



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**«ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ»**



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2017

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ»**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:
ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2017

H

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	
1.1 ΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	10
1.1.1. ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ.....	10
1.1.2. ΧΟΡΙΟ.....	11
1.1.3. ΥΠΟΔΕΡΜΑ.....	11
1.1.3.1 ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ.....	12
1.1.3.2. ΛΙΠΩΔΗΣ ΙΣΤΟΣ.....	12
1.1.3.3. ΤΟ ΛΥΠΟΚΥΤΤΑΡΟ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	
2.1. Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΠΑΡΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	
3.1. ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ.....	16
3.1.1. ΣΥΜΠΑΓΗΣ Ή ΣΚΛΗΡΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ.....	17
3.1.2.ΧΑΛΑΡΗ Ή ΜΑΛΘΑΚΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ.....	18
3.1.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΕΝΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ.....	18
3.2. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	18
3.3. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	18
3.4. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	20
3.5. ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	23
3.6. ΓΙΑΤΙ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	
4.1. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	26

4.1.1. ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	28
4.1.1.1. ΜΑΛΑΞΗ.....	28
4.1.1.2. ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗ.....	29
4.1.1.3. ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ- ΜΕΣΑ ΕΦΙΔΡΩΣΗΣ.....	30.
4.1.1.4. ΘΕΡΜΟΜΑΣΚΕΣ.....	34
4.1.1.5. ΠΡΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	34
4.1.1.6. ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗ.....	35
4.1.2. ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	35
4.1.2.1. LPG- ENDERMOLOGIE.....	35
4.1.2.2. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ	36
4.1.2.3. LIROLASER.....	37
4.1.2.4. CAVITATION.....	38
4.1.2.5. ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ.....	39
4.1.2.6. ΚΥΤΤΑΡΟΛΙΠΟΛΥΣΗ.....	40
4.1.2.7. ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	40
4.1.2.8. ΣΚΛΗΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	42
4.1.2.9. ΟΞΥΓΟΝΟ – ΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	
5.1. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ.....	45
5.2. ΚΡΕΜΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	45
5.3. ΑΠΟΛΕΠΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ (PEELING).....	47
5.4. ΣΑΠΩΝΕΣ.....	48
5.5. ΓΕΛΕΣ.....	49
5.6. ΜΑΣΚΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1. ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΜΥΝΤΙΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	51
6.1.1. ΦΥΚΗ.....	52
6.1.2. ΚΑΦΕΪΝΗ.....	56
6.1.3. ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ.....	58
6.1.4. ΡΕΤΙΝΟΛΗ.....	60
6.1.5. ΒΙΤΑΜΙΝΗ C.....	61
6.1.6. ΒΙΤΑΜΙΝΗ E.....	63
6.1.7. ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ.....	65
6.1.8. ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΠΥΡΙΤΙΟ.....	66
6.1.9. DMAE (ΔΙΜΕΘΥΛΑΜΙΝΟΑΙΘΑΝΟΛΗ).....	67
6.1.10 ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ.....	68
6.1.11. ΑΗΑ (ΑΛΦΑ- ΥΔΡΟΞΥΟΞΕΑ).....	69
6.1.12. ΚΑΨΑΙΚΙΝΗ.....	70
6.1.13. ΑΓΚΙΝΑΡΑ.....	71
6.2. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	72
6.2.1. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ.....	73
6.2.2. ΚΙΣΣΟΣ.....	74
6.2.3. ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ.....	75
6.2.4. ΣΥΜΗΔΑ.....	77
6.2.5. ΑΡΝΙΚΑ.....	78
6.2.6. ΑΓΡΙΟΚΥΠΑΡΙΣΣΟ.....	79
6.2.7. ΛΟΥΙΖΑ.....	80
6.2.8.ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ.....	81
6.2.9. ΚΑΝΕΛΑ.....	82
6.2.10. ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ.....	83

6.3. ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ.....	83
6.3.1. ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ.....	84
6.3.2. ΚΑΣΤΟΡΕΛΑΙΟ.....	85
6.3.3. ΚΑΡΟΤΕΛΑΙΟ.....	86
6.3.4. ΛΑΔΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.....	87
6.3.5. ΕΛΑΙΟ ΧΟΧΟΜΠΑ.....	88
6.3.6. ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ.....	89
6.3.7. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.....	90
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	92
ΒΙΒΛΙΟΓΡΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ.....	93

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η κυτταρίτιδα και οι δραστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά σκευάσματα που συντίθενται με σκοπό την αντιμετώπιση της.

Η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση που επηρεάζει και απασχολεί το 90% των γυναικών σε κάποιο σημείο της ζωής τους. Στην σημερινή εποχή, μια εποχή που η εξωτερική εμφάνιση και τα σχεδόν «αψεγαδιαστα» πρότυπα ομορφιάς απασχολούν όλο και περισσότερο τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας και ηλικίας, η κυτταρίτιδα αποτελεί πρόβλημα καθώς επηρεάζει την σωματική αλλά κυρίως την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.

Ξεκινώντας θα πρέπει να ορίσουμε την έννοια της κυτταρίτιδας, κατόπιν θα αναφερθούμε στην ανατομία του δέρματος με σκοπό την κατανόηση του τρόπου δημιουργίας της κυτταρίτιδας. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει μια μικρή αναδρομή ώστε να γνωρίσουμε την κυτταρίτιδα μέσα από τη πάροδο των χρόνων . Κατόπιν θα αναλύσουμε το φαινόμενο της κυτταρίτιδας. Θα αναφερθούμε στη κλινική της εικόνα, τις περιοχές που εμφανίζεται, την αιτιοπαθογένεια, τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της και θα την χωρίσουμε σε στάδια ανάλογα με το βαθμό που επηρεάζουν το δέρμα. Θα κλείσουμε το κεφάλαιο εξηγώντας τους λόγους που η κυτταρίτιδα αποτελεί κατά κύριο λόγο πρόβλημα των γυναικών κ όχι των ανδρών.

Εν συνεχεία θα αναφέρουμε ιατρικές και αισθητικές μεθόδους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας που εφαρμόζονται και τα αποτελέσματά τους.

Στο τελευταίο μέρος της εργασίας θα αναφερθούμε στα καλλυντικά που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας . Θα δοθεί ο ορισμός των καλλυντικών,θα αναφερθούμε στις συνήθεις μορφές καλλυντικών που εφαρμόζονται για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και στις μεθόδους με τις οποίες εφαρμόζονται.Θα παραθέσουμε κ θα αναλύσουμε τις δραστικές ουσίες που

συνήθως χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά σκευάσματα κατά της κυτταρίτιδας, τα χαρακτηριστικά τους, τον τρόπο που εφαρμόζονται τη συχνότητα καθώς και το αν και τι αποτελέσματα μας δίνουν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Ως κυτταρίτιδα ορίζεται η παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών, που χαρακτηρίζεται από κακή λειτουργία της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας, με αποτέλεσμα την ανομοιογενή κατανομή μορίων λίπους στο συνδετικό ιστό και τη κατακράτηση κυρίως νερού αλλά και τοξινών σε αυτόν. Με αυτόν τον τρόπο η εξωτερική υφή και όψη του δέρματος αλλάζει και δημιουργούνται εξωτερικές ανωμαλίες. Το δέρμα της περιοχής που πάσχει από κυτταρίτιδα μοιάζει πλέον με «φλοιό πορτοκαλιού».



I

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

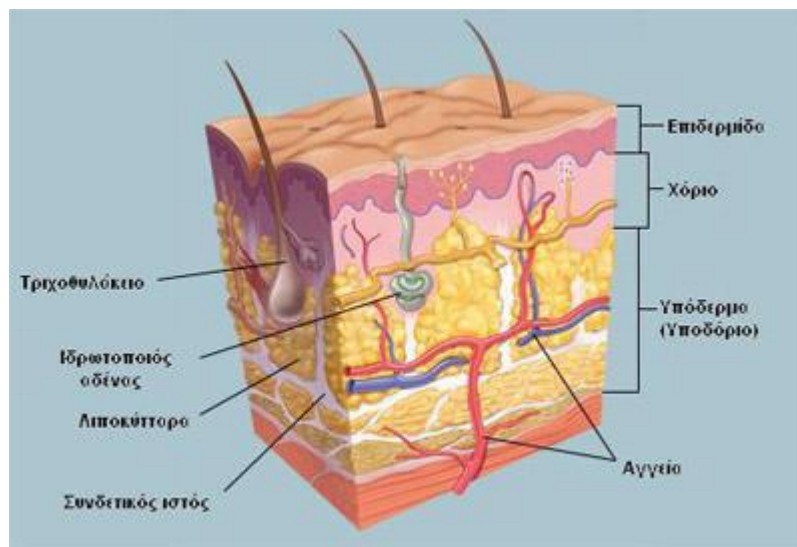
1.1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο ανθρώπινο όργανο, τόσο ως προς το βάρος του όσο και ως προς την επιφάνεια σώματος που καλύπτει.

Είναι το μέρος του σώματος που έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον. Διακρίνεται ανατομικά σε τρεις βασικές κυτταρικές στιβάδες από έξω προς τα μέσα:

- Την επιδερμίδα
- Το χόριο
- Τον υποδόριο ιστό ή υπόδερμα (που περιέχει μεγάλη ποσότητα υποδόριου λίπους)

Κάθε μια στιβάδα έχει διαφορετική κυτταρική σύσταση και κατά συνέπεια διαφορετική δομή και λειτουργία.



1.1.2 Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα είναι το εξωτερικό στρώμα του δέρματος, αποτελεί το διαχωριστικό ανάμεσα στο σώμα μας και το εξωτερικό περιβάλλον. Ανάλογα με τη θέση της στο ανθρώπινο σώμα και το πόσο νερό συγκρατεί το πάχος της ποικίλλει, αν και ο μέσος όρος είναι 0,2 mm.

Η επιδερμίδα διαιρείται περαιτέρω σε 5 υποστιβάδες από εξω

προς τα μέσα : την κερατίνη στιβάδα, τη διαυγή στιβάδα, τη κοκκώδη στιβάδα, την ακανθωτή και τη βασική στιβάδα .

1.1.3. ΤΟ ΧΟΡΙΟ

Η δεύτερη κύρια στιβάδα του δέρματος, το χόριο, βρίσκεται κάτω από την επιδερμίδα. Αποτελείται από διάφορων ειδών κύτταρα, αγγεία, νεύρα, ίνες κολλαγόνου και ελασίνης. Επίσης στο χόριο βρίσκονται και τα εξαρτήματα του δέρματος δηλ. οι τριχοσηγηματογόνοι θύλακοι και οι ιδρωτοποιοί αδένες. Έχει πάχος μεγαλύτερο από την επιδερμίδα και διαχωρίζεται σε δυο υποστιβάδες: την θηλώδη και την δικτυωτή.

1.1.4 ΤΟ ΥΠΟΔΕΡΜΑ (ΥΠΟΔΟΡΙΟΣ ΙΣΤΟΣ)

Η Τρίτη και τελευταία στιβάδα του δέρματος .Είναι ένας χαλαρός **συνδετικός ιστός** που περιέχει μεγάλη ποσότητα λιποκυττάρων , αδένες, μύες, νεύρα και αγγεία. Σε αυτό το ανατομικό επίπεδο εντοπίζονται οι βλάβες που δημιουργούν τη κυτταρίτιδα. Οι κυριότερες λειτουργίες του υποδόριου ιστού είναι:

- Η θερμομόνωση του ανθρώπινου οργανισμού
- Η πρόσληψη, σύνθεση, εναποθήκευση και κινητοποίηση λίπους, δηλαδή τριγλυκεριδίων
- Η παροχή ενέργειας σε παρατεταμένες συνθήκες μειωμένης πρόσληψης τροφής
- Η απορρόφηση των κραδασμών του εξωτερικού περιβάλλοντος
- Η μηχανική διευκόλυνση των κινήσεων του δέρματος επί των υποκειμένων ιστών.

1.1.4.1 ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ

Ο συνδετικός ιστός είναι ένα από τέσσερα βασικά είδη ζωικών ιστών και αποτελείται από φαινομενικά διαφορετικούς τύπους κυττάρων. Ο ρόλος του συνδετικού ιστού είναι να στηρίζει τους άλλους ιστούς και να συμβάλλει στην άμυνα του οργανισμού ,στη μεταφορά & αποθήκευση ουσιών, αποκατάσταση βλαβών κ.α. Είναι μαλακός στη σύσταση και αποτελείται από κύτταρα, μεταξύ των οποίων βρίσκεται άφθονη η μεσοκυττάρια ουσία. Επίσης αποτελείται από ελασίνη και ίνες κολλαγόνου.

1.1.4.2 ΛΙΠΩΔΗΣ ΙΣΤΟΣ

Ο λιπώδης ιστός ανήκει στον συνδετικό ιστό. Στην ανατομία λιπώδης, ονομάζεται ο ιστός ο οποίος αποτελείται από λιποκύτταρα. Κύρια λειτουργία του είναι η αποθήκευση ενέργειας μέσω των λιποκυτταρων με τη μορφή λίπους. Σε περίοδο δίαιτας αν ο οργανισμός μας χρειάζεται μεγάλη ποσότητα ενέργειας, θα τραφεί από τον λιπώδη ιστό. Αντιθέτως, αν φάμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε ,ο λιπώδης ιστός λειτουργεί ως αποθηκευτικός χώρος.

1.1.4.3 ΤΟ ΛΙΠΟΚΥΤΤΑΡΟ

Τα κύτταρα του λιπώδους ιστού. Η δουλειά ενός λιποκυττάρου είναι να αποθηκεύει την ενέργεια που λαμβάνουμε από τα τρόφιμα που τρώμε στο σώμα. Αν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής είναι πολύ περισσότερη από αυτή που καταναλώνουμε στη καθημερινότητα μας το λίπος συσσωρεύεται στο σώμα μας δηλαδή στα λιποκύτταρα μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο συνολικός αριθμός των λιποκυττάρων στους ενήλικες είναι σταθερός. Αυτό που διαφοροποιείται είναι το μέγεθος τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΠΑΡΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ

Η κυτταρίτιδα δεν είναι μία κατάσταση που εμφανίστηκε πρόσφατα. Ανατρέχοντας στο διαδίκτυο σε πίνακες ζωγραφικής του 17^{ου} αιώνα θα δούμε πως η κυτταρίτιδα όχι μόνο υπήρχε και τότε, αλλά ότι δεν αποτελούσε καν αισθητικό πρόβλημα. Αντιθέτως η ιστορία της δυτικής τέχνης και θρυλικοί ζωγράφοι απεικόνισαν τη γυναίκα στα έργα τους με εκθειαστικό τρόπο και, ταυτόχρονα, χωρίς να κρίνουν το σώμα της με κανέναν τρόπο. Ρωμαλέες φιγούρες, γυμνό που δεν απολογείται, τριχοφυΐα και εμφανής κυτταρίτιδα είναι μερικά από τα στοιχεία των ιστορικών αυτών έργων.



Peter Paul Rubens

1639.



Στα παλαιότερα χρόνια, τα για την εποχή μας περιττά κιλά κάθε άλλο παρά περιττά ήταν. Η περίσσεια λίπους, συνεπώς και η κυτταρίτιδα στις γυναίκες συμβόλιζαν τη «καλή», δίχως στερήσεις ζωή. Ήταν σημάδι πλούτου, άνεσης, υψηλής κοινωνικής θέσης και υγείας.

Η έννοια κυτταρίτιδα έκανε την εμφάνιση της στα τέλη του 19^{ου} αιώνα στη Γαλλία για να περιγράψει τη «φλεγμονή του κυτταρικού ιστού» γι αυτό δόθηκε και η κατάληξη –ίτις .

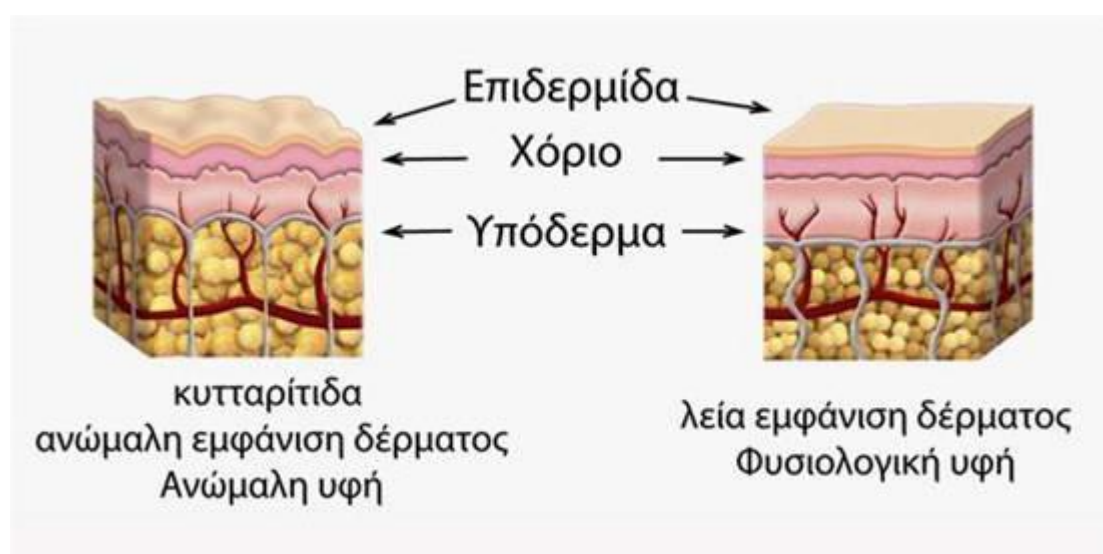
Μέχρι το 1930 οι παχουλές με καμπύλες γυναίκες αποτελούσαν πρότυπο ομορφιάς. Από τα μέσα του 20ου αιώνα, όμως, η ιδανική γυναικεία μορφή αδυνάτισε απότομα ειδικά από το 1960 και έπειτα. Κατά την ίδια χρονική περίοδο, η κυτταρίτιδα ενοχοποιήθηκε και άρχισε να αποτελεί προβληματική κατάσταση για το γυναικείο φύλο. Αυτό βέβαια αποτέλεσε αφορμή για περαιτέρω έρευνες ώστε να βρεθούν οι αιτίες και κυρίως τρόποι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας. Προϊόντα ομορφιάς, δίαιτες, και θεραπείες εμφανίστηκαν ως μαγικοί τρόποι εξαφάνισης της κυτταρίτιδας. Οι πωλήσεις τόσο των προϊόντων όσο και των υπηρεσιών στην βιομηχανία της ομορφιάς εκτινάχθηκαν . Η κυτταρίτιδας από τότε εως και σήμερα κάνει το ενδιαφέρον τόσο της επιστημονικής όσο και της «καταναλωτικής» κοινότητας . Χρόνο με το χρόνο νέες έρευνες νέα προϊόντα και ιδέες ερχονται

