2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΣΗΜΕΡΑ

Εισαγωγή

Την ομάδα έρευνας αποτέλεσαν οι μαθητές Νόνα Μαρία, Παπαδόπουλος Φώτης, Τζίβα Λυδία, Φραγκούλης Δημήτρης και Χαμηλάκη Μαρία και το αντικείμενο έρευνας η παρασκευή και η χρήση των αιθερίων ελαίων στο παρελθόν σε σύγκριση με σήμερα. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε περιγραφική έρευνα και παράλληλα η δημιουργία ηλεκτρονικού ημερολογίου. Απαραίτητη για τη βιβλιογραφική έρευνα κρίθηκε επίσκεψη στη βιβλιοθήκη της Γεωπονικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Επιπρόσθετα, η ερευνητική ομάδα επιμελήθηκε την εισαγωγή και τη μορφοποίηση της εργασίας.

Α. Αιθέρια έλαια στην ιατρική παλαιότερα και σήμερα

Αν και τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιήθηκαν από διάφορους πολιτισμούς, η γνώση της θεραπευτικής τους αξίας ήρθε από την ανατολή και τον πολιτιστικό χώρο της Μεσογείου. Η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει από τις προϊστορικές εποχές. Ειδικότερα, η ιστορία των αιθερίων ελαίων εμφανίζεται στις πρώτες οργανωμένες Ελληνικές κοινωνίες, όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, αλλά και τα μυροδοχεία και τα άλλα σκεύη αρωματικής χρήσης που βρέθηκαν με τις ανασκαφές των αρχαιολογικών εφοριών.

Όπως έχει προαναφερθεί, τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδη υγρά και πτητικά τα οποία βρίσκονται σε διάφορα μέρη των φυτών. Κάθε αιθέριο έλαιο μπορεί να είναι μίγμα έως και διακοσίων διαφορετικών χημικών ενώσεων ή συνδυασμών αυτών. Ακριβώς αυτή η ιδιότητα εξηγεί την ποικιλία των θεραπευτικών και τονωτικών ιδιοτήτων τους, δηλαδή την πλειοτροπική τους δράση, με όρους βιολογίας. Έτσι, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αντισηπτικά, αντιμικροβιακά, τονωτικά, στυπτικά, κ.α. Ιδιαίτερα η εναλλακτική

ιατρική που αναπτύσσεται αρκετά τα τελευταία χρόνια στο δυτικό κόσμο, χρησιμοποιεί μεταξύ άλλων και την αρωματοθεραπεία. Άλλες εναλλακτικές θεραπείες που χρησιμοποιούν συχνά τα αιθέρια έλαια είναι η χαλάρωση, το μασάζ, ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η ρεφλεξολογία. Παρόλα αυτά, τα αιθέρια έλαια δεν αποτελούν πανάκεια, ούτε μπορούν να αντικαταστήσουν ολοκληρωτικά τα φάρμακα που χορηγούνται από τους ιατρούς αλλά συνδυάζονται με τις άλλες μεθόδους θεραπείας για καλύτερη και αποτελεσματικότερη θεραπεία.

Οι αρωματικές ουσίες θεωρούνταν τα πιο ιερά και ακριβά αγαθά. Οι ιερείς χρησιμοποίησαν λιβάνι, φυτά, λουλούδια, βαλσαμικά ξύλα και ρητίνες στις θρησκευτικές τελετές, όμως η ευρεία χρήση αρωματικών στοιχείων πραγματοποιήθηκε για θυσίες στους Θεούς. Οι Εβραίοι απολύμαιναν ρούχα και σεντόνια με την καύση αρωματικών ελαίων, και ακόμη κρεμούσαν στις σκηνές τους αρωματικά φρέσκα βότανα για να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του χώρου, αλλά και για να απολυμαίνουν τον αέρα. Οι Ασσύριοι και οι Βαβυλώνιοι φρόντιζαν το πρόσωπο και το σώμα τους τρίβοντας φυτικά εκχυλίσματα φυτών, όπως δεντρολίβανου, κέδρου, κυπαρισσιού, αναμειγμένα με νερό, πετυχαίνοντας έτσι μια πολύ ευχάριστη μυρωδιά. Στην Ινδία, ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται οι ιδιότητες των αρωμάτων στην παραδοσιακή ολιστική Ιατρική για τη θεραπεία παθήσεων ή τη γενική αναζωογόνηση.

