

# Παρασκευή θεραπευτικής κεραλοιφής



# Περιεχόμενα

- Βιολογική vs συμβατική θεραπευτική αλοιφή
- Έλαια βάσης και ιδιότητες
- Μελισσοκομικά προϊόντα στην κεραλοιφή
- Αιθέρια έλαια και ιδιότητες
- Οδηγίες ασφαλούς χρήσης αιθέριων ελαίων
- Βότανα και ιδιότητες
- Εξοπλισμός παρασκευής κεραλοιφής
- Συνταγή κεραλοιφής
- Οδηγίες παρασκευής κεραλοιφής

# Βιολογική vs Συμβατική θεραπευτική αλοιφή

## Βιολογική

- Δεν ελέγχεται σε ζώα
- Φιλική προς το περιβάλλον
- Φιλική προς τον άνθρωπο με θεραπευτικές ουσίες χωρίς παρενέργειες
- Ενυδατική, κατάλληλη για ευαίσθητες επιδερμίδες
- Με αιθέρια έλαια που έχουν αρωματοθεραπευτικές ιδιότητες
- Κατασκευάζεται συνήθως από μικρές εταιρίες ή οικοποιοητές

## Συμβατική

- Ελέγχεται σε ζώα
- Καταστροφική οικολογικά με χημικά λιπάσματα, φυτοφάρμακα και δηλητηριώδεις για τα ζώα και τα φυτά ουσίες
- Επικίνδυνη για την υγεία του ανθρώπου με τοξίνες, καθώς και χημικές και καρκινογόνες ουσίες (Triclosan, Sodium Laureth Sulfate, Phthalates, Parabens)
- Ξεραίνει το δέρμα μακροχρόνια και προκαλεί αλλεργίες
- Με αρώματα και συνθετικά χρώματα, τα οποία είναι καρκινογόνα
- Κατασκευάζεται από μεγάλες πολυεθνικές εταιρίες

# Έλαια βάσης και ιδιότητες

- Ελαιόλαδο: *Ενυδατικό, αντισηπτικό, αντιοξειδωτικό, αντιγηραντικό, αντιρυτιδικό, προστασία από ρυπογόνες ουσίες, βιταμίνες E, K, A, νάτριο, κάλιο, αντιηλιακό*

Όσο πιο χαμηλή είναι η οξύτητα του ελαιολάδου, τόσο πιο ποιοτικό είναι. Τα πρώτα κλάσματα όταν πιέζονται οι ελιές λέγονται έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με οξύτητα λιγότερη από 0.8% και είναι η καλύτερη ποιότητα. Το δεύτερο κλάσμα λέγεται γνήσιο και είναι χαμηλότερης ποιότητας λόγω μεγαλύτερης περιεκτικότητας σε λιπαρά οξέα. Μετά το δεύτερο κλάσμα δεν εξάγεται άλλο λάδι και χρησιμοποιείται διαλύτης εξάνιο για να εξαχθεί και το τελευταίο λάδι, ακόμα χαμηλότερης ποιότητας. Τέλος το πυρηνέλαιο είναι ακόμα χαμηλότερης ποιότητας και εξάγεται από τα κουκούτσια (πυρήνες) της ελιάς.

- Ηλιέλαιο: *ενυδατικό, βιταμίνες A, B, C, D, αντιρυτιδικό*
- Σησαμέλαιο: *ενυδατικό, αντιοξειδωτικό, αντιβακτηρηδιακό, συσφίγγει το δέρμα, πλούσιο σε βιταμίνες, για σκασμένα πόδια ή χέρια, ψωρίαση, έκζεμα, ερεθισμούς, κοκκινίλες, ακμή, αντιηλιακό από την UVB, ευνοεί το φυσικό μαύρισμα*
- Λάδι κοκκοφοίνικα: *αντιοξειδωτικό, αντιγηραντικό, αντιμικροβιακό, αντιρυτιδικό, ενυδατικό, επουλωτικό, απαλό δέρμα, βιταμίνη E, για ψωρίαση, έκζεμα, ερεθισμούς, κοκκινίλες, ακμή, προστατεύει από τις ακτίνες UV αποτρέποντας το κάψιμο και βελτιώνοντας τον τόνο του δέρματος, επειδή είναι αντιοξειδωτικό αποτρέπει την οξειδωτική βλάβη που προκαλεί καρκίνο του δέρματος*

