

Σύγχρονες εφαρμογές του αιθέριου ελαίου του θυμαριού στην Αρωματοθεραπεία



Σεβαστή Μακροπούλου: Χημικός Senior Product Manager Apivita.



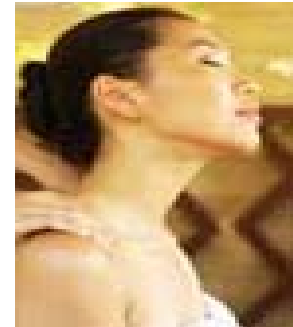
Θυμάρι & Αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία

“ Η θεραπεία μέσω του αρώματος ”

Μια πανάρχαια μέθοδος που αξιοποιεί τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθερίων ελαίων για τη διατήρηση και τη βελτίωση

- της υγείας
- της ομορφιάς
- της διάθεσης του ανθρώπου



Αιθέρια έλαια

Χαρακτηριστικά

Το πτητικό οργανικό κομμάτι των αρωματικών φυτών

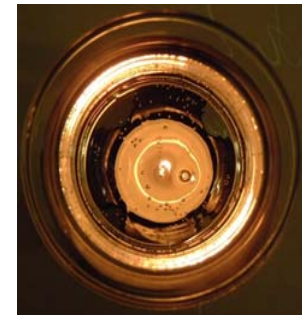
- ✚ Παραλαμβάνεται από διάφορα μέρη των φυτών, όπως τα άνθη, τα φύλλα ή τη ρίζα
- ✚ Συμβάλλουν στο άρωμα και στη γεύση του φυτού
- ✚ Υψηλή συγκέντρωση σε δραστικά συστατικά (μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις)



Αιθέρια έλαια

Τρόπος δράσης

- + Μέσω της όσφρησης
- + Μέσω της απορρόφησης από το δέρμα



Αιθέρια έλαια

Εφαρμογές

Η Αρωματοθεραπεία στην καθημερινή μας ζωή

- Μασάζ - Η βάση της αρωματοθεραπείας
- Μπάνιο
- Εισπνοές
- Γαργάρες και στοματικά διαλύματα
- Κομπρέσες
- Αρωματισμός χώρου

Θυμάρι (*Thymus Vulgaris*)

Περιγραφή: Θάμνος ποώδης που φυτρώνει σε άγονους τόπους σε όλη την Ελλάδα και ανθίζει Ιούνιο με Ιούλιο.

Είναι το φυτό από το οποίο οι μέλισσες κάνουν το πιο ονομαστό μέλι.

Χρήση: Γνωστή από την αρχαιότητα.

Αρχαίοι Αιγύπτιοι: Βαλσαμωτικό και αρωματικό.

Αρχαίοι Έλληνες: Απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες.

Ρωμαίοι στρατιώτες: Συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα.

Φαρμακευτική: Γνωστό για τις θεραπευτικές ιδιότητες.



Θυμάρι (*Thymus Vulgaris*)



Η ελληνική φύση προτείνει:

Μέρος φυτού: οι ανθισμένες κορυφές του φυτού

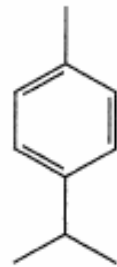
Ιδιότητες: αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, τονωτικό



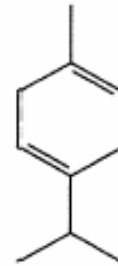
Θυμάρι (*Thymus Vulgaris*)

Σύνθεση

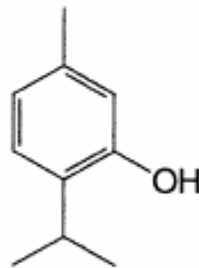
Thymol
Carvacrol
Cymol
Linalol
Borneol
Tannin
Flavonoids
Triterpenoids