στο προσκήνιο ως λύση στο θέμα της κυτταρίτιδας. Πολλές έρευνες αποδείχθηκαν ελλιπείς ή ακόμα και λάθος και πολλές θεραπείες ανεπαρκείς,ωστόσο υπήρξαν και όσο η αισθητική ιατρική και η κοσμετολογία εξελίσσονται, θα υπάρξουν ακόμα περισσότερα νέα στοιχεία που θα βοηθήσουν στην καλύτερη αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Άλλωστε ας μην ξεχνάμε πως η κυτταρίτιδας είναι μία πολυπαραγοντική κατάσταση,που υφίσταται εδώ και εκατοντάδες χρόνια και αποτελεί πλέον ένα δευτερεύον χαρακτηριστικό του γυναικείου φύλου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

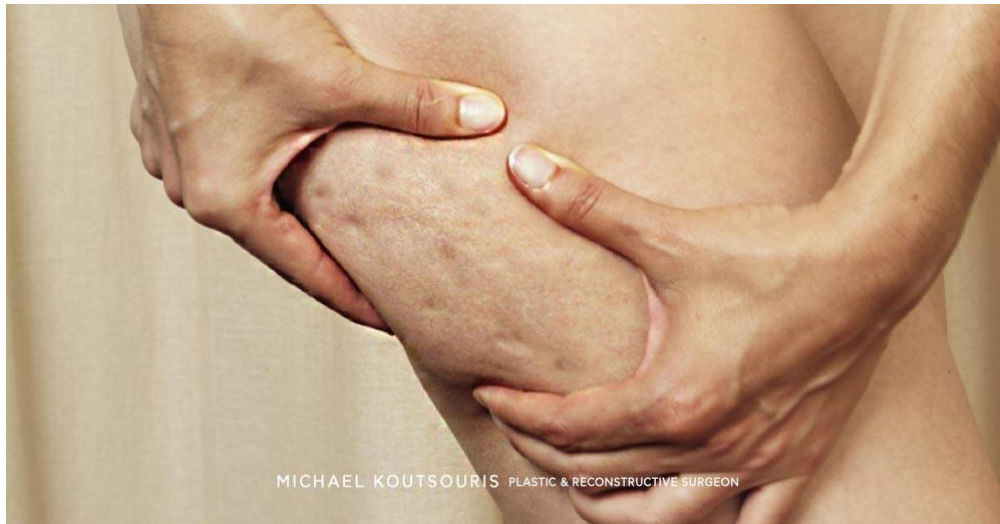
Η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή του συνδετικού ιστού. Τα μόρια λίπους κατανέμονται ανομοιογενώς και παρουσιάζεται κατακράτηση κυρίως νερού σε αυτόν, έτσι δημιουργείται η χαλάρωση και η προοδευτική υποχώρηση του στην πίεση τους. Έτσι η υφή και η όψη του δέρματος αλλάζει και δημιουργούνται εξωτερικές ανωμαλίες.



Χάρη στην εξέλιξη της τεχνολογίας υπάρχουν πολλά ιατρικά μηχανήματα (υπέρηχοι, ακτίνες χ, τεχνική doppler, θερμογραφία) για τη διερεύνηση και τη μελέτη της κυτταρίτιδας. Αυτές οι μέθοδοι είναι χρήσιμες για τη διάγνωση κυτταρίτιδας αρχικού σταδίου όπου η κλινική διάγνωση είναι δύσκολη.

Η προχωρημένη κυτταρίτιδα αναγνωρίζεται εύκολα, καθώς το δέρμα εμφανίζεται με όψη «φλοιού πορτοκαλιού».

Η κλινική διάγνωση της κυτταρίτιδας του υποδόριου ιστού μπορεί να γίνει με την δοκιμή του τσιμπήματος του δέρματος. Πιέζουμε το δέρμα ανάμεσα στις παλάμες ή στους δείκτες και τους αντίχειρες και εάν υπάρχει κυτταρίτιδα το δέρμα θα πάρει την όψη της φλούδας πορτοκαλιού με τη παράλληλη εμφάνιση πόνου.



Βλάβες, επίσης, που εξελικτικά μπορούν να εμφανισθούν είναι νεοσχηματισμός ινώδους ιστού, μικρές ανωμαλίες, οιδήματα και λειτουργικές διαταραχές, τοπικές κυκλοφοριακές ενοχλήσεις, λεμφικές συμφορήσεις, μικρές θρομβώσεις στα αγγεία και στις φλέβες. Το άτομο μπορεί να παρουσιάσει πόνους στα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας ή και άλλα συμπτώματα (π.χ. ατονία, κούραση) εφόσον αυτή προσβάλλει τον συνδετικό ιστό άλλων οργάνων. Ο προσβεβλημένος από την κυτταρίτιδα συνδετικός ιστός εμφανίζεται χαλαρός, μετατοπίζεται εύκολα στη γύρω περιοχή ή είναι σταθερός, σκληρός και δύσκολος στο χειρισμό του. Έτσι θα μπορούσαμε να προσδιορίσουμε δύο ή και τρεις τύπους κυτταρίτιδας, τη συμπαγή/σκληρή, τη χαλαρή/μαλακή και τη συσχετισμένη.

3.1.1 ΣΥΜΠΑΓΗΣ Ή ΣΚΛΗΡΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Αυτή η μορφή κυτταρίτιδας εντοπίζεται κυρίως στη περιοχή των μηρών ή στον αυχένα και το δελτοειδή μυ. Το δέρμα μπορεί να φαίνεται υπερβολικά τεντωμένο πάνω στις εσωτερικά διογκωμένες περιοχές. Κατά τη ψηλάφηση δίνει κοκκώδη αίσθηση και παρουσιάζει σημάδια ρίξης. Επίσης κατά το άγγιγμα, εξαιτίας των συμπίεσεων των νευρικών απολήξεων και των ινών του δέρματος που είναι σκληρές και μη ελαστικές, προκαλείται πόνος. Η σκληρή κυτταρίτιδα εντοπίζεται σε υπέρβαρα αλλά και σε λεπτά άτομα με καλή φυσική κατάσταση.

3.1.2 ΧΑΛΑΡΗ Ή ΜΑΛΘΑΚΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Σε αντίθεση με τη σκληρή ή μαλθακή κυτταρίτιδα δεν είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη. Τείνει να εκτείνεται σε πλατιές ζώνες και σε μεγάλες επιφάνειες και χαρακτηρίζεται από χαλαρές, αιωρούμενες πτυχές του δέρματος. Αν αγγίξουμε τους ιστούς της περιοχής θα παρατηρήσουμε ότι είναι μαλακή και γλιστράει. Δεν παρουσιάζει πόνο αν της ασκήσουμε πίεση. Τα χαρακτηριστικά της μαλθακής κυτταρίτιδας είναι ότι οι ιστοί στερούνται δραστηριότητας. Αυτή η μορφή κυτταρίτιδας οφείλεται βασικά σε απότομη και σοβαρή απώλεια βάρους χωρίς την υποστήριξη άσκησης, στη χρήση διουρητικών και σε κακή εφαρμογή μάλαξης. Μετατοπίζεται με την όποια κινητική μεταβολή του ατόμου και υπερτονίζεται το πρόβλημα κατά τη βάδιση. Εντοπίζεται ιδιαίτερα σε άτομα μεγάλης ηλικίας μιας και η ελαστικότητα του δέρματος τους είναι πού περιορισμένη.

3.1.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΕΝΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Σε αυτή τη περίπτωση εντοπίζονται και τα δυο προαναφερθέντα είδη κυτταρίτιδας. Είναι κατά περίπτωση σκληρή ή μαλακή και ο πόνος που αναπτύσσεται κατά τη πίεση κυμαίνεται σε υποφερτά επίπεδα.

3.2. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Τα συνηθέστερα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας χωρίς όμως να αποκλείονται κ άλλες περιοχές του σώματος είναι:

- Οι γλουτοί
- Οι μηροί
- Τα γόνατα
- Οι γάμπες
- Η κοιλιά
- Το εσωτερικό των άνω άκρων

Εφόσον η κυτταρίτιδα μορφοποιείται στο λιπώδη συνδετικό ιστό μπορεί να προσβάλλει και εσωτερικά όργανα.

3.3. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα όπως αναφέραμε και προηγουμένως είναι μια πολυπαραγοντική κατάσταση, μπορεί να ξεκινά από μια αιτία και στη πορεία να εμπλέκονται κ άλλες. Τα βασικά αίτια για τη δημιουργία κυτταρίτιδας είναι η εμφάνιση διαταραχών:

α.Στη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Τα κύτταρα και οι ιστοί για να λειτουργήσουν σωστά χρειάζονται αποτελεσματικό σύστημα μεταφοράς του αίματος και απομάκρυνσης των αποβλήτων τους. Με τη πλούσια παροχή αίματος μεταφέρονται ποσότητες οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων που είναι απαραίτητα για το μεταβολισμό των ιστών. Μεσω του καλού φλεβικού συστήματος αποβάλλονται το διοξείδιο του άνθρακα και οι τοξίνες και τέλος με ένα καλό σύστημα λεμφικής παροχεύσεως απομακρύνεται το πλεονάζον υγρό στους ιστούς.

Η κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία καθώς και η μεγαλύτερη συγκέντρωση λίπους σε ορισμένες περιοχές προκαλούν φθορά στον υποδόριο συνδετικό ιστό και σχηματίζουν κυτταρίτιδα.

Η διόγκωση των λιποκυττάρων προκαλεί αλλαγή στη δομική σύσταση του δέρματος, συμπίεση των αγγείων συνεπώς και κακή κυκλοφορία,η ανταλλαγή ουσιών παρεμποδίζεται και ο συνδετικός ιστός χάνει την ελαστικότητα του.Ταυτόχρονα η κακή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου δημιουργούν πρόβλημα στα λιποκύτταρα καθώς δε τρέφονται σωστά, ο οργανισμός δεν αναδομεί το λίπος με αποτέλεσμα αυτό να αποθηκεύεται στα λιποκύτταρα και να τα διογκώνει. Κατ'αυτό τον τρόπο βλέπουμε ο,τι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

β. Στις επιδράσεις των ορμονών.

Οι ορμόνες του φύλου προωθούν την ανάπτυξη λίπους και υποστηρίζουν την κατακράτηση των υγρών στις περιοχές κυρίως των γλουτών και των μηρών. Οποιαδήποτε διαφοροποίηση στη λειτουργία των ωοθηκών μπορεί να ενθαρρύνει τη δημιουργία κυτταρίτιδας.

Υπεύθυνες για τη δημιουργία κυτταρίτιδας θεωρούνται οι ορμόνες του θυροειδούς και ένζυμα όπως η υαλουροδινάση. Στις περιόδους της ζωής μιας γυναίκας που οι ορμόνες είναι ιδιαίτερα δραστικές οι μηχανισμοί δημιουργίας της κυτταρίτιδας δραστηριοποιούνται ή υποβοηθούνται από την υψηλή ορμονική δραστηριότητα.

3.4 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- **Αντισυλληπτικό χάπι:**
λόγω της περιεκτικότητας του σε οιστρογόνα και προγεστερόνη. Τα οιστρογόνα βοηθούν στη συσσώρευση λίπους και η προγεστερόνη στη κατακράτηση υγρών.
- **Ορμονοθεραπεία και θεραπείες γονιμότητας:**
οι λόγοι που προαναφέρθηκαν ισχύουν κι εδώ.
- **Εγκυμοσύνη:**
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εκκρίνονται σε μεγάλες ποσότητες οιστρογόνα προγεστερόνη και άλλες ορμόνες για την στήριξη της ανάπτυξης του εμβρύου. Αυτό προκαλεί εναπόθεση λίπους και υγρών στις περιοχές των γλουτών, των ισχύων και του στήθους.
Τους μήνες πριν τη γέννηση του παιδιού η μήτρα αυξάνεται σε μέγεθος και πιέζει τα λεμφικά αγγεία και τις φλέβες αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της λεμφικής παροχέτευσης και του αίματος από τους ιστούς.
- **Φύλο:**
Παρότι υπάρχουν περιπτώσεις ανδρών που εμφανίζουν κυτταρίτιδα, είναι σπάνιες. Η κυτταρίτιδα σύμφωνα με έρευνες και παρατηρήσεις είναι μία κατάσταση που αφορά το γυναικείο φύλο. Το ποσοστό εμφάνισης της στις γυναίκες είναι 1 στις 3, ενώ στους άνδρες 1 στους 100.
- **Ηλικία:**
Εφόσον υφίστανται οι κατάλληλες προϋποθέσεις η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες. Τα άτομα όμως μεγαλύτερης ηλικίας έχουν ένα ακόμα επιβαρυντικό παράγοντα .
- **Κληρονομικότητα:**
Η κληρονομικότητα στη περίπτωση της κυτταρίτιδας ισχύει σα παράγοντας εάν και εφόσον κάποιος γονέας έχει ένα ορμονικό πρόβλημα το οποίο το κληρονομήσει και το παιδί. Κατά τάλλα επειδή τα ποσοστά εμφάνισης της κυτταρίτιδας στο γυναικείο πλυθισμό είναι μεγάλα και το πρόβλημα πολυπαραγοντικό δε μπορούμε με σιγουριά να πούμε ο,τι αν μια κοπέλα εμφανίσει κυτταρίτιδα οφείλεται στο ο,τι είχε κ η μητέρα της. Η πρόληψη ωστόσο σε μια τέτοια περίπτωση κ η μη κληρονόμιση συνηθειών της οικογενείας που υποβοηθούν την εμφάνιση κυτταρίτιδας ίσως μπορεί να φανεί αρκετά χρήσιμη.

- **Κατάσταση της υγείας:**
Η επιβαρυσμένη υγεία ενός ατόμου από κάποιο πρόβλημα υγείας λοιμώξεις,φλεγμονές και οποιαδήποτε διαταραχή των ωοθηκών καθώς και οποιαδήποτε άλλη διαταραχή μπορεί άμεσα ή έμεσα να επηρεάζει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία καθώς και την έκκριση ορμονών.
- **Τρόπος ζωής:**
- Οι διατροφικές συνήθειες, η ύπαρξη δραστηριοτήτων και οι γενικότερες συνθήκες ζωής του ατόμου επηρεάζουν την δημιουργία κυτταρίτιδας. Σε αυτόν τον παράγοντα λοιπόν ανήκουν:

1. Κακές διατροφικές συνήθειες:

Τα τελευταία χρόνια ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων είναι πλούσιος σε ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και junk food, τα οποία κάθε άλλο παρά μας καλύπτουν σχετικά με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.Κατεργασμένα φαγητά πλούσια σε θερμίδες γεμάτα συντηρητικά αποτελούν καθημερινό διαιτολόγιο του μεγαλύτερου πληθυσμού της γης.Τροφοδοτούν τον οργανισμό μας με τοξίνες και μένουν στο σώμα μας με τη μορφή λίπους, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία παχυσαρκίας και κυτταρίτιδας αλλά και υποβοηθούν την ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών (π.χ σακχαρώδης διαβήτης , αθηροσκλήρωση, καρδιοπάθειες,καρκίνος.)

2.Υποκατάστατα ζάχαρης:

Ασπαρτάμη,ζαχαρίνη σορβιτόλη μπορούν να προκαλέσουν κατακράτηση υγρών. Αυτό το φαινόμενο μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι τα υποκατάστατα αυτά δεν χρειάζονται ινσουλίνη για να μεταβολιστούν και δεν μπορούν να αποθηκευτούν με την μορφή λίπους, η ινσουλίνη δεν ολοκληρώνει το έργο της , αλληλεπιδρά με άλλες ορμόνες και προκαλεί κατακράτηση υγρών,παράγοντας που υποβοηθά την εμφάνιση κυτταρίτιδας.

3.Τροφική δυσανεξία:

Η παρουσία δυσανεξίας σε κάποια είδη τροφών δεν επιτρέπει τον σωστο μεταβολισμό αυτών προκαλώντας κατακράτηση υγρών.

4. Στρές:

Σε περιόδους παρατεταμένου στρές η αδρεναλίνη που εκκρίνεται προκαλεί εναπόθεση λίπους και σχηματισμό

κυτταρίτιδας καθώς η πέψη και η απομάκρυνση τοξινών παρεμποδίζονται.

5. Έλλειψη άσκησης:

Η καθιστική ζωή επιβαρρύνει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, βοηθά την αύξηση βάρους και το σχηματισμό κυτταρίτιδας.

6.Κακή στάση σώματος:

Εάν η στάση του σώματος δεν είναι σωστή, η πύελος κλίνει προς τα εμπρός προκαλώντας υπέρμετρη αύξηση του οσφυϊκού κυρτώματος δηλ. λόρδωση εξαιτίας της οποίας πιέζονται τα λεμφικά αγγεία και οι φλέβες με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της κυκλοφορίας τους που τελικά οδηγούμαστε στο γνωστό φαινόμενο της κυτταρίτιδας.

7.Ψηλά τακούνια:

κακή στάση σώματος προκαλείται και με την πολύωρη χρήση ψηλών τακουνιών που εξαναγκάζει την πύελο να κλίνει προς τα εμπρός.

8.Στενά ρούχα:

Τα στενά ρούχα μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των παρακείμενων ιστών που σε συνδιασμό με τη κακή κυκλοφορία μπορούν να δημιουργίσουν κυτταρίτιδα.

9.Κάπνισμα:

Το κάπνισμα ευνοεί την εμφάνιση ελευθερων ριζών, φθείρει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και εμποδίζει την σωστή θρέψη των ιστών του οργανισμού

10.Αλκοόλ:

Το αλκοόλ σε μικρές δόσεις είναι ευεργετικό για την αιματική κυκλοφορία. Σε μεγάλες δόσεις όμως λόγω της μεγάλης θερμιδικής του αξίας βοηθά στη συσσώρευση λίπους και τη κατακράτηση υγρών.

11.Καφεΐνη :

Όπως το αλκοόλ έτσι και η καφεΐνη είναι ευεργετική σε μικρές ποσότητες αλλά σε μεγάλες προκαλεί αγγειοσυστολή κατακράτηση υγρων και υποβοηθά στη δημιουργία κυτταρίτιδας.

12.Εκθεση στον ήλιο:

Η έκθεση στον ήλιο προκαλεί πρόωρη γήρανση του δέρματος και των ιστών εξ αιτίας της διαφοροποίησης

του συνδετικού ιστού από την καταστρεπτική υπεριώδη ακτινοβολία

13.Ελεύθερες ρίζες:

Η παρουσία ελευθέρων ριζών επιταχύνει τον εκφυλισμό των κυττάρων και το γήρας.

3.5 ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Ανάλογα με τη φθορά που έχει υποστεί ο υποδόριος συνδετικός ιστός διακρίνουμε τη κυτταρίτιδα σε 4 στάδια.