Οι Αιγύπτιοι ήταν αυτοί που κατέγραψαν αναλυτικά τη χρήση ελαίων για θεραπευτικούς σκοπούς και για τη βαλσάμωση ζώων αλλά αλλά και των Φαραώ. Ειδικότερα, οι Αιγύπτιοι, από το 3.000 π.Χ. συνόδευαν τις παραδοσιακές θεραπείες του βελονισμού και του μασάζ με τη χρήση αρωμάτων. Εξάλλου ο πολιτισμός τους είναι γνωστός για τους βοτανικούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, τις

Εικόνα 10. Οι πάπυροι του Ebers

Ινδίες και την Αραβία. Τα αρωματικά έλαια τους συνόδευαν από την κούνια μέχρι τη σαρκοφάγο. Στον αιγυπτιακό πάπυρο Ebers (1550 π.Χ.) αναφέρονται εκατό διαφορετικά φυτά. Αναφορές στην αρωματοθεραπεία συναντάμε και στη Βίβλο.

Οι γνώσεις αυτές πέρασαν αργότερα στους Έλληνες και στη συνέχεια στους Ρωμαίους. Στους Έλληνες κυρίως ιατρούς και βοτανολόγους αποδίδεται η εξέλιξη της αρωματοθεραπείας επιστημονικά, με κορυφαία δραστηριότητα την ίδρυση της περίφημης Ιατρικής Σχολής στην Κω από τον Ιπποκράτη, που θεωρείται ο πατέρας της Ιατρικής. Στην αρχαία Ρώμη το 2^{ο} αι. μ.Χ., ο Κλαύδιος Γαληνός ήταν ο βασικός συντελεστής της αρωματοθεραπείας, αφού ως προσωπικός γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων πέτυχε να μην πεθαίνει κανένας τραυματίας μονομάχος. Τα «γαληνικά» σκευάσματα ήταν διαδεδομένα στην ευρωπαϊκή και αραβική ιατρική. Τον 8^{ο} αι. μ.Χ οι Άραβες βελτίωσαν σημαντικά τις μεθόδους χρησιμοποίησης αιθερίων ελαίων και έφτιαξαν νέα ελιξίρια αλλά και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά το μεσαίωνα, αν και ξεχάστηκε η από τα αρχαιότερα χρόνια χρήση τους, παρατηρήθηκε το φαινόμενο ότι σε επιδημίες λοιμωδών νόσων δεν προσβάλλονταν από τα επικίνδυνα νοσήματα οι συλλέκτες βοτάνων και οι παραγωγοί αιθερίων ελαίων. Κατά την αναγέννηση όμως, με αποκορύφωμα το 19^{ο} αι., λόγω των συνθετικών φαρμάκων που άρχισαν να κατασκευάζονται και των απομιμήσεων αιθερίων ελαίων χαμηλού κόστους παραγωγής, αλλά χωρίς θεραπευτικές ιδιότητες, η αρωματοθεραπεία αμφισβητήθηκε και εκτοπίστηκε εντελώς.

Αυτό όμως που παρακίνησε τους επιστήμονες να ασχοληθούν συστηματικά σε ερευνητικά κέντρα πλέον με την αρωματοθεραπεία, ήταν τα αποτελέσματα από την περίθαλψη τραυματιών κατά τους δύο παγκοσμίους πολέμους που πέρασε η ανθρωπότητα, και έτσι επανέρχεται η χρήση των αιθερίων ελαίων στο προσκήνιο τον 20^{ο} αι. Συγκεκριμένα, ο Γάλλος χημικός René Gattefosé, κατά τη διάρκεια του πρώτου παγκόσμιου πολέμου, θεράπευσε πρώτα μέσα σε αιθέριο έλαιο λεβάντας τα δικά του εγκαύματα και μετά συνέχισε να θεραπεύει και άλλες σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, παρασκευάζοντας

παράλληλα ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων, πολλά από τα οποία είναι γνωστά στις μέρες μας!

