «ανώτερο νου» και ανανεώνει την πεποίθησή μας στις απεριόριστες δυνατότητές μας. Αυτό το κάνει κυρίως μέσω της αφύπνισης του Στοιχείου της Φωτιάς, με το φρέσκο και πικάντικο άρωμά του που ανυψώνει το Πνεύμα και ζωογονεί τη διορατικότητά μας.***





# Δενδρολίβανο/*Rosmarinus officinalis*

- Βελτιωτικό μνήμης. Έμβλημα γονιμότητας – προστασία από ξόρκια και μάγια. Τα φύλλα του κάτω από το μαξιλάρι σταματάνε τους εφιάλτες. Υπήρχε η προκατάληψη ότι, σε σπίτια που στον κήπο τους ευδοκιμούσε το δενδρολίβανο, η γυναίκα ήταν η κεφαλή του σπιτιού.
- Διεγερτικό του νευρικού - για κατάθλιψη, λήθαργο, ζαλάδα, κακή μνήμη και συγκέντρωση, ημικρανίες από κρύο. Χρήσιμο διεγερτικό σε περιόδους εξετάσεων.
- Τονωτικό της καρδιάς, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος – για κρύα άκρα, κρυσταλλώματα, υπόταση. Για φούσκωμα και δυσπεψία μετά το φαγητό.
- Για το ΤΣΑΚΡΑ της Καρδιάς. Καθαρίζει την αύρα, διώχνει τη ζήλια, ανοίγει την καρδιά. Για παιδιά και άτομα που έχουν υποστεί σκληρότητα και κακοποίηση, ή έχουν πληγωθεί ερωτικά.
- Για όσους έχουν υψηλά ιδανικά και που όταν απογοητεύονται γίνονται πικροί και χτίζουν ένα φράχτη γύρω από την καρδιά τους για προστασία – μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα σκληροί σε άλλους επειδή αισθάνονται ότι όλοι πρέπει να υποφέρουν όπως εκείνοι.
- Για όσους είναι υπερβολικά ανοιχτόκαρδοι και δεν μπορούν να διακρίνουν ανάμεσα στους ανθρώπους – χρειάζονται μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση.





# *Ευκάλυπτος/Eucalyptus globulis*

## Αισιοδοξία - Ευρύτητα αντιλήψεων - Ελευθερία

- Ο Ευκάλυπτος μας προσφέρει μια πολύ σημαντική υπηρεσία: αποξηραίνει τις ελώδεις περιοχές. Χάρη στις τεράστιες, δυνατές ρίζες του που μπορούν να απορροφήσουν τεράστιες ποσότητες νερού και την έντονη εξάτμιση μέσα από τα φύλλα του, αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα στην εξαφάνιση των ελών και, κατά συνέπεια, και της ελονοσίας, από την Ευρώπη.
- Ο Eucalyptus globulis έχει πολλαπλές χρήσεις, αλλά η πιο διαδεδομένη είναι η πανάρχαια, η επίδρασή του στην αναπνευστική οδό, και συγκεκριμένα, στο κάτω μέρος της αναπνευστικής λειτουργίας - τους βρόγχους και τους πνεύμονες.
- Εισπνέοντάς τον, αισθανόμαστε το δυνατό του άρωμα να διαπερνά τους πνεύμονές μας, να διεγείρει την αναπνοή και να μας προκαλεί μιά άμεση αίσθηση απελευθέρωσης και ευ-ημερίας.
- Όμως, αυτή η έντονη μυρωδιά δεν ταιριάζει στον καθένα, και ιδιαίτερα σε εκείνους που είναι αποτραβηγμένοι ή υπερβολικά σίγουροι για τα κριτήριά τους.





