

Ευκάλυπτος *eucalyptus globulus*



Ισως είναι το πιο γνωστό αιθέριο έλαιο. Η σπιρτόζα θεραπευτική του μυρωδιά θυμίζει σε πολλούς ανθρώπους μυρωδιά φαρμάκου από τη γνωστή αλοιφή για το στήθος. Κατάλληλο για δροσιστικά και αναζωογονητικά μασάζ σώματος. Φανταστικό αιθέριο έλαιο για δερματικές παθήσεις (εγκαύματα, φουσκάλες, τραύματα, τσιμπήματα εντόμων, ψείρες, και λοιμώξεις του δέρματος), καθώς και για την καταπολέμηση των επιπτώσεων του κρυολογήματος και της γρίπης. Εφαρμόζεται για πόνο στους μύες και στις αρθρώσεις. Γενικά χαλαρώνει το αναπνευστικό και μυϊκό σύστημα και προσδίδει ευχαρίστηση. Είναι αυτό το αιθέριο έλαιο με το οποίο οι περισσότεροι αρωματοθεραπευτές είναι εξοικειωμένοι. Είναι γενικά ένα αιθέριο έλαιο που προσφέρει πολλές υπηρεσίες.

Οικογένεια:

Ανήκει στην οικογένεια των Μυρτωδών (Myrtaceae)

Πλανήτης:

Κρόνος

Σχετικά με το φυτό

Το γνωστό δέντρο ευκαλύπτου κρατιέται σε χαμηλό ύψος που κάνει έτσι το μάξιμα των φύλλων του εύκολη υπόθεση. Σε ένα ώριμο δέντρο το σχήμα των φύλλων είναι μακριά και λεπτά, ενώ σε ένα μικρό είναι στρογγυλά.

Προέλευση

Ισπανία, Αυστραλία, Πορτογαλία, Ν. Αμερική. Η Αυστραλία ήταν κάποτε η κύρια παραγωγός Ευκαλυπτέλαιου, τώρα όμως η παραγωγή έχει εγκαταλειφθεί εξαιτίας του αιθέριου ελαίου Τσαγιόδεντρο, το οποίο επιδοτείται από την κυβέρνηση και μαζί με την Κίνα, η Ιβηρική χερσόνησος είναι οι μεγαλύτερες παραγωγοί καλής ποιότητας αιθέριου έλαιου Ευκάλυπτος.

Μέθοδος λήψης του αιθέριου ελαίου

Το αιθέριο έλαιο λαμβάνεται με απόσταξη ατμού από τα φρέσκα ή εν μέρει ξηρά φύλλα. Υπάρχει σε αφθονία για αυτό έχει χαμηλό κόστος.

Ιδιότητες του αρώματος του αιθέριου ελαίου

Καθαρό, κοφτερό, διαπεραστικό, καμφορικό. Αν και θεωρείται ασφαλές έλαιο, έχει υψηλό περιεχόμενο κινεολής 1,8 και εξαιτίας αυτής της οξύτητας και ίσως εξαιτίας του δυνατού του αρώματος, το οποίο μπορεί να επιδράσει έντονα σε μικρούς πνεύμονες, είναι καλό να χρησιμοποιείται αραιωμένο (μόνο εάν και όταν είναι απαραίτητο) πάνω σε μικρά παιδιά. Εάν παίρνετε ομοιοπαθητικά φάρμακα και θέλετε να χρησιμοποιήσετε ευκαλυπτέλαιο, κάντε το όταν έχουν ήδη περάσει δύο με τρεις ώρες από την στιγμή που χρησιμοποιήσατε την ομοιοπαθητική συνταγή σας.

Νότα: Υψηλή

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το αιθέριο έλαιο του Ευκάλυπτος θεωρείται ότι είναι εξισορροπιστικό, αντισηπτικό, αντιδιαβητικό, αντιμικροβιακό, αποσυμφορητικό, αποχρεμπτικό, ρίχνει τον πυρετό και απολυμαίνει. Είναι καθαριστικό, δροσιστικό, διεισδυτικό. Ανακουφίζει σε περιπτώσεις άσθματος. Είναι θερμαντικό, και με αντιπυρετικές ιδιότητες. Χρήσιμο για εισπνοές με ατμό σε συμπτώματα ιγμορίτιδας και βλενωδους βήχα. Καταπραΰνει το βήχα και είναι αποχρεμπτικό. Γενικά είναι αντισηπτικό του αναπνευστικού συστήματος.

Δρα επίσης καλά στο ουροποιητικό σύστημα. Καταστέλλει επίσης τα συμπτώματα της γλυκαιμίας. Αρωματίστε το χώρο με αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτο, όπου θέλετε να καταπολεμήσετε τις μολύνσεις του αναπνευστικού. Αρωματίζετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα καθώς έχει τη τάση να στεγνώνει.