Γύρω στο έτος 1940 η Margueritte Maury πειραματίστηκε με τη λεγόμενη ολιστική χρήση των αιθερίων ελαίων , με μεθόδους δηλαδή που αφορούν την υγεία ολοκλήρου του σώματος. Έδωσε έτσι θεραπείες σε άτομα που νοσούσαν από ψυχικές και σωματικές παθήσεις. Τα έλαια αυτά χρησιμοποιούνται σήμερα σε ευρεία κλίμακα από πολλές βιομηχανίες αρωμάτων, σαπουνιών, καλλυντικών, τσιγάρων και τροφίμων, αλλά ενίοτε και σαν αρτύματα ή καρυκεύματα φαγητών, όπως για παράδειγμα, η δάφνη, το δενδρολίβανο και η ρίγανη.

Οι εφαρμογές των ελαίων αυτών στο χώρο των καλλυντικών φαίνονται σήμερα να είναι απεριόριστες. Περιέχουν μεταξύ άλλων θρεπτικές ουσίες, δραστικά οξέα και βιταμίνες, που θεωρούνται ιδανικά για μασάζ και παράλληλα επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης. Οι σταγόνες των αιθερίων ελαίων χρησιμοποιούνται και για αρωματισμό του χώρου αλλά και για τον καθαρισμό της ατμόσφαιρας σε κλειστούς χώρους, όπως και παλαιότερα. Σήμερα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται ιδίως στην Ευρώπη και την Αμερική με πολλούς τρόπους, είτε για εξωτερική χρήση με εντριβές, λουτρά και κομπρέσες (αλοιφές, διαλύματα), είτε για εσωτερική χρήση (σιρόπια, αφεψήματα, εγχύματα). Μερικά από αυτά παρουσιάζουν αντισηπτική δράση, μερικά δρουν ως διεγερτικά της όρεξης, άλλα ως καταπραϋντικά, ορισμένα ως διουρητικά και μερικά ως εμμηναγωγά.

Από την έρευνα αυτή φαίνεται ότι τα αιθέρια έλαια είναι υψηλής αξίας προϊόντα, πολύ χρήσιμα σε πολλούς τομείς της ζωής του ανθρώπου. Απαιτείται όμως προσοχή διότι, για να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα πρέπει να είναι άριστης ποιότητας, να προέρχονται από υγιή φυτά και κυρίως να μην είναι νοθευμένα με διάφορες ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία του ατόμου. Από την αρχαιότητα είναι γνωστό πως η διαφορά μεταξύ ιάματος και δηλητηρίου είναι πολύ λεπτή γι’ αυτό και οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν και τα δύο «φάρμακον». Σεβόμενοι τη φύση, η οποία μετά από πολλούς γεωλογικούς αιώνες εξέλιξης διαθέτει ένα εξαίρετο και πλούσιο

«φαρμακείο», όλα εκείνα δηλαδή τα συστατικά που ωφελούν την υγεία και χαρίζουν ευεξία στον άνθρωπο, απαιτείται ορθολογική χρήση τους.

Β. Τα Αιθέρια έλαια στην αρωματοθεραπεία

Η Αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής ολιστικής θεραπείας που χρησιμοποιεί σαν ιάματα τα μίγματα αγνών αιθερίων ελαίων. Βοηθάει αποτελεσματικά στη θεραπευτική διαδικασία και στην τόνωση όλου του οργανισμού. Τα αγνά φυσικά αιθέρια έλαια περιέχουν τη ζωτική συμπυκνωμένη ενέργεια, την ψυχή του φυτού και μας την προσφέρουν συμβάλλοντας στη διατήρηση και τη βελτίωση της ενέργειας που έχει ο καθένας μας. Αυτό δεν μπορεί να συμβεί με τα συνθετικά αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούν στην κοσμετολογία και στην παρασκευή αρωμάτων. Τα αιθέρια έλαια είναι από τις λίγες ουσίες που διαπερνούν το χόριο και από κει εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος. Περιέχουν μέσα όλες τις δράσεις του φυτού από το οποίο προέρχονται, οι οποίες δρουν συνεργειστικά κι έτσι μόνο ωφελούν. Η δράση τους δεν παύει όταν σταματήσουμε να τα χρησιμοποιούμε όπως κάνουν τα φυτικά δήθεν καλλυντικά ή φάρμακα που η δράση τους είναι μόνο επιφανειακή.