# Ευκάλυπτος/*Eucalyptus globulis*

- Είναι πολύ χρήσιμος σε χαμηλές δόσεις για την αναδιοργάνωση των «σκορπισμένων» ανθρώπων που παρουσιάζουν συνήθως και αναπνευστικούς σπασμούς - σύμπτωμα ότι δεν βρίσκονται πλέον σε ισορροπία με τον κόσμο γύρω τους - δρά απαλά και υπομονετικά, και αποτελεί αξιοθαύμαστο συμπλήρωμα σε άλλα αιθέρια έλαια που βοηθούν στην ολοκλήρωση του Εγώ και, σαν αποτέλεσμα, βοηθούν στην αποκατάσταση της ψυχοσωματικής ισορροπίας, σαν το Κυπαρίσσι και το Δεντρολίβανο.
- Ο Ευκάλυπτος ταιριάζει σε όσους αισθάνονται συναισθηματικά περιορισμένοι από το περιβάλλον τους - εργασιακό, οικογενειακό ή κοινωνικό. Αισθάνονται ότι μπορούν μεν να πετύχουν μεγαλύτερη ελευθερία και μια ευρύτερη εμπειρία στη ζωή τους, αλλά δεν τολμούν να την δημιουργήσουν είτε επειδή είναι υπερβολικά διστακτικοί, έχουν πέσει στα γρανάζια της συνήθειας, του φόβου ή της υπευθυνότητας.
- Ο Ευκάλυπτος μας βοηθά να διαλύσουμε τις αρνητικές σκέψεις που συνδέονται με τέτοιες καταστάσεις και μας δίνει εσωτερικά «χώρο να αναπνέουμε». Είτε μας οδηγήσει σε αλλαγή είτε σε μεγαλύτερη αποδοχή, το αιθέριο έλαιό του μπορεί να μεταμορφώσει μια αίσθηση πνιγμού σε μια διευρυμένη ανανέωση.





# ΚΑΡΔΑΜΟ / *Elettaria cardamomum*

- Περιγραφόμενο σαν κεφαλικό, το έλαιο του κάρδαμου θεωρείται ήπιο τονωτικό του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση αν είμαστε νοητικά νωθοί, αλλά και να μας χαλαρώσει όταν είμαστε στενοχωρημένοι ή σε υπέρταση.
- **Ψυχολογικά, το έλαιο του κάρδαμου ενδείκνυται για προβλήματα που σχετίζονται με: ελλιπή συγκέντρωση, υπερβολική σκέψη, και στενοχώρια – ειδικά όπου υπάρχει κάποιος βαθμός νευρικής εξάντλησης. Όταν είμαστε φορτωμένοι και γονατισμένοι από στενοχώριες, από ευθύνες που δοκιμάζουν την αντοχή μας, το έλαιο μας χαλαρώνει, αλλά ταυτόχρονα σταθεροποιεί την αποφασιστικότητά μας.**
- Σε λεπτοφυέστερο επίπεδο, μπορούμε να σκεφτούμε τις αφροδισιακές και ορεκτικές ιδιότητες του ελαίου του κάρδαμου σαν υποβοηθητικές στην αποκατάσταση της «όρεξης για ζωή». Οποτεδήποτε αισθανόμαστε ότι μας στερούνται οι ευκαιρίες ή η γενναιοδωρία, και φοβόμαστε ότι δεν θα μας δοθεί εκπλήρωση των στόχων μας, το έλαιο του κάρδαμου μας θυμίζει την αληθινή αφθονία της ζωής, και αποκαθιστά την επιθυμία μας για ευχαρίστηση.





# Λεβάντα/*Lavandula angustifolia*



- Νευρικό σύστημα – για όσους δεν μπορούν να ησυχάσουν και να σταματήσουν να σκέφτονται. Για γυναίκες που εργάζονται διανοητικά και δεν μπορούν να χαλαρώσουν το βράδι. Για όσους δεν δέχονται αρκετά νοητικά ερεθίσματα αλλά δεν μπορούν να κοιμηθούν το βράδι.
- Για ημικρανίες, ζαλάδες, λιποθυμία. Πεπτικό διεγερτικό – δυναμώνει το στομάχι, ελαττώνει το φούσκωμα μετά τα γεύματα. Υποτασικό – ηρεμεί την ταχυπαλμία και τις εξάψεις.
- Ισχυρό αντισηπτικό. Καθαρίζει το αίμα. Για εγκαύματα.
- Ευεργετική για το ΗΛΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ. Λειτουργεί σαν φίλτρο, μας βοηθά να διακρίνουμε τα ερεθίσματα που θέλουμε να απορροφήσουμε, αυτά που μας τροφοδοτούν και μας κάνουν περισσότερο υγιείς.
- **ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ:** ΔΗΜΗΤΡΑ (Ίσιδα) Θηλυκή ψυχή εμπλουτισμένη με τις μνήμες μιας φυσικής τάσης προς τρυφερότητα, αφοσίωση, απάρνηση. Σαν τη θηλυκή ψυχή, αγαπά, επουλώνει, παρηγορεί.



