

Βαθμός πτητικότητας

Βαθμός πτητικότητας
Η ταχύτητα με την οποία τα αιθέρια έλαια εξατμίζονται στον ατμοσφαιρικό αέρα

Ο βαθμός πτητικότητας αποτελεί κριτήριο για την κατάταξη των αιθέριων ελαίων

Τα διάφορα αιθέρια έλαια διαφέρουν σημαντικά ως προς το βαθμό πτητικότητας που επηρεάζει τις ιδιότητές τους

Βαθμός πτητικότητας

Με βάση το βαθμό πτητικότητάς τους τα αιθέρια έλαια κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες:

Υψηλές νότες (ή νότες κορυφής)

Ανήκουν τα πλέον πτητικά αιθέρια έλαια τα οποία εξατμίζονται πολύ γρήγορα (συνήθως το άρωμα τους έχει εξαφανιστεί μετά από 1-2 ώρες) και ενεργούν σχεδόν άμεσα (τονωτική δράση)

Οι υψηλές νότες είναι οι πρώτες που εξατμίζονται και οι πρώτες που οσμίζομαστε - δίνουν την πρώτη εντύπωση και οδηγούν στην 'καρδιά' του αρώματος

Βαθμός πτητικότητας

Μεσαίες νότες (ή νότες της καρδιάς)

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία έχουν μέτρια πτητικότητα (το άρωμα διαρκεί από 2-6 ώρες)

Οι μεσαίες νότες δεν είναι τόσο πτητικές όσο οι υψηλές νότες, άρα διαρκούν περισσότερο και είναι αυτές που δίνουν πληρότητα και χαρακτήρα στο άρωμα

Δρουν στα φυσικά συστήματα του οργανισμού και βοηθούν στις λειτουργίες του μεταβολισμού

Βαθμός πτητικότητας

Χαμηλές νότες (ή νότες βάσης)

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν στις χαμηλές νότες είναι τα λιγότερα πτητικά, αργούν να εξατμιστούν, αναδύονται αργά και διαρκούν πολύ χρόνο (το άρωμα διαρκεί από 6-8 ώρες)

Οι χαμηλές νότες παίζουν το ρόλο του 'στερεωτικού' της αρωματικής σύνθεσης καθυστερώντας την αποδυνάμωση του αρώματος

Η δράση τους είναι κυρίως χαλαρωτική και ηρεμιστική

Βαθμός πτητικότητας

Οι υψηλές νότες δρουν σχεδόν άμεσα προσφέρουν ενέργεια και αναζωογόνηση

Οι μεσαίες νότες επιδρούν σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού - έχουν εξισορροπητικό χαρακτήρα

Οι χαμηλές νότες προσφέρουν ηρεμία και χαλάρωση

Βαθμός πτητικότητας

**Όταν θέλετε να διαλέξετε ένα άρωμα, κάντε τα εξής:
Ψεκάστε το άρωμα στο εσωτερικό του χεριού σας και αφήστε να περάσουν περίπου 1' με 2'**

Με την πρώτη εισπνοή, θα αντιληφθείτε τις νότες κορυφής, οι οποίες θα καθορίσουν αν σας αρέσει το άρωμα ή όχι

Για να διακρίνετε τις μεσαίες νότες, πρέπει να περάσει περίπου μισή ώρα και οι οποίες αναμειγνύονται με τη μυρωδιά της επιδερμίδας

Για να αντιληφθείτε τις νότες βάσης, πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 2 ώρες (και αυτή η αρωματική ομάδα μπορεί να αλλάξει μυρωδιά ανάλογα με τη σωματική δραστηριότητα, τη θερμοκρασία και την υγρασία)

Βαθμός πτητικότητας

Τα αιθέρια έλαια είναι πολυσύνθετες ενώσεις
δεν είναι εύκολη η αυστηρή ταξινόμησή τους
σε κορυφαίες, μεσαίες ή χαμηλές νότες