Τα αιθέρια έλαια περιέχουν ουσίες που η δράση τους είναι καταπραϋντική, θερμαντική, αποτοξινωτική, αναλγητική, επουλωτική, ορμονική, χαλαρωτική, τονωτική, ρυθμιστική, κ.α. Κάθε αιθέριο έλαιο έχει τη δική του δράση. Συνήθως ο θεραπευτής μέσα από τα μίγματα και το σωστό συνδυασμό προσπαθεί να βρει την εξατομικευμένη θεραπεία για κάθε άτομο. Οι συνδυασμοί αυτοί είναι πάντα δραστικότεροι από ότι η μεμονωμένη δράση τους, έχουμε τη «συνεργεία» δηλαδή των ελαίων αυτών.

Η θεραπεία αυτή εφαρμόζεται με διάφορους τρόπους. Μπορούμε να κάνουμε λουτρά με αιθέρια έλαια, να χρησιμοποιήσουμε επιθέματα, αρωματικούς λύχνους, να κάνουμε εισπνοές, πλύσεις και μαλάξεις «massage». Βοηθάει εκτός από τη βελτίωση της υγείας μας, στην ομορφιά και στη διατήρηση της γραμμής μας. Βελτιώνει τη διάθεση, μας εξισορροπεί σωματικά και συναισθηματικά, αφού η δράση του σχετίζεται με οργανικά συστήματα, όπως το κυκλοφορικό, το λεμφικό, το νευρικό και το ενδοκρινικό.

Αρκετές δυσλειτουργίες μπορούν να αντιμετωπιστούν με την αρωματοθεραπεία. Είναι αποτελεσματική σε προβλήματα εντέρου, δυσκοιλιότητας και κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Βοηθάει στα κρυολογήματα, τις βρογχίτιδες και τη ρινική καταρροή. Είναι ιδανική για ρευματισμούς και αρθρίτιδες. Συνιστάται για προβλήματα και πόνους δοντιών, ματιών, στόματος, χειλιών, αυτιών και ιγμόρειων. Είναι αποτελεσματική σε κακοσμία ποδιών σώματος και στόματος και στην εφίδρωση. Δίνει λύση σε προβλήματα της επιδερμίδας, όπως ακμή, εξανθήματα, πιτυρίδα, τριχόπτωση, κ.α. Εφαρμόζεται σε καλλυντικά και είναι πολύ αποτελεσματική στο αδυνάτισμα και σε συμπτώματα κυτταρίτιδας και χαλάρωσης. Με την εφαρμογή σε τονωτικό ή χαλαρωτικό ολιστικό μασάζ συμβάλλει στην σωματική και ψυχική ευεξία.

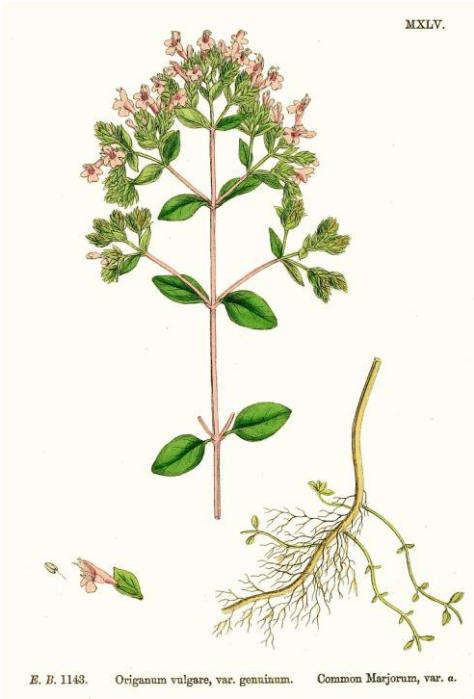
Τα αιθέρια έλαια μερικές φορές μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις όπως και όλα τα φυτά που έρχεται σε επαφή ο άνθρωπος. Επίσης κάποια αιθέρια έλαια μπορούν να αντενδείκνυνται στην εγκυμοσύνη, στην υπέρταση και σε άλλες παθήσεις. Καλό είναι όσοι θέλουν να χρησιμοποιήσουν τα αιθέρια έλαια να συμβουλεύονται έναν ειδικό, όπως έναν φαρμακοποιό, έναν έμπειρο αρωματο-θεραπευτή ή γιατρό.

