

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ ΣΤΗ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

0. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
1. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	
1.1 Τι είναι το αιθέριο έλαιο.....	3
1.2 Πως παράγεται το αιθέριο έλαιο.....	3
1.3 Τα βασικότερα αιθέρια έλαια για καλλυντική χρήση.....	4
1.4 Περιορισμοί στην χρήση αιθερίων ελαίων.....	11
2. ΛΙΠΗ	
2.1 Τι είναι τα λίπη	14
2.2 Πως παράγονται τα λίπη και οι κατηγορίες τους.....	14
2.3 Σαπωνοποίηση.....	15
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	17

0. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Τα πρώτα μαλακτικά στην ιστορία των καλλυντικών ήταν τα φυσικώς απαντώμενα ζωικά λίπη και φυτικά έλαια. Αυτά που έχουν καταπραυντική ενυδατική και απαλή δράση στο δέρμα και την καλοπιστικές επιπτώσεις στο κεφάλι και τα μαλλιά. Τα προβλήματα οσμής περιορίζουν το ενδιαφέρον σε έλαια που προέρχονται από ψάρια. Με την αυξανόμενη πολυπλοκότητα των χρηστών και την αύξηση της κατανόησης της τεχνολογίας των υλικών αυτών, οι ελλείψεις των φυσικών λιπών και ελαίων ξεπεράστηκαν με διάφορους τρόπους. Σήμερα, η πιο σημαντική απλή καλλυντική χρήση ενός μη τροποποιημένου φυσικού λίπους ή ελαίου είναι εκείνη της καστορέλαιο ως βάση για κραγιόν. Άλλα μη τροποποιημένα έλαια έχουν σε μεγάλο βαθμό τις χρήσεις δευτερεύουσας σημασίας ειδικότητας, ιδιαίτερα σε υψηλότερες τιμές καλλυντικά. Πολυγλυκερίδια λιπαρών οξέων αυξάνονται σε σημασία. Η Υδρογόνωση έχει δημιουργήσει έλαια που είναι χρήσιμα στα καλλυντικά. Αλκυλεστέρες και εστέρες λιπαρών οξέων προσφέρουν ένα ευρύτερο φάσμα των ακινήτων από τα αρχικά έλαια. Βελτιώσεις στα φυσικά λίπη και έλαια τα έχουν καταστήσει ανταγωνιστικά σε ορισμένα χαρακτηριστικά, και δημιουργώντας ενδιαφέρον για τον φυσικό τρόπο, τα καλλυντικά μπορούν να στρέψουν την προσοχή των χημικών καλλυντικών πίσω σε βελτιωμένες εκδόσεις των κλασικών πρώτων υλών.

Η σύγχρονη Κοσμητολογία, η επιστήμη δηλαδή που ασχολείται με την ανθρώπινη ομορφιά, έχει να επιδείξει σημαντικά επιτεύγματα κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Παρέχει όλες τις γνώσεις και πληροφορίες της στην υπηρεσία της ομορφιάς συμβάλλοντας στο ορθολογικό σχεδιασμό καλλυντικών προϊόντων, που διακρίνονται από υψηλό βαθμό ασφάλειας και αποτελεσματικότητας.

Τα σύγχρονα καλλυντικά, όταν επιλέγονται με τον ενδεδειγμένο για κάθε περίπτωση τρόπο και χρησιμοποιούνται σωστά και συστηματικά, προσφέρουν σημαντική βοήθεια τόσο στην ομορφιά όσο και στη διατήρηση της υγείας του δέρματος και των εξαρτημάτων του. Μπορούν να βοηθήσουν σε μεγάλο βαθμό στην ανάταξη φθορών και βλαβών του δέρματος, να προστατεύσουν το δέρμα από τους φθοροποιούς παράγοντες του περιβάλλοντος, να προάγουν και να δραστηριοποιήσουν τις φυσιολογικές του λειτουργίες, να ομαλοποιήσουν ορισμένες παρεκτροπές των λειτουργιών του (όπως π.χ. υπερβολική αφυδάτωση ή υπερβολική λιπαρότητα). Συμβάλουν έτσι στη βελτίωση και τη διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Και βέβαια επιβραδύνουν σίγουρα τη φθορά και το γήρας του δέρματος και των εξαρτημάτων του.

1. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



1.1 Τι είναι το αιθέριο έλαιο

Το αιθέριο έλαιο είναι η εξαιρετικά συμπυκνωμένη , αρωματική και λιπαρή ουσία που ενυπάρχει σε ποικίλα μέρη των φυτών, βοτάνων, καρπών και δένδρων. Καλείται «αιθέριο» γιατί το έλαιο αυτό είναι πτητικό, δηλαδή εξατμίζεται πολύ γρήγορα στον αέρα. Εδώ και χρόνια χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την φροντίδα του δέρματος για θεραπείες ασθενειών, ψυχολογικών και δερματικών προβλημάτων.

1.2 Πως παράγεται το αιθέριο έλαιο

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι παραγωγής των αιθέριων ελαίων. Οι βασικότεροι είναι:

1) Απόσταξη με ατμό: Είναι ο πιο κοινός και οικονομικός τρόπος επεξεργασίας ενός φυτού για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου του. Ανάλογα με το κάθε φυτό, τα μέρη που περιέχουν την αρωματική του ουσία (π.χ. φύλλα, άνθη, μπουμπούκια κλπ) τοποθετούνται σε μεγάλα δοχεία και με την βοήθεια του ατμού ζεσταίνονται απελευθερώνοντας τα αιθέρια έλαιά τους. Υπό-προϊόν αυτής της διαδικασίας είναι και η παραγωγή των ανθόνερων (hydrosols).

2) Εξαγωγή με την χρήση διοξειδίου του άνθρακα: Μια πιο πρόσφατη μορφή επεξεργασίας του φυτού για την απόσπαση του αιθέριου ελαίου του, η οποία απαιτεί την χρήση ακριβού και πολύπλοκου μηχανήματος. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιεί το διοξείδιο του άνθρακα σε πολύ υψηλή πίεση και πολύ χαμηλή θερμοκρασία. Το αποτέλεσμα είναι η παραγωγή ενός πιο αρωματικού ελαίου.

3) Έκθλιψη: Είναι ο μοναδικός τρόπος παραγωγής αιθέριου ελαίου από τα εσπεριδοειδή, καθώς πραγματοποιείται ουσιαστικά με το «λίωσιμο» της φλούδας των φρούτων από την οποία και βγαίνει το αιθέριο έλαιο.