1^ο στάδιο: Αποτελεί το αρχικό στάδιο στο σχηματισμό κυτταρίτιδας. Σε αυτό το στάδιο το δέρμα φαίνεται απόλυτα υγιές και σε όρθια και σε ύπτια στάση. Όταν ασκήσουμε πίεση στο δέρμα με το γνωστό τρόπο δεικτη αντίχειρα δεν εντοπίζεται πόνος και μόνο έτσι παρατηρούνται κάποιες πτυχές στο δέρμα. Σε αυτό το στάδιο η πρόγνωση για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι πολύ θετική.

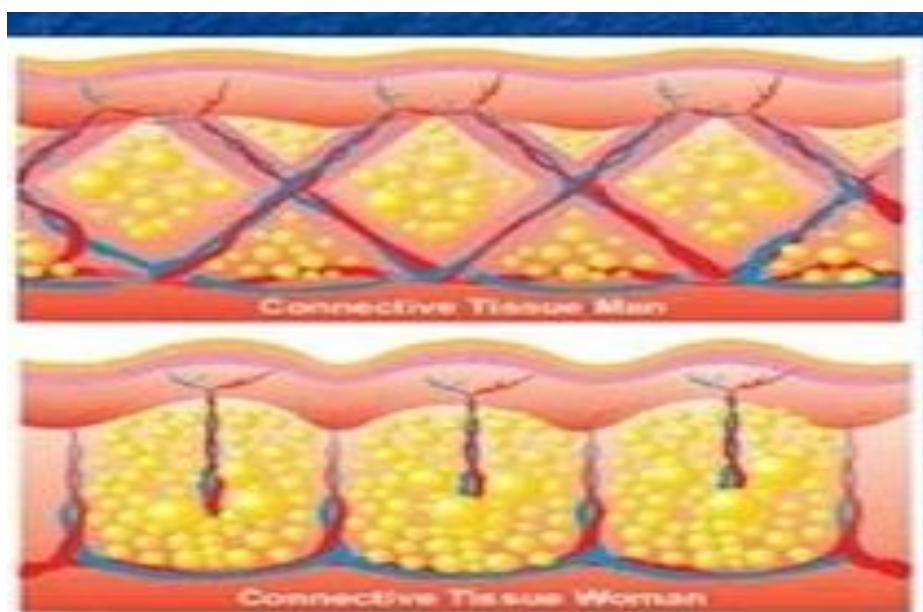
2^ο στάδιο: Η κυτταρίτιδα είναι εμφανής μόνο σε όρθια και όχι σε ύπτια στάση. Στο διαγνωστικό τεστ ίσως υπάρχει πόνος ενώ γίνονται ορατά με γυμνό μάτι μικρές σπασμένες φλέβες και πολύ μικρές περιοχές με εμφανείς αλλοιώσεις του χρώματος του δέρματος. Και σ αυτό το στάδιο η κυτταρίτιδα με ειδικές αισθητικές ή ιατρικές θεραπείες μπορεί να παρουσιάσει αισθητή βελτίωση.

3^ο στάδιο: Σε αυτό το στάδιο η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε όρθια θέση με γυμνό μάτι. Κατά τη πίεση του, το δέρμα της περιοχής είναι παχύτερο και πιο ευαίσθητο στην πίεση απ' ό,τι το φυσιολογικό δέρμα πόνος συνοδεύει την πίεση της περιοχής με τα χέρια ενώ η όψη του δέρματος κατά την πίεση μοιάζει ξεκάθαρα με φλούδα πορτοκαλιού. Η πλήρης εξάλειψη της κυτταρίτιδας σ αυτό το στάδιο δεν είναι εύκολη αλλά με τις κατάλληλες θεραπείες μπορεί να εμφανιστεί μία κάποια βελτίωση.

4^ο στάδιο: Κατά το τελευταίο πλέον στάδιο της, η κυτταρίτιδα είναι εμφανής και σε όρθια και σε ύπτια θέση με γυμνό μάτι. Το δέρμα παρουσιάζεται ρυτιδιασμένο και χαλαρό και πονάει κατά το άγγιγμα. Σκληρά οζίδια ακόμα και με εκχυμώσεις, αιματώματα και κατεστραμμένες ίνες είναι τα αποτελέσματα αυτού του σταδίου. Κατά το τελευταίο στάδιο η ολοκληρωτική θεραπεία είναι αδύνατη. Η πλέον αποτελεσματική μέθοδος είναι η απομάκρυνση του τοπικού λίπους με χειρουργική επέμβαση.

3.6. ΓΙΑΤΙ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

Όπως έχουμε προαναφέρει η κυτταρίτιδα είναι μία πολυπαραγοντική κατάσταση. Η εμφάνιση της στους άνδρες δεν αποκλείεται απλά είναι πολύ σπάνια. Η ανάπτυξη κυτταρίτιδας στις γυναίκες οφείλεται στην κατασκευή του συνδετικού ιστού ο οποίος αποτελείται από ελαστικές ίνες κολλαγόνου και έχει πάχος μόλις λίγα χιλιοστά άρα το αποτέλεσμα της συγκέντρωσης και διόγκωσης των λιποκυψελών, να είναι πιο έντονο και πιο ορατό. Οι άνδρες έχουν ευέλικτο συνδετικό ιστό σε αντίθεση με τις γυναίκες. Επιπλέον τα στρώματα χορίου και επιδερμίδας στους άντρες είναι παχύτερα. Οι ελαστικές ίνες στις γυναίκες είναι κάθετες χωρίς να σχηματίζουν πλέγμα και απέχουν περισσότερο μεταξύ τους από όσο αυτές των ανδρών οι οποίες διατάσσονται χιαστί συνθλίβοντας έτσι τα λιπώδη κύτταρα και μη αφήνοντας έτσι περιθώρια για ανάπτυξη κυτταρίτιδας.



Η εμφάνιση της κυτταρίτιδας εξαρτάται και από ορμονικούς παράγοντες. Οι ορμονικές διαταραχές έχουμε αναφέρει ότι υποστηρίζουν την ανάπτυξη του λίπους και προωθούν τη κατακράτηση υγρών. Οι γυναίκες έχουν πολύ μεγαλύτερη συγκέντρωση οιστρογόνων από τους άντρες. Τα οιστρογόνα είναι η κύρια αιτία που η κυτταρίτιδα εμφανίζεται περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άντρες.

Όμως και οι άνδρες υποφέρουν από κυτταρίτιδα, η εμφάνιση της οποίας στην περίπτωση αυτή φαίνεται να έχει σχέση με μειωμένη έκκριση τεστοστερόνης και αυξημένη ποσότητα οιστρογόνων ή

για κάποια πάθηση λαμβάνουν ορμονική θεραπεία (οιστρογόνα ή αντιανδρογόνα).

Το συμπέρασμα λοιπόν είναι ότι, δεν έχουνε κυτταρίτιδα μόνο οι γυναίκες, όμως στις γυναίκες εξαιτίας αυξημένων οιστρογόνων και εξαιτίας της "κατασκευής" του συνδετικού ιστού, είναι πιο συνήθεις πιο έντονα και πιο εμφανή τα συμπτώματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1.ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Όπως τα αίτια έτσι και η επιτυχημένη αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η λύση λοιπόν για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με σκοπό να μας δώσει τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα δεν είναι μία αλλά ένας συνδυασμός πραγμάτων. Όποια θεραπεία από αυτές που θα αναλύσουμε παρακάτω και αν επιλεγθεί είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά με κάποια άλλη, δε θα δώσει το 100% των αποτελεσμάτων της αν ο πάσχων δεν εφαρμόζει τα εξής πράγματα για να υποβοηθήσει τη θεραπεία:

- **Σωστές διατροφικές συνήθειες:**

Η ενέργεια που προσλαμβάνει μέσω της τροφής να είναι ανάλογη ή και λιγότερη αυτής που καταναλώνει ώστε να κινητοποιήσει το λιπώδη ιστό να κάψει λίπος και όχι να αποθηκεύσει περισσότερο. Οι πηγές ενέργειας να προέρχονται από τρόφιμα υγιεινά φρέσκα όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα χωρίς προσθήκη χρωστικών συντηρητικών ή ζάχαρης.



Το κρέας θα πρέπει να καταναλώνεται άπαχο και η πρωτεΐνη να διαχωρίζεται από τους υδατάνθρακες. Απαραίτητα στο καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να είναι φρούτα λαχανικά, τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες και άφθονο νερό που βοηθά στη κατακράτηση υγρών και την αποβολή τοξινών από τον οργανισμό. Καλό είναι να αποφεύγονται αναψυκτικά ακόμα και light, τα υποκατάστατα ζάχαρης, μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και καφέ καθώς επίσης και το κάπνισμα.

- **Αποτελεσματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα:**

Η άσκηση παρέχει πολλά οφέλη στον οργανισμό και στην υγεία. Επιπλέον μορφοποιεί το σώμα διατηρώντας το λεπτό και συμμετρικό. Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας θα φανεί χρήσιμο ένα αερόβιο πρόγραμμα για «κάψιμο» λίπους το

οποίο θα αυξήσει την καρδιαγγειακή κυκλοφορία αλλά και τη πρόσληψη οξυγόνου στους ιστούς. Επίσης ένα υποστηρικτικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης τονώνει το μυϊκό ιστό. Η άσκηση αυξάνει τον ρυθμό του βασικού μεταβολισμού, βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα και το σύστημα λεμφικής παροχέτευσης.

- **Έλεγχος του άγχους και του στρες:**

Το σώμα και ο νους είναι δύο αλληλένδετα όργανα. Όταν νοσεί το ένα αυτόματα επηρεάζεται και το άλλο. Παρότι στις μέρες μας το στρές αποτελεί την ασθένεια της εποχής η διαχείριση του και η αντιμετώπιση του μπορεί να φανεί πολύτιμη σε πολλούς τομείς κ στη συγκεκριμένη περίπτωση και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

- **Φροντίδα του δέρματος:**

Η προσωπική φροντίδα του δέρματος στο σπίτι αποτελεί εξίσου βασικό συνδυαστικό παράγοντα θεραπείας . Με την εφαρμογή peeling σώματος και με κάποιες κινήσεις μασαζ μπορεί να επιτύχει κανείς υπεραιμία και να βοηθήσει στη βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας, απομακρύνοντας παράλληλα και τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και προετοιμάζοντας έτσι το δέρμα να δεχτεί την εφαρμογή serum,γαλακτώματος η κρέμας σώματος. Μετά το peeling οι ουσίες απορροφώνται καλύτερα και σε βάθος και έτσι το δέρμα ενυδατώνεται και διατηρεί μια αίσθηση σφριγηλότητας.



Τέλος ο πάσχων θα πρέπει να γνωρίζει πως η θεραπεία της κυτταρίτιδας δε μπορεί να αποφέρει το μέγιστο αποτέλεσμα σε σύντομο χρονικό διάστημα καθώς δεν δημιουργήθηκε εν μια νυκτί. Επίσης η διατροφή, η άσκηση ,η διαχείριση του στρες και η φροντίδα του δέρματος θα πρέπει να γίνει νέος τρόπος ζωής καθώς αν μετά το πέρας της θεραπείας ο πάσχων επιστρέψει στις πρότερες συνήθειες του το πρόβλημα της κυτταρίτιδας θα ξανά εμφανιστεί. Συνεπώς

όλα αυτά δεν αποτελούν μόνο τρόπους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας αλλά και μεθόδους πρόληψης.

4.1.1 ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.

4.1.1.1 ΜΑΛΑΞΗ (ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ).

Γίνεται από εκπαιδευμένους θεραπευτές με ειδικές τεχνικές μαλάξεων και ανοδικές κινήσεις, με απώτερο στόχο να κυκλοφορήσει καλύτερα η λέμφος . Η λέμφος, σήμερα, θεωρείται σαν την πιο ζωτική πηγή ενέργειας και υγείας όλου του οργανισμού καθώς επίσης αποτελεί και σπουδαίο αμυντικό σύστημα κατά των ιών, των μικροβίων και των μολύνσεων και λοιμώξεων. του οργανισμού. Το λεμφικό μασάζ, τονώνει τη μικροκυκλοφορία , με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς και τη γρήγορη και αποτελεσματική απομάκρυνση τοξινών από τον οργανισμό. Επίσης συμβάλλει στην εξάλειψη των οιδημάτων από τη συσσώρευση λίπους. Έτσι, χάρη στην αντιοιδηματική και αποσυμφορητική δράση του, το λεμφικό χειροπρακτικό μασάζ συντελεί στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, καθώς και στη βελτίωση του προβλήματος του τοπικού πάχους.



Το λεμφικό μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα, κυρίως όμως στα χέρια, σε ολόκληρο το μήκος των ποδιών, στην κοιλιά και τους γλουτούς, επιμένοντας σε προβλήματα όπως η κυτταρίτιδα, τα πρηξίματα και το τοπικό πάχος.

Κύριος στόχος του είναι η διέγερση των λεμφαδένων, για να επιτευχθεί έτσι η διευκόλυνση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού.

Ο αριθμός των συνεδριών που θα εφαρμοστούν εξαρτάται από τη κάθε περίπτωση μεμονωμένα, δεν εμφανίζουν όλοι το ίδιο πρόβλημα κυτταρίτιδας και δεν έχουν όλοι τις ίδιες προσδοκίες από μία θεραπεία. Ωστόσο αρχικά οι συνεδρίες γίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να ενεργοποιηθεί

η λέμφος και να έχουμε γρήγορη αποτοξίνωση του οργανισμού, όσο η θεραπεία προχωρά η συχνότητα αραιώνει. Ωστόσο η λεμφική μάλαξη μπορεί να λειτουργήσει θετικά και ως μέσω πρόληψης της κυτταρίτιδας καθώς με τη καλή λεμφική κυκλοφορία αποβάλλονται οι τοξίνες και αποφεύγεται η κατακράτηση υγρών. Επίσης μετά το πέρας της θεραπείας σε μικρότερη συχνότητα μπορεί να εφαρμόζεται σε συντήρηση του επιτευχθέντος αποτελέσματος.

Θα πρέπει να ξεκαθαριστεί πως η μάλαξη να μην μπορεί να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σε μέρος μιας συνδυασμένης προσπάθειας ωστόσο δεν αποτελεί πανάκεια.

Το λεμφικό μασάζ δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα στον οργανισμό όταν γίνεται από εξειδικευμένους αισθητικούς και φυσικοθεραπευτές. Σε περίπτωση που εφαρμοστεί λανθασμένα μπορεί να τραυματίσει και να προκαλέσει βλάβη στο συνδετικό ιστό. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται βίαιες, δυνατές και απότομες κινήσεις και θα πρέπει να εφαρμόζονται βαθιές, προσεκτικές, σταθερές με πλήρη επαφή των χεριών. Ο ρυθμός των κινήσεων θα πρέπει να ακολουθεί το ρυθμό ροής της λέμφου.

Άλλωστε η αποτελεσματικότητα της μάλαξης δεν έχει να κάνει με την εφαρμογή δυνατών κ σκληρών χειρισμών αλλά με τη καλή γνώση των αιτιών που προκαλούν το πρόβλημα, των ανατομικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών του και του μεγέθους της επίδρασης του. Οι μαλάξεις που εφαρμόζονται στην κυτταρίτιδα που είναι μαλακές και σέβονται την ευαισθησία και την ανατομία του ανθρώπου λέγονται λεμφικές και περιλαμβάνουν:θωπείες, τσιμπήματα, ζυμώματα,στρίψιμο σε σχήμα s.

Τέλος, η λεμφική μάλαξη καλό είναι να αποφεύγεται: όταν υπάρχουν συγκεκριμένες και σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, όπως κακοήθεις όγκοι, θρομβώσεις, αλλά και καρδιαγγειακά προβλήματα, οξείες βακτηριδιακές φλεγμονές, εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα, φλεβίτιδα, θρομβοφλεβίτιδα και εγκυμοσύνη.

4.1.1.2. ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗ

Εφαρμόζεται σε κέντρα αισθητικής, όπου υπάρχουν ειδικές μπανιέρες υδροθεραπείας οι οποίες εκλύουν με πίεση νερό και όζον από συγκεκριμένα στόμια εκροής με σκοπό τη μάλαξη. Η μέθοδος αυτή συνδυάζει θερμότητα και υδροστατική πίεση.



Προκαλεί εν τω βάθει μάλαξη ταυτόχρονα σε ολόκληρο το σώμα και δραστηριοποιεί έτσι την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, χαλαρώνοντας ταυτόχρονα το νευρικό σύστημα. Οι θεραπείες με υδρομασάζ βελτιώνουν την γενικότερη κατάσταση του οργανισμού χαρίζοντας μας αίσθηση ευεξίας και ενέργειας.

4.1.1.3. ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΜΕΣΑ ΕΦΙΔΡΩΣΗΣ.

Θερμοθεραπεία αποκαλείται η θεραπευτική μέθοδος κατά την οποία επιτυγχάνεται γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα. Συγκεκριμένα από την αύξηση της θερμοκρασίας αποβάλλονται από τον οργανισμό μέσω της εφίδρωσης υγρά αλλά και επιζήμια για τον οργανισμό και τη κυτταρίτιδα τοξικά προϊόντα. Αυξάνεται η ροή του αίματος με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών, αυξάνεται η δραστηριότητα των ενζύμων και ο μεταβολισμός. Μειώνονται μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, φλεγμονές και οιδήματα. Η εφίδρωση μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς τρόπους και πάντα θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τη κατάσταση υγείας κάθε ατόμου. Ανάμεσα στα βασικότερα είδη θερμοθεραπείας που εφαρμόζονται σε κέντρα αισθητικής είναι και η σάουνα τα ατμόλουτρα η παραφίνη και θερμοκουβέρτα.

.Οι **θερμοκουβέρτες** αποτελούν μια καλή λύση σε άτομα που δεν ιδρώνουν εύκολα και που δεν μπορούν να κάνουν σάουνα. Η θερμοκρασία κυμαίνεται από 38-60 βαθμούς Κέλσιου. Μεταφέρουν την ζέστη βαθιά στο δέρμα και προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας στον υποκείμενο ιστό. Η βελτίωση του μεταβολισμού του λίπους και της κυκλοφορίας του αίματος, βοήθα στην αποσύνθεση του λίπους και την σύσφιξη του συνδετικού ιστού. Είναι λοιπόν σημαντικό η απελευθερούμενη ζέστη να μην είναι υπερβολική. Η άνοδος της θερμοκρασίας στους ιστούς έχει σαν αποτέλεσμα την υπεραιμία και την αυξημένη δράση των

ενζύμων. Επηρεάζει το νευρικό σύστημα και επιταχύνει τη χαλάρωση



Η θερμοκουβέρτα μπορεί να συνδυαστεί με θεραπείες σώματος (πχ φύκια) για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, υπέρτασης, φλεβίτιδας, κιρσών, ευρυαγγειών, καρδιαγγειακών και γυναικολογικών προβλημάτων.