Πίνακας με τα κυριότερα αιθέρια έλαια αρωματοθεραπείας:

Αιθέρια έλαια γιν *Ιδανικά για χολερικές και μελαγχολικές ιδιοσυγκρασίες που τους προσδίδουν γιν ιδιότητες*	**Αιθέρια έλαια γιανκ** *Ιδανικά για φλεγματικές και αιματώδεις ιδιοσυγκρασίες που τους προσδίδουν γιανκ ιδιότητες*	**Αιθέρια έλαια γιν γιανκ (εξισορρόπησης)** *Μεταξύ ιδιοσυγκρασίας τύπου νερού-γης & αέρα-φωτιάς*
Νεραντζιά	Αγγελική-Βενζόη	Λεμόνι
φασκόμηλο	Παλμαρόζα-Δάφνη	Μελισσόχορτο
Γλυκάνισο	Δεντρολίβανο	Νερολί
Χαμομήλι	Καγιεπούτης- Ευκάλυπτος	Λεβάντα
Γκρέιπφρουτ	Λιβάνι-Μύρο	Μάραθο
Κάρδαμο	Μοσχοκάρυδο- Κάμφορα	Μαντζουράνα
Κιτρονέλλα	Περγαμόντο	Μυρτιά
Κορίανδρος	Ρίγανη-Κανέλα	Αχιλλέα
Μανταρίνι	Ροδόξυλο-Κέδρος	Λουΐζα
Τριαντάφυλλο	Τζίντζερ-Άρκευθος	Μυρτιά
Υλάνγκ-υλάνγκ	Ιεροβότανο-Σανταλόξυλο	Γιασεμί
Βασιλικός	Ύσσωπος-Μέντα	
Ίρις	Γεράνι-Θυμάρι	
	Πεύκο-Κυπαρίσσι	
	Μαυροπίπερο	

Γ. Η ρίγανη ως θεραπευτικό μέσο παλαιότερα και σήμερα

Η γλωσσολογική ρίζα του φυτού *Origanum vulgare* προέρχεται από το Ελληνικό «Όρος» και το «Γκάνος» που σημαίνει λαμπερό βουνό. Η δημώδης ιατρική της Κρήτης χρησιμοποίησε τα τηγανητά σε λάδι ελιάς φύλλα της ως κατάπλασμα και για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης. Το οριγανέλαιο χρησιμοποιήθηκε επίσης για τον πονόδοντο.



Εικόνα 11. *Origanum vulgare*, ρίγανη

Η ρίγανη θεωρούνταν από τους αρχαίους θεραπευτές ως ένα από τα καλύτερα και αποτελεσματικότερα βότανα για παθήσεις που προκαλούσαν σπασμούς και κολικούς, σε ρευματισμούς, σε δηλητηριάσεις. Επίσης οι εισπνοές με ρίγανη βοηθούσαν όσους υπέφεραν από «στηθικά νοσήματα» και παρατεταμένο βήχα. Η εξωτερική χρήση σας καταπράυνε τα πρηξίματα. Όσον αφορά τους Ιπποκρατικούς χρησιμοποιούσαν τα συστατικά της σε μορφή αφεψήματος, δίνοντας το στους ασθενείς ως ενισχυτικό για τη χολή, ώστε να αποβάλλει τοξίνες σε περιπτώσεις χολολιθίασης. Τέλος, οι πρόγονοί μας παρασκεύαζαν και αιθέριο έλαιο από τη ρίγανη όπου μαζί με λίγο μέλι γινόταν ένα τέλειο μείγμα το οποίο άπλωναν πάνω στους κουρασμένους μυς τους ώστε να χαλαρώνουν, ενώ κάποιοι άλλοι έριχναν φύλλα ρίγανης μέσα στο νερό όταν έκαναν μπάνιο μιας και θεωρούσαν ότι έχει αφροδισιακές ιδιότητες. Οι κυνηγοί όταν σκοτώσουν λαγό βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη για να μη μυρίσει μέχρι να γυρίσουν σπίτι.