Εξαιρετικό για ρευματοειδή αρθρίτιδα. Καλό για τον πόνο των ρευματισμών. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα.

Στο δέρμα

Φανταστικό αιθέριο έλαιο για δερματικές παθήσεις (εγκαύματα, φουσκάλες, τραύματα, τσιμπήματα εντόμων, ψείρες, και λοιμώξεις του δέρματος). Προωθεί την αναγέννηση των κυττάρων και ρυθμίζει τη λιπαρότητα του δέρματος.

Προτεινόμενες χρήσεις

- Το αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτος έχει θέση σε κάθε νοικοκυριό. Οι αντισηπτικές του ιδιότητες το κάνουν απαραίτητο σε περιπτώσεις μολυσματικών ασθενειών και επιδημιών.
- Οι αποσυμφορητικές του ιδιότητες το κάνουν απαραίτητο στη καταπολέμηση της γρίπης και ξεμπλοκάρισμα των πνευμόνων από κρυολόγημα. Βάλτε το αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτο σε συσκευή αρωματισμού χώρου όταν υπάρχει ασθένεια μέσα στο σπίτι και για προφύλαξη κάθε επισκέπτη από τα μικρόβια.
- Έχει πολλές γνωστές ωφέλιμες ιδιότητες κυρίως με εισπνοές των ατμών μέσα σε νερό που βράζει.
- Αναπνοές και μάνιο για τα κρυολογήματα, πονοκέφαλο από υπεραιμία.
- Ιδανικό συστατικό στα ειδικά σακουλάκια για εισπνοές. Αυτά τα μικρά σακουλάκια είναι ιδανικά για μωρά που τρέχει η μύτη τους ή έχουν κρυολόγημα. Στα μωρά που θηλάζουν, βάλτε το σακουλάκι μέσα στην μπλούζα σας και με αυτόν το τρόπο το μωρό εισπνέει καθώς θηλάζει και θεραπεύεται. Το σακουλάκι διαρκεί αρκετά εάν αποθηκευτεί σε ένα γυάλινο βάζο όταν δεν χρησιμοποιείται. Μπορεί πάντα να ανανεωθεί με τη προσθήκη αιθέριου έλαιου και είναι ό,τι καλύτερο για το βήχα, κρυολόγημα, βουλωμένη μύτη και βρογχικά. **Βλέπε τη συνταγή παρακάτω**

Αναμειγνύεται καλά με: Λεβάντα, Αρκευθο, Σανταλόξυλο, Κέδρο, Θυμάρι. Καλό είναι να το συνδυάζουμε με αιθέρια έλαια κωνοφόρων που τονίζουν το καμφοροειδές άρωμά του.

Προσοχή

Είναι μάλλον τοξικό σε μεγάλες δόσεις, γι αυτό να το χρησιμοποιείτε σε πολύ μικρές δόσεις και να μην το χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Να μην χρησιμοποιείται από επιληπτικούς ή από άτομα με υψηλή πίεση. Οι μεγάλες δόσεις μπορεί επίσης να ερεθίσουν το δέρμα γι αυτό να κάνετε "τεστ" σε μικρή περιοχή του δέρματος (στο εσωτερικό του αγκώνα) πριν τη χρήση. Μερικοί τύποι άσθματος διεγείρονται έντονα από δυνατές μυρωδιές. Φυλάξτε τον Ευκάλυπτο μακριά από ομοιοπαθητικά φάρμακα καθώς λέγεται ότι αυτά επηρεάζονται από τις δυνατές μυρωδιές.

Αιθέρια έλαια που έχουν παρασκευαστεί χημικά δεν συστήνονται για θεραπεία.

Χρησιμοποιείται στα σιρόπια και αλοιφές εναντίον του βήχα

- Επάλειψη μαζί με φυτικό λάδι γίνεται καλό αντισηπτικό για το δέρμα και βακτηριοδοκτόνο (σταφυλόκοκκοι, έρπης, πληγές).

- ❑ Μασάζ με φυτικό λάδι τοπικά για μυϊκούς πόνους, ρευματισμούς, ρευματοειδή αρθρίτιδα, κρυολογήματα του στήθους, κυστίτιδα, διάρροια.
- ❑ Ανακουφίζει τις νευραλγίες και τους μυϊκούς πόνους.
- ❑ Με γαργάρες δρα κυρίως ως αποχρεμπτικό, αποσυμφορητικό των πνευμόνων και ως βλεννολυτικό (1 σταγόνα σε χλιαρό νερό).
- ❑ Σε συσκευή αρωματισμού χώρου, (10 σταγόνες) είναι ένα αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό, απομακρύνουμε τα έντομα και τα μικρόβια.
- ❑ Με απευθείας επάλειψη χρησιμεύει σαν αντίδοτο στα τσιμπήματα από μέλισσες και σφήγκες.