4) Εξαγωγή με την χρήση διαλύτη: Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για την εξαγωγή των ρητινών από τις οποίες μετά αποστάζονται αιθέρια έλαια (π.χ. μύρρο, λιβάνι) αλλά και την

παραγωγή των λεγόμενων Absolutes. Το παράγωγό τους είναι ένα εξαιρετικά αρωματικό έλαιο. Ο διαλύτης που χρησιμοποιείται είναι συνήθως κάποια αλκοόλη. Συγκεκριμένα, η αλκοόλη εφαρμόζεται σε συνδυασμό με την στερεή ουσία (concrete) που προκύπτει από την απόσταξη των φύλλων ή λουλουδιών ορισμένων φυτών (π.χ. τριαντάφυλλο και γιασεμί). Το απόσταγμα που απομένει καλείται Absolute και είναι ουσιαστικά μια πολύ αρωματική και συμπυκνωμένη ουσία. ΔΕΝ θεωρείται αιθέριο έλαιο, γι' αυτό και πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στις αγορές μας. Πρόκειται για καθαρά αρωματική ουσία, που διατηρεί τα ευεργετικά συστατικά του φυτού από το οποίο προέρχεται και είναι εξαιρετικά ακριβή.

1.3 Τα βασικότερα αιθέρια έλαια για καλλυντική χρήση

01 Πεύκο (Βοτανική – INCI ονομασία: Pinus Sylvestris).

Καταγωγή: Παράγεται από τις πευκοβελόνες. Σκωτία- Ρωσία-Σκανδιναβία- Αυστρία
 Ενδείξεις: Θεωρείται ως το ισχυρότερο αντισηπτικό του αέρα, ενώ έχει παρατηρηθεί σημαντική βελτίωση εγκαυμάτων με την χρήση του. Ιδανικό για όλους τους τύπους αναπνευστικών προβλημάτων. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά θέλει προσοχή στα ευαίσθητα δέρματα. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Κανέλα, ευκάλυπτος, Λιβάνι, Λεβάντα, Δενδρολίβανο, Τειόδεντρο

02 Ylang ylang (Βοτανική – INCI ονομασία: Cananga Odorata forma genuina).

Καταγωγή: Χώρα καταγωγής, οι Φιλιππίνες. Στην ντόπια γλώσσα σημαίνει «λουλούδι των λουλουδιών». Παράγεται από τα άνθη του φυτού. Μαδαγασκάρη. Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό. Κατευναστικό και ισορροπητικό του νευρικού συστήματος. Συνιστάται για χαλάρωση και τόνωση. Αισθησιακό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά η διαρκής και σε ποσότητα χρήση του ενδέχεται να προκαλέσει πονοκεφάλους (λόγω του ισχυρού του αρώματος). Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, γκρέιπφρουτ, γιασεμί, λεβάντα, λεμόνι, λάιμ, νερολί, πορτοκάλι, παλμαρόζα, τριαντάφυλλο, τριανταφυλλόξυλο, σανταλόξυλο

03 Χαμομήλι Ρωμαϊκό (Βοτανική – INCI ονομασία: Chamaemelum nobile).

Καταγωγή: Παράγεται από τις κορυφές των ανθέων. Ηνωμένο Βασίλειο- Ουγγαρία
 Ενδείξεις: Ιδανικό και ασφαλές για τα παιδιά. Χαλαρωτικό, ελαφρά υπνωτικό, καλό για τις παθήσεις του ευαίσθητου δέρματος. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά να αποφεύγεται σε περιπτώσεις αλλεργίας. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Λεβάντα, Πατσουλί, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο

04 Χαμομήλι Γερμανικό (Βοτανική – INCI ονομασία: Chamomilla Recutita).

Καταγωγή: Παράγεται από τις κορυφές των ανθέων. Κατά την διαδικασία της απόσταξης, παράγεται η ουσία αζουλένιο, η οποία δίνει στο έλαιο το χαρακτηριστικό μπλέ του χρώμα. Ουγγαρία
 Ενδείξεις: Ιδανικό για την καταπράυνση των μελανών σημείων (μώλωπες, μαύροι κύκλοι). Χαλαρωτικό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό
 Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Λεβάντα, Πατσουλί, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο

05 Λιβάνι (Βοτανική – INCI ονομασία: Boswellia Carteri).

Καταγωγή: Πρόκειται για ρητίνη που παράγεται από το εσωτερικό μέρος του κορμού του ομώνυμου δένδρου, από την απόσταξη της οποίας παράγεται το έλαιο. Σομαλία- Ομάν
 Ενδείξεις: Χαλαρωτικό, ιδανικό για το κουρασμένο και ώριμο δέρμα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Λεβάντα, Λεμόνι, Λάιμ, Μύρρο, Πορτοκάλι, Πτιγκρέιν, Πεύκο, Τριανταφυλλόξυλο, Σανταλόξυλο, (Μαύρο Πιπέρι)

06 Μύρρο (Βοτανική – INCI ονομασία: *Commiphora myrrha*).

Καταγωγή: Ρητίνη, που παράγεται από τον κορμό του ομώνυμου δένδρου. Ομάν- Υεμένη- Αιθιοπία
 Ενδείξεις: Αντιφλεγμονώδες, δροσιστικό και καταπραυντικό στο ξηρό και σκασμένο δέρμα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γαρίφαλο, Λιβάνι, Λεβάντα, Πατσουλί, Σανταλόξυλο

07 Άρκευθος (Βοτανική – INCI ονομασία: *Juniperus Communis*).

Καταγωγή: Ανήκει στην οικογένεια των Κυπαρισσιών και παράγεται από τα μούρα του ομώνυμου δένδρου. Ουγγαρία- Κροατία
 Ενδείξεις: Τονωτικό για το κυκλοφορικό σύστημα, διουρητικό, ιδανικό για περιπτώσεις καταπολέμησης της κυτταρίτιδας, καθώς έχει την ιδιότητα να βοηθά στην αποβολή των τοξινών. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: (Κυπαρίσσι), Λεβάντα, Σανταλόξυλο, Λεμόνι

08 Γεράνι (Βοτανική – INCI ονομασία: *Pelargonium Graveolens*).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του φυτού. Γαλλία (Réunion)
 Ενδείξεις: Από τα κατεχοχόν θεραπευτικά αιθέρια έλαια. Αντιφλεγμονώδες, εξαιρετικό στο ξηρό και κουρασμένο δέρμα, δρα εξισορροπητικά ανάμεσα στην λιπαρότητα και την ξηροδερμία. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Λεβάντα, Λεμόνι, Λάιμ, Πορτοκάλι, Παλμαρόζα, Πατσουλί, Πτιγκρέιν, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο

09 Λεβάντα (Βοτανική – INCI ονομασία: *Lavandula Angustifolia/L. Officinalis/ Lavandula vera*).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του φυτού και μάλιστα από την επιφάνειά τους. Γαλλία- Βουλγαρία- Ηνωμένο Βασίλειο
 Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό. Ιδανικό για παιδιά. Χαλαρωτικό, ελαφρά υπνωτικό. Εξαιρετικό για τις περιπτώσεις εγκαυμάτων, μπορεί ακόμα να χρησιμοποιηθεί και αδιάλυτο (ΠΡΟΣΟΧΗ! Μόνο η Λεβάντα και το Τειόνδεντρο!). Πολύ καλό για περιπτώσεις μικτού δέρματος. Σημείωση: Η πραγματική λεβάντα (*Lavandula vera*) φύτεται σε πολύ υψηλά υψόμετρα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Λεμόνι, Λάιμ, Μανταρίνι, Μύρρο, Πορτοκάλι, Παλμαρόζα, Πατσουλί, Πτιγκρέιν, Πεύκο, Δενδρολίβανο