# Λεμόνι/*Citrus limonum*

## Αναζωογόνηση – Διαύγεια – Εμπιστοσύνη



- Αρχετυπικά το Λεμόνι αποδίδεται στην Ήβη, την θεά της νεότητας, σαν σύμβολό του σαν πανάκεια και συντηρητικό της καλής υγείας.
- Συνδέεται επίσης με τους πλανήτες της Αφροδίτης και του Κρόνου – σύμβολα της ανθρώπινης και της θειϊκής αγάπης – και θεωρείται ήπιο αφροδισιακό, μέσω της ιδιότητάς του να «ανοίγει» την καρδιά απομακρύνοντας τους φόβους της συναισθηματικής δέσμευσης.
- Με την έντονη, διαπεραστική μυρωδιά του το Λεμόνι οξύνει την εστίαση της συνειδητότητας.
- Ηρεμεί, φωτίζει και αναζωογονεί, διαλύοντας την σύγχυση και καταπραΰνοντας την ανησυχία.
- Μειώνοντας την νοητική πληθώρα, διασώζει τον νου που «πνίγεται» από τα βάρη, τις αποφάσεις και τα εμπόδια.



# ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ / *Piper nigrum*

- **Ψυχολογικά, το μαύρο πιπέρι βοηθά το νου να είναι καθαρός, συγκεντρωμένος και διαυγής, ώστε να στοχεύει αβίαστα προς την κατεύθυνση των φιλοδοξιών μας.**
- **Μας βοηθά να είμαστε στο «κέντρο» μας, όσο κατευθυνόμαστε προς οτιδήποτε δίνει νόημα στη ζωή μας.**
- **Το αιθέριο έλαιο πιπεριού, μας γεμίζει με δύναμη ζωής, ενέργεια και κίνητρο να ζήσουμε τη ζωή μας στο πληρέστερο, να «χορτάσουμε» από τη ζωή.**
- **Πρωθεί τη συναισθηματική δύναμη και αντοχή, ειδικά σε περιόδους προκλήσεων και δυσκολιών.**
- **Η φλογερή δόνηση του μαύρου πιπεριού δρα σα φάρος φωτός μέσα στο σκότος και βοηθά να «καούν» τα αρνητικά συναισθήματα και να ενισχυθεί η πίστη και η εμπιστοσύνη στον εαυτό.**





# Μέντα/*Mentha piperita*

- Ενισχύει και διεγείρει όλες τις φυσιολογικές λειτουργίες. Γενικό τονωτικό, για εξάντληση μετά από μακροχρόνια ασθένεια. (καθαρίζει το αίμα από τοξίνες και φάρμακα). ΣΥΚΩΤΙ.
- Μαζί με το Λεμόνι, εξαιρετικό εντι-εμετικό (ταξίδια)
- Για δυσκοιλιότητα που οφείλεται σε συναισθηματικό μπλοκάρισμα.
- Αναλγητικό για ισχυρούς πονοκεφάλους, στομαχόπονους, πονόδοντους, μυϊκούς πόνους.
- Χαρακτήρας: Η Μίνθη ήταν ερωμένη του Άδη. Η Δήμητρα, θρηνώντας για την κόρη της Περσεφόνη που την πήρε ο Άδης, αποστρέφονταν το φυτό, και το καταδίκασε σαν βότανο κατά της γονιμότητας.
- Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη και τον Πλίνιο, σκοτώνει το έμβρυο και παρεμποδίζει την γονιμοποίηση μην επιτρέποντας την συμπύκνωση του σπέρματος.
- Στα Ελευσίνια Μυστήρια συμβόλιζε την σεξουαλική εξαϋλωση.