Συνταγές

Φτιάξτε το δικό σας σακουλάκι για το κρυολόγημα

Μπορείτε να το φτιάξετε μόνοι σας συνδυάζοντας ίσα μέρη κοπανισμένα φύλλα ευκάλυπτου, μέντας, χαμολεύκι, και καμφοράς. Η μέντα, το χαμολεύκι (βηχάνι) εύκολα καλλιεργούνται σε ένα σπιτικό κήπο. Ο ευκάλυπτος μπορεί να αγοραστεί από ένα κατάστημα Υγιεινής Διατροφής ή βοτανάδικο. Εάν ζείτε σε ζεστό κλίμα, είναι εύκολο να καλλιεργήσετε και τον δικό σας ευκάλυπτο.

Συνδυάστε:

5 μέρη αιθέριο έλαιο [Ευκάλυπτο](#)

1 μέρος αιθέριο έλαιο [Μέντα](#)

Βάλτε πρώτα τα βότανα, μετά προσθέστε τα αιθέρια έλαια και ανακατέψτε τα μαζί. Βάλτε 15γρ. από αυτό το μείγμα σε καθαρό σακουλάκι, ράψτε το άνοιγμα, και τοποθετήστε το στη μύτη σας και εισπνεύστε. Για να αποθηκεύσετε το σακουλάκι βάλτε το σε ένα γυάλινο βάζο αεροστεγώς κλεισμένο για να διατηρηθούν τα αιθέρια έλαια. Εάν ξεχάσετε να το βάλετε σε βάζο απλά αδειάστε το περιεχόμενο από το σακουλάκι μέσα σε ένα μπολ και προσθέστε 8-10 σταγόνες από το διάλυμα αιθέριων ελαίων και ξανατοποθετήστε το μέσα στο σακουλάκι.

Μπάνιο με αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτο για το κρυολόγημα

Για τη μπανιέρα προσθέστε 6-8 σταγόνες του μείγματος μέσα σε ζεστό νερό, ιδιαίτερα όταν είστε κρυωμένοι.

Ανακούφιση από τα αναπνευστικά προβλήματα

A. Διαλύουμε 6 σταγόνες Ευκάλυπτο σε 8ml φυτικού λαδιού, και κάνουμε μασάζ γύρω από το στήθος, λαιμό, μάγουλα και μέτωπο αποφεύγοντας τα μάτια, ή
B. Αναπνέουμε το άρωμα του από ένα μαντήλι όπου έχουμε ρίξει 3-4 σταγόνες, ώστε να ελευθερώσουμε τις αναπνευστικές οδούς

Συνταγή για το συνάχι, γρίπη, βρογχίτιδα

Με τα πρώτα σημάδια γρίπης, βρογχίτιδας ή συναχιού. τρίψτε το στήθος και την πλάτη με (1/3 + 2/3 με αιθέριο έλαιο [Αγαθόφυλλο \(Ravensare\)](#)).

Παραδοσιακό φάρμακο για τις χειμωνιάτικες ασθένειες, για εισπνοές για αποσυμφόρηση της μύτης, εναντίον των ιών.

Φτιάχνουμε μόνοι μας σπιτικό Vicks



Από μικροί όταν κρυολογούσαμε μας έκαναν εντριβές με αυτή την καυτή (και για άλλους παγωμένη) κρέμα Vicks.

Όταν μας την άπλωναν στο στήρνο και την πλάτη τότε ως δια μαγείας η μύτη ξεβούλωνε, κοιμόμασταν βαθιά και το επόμενο πρωινό ήμασταν «περδίκι». Δεν μπορούσαμε βέβαια τότε να φανταστούμε ότι η εντριβή γινόταν με πετρελαιοειδή!

Σήμερα έχουμε πλέον την δυνατότητα να παρασκευάζουμε το θρυλικό Vicks μόνοι μας παίρνοντας όμως την ίδια ανακούφιση από το κρυολόγημα με υγιεινά μέσα... Για να φτιάξει κανείς Vicks αυτή την σπουδαία κρέμα εντριβής τα υλικά καθώς και η διαδικασία είναι απλούστατη. Το παρασκεύασμα μας είναι το ίδιο αποτελεσματικό αλλά ασφαλέστερο και φθηνότερο από το τυποποιημένο!

Τρόπος Παρασκευής:

Θα χρειαστείτε ένα κατσαρολάκι για να λιώσετε τα υλικά και ένα βάζο για να τα αποθηκεύσετε.