Τα περισσότερα από αυτά συνιστούν ταυτόχρονα
μια κορυφαία-μεσαία νότα ή μια μεσαία-χαμηλή,
ενώ κάποια άλλα καλύπτουν όλο το φάσμα

Βαθμός πτητικότητας

Αυτή η ταξινόμηση αφορά κυρίως το χώρο της
αισθητικής, διότι φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ
της ταχύτητας εξάτμισης και του αποτελέσματος που
έχουν τα αιθέρια έλαια στο πνεύμα και στο σώμα

Συμβαίνει συχνά το ίδιο αιθέριο έλαιο να αποτελείται
από διαφορετικές νότες που εξατμίζονται
με διαφορετικούς ρυθμούς

Βαθμός πτητικότητας

Έτσι ενδέχεται να μυρίζουμε διαφορετικά μέρη του αιθέριου ελαίου σε διαφορετικές στιγμές ανάλογα με την πτητικότητά του

Οι επαγγελματίες αρωματοποιοί μελετούν τους ρυθμούς εξάτμισης και έντασης των οσμών σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 100

Οι δείκτες εξάτμισης καθορίζουν πόσο χρόνο διατηρείται μια οσμή και ορίζουν αν ένα αιθέριο έλαιο ανήκει στις υψηλές, μεσαίες ή χαμηλές νότες

Βαθμός πτητικότητας

Νότες κορυφής: αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, κωνοφόρων, μέντα, βασιλικός, τζίντζερ, δενδρολίβανο, μάραθος

Μεσαίες νότες: αιθέρια έλαια ανθέων όπως χαμομήλι, γεράνι, λεβάντα, βιολέτα, τριαντάφυλλο, γιασεμί, θυμάρι, γαρίφαλο, κανέλα, μαντζουράνα, μελισσόχορτο

Βαθμός πτητικότητας

Χαμηλές νότες: κυρίως αιθέρια έλαια ξυλωδών φυτών
ροδόξυλο (*Aniba rosaedora*), κέδρος (*Cedrus spp.*)
σανταλόξυλο (*Santalum album*)



Βαθμός πτητικότητας

Χαμηλές νότες: έλαια από αρωματικές ρητίνες
λιβάνι (*Boswellia sacra*), μύρο (*Commiphora myrrha*),
βενζόη (*Styrax spp.*)



Χαρακτηριστικά ποιότητας

Η ταυτότητα που καθορίζει την ποιότητα ενός αιθέριου ελαίου κρίνεται από ορισμένους παράγοντες που είναι εξαιρετικής σημασίας διότι δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για τις ιδιότητές τους

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία θα πρέπει να είναι, από βοτανικής άποψης, αγνά

Η βοτανική καθαρότητα και αυθεντικότητα μπορεί να καθορισθεί από το βοτανικό όνομα του φυτού και όχι μόνο από το όνομα ευρείας χρήσης του

Χαρακτηριστικά ποιότητας

Για παράδειγμα, η κοινή ονομασία 'χαμομήλι' μπορεί να σημαίνει το ρωμαϊκό χαμομήλι (*Anthemis nobilis*), το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita*) ή το χαμομήλι του Μαρόκου (*Ormenis mixta*)

Παρότι και τα τρία ανήκουν στην ίδια βοτανική οικογένεια, *Asteraceae*, το καθένα από τα τρία είδη χαμομηλιού έχει τελείως διαφορετικές ιδιότητες και δεν πρέπει να συγχέεται με τα άλλα

Χαρακτηριστικά ποιότητας

Εξίσου σημαντικά είναι να γνωρίζουμε το μέρος του φυτού που έχει χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου, την γενική κατάσταση και υγεία του φυτού, την μέθοδο παραλαβής του και τη χώρα προέλευσης του αιθέριου ελαίου

Οι γενικές οργανοληπτικές ιδιότητές του (χρώμα, οσμή), οι φυσικές ιδιότητές του (ειδικό βάρος, δείκτης διάθλασης, στροφική ικανότητα), αλλά και η χημική σύστασή του είναι χαρακτηριστικά για την αυθεντικότητα και την καθαρότητά του