# ΝΕΡΟΛΙ / *Citrus aurantium var. amara*

- Μαζί με το τριαντάφυλλο, τη λεβάντα, και το μελισσόχορτο, είναι ένα από τα καλύτερα αιθέρια έλαια για ηρεμία και σταθεροποίηση της Καρδιάς και του Νου (*Shen*). Το νερολί είναι ιδιαίτερα καλό για καυτές, διαταραγμένες καταστάσεις της Καρδιάς που χαρακτηρίζονται από δυσφορία, αϋπνία, και αρρυθμίες και ενδείκνυται για υπέρταση. Γενικός ρυθμιστής του νευρικού συστήματος, το αιθέριο έλαιο νερολί χαλαρώνει τη νοητική και συναισθηματική υπερένταση, τη νευρική κατάθλιψη, και το χρόνιο και έντονο άγχος. Η διακριτικά πλούσια, λουλουδάτη γλυκύτητα του ελαίου είναι ταυτόχρονα καταπραϋντική και ευφορική, ενώ παράλληλα η πικρή νότα του είναι «προσγειωτική».



- ***Το νερολί είναι ιδανικό για τα συναισθηματικά τεταμένα, μερικές φορές ασταθή άτομα, που εύκολα αναστατώνονται και ταραάζονται. Εξαιτίας της υπερβολικής ευαισθησίας τους και της αντίδρασής τους στο στρες, γρήγορα εξαντλούνται συναισθηματικά, και σαν αποτέλεσμα τείνουν να αισθάνονται κατάθλιψη.***
- ***Το αιθέριο έλαιο του νερολί ενσταλάζει παρηγοριά και δύναμη, και βοηθάει στην απελευθέρωση καταπιεσμένων συναισθημάτων – μέσω της χαλάρωσης και επανένωσης των ηλιακών και σεληνιακών (συνειδητών και υποσυνειδητών) κόσμων μας.***



# ΝΕΡΟΛΙ / *Citrus aurantium var. amara*

- Περιγραφόμενο τόσο σαν αισθησιακό όσο και πνευματικό, το νερολί βοηθάει να επαναποκαταστήσει τους συνδέσμους μεταξύ ενός αποσυνδεδεμένου σώματος και νου.
- Αν, για παράδειγμα, η νευρική κατάθλιψη καταστέλλει τη σεξουαλική επιθυμία, το νερολί ενισχύει τόσο αισθησιακή χαλάρωση όσο και ένα αίσθημα συναισθηματικής αρμονίας.
- Αν, από την άλλη, ενοχλητικά συναισθήματα έχουν απωθηθεί κάτω από το συνειδητό, και «σωματοποιήθηκαν» μέσα στο σώμα σαν σπασμός και πόνος, το νερολί στρώνει το δρόμο για τη σταδιακή απελευθέρωσή τους, ανακουφίζοντας την κατάθλιψη που προέρχεται από άρνηση.
- Με αυτό τον τρόπο, το αιθέριο έλαιο νερολί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιοδήποτε βαθύ συναισθηματικό πόνο που μας αποκόβει από την ελπίδα και τη χαρά.





# Ξύλο Κέδρου/*Cedrus atlantica*

- Ο κέδρος του Λιβάνου χρησιμοποιήθηκε για αιώνες για την κατασκευή ναών, πλοίων και παλατιών σ' ολόκληρη την Μέση Ανατολή. Το ξύλο του ήταν δημοφιλές επειδή, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αιθέριο έλαιο ήταν ανθεκτικό σε έντομα και μύκητες. Στις μέρες μας, χρησιμοποιείται ευρέως κατά του σκώρου.
- Συμβολίζει την αφθονία, την γονιμότητα και την πνευματική δύναμη. Στα Αραβικά κέδρος σημαίνει «δύναμη».
- Το αιθέριο έλαιο του Ξύλου Κέδρου μπορεί να μας δώσει αμετακίνητη δύναμη σε περιόδους κρίσης. Σταθεροποιώντας τον συνειδητό νου, μας βοηθά να αντισταθούμε σε απρόσμενα γεγονότα ή δυνατά συναισθήματα που απειλούν να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη και το ηθικό μας.
- Μπορεί να «στηρίξει» το εγώ όταν αισθανόμαστε αποξενωμένοι ή αποσταθεροποιημένοι – για παράδειγμα, όταν βρισκόμαστε σε μια ξένη χώρα με άλλη ήθη ή έθιμα ή σε μια περίεργη κατάσταση. Το βαθύ ξυλώδες άρωμά του μας βοηθά να πάρουμε μια αρνητική ή απειλητική κατάσταση, και να την μεταμορφώσουμε σε μιάν εμπειρία από την οποία μπορούμε να αποκομίσουμε δύναμη και σοφία.