10 Μέντα (Βοτανική – INCI ονομασία: *Mentha x Piperita*).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του φυτού. Ο μεγαλύτερος εξαγωγέας αυτή τη στιγμή είναι η Αμερική. Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό. Δροσιστικό και αντιφλεγμονώδες. Ιδανικό για αρωματικά χώρου και για καλλυντικά περιποίησης άκρων. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά προσοχή στο ευαίσθητο δέρμα Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γαρίφαλο, Δυόσμος, Λεβάντα, Λάιμ, Λεμόνι, Μανταρίνι, Δενδρολίβανο

11 Δυόσμος (Βοτανική – INCI ονομασία: *Mentha Spicata*).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του φυτού. Ηνωμένο Βασίλειο Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί της έντονης Μέντας. Πολύ καλό για παιδιά. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά προσοχή στο ευαίσθητο δέρμα Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γαρίφαλο, Μέντα, Λεβάντα, Λάιμ, Λεμόνι, Μανταρίνι, Δενδρολίβανο

12 Πατσουλί (Βοτανική – INCI ονομασία: Pogostemon Patchouli).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του φυτού. Ινδία- Ινδονησία- Φιλιππίνες Ενδείξεις: Απαραίτητο στην αρωματοποιία, καθώς αποτελεί φυσικό σταθεροποιητικό αρώματος. Είναι επίσης εξαιρετικό για το σκασμένο και πολύ ξηρό δέρμα, καθώς έχει αναπλαστικές ιδιότητες. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Γεράνι, Τζίντζερ, Λεβάντα, Λεμονόχορτο, Μύρρο, Νερολί, (Μοσχοκάρυδο), Πεύκο, Τριαντάφυλλο, Σανταλόξυλο

13 Δενδρολίβανο (Βοτανική – INCI ονομασία: Rosmarinus Officinalis).

Καταγωγή: Παράγεται από τις ανθώδεις άκρες του φυτού. Ισπανία- Τυνησία. Ενδείξεις: Εξαιρετικό σε περιπτώσεις λιπαρής επιδερμίδας. Τονωτικό μαλλιών, εξαιρετικό κατά της πιτυρίδας και της τριχόπτωσης. Επίσης ευεργετικό σε λάδια μασάζ για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Πολύ καλό για εισπνοές. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά θέλει προσοχή σε περιπτώσεις επιληψίας και υπέρτασης. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γαρίφαλο, Γεράνι, Λεμόνι, Λάιμ, Μανταρίνι, Πορτοκάλι, Μέντα, Πεύκο, Τριανταφυλλόξυλο

14 Τριανταφυλλόξυλο (Βοτανική – INCI ονομασία: Aniba Rosaeodora).

Καταγωγή: Παράγεται από τον κορμό του ομώνυμου δένδρου κυρίως στο Περού και την βόρεια Βραζιλία. Ενδείξεις: Τονωτικό, εξαιρετικό για το ξηρό και ώριμο δέρμα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Χαμομήλι, Λιβάνι, Γεράνι, νερολί, Παλμαρόζα, Πτιγκρέιν, Τριαντάφυλλο, Δενδρολίβανο, Σανταλόξυλο, Ylang Ylang, Τειόδεντρο

15 Κανέλα (Βοτανική – INCI ονομασία: Cinnamomum Zeylanicum).

Καταγωγή: Προέρχεται κυρίως από Ασιατικές χώρες και παράγεται τόσο από τον κορμό όσο και από τα φύλλα του δένδρου. ΠΡΟΣΟΧΗ!! Το ασφαλές αιθέριο έλαιο είναι αυτό που παράγεται από τα φύλλα. Μαδαγασκάρη- Νοτιοανατολική Ασία Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό (η πιο αρωματική ποικιλία παράγεται στην Σρι Λάνκα). Αντιμικροβιακό. Απαραίτητο στην αρωματοποιία. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς. Μικρές ποσότητες. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γαρίφαλο, Τζίντζερ, Γκρέιπφρουτ, Λεβάντα, Πορτοκάλι, Λιβάνι, Πεύκο, Δενδρολίβανο

16 Ευκάλυπτος (Βοτανική – INCI ονομασία: Eucalyptus Globulus).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του δένδρου. Ισπανία- Κίνα- Πορτογαλία Ενδείξεις: Εξαιρετικό για εισπνοές, ιδανικό για αλοιφές και λάδια μασάζ για το κρύωμα. Αποχρεμπτικό και Αντιμικροβιακό. Η ποικιλία Eucalyptus Radiata είναι από τις πιο ήπιες. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Άρκευθος, Λεβάντα, Λεμόνι, Πεύκο, Λάιμ, Δενδρολίβανο

17 Τειόδεντρο (Βοτανική – INCI ονομασία: Melaleuca alternifolia).

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του δένδρου. Αυστραλία Ενδείξεις: Αντιμικροβιακό,

ιδανικό για περιπτώσεις λιπαρής επιδερμίδας. Εξαιρετικό στην αντιμετώπιση της ακμής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά και αδιάλυτο (ΠΡΟΣΟΧΗ!! Μόνο αυτό και η λεβάντα!). Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά προσοχή στα ευαίσθητα δέρματα. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Ευκάλυπτος, Τζίντζερ, Λεβάντα, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Πεύκο, Δενδρολίβανο

18 Γαρίφαλο (Βοτανική – INCI ονομασία: *Eugenia Caryophyllata*).

Καταγωγή: Παράγεται από το μπουμπούκι και τα φύλλα του φυτού. Ινδονησία Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό. Θερμαντικό και αισθησιακό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς στο ευαίσθητο δέρμα. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Κανέλα, Γκρέιπφρουτ, Λεμόνι, Πορτοκάλι, μέντα, Δενδρολίβανο, Λιβάνι

19 Γιασεμί (Βοτανική – INCI ονομασία: *Jasminum Officinale*).