# Μελισσοκομικά προϊόντα στην κεραλοιφή

- **Κερί:** αντιβιοτικό, αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό, αντιοξειδωτικό, απαλό, ανακουφιστικό, μαλακτικό, βιταμίνη Α, προστασία από ρυπογόνες ουσίες, έκζεμα, ερεθισμοί, κοκκινίλες, εγκαύματα, πληγές, δερματίτιδα, θυλακίτιδα, σπυριά, αντιηλιακό
- **Μέλι:** επούλωση τραυμάτων και εγκαυμάτων, προσροφάει τοξίνες από την επιφάνεια των ιστών, ενυδατικό, αντιβακτηριδιακό, ελαστικότητα δέρματος, ανάπτυξη κυττάρων
- **Βάμμα πρόπολης:** αντιβιοτική, αναγέννηση των ιστών για ακμή, δερματικές παθήσεις, εγκαύματα,

# Αιθέρια έλαια και ιδιότητες

Δάφνη: ρευματισμοί

Περγαμόντο: κρύωμα, βρογχίτιδα

Κάρδαμο: αφροδισιακό

Σιτρονέλλα: εντομοαπωθητική

Ευκάλυπτος: προβλήματα αναπνευστικού, κρύωμα

Γαρδένια: πυρετός, υπερένταση, ταχυπαλμίες

Πορτοκάλι: χαλαρωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό

Πατσουλί: αντισηπτικό, αφροδισιακό

Δεντρολίβανο: ενισχυτικό της κυκλοφορίας του αίματος, αφροδισιακό, χαλαρώνει τους πιασμένους μυς

Τσαιόδεντρο: αντισηπτικό, αντιμυκητιακό

Τριαντάφυλλο: ιδανικό για όλους τους τύπους του δέρματος (κυρίως ώριμα και ξηρά), ενυδατικό, καταπραϋντικό, αντιρυτιδικό, αντιγηραντικό.

Γεράνι: αντιγηραντικό, εξισορροπεί τις μεικτές επιδερμίδες, ισορροπεί το σμήγμα και τελειοποιεί την υφή του δέρματος.

Ροδόξυλο: αναπλάθει τους ιστούς και ευνοεί την κυτταρική ανανέωση.

Λιβάνι: ενισχυμένη δράση κατά της γήρανσης, συσφίγγει τους ιστούς του δέρματος.

Χαμομήλι: αντιγηραντικό, καταπραϋντικό

Λεβάντα: ακμή, δερματοπάθειες

Σπόροι σιταριού: πλούσιο σε πρωτεΐνες και βιταμίνη E.

Νερολί: εξαιρετικά τονωτικό, με αναζωογονητικές ιδιότητες, που προέρχεται από φρέσκα άνθη πορτοκαλιάς.

Σανταλόξυλο: βαθιά αντισηπτική ικανότητα.

Ylang ylang: κατευνάζει, τονώνει και φρεσκάρει το δέρμα.