Προφυλάξεις

Τα αιθέρια έλαια είναι φυσικά προϊόντα Όμως το γεγονός αυτό δεν τα καθιστά αυτομάτως και απολύτως ακίνδυνα

Πρόκειται για ουσίες πολύ συμπυκνωμένες με υψηλή δραστηριότητα στους βιολογικούς ιστούς

Τοξικολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα περισσότερα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία είναι ασφαλή για τον άνθρωπο

Προφυλάξεις

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν αλλεργική αντίδραση με την εφαρμογή κάποιου αιθέριου ελαίου, οπότε είναι προφανής η αναγκαιότητα διακοπής της χρήσης του

Εάν χρησιμοποιηθούν αδιάλυτα ή σε υψηλές αναλογίες ή για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να αποβούν τοξικά, να προκαλέσουν τοπικές δερματικές βλάβες, έντονο ερεθισμό, ερυθρότητα, κνησμό

Προφυλάξεις

Όσοι υποφέρουν από δερματικές αλλεργίες, προτού χρησιμοποιήσουν αιθέρια έλαια στο σώμα πρέπει να εφαρμόσουν πρώτα μια μικρή ποσότητα διαλυμένων αιθέριων ελαίων σε κάποια ευαίσθητη περιοχή του σώματος (π.χ. στο εσωτερικό της άρθρωσης του αγκώνα)

Μερικά αιθέρια έλαια έχουν έντονα καυστικά χαρακτηριστικά και κατά κανόνα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται αδιάλυτα στο δέρμα

Σε αυτά περιλαμβάνονται το γαρύφαλλο, το μοσχοκάρυδο, η κανέλλα, η ρίγανη, το θρούμπι, το λεμονόχορτο, κ.ά.

Προφυλάξεις

Προσοχή απαιτείται στη χρήση ορισμένων αιθέριων ελαίων που είναι **φωτοτοξικά**

Αυτό σημαίνει ότι εάν μετά την εφαρμογή τους το δέρμα εκτεθεί στο ηλιακό φως δημιουργεί φωτοευαισθησία με αποτέλεσμα τον αποχρωματισμό του δέρματος

Η αντίδραση αυτή οφείλεται στην παρουσία σε ορισμένα αιθέρια έλαια ουσιών που λέγονται **furanocoumarins** (οργανικές ενώσεις)

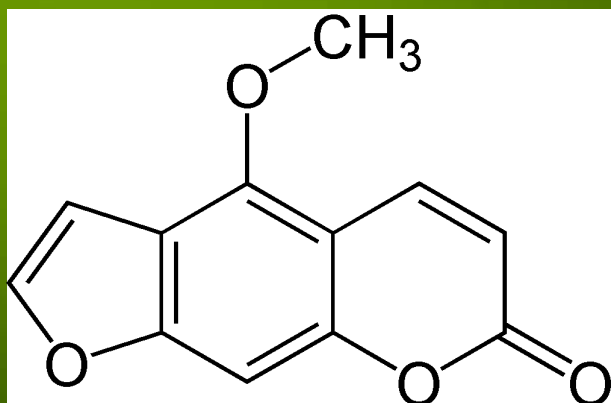
Furanocoumarins

Οι ουσίες αυτές είναι τοξικές σε διάφορους οργανισμούς (βακτήρια, έντομα, θηλαστικά) και λειτουργούν ως αμυντικός μηχανισμός των φυτών

Παράγονται κυρίως σε είδη των οικογενειών Rutaceae και Apiaceae

Η τοξική τους δράση προάγεται (αυξάνεται) με την παρουσία υπεριώδους ακτινοβολίας

Furanocoumarins



Προφυλάξεις

Φωτοτοξικά αιθέρια έλαια προέρχονται κυρίως από είδη της οικογένειας των εσπεριδοειδών (περγαμόντο, νεράντζι, λεμόνι, γκρέιπ φρουτ, lime)

Το πιο γνωστό φωτοτοξικό αιθέριο έλαιο είναι του περγαμόντου (*Citrus bergamia*) που περιέχει την ουσία bergaptene (furanocoumarin)