# ΠΑΛΜΑΡΟΖΑ / *Cymbopogon martinii*

- Μεταφέροντας την αίσθηση της κίνησης και της συγκράτησης, το αιθέριο έλαιο της παλμαρόζας σε συναισθηματικό επίπεδο ενθαρρύνει τόσο την ρέουσα προσαρμοστικότητα όσο και μιαν αίσθηση ασφάλειας.

- Η λεμονάτη, τριανταφυλλένια απαλότητα του αρώματός της είναι και καταπραϋντική και στυπτική, διασκορπιστική και συλλεκτική.

- Σαν το αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου, εστιάζει και στηρίζει την Καρδιά και το Νου (*Shen*), και σαν το λεμόνι, απομακρύνει την φόρτιση.

- ***Η παλμαρόζα ταιριάζει σε άτομα που υποφέρουν από νευρικότητα και ανασφάλεια, αλλά που επιπλέον, δεν αντέχουν τις αλλαγές, και τη συχνή απουσία στενών αγαπημένων ατόμων.***

- ***Έχουν επομένως την τάση να είναι προσκολλημένοι, κτητικοί, ή ζηλόφθονοι, βρίσκοντάς το δύσκολο να «αφήσουν» εκείνους που αγαπούν.***





# ΠΑΤΣΟΥΛΙ / *Pogostemon cablin*

- Από ενεργειακή άποψη, το πατσουλί, σαν το γιασεμί, έχει θερμή φύση και αντιφλεγμονώδη δράση. Η ποιότητά του είναι ηρεμιστική και ταυτόχρονα ήπια διεγερτική – μια συνεργιστική επίδραση που καταλήγει σε μίαν αίσθηση ψυχικής ανάτασης.
- Ψυχολογικά, το αιθέριο έλαιο πατσουλί είναι καλό για κείνους οι οποίοι, λόγω του έντονης διανοητικής δραστηριότητας και νευρικής υπερέντασης, αισθάνονται «εκτός επαφής» με το σώμα τους και τον αισθησιασμό τους. Μπορεί να είναι επιβοηθητικό για όσους παρουσιάζουν ανικανότητα, ψυχρότητα και σεξουαλικό άγχος.
- ***Ταιριάζει ιδανικά με το διανοητικά δραστήριο και αγχώδες άτομο, που εύκολα αισθάνεται αποκομμένο και από την αισθησιακή ευχαρίστηση και από τη δημιουργική έκφραση. Μπορεί επομένως να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο για διέγερση και εξύψωση, αλλά και για τη διευκόλυνση της δραστηριότητας της γόνιμης φαντασίας, αφυπνίζοντας ξανά την παρόρμηση για «σύλληψη».***





# Πορτοκάλι/*Citrus sinensis*

- Η θεραπευτική αξία του Πορτοκαλιού πρωτο-αναγνωρίστηκε στην αρχαία Κίνα, όπου ο αποξηραμένος φλοιός του υπήρξε για αιώνες σημαντικό μέρος της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής.
- Ταιριάζει ιδιαίτερα στα ικανά, σκληρά εργαζόμενα άτομα που μοχθούν για τελειότητα και επίτευξη, αλλά που δεν ανέχονται καθόλου τα λάθη και τα ατυχήματα. Εξαιρετικοί οργανωτές που δυσκολεύονται να παραχωρήσουν την εξουσία, αποκτούν ένταση και γίνονται ευέξαπτοι επειδή προσπαθούν υπερβολικά σκληρά. Αυτή ακριβώς η ένταση – και η άρνησή τους να ζητήσουν την βοήθεια και την συμβουλή τρίτων – φαίνεται να προσκαλεί το πρόβλημα που προσπαθούν τόσο σκληρά να αποφύγουν. Τελικά, αρχίζουν να πιστεύουν ότι «είναι γραφτό τα πράγματα να πάνε στραβά».
- Το αιθέριο έλαιο του Πορτοκαλιού μας βοηθά να αποκτήσουμε μια περισσότερο χαλαρή προσέγγιση, ενθαρρύνοντας την προσαρμοστικότητα και τον απαλό χειρισμό των γεγονότων.
- Συνδεόμενο με τον Δία, τον πλανήτη της αισιοδοξίας, εμπνέει επίσης μια πιο θετική στάση, και μιά φιλοσοφική θεώρηση των δυσκολιών. Μεταδίδοντας μίαν εύκολη, επιδέξια προσέγγιση προς την ζωή, το Πορτοκάλι ενσωματώνει την «καλή τύχη».





# ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ / *Santalum album*

- Οι ενεργειακές ιδιότητες του σανταλόξυλου αντανακλώνται στην παραδοσιακή χρήση του σαν βοηθήματος σε διαλογισμό, προσευχή, και πνευματική άσκηση γενικά. **Καθαρίζοντας και ηρεμώντας το νου – και δροσίζοντας ένα υπερθερμασμένο σώμα – το αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου μας επανασυνδέει με την αρχέγονη αίσθησή μας της ύπαρξης. Μειώνοντας την τυραννία της διάνοιας, της ακατάπανστης ανάγκης για υπερβολική σκέψη, ενσταλάζει στη θέση της την εμπειρία της εσωτερικής ενότητας - κατάστασης όπου σώμα, νους και Πνεύμα μπορούν να επανευθυγραμμιστούν σαν ένα ενιαίο σύνολο.**

- Ενδείκνυται συνεπώς για καταστάσεις βασανιστικής αγωνίας, και για «υπερβολική προσκόλληση» στα εγκόσμια. Όποτε επενδύουμε υπερβολικά στο να βλέπουμε συγκεκριμένα αποτελέσματα στις προσπάθειές μας – ειδικά από νευρωτική ανάγκη για ασφάλεια – το αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου μας βοηθά να επανακαθιδρύσουμε μια αποδοχή της πραγματικότητας όπως αυτή είναι.

**Καθησυχάζοντας το νου που λειτουργεί σαν αδιάκοπο εργαλείο ανάλυσης και προσμονής, το σανταλόξυλο τον ελευθερώνει πραγματικά σαν δημιουργική πηγή, πάντοτε παρούσα στο εδώ και τώρα. Γι' αυτόν ίσως το λόγο συσχετίστηκε, όσον αφορά το συμβολισμό του Ταρώ, με την Αυτοκράτειρα – την παγκόσμια μήτρα μέσα στη οποία κυφορείται κάθε εκδήλωση, και τη Μεγάλη Μητέρα των Ιδεών.**





# Σιβηρικό Έλατο/*Abies siberica*

- Ιδανικό όταν χρησιμοποιείται σε συσκευές καύσης μέσα στο χώρο – καθαρίζει το χώρο από ανεπιθύμητες μυρωδιές και αερόβια μικρόβια.
- Το άρωμά του μας προσφέρει μια αίσθηση προστασίας, ασφάλειας, γείωσης, αρμονίας.
- Ενισχύοντας τη λειτουργία των τσάκρα του λαιμού και του μετώπου (3ο μάτι), μας βοηθά να αποκτήσουμε τη δύναμη να εκφράσουμε το ύψιστο δυναμικό μας και να υιοθετήσουμε μια αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον μας, ακόμα και σε περιόδους που αντιμετωπίζουμε προκλητικές καταστάσεις – το τέλος μιας σχέσης, απώλεια αγαπημένων, αλλαγή τόπου κατοικίας ή επαγγέλματος....





# Τριαντάφυλλο/*Rosa damascena*

- Το αιθέριο έλαιο του Τριαντάφυλλου είναι ένα θαύμα της φύσης . Η απλή όσφρησή του εξευγενίζει την ευαισθησία μας, μας μεταφέρει σε έναν άγνωστο κόσμο και διαλύει τις σκιές της ανησυχίας, της θλίψης και της αγωνίας μας.
- Μας δείχνει την αγάπη, όχι μόνο την ανθρώπινη αγάπη, που είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να ζητήσει κανείς, αλλά και την πνευματική αγάπη.
- Το αυθεντικό αιθέριο έλαιο της *Rosa damascena* διευρύνει την επίγνωσή μας και, πάνω απ' όλα, μας οδηγεί σε σεβασμό προς την θηλυκή αρχή, και σεβασμό προς την Γυναίκα σαν σύμβολο της αρετής, της ομορφιάς, της αγνότητας, της τρυφερότητας και της θυσίας, καθώς και της ευθραυστότητας.
- Μας δείχνει πως την αληθινή ομορφιά μπορούμε να την ατενίσουμε, να την οσφρανθούμε, αλλά δεν μπορούμε να την βεβηλώσουμε.





