

ΠΟΙΟ **ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ** ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ
ΒΟΤΑΝΑ

*Χρυσούλα Γκούσκου
Φαρμακοποιός
Quality & Training Manager
FREZYDERM ABEE*

Απόσταγμα είναι το προϊόν της απόσταξης, (μετ.) ότι συμπυκνώνει την βαθύτερη ουσία, (ετυμ.) κάτι που ρέει σε σταγόνες.

Αποστάγματα θεωρούνται

- * τα πνεύματα
- * τα αιθέρια έλαια και
- * τα αρωματικά ύδατα (απόστακτα ύδατα)

Βαβυλώνιοι , Κινέζοι , Αιγύπτιοι , Έλληνες και Ρωμαίοι αναφέρουν αρωματικά φυτά και αιθέρια έλαια , ενώ οι Άραβες τον 9^ο αιώνα θα βελτιώσουν την τεχνική της απόσταξης.

Ο Αλ Κιντί θα παρασκευάσει απόσταγμα ροδέλαιου και ο Ραζής ροδόσταγμα.

Τα αιθέρια έλαια και τα αρωματικά ύδατα χρησιμοποιούνται στην

* θεραπεία (αρωματοθεραπεία)

* ομορφιά (αισθητική αρωματοθεραπεία)

* βελτίωση της διάθεσης (ολιστική
αρωματοθεραπεία – Aromahology)

(Η Βίβλος της Αρωματοθεραπείας G. Halls)

Αιθέρια έλαια και ανθόνερα συναντώνται
σε όλες τις Φαρμακοποιίες.

* **Σιρόπι αποστάγματος ανθέων πορτοκαλέας**
(*Δαμβέργης, Φαρμακοποιία, 1909*)

* **Δαφνοκεράσου αρωματικόν ύδωρ**
επί ναυτίας και εμέτων
(*Ελληνική Φαρμακοποιία, 1974*)

* **Hamamelis water**
επί μωλώπων
(*British Pharmaceutical Codex, 1973*)

- * *Aqua Anisi* (ανίσου αρωματικών ύδωρ)
επί γαστρικού μετεωρισμού
(*British Pharmaceutical Codex 1973*)
- * *Aqua Menthae Viridis* (δυόσμου αρ. ύδωρ)
επί γαστρικού μετεωρισμού
(*B. P. C. 1959*)
- * *Aqua Cari* (κάρου αρωματικών ύδωρ)
(*B.P.C. 1973*)

* *Aqua Caryophylli* (καριοφύλλων αρ. ύδωρ)
επί στομαχικού μετεωρισμού
(*B.P.C. 1934*)

* *Aqua Cinnamomi* (κινναμώμου αρ. ύδωρ)
επί στομαχικού μετεωρισμού
(*British Pharmacopoeia 1980*)

* *Aqua Foeniculi* (μαράθου αρωματικόν ύδωρ)
(*B.P.C. 1934*)

**Μίνθης πιπερώδους αρωματικόν ύδωρ*
επί γαστρικού και εντερικού μετεωρισμού
(Ελληνική Φαρμακοποιία 1974)

**Aqua Aromatica Aurantii Floris*
(νεραντζιάς ανθέων αρ. ύδωρ – Ανθόνερο)
(B.P.C. 1949)

** Aqua Amygdalae Amarae (πικραμυγδάλων
αρωματικόν ύδωρ)*

*(United States Pharmacopoeia National
Formulary 1980)*

** Aqua Rosae (ρόδων αρ. ύδωρ – Ροδόνερο)*
καθαρισμός και τόνωση του δέρματος
(Ελληνική Φαρμακοποιία 1974)

Aqua carmelitarum, Eau de Carmes

κινναμώμου	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
καρυοφύλλων	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
κίτρων	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
κοριάνδρου	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
μελίσης	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
μοσχοκαρύων	αιθ. Έλαιο	5 σταγ.
αλκοόλης αραιάς		100 ml