Άλλα είδη με φωτοτοξικά αιθέρια έλαια:
αγγελική, κύμινο, άνηθος, μανταρίνι

Τοξικά αιθέρια έλαια

Bitter almond (<i>P. dulcis</i> var. <i>amara</i>)	Τοξικότητα λόγω παραγόμενου HCN
Angelica (<i>Angelica archangelica</i>)	Ερεθιστική, ναρκωτική δράση
Anise (<i>Pimpinella anisum</i>)	Επιληπτικός σπασμός, ναρκωτικό
Aspic (<i>Lavandula spica</i>)	Ημικρανίες, εμετός, ναρκωτικό
Basil (<i>Ocimum basilicum</i>)	Ελαττώνει την νευρική δραστηριότητα
Cumin (<i>Cuminum cuminum</i>)	Κεφαλαλγίες, ζαλάδες, παραλήρημα
Coriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	Μέθη, κατάπτωση

Τοξικά αιθέρια έλαια

Eucalyptus (<i>Eucalyptus</i> spp.)	Κεφαλαλγίες, μέθη
Fennel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	Τρόμος, επιληπτικές κρίσεις
Juniper (<i>Juniper</i> spp.)	Ναρκωτικό, προκαλεί βαθύ λήθαργο
Hyssop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Προκαλεί επιληπτική κρίση
Lavender (<i>Lavandula</i> spp.)	Ναρκωτικό, προκαλεί βαθύ λήθαργο
Marjoram (<i>Origanum marjorana</i>)	Ναρκωτικό, ενέχει κίνδυνο αιματοουρίας

Προφυλάξεις



Προφυλάξεις

Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται ποτέ αδιάλυτα απευθείας πάνω στο δέρμα, αλλά ούτε και σε σημεία όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος

Η εσωτερική από του στόματος λήψη αιθέριων ελαίων συστήνεται σπάνια και μόνο με ιατρική καθοδήγηση

Άλλωστε, έχει αποδειχθεί ότι η εξωτερική χρήση (εισπνοές, διαλυμένα σε λάδι μασάζ, καλλυντικά κλπ) είναι αποτελεσματική, ακόμα και για «εσωτερικές» καταστάσεις π.χ. κατακράτηση υγρών, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, κλπ

Προφυλάξεις

Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια

Εάν αυτό συμβεί κατά λάθος, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μικρή ποσότητα λαδιού βάσης για να διαλυθεί το αιθέριο έλαιο

Στη συνέχεια να απορροφηθεί όλο με ένα μαλακό πανί πριν τα μάτια ξεπλυθούν με άφθονο κρύο νερό

Προφυλάξεις

Η χρήση ορισμένων αιθέριων ελαίων αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (και της γαλουχίας)

Σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού απαιτείται η συμβουλή γιατρού ή φαρμακοποιού πριν την χρήση οποιουδήποτε αιθέριου ελαίου

Σε ασθενείς με επιληπτικό ιστορικό και με προβλήματα υπότασης ή υπέρτασης κρίνεται απαραίτητο να δίνεται πάντα η έγκριση γιατρού

Ευεργετικές επιδράσεις

Τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα μέσω της επιδερμίδας, επειδή το δέρμα είναι ημιδιαπερατό, δηλαδή μπορεί να απορροφά και να εκκρίνει κάποιες ουσίες με μικρή μοριακή δομή

Έτσι, επιταχύνεται η κερατινοποίηση των επιδερμικών κυττάρων και η απόπτωση των κερατινοκυττάρων, άρα το δέρμα ανανεώνεται και αποκτά ευχάριστη οσμή

Ευεργετικές επιδράσεις

Προάγεται η θεραπεία εγκαυμάτων, εκζεμάτων, ρυτίδων, μωλώπων, κλπ

Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια προσφέρουν αντισηψία, απολύμανση, αποτοξίνωση

Ευεργετικές επιδράσεις

Όταν εισπνέουμε αέρα κατά τη διάρκεια της αρωματοθεραπείας, εισπνέουμε και σωματίδια αιθέριων ελαίων