Καταγωγή: Παράγεται από τα άνθη του φυτού. Πρόκειται για Absolute (το φυτό έχει υποστεί εκχύλιση με διαλύτες για να παραχθεί το έλαιο). Μαρόκο- Ινδία- Αίγυπτος Ενδείξεις: Εξαιρετικά αρωματικό, απαραίτητο στην αρωματοποιία. Πολύ καλό για το ώριμο, τλαιπωρημένο δέρμα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά προσοχή στο πολύ ευαίσθητο δέρμα. Μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους λόγω του ισχυρού αρώματός του Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Λιβάνι, Γεράνι, Γκρέιπφρουτ, Λεμόνι, Λάιμ, Πορτοκάλι, Μανταρίνι, Νερολί, Παλμαρόζα, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο, Σανταλόξυλο

20 Τριαντάφυλλο (Βοτανική – INCI ονομασία: *Rosa Centifolia/ Rosa Damascena*)

Καταγωγή: Παράγεται από τα πέταλα του φυτού. Υπάρχουν δύο ποικιλίες. Το αιθέριο έλαιο προκύπτει είτε με την μέθοδο της απόσταξης είτε μέσω εκχύλισης με διαλύτες. Στην πρώτη περίπτωση το αιθέριο έλαιο καλείται Rose Otto, ενώ στην δεύτερη περίπτωση, το έλαιο καλείται Rose Absolute και είναι πάρα πολύ συμπυκνωμένο. Μαρόκο- Τουρκία- Βουλγαρία Ενδείξεις: Το ιδανικότερο έλαιο για το ξηρό και ώριμο δέρμα. Καταπραΰνει τα σημάδια της κούρασης, τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες, αναζωογονεί και τονώνει την επιδερμίδα. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Γεράνι, Γιασεμί, Λεβάντα, Λάιμ, Νερολί, Πορτοκάλι, Παλμαρόζα, Πατσουλί, Τριανταφυλλόξυλο, Σανταλόξυλο

21 Λάιμ (Βοτανική – INCI ονομασία: *Citrus Aurantifolia*) & Λεμόνι (Βοτανική – INCI ονομασία: *Citrus Limon*)

Καταγωγή: Παράγονται από την φλούδα του μοσχολέμονου και λεμονιού αντίστοιχα. Ισπανία- Ιταλία Ενδείξεις: Πολύ αρωματικά, διεγερτικά. Είναι εξαιρετικά για τις λιπαρές επιδερμίδες. Αντενδείξεις: Φωτοτοξικά. Μη τοξικά κατά τα άλλα. Ίσως προκαλέσουν ερεθισμούς στα ευαίσθητα δέρματα. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Γεράνι, Τζίντζερ, Γιασεμί, Λεβάντα, Μανταρίνι, Νερολί, Παλμαρόζα, Μέντα, Τριαντάφυλλο, Ylang Ylang, Δενδρολίβανο, Τειόδεντρο, Ευκάλυπτος

22 Πορτοκάλι (Βοτανική – INCI ονομασία: *Citrus Aurantium var. Sinensis*) & Πιγκρέιν (Βοτανική – INCI ονομασία: *Citrus Aurantium var. Amara*) & Νερολί (Βοτανική – INCI ονομασία: *Citrus Aurantium var. Amara*)

Καταγωγή: Παράγονται όλα από την πορτοκαλιά με την εξής διαφορά: Το αιθέριο έλαιο Πορτοκάλι παράγεται από την φλούδα του καρπού, το Πιγκρέιν από τα φύλλα του δένδρου και το Νερολί από τα άνθη του δένδρου! Το Πιγκρέιν παράγεται επίσης και από

τα φύλλα της Νεραντζιάς. Αλγερία- Ισπανία- Λατινική Αμερική Ενδείξεις: Και τα τρία αιθέρια έλαια είναι καταπληκτικά για την διατήρηση της κανονικής επιδερμίδας. Δρουν εξισοροπητικά στο δέρμα και διατηρούν την ελαστικότητά του. Ειδικότερα το Νερολί ενδείκνυται για την περιποίηση της ώριμης επιδερμίδας, ενώ είναι εξαιρετικά αρωματικό. Αντενδείξεις: Μη τοξικά και μη φωτοτοξικά, με εξαίρεση το πορτοκάλι (που είναι λιγότερο φωτοτοξικό από άλλα εσπεριδοειδή). Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Όλα δένουν ωραία μεταξύ τους, καθώς και με τα άλλα εσπεριδοειδή και με Γεράνι, Λεβάντα, Δενδρολίβανο, Παλμαρόζα, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο, Σανταλόξυλο, Ylang Ylang , Τειόδεντρο, Γαρίφαλο, Λιβάνι, Τζίντζερ, Γιασεμί

23 Περγαμόντο (Βοτανική – INCI ονομασία: Citrus Bergamia)

Καταγωγή: Παράγεται από την φλούδα του περγαμόντου. Ιταλία Ενδείξεις: Πολύ αρωματικό, χρησιμοποιείται πολύ στην αρωματοποιία. Καλό για τα ξηρά δέρματα. Αντενδείξεις: Φωτοτοξικό, μη τοξικό κατά τα άλλα Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Τζίντζερ, Γιασεμί, Λεβάντα, Μανταρίνι, Νερολί, Παλμαρόζα, Μέντα, Τριαντάφυλλο, Ylang Ylang, Δενδρολίβανο, Τειόδεντρο, Ευκάλυπτος, Πορτοκάλι, Μανταρίνι, Πτιγκρέιν

23 Γκρέιπφρουτ (Βοτανική – INCI ονομασία: Citrus Paradisi)

Καταγωγή: Παράγεται από την φλούδα του ομώνυμου φρούτου. Είναι το μόνο από όλα τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών που έχει την μικρότερη διάρκεια ζωής. Ανατολικές Ινδίες- ΗΠΑ- Βραζιλία Ενδείξεις: Πολύ τονωτικό και αρωματικό, ενώ προτιμάται σε προϊόντα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Αντενδείξεις: Φωτοτοξικό, μη τοξικό κατά τα άλλα Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Πορτοκάλι, Μανταρίνι, Πτιγκρέιν, Γαρίφαλο, Λιβάνι, Γιασεμί, Λεβάντα, Τριαντάφυλλο, Ylang Ylang

24 Μανταρίνι (Βοτανική – INCI ονομασία: Citrus Reticulata)

Καταγωγή: Παράγεται από την φλούδα του φρούτου. ΗΠΑ Ενδείξεις: Γλυκό και αρωματικό, επίσης πολύ βοηθητικό στην ξηρή επιδερμίδα. Καλό και για τα παιδιά. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Πορτοκάλι, Πτιγκρέιν, Χαμομήλι, Γκρέιπφρουτ, Λεβάντα, Λάιμ, Νερολί, Τριαντάφυλλο

25 Σανταλόξυλο (Βοτανική – INCI ονομασία: Santalum Album)

Καταγωγή: Παράγεται από το ξύλο του ομώνυμου δένδρου . Τα πιο αρωματικά δένδρα καλλιεργούνται στην Ανατολική Ινδία. Ενδείξεις: Ένα πολύ απαλό και θεραπευτικό λάδι, χρησιμοποιείται πολύ στην αρωματοποιία και σε προϊόντα περιποίησης της ώριμης επιδερμίδας. Αισθησιακό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: (Μαύρο Πιπέρι), Λιβάνι, Νερολί, Παλμαρόζα, Πατσουλί, Μύρρο, Τριανταφυλλόξυλο, Ylang Ylang

26 Τζίντζερ (Βοτανική – INCI ονομασία: Zingiber Officinale)