Aqua chamomillae

ανθέων κοινών χαμαιμήλων 200

ύδατος 6000

απόσταξις μετά 12ωρον κατεργασίαν

Aqua cosmetica zincica

οξικού ψευδαργύρου 5

ροδοστάγματος 100

ύδατος Κολωνίας 20

κατά των εφηλίδων, πολλάκις της ημέρας
διαβροχή τούτων

Aqua ophthalmica Helvetius

θεικού χαλκού στυπτηριούχου	1
ροδοστάγματος	200

Aqua hamamelidis

φλοιού αμαμελίδος	1000
ύδατος	2000
απόσταξις	
αποστάγματος	850
αλκοόλη	150

Aqua leniens externa

υπονιτρικού βισμούθιου	1
ύδατος πικραμυγδάλων	5
βάμματος δακτυλίτιδος	5
βάμματος βενζόης	5
γλυκερίνης	25
ροδοστάγματος	100
επί κνησμού και απολεπίσεως του δέρματος	

Spiritus mastichis compositus

μαστίχης	1
μύρρας	1
ολιβάνου	1
αλκοόλης	20
ύδατος	10

μετά 24ωρον άφεσιν και περιοδικήν
ανατάραξιν , απόσταξις

Eau distillee de Cannelle

κανέλλας Κεϋλάνης τεμαχισμένης 1000 g
ύδατος 8000

Aqua Triplex

ίσα μέρη

καμφορούχου ύδατος

μίνθης ύδατος

lime water

επί ναυτίας

Alcoolat de safran

κρόκου	1
ύδατος	6
αλκοόλης 90 β.	16

άφξεις επί τινας ημέρας , απόσταξις

Στην σημερινή εποχή η μελέτη και η χρήση των αιθερίων ελαίων και των αρωματικών υδάτων γνωρίζει ιδιαίτερη ανάπτυξη

Αναφέρονται χαρακτηριστικά δύο μελέτες που αν και πραγματεύονται διαφορετικά θέματα αναδεικνύουν την αξία των αποσταγμάτων

Μελέτη του δρ. Jacob Harish σχετικά με την αντισηπτική δράση του αποστάγματος σπόρων Citrus paradisi (γκρέιπφρουτ) έναντι του σταφυλόκοκκου, του στρεπτόκοκκου και της σαλμονέλας, οδήγησε μεγάλα Νοσοκομεία των ΗΠΑ να χρησιμοποιούν 10-15 σταγόνες αποστάγματος κατά την έκπλυση των σεντονιών για ισχυρή αντισηψία

(www.ukessentialoils.com)

Το απόσταγμα πράσινου τσαγιού, περιέχει συμπυκνωμένα όλα τα δραστικά του και απορροφάται ως και 400 % ταχύτερα από τον οργανισμό. 6-7 σταγόνες του αποστάγματος σε ένα φλυτζάνι νερό προσφέρει περίπου 300mg πολυφαινόλων και ισοδυναμεί με 10 -12 φλυτζάνια πράσινου τσαγιού

(περιοδικό ΑΡΜΟΝΙΑ , Μάϊος 2007)

ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπευτική δύναμη των αιθερίων
ελαίων μας βοηθά να ανακτήσουμε υγεία
και ευζωία .

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να φανούν
χρήσιμα για να θεραπεύσουν ένα ευρύ
φάσμα μικρών συνηθισμένων προβλημάτων,
ασθενειών και τραυμάτων.

Πονοκέφαλος

* κρύα κομπρέσα με λεβάντα και μέντα
(για το διάλυμα : μπωλ παγωμένο νερό + 4-
5 σταγόνες αιθέριο έλαιο)

* μασάζ στον αυχένα

αμυγδαλέλαιου 5 ml

ματζουράνας αιθ. Έλαιου 3 σταγόνες

Ξηρή πιτυρίδα

λάδι – βάση	10 ml
τειϊόδενδρου αιθ. Έλαιο	3 σταγόνες
λεβάντας αιθέριο έλαιο	3 σταγόνες
μασάζ 3 φορές την εβδομάδα	

Λιπαρή πιτυρίδα

λάδι – βάση	10 ml	
κίτρου αιθέριο έλαιο		3 σταγόνες
λεμονόχορτου αιθ. έλαιο		3 σταγόνες
μασάζ	3 φορές την εβδομάδα	

Κρυολόγημα

* ζέον ύδωρ 300 ml

Λεβάντας αιθέριο έλαιο 5 σταγ.