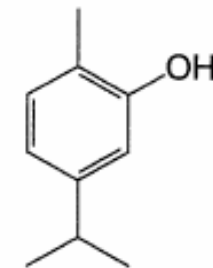
p-Cymene



γ-Terpinene



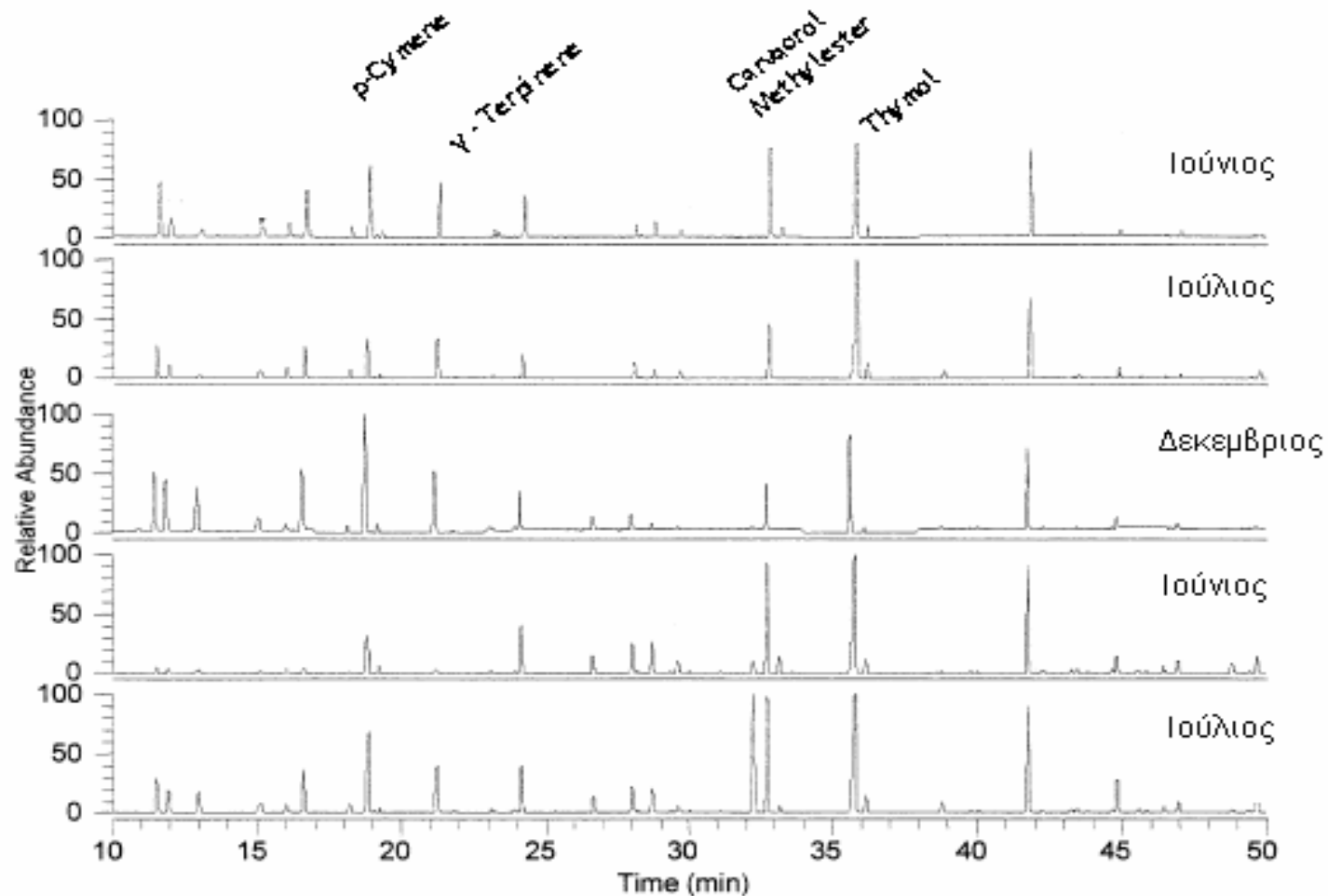
Thymol



Carvacrol



Θυμάρι (*Thymus Vulgaris*)