# Τριαντάφυλλο/*Rosa damascena*



- Πέρα από την πνευματική του αγνότητα, την έμπνευση και την αφοσίωση το τριαντάφυλλο μας οδηγεί προς τα μυστήρια της δημιουργίας και παραμένει – σαν τον λωτό στην Ανατολή – σύμβολο του κοσμικού τροχού που περιστρέφει το σύμπαν και την σπείρα του χωρο/χρόνου.
- Στην κοσμική του διάσταση συμβολίζει την ζωή, τον θάνατο και την ανάσταση.
- Το Τριαντάφυλλο έχει την ικανότητα να επουλώνει συναισθηματικές πληγές.
- Όταν η ικανότητά μας να αγαπάμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας πληγωθεί από απόρριψη ή απώλεια, το αιθέριο έλαιό του μας φέρνει μια γλυκειά, ζεστή παρηγοριά.
- Φέρνοντας ζεστασιά σε μιά καρδιά που κρύωσε επειδή την πλήγωσαν ή την εκμεταλλεύτηκαν μπορεί να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη που χρειάζεται για να αγαπήσει ξανά.



# YLANG YLANG / *Cananga odorata*

- Ενεργειακά ψυχρό και υγρό, το έλαιο του Ylang Ylang αφαιρεί την θερμότητα από την Καρδιά όταν κάποια έντονη νευρική υπερένταση οδηγεί σε αρρυθμίες, υπέρταση, και ταχυκαρδία.
- Εναρμονίζοντας το Νου (*Shen*) και ηρεμώντας ταυτόχρονα το νευρικό σύστημα, το έλαιο είναι επίσης γνωστό για την ικανότητά του να «ηρεμεί» καταστάσεις νευρικότητας και αναταραχής και να βοηθάει τον ύπνο.
- Η αφροδισιακή δύναμη του Ylang Ylang είναι συνυφασμένη με την ικανότητά του να χαλαρώνει και να «ανεβάζει», αλλά και με το λάγνο άρωμά του.
- **Ενδείκνυται για ανικανότητα και ψυχρότητα, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ανθρώπους στους οποίους φόβος, το άγχος και η παρόρμηση να αποτραβιούνται έχουν υποσυνείδητα μπλοκάρει τη σεξουαλικότητά τους.**
- **Το αιθέριο έλαιο Ylang Ylang μας κατευνάζει και μας δελεάζει, μας ανοίγει και μας επικεντρώνει. Μας επιτρέπει να ενωθούμε εσωτερικά και έτσι να συγχωνευτούμε εξωτερικά.**





# Χαμομήλι/*Anthemis nobilis*/ *Matricaria chamomilla*



- Το Χαμομήλι έχει μακράιωνη χρήση σαν γιατρικό και θυμίαμα. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε για εμπύρετες καταστάσεις.
- Είναι εξαιρετικά χρήσιμο για χρόνιες εντάσεις και αϋπνία, νευρική δυσπεψία και ναυτία, δυσκοιλιότητα, κολικούς, πονοκέφαλους και άσθμα.
- Χαρακτήρας: Στην Αίγυπτο το Χαμομήλι ήταν αφιερωμένο στην ηλιακή θεότητα Ρα, και ήταν σύμβολο της παντοδυναμίας του μέσα από την παντοδυναμία του να επιφέρει ολοκλήρωση του εαυτού.
- Το Χαμομήλι είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για προβλήματα που συνδέονται με συγκεντρωμένη ένταση στο ηλιακό πλέγμα. Μας βοηθά να απορρίψουμε τις έμμονες προσδοκίες μας, να αναγνωρίσουμε τους περιορισμούς μας, και να δεχτούμε την<sup>75</sup> βοήθεια που μπορούν να μας προσφέρουν οι άλλοι.