ή ευκάλυπτου αιθέριο έλαιο 5 σταγ.

ή τειϊόδενδρου αιθέριο έλαιο 5 σταγ.

εισπνοές

* ζεστό μπάνιο με 3 σταγόνες αιθ. έλαιο
λεβάντας και 3 τειϊόδενδρου

Ουλές από ακμή

λάδι καλέντουλας	5 ml
Νέρολι	2 σταγόνες
Λεβάντας αιθέριο έλαιο	1 σταγόνα

επιθέματα δις ημερησίως

Επιχειίλιος έρπης

αλκοόλη		5 ml
περγαμόντου αιθ.	έλαιο	2 σταγόνες
λεβάντας αιθέριο	έλαιο	2 σταγόνες
ευκάλυπτου αιθ.	έλαιο	1 σταγόνα
τειόδενδρου αιθ.	έλαιο	1 σταγόνα
επίθεμα με τα πρώτα συμπτώματα		

Αϋπνία

χλιαρό μπάνιο μέσα στο οποίο έχουν προστεθεί μέχρι 6 σταγόνες συνολικά αιθ. ελαίων από ρωμαϊκό χαμομήλι , νέρολι , άνθη νεραντζιάς και σάλβια

Μώλωπες

κρύα κομπρέσα με αρωμ. ύδωρ αμαμελίδας

Οστεοαρθρίτιδα

Hypericum perforatum oil	30 ml
Coriander ess. oil	6 drops
Juniper ess. oil	6 drops
μασάζ (όχι σε πρησμένες αρθρώσεις)	

(www.herbaltherapy.gr)

Ισχυαλγία

Calendula oil	30 ml
Jumper ess. oil	2 drops
Rosemary ess. oil	2 drops
Geranium ess. oil	2 drops

μασάζ

(www.herbaltherapy.gr)

Χειλίτιδα (Lip Balsam)

κηρός μέλισσας αποχρωματισμένος	5 g
βούτυρο κακάο	70 g
αμυγδαλέλαιο	5 ml
λεμονιού αιθέριο έλαιο	3 σταγ

Οδοντόπλυμα (αντισηπτικό ,ενδυνάμωση ούλων)

απεσταγμένο ύδωρ	300 ml
βάμμα θυμαριού	10 ml
βάμμα φασκόμηλου	10 ml
γλυκερίνη	5 ml
μύρου αιθέριο έλαιο	6 σταγ.
tea tree αιθέριο έλαιο	4 σταγ.
λεμονιού αιθέριο έλαιο	5 σταγ.
μέντας αιθέριο έλαιο	8-10 σταγ.

ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

Η χρήση αποσταγμάτων στην φροντίδα του δέρματος βοηθά στην αναζωογόνηση και την ομορφιά προσώπου και σώματος, αφού ενεργοποιεί την κυτταρική ανανέωση και βοηθά στην διατήρηση της νεανικής ελαστικότητας του δερματικού ιστού

ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Χρειάζεται

- καθαρισμό πρωί και βράδυ
- χρήση τονωτικής λοσιόν
- ενυδάτωση
- περιοδική απολέπιση ανά 15ήμερο
- μάσκα προσώπου εβδομαδιαίως

Αιθέρια έλαια

χαμομήλι , τριαντάφυλλο , νέρολι , λεβάντα,
γεράνι , παλμορόζα , ροδόξυλο

Αρωματικά ύδατα

ροδόνερο, χαμομηλόνερο, πορτοκαλόνερο,
νερό από κενταύριο, νερό από άνθη τίλιου

ΞΗΡΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Έχει ανάγκη από

- ελαφριά ενυδατική κρέμα πολλές ημερησίως
- τονωτική λοσιόν με αρωματικά ύδατα
- μάσκα μία φορά την εβδομάδα