GC/MS χρωματογράφημα του *Thymus vulgaris*

Κλασικές Εφαρμογές

Θυμάρι & Λιπαρότητα

Μαλλιά: Περιορίστε την τριχόπτωση και την λιπαρή πιτυρίδα, ενισχύοντας το σαμπουάν σας με 10 σταγόνες thyme oil και 5 σταγόνες tea tree.



Θυμάρι & Ουλίτιδα

Στόμα: Αντιμετωπίστε την ουλίτιδα, κάνοντας γαργάρες με 3 σταγόνες thyme oil διαλυμένες σε ένα ποτήρι νερό.

Θυμάρι & Απόχρεμψη

Σιρόπια: Το θυμάρι χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση λοιμώξεων του αναπνευστικού & σε σιρόπια κατά του βήχα λόγω των αποχρεμπτικών και αντιμικροβιακών ιδιοτήτων του.



Νέες Εφαρμογές

Θυμάρι & Γεύση (Food technology)

Γεύση: 2 σταγόνες thyme oil διαλυμένες σε μια κουταλιά μαγιονέζα συνοδεύουν τέλεια τα ψητά ψάρια.



Αντιοξειδωτικές ιδιότητες: Μελέτες^a έχουν δείξει ότι συστατικά του θυμαριού (θυμόλη, καρβακρόλη) παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.



^a Identification of volatile components in basil (*Ocimum basilicum* L.) and thyme leaves (*Thymus vulgaris* L.) and their antioxidant properties

Food Chemistry, Volume 91, Issue 1, June 2005, Pages 131-137

Seung-Joo Lee, Katumi Umamo, Takayuki Shibamoto and Kwang-Geun Lee

Νέες Εφαρμογές

Θυμάρι & Γηριατρική (Geriatrics)

Αντιγηραντικές ιδιότητες: Μελέτες^b έχουν δείξει ότι το θυμάρι ως συμπλήρωμα διατροφής παρουσιάζει ισχυρή δράση κατά των ελευθέρων ριζών.



^b Dietary supplementation of thyme (*Thymus vulgaris* L.) essential oil during the lifetime of the rat: its effects on the antioxidant status in liver, kidney and heart tissues
Mechanisms of Ageing and Development, Volume 109, Issue 3, 8 September 1999, Pages 163-175
Kuresh A. Youdim and Stanley G. Deans

Νέες Εφαρμογές

Θυμάρι & Ρευματολογία

Αναλγητικές ιδιότητες: Μελέτες^c έχουν δείξει ότι το θυμάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναλγητικό σε περιπτώσεις ρευματικών & αρθρικών πόνων.



Σπασμολυτικές ιδιότητες: Λόγω της σύστασης του το θυμάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση μυϊκών πόνων (**νέες τεχνολογίες: patch**).



^c Comparison the effects of aqueous extract of thymus vulgaris, dexamethasone and stress on acute and chronic pains in mice
European Neuropsychopharmacology, Volume 15, Supplement 3, 2005, Pages S386-S387

Νέες Εφαρμογές

Θυμάρι & Γυναικολογία

Αντιβακτηριακές & μυκητοκτόνες ιδιότητες: Μελέτες^d έχουν δείξει ότι το αιθέριο έλαιο του θυμαριού μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση γυναικολογικών μυκητιάσεων.



^d Essential oils in infectious gynaecological disease: a statistical study of 658 cases
International Journal of Aromatherapy, Volume 14, Issue 4, 2004, Pages 192-197
B. Arnal-Schnebelen, F. Hadji-Minaglou, J-F. Peroteau, F. Ribeyre and V.G. de Billerbeck