Καταγωγή: Παράγεται από τα ριζώματα του ομώνυμου φυτού. Κίνα- Ινδία Ενδείξεις: Θερμαντικό, εξαιρετικό σε λάδια μασάζ για καταπονημένους μύες, πολύ αρωματικό. Αισθησιακό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά θέλει προσοχή στο ευαίσθητο δέρμα. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Κανέλα, Γαρίφαλο, Λεμόνι, Λάιμ, Πορτοκάλι, Πατσουλί, Δενδρολίβανο

27 Παλμαρόζα (Βοτανική – INCI ονομασία: Cymbopogon Martini)

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα του χόρτου. Ινδία- Νησιά Κομόρο- Σεϋχέλλες
 Ενδείξεις: Ιδανικό για την αντιρυτιδική προστασία του δέρματος, καταπληκτικό για
 προϊόντα προσώπου Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια:
 Περγαμόντο, Γεράνι, Γιασεμί, Λεβάντα, Λάιμ, Πορτοκάλι, Τριαντάφυλλο, Τριανταφυλλόξυλο,
 Σανταλόξυλο, Ylang Ylang

28 Βανίλια (Βοτανική – INCI ονομασία: *Vanilla Planifolia*)

Καταγωγή: Πρόκειται για Absolute και όχι για αιθέριο έλαιο, που παράγεται από τον
 κύαμο(φασόλι) του φυτού της Βανίλιας. Μεξικό - Μαδαγασκάρη Ενδείξεις: Χρησιμοποιείται
 κυρίως στην αρωματοποιία και δεν έχει παρατηρηθεί κάποια ιδιαίτερη θεραπευτική του
 δράση. Αισθησιακό. Αντενδείξεις: Μη τοξικό, με προσοχή στο ευαίσθητο δέρμα. Συνέργεια
 με αιθέρια έλαια: Δένει πολύ ωραία με όλα τα εσπεριδοειδή και τα μπαχάρια, καθώς επίσης
 με Λεβάντα, Λιβάνι, Μέντα, Σανταλόξυλο, (Βενζόη)

29 Λίτσεια Κουμπέμπα (May Chang, Βοτανική – INCI ονομασία: *Litsea Cubeba*)

Καταγωγή: Παράγεται από τον καρπό του ομώνυμου τροπικού δέντρου. Χώρα καταγωγής
 η Κίνα Ενδείξεις: Ιδανικό για μίγματα μασάζ για την ανακούφιση των πόνων της μέσης,
 πολύ καλό για περιπτώσεις έντονου άγχους και ιδανικό σε αρωματιστή για την ξεκούραση
 του πνεύματος Αντενδείξεις: Μη τοξικό, αλλά προσοχή στο ευαίσθητο δέρμα Συνέργεια με
 άλλα αιθέρια έλαια: Τριαντάφυλλο, Ρωμαϊκό χαμομήλι, Νερόλι, Πορτοκάλι, Νεράτζι, Μέντα,
 Τζίντζερ

30 Λεμονόχορτο (Βοτανική- INCI ονομασία: *Cymbopogon citrates*)

Καταγωγή: Παράγεται από το ομώνυμο αρωματικό χόρτο που φύεται στην Ινδία και την
 Γουατεμάλα. Έχει έντονο άρωμα λεμονιού. Ενδείξεις: Εντομοαπωθητικό, πολύ καλό στον
 πονοκέφαλο και στο κρύωμα και ιδανικό σε λάδια μασάζ για τους μυϊκούς πόνους.
 Αντενδείξεις: Μη τοξικό, ελαφρά ερεθιστικό. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Λεμόνι,
 Τζίντζερ, Λεβάντα, Μανταρίνι, Λεβαντίνη

31 Κυπαρίσσι (Βοτανική – INCI ονομασία: *Cupressus sempervivens*)

Καταγωγή: Παράγεται από τα φύλλα και τα κλωνάρια του ομώνυμου δέντρου. Χώρα
 παραγωγής αυτή τη στιγμή η Γαλλία και η Ισπανία Ενδείξεις: Ανυψωτικό της διάθεσης,
 πολύ καλό καθαριστικό του αέρα, καλό σε λάδια μασάζ κατά της κυτταρίτιδας και καλό για
 τα λιπαρά ή με ακμή δέρματα Αντενδείξεις: Μη τοξικό Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια:
 Τζίντζερ, Γκρέιπφρουτ, Άρκευθος, Νεράτζι, Πεύκο, Λεμόνι, Λεβάντα

32 Καρότο (Βοτανική - INCI ονομασία: *Dacus Carota*)

Καταγωγή: Παράγεται από τα σπόρια του ομώνυμου φυτού και φύεται άφθονο στην
 Γαλλία. Ενδείξεις: Τονωτικό, ευεργετικό στο λιπαρό δέρμα, την ακμή και το έκζεμα.
 Αντενδείξεις: Μη τοξικό. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Άρκευθος,
 Λεβάντα, Λεμόνι, Λάιμ, Κέδρος, Γεράνι.

33 Μάραθος γλυκός (Βοτανική- INCI ονομασία: *Foeniculum vulgare var. dulce*)

Καταγωγή: Η ποικιλία του γλυκού μάραθου καλλιεργείται και δεν φύεται στην ύπαιθρο.
 Ενδείξεις: Εμμηναγωγό, βοηθά την παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ

δρα και ως ελαφρύ αναλγητικό στους μυικούς πόνους. Αντενδείξεις: Προσοχή στην χρήση του, απαγορεύεται η χρήση στην εγκυμοσύνη. Χρήση μεγάλης ποσότητας μπορεί να αποβεί τοξική. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Γεράνι, Λεβάντα, Τριαντάφυλλο, Σανδαλόξυλο.

34 Βενζόη (Βοτανική- INCI ονομασία: *Styrax benzoin*)

Καταγωγή: Ρετσίνι που παράγεται από ένα μικρό δέντρο που φύεται μόνο στη Σουμάτρα. Έχει γλυκό άρωμα παρόμοιο με της βανίλιας. Ενδείξεις: Εξαιρετική για την επούλωση του σκασμένου δέρματος, θερμαντική και καταπραυντική για τους μυικούς πόνους και ενισχυτική του κυκλοφορικού. Αντενδείξεις: Μη τοξικό. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Λιβάνι, Άρκευθος, Λεβάντα, Λεμόνι, Μύρρο, Πορτοκάλι, Πτιγκρέιν, Τριαντάφυλλο, Σανδαλόξυλο.

35 Γλυκιά Σημύδα (Βοτανική- INCI ονομασία *Betula lenta*)

Καταγωγή: Από τον κορμό του ομώνυμου δένδρου ύψους 25 μέτρων που φύεται στον Καναδά, τις νοτιοανατολικές ΗΠΑ, την Ρωσία και σε διάφορα μέρη της Ανατολικής Ευρώπης. Ενδείξεις: Η μυρωδιά του είναι έντονη καμφοροειδής και θυμίζει την Πυραλίδα (Γωλθερία). Θεωρείται σημαντικό αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό έλαιο. Ως διουρητικό και αποτοξινωτικό λογίζεται ως πολύτιμο έλαιο στα προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας, ενώ βοηθά πολύ στα μίγματα μασάζ για τους μυικούς πόνους. Αντενδείξεις: Είναι τοξικό και πρέπει να χρησιμοποιείται σε χαμηλή δοσολογία. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Κέδρος, Πεύκο, Σανδαλόξυλο, Τριανταφυλλόξυλο.

