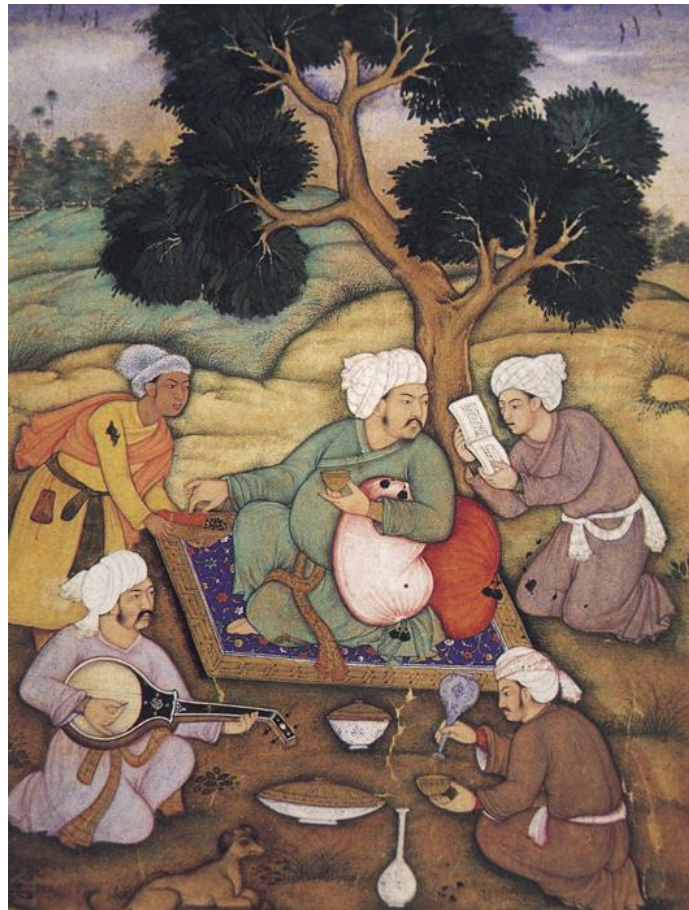


ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

Τα αιθέρια έλαια αποσπώνται από τα φυτά με διάφορες τεχνικές συνήθως με απόσταξη από το αρωματικό μέρος των φυτών (φύλλα, κορμός, ρίζες).

Κάθε έλαιο έχει μοναδικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία και πρόληψη ασθενειών. Για παράδειγμα για ανάπλαση των κυττάρων, για την αναλγητική τονωτική και αντικαταθλιπτική δράση τους, και μπορούν να δρουν ως ρυθμιστές ορμονικών λειτουργιών.

Η κυριότερη τους όμως ιδιότητα είναι ότι εξισορροπούν τον οργανισμό χωρίς να είναι εθιστικά. Σε αντίθεση δε με τα παραδοσιακά φάρμακα, η σωστή επιλογή και δοσολογία τους είναι πολύ σπάνιο να έχει παρενέργειες.



Η θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί τα αιθέρια έλαια λέγεται Αρωματοθεραπεία. Η Αρωματοθεραπεία καλύπτει ένα ευρύτατο φάσμα παθήσεων, από μικρές αδιαθεσίες έως και χρόνιες παθήσεις. Ενδεικτικά αναφέρονται μερικές από αυτές: υπερένταση, στρες, πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, λοιμώξεις, μυκητιάσεις, ιώσεις, αρθριτικά, και μυϊκοί πόνοι, ορμονικά προβλήματα, αλλεργίες και άλλα.

Η επιλογή κατάλληλου συνδυασμού αιθέριων ελαίων για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση, είναι πολύ σημαντική για να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ισχυρά και συμπυκνωμένα. Χρησιμοποιούνται λίγες μόνο σταγόνες αραιωμένες σε διαλύτη που μπορεί να είναι το νερό, ή φυτικά λάδια. Οι συνηθέστεροι τρόποι λήψης είναι με εισπνοή και η απορρόφηση από το δέρμα.

Μια τυπική θεραπευτική επίσκεψη σε ένα σύμβουλο Αρωματοθεραπείας περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

- Λεπτομερή ανάλυση προβλημάτων λαμβάνοντας υπ' όψιν παράγοντες όπως η διατροφή, η γενική κατάσταση υγείας, ο τρόπος ζωής, καθώς και ψυχολογικοί παράγοντες.
- Στην φάση αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη και η ρεφλεξολογία ως διαγνωστικό μέσο.

Ένα αιθέριο έλαιο αποτελείται από πολλές οργανικές ενώσεις, μέχρι και εκατό ορισμένες φορές.

Οι ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια των φυτών, είναι τόσο δυνατές ώστε έχουν την δυνατότητα να διαπερνούν (με την βοήθεια ή όχι του μασάζ) τις στοιβάδες του δέρματός μας, καθώς αποτελούνται από πολύ μικρά μόρια, ή να εισέρχονται στο οργανισμό με τις εισπνοές και από εκεί, μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, σε κάθε σημείο του οργανισμού κινητοποιώντας τις λειτουργίες των κυττάρων, ενώ ταυτόχρονα επιδρούν και στην βαθύτερη ψυχική κατάσταση του ατόμου.