Προτιμήστε γυάλινο βαζάκι 60 ή 120γρ. για την αλοιφή. Το βαζάκι από μια παλιά κρέμα είναι αρκετό αλλά καλό θα ήταν να το απολυμάνετε σε βραστό νερό πρώτα. Θα σας δώσουμε τα υλικά σε μέρη και όχι σε γραμμάρια για να προσαρμόσετε τις δοσολογίες ανάλογα με την ποσότητα που θέλετε να φτιάξετε και το βάζο που διαθέτετε.

Υλικά

- 2 μέρη [Λάδι Καρύδας](#)
- 1 μέρος [Κερί μέλισσας](#)
- Αιθέριο έλαιο [Ευκάλυπτο](#) (10 σταγόνες στα 30 γραμ. αλοιφής)
- Αιθέριο έλαιο [Καμφορά](#) (5 σταγόνες στα 30 γραμ. αλοιφής)

Αυτά είναι τα υλικά για την βασική συνταγή για Vicks. Αλλά υπάρχουν και κάποια ακόμη αιθέρια έλαια που μπορείτε να προσθέσετε προαιρετικά και τα οποία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην ανακούφιση από το βράσιμο του στήθους και το βαρύ κρυολόγημα.

Αυτά είναι: [Υσσωπος](#), [Λεντρολίβανο](#), [Μέντα](#), [Θυμάρι](#)

Προσθέστε 5 σταγόνες από το καθένα στα 30 γραμ. αλοιφής.

Διαδικασία:

Λιώνουμε το λάδι Καρύδας (αυτό τον χειμώνα είναι συνήθως παγωμένο αν είναι ανόθευτο) και το κερί μέλισσας σε ένα μπεν μαρί (βάζουμε το σκεύος με τα υλικά μέσα σε κατσαρόλα με βραστό νερό), μέχρι να λιώσουν και τα αποσύρουμε συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Τότε προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια. Όταν ενωθούν τα υλικά μας ρίχνουμε το μείγμα σε αποστειρωμένο βάζο και αυτό είναι όλο! Η αλοιφή μας θα παγώσει και θα στερεοποιηθεί μέσα στα επόμενα 10 – 15 λεπτά. Αν για τις προτιμήσεις σας είναι μαλακιά λιώστε την ξανά και προσθέστε κι άλλο κερί μέλισσας. Αν είναι σκληρή λιώστε την και προσθέστε κι άλλο λάδι καρύδας. Με λίγα λόγια προσαρμόστε την πυκνότητα ανάλογα με τις επιθυμίες σας.

Παραλλαγή

Υλικά

- 1/4 φλιτζάνι τσαγιού παρθένο [Ελαιόλαδο](#) ή [λάδι Καρύδας](#) ή [Αμυγδαλέλαιο](#)
- 2 κουταλιές σούπας τριμμένο καθαρό κερί μέλισσας
- 25-30 σταγόνες αιθέριο έλαιο [Ευκάλυπτο](#)
- 20-25 σταγόνες αιθέριο έλαιο [Λενδρολίβανο](#)
- 10-15 σταγόνες αιθέριο έλαιο [Λεβάντα](#)

Διαδικασία

Ζεσταίνουμε το λάδι που θα επιλέξουμε με το τριμμένο κερί σε ένα μικρό κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να λιώσει το κερί. Σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε τα αιθέρια έλαια σταγόνα σταγόνα, ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Βάζουμε το μείγμα σε μικρό γυάλινο ή μεταλλικό βάζο και αφήνουμε να κρυώσει και να πήξει και να γίνει σαν απαλή κρέμα. Διατηρείται σε δροσερό, ξηρό περιβάλλον μέχρι ένα χρόνο.

Προσοχή! Τα αιθέρια έλαια είναι ασφαλή για τα παιδιά πάνω από την ηλικία των 2 ετών, εκτός από τα αιθέρια έλαια [Λεβάντα](#) και [Χαμομήλι](#), που είναι ασφαλή για όλες τις ηλικίες. Επίσης, οι έγκυες καλό είναι να ρωτήσουν τον γιατρό τους πριν την χρήση του.

Εφαρμογές

Χρησιμοποιείτε το για εντριβές στο στήθος για να βοηθήσει τον βήχα και το αναπνευστικό και επίσης με εντριβή στα πέλματα όταν κάποιος έχει βήχα και κρυολόγημα.

Εκτός από την εντριβή τοποθετήστε μια μικρή ποσότητα ακριβώς κάτω από τα ρουθούνια αν η μύτη σας ή του παιδιού σας είναι βουλωμένη. Ανοίγει τους αεραγωγούς την ίδια στιγμή που την τοποθετείτε!!

Φτιάξτε ένα διάλυμα καυτού νερού με ελάχιστη ποσότητα από την αλοιφή σας και τοποθετήστε το μπολ με το μείγμα στο δωμάτιο του «κρυωμένου» σας. Αφήστε το να δώσει τους υδρατμούς του μέχρι να κρυώσει το νερό.