Άλλα μέσα εφίδρωσης που χρησιμοποιούνται στην αισθητική είναι τα ατμόλουτρα ή σάουνα

Η **σάουνα** ή θερμόλουτρο δηλώνει τη διαδικασία της έκθεσης του σώματος σε υψηλή θερμοκρασία (μέχρι και 120 βαθμούς C) επί ένα χρονικό διάστημα της τάξης των 10'-15' και την ακόλουθη ψύξη του σώματος με την επαφή με ψυχρό νερό. Επίσης δηλώνει τον θάλαμο μέσα στον οποίο επικρατεί η υψηλή θερμοκρασία και ο οποίος έχει ειδική κατασκευή, συνήθως από ξύλο κωνοφόρων. Σε μία άκρη του θαλάμου τοποθετείται το ηλεκτρικό θερμαντικό σώμα που είναι η αντίσταση μέσα σε ένα μεταλλικό κάδο, στο επάνω μέρος του οποίου βρίσκεται ένα πλέγμα με μερικά τεμάχια από πέτρες οι οποίες θερμαίνονται από την ηλεκτρική αντίσταση και αποκτούν θερμοκρασία αρκετά υψηλότερη της θερμοκρασίας του χώρου. Επάνω σ' αυτές τις πέτρες χύνεται, περιοδικά, νερό ώστε να διατηρείται η υγρασία του χώρου, δεδομένου ότι η αύξηση της θερμοκρασίας του αέρα ελαττώνει τη σχετική υγρασία.



Τα **ατμόλουτρα** γνωστά και ως hammam σε χώρους σπα, είναι η υγρή έκδοση της σάουνας. Το ατμόλουτρο είναι θάλαμος γεμάτος υδρατμούς. Η θερμοκρασία διατηρείται σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα από της σάουνας, γιατί όσο αυξάνει η περιεκτικότητα του αέρα σε υδρατμούς τόσο ελαττώνεται η ανοχή θερμοκρασίας από το σώμα. Στο Ατμόλουτρο η θερμοκρασία του αέρα δεν φθάνει περισσότερο από περ. 55 °C. Στη σάουνα η θερμοκρασία είναι περίπου 80 °C και μπορεί να φθάσει και στους 100 °C. Το σώμα δεν φθάνει στην ίδια θερμοκρασία, φυσικά, γιατί η εφίδρωση διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος σε ανεκτά επίπεδα. Συνήθως η θερμοκρασία του δέρματος ανεβαίνει κατά περίπου 3 °C, ενώ των οργάνων ανεβαίνει περίπου 1 °C

Η αντίδραση του σώματος είναι η ίδια και στις δύο περιπτώσεις: όταν η εξωτερική θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη από εκείνη του σώματος, ιδρώνει για να δροσιστεί με την έκκριση υγρού από τους διεσταλμένους πόρους. Αυτός ο ιδρώτας απορροφά θερμότητα κατά την εξάτμιση. Βλέπουμε λοιπόν πως και τα δύο έχουν παρόμοιους στόχους και αποτελέσματα. Προκαλούν εφίδρωση βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας αποβολή τοξινών και υγρών από τον οργανισμό. Αποτελούν ένα καλό βοηθητικό μέσο στη καταπολέμιση της κυτταρίτιδας. Μπορούν να εφαρμοστούν μεμονωμένα η και συνδυαστικά με άλλες θεραπείες (πχ με λεμφική μάλαξη) κατά της κυτταρίτιδας.

Η σάουνα και το ατμόλουτρο, θα πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις άσθματος, ρευματισμών, παθήσεων των νεφρών, σε καρδιαγγειακά προβλήματα, σε περιπτώσεις υψηλής η χαμηλής αρτηριακής πίεσης, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε άτομα που έχουν κλειστοφοβία, και σε φλεγμονές εσωτερικών οργάνων η αγγείων.

Η θεραπεία με **παραφίνη** αποτελεί μία ακόμα θεραπεία για να επιτύχουμε την αύξηση της θερμοκρασίας στο σώμα. Σε θερμοκρασία δωματίου η παραφίνη είναι στερεή. Πριν τη χρήση της τοποθετείται σ'ένα κάδο από ανοξείδωτο χάλυβα,όπου ρευστοποιείται (παραφινόλουτρο). Στο δοχείο που περιέχει το μίγμα, είναι ενσωματωμένη μία θερμαντική μονάδα και σε ορισμένες περιπτώσεις ένας θερμοστάτης. Η θερμοκρασία διατηρείται στους 51,6 - 52,7 βαθμούς Κελσίου. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας τοποθετούμε το άτομο στο πλάι μας και μ' ένα πλατύ πινέλο αλείφουμε πρώτα το πίσω μέρος της κνήμης, τους γλουτούς, την πλάτη .Κατόπιν επαλείφουμε την πρόσθια πλευρά των κνημών, την κοιλιά, επιμένοντας στα σημεία όπως οι γοφοί και οι μηροί. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται με γρήγορο ρυθμό γιατί το προϊόν κρυώνει γρήγορα και το άτομο μπορεί να έχει δυσάρεστη αίσθηση. Πάντα φροντίζουμε το υλικό να είναι στη θερμοκρασία ανεκτή από το δέρμα ,αφήνοντας το αριστερό στήθος και χέρι ακάλυπτο. Για καλύτερα αποτελέσματα τυλίγουμε το άτομο με πλαστικό υλικό και το τοποθετούμε στις θερμαινόμενες κουβέρτες. Ο χρόνος θεραπείας κυμαίνεται από 20'-40'. Στα σημεία που εφαρμόζεται η παραφίνη αναπτύσσεται μεγάλη θερμοκρασία με τον τρόπο αυτό αυξάνει τη ροή του αίματος και την οξυγόνωση της περιοχής λόγω της προκαλούμενης διαστολής των αγγείων. Επίσης αυξάνεται η ενζυματική δραστηριότητα, που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του μεταβολισμού των περιοχών που θερμαίνονται, ενώ παράλληλα αυξάνεται η ταχύτητα νευρικής αγωγής των ερεθισμάτων. Η παραφίνη επίσης προσθέτει στο δέρμα το λάδι της που με τη θερμότητα απορροφάται δίνοντας του μια ελαστικότητα και μια στιλπνότητα. Τελειώνοντας μπορούμε να εφαρμόσουμε λεμφικό μασάζ στην περιοχή που έγινε η εφαρμογή για μια πιο ολοκληρωμένη θεραπεία.

Η θεραπεία παραφίνης αντενδείκνυται σε ανοικτά τραύματα, σε δερματικές μολύνσεις, σε περιφερικές αγγειακές παθήσεις, σε περιοχές με διαταραχή της αισθητικότητας και σε υπερευαίσθητους στη θερμοκρασία ασθενείς.

Παρόμοια δράση με αυτή της παραφίνης έχει και η θεραπεία με **αυτοθερμαινόμενη λάσπη**.

Η αυτόθερμαινόμενη λάσπη από θαλάσσια φύκια φρέσκα ή αποξηραμένα, ενεργεί για αναγέννηση(ανανέωση) και επιταχύνει τον μεταβολισμό. Επίσης ,επιτρέπει μια βαθύτερη αποτοξίνωση

των μπλοκαρισμένων περιοχών και χαλάρωση, αποσυμφορώντας τις μπλοκαρισμένες ζώνες.

4.1.1.4 ΘΕΡΜΟΜΑΣΚΕΣ

Η εφαρμογή τους στηρίζεται στην εκμετάλλευση των αποτελεσμάτων που έχει η θερμότητα στο δέρμα. Η τοποθέτησή τους γίνεται τοπικά στην προβληματική περιοχή, αφού προηγηθεί η επάλειψη της με ανάλογα προϊόντα.

4.1.1.5. ΠΡΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στην Αισθητική η Πρεσσοθεραπεία εφαρμόζεται για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας. Η μέθοδος της πρεσσοθεραπείας είναι στην ουσία η εφαρμογή τοπικών ήπιων πιέσεων στην πάσχουσα περιοχή που οδηγεί στην επαναφορά της λειτουργίας τόσο στο λεμφικό κυκλοφορικό σύστημα όσο και στο υπόλοιπο του ανθρωπίνου οργανισμού. Είναι μέθοδος ανώδυνη και ασφαλής σε σημείο που μπορεί να εφαρμοσθεί σε μία γυναίκα ακόμη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η πρεσσοθεραπεία εξατομικεύεται στις ανάγκες κάθε ατόμου και διαρκεί 30-40'.



Εφαρμόζεται κυρίως στα πόδια, τη κοιλιά και τη πλάτη. Η συσκευή αποτελείται από μία αντλία που «στέλνει» μεγάλη ποσότητα αέρα στη στολή, φουσκώνει τις εσωτερικές επιφάνειες που καλύπτουν το σώμα, επιτυγχάνοντας ένα ολικό λεμφικό μασάζ θερμού αέρα.

Η πρεσσοθεραπεία βοηθά στη ρύθμιση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, ελαττώνει την κατακράτηση των υγρών, προκαλεί αποτοξίνωση του οργανισμού και προστατεύει τους ιστούς από την σκλήρυνση.

Αντενδείκνυται σε : άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση, καρδιακή ανεπάρκεια, σε οξεία φάση φλεγμονών και επιμολύνσεις (πχ. Έλκη)

4.1.1.6 ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗ

Ιοντοφόρηση ονομάζεται η τεχνική της διείσδυσης διαφόρων ουσιών στο δέρμα με τη βοήθεια συνεχούς ηλεκτρικού ρεύματος στους ιστούς κυρίως αυτούς που πλήττονται από την κυτταρίτιδα και να βελτιώσουν την αιματική και λεμφική κυκλοφορία της συγκεκριμένης περιοχής.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να δώσει καλά αποτελέσματα σε αρχικά στάδια κυτταρίτιδας. Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται είναι κατά κύριο λόγο φυσικά διουρητικά. Η ιοντοφόρηση επιτυγχάνει μείωση του συσσωρευμένου λίπους και βελτιώνει την υφή και όψη του δέρματος. Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις που υπάρχει ευαισθησία στα νεφρά ή την ουροδόχο κύστη.

4.1.2. ΣΥΓΡΟΝΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

4.1.2.1 LPG Endermologie

Τα τελευταία χρόνια σε πολλά κέντρα αισθητικής η κλασσική λεμφική μάλαξη(με τα χέρια) έχει αντικατασταθεί από το μηχάνημα “lpg endermologie”. Η συσκευή περιλαμβάνει μια μηχανική κεφαλή θεραπείας με 2 ηλεκτρονικά ελεγχόμενους κυλίνδρους και πλήρους ρυθμισμένης εισρόφηση. Αυτή η μη επεμβατική κεφαλή επιτρέπει την εν τω βάθει μηχανοποίηση και κινητοποίηση του ιστού, υποκινεί το φλεβικό και λεμφικό σύστημα με σκοπό την αποβολή των τοξινών. Οι ινοβλάστες διεγείρονται με αποτέλεσμα την αύξηση του κολλαγόνου και την παραγωγή ελαστίνης για έναν αναζωογονημένο και πιο υγιή δερματικό τόνο. Η ελεγχόμενη εισρόφηση ανυψώνει ήπια και κυλά το δέρμα για να κινητοποιήσει σε εν τω βάθει επίπεδα τις προβληματικές περιοχές, αυξάνοντας την υποδόρια ροή αίματος. Οι τοξίνες και οι δύσμορφες κατακρατήσεις υγρών αποβάλλονται, καθώς οι συνδετικές ίνες ελαστικοποιούνται και αποκαθίστανται. Κατά τη διάρκεια της κάθε συνεδρίας ο θεραπευόμενος φορά ένα ειδικό κορμάκι, το οποίο διευκολύνει την κίνηση των κυλίνδρων της ειδικής κεφαλής που χρησιμοποιείται στην θεραπεία.



Δεδομένου ότι η θεραπεία βασίζεται στην ενεργοποίηση της λεμφικής κυκλοφορίας, γίνεται σε όλη την επιφάνεια του σώματος, σε περιοχές συσσωρευμένου τοπικού λίπους μπορούμε ωστόσο να επιμείνουμε περισσότερο. Η διάρκεια της συνεδρίας είναι από 45' έως και μια ώρα. Συνήθως συστήνονται συνολικά 12-15 συνεδρίες, δυο κάθε εβδομάδα. Η θεραπεία Irg δεν είναι επίπονη αλλά χαλαρωτική και ευχάριστη. Όπως κάθε θεραπεία έτσι και το Irg lipomassage συνδυάζεται εξαιρετικά με όλες τις θεραπείες σώματος (πχ. Θεραπεία με ραδιοσυχνότητες) και μάλιστα μελέτες έδειξαν ότι βοηθάει μέσω της ενεργοποίησης της λεμφικής κυκλοφορίας σε ταχύτερα αποτελέσματα τόσο στην κρυολιπόλυση όσο και στη μεσοθεραπεία.

4.1.2.2 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ

Οι ραδιοσυχνότητες (RF) χρησιμοποιούνται στην ιατρική πάνω από 30 χρόνια. Σχετικά πρόσφατα όμως αποδείχθηκε πως είναι ιδιαίτερος κατάλληλος και για αισθητικές εφαρμογές καθώς η θερμότητα χρησιμοποιείται από τα κύτταρα του σώματος ως πηγή ενέργειας. Η χρήση τους είναι εξαιρετικά επιτυχημένη στη θερμική διάλυση των λιποκυττάρων αλλά και τη παράλληλη σύσφιξη του δέρματος. Είναι μια ανώδυνη μη επεμβατική μέθοδος ιδανική για κάθε τύπο δέρματος σε κάθε χρονική περίοδο. Στις αισθητικές εφαρμογές οι ραδιοσυχνότητες τρίτης γενιάς εφαρμόζονται στο δέρμα μέσω πόλων για τη θέρμανση των βαθύτερων στοιβάδων του δέρματος (χόριο) και του υποδόριου λίπους. Η θερμότητα που διαχέεται στους ιστούς έχει σαν αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να συρρικνωθούν, ενώ παράλληλα ενεργοποιούνται οι ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου. Έτσι βελτιώνεται η ποιότητα του δέρματος και επιτυγχάνεται η βελτίωση της κυκλοφορίας. Κατά την εκπομπή ραδιοσυχνοτήτων, ο θεραπευόμενος έχει μια βαθιά αίσθηση θερμότητας καθώς η ενέργεια των ραδιοσυχνοτήτων εφαρμόζεται στο δέρμα και δρά στους υποκείμενους ιστούς. Αυτή η εσωτερική (βαθιά) αίσθηση θερμότητας αποτελεί την ένδειξη ότι το κολλαγόνο σας και ο λιπώδης ιστός έχει περιέλθει στην κατάλληλη, αποτελεσματική θερμοκρασία. Ο θεραπευτής μπορεί

να ρυθμίσει την ποσότητα ενέργειας για να επιτευχθεί η απαιτούμενη ισορροπία άνεσης εφαρμογής και βέλτιστου αποτελέσματος. Η εφαρμογή ραδιοσυχνοτήτων στο δέρμα αποτελεί μια καλή μέθοδο για σύσφιξη του δέρματος, μείωση του τοπικού πάχους, βελτίωση της υφής του δέρματος και της όψης φλοιού πορτοκαλιού. Είναι μια μέθοδος που μπορεί να εφαρμοστεί είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες όπως η μεσοθεραπεία, το Irg endermologie κα.



Η εφαρμογή αυτής της μεθόδου χρονικά κυμαίνεται από 15 έως 45 λεπτά εξαρτάται από το μέγεθος της υπό θεραπείαν περιοχής και τον αριθμό των επαναλήψεων που θα χρειαστούν. Ο αριθμός των απαραίτητων εφαρμογών καθορίζεται από τον θεράποντα. Συνήθως χρειάζονται 4 με 6 θεραπείες. Οι αντενδείξεις της συγκεκριμένης μεθόδου αναφέρονται σε ιστορικό κακοήθειας, σε κύηση και λοχεία, σε ενεργό νόσημα του συνδετικού ιστού, σε άτομα φέροντα μεταλλικά προθέματα και σε άτομα με βαριά νοσήματα.

4.1.2.3 LIPOLASER

Το laser έχει προκαλέσει επανάσταση στην τεχνολογία και σήμερα δεν υπάρχει σχεδόν κανένας επιστημονικός κλάδος στον τομέα των φυσικών επιστημών στον οποίο δεν χρησιμοποιείται ήδη το laser. Στην αισθητική οι καταπληκτικές ιδιότητες του έχουν ήδη μπει σε εφαρμογή εδώ και πολλά χρόνια. Η εφεύρεση του laser για αισθητικούς σκοπούς είναι αναμφισβήτητα ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα της τελευταίας δεκαετίας. Το lipolaser αφορά τη χημική και βιολογική επίδραση του διοδικού laser στα λιποκύτταρα και τους εν γένει υποδόριους ιστούς. Οι δραστικές ακτίνες του διοδικού laser καταστρέφουν την κυτταρική μεμβράνη των λιποκυττάρων, δημιουργώντας οπές επάνω της, μέσα από τις οποίες αποδεδμεύονται ευκολότερα τα λιπαρά οξέα και παροχετεύονται μέσω της λεμφικής οδού. Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται σε όλα τα σημεία του σώματος που παρουσιάζουν

συσσώρευση λίπους και κυτταρίτιδα. Η κάθε συνεδρία διαρκεί 20-30 λεπτά και εφαρμόζεται 2 φορές την εβδομάδα. Η λιπόλυση με laser είναι μια ανώδυνη, ασφαλής μέθοδος που προσφέρει έντονη λιποδιάλυση, αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας αλλά και σύσφιξη διότι το lipolaser ενεργοποιεί τη κολλαγονογένεση.

4.1.2.4 CAVITATION (ΣΠΗΛΛΙΩΣΗ)

Η μέθοδος Cavitation αποτελεί τη σύγχρονη μη επεμβατική μέθοδο λιπογλυπτικής και προκαλεί απώλεια τοπικού πάχους και βελτίωση έως και σε ορισμένες περιπτώσεις εξάλειψη της κυτταρίτιδας. Η θεραπεία αυτή βασίζεται στη δράση των υπερήχων χαμηλής συχνότητας. Το πεδίο των υπερήχων δημιουργεί μικροσκοπικές φυσαλίδες υποπίεσης μέσα στο λιπώδη ιστό και γύρω από τα λιποκύτταρα επιτυγχάνοντας την επιλεκτική συρρίκνωση και καταστροφή τους. Στην ουσία αυτά τα ηχητικά κύματα χαμηλής συχνότητας δημιουργούν μικροσπές στην επιφάνεια των κυτταρικών μεμβρανών, καταστρέφοντας έτσι τη δομή ενός πλήθους λιποκυττάρων καθιστώντας τα ανενεργά. Η θεραπεία Cavitation εφαρμόζεται συνηθέστερα στις εξής περιοχές του σώματος: μηρούς, γλουτούς, εσωτερικό μέρος των γονάτων, κοιλιά και χέρια.