Αιθέρια έλαια

χαμομήλι , τριαντάφυλλο, γεράνι, λεβάντα,
νέρολι, γιασεμί, σανταλόξυλο, ελίχρυσο,
μελισσόχορτο

Αρωματικά ύδατα

χαμομηλόνηρο, ροδόνηρο, πορτοκαλόνηρο,
νερό από γεράνι, νερό από μελισσόχορτο

ΩΡΙΜΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Απαιτείται

- καθαρισμός
- τονωτική λοσιόν
- ενυδάτωση
- υδατική μάσκα με αλόη και ιχνοστοιχεία

Αιθέρια έλαια

χαμομήλι , λιβάνι , σανταλόξυλο , μύρο ,
τριαντάφυλλο , παλμορόζα , έλαιο από
σπόρους καρότου

Αρωματικά ύδατα

ροδόνερο , χαμομηλόνερο , νερό από άνθη
τίλιου , νερό από ρίζα αγγελικής

ΛΙΠΑΡΗ ΜΙΚΤΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Έχει ανάγκη από

- ήπιο συχνό καθαρισμό
- τονωτική λοσιόν
- ελαφριά ενυδάτωση
- μάσκα προσώπου από πράσινο πηλό
μία φορά την εβδομάδα

Αιθέρια έλαια

γεράνι, λεβάντα, ξύλο του κέδρου, μυρτιά, παλμορόζα, νιάουλι, καρπό άρκευθου, τειϊόδενδρο, ιλάνγκ ιλάνγκ, κυπαρίσσι, γκρέϊπφρουτ, περγαμόντο

Αρωματικά ύδατα

λουίζα, αμαμελίδα, άνθη πορτοκαλιάς, άνθη κένταυρου

Ελιξήριο της βασίλισσας της Ουγγαρίας-1

μελισσόχορτο 6 μ. , χαμομήλι 4 μ. ,
δενδρολίβανο 1 μ. , καλέντουλα 3 μ. ,
αποξηρ. πέταλα τριαντάφυλλου 4 μ. ,
φλούδα λεμονιού 1 μ. , φασκόμηλο 1 μ. ,
φύλλα σύμφυτου 2 μ. ,
εκχύλισμα των βοτάνων με μηλόξιδο ,
εκχ. 1 μ. + ροδόνερο 4 μ. + αιθ. έλαιο λεβάντας

Ελιξήριο της βασίλισσας της Ουγγαρίας -2

πορτοκαλιάς αρωμ. ύδωρ	125 ml
αλκοόλη 50 β.	125 ml
γλυκερίνη	10 ml
λεμόνι αιθ. έλαιο	30 σταγ.
περγαμόντο αιθ. έλαιο	30 σταγ.
λεβάντα αιθ. έλαιο	20 σταγ.
δενδρολίβανο αιθ. έλαιο	20 σταγ.
νέρολι	10 σταγ.
μέντα αιθ. έλαιο	8σταγ.

Υδατική κρέμα για ξηρή επιδερμίδα

αμυγδαλέλαιο	15 ml
κηρός μέλισσας αποchr.	4 g
γλυκερίνη	5 ml
ροδόνηρο	10 ml
τριαντάφυλλο αιθ. έλαιο	8 σταγ.
γεράνι αιθ. έλαιο	8 σταγ.

Υδατική κρέμα για ώριμη επιδερμίδα

κρέμα – βάση ενυδατική	75 ml
πικραμυγδάλων αρωμ. ύδωρ	7 ml
ροδόνερο	7 ml
βάμμα βενζόης	10 σταγ.
<i>(ως κρέμα – βάση DERMOFILIA BASICS)</i>	

Υδατική κρέμα για κανονικό δέρμα

κρέμα –βάση ενυδατική	75 ml
αβοκάντο λάδι	3 ml
ροδόνερο	3 ml
χαμομήλι αιθ. έλαιο	2 σταγ.
τριαντάφυλλο αιθ. έλαιο	2 σταγ.
λεβάντα αιθ. έλαιο	2 σταγ.