36 Ελίχρυσος (Βοτανική- INCI ονομασία *Helichrysum Italicum/ Helichrysum Angustifolium*)

Καταγωγή: Αιθέριο έλαιο που παράγεται με απόσταξη (ατμού) από τα άνθη του φυτού Ελίχρυσος. Φύεται στην Ευρώπη. Ενδείξεις: Θεωρείται εξαιρετικό αιθέριο έλαιο στην αρωματοθεραπεία, ως αντι-αλλεργιογόνο, αντιφλεγμονώδες και ισχυρό αναπλαστικό του δέρματος. Καταπραύνει τα σημάδια της ακμής και του γήρατος, καθώς και κάθε στίγμα από εκδορά ή ραγάδα. Αντενδείξεις: Ασφαλές. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Φασκόμηλο, Λεβάντα, Μανταρίνι και Τριανταφυλλόξυλο.

37 Immortelle (Βοτανική - INCI ονομασία *Helichrysum Stoechas*)

Καταγωγή: Absolute έλαιο που παράγεται από την εξαγωγή του συμπαγούς ελαίου του φυτού Ελίχρυσος. Φύεται στην Ευρώπη. Ενδείξεις: Έχει τις ίδιες ιδιότητες με το αιθέριο έλαιο Ελίχρυσου αν και όχι τόσο ισχυρές. Θεωρείται καλή και οικονομικότερη εναλλακτική. Αντενδείξεις: Ασφαλές. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Φασκόμηλο, Λεβάντα, Μανταρίνι και Τριανταφυλλόξυλο.

38 Αγγελική (Βοτανική - INCI ονομασία *Angelica Archangelica*)

Καταγωγή: Θεωρείται καλό αιθέριο έλαιο για την αποβολή των τοξινών, αν και γενικότερα χρησιμοποιείται περισσότερο στην αρωματοποιία και ως αρωματικός παράγοντας σε ορισμένα λικέρ. Φύεται στην Γαλλία, την Κίνα και αλλού. Αντενδείξεις: Κατατάσσεται στα φωτοτοξικά αιθέρια έλαια λόγω της περιεκτικότητάς του σε περγαπτένια. Απαγορεύεται η χρήση του κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και εάν ο χρήστης είναι διαβητικός. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Κορίανδρος, Περγαμόντο, Κέδρος, Λιβάνι, Πατσουλί, Φασκόμηλο, Βέτιβερ και με όλα σχεδόν τα εσπεριδοειδή.

39 Λάβδανο (Βοτανική- INCI ονομασία Cistus Landaniferus)

Καταγωγή- Ενδείξεις: Θεωρείται αναπλαστικό αιθέριο έλαιο, ιδανική προσθήκη στα αντιγηραντικά προϊόντα. Πολύ καλό αντιρυτιδικό, επουλωτικό πληγών και εκδορών και πολύ καλό σταθεροποιητικό αρώματος. Αντενδείξεις: Ασφαλές, αλλά να αποφεύγεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Συνέργεια με άλλα αιθέρια έλαια: Λιβάνι, Μύρρο, Σανδαλόξυλο, Πατσουλί, Πεύκο, Φασκόμηλο, Κυπαρίσσι, Βέτιβερ.

Σπιτική Καλλυντική Χρήση

Αιθέρια έλαια για φροντίδα υγεία και ομορφιά:

Κρέμες: Δοσολογία: 10-15 σταγόνες ανά 50 ml.

Μέθοδος: Προσθέστε αιθέρια έλαια σε έτοιμες κρέμες βάση χωρίς άρωμα ή κρέμες που θα φτιάξετε μόνοι σας.

Μασάζ προσώπου ή σώματος

Δοσολογία για λάδια προσώπου προσθέτουμε 1-3 σταγόνες σε 5ml βασικού λαδιού, για λάδια σώματος 2-6 σταγόνες σε 5 ml και για θεραπευτικό λάδι 5-9 σταγόνες σε 5ml.

Κατά της παχυσαρκίας και κυτταρίτιδας: λεμονανθός, λεβάντα, δεντρολίβανο, μανταρινί, μάραθος, πατσουλί, πορτοκάλι, αγριοκυπαρίσι, φασκόμηλο, κισσός – φύκια, ylang - ylang.

Σύσφιξη στήθους – δέρματος: κρίνος, γεράνιο, τριαντάφυλλο, πορτοκάλι, φύκια, tea tree, ylang - ylang.

Για γηρασμένο και ταλαιπωρημένα δέρματα: νυχτολούλουδο, κρίνος, πατσουλί, λεβάντα, βασιλικός.

Για λιπαρό δέρμα: κυπαρίσσι, λεμόνι, περγαμόντο, αγριοκυπαρίσι, λεβάντα, νιαούλι, μανταρινί, φασκόμηλο, πατσουλί, δεντρολίβανο, κλερδος, πορτοκάλι.

Για ξηρό δέρμα: νερόλι, γεράνιο, τριαντάφυλλο, σάνδαλο, φασκόμηλο, ylang - ylang.

Για κανονικό δέρμα: γεράνιο, γιασεμί, λεβάντα, δεντρολίβανο, ylang - ylang.

**Συνέργεια των αιθέρων ελαίων ονομάζουμε την συνδυαστική χρήση δύο ή περισσότερων ελαίων. Εδώ αναφέρουμε συνδυασμούς που ταιριάζουν τόσο αρωματικά όσο και θεραπευτικά.

1. 4 Περιορισμοί στην χρήση αιθερίων ελαίων

Αιθέρια έλαια που δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται καθόλου:

Τα αιθέρια έλαια είναι εξαιρετικά συμπυκνωμένες και πολύ ισχυρές ουσίες. Δεν είναι

άλλωστε τυχαίο, ότι χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων.

Συνεπώς, η οποιαδήποτε χρήση τους θα πρέπει πάντα να γίνεται με σύνεση και με σύμβουλο τις οδηγίες χρήσης και τις ενδείξεις/αντενδείξεις του κάθε ελαίου.