Κάθε συνεδρία διαρκεί από 30 έως 40 λεπτά και η προτεινόμενη συχνότητα είναι μία με δύο φορές την εβδομάδα και είναι απαραίτητο να γίνουν από 8 έως 10 συνεδρίες για βέλτιστα αποτελέσματα. Προκαλεί σύσφιξη στο δέρμα, βελτιώνει την υφή του δέρματος, το περίγραμμα του σώματος, την κυκλοφορία του αίματος και τη κυτταρίτιδα. Μπορεί να εφαρμοστεί εξαιρετικά σε συνδυασμό με μεσοθεραπεία σώματος, ραδιοσυχνότητες και κρυολιπόλυση.

4.1.2.5. ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ

Η κρυολιπόλυση είναι μία σχετικά νέα μέθοδος που εφαρμόζεται στην αισθητική. Χαρακτηρίζεται ως «λιποαναρόφηση χωρίς νυστέρι» μειώνοντας έτσι την ανάγκη της χειρουργικής επέμβασης για την αφαίρεσης του λιπώδους ιστού. Η θεραπεία οφείλει την ονομασία της στη Παγκόσμια Ιατρική ανακάλυψη της επίδρασης του ψύχους στο λιπώδη ιστό, δίχως ταυτόχρονα να βλάπτει το δέρμα, τους γειτονικούς ιστούς και τα αγγεία. Σύμφωνα με μελέτες τα λιποκύτταρα παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Έτσι το μηχάνημα της κρυολιπόλυσης μέσα από τις κεφαλές που διαθέτει εκπέμπει απευθείας στα λιποκύτταρα ελεγχόμενες χαμηλές θερμοκρασίες (-15 έως 0 βαθμούς Κελσίου) χωρίς να επηρεάζει ή βλάπτει τα υπόλοιπα κύτταρα και ιστούς. Με αυτό τον τρόπο τα κύτταρα κρυσταλλοποιούνται με τελικό αποτέλεσμα την απόπτωση τους μερικές εβδομάδες μετά. Η απομάκρυνση τους από τον οργανισμό γίνεται εντελώς φυσικά και σταδιακά μέσω του λεμφικού και ουροποιητικού συστήματος. Τα αποτελέσματα της κρυολιπόλυσης γίνονται άμεσα ορατά και τελειοποιούνται σε διάστημα 2-3 μηνών. Η εφαρμογή είναι ανώδυνη και δεν χρειάζεται αποθεραπεία. Ανάλογα με τη περίπτωση κρίνονται και οι συνεδρίες που χρειάζονται. Υπάρχουν περιπτώσεις που εφαρμόστηκε μόνο μια ωστόσο σε άλλες για καλύτερα αποτελέσματα εφαρμόζονται 2-3. Η άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε τρόφιμα που ενυδατώνουν το δέρμα, ενισχύουν το κολλαγόνο και αποτρέπουν την αποθήκευση του λίπους, αποτελούν πάντα τον πιο ισχυρό μας σύμμαχο στη διατήρηση των αποτελεσμάτων της θεραπείας. Ο συνδυασμός κρυολιπόλυσης με cavitation μπορεί να φέρει θεαματική βελτίωση στη μείωση του λίπους, τη σύσφιξη του δέρματος και την βελτίωση της κυτταρίτιδας. Θα πρέπει να αποφεύγεται η εφαρμογή της σε περιπτώσεις που ο θεραπευόμενος φέρει βηματοδότη, σε διαταραχές της αιματικής κυκλοφορίας, σε σημεία όπου υπάρχει πρόσφατη χειρουργική τομή, σε καρκινοπαθείς και σε άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή.

4.1.2.6. ΚΥΤΤΑΡΟΛΙΠΟΛΥΣΗ

Η κυτταρολιπόλυση είναι μια ιατρική μέθοδος θεραπείας της κυτταρίτιδας. Στηρίζεται στην διέλευση χαμηλής έντασης ηλεκτρικού ρεύματος στις προσβεβλημένες περιοχές. Μακριές, λεπτές, αποστειρωμένες βελόνες, 5-15 εκατοστών ανάλογα με το σημείο που εφαρμόζεται, τοποθετούνται κάτω από το δέρμα των γλουτών ή των μηρών παράλληλα η μια με την άλλη, τα ηλεκτρόδια με τη σειρά τους συνδέονται με τη συσκευή που παράγει ηλεκτρικό ρεύμα. Η διέλευση ηλεκτρικού ρεύματος προκαλεί τη θέρμανση των ιστών συνεπώς και τη διάνοιξη των αγγείων της μικροκυκλοφορίας. Λόγω της αυξημένης πλέον ροής αίματος αυξάνεται και η ποσότητα οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών που παρέχονται στους ιστούς. Ταυτόχρονα απομακρύνονται οι τοξίνες και μετακινείται το λίπος από τις λιποαποθήκες. Οι περιοχές όπου θα εμφυτευθούν τα ηλεκτρόδια επιλέγονται εκ των προτέρων με τον ασθενή σε όρθια θέση, τα σημεία εισόδου των ηλεκτροδίων σημειώνονται με χειρουργικό μαρκαδόρο, ενώ η εμφύτευση των ηλεκτροδίων γίνεται με τον ασθενή ξαπλωμένο, ώστε να αποφευχθούν υποδόριες μετακινήσεις των βελόνων που ενδεχομένως θα προκαλούσαν βλάβες στην περιοχή. Η θεραπεία διαρκεί 6 ως 9 εβδομάδες. Ο ασθενής παρακολουθεί συνεδρίες διάρκειας περίπου 60 λεπτών με μεσοδιαστήματα 7-10ημερών. Τα τελικά αποτελέσματα της θεραπείας είναι πλέον εμφανή 4-5 εβδομάδες μετά την τελευταία συνεδρία. Τα μειονεκτήματα της συγκεκριμένης θεραπείας είναι οι μώλωπες που δημιουργούν, η αίσθηση πόνου και η ανοχή της (η οποία είναι υποκειμενική για κάθε θεραπευόμενο) Η θεραπεία αυτή θα πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις ατόμων με καρδιοπάθειες, υπέρταση ή νευρολογικές ασθένειες. Σε περιπτώσεις δύσκολων δερματολογικών καταστάσεων (π.χ έκζεμα) και σε άτομα με ασθενές ή προβληματικό φλεβικό ή λεμφικό σύστημα.

4.1.2.7 . ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο όρος μεσοθεραπεία αναφέρεται στην ιατρική τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διαφορετικά είδη προβλημάτων. Στην αισθητική ιατρική χρησιμοποιείται για διαδικασίες όπως:

βελτίωση της υφής του δέρματος, ρυτίδων, τοπικού πάχους, ουλών, κυτταρίτιδας κ.α. Η τεχνική αυτή αναφέρεται στην ενέσιμη διοχέτευση ουσιών στο μεσόδερμα (μεσαίο στρώμα δέρματος). Όταν απλώνουμε μια ουσία στην επιδερμίδα ένα μικρό ποσοστό της απορροφάται και η απορρόφηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες(π.χ κατάσταση επιδερμίδας, υγρασία κα). Η τεχνική της μεσοθεραπείας έχει ως σκοπό τη δημιουργία μικρών καναλιών στην επιδερμίδα μέσω των οποίων μπορούν με ευκολία να διεισδύσουν δραστικές ουσίες και να φτάσουν ως το χόριο. Ο γιατρός χρησιμοποιεί μια μικρή σύριγγα με πολύ λεπτή βελόνα (περίπου όσο μία τρίχα), γίνονται πολλαπλές εγχύσεις στην ενδιαφερόμενη περιοχή. Λόγω του ότι η βελόνα είναι πάρα πολύ λεπτή ο βαθμός του πόνου είναι ελάχιστος. Σε κάποια σημεία μάλιστα μπορεί να μην γίνεται και καθόλου αισθητός. Η διαδικασία μπορεί να γίνει με το χέρι ή με μηχανισμό που είναι ειδικός γι' αυτό (ψηφιακό πιστόλι μεσοθεραπείας).



Κανένα από τα δύο δεν είναι καλύτερο ή χειρότερο, αλλά εξαρτάται από την εμπειρία και συνήθεια του γιατρού. Σε κάθε τσίμπημα ο γιατρός εναποθέτει μία πολύ μικρή ποσότητα του υλικού. Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται στην μεσοθεραπεία κυτταρίτιδας είναι πολλές και συνήθως συνδιάζονται. Συνήθως χρησιμοποιούνται συμπλέγματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων (με αποτοξινωτική δράση, προωθούν τη καλύτερη όψη του δέρματος) μαζί με υαλουρονικό οξύ που διεγείρει τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης ,καθώς και φυσικές ουσίες όπως καφεΐνη, καρνιτίνη , αγκινάρα οι οποίες βοηθούν στην αποτοξίνωση, στην βελτίωση του μεταβολισμού και την αποσυμφόρηση του λιπώδους ιστού. Ο αριθμός των εφαρμογών εξαρτάται από τον βαθμό του προβλήματος. Συνήθως πάντως, οι θεραπείες πρέπει να είναι περισσότερες από δέκα και σε μικρό χρονικό διάστημα (συνιστανται 2εφαρμογές την εβδομάδα.) Όπως κάθε τεχνική έτσι και η μεσοθεραπεία θα πρέπει να συνδυάζεται με υγιεινό τρόπο

ζωής επίσης η γυμναστική και η κίνηση γενικότερα βοηθούν τη θεραπεία. Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί με άλλες θεραπείες που έχουμε προαναφέρει όπως το Irg endermologie, το lipolaser κλπ. Οι αντενδείξεις της συγκεκριμένης θεραπείας αφορούν γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, διαβητικά άτομα, άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό, πρόσφατο καρκίνο, άτομα με αυξημένη πηκτικότητα στο αίμα ή καρδιοπαθείς.

- ΜΗ ΕΝΕΣΙΜΗ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία είναι ένα βελτιωμένο σύστημα διαδερμικής μεταφοράς μικροποσοτήτων δραστικών ουσιών. Είναι μια νέα, ανώδυνη τεχνική που καταργεί τη χρήση της βελόνας. Η διείσδυση των ουσιών επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ειδικά ρυθμισμένων μικρορευμάτων στην προς θεραπεία περιοχή, η οποία ταυτόχρονα ψύχεται μέσω της κεφαλής του μηχανήματος. Η μη επεμβατική αυτή τεχνική επιτυγχάνει βαθιά διείσδυση στο λιπώδη ιστό ουσιών που προκαλούν υπεραιμία και βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Η θεραπεία αποφεύγεται σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, θηλασμού, καρδιαγγειακών νοσημάτων, ύπαρξης βηματοδότη ή άλλων μεταλλικών προθέσεων καθώς και σε ασθενείς με θυρεοειδίτιδα Hashimoto.

4.1.2.8. ΣΚΛΗΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σκληροθεραπεία (microsclerotherapy) είναι η ένεση φάρμακου στους φλεβικούς κλάδους που ανεπαρκούν. Η ένεση γίνεται με βελόνες που είναι ιδιαίτερα λεπτές και είναι ανώδυνη. Θα πρέπει να γίνεται σε όλες τις διατεταμένες φλέβες που είναι ορατές στο δέρμα, καθώς και στις φλέβες που τις τροφοδοτούν. Αυτές είναι μεγαλύτερης διαμέτρου, βρίσκονται πιο βαθιά κάτω από το δέρμα και συνήθως δεν φαίνονται. Για το καλύτερο αποτέλεσμα απαιτούνται παραπάνω από μία συνεδρίες. Σπασμένες οιδηματώδεις και κισώδεις φλέβες συνεισφέρουν στη μορφοποίηση της κυτταρίτιδας ή την επιβάρυνση της ήδη υπάρχουσας. Αυτό συμβαίνει διότι το αίμα λιμνάζει στα φλεβικά αγγεία, έτσι τα υγρά των ιστών δε μπορούν να μεταφερθούν αποτελεσματικά με συνέπεια τη δημιουργία

καταστρεπτικών για τους ιστούς ουσιών.Γι αυτό το λόγο αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τη κυτταρίτιδα ενώ συνυπάρχει πρόβλημα κατεστραμμένων φλεβών θα πρέπει πρώτα να αντιμετωπιστεί ιατρικά αυτό.

4.1.2.9 ΟΞΥΓΟΝΟ-ΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στην αισθητική ιατρική ένα άλλο μέσο για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας αποτελεί η οζονοθεραπεία. Η θεραπεία αυτή αφορά υποδόριες ενέσεις όζοντος μέσω ενός ειδικού μηχανήματος. Η συγκεκριμένη θεραπεία μπορεί να βελτιώσει την μικροκυκλοφορία του δέρματος και του υποδερμικού λιπώδους ιστού, την καύση του λίπους, ενεργοποιήσει αντιδράσεις που βασίζονται στο οξυγόνο και να προκαλέσει έτσι την απελευθέρωση οξυγόνου στους ιστούς. Οι συνεδρίες μπορούν να εφαρμόζονται μια φορά την εβδομάδα η το μήνα ανάλογα με τη κάθε περίπτωση και την ιατρική εκτίμηση.



Όπως είδαμε υπάρχουν πολλές θεραπείες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας άλλες αφορούν ινσιτιούτα αισθητικής, και άλλες εφαρμόζονται αποκλειστικά σε ιατρικά κέντρα. Κάποιες θεραπείες είναι περισσότερο αποτελεσματικές και κάποιες άλλες λιγότερο. Το κόστος επίσης της κάθε θεραπείας δεν είναι το ίδιο υπάρχουν οικονομικές θεραπείες που χρειάζονται πολλές και συχνές εφαρμογές και άλλες που χρειάζονται λιγότερες. Το ποια θεραπεία θα ακολουθήσει κάθε ενδιαφερόμενος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που μπορεί να τον επηρεάζουν (κόστος, διάρκεια συνεδρίας, συχνότητα εφαρμογών, διάρκεια θεραπείας, επιθυμία, θέληση κ.α). Το σίγουρο είναι πως όσο η κυτταρίτιδα αποτελεί αισθητικό πρόβλημα τόσο θα γίνονται έρευνες και θα ανακαλύπτονται όλο και πιο σύγχρονες μέθοδοι για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Ήδη κάποιες από τις προαναφερθείσες μεθόδους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας δεν

επιλέγονται συχνά δίνοντας τη θέση τους σε νεότερες πιο σύγχρονες μεθόδους.

Όλες οι μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας ωστόσο μπορούν να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα τους μόνο αν συνδυάζονται με σωστή διατροφή, άσκηση, αυξημένη κατανάλωση νερού και γενικότερα ένα πιο υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Ένα τρόπο ζωής που θα πρέπει να υιοθετηθεί μόνιμα ακόμα κ μετά το πέρας της θεραπείας της κυτταρίτιδας για να διατηρηθούν τα αποτελέσματα που θα έχουν επιτευχθεί.

Κάθε θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί μόνη της αλλά και κάθε μια από αυτές μπορεί να συνδυαστεί τέλεια με οποιαδήποτε άλλη. (π.χ. Irg endermologie με ραδιοσυχνότητες, ή cavitation με λεμφική μάλαξη κοκ.)

Συμπερασματικά θα λέγαμε πως η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που μπορεί να λυθεί κυρίως με τη βελτίωση και θεραπεία των εσωτερικών παραγόντων που τη προκαλούν σε συνδιασμό με θεμελιώδεις αλλαγές του τρόπου ζωής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Σύμφωνα με το παγκόσμιο οργανισμό υγείας ως καλλυντικό ορίζεται "κάθε ουσία ή μείγμα που προορίζεται να έλθει σε επαφή με τα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, τριχωτά μέρη του σώματος και της κεφαλής, τα νύχια, τα χείλη και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τους βλεννογόνους της στοματικής κοιλότητας, με αποκλειστικό ή κύριο σκοπό τον καθαρισμό τους, τον αρωματισμό τους, τη μεταβολή της εμφάνισής τους, την προστασία τους, τη διατήρησή τους σε καλή κατάσταση ή τη διόρθωση των σωματικών οσμών".

Τα καλλυντικά λοιπόν που χρησιμοποιούνται για την αισθητική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είτε μόνα τους είτε σε συνδυασμό με αισθητικές θεραπείες είναι κρέμες, τζέλ , λάδια, σαπούνια, μάσκες και προϊόντα peeling.

Εφαρμόζονται επιδερμικά με σκοπό την απορρόφηση από το δέρμα μέσω των πόρων του. Στόχος τους είναι να βελτιώσουν την υφή και όψη του δέρματος στη πάσχουσα περιοχή.

Όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται στα πρώιμα στάδια, τότε η εφαρμογή των κατάλληλων κοσμητικών προϊόντων μπορεί από μόνη της να αποτελέσει επαρκή θεραπεία για το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Αντίθετα, όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, τότε η χρήση των κοσμητικών προϊόντων καλό είναι να γίνεται σε συνδυασμό με μια αισθητική ή ιατρική θεραπεία για την αντιμετώπιση της.

5.2. ΚΡΕΜΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Στην κοσμετολογία ο όρος κρέμα αναφέρεται στα καλλυντικά προϊόντα που έχουν ιξώδες τέτοιο ώστε να μην μπορούν να ρέουν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. (Το ιξώδες είναι η ιδιότητα που έχει ένα ρευστό να παρουσιάζει αντίσταση κατά τη ροή του, ως αποτέλεσμα της εσωτερικής τριβής των μορίων του) Αν το ιξώδες ενός προϊόντος είναι τόσο μικρό ώστε αυτό να ρέει με την επίδραση της βαρύτητας κ μόνο, τότε δεν αναφερόμαστε σε κρέμες αλλά σε λοσιόν.

Συνήθως οι καλλυντικές κρέμες είναι στερεά ή ημιστερεά γαλακτώματα. Οι κρέμες μπορούν να ταξινομηθούν με πολλούς τρόπους :

1. Ανάλογα με το τύπο δέρματος που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν (κρέμες για λιπαρά ξηρά μεικτά δέρματα ευαίσθητα κανονικά κοκ.)
2. Ανάλογα με τα δραστικά συστατικά που περιέχουν (κρέμες βιταμινούχες, πρωτεϊνούχες, οξέα φρούτων κοκ)
3. Ανάλογα με τη δράση τους στο δέρμα (κρέμες καθαρισμού, κρέμες νυκτός, κρέμες μασάζ, κρέμες χεριών, κρέμες σώματος κοκ.)