(ως κρέμα – βάση DERMOFILIA BASICS)

Υδατική κρέμα για λιπαρή επιδερμίδα

κρέμα – βάση ενυδατική	75 ml
πικραμυγδάλων αρωμ. ύδωρ	7 ml
λεβάντας αρωμ. ύδωρ	7 ml
ανθέων νεραντζιάς αρωμ. ύδωρ	7 ml

(ως κρέμα – βάση DERMOFILIA BASICS)

Υδατική κρέμα για ακνεϊκή επιδερμίδα

κρέμα – βάση ενυδατική	75 ml
ανθέων πορτοκαλιάς αρωμ. ύδωρ	3 ml
αμαμελίδας αρωμ. ύδωρ	3 ml
λεβάντας αιθ. έλαιο	3 σταγ
τειόδενδρου αιθ. έλαιο	3 σταγ

τα αιθήρια έλαια μειώνουν το σμήγμα
(ως κρέμα – βάση *DERMOFILIA BASICS*)

Κρέμα περιποίησης για τραχειά χέρια

κηρός μέλισσας αποchr.	5 g
αμυγδαλέλαιο	20 ml
γλυκερίνη	3 ml
καλέντουλας λάδι	3 ml
μύρου αιθ. έλαιο	5 ml
γερανιού αιθ. έλαιο	5 ml
μύρο και καλέντουλα	επουλώνουν τις ρωγμές

Τονωτική λοσιόν για ξηρό, ευαίσθητο δέρμα

ροδόνερο 270 ml

αμαμελίδας αρωμ. ύδωρ 10 ml

τριαντάφυλλου αιθ. έλαιο 8 σταγ.

το τριαντάφυλλο ενυδατώνει και καταστέλλει
την φλεγμονή

Ενυδατικό γαλάκτωμα σώματος

γαλάκτωμα –βάση ενυδατικό	100 ml
πανθενόλη	5 ml
ροδόνερο	10 ml

(ως γαλάκτωμα – βάση CHRISTIALEN)

ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να επηρεάσουν την διάθεση και τα συναισθήματα, αφού είναι ζωντανά και δυναμικά και όχι ουσίες αδρανείς .

Η δράση των αιθερίων ελαίων στο νου και στα συναισθήματα είναι περίπλοκη και λεπτή .

Αρώματα για την διάθεση

λάδι –βάση

(αμυγδαλέλαιο ή jojoba oil) 20 ml

αιθέρια έλαια

(επιλογής μας) μέχρι 40 σταγ

Αιθέρια έλαια και μασάζ

λάδι – βάση 20 ml

αιθ. έλαια επιλογής μας μέχρι 12 σταγ.

Αιθέρια έλαια και σάουνα

κυπαρίσσι αιθ. έλαιο 20-40 σταγ.

στο νερό που βρέχουν τις θερμομονωτικές πέτρες.

Μασάζ για χαλάρωση και ηρεμία

λάδι – βάση	20 ml
νέρολι αιθ. έλαιο	5 σταγ.
λεβάντα αιθ. έλαιο	5 σταγ.
γεράνι αιθ. έλαιο	2 σταγ.

Μασάζ για αθλητές (ζέσταμα μυών)

λάδι – βάση	20 ml
λεμόνι αιθ. έλαιο	6 σταγ.
δενδρολίβανο αιθ. έλαιο	5 σταγ.
μέντα αιθ. έλαιο	1 σταγ.

Μασάζ αποτοξίνωσης (μείωση κυτταρίτιδας)

λάδι – βάση	20 ml
λεμόνι αιθ. έλαιο	4 σταγ.
γκρέϊπφρουτ αιθ. έλαιο	4 σταγ.
ρίζα αγγελικής αιθ. έλαιο	4 σταγ.

Λάδια βάσης

Είναι οι φορείς όπου διαλύονται τα αιθέρια έλαια και είναι φυτικής προέλευσης.

Τα περισσότερα προέρχονται από καρπούς και σπόρους .

