



*Εισηγήτρια*  
*Κατερίνα Παπακωνσταντίνου*

## **ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ**

### **ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ**

Προσθέστε 4-8 σταγόνες αιθέρια έλαια στο μπωλ μιας συσκευής καύσης αιθερίων ελαίων, ή μέσα στον ειδικό νεφελοποιητή, για να καθαρίσει ο χώρος σας από ανεπιθύμητες μυρωδιές, αλλά και για να φτιάξετε τη διάθεσή σας!

- Δοκιμάστε Φασκόμηλο, Δάφνη ή Ευκάλυπτο για να σκοτώσει τα μικρόβια στον αέρα
- Λεμόνι, Μανταρίνι, Πορτοκάλι, Κανέλλα ή Πατσουλί για να καθαρίσει τον καπνό από τσιγάρα και να δημιουργήσει μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

### **ΕΙΣΠΝΟΕΣ**

Γεμίστε ένα μπωλ με καυτό νερό (που να μην έχει φτάσει στο σημείο του βρασμού), και προσθέστε 4 σταγόνες αιθέρια έλαια. Καλύψτε το μπωλ και το κεφάλι σας με μια μεγάλη πετσέτα και εισπνεύστε τους ατμούς για μερικά λεπτά. Διαλέξτε αιθέρια έλαια ανάλογα με τις ιδιότητές τους και το στόχο που θέλετε να πετύχετε:

- Τσαγιόδεντρο, Δυόσμο, Δεντρολίβανο ή Ευκάλυπτο για να απαλλαγείτε από βήχα – βραχνάδα – κρυολόγημα.
- Γεράνιο, Παλμαρόζα, Λεβάντα ή Petitgrain (φύλλα Νερατζιάς) για καθαρισμό προσώπου.

### **ΜΠΑΝΙΟ**

Προσθέστε 3-6 σταγόνες αιθέρια έλαια μέσα σε μια χούφτα χοντρό αλάτι και προσθέστε το στο νερό του μπάνιου σας. Μείνετε στο νερό μέχρι 20 λεπτά για να διεισδύσει το έλαιο στο δέρμα καθώς απολαμβάνετε το άρωμα των ατμών. Αν κάνετε ντους, προσθέστε 2-3 σταγόνες αιθέρια έλαια μέσα στο αφρόλουτρο πάνω στο σφουγγάρι σας. Διαλέξτε έλαια ανάλογα με την διάθεσή σας:

- Δεντρολίβανο ή Φασκόμηλο για ν'αρχίσει καλά η μέρα σας
- Λεβάντα, Παλμαρόζα ή εξωτική Λουίζα για να σας χαλαρώσουν το βράδι.

## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ/ΠΡΟΣΩΠΟΥ

(Αναλογία: 15-20 σταγόνες σε κάθε 100ml βασικού προϊόντος)

Τα αιθέρια έλαια είναι εξαιρετικά καλλυπυστικά βοηθήματα – ενθαρρύνουν την πιο αποτελεσματική λειτουργία των σηματογόνων αδένων, βελτιώνοντας την γενική υγεία του δέρματος. Προσθέστε τα στα φυτικά σας καλλυντικά - κρέμα, τονωτική λοσιόν και υδατικό γαλάκτωμα - για να δημιουργήσετε τα δικά σας μοναδικά καλλυντικά. Σαν βασικό λάδι μπορείτε να χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε.

## ΜΑΛΛΙΑ

Τα αιθέρια έλαια βοηθούν στην τόνωση του τριχωτού της κεφαλής και περιποιούνται τα θυλάκια των τριχών, με αποτέλεσμα την καλύτερη υγεία των μαλλιών. Για μια μάσκα μαλλιών, προσθέστε 5 σταγόνες έλαια σε 10ml ζεσταμένο βασικό λάδι μασάζ, τρίψτε το στο κεφάλι σας, τυλίξτε το με μία ζεστή πετσέτα για 20 λεπτά και ξεβγάλτε το με σαμπουάν. Ή, προσθέστε το έλαιο που διαλέξατε στο φυτικό σαμπουάν σας, στην μαλακτική κρέμα ή στο τελικό ξέβγαλμα.

- Για πολύ ξερά και κατεστραμμένα μαλλιά δοκιμάστε Χαμομήλι και Λεβάντα.
- Για λιπαρά μαλλιά δοκιμάστε Ξύλο Κέδρου, Γεράνιο ή Μανταρίνι.
- Για την τριχόπτωση δοκιμάστε Ξύλο Κέδρου, Δεντρολίβανο και Δάφνη
- Χρησιμοποιήστε Δεντρολίβανο και Κυπαρίσσι σαν τονωτικό.

## ΜΑΣΑΖ

Προσθέστε 12-15 σταγόνες αιθέρια έλαια σε 30ml βασικό λάδι μασάζ ή σε υδατικό γαλάκτωμα. Διαλέξτε όποιο έλαιο ταιριάζει στην διάθεση ή στην κατάστασή σας:

- Χαμομήλι και Λεβάντα μετά την αποτρίχωση
- Υλάνγκ-υλάνγκ και Ξύλο Κέδρου για ένα χαλαρωτικό, απολαυστικό μασάζ.

## ΜΩΡΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ευεργετικά για τα μωρά και τα παιδιά, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή. Σας συνιστούμε να συμβουλευθείτε έναν έμπειρο εξειδικευμένο αρωματοθεραπευτή ή φαρμακοποιό προτού αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε αιθέρια έλαια για το μωρό ή το νήπιό σας.

- Δοκιμάστε Λεβάντα τη νύχτα για να τα βοηθήσει να έχουν καλό ύπνο.
- Το Μανταρίνι ηρεμεί και κατευνάζει.

**Τα παραπάνω παραδείγματα είναι μόνο ένας οδηγός. Σας συνιστούμε να πειραματιστείτε, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ατέλειωτους συνδυασμούς. Απολαύστε τα!**

### ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να εφαρμόζονται αδιάλυτα πάνω στο δέρμα.
- Η εσωτερική τους χρήση να γίνεται μόνον κατόπιν συμβουλής ή συνταγής ειδικευμένου αρωματοθεραπευτή ή φυτοθεραπευτή.

Σημειώνεται ότι σπάνια παρατηρούνται αλλεργικές αντιδράσεις στα αιθέρια έλαια.

*Γίνεται πολύς θόρυβος σχετικά με την αγνότητα και την αυθεντικότητα των αιθερίων ελαίων, γιατί είναι εύκολο να νοθευτούν ή να "περάσουν" υποκατάστατα σαν αιθέρια έλαια.*

*Στο αποστακτήριο της εισηγήτριας στην Ολυμπία παράγονται τα αιθέρια έλαια της σειράς Greek Concept, που προέρχονται από την Ελληνική χλωρίδα. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην αγορά των υπολοίπων ελαίων της σειράς αυτής – η αγορά γίνεται μόνο από πιστοποιημένους παραγωγούς και εταιρείες που ασχολούνται αποκλειστικά με την προμήθεια αγνών, ανόθευτων αιθερίων ελαίων άριστης ποιότητας.*