Οι κρέμες σώματος για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας θα πρέπει να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις. Αρχικά θα πρέπει τα συστατικά τους να μην είναι τοξικά για το δέρμα και τον οργανισμό για να αποφευχθεί ο ερεθισμός του δέρματος ή άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες. Επίσης θα πρέπει να είναι σταθερές και να επιβιώνουν μέσα στο δοχείο αποθήκευσης τους όταν αυτό βρίσκεται σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Ακόμα θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να διαπερνούν όλο το πάχος της επιδερμίδας και να εισχωρούν βαθειά χωρίς να διασπώνται ή να αλλοιώνονται και να παραμένουν στους ιστούς – στόχους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Θα πρέπει να απλώνονται εύκολα, να απορροφώνται από την επιδερμίδα και να χαρίζουν στο δέρμα απαλότητα και ενυδάτωση.

Τα βασικά συστατικά τους αποτελούνται από εκχυλίσματα φυτών, αιθέρια έλαια, βότανα, συμπλέγματα βιταμινών κ.α.

Οι κρέμες κατά της κυτταρίτιδας έχουν ως στόχο

- I. Την τόνωση της μικροκυκλοφορίας
- II. Την αποσυμφόρηση της λέμφου και του οργανισμού από τις τοξίνες και τα περιττά υγρά
- III. Την παραγωγή κολλαγόνου κ ελαστίνης
- IV. Την αποτροπή της διόγκωσης των λιποκυττάρων
- V. Την ενυδάτωση και σφριγηλότητα της επιδερμίδας

Τα συστατικά λοιπόν που επιλέγονται σε μια κρέμα δρουν το καθένα με διαφορετικό τρόπο αλλά θα πρέπει να έχουν ιδιότητες που προωθούν τους παραπάνω στόχους.

Η θεραπεία κατά της κυτταρίτιδας με τη χρήση κρεμών είναι μια διαδικασία που χρειάζεται υπομονή και επιμονή γι αυτό θα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και για αρκετό χρονικό διάστημα. Το χρονικό διάστημα της θεραπείας δεν είναι ίδιο σε κάθε περίπτωση ωστόσο οι κρέμες αυτές καλό είναι να χρησιμοποιούνται και ως συντήρηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων αλλά και ως πρόληψη στην επανεμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Τα αποτελέσματα αυτής της θεραπείας όπως και κάθε άλλης θεραπείας ενάντια στη κυτταρίτιδα όταν συνδυάζονται με ισορροπημένη διατροφή υγιεινό τρόπο ζωής και άσκηση είναι σαφώς πολύ καλύτερα

5.3 ΑΠΟΛΕΠΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ (PEELING)

Τα απολεπιστικά προϊόντα συνήθως βρίσκονται σε μορφή κρέμας και περιέχουν ανενεργούς προς το δέρμα κόκκους. Το μέγεθος των κόκκων είναι πολύ μικρό όσο περίπου οι κόκκοι άμμου. Οι κόκκοι δεν αντιδρούν με τα στοιχεία της επιδερμίδας ενώ τα υπόλοιπα συστατικά της κρέμας έχουν σκοπό να μαλακώσουν τα κερατινοκύτταρα ώστε να γίνει πιο εύκολη η απομάκρυνσή τους από την επιδερμίδα.



Τα απολεπιστικά προϊόντα λειτουργούν δια της τριβής με κυκλικές κινήσεις και βοηθούν την επιδερμίδα να απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και να αναδείξει τη χαμένη λάμψη της. Ακόμα ενεργοποιείται η φυσική διαδικασία της κυτταρικής

ανανέωσης και η παραγωγή κολλαγόνου. Επιπλέον μετά τη χρήση απολεπιστικών προϊόντων, όποιο προϊόν εφαρμοστεί απορροφάται καλύτερα από την επιδερμίδα και εισχωρεί βαθύτερα. Γι αυτό και τα peeling συνδυάζονται και εφαρμόζονται πριν τη χρήση κρέμας μάσκας ή serum .

Τα απολεπιστικά προϊόντα ενδείκνυνται για όλους τους τύπους δέρματος, και μπορούν να εφαρμοστούν από όλους ωστόσο υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που θα πρέπει να αποφεύγεται. Οι περιπτώσεις αυτές αφορούν περιοχές που φέρουν: τραύματα, εγκαύματα, ανοικτές πληγές, δερματοπάθειες (πχ έκζεμα), βλάβες από μικροβιακό φορτίο (πχ. έρπης, ακμή), ευρυαγγείες, ευαίσθητα δέρματα αλλά και σε περιπτώσεις αλλεργιών.

5.4 ΣΑΠΩΝΕΣ

Οι σάπωνες (σαπούνια) είναι ίσως, τα συνηθέστερα μέσα καθαρισμού καθώς διαθέτουν απορρυπαντική δράση. Πρόκειται για άλατα οργανικών οξέων μεγάλου μοριακού βάρους με νάτριο ή κάλιο. Για τη παρασκευή σαπουνιών χρησιμοποιούμε ως πρώτη ύλη λίπη ή έλαια.

Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας υπάρχουν ειδικά σαπούνια για το καθαρισμό της επιδερμίδας που περιέχουν ουσίες, που βοηθούν στη καταπολέμηση της αλλά και στην ενυδάτωση του δέρματος. Οι πιο πολλοί σάπωνες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας περιέχουν κόκκους και συνεπώς εκτός από το καθαρισμό της επιδερμίδας προκαλούν και την απολέπιση της. Με αυτό τον τρόπο καθαρίζουν το δέρμα από ρύπους απομακρύνοντας παράλληλα τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και προετοιμάζουν το δέρμα για την μετέπειτα εφαρμογή κατάλληλων προϊόντων.



Κατά την χρήση τους προκαλούν υπεραιμία ενώ ταυτόχρονα οι δραστικές ουσίες που περιέχουν εισέρχονται στον οργανισμό με σκοπό την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Οι περισσότεροι σάπωνες για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας περιέχουν φύκια πλούσια σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, με πολλές ιδιότητες (που θα αναλύσουμε σε επόμενο κεφάλαιο) οι οποίες βοηθούν ιδιαίτερα στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

5.5 ΓΕΛΕΣ

Γέλη ή αλλιώς gel ονομάζεται η κολλώδης, διάφανη αλοιφή με ανάλαφρη υφή που εφαρμόζεται στο δέρμα συνήθως αντί της κρέμας προσφέροντας ενυδάτωση και αίσθηση δροσιάς.

Τα τζέλ για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας συνήθως είναι θερμαντικά με αυτό τον τρόπο ενεργοποιούν τη μικροκυκλοφορία του δέρματος. Περιέχουν εκχυλίσματα βοτάνων και ουσίες πλούσιες σε βιταμίνες που ενυδατώνουν την επιδερμίδα, προσφέροντας σφριγηλότητα και λάμψη. Επιπλέον βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού και τη φυσική ενεργοποίηση παραγωγής κολλαγόνου.

5.6 ΜΑΣΚΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι μάσκες σώματος είναι μια κατηγορία καλλυντικών που ανάλογα το σκοπό για τον οποίο παρασκευάστηκαν, καθαρίζουν το δέρμα, το ενυδατώνουν, το βοηθούν να αποκτήσει ελαστικότητα και χαρίζουν μια αίσθηση φρεσκάδας και αναζωογόνησης. Συνήθως εφαρμόζονται τελευταίες σε σειρά σε μια θεραπεία κατά της κυτταρίτιδας.

Οι μάσκες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας πρέπει να απλώνονται εύκολα και να στεγνώνουν γρήγορα. Να μην περιέχουν ερεθιστικά για το δέρμα συστατικά, να μπορούν εύκολα

να αφαιρεθούν είτε με ξέπλυμα είτε με τράβηγμα και τέλος να δίνουν ένα αίσθημα σύσφιξης στο δέρμα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1. ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.



Ως **Δραστική ουσία** ορίζεται κάθε ουσία ή μείγμα ουσιών που προορίζεται να χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή ενός σκευάσματος (πχ. φάρμακο, καλλυντικό) και η οποία όταν χρησιμοποιείται στη παραγωγή του γίνεται *ενεργό συστατικό* του εν λόγω προϊόντος. Είναι λοιπόν *η κύρια ουσία* που εμπεριέχεται σε ένα σκεύασμα και είναι κύρια υπεύθυνη για τη θεραπεία για την οποία προορίζεται το σκεύασμα.

6.1.1. ΤΑ ΦΥΚΗ

Τα φύκη είναι φωτοσυνθετικοί φυτικοί οργανισμοί, που ζούν σε υδάτινο περιβάλλον. Δεν έχουν βλαστούς, φύλλα, ρίζες, δε σχηματίζουν άνθη ή καρπούς όπως τα ανώτερα φωτοσυνθετικά φυτά. Από μορφολογική άποψη ποικίλουν. Ορισμένα μοιάζουν με μικροσκοπικούς θάμνους, άλλα με δύχτι ,με φύλλα, με σωλήνες κοκ. Υπάρχουν φύκη μικροσκοπικά και αόρατα με γυμνό μάτι, άλλα ορατά και άλλα μεγάλων διαστάσεων που το μήκος τους φτάνει αρκετά μέτρα.



Μέχρι στιγμής οι επιστήμονες έχουν περιγράψει περίπου 20.000 είδη, υπάρχουν όμως ακόμα 250.000 που περιμένουν τη σειρά τους για να μελετηθούν. Μπορεί λοιπόν τα υδρόβια αυτά φυτά να είναι γνωστά σε όλους, ωστόσο, ελάχιστοι από εμάς γνωρίζουν τις εκπληκτικές φαρμακευτικές και διατροφικές τους ιδιότητες, καθώς και τον ρόλο που διαδραματίζουν στο οικοσύστημα. Το 50% του οξυγόνου που απελευθερώνεται στην ατμόσφαιρα παράγεται από τα φύκια. Κάποια φύκια έχουν την ικανότητα να καθαρίζουν το νερό από τοξικά απόβλητα. Για παράδειγμα, υπάρχουν είδη φυκιών, που αποθηκεύουν και εξουδετερώνουν τεράστιες ποσότητες βαρέων μετάλλων. Ένα από αυτά είναι ο μόλυβδος, ένα άλλο που επίσης εξουδετερώνεται από τα φύκια είναι το κάδμιο(προέρχεται από μπαταρίες και ηλεκτρονικές συσκευές) το οποίο συνδέεται με ανάπτυξη καρκίνου των πνευμόνων και νεφρικές δυσλειτουργίες.

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει κυρίως σε Αμερική και Αυστραλία, έχουν δείξει ότι ορισμένα είδη φυκιών διαθέτουν ισχυρή αντιβιοτική δράση, ικανή να προστατεύσει από μύκητες και βακτήρια. Οι ερευνητές επίσης υποστηρίζουν ότι τα φύκια έχουν αντίστοιχη ευεργετική δράση με ορισμένα φάρμακα που συνταγογραφούνται για τη μείωση της υπέρτασης.

Τα φύκια από την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν σαν είδος διατροφής από πολλούς λαούς. Και σήμερα τα φύκια είναι εκλεκτή τροφή σε Ιαπωνία, Κορέα, Κίνα, ενώ αποκτούν όλο και περισσότερους οπαδούς και στη Δύση. Πρόσφατες έρευνες άλλωστε αποδεικνύουν την περιεκτικότητά τους σε 60 θρεπτικά συστατικά. Μεταξύ αυτών πρωτεΐνες κατά 25% πλουσιότερες από αυτές του γάλακτος, βιταμίνες Α, Β, C, D, E, Κ, καθώς και πολλά μεταλλικά στοιχεία. Στη χρήση τους αποδίδονται ιδιότητες τονωτικές, ενισχυτικές του ανοσοποιητικού, καρδιακού και πεπτικού συστήματος, αύξηση της καλής χοληστερίνης κ.α. Σύμφωνα με μία ακόμη μελέτη που έγινε, βασισμένη σε πειράματα ανθρώπων ασιατικής καταγωγής (οι οποίοι εμπεριέχουν τη κατανάλωση φυκιών στη διατροφή τους), οι επιστήμονες κατέληξαν στο εξής συμπέρασμα: ότι ουσίες που περιέχονται στα φύκια ανταγωνίζονται τα οιστρογόνα. Προκαλείται δηλαδή πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων με αποτέλεσμα λιγότερο κίνδυνο για καρκίνους που εξαρτώνται από ορμόνες όπως μερικές μορφές του καρκίνου του μαστού. Σε άλλες μικρότερες κλινικές έρευνες φάνηκε ότι γυναίκες που καταναλώνουν φύκια ή συμπληρώματα με ουσίες από φύκια, είχαν μείωση του πόνου κατά την έμμηνο ρύση τους. Στην χώρα μας δε συνηθίζονται τα φύκια σαν φαγητό. Υπάρχουν όμως φύκια, σε μορφή σκόνης που χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική και εισάγονται. Επίσης μπορεί να βρει κανείς εισαγόμενα αποξηραμένα φύκια σε καταστήματα αρωματικών φυτών και βοτάνων, ή φύκια υπό μορφή διατροφικών συμπληρωμάτων, σε κάποια ειδικά φαρμακεία και καταστήματα υγιεινής διατροφής.

Η χρήση των φυκιών όμως δε σταματάει εδώ, στην γεωργία έχει αποδειχθεί πως μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο σαν υπόστρωμα για τη λίπανση των καλλιεργειών και να βοηθήσουν με οικολογικό τρόπο την ανάπτυξη των φυτών στις διάφορες φάσεις τους. Με αυτό τον τρόπο οι καλλιέργειες γίνονται πιο ανθεκτικές σε έντομα, ασθένειες και σε ακραία καιρικά φαινόμενα. Τα φύκια εκτός των άλλων, αποτελούν και ένα πάμφθινο βελτιωτικό του εδάφους, το οποίο θα μπορούσε ν' αντικαταστήσει πολλά από τα χημικά λιπάσματα που χρησιμοποιούνται σήμερα κι έχουν αποδειχθεί επικίνδυνα τόσο για το περιβάλλον όσο και για την υγεία.

Αφού είδαμε κάποιες από τις χρήσεις τους θα πρέπει να προσθέσουμε πως δεν είναι όλα τα φύκια κατάλληλα για χρήση, η επιλογή τους γίνεται βάση της ποιότητάς τους (δηλ. τον τρόπο συλλογής και την τεχνική τους επεξεργασία). Τα καλής ποιότητας

φύκη είναι αυτά που συλλέγονται από δύτες ειδικών πλοίων με ειδική άδεια για την συγκεκριμένη εργασία.

Τα είδη φυκιών στους ωκεανούς και τις θάλασσες όλου του κόσμου, έχουν αξιολογηθεί, πάνω από 20.000 ποικιλίες. Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιδιότητες τους. Τα πιο δημοφιλή από αυτά είναι:

Τα καφέ φύκη: Υπάρχουν σε διάφορες ποικιλίες και χρησιμοποιούνται κυρίως στη διατροφή. Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο και βιταμίνες Α και Β3

Τα κόκκινα φύκη: Τα κόκκινα φύκη είναι επίσης μια πολύ δυναμική κατηγορία που χρησιμοποιούνται τόσο για τις διατροφικές όσο και για τις ιαματικές τους ιδιότητες.

Τα μπλε φύκη: Το spirulina είναι το πιο δημοφιλές μπλε φύκι. Περιέχει μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρά οξέα, β-καροτίνη, σίδηρο, ψευδάργυρο και βασικά αμινοξέα. Τα μπλε φύκια χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στις θεραπευτικές αγωγές θαλασσοθεραπείας, κυρίως γιατί αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Η δράση του «spirulina» στη θεραπεία της αρθρίτιδας είναι η πιο χαρακτηριστική. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών και τη χρήση του συγκεκριμένου φυκιού, είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας.

Τα πράσινα φύκη: Τα φύκη αυτής της κατηγορίας, είναι πολύ πλούσια σε β-καροτίνη, καθώς και σε χρωστικές ουσίες που δίνουν ένα εκπληκτικά φυσικό μαύρισμα. Χρησιμοποιούνται κυρίως στην κοσμετολογία, σε προϊόντα ομορφιάς και ευεξίας.

Ένα στοιχείο με τόσο ευεργετικές ιδιότητες σε τόσους πολλούς τομείς δε θα μπορούσε να μην αξιοποιηθεί από το κλάδο της αισθητικής και της κοσμητολογίας. Σήμερα ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα των κοσμητολόγων είναι η ικανότητα τους να μεταφέρουν τα φύκη και τις ιδιότητές τους στα καλλυντικά προϊόντα. Εφόσον λοιπόν γίνει η συγκομιδή των φυκιών, αποξηραίνονται σε ένα διάστημα τριών ημερών και στην συνέχεια μικροιονίζονται σε ειδικό εργοστάσιο.

Στην αγορά τα βρίσκει κανείς σε έτοιμα καλλυντικά σκευάσματα (κρέμες, μάσκες peeling κ.α.) όπου υπάρχουν προσμείξεις φυκιών

ανάμεσα σε άλλες, συμβατές με αυτά, ουσίες που αφορούν την περιποίηση προσώπου και σώματος και ως συμπληρώματα διατροφής.

Στην κοσμετολογία τα φύκη χρησιμοποιούνται κυρίως σε καλλυντικά που κατασκευάζονται με σκοπό τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Πως όμως βοηθάνε τα φύκη και οι ουσίες τους στην αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού; Ανάλογα με το είδος τους, παρουσιάζουν κάποιες χρήσιμες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας ιδιότητες.

Τα καφέ φύκη

- ✓ περιέχουν πεπτίδια που βοηθούν στη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
- ✓ Ενεργοποιούν τη κυκλοφορία του αίματος
- ✓ περιέχουν το ένζυμο φυτίνη που περιέχουν διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και βοηθά στην εφίδρωση
- ✓ Έχουν ενυδατικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Οι ποικιλίες fucus και laminaaria, είναι τα πιο πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα, ενώ λειτουργούν και σαν δυναμικός μεταβολικός διεγερτής. Αυτό σημαίνει πως τα συγκεκριμένα φύκη βοηθούν στο να γίνονται πιο εύκολα οι καύσεις του μεταβολισμού του σώματός, άρα βοηθούν και στο αδυνάτισμα.

Τα κόκκινα φύκη έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και άλλα ευεργετικά συστατικά που βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα . Προσφέρουν ενυδάτωση, κάνουν βαθιά απολέπιση ενώ παράλληλα έχουν θρεπτικές, μαλακτικές ιδιότητες . Τα κόκκινα φύκη έχουν ξεχωριστή θέση στην κοσμετολογία αφού χρησιμοποιούνται πολύ στην παρασκευή καλλυντικών και γενικά προϊόντων ομορφιάς για το πρόσωπο και το σώμα.