Υπάρχουν ορισμένα αιθέρια έλαια, στα οποία παρατηρείται μεγάλη τοξικότητα και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε καμία περίπτωση από τον άνθρωπο. Τα βασικότερα από αυτά είναι:

Άνηθος (Dill, INCI Anethum Graveolens)

Μάραθος πικρός (Bitter Fennel, INCI Foeniculum Vulgare var. Amara)

Χρένο (αγριοραπάνι) (Horseradish, INCI Amoracia Rusticana)

Φλισκούνη (Pennyroyal, INCI Mentha Pulegium)

Αρεμισία (Mugwort, INCI Artemisia Vulgaris)

Πικραμύγδαλο (Bitter Almond, INCI Prunus Amygdalus var. Amara)

Ορισμένα αιθέρια έλαια με πολύ ισχυρή δράση, επιτρέπεται μεν να χρησιμοποιούνται, με μεγάλη προσοχή ωστόσο και σε πολύ μικρές δοσολογίες. Αυτά είναι:

Θυμάρι (Thyme, INCI Thymus Vulgaris)

Βασιλικός (Basil, INCI Ocimum Basilicum)

Φασκόμηλο (Clary Sage, INCI Salvia Sclarea)

Ρίγανη (Oregano, INCI Origanum Vulgare)

Καμφορά (Camphor, INCI Cinnamomum Camphora)

Ύσσωπος (Hyssop, INCI Hyssopus Officinalis)

Μοσχοκάρυδο (Nutmeg, INCI Myristica Fragrans)

Μάραθος γλυκός (Sweet Fennel, INCI Foeniculum Vulgare var. Dolce)

Επίσης, υπάρχουν ορισμένα αιθέρια έλαια, κυρίως αυτά των εσπεριδοειδών (με εξαίρεση το Μανταρίνι, το Πιγκκρέιν και το Νερολί) τα οποία καλούνται φωτοτοξικά, καθώς περιέχουν κάποια βιοχημικά στοιχεία που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα κατά την έκθεση στις ακτίνες UV (δηλαδή κατά την έκθεση στον ήλιο). Η αντίδραση αυτή στο δέρμα καλείται φωτοευαισθησία. Αυτά είναι τα :

*Περγαμόντο

*Γκρέιπφρουτ

*Λεμόνι

*Λάιμ

Πορτοκάλι(το Πορτοκάλι λόγω της 5πλής απόσταξης στην οποία συνήθως υποβάλλεται χάνει ένα μεγάλο μέρος από τα φωτοτοξικά στοιχεία του- σπανιότατα δημιουργεί φωτοευαισθησία)

Ο ασφαλής τρόπος για να χρησιμοποιηθούν αυτά τα αιθέρια έλαια είναι αφενός να τηρούμε την δοσολογία και να εξασφαλίζουμε πάντα μεγάλη αραίωση στην καλλυντική μας βάση, αφετέρου να χρησιμοποιούμε το προϊόν που τα περιέχει είτε το βράδυ, είτε τουλάχιστον 10 ώρες πριν την έκθεση στον ήλιο.

Ειδικές Περιπτώσεις: Εγκυμοσύνη & Παιδί

Ειδικότερα στην περίπτωση της εγκυμοσύνης, όπου ο οργανισμός της γυναίκας είναι ευαίσθητος και το έμβρυο δεν έχει ακόμα αναπτύξει μηχανισμούς άμυνας, τα αιθέρια έλαια ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ να χρησιμοποιούνται. Υπάρχουν ορισμένες ελάχιστες εξαιρέσεις, που θα αναφέρουμε παρακάτω. Ακόμα όμως και στις εξαιρέσεις αυτές, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούμε την μισή ποσότητα από αυτήν που θα χρησιμοποιούσαμε αν η γυναίκα δεν κυοφορούσε.

Συγκεκριμένα, σε περίπτωση εγκυμοσύνης επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται ΜΟΝΟ τα παρακάτω αιθέρια έλαια και ΜΟΝΟ ΜΕΤΑ το πρώτο τρίμηνο της κύησης:

*Ρωμαϊκό χαμομήλι

*Λεβάντα

*Πτιγκρέιν

*Γεράνι

*Λεμόνι

*Σανταλόξυλο

*Πορτοκάλι

*Νερολί

*Τριαντάφυλλο (και μόνο το Rose Otto)

Στην περίπτωση των μικρών παιδιών και πάλι πρέπει να τηρούμε ορισμένους κανόνες χρήσης των αιθέριων ελαίων. Για τα μωρά έως 3 μηνών, απαγορεύεται η χρήση οποιουδήποτε αιθέριου ελαίου. Μετά την ηλικία των 3 μηνών και ως τα 2 έτη, επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται τα παραπάνω ασφαλή αιθέρια έλαια σε πολύ μικρές δοσολογίες (π.χ. 1 σταγόνα για κάθε 20 ml καλλυντικού προϊόντος – λάδι ή κρέμα). Μετά τα 2 έτη και ως τα 10, μπορούμε να αυξάνουμε την παραπάνω δοσολογία στις 2 σταγόνες από τα ασφαλή έλαια για κάθε 20 ml προϊόντος. Από τα 10 έτη και μετά, μπορούμε να ακολουθήσουμε κανονικά τις δοσολογίες που χρησιμοποιούμε και στους ενήλικες.

2.ΛΙΠΗ



2.1 Τι είναι τα λίπη

Τα λίπη είναι μια μεγάλη κατηγορία χημικών ουσιών που τις βρίσκουμε στα ζώα και τα φυτά. Γενικότερα λέγονται λιπαρά σώματα. Τα λιπαρά σώματα που στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι υγρά λέγονται έλαια, ενώ εκείνα που είναι στερεά λέγονται λίπη. Είναι πολύ διαδεδομένα στη φύση. Όταν είναι καθαρά και πρόσφατα δεν έχουν άλλη γεύση πλην της λιπαρής, δεν έχουν μυρωδιά και χρώμα. Αν όμως υπάρχουν κι άλλες ουσίες και συνήθως υπάρχουν, αυτά έχουν μια ευχάριστη ή δυσάρεστη μυρωδιά και γεύση (βούτυρο) και χρώματα υποκίτρινο ή βαθυπράσινο (λαδί).

2.2 Πως παράγονται τα λίπη και οι κατηγορίες τους

Τα λίπη λαμβάνονται από τους καρπούς και διακρίνονται σε στερεά και ημιστέρεα λίπη: Πλούσια σε λαουρικό και μυριστικό οξύ (κοκόλιπος-φοινικό-λίπος) και πλούσια σε παλμιτικό και στεατικό οξύ (βούτυρο κακάο). Τα φυτικά λίπη παραλαμβάνονται κυρίως με τη μέθοδο της έκθλιψης και εκχύλισης. Τα λίπη είναι πλατιά διαδεδομένα στο φυτικό βασίλειο και βρίσκονται σ' όλα τα μέρη του φυτικού σώματος.

Τα φυτικά λίπη είναι μίγματα διαφόρων γλυκεριδίων (παλμιτικού, στεατικού, λινελαϊκού οξέος ή άλλων λιπαρών οξέων) χαρακτηρίζονται δε από την περιεκτικότητά τους σε φυτοστερίνες (ασαπυνοποίητα συστατικά). Στα φυτικά λίπη ανήκουν το λίπος που βγαίνει από τον καρπό του κοκοφοίνικα και χρησιμεύει για σαπυνοποίησι, το βούτυρο κακάο που βγαίνει από τα σπέρματα του κακάο κ.α.