Απορροφώνται εύκολα από το δέρμα, ενώ πολλά έχουν θεραπευτικές ιδιότητες.

Αμυγδαλέλαιο

κατάλληλο για ξηρό, ευαίσθητο, ερεθισμένο
δέρμα

Βερυκοκέλαιο

κατάλληλο για μασάζ προσώπου όταν το
δέρμα είναι ξηρό, ευαίσθητο και ερεθισμένο

Avocado oil

κατάλληλο για δέρμα που χρειάζεται τροφή
(αναμιγνύεται συνήθως με αμυγδαλέλαιο)

Λάδι καλέντουλας

κατάλληλο για ερυθρήματα, σκασμένο δέρμα,
μώλωπες, ηλιακά εγκαύματα

Καροτέλαιο (από την ρίζα του καρότου)

αντιγηραντική δράση, ξηρό δέρμα , δέρμα με τάση κνησμού (διαλύεται 10 % σε λάδι βάση ελαφρύτερο)

Φουντουκέλαιο

κατάλληλο για λιπαρό δέρμα

Λάδι νυχτολούλουδου

ξηρά, γηρασμένα δέρματα, θεραπείες
ψωρίασης και εκζέματος (διαλύεται 20 %
σε ελαφρύτερο λάδι βάση)

Jojoba oil

εξαιρετο υδατικό και μαλακτικό

Η δύναμη των αποσταγμάτων δεν είναι
προϊόν ούτε μαγείας, ούτε αλχημείας.
Είναι απλά η δύναμη της Φύσης και το
δώρο της στον άνθρωπο, κάθε φορά που
αυτός την προσεγγίζει με ταπεινοφροσύνη
και σεβασμό.

Ας μην ξεχνάμε ποτέ ότι είμαστε όλοι μέρος της Φύσης, η οποία πάντοτε λειτουργεί αρμονικά για όλα τα μέλη της, προσφέροντας λύσεις σε όλες τις ανάγκες τους

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1. British Pharmaceutical Codex - 1949 , 1973*
- 2. Ελληνική Φαρμακοποιία - 1974*
- 3. Δαμβέργης , Φαρμακοποιία - 1909*
- 4. United States Pharmacopoeia - 1980*
- 5. Encyclopedia of Natural Medicine –
M.Murray -1997*

*6. Aromatherapy Bible – Gill Farrer Halls -
2005*

7.Επί του Εργαστηρίου – Τ.Κανακάρης-2001

8.Herbs for natural beauty –R. Gladstar -1999

*9.Φαρμακοτεχνικές συνταγές με προϊόντα
του γένους Citrus –Σ. Φιλιάνος, Μ.Φιλιάνος-
2006*

10. Φαρμακοποιία , Φαρμακοτεχνία –Εμμ.
Εμμανουήλ -1931

11. Nouveaux Elements de Pharmacie – A.
Andouard - 1882

12. Pharmaceutical Formulas –offices of
The Chemist and Druggist - 1953

13. Dorvault L' Officine - 23^η έκδοση

Πηγές Διαδικτύου

www.iama.gr

www.valentine.gr

www.medicum.gr

www.beautyelixirs.com

www.mirabilis.gr

www.anew.gr

Ευχαριστίες

*Επωφελούμενη της ανοχής των ομοτέχνων,
ευχαριστώ τον εκλεκτό συνάδελφο κ.
Μάρκο Φιλιάνο για την αμέριστη και
ανιδιοτελή βοήθειά του.*

SUMMARY

The Babylonians, the Chinese, the Egyptians, the Greeks, the Romans and the Arabs mention scented plants and essential oils. The extracts are used in treatment, in beauty and to improve one's mood.

Nowadays, the study and the use of extracts is widely developed.

The essential oils treat a vast variety of small and bigger problems, illnesses and wounds and they help us regain our health and good quality of life.

Using extracts in skincare contributes to the rejuvenation and the beauty of our face and body and activates cellular renewal.

Finally, the essential oils can affect our mood and feelings. The power of the extracts is the way nature rewards man for approaching it with respect and humility.