Αυτό το μίγμα αέρα - μορίων αιθέριου ελαίου ταξιδεύει προς τους βρόγχους και στη συνέχεια στους πνεύμονες, όπου υπάρχουν οι κυψελίδες

Ευεργετικές επιδράσεις

Γύρω από τις κυψελίδες βρίσκονται μικρά αιμοφόρα αγγεία που επιτελούν τις ανταλλαγές των αερίων

Αυτό σημαίνει ότι οι απόβλητες ουσίες (διοξείδιο του άνθρακα) ανταλλάσσονται για οξυγόνο και μόρια αιθέριου ελαίου

Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της φλεγμονής, αλλά και η χαλάρωση, η ρευστοποίηση και η απόχρεμψη των εκκρίσεων

Ευεργετικές επιδράσεις

Τα μόρια του αιθέριου ελαίου όταν εισπνευστούν κατευθύνονται στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος

Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτά τριχίδια τα οποία καταγράφουν πληροφορίες για τα αρώματα και τις μεταφέρουν στο κέντρο του εγκεφάλου μέσω της οσφρητικής βαλβίδας

Ευεργετικές επιδράσεις

Αυτά προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών ουσιών που μπορεί να είναι καταπραϋντικές, χαλαρωτικές, διεγερτικές ή να προκαλούν ευφορία

Επιπλέον, τα αρωματικά σωματίδια εισέρχονται στο νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα τη χαλάρωση, την ηρεμία και την αποσυμφόρηση των νευρικών απολήξεων, άρα και των νευρικών κέντρων στον εγκεφαλο

Ευεργετικές επιδράσεις

Τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισχωρούν στο επίπεδο των μυών

Ο μυϊκός ιστός χαλαρώνει, ανακουφίζεται από πιασίματα, κράμπες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς

Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης τους ανακουφίζουν και απομακρύνουν τον πόνο
Επίσης οι μύες γίνονται πιο ελαστικοί

Ευεργετικές επιδράσεις

Μέσω της διαδερματικής απορρόφησης αλλά και της εισπνοής οι μικρομοριακές ουσίες των αιθέριων ελαίων εισέρχονται στην αιματική και στην λεμφική κυκλοφορία

Η αρωματοθεραπεία βοηθάει στην τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, εμποδίζει την κατακράτηση αίματος στα άκρα, επιβραδύνει τη δημιουργία θρομβώσεων, κισμών, φλεβίτιδας, αιμορροϊδων

Μέθοδοι εφαρμογής

Εισπνοές

Η μέθοδος συνιστάται για την πρόκληση ευφορίας και ευεξίας στον οργανισμό, αλλά και για προβλήματα του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος

Επιθέματα

Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν από πόνο, διάστρεμμα ή οίδημα και γενικά να μειώσουν μια φλεγμονή

Μέθοδοι εφαρμογής

Πλύσεις στόματος - Γαργάρες

Οι γαργάρες εξυπηρετούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος

Λουτρά

Τα λουτρά με αιθέρια έλαια προσφέρουν χαλάρωση, μείωση του άγχους και ενυδάτωση στο επίπεδο της επιδερμίδας

Μέθοδοι εφαρμογής

Εξάτμιση - Αρωματισμός χώρου

Η εξάτμιση των αιθέριων ελαίων εφαρμόζεται για τον καθαρισμό του χώρου από μικρόβια, για απολύμανση και αντισηψία, αλλά και για τον ευχάριστο αρωματισμό, την αποβολή δυσάρεστων οσμών

Επάλειψη - Μάλαξη

Η ουσία της αρωματοθεραπείας εντοπίζεται στη μεταφορά των αιθέριων ελαίων στο δέρμα

Τα πιο ενδεδειγμένα για αυτήν την περίπτωση είναι τα φυτικά και ανεπεξέργαστα λάδια (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο, λάδι avocado, λάδι jojoba)



**ΤΕΛΟΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**