# Οδηγίες ασφαλούς χρήσης αιθέριων ελαίων

- Αποφύγετε την άμεση ή έμμεση επαφή με τα μάτια γιατί όλα τα αιθέρια έλαια μπορούν να τα ερεθίσουν. Σε περίπτωση ατυχήματος ξεπλύνετε τα μάτια με άφθονο νερό ή φυτικό έλαιο.
- Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιούνται αδιάλυτα στο δέρμα αλλά πρέπει να διαλύονται στον κατάλληλο διαλύτη πριν τη χρήση. Αραιώστε τα ως εξής: για μασάζ σώματος: 30-40 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml φυτικού, για πρόσωπο: 3 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 50ml φυτικού. Σε δέρματα ευαίσθητα ή με αλλεργικές αντιδράσεις, συνίσταται το αραιωμένο προϊόν να εφαρμόζεται πρώτα σε μικρή επιφάνεια στο μέσα μέρος του καρπού του χεριού, για έλεγχο πιθανών αντιδράσεων.
- Εάν είστε έγκυος, σε γαλουχία ή ασθενής, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή έναν έμπειρο αρωματοθεραπευτή πριν από οποιαδήποτε χρήση προϊόντος.
- Τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών φρούτων (περγαμόντο, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, κ.α.) είναι φωτοευαίσθητα και ως εκ τούτου δεν πρέπει να εκτίθεστε στον ήλιο πριν περάσουν 8 ώρες από την εφαρμογή τους.
- Ακόμη και τα πιο ακίνδυνα αιθέρια έλαια, στις πιο μικρές συγκεντρώσεις, πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή σε παιδιά, ηλικιωμένους και ασθενείς.

# Βότανα και ιδιότητες

- Σπαθόχορτο: επουλωτικό για τραύματα, καψίματα, κοψίματα, πληγές
- Καλεντούλα: καταπραϋντική, επουλώνει τσιμπήματα, κοψίματα και πληγές, θεραπεία ήπιων δερματικών ερεθισμών που οφείλονται στον κρύο αέρα και στις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας
- Μέντα: τονωτικό, αντισηπτικό, ανακουφίζει και αναζωογονεί το δέρμα
- Φασκόμηλο: αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό
- Μελισσόχορτο: τονωτικό
- Τσουκνίδα: θεραπεύει τραύματα, για έκζεμα, εμμηναγωγική
- Ύσσωπος: εμμηναγωγικός, αναλγητικός, για αρθρίτιδα και ρευματισμούς



# Εξοπλισμός παρασκευής κεραλοιφής

- Ογκομετρική κανάτα/ ποτήρι ζέσεως πυρέξ
- Κατσαρόλα/ τηγάνι
- Ξύλινη κουτάλα
- Βαζάκια
- Κουταλάκι
- Οινόπνευμα
- Χαρτί υγείας
- Ζυγαριά

# Συνταγή κεραλοιφής

**Υλικά** (για 1 βαζάκι 30 μλ):

- 20 ml ελαιόλαδο/ σπαθόλαδο
- 6 γραμμ. κερί
- 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο
- 2 σταγόνες βάμμα πρόπολης
- 5 ml μέλι

# Οδηγίες παρασκευής κεραλοιφής

- Αποστειρώνουμε τα βαζάκια σε μια κατσαρόλα με καυτό νερό προσθέτοντας λίγο οινόπνευμα. Τα αφήνουμε να στεγνώσουν λίγο και τα βάζουμε στο φούρνο στους 100ο για 15' αφού σβήσει το λαμπάκι.
- Ζυγίζουμε το κερί τεμαχίζοντάς το σε μικρά κομματάκια. Το βάζουμε στον Pyrex ογκομετρητή να λιώσει σε χαμηλή θερμοκρασία σε μπεν μαρί μέσα σε μια κατσαρόλα/ τηγάνι με λίγο νερό. Ζυγίζουμε το βοτανόλαδο. Λίγο πριν λιώσει το κερί προσθέτουμε το βοτανόλαδο. Ανακατεύουμε καλά με την ξύλινη κουτάλα.
- Λίγο πριν λιώσει τελείως το βγάζουμε από τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και προσθέτουμε το αιθέριο έλαιο και το βάμμα πρόπολης.
- Χύνουμε σε βαζάκια.



**Καλές  
δημιουργίες!!!!**

Συνέλευση Αγώνα Άνω Πόλης