Τα μπλέ φύκια και χρήση τους και στην βιομηχανία των καλλυντικών γίνεται, λόγω της χλωροφύλλης που εμπεριέχουν. Η χλωροφύλλη είναι μια βασική ουσία σε πολλά καθημερινά προϊόντα, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Επιπλέον τα μπλε φύκη

- ✓ Προκαλούν ανανέωση των ιστών
- ✓ Ενεργοποίηση της επιδερμίδας
- ✓ Αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν το μεταβολισμό των κυττάρων

Τα φύκη LUMINAIRES είναι πλούσια σε αμινοξέα, φυτοορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο. Ρυθμίζουν τον μεταβολισμό και αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες του οργανισμού. Επίσης έχουν αναδομητική, συσφικτική και απισχναντική δράση.

Στην αισθητική οι περιποιήσεις με βάση τα φύκια γνωρίζουν μεγάλη επιτυχία λόγω των ιδιοτήτων τους. Καλλυντικά με φύκη χρησιμοποιούνται τόσο σε θεραπείες προσώπου καθώς διαθέτουν και αντιγηραντικές ιδιότητες όσο και σε θεραπείες σώματος (αδυνατισμα και κυτταρίτιδα) Μια τέτοια θεραπεία περιλαμβάνει επάλειψη με φύκια τοπικά ή σε ολόκληρο το σώμα. Στη συνέχεια, ο θεραπευτής σάς τυλίγει με μια θερμοκουβέρτα, μέσα στην οποία παραμένετε για περίπου 20 λεπτά. Συνήθως, ακολουθεί μασάζ με μια ενυδατική κρέμα. Συνιστανται 3 συνεδρίες ανά εβδομάδα.

Οι θεραπείες με φύκια αντενδείκνυνται σε περιπτώσεις αλλεργιών, σε άτομα που πάσχουν από θυρεοειδή, και λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, τα ζεστά επιθέματα με φύκη απαγορεύονται σε άτομα με φλέβες- κίρσους – ευρυαγγείες.

6.1.2. ΚΑΦΕΪΝΗ

Είναι το δραστικό συστατικό του καφέ. Πρόκειται για μία λευκή κρυσταλλική ουσία με έντονη πικρή γεύση που από χημικής άποψης υπάγεται στα αλκαλοειδή της ξανθίνης, με σημείο τήξεως 227-228 ° C.



Η καφεΐνη συναντάται σε πολλές φυτικές ουσίες της διατροφής, σε αφεψήματα αλλά και αναψυκτικά. Δρά ως ψυχοδιεγερτικό ενώ παράλληλα έχει καρδιοτονωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Η καφεΐνη ανακαλύφθηκε από το Γερμανό χημικό Φρίντριχ Φέρντιναντ Ρούνγκε το 1819. Αυτός επινόησε τον όρο *kaffein*. Η καφεΐνη βρίσκεται σε ποικίλες ποσότητες στους κόκκους, στα φύλλα, και στους καρπούς ορισμένων φυτών, όπου δρα ως φυσικό φυτοφάρμακο που παραλύει και σκοτώνει ορισμένα έντομα που θρέφονται από αυτά τα φυτά. Στον άνθρωπο η καφεΐνη δρα ως διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ), έχοντας ως αποτέλεσμα την προσωρινή αποτροπή της υπνηλίας και την αποκατάσταση της εγρήγορσης. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι βελτιώνει τη μνήμη. Η κατανάλωσή της παρέχει μια προστατευτική δράση έναντι ορισμένων ασθενειών. Η καφεΐνη είναι φυσική ουσία που περιέχεται σε περισσότερα από 60 διαφορετικά είδη φυτών (τον καφέ, το τσάι, το μάτε κοκ) μπορεί επίσης να κατασκευαστεί με χημική σύνθεση και χρησιμοποιείται ως προσθετικό σε τρόφιμα, ροφήματα, ποτά και αναψυκτικά. Η χρήση της σε πολύ υψηλές δόσεις είναι τοξική.

Η καφεΐνη είναι μια ουσία που χάρη στις ιδιότητες της χρησιμοποιείται στη κοσμετολογία καθώς έχει πολλά να δώσει. Συνήθως χρησιμοποιείται σε καλλυντικά αδυνατιστικά και αντικυτταριτιδικά καθώς έχει τις εξής ιδιότητες:

- Αυξάνει τη κυκλοφορία του αίματος
- Βοηθά στη μείωση των οίδημάτων
- Βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας
- Έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες
- Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες
- Μειώνει τη κατακράτηση ύδατος
- Διεγείρει τον μεταβολισμό
- διευκολύνει την μείωση του λίπους διεγείροντας την απελευθέρωση του ενζύμου λιπάση που συρρικνώνει τα λιποκύτταρα.

Στην κοσμετολογία προστίθεται σε κρέμες, προϊόντα απολέπισης, μάσκες, τζέλ και χρησιμοποιείται στα καλλυντικά σε ποσοστό 0,5-1,0% . Επίσης αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά που εγχέονται στο δέρμα κατά την ενέσιμη μεσοθεραπεία.

Η καφεΐνη εκτός από την κοσμετολογία χρησιμοποιείται και στην ιατρική. Εμπεριέχεται σε συμπληρώματα διατροφής αλλά και σε

φάρμακα αναλγητικά, σε φάρμακα κατά του κρυολογήματος καθώς και σε κατασταλτικά της όρεξης .Επίσης σύμφωνα με μελέτες όταν εισέρχεται στον οργανισμό σε φυσιολογικές ποσότητες βοηθά στην εξάλειψη του πονοκέφαλου , καθυστερεί την εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2, έχει αντικαρκινική δράση. Όπως φαίνεται, η καφεΐνη αποτελεί μια καταπληκτική φυσική ουσία που μπορεί να φανεί χρήσιμη στον ανθρώπινο οργανισμό σε πολλούς τομείς.

6.1.3 ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ

Η L-καρνιτίνη είναι ένα φυσικό συστατικό του κυττάρου, ένα αμινοξύ, που βοηθά παραγωγή και μεταφορά ενέργειας στον οργανισμό. Η Καρνιτίνη συντίθεται στο σώμα από ορισμένα αμινοξέα και βρίσκεται σε υψηλότερες συγκεντρώσεις στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στο κόκκινο κρέας. Το 90% της καρνιτίνης στον άνθρωπο και τα υπόλοιπα θηλαστικά βρίσκεται στους μυς και αποθηκεύεται στους ιστούς που χρησιμοποιούν ως ενέργεια το λίπος, για παράδειγμα η ενέργεια της καρδιάς προέρχεται κατά 60% από το λίπος. Συνήθως, ο οργανισμός παράγει όση καρνιτίνη χρειάζεται αλλά μερικές φορές υπάρχει έλλειψη καρνιτίνης λόγω κάποιας δυσλειτουργίας. Η έλλειψη της συνήθως παρατηρείται σε άτομα που καταναλώνουν πολύ μικρές ποσότητες κρέατος και γαλακτοκομικών, σε χορτοφάγους, σε παιδιά και γυναίκες που θηλάζουν.

Τι ακριβώς κάνει η καρνιτίνη; Μεταφέρει τα λιπαρά οξέα στα μιτοχόνδρια όπου αποθηκεύεται η ενέργεια των κυττάρων. Αυτό είναι το μοναδικό σημείο όπου καίγεται το λίπος και μετατρέπεται σε ενέργεια. Για να ξεπεραστεί η εσωτερική κυτταρική μεμβράνη κάθε μόριο λίπος πρέπει να συνδυαστεί με ένα μόριο καρνιτίνη. Στα κύτταρα τα λιπαρά οξέα αλληλεπιδρούν με το οξύγονο (οξειδώνονται, καίγονται) και μετατρέπονται σε ενέργεια. Μετά από τις μεταβολικές διεργασίες η καρνιτίνη συνδέεται με τα τοξικά απόβλητα και τα βγάζει από τα κύτταρα. Έτσι το όφελος από τη καρνιτίνη γίνεται διπλό.

Η καρνιτίνη διατίθεται ως συμπλήρωμα διατροφής σήμερα σε προσιτή τιμή: σε φαρμακεία, γυμναστήρια, καταστήματα συμπληρωμάτων διατροφής, άλλες φορές καθαρά ως καρνιτίνη (L-Carnitine είναι η φυσική της μορφή) και άλλες μαζί με άλλες ουσίες.

Η L-Carnitine είναι ένα μόριο με λιποδιαλυτική δράση. Αρκετοί αθλητές την χρησιμοποιούν για καύση λίπους, βελτίωση της μυϊκής αντοχής και για αύξηση ενέργειας Ένα από τα σημαντικά αποτελέσματα της Καρνιτίνης είναι η δυνατότητα της να επιβραδύνει τις επιπτώσεις της γήρανσης.

Η καρνιτίνη λόγω των ιδιοτήτων της φαίνεται να είναι αρκετά ωφέλιμη στην ιατρική αισθητική και τη κοσμητολογία. Στην ενέσιμη μεσοθεραπεία η καρνιτίνη μαζί με άλλες λιποδιαλυτικές ουσίες εκχύνονται στο μεσαίο στρώμα του δέρματος, το χόριο. Η θεραπεία εφαρμόζεται συνήθως κάθε 15 ημέρες, ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε.

Στην κοσμητολογία η καρνιτίνη χρησιμοποιείται ως συστατικό καλλυντικών προϊόντων για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους.

Μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία της κυτταρίτιδας επειδή:

- ✓ επιταχύνει τη μετατροπή του λίπους σε ενέργεια
- ✓ αποτρέπει την επιστροφή του λίπους στα λιποκύτταρα και τον εκ νέου σχηματισμό κυτταρίτιδας
- ✓ βοηθά στην αποτοξίνωση των κυττάρων
- ✓ διεγείρει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος

Όπως φαίνεται η καρνιτίνη αποτελεί ακόμα μια χρήσιμη ουσία για τον οργανισμό αλλά και την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας κερδίζοντας έτσι επάξια τη θέση της σε καλλυντικά προϊόντα και αισθητικές θεραπείες

6.1.4 PETINOΛΗ

Η ρετινόλη είναι η ενεργή μορφή της βιταμίνης Α, βρίσκεται σε ποικιλία τροφίμων όπως τα πράσινα λαχανικά, ο κρόκος του αυγού, τα λιπαρά ψάρια κ.ά. ενώ επίσης χρησιμοποιείται και ως συμπλήρωμα διατροφής για τη θεραπεία και πρόληψη της ανεπάρκειας βιταμίνης Α. Η ρετινόλη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην όραση, την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών, την αναπαραγωγή και την υγεία του δέρματος και των βλεννογόνων. Επίσης δρα στο σώμα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Η ρετινόλη ανακαλύφθηκε το 1909 απομονώθηκε το 1931 και κατασκευάστηκε για πρώτη φορά το 1947. Συμπεριλαμβάνεται σαν ουσία στο κατάλογο των βασικών φαρμάκων του Παγκοσμίου οργανισμού υγείας.

Στην κοσμητολογία η ρετινόλη προστίθεται σε καλλυντικά για το πρόσωπο και το σώμα. Έχει άλλωστε αντιγηραντικές ιδιότητες ενώ επίσης συμβάλλει στη θεραπεία της ακμής. Ελέγχει τον πολλαπλασιασμό και τη μετανάστευση των κερατινοκυττάρων, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα την πρόληψη της υπερ-κερατινοποίησης και την εμφάνιση μαύρων στιγμάτων. Είναι απαραίτητη για την ομαλή διαίρεση των κυττάρων της βασικής στιβάδας της επιδερμίδας. Εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται από το φυσικό μεταβολισμό προστατεύοντας έτσι την επιδερμίδα.

Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας η ρετινόλη επίσης αποδεικνύεται εξαιρετικά ωφέλιμη, καθώς ενεργοποιεί τη παραγωγή κολλαγόνου με αποτέλεσμα να κάνει το δέρμα σφριγηλότερο και πιο συμπαγές έτσι η όψη της επιδερμίδας βελτιώνεται, γίνεται πιο ομοιόμορφη. Επιπλέον η βιταμίνη Α είναι μια βιταμίνη με λιποδιαλυτική δράση. Ωστόσο η θεραπεία της κυτταρίτιδας με ρετινόλη χρειάζεται χρόνο για να αποδώσει. Η προτεινόμενη χρήση της είναι επάλειψη δύο φορές τη μέρα για διάστημα τριών μηνών.

Επιπλέον η εφαρμογή καλλυντικών με ρετινόλη θα πρέπει να συνδυάζεται με σωστή διατροφή και άσκηση για να αποδώσει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

6.1.5. BITAMINH C

Η βιταμίνη C είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Είναι κρυσταλλική στερεή λευκού χρώματος ουσία αν και στα δείγματα που έχουν προσμίξεις ή έχουν επιμολυνθεί μπορεί να εμφανίζονται ελαφρώς κίτρινα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός, σε αντίθεση με τα περισσότερα θηλαστικά, δεν έχει την ικανότητα να συνθέσει τη βιταμίνη C, γι' αυτό και είναι απαραίτητο να την προσλαμβάνει μέσω της διατροφής. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι τα πορτοκάλια, και όλα τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, ο ανανάς, η τομάτα, το μπρόκολο, το λάχανο, οι πιπεριές κ.α. Η έλλειψή της προκαλεί αδυναμία επούλωσης πληγών, αιμορραγία ούλων και σκορβούτο. Διατίθεται στο εμπόριο σα συμπλήρωμα διατροφής όπως όλες οι βιταμίνες.

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου, τη διόρθωση του συνδετικού ιστού, για τα δόντια, τα οστά, τους χόνδρους, ενώ χορηγείται επίσης στην επούλωση πληγών και σε κατάγματα. Επιπλέον, τονώνει το ανοσοποιητικό και είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των ιώσεων και πολλών ασθενειών. Η καθημερινή λήψη της βιταμίνης C μπορεί να μειώσει την κακή χοληστερίνη και τη συχνότητα κρυολογημάτων. Επίσης αυξάνει το απορροφώμενο ποσό σιδήρου στον οργανισμό.



Οι εταιρίες καλλυντικών πλέον την έχουν συμπεριλάβει στα βασικά συστατικά των προϊόντων τους. Μάλιστα κατά τους χειμερινούς μήνες αποτελεί τη τέλεια θεραπεία για μετά το καλοκαίρι που η

επιδερμίδα έχει ταλαιπωρηθεί και έχει γίνει θαμπή από την έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη. Είναι ωφέλιμη για κάθε θεραπεία δέρματος είτε αυτό αφορά την κυτταρίτιδα είτε την αντιγήρανση είτε την ακμή.

Ο τρόπος που επιδρά στο δέρμα:

- Διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου.
- Βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία, άρα προωθεί τη σωστή οξυγόνωση των κυττάρων.
- Δυναμώνει τα τοιχώματα των αγγείων και καταπολεμά τις ευρυαγγείες.
- Προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία.
- Απομακρύνει τα κατεστραμμένα κύτταρα και προλαμβάνει την καταστροφή νέων.
- Δυναμώνει τα τοιχώματα των αγγείων και καταπολεμά τις ευρυαγγείες.

Με αυτό τον τρόπο λειαίνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες, κάνει το δέρμα πιο λαμπερό και φωτεινό, αναστρέφει τη διαδικασία της φωτογήρανσης ,καταπολεμά την υπερμελάγχρωση και τις δυσχρωμίες. Στη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, βοηθά στη καλή λεμφική και αιματική κυκλοφορία, με τη καλή οξυγόνωση των ιστών οι περιττές ουσίες, τοξίνες αποβάλλονται και δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό. Ακόμα αυξάνει τη φυσική παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης με αποτέλεσμα να διατηρείται το δέρμα σφριγηλό και ελαστικό.

6.1.6 BITAMINΗ E

Η βιταμίνη E αποτελεί άλλη μία απαραίτητη και σημαντική για τον οργανισμό βιταμίνη. Εντοπίζεται κυρίως σε τροφές όπως οι ξηροί καρποί, σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, σε φυτικά έλαια όπως το ελαιόλαδο και σε φρούτα όπως τα ακτινίδια τα μύρτιλα και το αβοκάντο.



Η βιταμίνη E μπορεί να χωριστεί σε δύο ομάδες τις τοκοφερόλες και τις τοκοτριενόλες οι οποίες χωρίζονται σε α,β,γ,δ. Από τις ουσίες αυτές, η πιο διαδεδομένη στην φύση και αυτή με την μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση είναι η α-τοκοφερόλη. Η βιταμίνη E φέρει πολλές λειτουργίες και είναι σημαντική γιατί προστατεύει τον οργανισμό από πολλές ασθένειες και δυσλειτουργίες όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο, και πρόωρη γήρανση. Επιπλέον δρά ευεργετικά στη νόσο του αλτσχάιμερ. Διάφορες έρευνες που έχουν γίνει υποστηρίζουν πως η βιταμίνη E μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση του Αλτσχάιμερ ή να δράσει συμπληρωματικά στη θεραπεία του.

Η έλλειψη βιταμίνης E μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως : υπογονιμότητα, δημιουργία καταρράκτη, νευροπάθεια και αγγειονευροπάθεια, αιμολυτική αναιμία, μείωση της λίμπιντο. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, μπορούμε να πούμε ότι η έλλειψη της μπορεί να προκαλέσει διάφορες επιπλοκές στον οργανισμό γι αυτό καλό είναι να συμπεριλαμβάνονται τροφές πλούσιες σε βιταμίνη E στη καθημερινή διατροφή μας. Επιπλέον στο εμπόριο κυκλοφορεί και σαν συμπλήρωμα διατροφής και συστήνεται μάλιστα σε γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση, σε εγκυμοσύνη ή χρησιμοποιούν αντισυλληπτικά.

Στην κοσμετολογία η βιταμίνη E χρησιμοποιείται σε καλλυντικά προϊόντα για την πρόληψη της γήρανσης, τη θεραπεία δερματικών παθήσεων όπως η κοινή ακμή και η ξηροδερμία αλλά και σε σκευάσματα για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Στον χώρο των καλλυντικών αποτελεί μια σημαντική δραστική ουσία χάρη στις εξής ιδιότητες της:

- είναι εξαιρετικά ενυδατική
- αποτρέπει τη δημιουργία ελευθέρων ριζών
- ενισχύει τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης
- συμβάλλει στη καλύτερη κυκλοφορία του αίματος
- προστατεύει την επιδερμίδα από την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας
- έχει μαλακτική και καθαριστική δράση
- έχει αντιοξειδωτική δράση
- έχει επουλωτική δράση

Για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας κυκλοφορούν προϊόντα ομορφιάς όπως κρέμες, μάσκες σώματος κ.α που εμπεριέχουν τη βιταμίνη E ως κύρια δραστική ουσία, πολλές φορές αναγραφόμενη ως EVIOL.