Τα κύρια συστατικά του αιθερίου ελαίου της είναι: θυμόλη, καρβακρόλη, τανίνη, οριγανένιο, γόμα και ρητίνη. Είναι σήμερα γνωστή ως τονωτικό, ορεκτικό, διεγερτικό, καταπραϋντικό και σπασμολυτικό σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των πνευμόνων. Πολύτιμο για πολλά

προβλήματα του στομαχιού και ιδιαίτερα τη γαστρική ατονία. Επίσης, σταματάει τη ευκοιλιότητα αν πιούμε ένα έως δυο φλιτζανάκια του καφέ αφέψημα ρίγανης χωρίς μέλι. Ακόμα, το αφέψημα ρίγανης με συνδυασμό σπόρους γλυκάνισου βράζοντας μισό κουταλάκι από κάθε είδος και προσθέτοντας στο φλιτζάνι μισό κουτάλι μέλι είναι το πιο αποτελεσματικό φάρμακο όταν έχουμε αεροφαγία και τυμπανισμό. Αναλγητικά σε οξείς η χρόνιους ρευματισμούς σε πόνους μυών και αρθρώσεων και σε πονόδοντο. Ως αποχρεμπτικό ρευστοποιεί τις βλεννώδεις εκκρίσεις γι' αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια βρογχίτιδα και κοκίτη. Ως αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών σε άσθμα και φυματίωση των πνευμόνων. Τέλος ως στυπτικό σε εντερικές διαταραχές και πόνους στην κοιλιακή χώρα. Αποτελεί ακόμα αποτελεσματικό παρασιτοκτόνο όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά.

Εικόνα 12. *Origanum vulgare*, φυτό ρίγανης

Οδηγία χρήσης για το αιθέριο έλαιο ρίγανης:

Ρίχνουμε 2-3 σταγόνες σε μια κουταλιά μέλι 2 έως 3 φορές την ημέρα και το τρώμε. Στο μπάνιο χρησιμοποιείται καταπραϋντικά και τονωτικά. Για πόνους των μυών και των αρθρώσεων χρησιμοποιούμε τοπικά ζεστά καταπλάσματα εμποτισμένα με το συγκεκριμένο έλαιο. Μια πολύ αποτελεσματική λοσιόν για πόνους των ρευματισμών και

γενικά των αρθρώσεων μπορούμε να φτιάχνουμε με 5ml αιθέριο λάδι ρίγανης και 95 ml από δενδρολίβανο (ομοιοπαθητική συνταγή του Γάλλου γιατρού Valnet).

Δ. Συμπεράσματα

Όπως καθίσταται εύληπτο από τα προαναφερθέντα, κεντρικός και κατευθυντήριος άξονας της έρευνάς μας υπήρξε η χρήση των αιθέριων ελαίων τόσο στη συμβατική ιατρική όσο και στην αρωματοθεραπεία στα πλαίσια της ολιστικής ιατρικής, μέσα από τη βιβλιογραφία. Στην προσπάθεια μας αυτή, να αποδώσουμε πολύπλευρα τις χρήσεις τους ανατρέξαμε στο παρελθόν για να καταλήξουμε μέσω της αναλυτικής αναδρομής στο παρόν. Επίσης, λόγω της ιδιαίτερης ενασχόλησης της ερευνητικής ομάδας με το οριγανέλαιο απομονώσαμε και υπογραμμίσαμε τις ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες του. Εν κατακλείδι, ως απόρροια του ερευνητικού ζητήματός μας, προκύπτει η διαπίστωση της διαχρονικής ευεργετικότητας και πολυχρηστικότητας των αιθερίων ελαίων και ιδιαίτερα ως θεραπευτικά μέσα και ως μέσα ευεξίας και καλής υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΑ

Κλήμης Γιώργος και Λαμπράκη Μυρσίνη. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων.

ΛΟΙΠΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

1. www.wiki http://el.wikipedia.org
2. www.efstathioy.org
3. www.emedi.gr
4. www.alternativehealing.gr
5. www.homeopathy.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ :

www.googlephotos.gr