Έτσι, τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες και της έντασης, να προσφέρουν αναζωογόνηση, ν' αυξήσουν τη σωματική αντοχή, να εξισορροπήσουν τα συναισθήματα και ν' αυξήσουν τη νοητική διαύγεια δρώντας με απόλυτα φυσικό τρόπο.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα αιθέρια έλαια μπορούν να έχουν θετική επίδραση στα παρακάτω οργανικά προβλήματα και ενοχλήσεις:

- . Δερματικές παθήσεις
- . Αναπνευστικά προβλήματα
- . Προβλήματα εντέρου (ευερέθιστο έντερο)
- . Κυτταρίτιδα λόγω καθιστικής ζωής
- . Κόπωση, άγχος, αϋπνία, κατάθλιψη
- . Ορμονικές διαταραχές
- . Μυοσκελετικά προβλήματα
- . Προβλήματα δυσπείσις
- . Πονοκεφάλους
- . Κυκλοφορικά προβλήματα

Πως δρουν τα αιθέρια έλαια

Τα αιθέρια έλαια απορροφούνται από το δέρμα και τους βλεννογόνους μέσα σε μισή ώρα από την επάλειψή τους, και μέσω των τριχοειδών αγγείων μπαίνουν στη κυκλοφορία του αίματος.

Τα αιθέρια έλαια παρουσιάζουν συνέργεια ή αναίρεση μεταξύ τους, δηλαδή το ένα επιδρά στη δράση του άλλου παράγοντας ένα νέο αιθέριο έλαιο. Συνήθως χρησιμοποιούμε μείγμα από 3-4 αιθέρια έλαια σε διάφορες αναλογίες και που ταιριάζουν μεταξύ τους.

Που χρησιμοποιούμε τα αιθέρια έλαια

Η εφαρμογή τους είναι κυρίως εξωτερική με μασάζ, εισπνοές, σταγόνες στην μπανιέρα, κομπρέσες, καλλυντικά, αρωματικά χώρου κ.λπ., αλλά και με εσωτερική λήψη με κατάποση ελαίων αναμιγμένων με βάμματα, βρώσιμα λάδια ή σε μορφή κάψουλας.

Εξωτερική χρήση

Εισπνοές

Τα μόρια των αιθέριων ελαίων μέσω της οσφραντικής οδού διεγείρουν τα διάφορα κέντρα του εγκεφάλου που ορίζουν και τα διάφορα συστήματα του οργανισμού επιδρώντας έτσι σε όλο τον οργανισμό. Συνιστώνται ιδιαίτερα για παθήσεις του αναπνευστικού.

Μπορείτε να εισπνεύσετε απευθείας από το μπουκάλι, κρατώντας το κάτω από τη μύτη παίρνοντας μια βαθιά ανάσα.

Διαφορετικά, σε ένα μπολ με ζεστό νερό, ρίχνουμε σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής μας και εισπνέουμε τους υδρατμούς από τη μύτη για περίπου 5 λεπτά.

Μασάζ

Διαλυμένα σε φυτικά λάδια ή σε ουδέτερη κρέμα, το μασάζ πρέπει να γίνεται απαλά και πάντα με δεξιόστροφες κυκλικές κινήσεις. **Τα μόρια των ελαίων μέσω της επιδερμίδας μεταφέρονται στο αίμα και από εκεί στα διάφορα σημεία του**

οργανισμού που υπάρχει ανάγκη. Τα αιθέρια έλαια έχουν την ιδιότητα να έλκονται στο όργανο που πάσχει.



Κομπρέσες

Ρίχνουμε 5 με 10 σταγόνες ελαίου σε νερό, βρέχουμε ένα καθαρό πανί και το εφαρμόζουμε στην περιοχή που έχει πρόβλημα. Χρησιμοποιούμε ζεστές κομπρέσες με τα αντίστοιχα αιθέρια έλαια για χρόνιες παθήσεις και κρύες για οξείες καταστάσεις.

Αρωματισμός χώρου

Για να αρωματίσουμε το χώρο και ταυτόχρονα να ωφεληθούμε από τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, αρκούν λίγες σταγόνες (5-10) στο νερό του υγραντήρα, ή των ειδικών συσκευών για αρωματισμό του χώρου που κυκλοφορούν στην αγορά.

Στο μπάνιο

Ρίχνουμε λίγες σταγόνες του ελαίου της επιλογής μας στο νερό της μπανιέρας ή στο σφουγγάρι όταν κάνουμε ντους.

Χρήσιμες συμβουλές

Διατηρείτε τα έλαια σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον. Η ζέστη, η υγρασία και το φως μπορούν να τα αλλοιώσουν.

Όταν χρησιμοποιείτε για πρώτη φορά αιθέρια έλαια, κάντε ένα δοκιμαστικό τεστ στο δέρμα σας, ρίχνοντας μερικές σταγόνες στο εσωτερικό του αγκώνα.

Εάν κοκκινίσει καλό είναι να αποφύγετε τη χρήση τους. Με αυτό τον τρόπο θα αποφύγετε δυσάρεστες αλλεργίες.

Χρησιμοποιείτε πάντα τις αναλογίες που σας έχει γράψει ο ειδικός, γιατί τα αιθέρια έλαια μπορεί να έχουν παρενέργειες αν χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες δόσεις ή αν χρησιμοποιηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι συγκεκριμένοι θεραπευτές είναι εξειδικευμένοι στη χρήση των αιθέριων ελαίων. Όμως, όπως συμβαίνει συχνά με τις εναλλακτικές θεραπευτικές τεχνικές, δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη νομοθετική διάταξη που να καθορίζει την επαγγελματική κατάρτιση των θεραπειών.