2.3 Σαπωνοποίηση

Σαπωνοποίηση είναι μια διαδικασία που παράγει το σαπούνι, συνήθως από λίπη και αλυσίβα. Με τεχνικούς όρους, η σαπωνοποίηση περιλαμβάνει βάσεις (συνήθως καυστικής σόδας NaOH) και υδρόλυση των τριγλυκεριδίων, τα οποία είναι εστέρες λιπαρών οξέων, για να σχηματίσει το νατρίου άλατος ενός καρβοξυλικού.

Φυτικά έλαια και τα ζωικά λίπη είναι τα κύρια υλικά που σαπωνοποιούνται. Όλα τα είδη τριγλυκεριδίων μπορούν να μετατραπούν σε σάπωνα είτε σε ένα στάδιο είτε σε μια διαδικασία δύο σταδίων. Κατά την παραδοσιακή διαδικασία ενός σταδίου, το τριγλυκερίδιο κατεργάζεται με μία ισχυρή βάση (π.χ., αλυσίβα), η οποία επιταχύνει τη διάσπαση του δεσμού εστέρα και απελευθερώνει το λιπαρό οξύ και το άλας γλυκερίνης. Η διαδικασία αυτή είναι η κύρια βιομηχανική μέθοδος για την παραγωγή γλυκερίνης. Εάν είναι απαραίτητο, τα σαπούνια, μπορεί να καθιζάνουν από εξαλάτωση με κορεσμένο χλωριούχο νάτριο. Η τιμή σαπωνοποίησης είναι η ποσότητα της βάσης που απαιτείται για να σαπωνοποιήσει μια δείγματος λίπους. Για παραγωγή σαπουνιών, τα τριγλυκερίδια πρέπει είναι υψηλής καθαρότητας.

Η βιομηχανική παραγωγή σαπουνιού γίνεται με συνεχή διαδικασία, δηλαδή προστίθενται συνεχώς λίπη και καυστικά αλκάλια και απομακρύνονται για προϊόντα. Στην παραγωγή μικρότερης κλίμακας, σε οικοτεχνίες ή από ερασιτέχνες, η διαδικασία αυτή γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο και δεν είναι συνεχής.

Η εν ψυχρώ διαδικασία συνήθως δεν χρησιμοποιείται στην βιομηχανία, αλλά από τους οικοτέχνες: Η αντίδραση σαπωνοποίησης πραγματοποιείται σε 24 θερμοκρασίες δωματίου και η γλυκερίνη δεν απομακρύνεται από το τελικό προϊόν αλλά αποτελεί συστατικό του (σαπούνια γλυκερίνης). Η αντίδραση συνήθως διαρκεί πολλές ημέρες και όταν θεωρείται ότι έχει ολοκληρωθεί το προϊόν τοποθετείται σε τύπους (καλούπια) και αφήνεται να στερεοποιηθεί.

Στην εν θερμώ παραγωγή οι θερμοκρασίες ποικίλλουν: Μπορεί να είναι παραπλήσιες με τα σημεία βρασμού των συστατικών (μέθοδος ημιβρασμού) ή όλα τα συστατικά να είναι σε θερμοκρασία βρασμού (άνω των 100 °C). Η μέθοδος ημιβρασμού χρησιμοποιείται τόσο στη βιομηχανία - κυρίως μικρής κλίμακας - για την βιομηχανική παρασκευή σαπουνιών γλυκερίνης όσο και από τους οικοτέχνες, καθώς η αντίδραση ολοκληρώνεται σε πολύ μικρότερο χρονικό διάστημα και από το δοχείο το σαπούνι πηγαίνει απευθείας στους τύπους (καλούπια) προκειμένου να σχηματιστεί. Η μέθοδος βρασμού είναι συνεχής διαδικασία, η γλυκερίνη απομακρύνεται από το τελικό προϊόν και χρησιμοποιείται αποκλειστικά από τη βιομηχανία μεγάλης κλίμακας.

Τα αλκαλιμέταλλα που χρησιμοποιούνται καθορίζουν τον τύπο του σαπουνιού που παράγεται. Τα σαπούνια που δημιουργούνται από υδροξείδιο του νατρίου είναι σταθερά, ενώ σαπούνια που προέρχονται από υδροξείδιο του καλίου είναι πιο ήπια ή συχνά υγρά. Ιστορικά, υδροξείδιο του καλίου εξαγόταν από τις στάχτες της φτέρης, των φυκιών ή άλλων φυτών. Τα σαπούνια λιθίου τείνουν επίσης να είναι σκληρά - αυτά χρησιμοποιούνται αποκλειστικά και μόνο για την παρασκευή λιπαντικού (γράσου). Τα σαπούνια είναι παράγωγα των λιπαρών οξέων. Παραδοσιακά χρησιμοποιούνται τριγλυκερίδια (έλαια και λίπη). Τριγλυκερίδια είναι η χημική ονομασία των τριεστέρων των λιπαρών οξέων με γλυκερίνη. Τα συνηθέστερα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται στην σαπωνοποίηση είναι το φοινικέλαιο, το λάδι καρύδας και το ελαιόλαδο. Τα σπορέλαια δίνουν πιο μαλακά και πιο ήπια σαπούνια. Το σαπούνι από αγνό ελαιόλαδο (μερικές φορές αποκαλείται σαπούνι Καστίλλης ή σαπούνι Μασσαλίας) φημίζεται για την εξαιρετική του ηπιότητα. Ο όρος «σαπούνι Καστίλλης» μερικές φορές αποδίδεται σε σαπούνια από μίγμα ελαίων, στο οποίο όμως περιέχεται υψηλό ποσοστό ελαιολάδου. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται και ζωικά λίπη, κυρίως βοοειδών. Άλλες σαπωνοποιήσιμα λίπη και έλαια περιλαμβάνουν το φοινικοπυρηνέλαιο, το βαμβακέλαιο, το βούτυρο κακάο, το λάδι της κάνναβης, καθένα

από τα οποία προσδίδει στο σαπούνι διαφορετικές ιδιότητες. Για παράδειγμα, το ελαιόλαδο παρέχει ηπιότητα, ενώ το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο πυρήνα παρέχουν σκληρότητα και πλούσιο αφρό (σαπουνάδα). Μερικές φορές χρησιμοποιείται επίσης καστορέλαιο ως υγραντικό μέσο. Πλέον συνηθισμένος, όμως, είναι ο συνδυασμός από ζωικό λίπος, φοινικέλαιο και έλαια καρύδας. Μικρότερες ποσότητες σαπωνοποιήσιμων ελαίων και λιπών που δεν αποφέρουν σαπούνι προστίθενται μερικές φορές για τις ειδικές ιδιότητές τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ✦ <http://l.wikipedia.org>
- ✦ <http://www.perganda.gr/>
- ✦ <http://www.candlemaking.gr/>
- ✦ <http://link.springer.com/>
- ✦ <http://eureka.lib.teithe.gr>
- ✦ <http://veryround.gr/>
- ✦ <http://www.foxmind.gr/>
- ✦ <http://www.chemist.gr>