Η χρήση της συστηματικά και μακροπρόθεσμα, πάντα σε συνδυασμό με ισορροπημένη άσκηση και διατροφή μπορεί να αποδώσει πολύ καλά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας ενώ επίσης μπορεί να λειτουργήσει και προληπτικά έναντι της εμφάνισης ή της εξέλιξης της.

6.1.7 ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

Το υαλουρονικό οξύ είναι ένας πολυσακχαρίτης που βρίσκεται φυσιολογικά στον οργανισμό μας. Είναι στην ουσία ένα φυσικό συστατικό του δέρματος. Καθώς, όμως, μεγαλώνουμε, τα επίπεδα του υαλουρονικού οξέος μειώνονται αναπόφευκτα, ενώ εκτιμάται ότι περίπου στην ηλικία των 45, συντίθεται η μισή ποσότητα στο σώμα μας από αυτή που απαιτείται.

Λόγω της ιδιαίτερα ωφέλιμης δράσης του, το υαλουρονικό οξύ κυκλοφορεί στην αγορά σε διάφορες μορφές είτε μέσα σε κρέμες και καλλυντικά ως ένα από τα συστατικά τους, προκειμένου να δράσει τοπικά στην περιοχή που χρησιμοποιείται ή σαν διατροφικό συμπλήρωμα σε κάψουλες, χάπια και υγρή μορφή.

Οι δράσεις του είναι πολλές και αποδεικνύεται ωφέλιμο σε πολλούς τομείς του ανθρώπινου οργανισμού. Πρώτα απ' όλα στο δέρμα καθώς συμβάλλει στην ενυδάτωση και την αντοχή του, παίζει ρόλο στην ανάπλαση και την επούλωσή του. Στις αρθρώσεις προστατεύει τους χόνδρους και συμβάλλει στη μείωση των τριβών που οδηγούν στη φθορά τους, καθιστώντας τις πιο ανάλαφρες και αποκαθιστώντας την κίνησή τους. Επίσης το υαλουρονικό οξύ βρίσκεται στο υγρό των ματιών, λιπαίνει τους ιστούς του ματιού και βοηθάει στην καταπολέμηση του προβλήματος της ξηρότητας της περιοχής. Ακόμα το υαλουρονικό οξύ το συναντάμε στις βαλβίδες της καρδιάς, και στο συνδετικό ιστό των αγγείων. Η δράση του εδώ είναι άκρως σημαντική, αφού προστατεύει την υγεία και την ελαστικότητά τους. Στα μαλλιά παρέχει ενυδάτωση και θρέψη. Τέλος στα ούλα συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς ιστού και μειώνει τις φλεγμονές. Η κοσμετολογία δε θα μπορούσε να μην αξιοποιήσει τις ιδιότητες του για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας στην οποία βοηθά επειδή:

- έχει αντιοξειδωτική δράση καταπολεμά τις ελευθερες ρίζες και διατηρεί το δέρμα υγιές και ελαστικό
- είναι αντιφλεγμονώδες μειώνει έτσι το πόνο και τα οιδήματα στη περιοχή που εφαρμόζεται
- ενυδατώνει την επιδερμίδα και έτσι αποκτά αντοχή κ διατηρεί την ελαστικότητά της
- παρακινεί τον οργανισμό να παράγει περισσότερο κολλαγόνο

Στο εμπόριο κυκλοφορεί για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σαν δραστική ουσία σε κρέμες, ορούς και μάσκες σώματος.

6.1.8. ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΠΥΡΙΤΙΟ

Το οργανικό πυρίτιο (silicium organic) είναι η μορφή πυριτίου που αφομοιώνεται καλύτερα από τον οργανισμό και του οποίου η δράση είναι μεγαλύτερη σε διάρκεια.

Το πυρίτιο είναι βασικό συστατικό της ευεξίας και συνυπολογίζεται ανάμεσα στα 100 βασικά συστατικά της ζωής και του περιβάλλοντος. Είναι το δεύτερο στη σειρά στοιχείο ως προς την ποσότητα που βρίσκεται στη γη (περίπου το 26% του φλοιού της γης) μετά το οξυγόνο. Μετά τον σίδηρο και τον ψευδάργυρο είναι το τρίτο ιχνοστοιχείο σε ποσότητα στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα όργανα και όλοι οι έμβιοι οργανισμοί (φυτά, ζώα και άνθρωποι) έχουν ανάγκη από πυρίτιο για αποκαταστήσουν ή να διατηρήσουν στην υγεία και την ισορροπία τους. Η ποσότητα πυριτίου στον οργανισμό μειώνεται με την ηλικία, είναι σημαντικό να υιοθετήσουμε μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε πυρίτιο. Στην αγορά κυκλοφορούν συμπληρώματα διατροφής οργανικού πυριτίου σε υγρή μορφή ή σε μορφή καψουλας. Επειδή οι ευεργετικές του ιδιότητες είναι πολυάριθμες, η λήψη του σε μορφή που μπορεί να αφομοιωθεί μπορεί να έχει ευεργετικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς αρθρώσεις, οστά, αρτηρίες, επιδερμίδα, μαλλιά, νύχια, μάτια, ανοσοποιητικό.

Το οργανικό πυρίτιο (Silicium organic) γοητεύει το κοινό και συναρπάζει τους επιστήμονες εδώ και πολλές γενιές, στην κοσμετολογία προστίθεται σε καλλυντικές κρέμες, τζέλ και σαμπουάν.

Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας μπορεί να βοηθήσει καθώς:

1. έχει αναγεννητική δράση, ενεργοποιεί τη παραγωγή κολλαγόνου και σε ηλικίες κάτω των 30 καθυστερεί, προλαμβάνει τη μείωση της .
2. Συμβάλει στη καλή αιματική και λεμφική κυκλοφορία
3. Ενυδατώνει την επιδερμίδα και τη βοηθά να διατηρήσει την ελαστικότητα της

Επίσης το οργανικό πυρίτιο αποτελεί μια από τις βασικές ουσίες που εκχύνονται κατά τη μεσοθεραπεία σώματος στο δέρμα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

6.1.9 DMAE (ΔΙΜΕΘΥΛΑΜΙΝΟΑΙΘΑΝΟΛΗ)

Η διμεθυλαμινοαιθανόλη, γνωστότερη με τη συντομογραφία DMAE, είναι ένα αμινοξύ που παράγεται φυσικά από τον ανθρώπινο εγκέφαλο- αποτελεί πρόδρομο ενός νευροδιαβιβαστή ο οποίος ονομάζεται ακετυλοχολίνη. Η ίδια ουσία βρίσκεται επίσης σε ψάρια, όπως ο σολομός, οι αντσούγιες και οι σαρδέλες.

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, η DMAE όταν λαμβάνεται σαν συμπλήρωμα διατροφής, διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα, βελτιώνει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τις διανοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου μας.

Τα τελευταία χρόνια, έρευνες ότι η παρουσία της DMAE σε προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας έχει αντιοξειδωτική, αντιρυτιδική και κυρίως συσφιγκτική δράση.

Η DMAE:

- παρέχει χρήσιμα συστατικά για το δέρμα, για την υποστήριξη, την επισκευή και συντήρηση του κολλαγόνου
- έχει θετική επίδραση στα ερυθρά αιμοσφαίρια που μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς.
- Αποτρέπει τη δημιουργία ελευθέρων ριζών καθώς διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενεργοποιεί και διατηρεί τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
- Αποτελεί συστατικό της χολίνης, η οποία συμβάλλει στον φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων.
- Είναι ενυδατική και προάγει την σφριγηλότητα και την ελαστικότητα της επιδερμίδας.

Οι ιδιότητες της αυτές τη καθιστούν εξαιρετική ουσία σε καλλυντικά προϊόντα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Ακόμα είναι κι αυτή μία ουσία που χρησιμοποιείται στη μεσοθεραπεία προσώπου και σώματος.

Η επανορθωτική θεραπεία με κρέμα που περιέχει DMAE, μαζί με μια καλά ισορροπημένη διατροφή και άφθονο φρέσκο νερό, μειώνει αισθητά την εμφάνιση της κυτταρίτιδας ενώ παράλληλα αυξάνει ορατά τη σφριγηλότητα στο δέρμα.

6.1.10. ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Ο ψευδάργυρος είναι ένα πολύ σημαντικό ιχνοστοιχείο για πολλές βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία του οργανισμού από μολύνσεις, ιώσεις και ασθένειες, ενώ βοηθά στη διαδικασία επούλωσης τραυμάτων. Συμμετέχει επίσης στην αναπαραγωγή και ανάπτυξη των κυττάρων του σώματός μας και επιπλέον έχει πρωτεύουσα σημασία για το μεταβολισμό των υδατανθράκων. Τέλος, το νευρικό σύστημα χρησιμοποιεί τον ψευδάργυρο που είναι σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης.

Επειδή ο ψευδάργυρος έχει θεραπευτική επίδραση συχνά χρησιμοποιείται:

1. Σε χρόνιες δερματολογικές παθήσεις και στην επούλωση πληγών στο δέρμα
2. Στην θεραπεία του διαβήτη καθώς λειτουργεί υποστηρικτικά στην ινσουλίνη
3. Σε επιχείλιο έρπητα, κνησμό
4. Στην τριχόπτωση

Καθημερινά πρέπει να λαμβάνουμε ψευδάργυρο μέσα από την τροφή μας, επειδή το σώμα μας δεν τον αποθηκεύει. Οι τροφές που περιέχουν το περισσότερο ποσοστό ψευδάργυρου είναι το μοσχάρι, τα θαλασσινά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Σε περίπτωση έλλειψης ψευδάργυρου μετά από κατάλληλες αιματολογικές εξετάσεις μπορεί να προβεί κανείς στη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής.

Στην κοσμετολογία ο ψευδάργυρος προστίθεται σε καλλυντικά προϊόντα. Στη θεραπεία της κυτταρίτιδας μπορεί να φανεί ωφέλιμος χάρη στην ιδιότητα του να ενεργοποιεί τη παραγωγή κολλαγόνου στον οργανισμό με αποτέλεσμα να διατηρεί το δέρμα ελαστικό νεανικό και σφριγηλό. Επιπλέον αναζωογονεί το δέρμα καθώς επιταχύνει την ανανέωση των κυττάρων του δέρματος, ενώ έχει αντιοξειδωτική δράση προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες.

6.1.11 ΑΗΑ (ΑΛΦΑ-ΥΔΡΟΞΥΟΞΕΑ)

Τα αλφα-υδροξυοξέα χημικά ανήκουν στην τάξη των οξέων-αλκοολών που έχουν στο μόριό τους τις λειτουργικές ομάδες καρβοξύλιο ή υδροξύλιο και κάθε μία από αυτές τις ομάδες μπορεί να είναι παρούσα μία ή περισσότερες φορές.

Τα ΑΗΑ βρίσκονται στο φυτικό βασίλειο και σε πολλά τρόφιμα. Τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα υδροξυοξέα είναι:

- το γλυκολικό οξύ που προέρχεται από το σακχαροκάλαμο
- το γαλακτικό οξύ που προέρχεται από το ξινόγαλα
- το μηλικό οξύ από τα μήλα
- το κιτρικό οξύ από τα εσπεριδοειδή και τον ανανά
- το ταρταρικό από τα σταφύλια και το κρασί
- το μανδελικό από το πικραμύγδαλο.

Τα Α-Υδροξυοξέα είναι ουσίες που χρησιμοποιήθηκαν από την εποχή της Κλεοπάτρας στην περιποίηση του δέρματος. Όπως είναι γνωστό, η Κλεοπάτρα έκανε συχνά μπάνιο με ξινόγαλα, το οποίο περιέχει γαλακτικό οξύ. Η νεώτερη ιστορία των ΑΗΑ αρχίζει το 1946 από τον Stern, ο οποίος χρησιμοποίησε το γαλακτικό αμμώνιο για την θεραπεία μερικών δερματοπαθειών. Ενώ το 1974 στην Αμερική, οι Δερματολόγοι Van Scot και Howard Murad, άρχισαν συστηματικά την αντιμετώπιση διαφόρων δερματοπαθειών, όπως η ιχθύαση και η ψωρίαση με γλυκολικό οξύ. Έκτοτε η χρήση των ΑΗΑ επεκτάθηκε στην κοσμετολογία και ήδη σήμερα υπάρχει μία τεράστια εμπειρία από τη χρήση των ΑΗΑ στη Δερματολογία, την Αισθητική και την Κοσμετολογία.

Χρησιμοποιούνται σε κρέμες, γέλες, διαλύματα, λοσιόν και γαλακτώματα σε ποικίλες συγκεντρώσεις. Στα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας του δέρματος οι συγκεντρώσεις κυμαίνονται από 2-15%, ενώ στα προϊόντα απολέπισης οι συγκεντρώσεις ανέρχονται στα 20-90%.

Τα Α.Η.Α. επιτυγχάνουν επιδερμόλυση και απόπτωση των κερατινοκυττάρων, ενυδάτωση και λεύκανση. Εφαρμόζονται σε δέρματα τα οποία παρουσιάζουν θαμπάδα, ξηρότητα, σημάδια ακμής, πρόωρη γήρανση, δυσχρωμίες και άλλες μικροατέλειες που οφείλονται στο πέρασμα του χρόνου.

Τα Α.Η.Α προστίθενται σε καλλυντικά για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας καθώς

- θεωρούνται απολεπιστικοί παράγοντες οι οποίοι απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα και χαρίζουν στην επιδερμίδα απαλή και ομοιόμορφη όψη. Αυτό επιτρέπει στα προϊόντα να εισχωρήσουν βαθύτερα και να μειώσουν την κυτταρίτιδα.
- Στο χόριο αυξάνουν τη σύνθεση γλυκοζαμινογλυκανών από τους ινοβλάστες, με συνέπεια να διεγείρεται η σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης, στοιχεία τα οποία δίνουν ελαστικότητα και σφριγηλότητα στο δέρμα.
- Βελτιώνουν την ατροφία του δέρματος.

Τα καλλυντικά με Α.Η.Α. ωστόσο μπορούν σε κάποιες περιπτώσεις να φέρουν ανεπιθύμητες ενέργειες. Πολλά προϊόντα, προκειμένου να αποφεύγεται η αντίδραση του δέρματος, περιέχουν και αντιφλογιστικούς παράγοντες.

Τα καλλυντικά που περιέχουν υδροξυοξέα είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν και το καλοκαίρι με χαμηλό βαθμό συγκέντρωσης και με pH 3-3,5. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όμως, όταν χρησιμοποιούνται τέτοια προϊόντα, είναι απαραίτητη η κατάλληλη αντηλιακή προστασία και ενυδάτωση.

Όταν υπάρχει οποιοδήποτε τραύμα στο δέρμα, ακόμα και απλός έρπης, απαγορεύεται η εφαρμογή του καλλυντικού πάνω στο σημείο του τραύματος ή του έρπητα.

Τέλος, πρέπει να αποφεύγεται η χρήση των ΑΗΑ σε περιπτώσεις σοβαρής ροδόχρου ακμής.

Οι θεραπείες του δέρματος με Α.Η.Α είναι πιο αποτελεσματικές, όταν χρησιμοποιούνται σε τακτική βάση. Επίσης, τα προϊόντα με άλφα-υδροξυοξέα πρέπει να χρησιμοποιούνται, όπως σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

6.1.12 ΚΑΨΑΪΚΙΝΗ

Η καψαϊκίνη είναι η δραστική ουσία της ξερής κόκκινης πιπεριάς (τσίλι) και μιας ποικιλίας πιπεριών που ανήκουν στο γένος *Capsicum*. Η καψαϊκίνη βρίσκεται σε ορισμένα μέρη τους σε περιεκτικότητα από 0,1-1%. Η καψαϊκίνη δρα ως απωθητική, προστατευτική ουσία των φυτών της πιπεριάς έναντι στα φυτοφάγα ζώα.

Στην καψαϊκίνη οφείλεται και η καυτερή γεύση της πιπεριάς «τσίλι». Στη διατροφή πολλοί λαοί έχουν εντάξει τη κόκκινη πιπεριά στη διατροφή τους για τη πικάντικη γεύση της.

Η καψαϊκίνη σύμφωνα με μελέτες έχει ευεργετικές δράσεις στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Η καψαϊκίνη διαθέτει αναλγητικές ιδιότητες. Στην ουσία μπλοκάρει την δράση της ουσίας P που είναι υπεύθυνη για την αίσθηση του πόνου. Γι αυτό το λόγο η καψαϊκίνη εμπεριέχεται σε κρέμες αλοιφές και έμπλαστρα για τη καταπολέμηση των μυϊκών πόνων. Επίσης χρησιμοποιείται στους πόνους των αρθρώσεων, σε μετεγχειρητικούς πόνους και σε πόνους από φλεγμονώδεις νόσους. Η καψαϊκίνη θεωρείται νευροτοξίνη, δηλαδή ουσία που δρα στα νευρικά κύτταρα του οργανισμού μας. Σε έρευνες που έχουν γίνει για τον καρκίνο του προστάτη, φαίνεται πως η καψαϊκίνη οδηγεί στην απόπτωση των καρκινικών κυττάρων.

Η καψαϊκίνη στη διατροφή αλλά και στα συμπληρώματα διατροφής βρίσκεται σε εξαιρετικά χαμηλές συγκεντρώσεις και είναι ασφαλής η χρήση της χωρίς παρενέργειες. Η πρόσληψη καψαϊκίνης μέσω συμπληρωμάτων έχει αποδείξει πως :

1. Μειώνει τη πείνα συνεπώς και τη κατανάλωση θερμίδων
2. Αυξάνει τη λειτουργία του μεταβολισμού για τη καύση του λίπους
3. Αυξάνει τη θερμότητα στο σώμα με αποτέλεσμα να διασπά τους υδατάνθρακες μετά το γέυμα. Με αυτό τον τρόπο η καψαϊκίνη μπορεί να ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα.
4. Τονώνει τους μύες τις καρδιάς και βελτιώνει τη κυκλοφορία του αίματος

Στην κοσμετολογία η καψαϊκίνη χρησιμοποιείται σε κρέμες τζέλ και άλλα καλλυντικά για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας καθώς ανεβάζει τη κυκλοφορία του αίματος τοπικά στη περιοχή που εφαρμόζεται. Επίσης κινητοποιεί τη λεμφική κυκλοφορία και χάρη στην αναλγητική της δράση ανακουφίζει από πόνους που κάποιες φορές προκαλούνται από την ύπαρξη κυτταρίτιδας σε προχωρημένο στάδιο.

6.1.13. ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Η Αγκινάρα πρόκειται για ένα από τα πιο γνωστά φυτά στη χώρα μας, καθώς αξιοποιείται ως τροφή από την αρχαιότητα.

Η Αγκινάρα χρησιμοποιείται από τους βοτανοθεραπευτές σήμερα για την αντιμετώπιση των διαταραχών του συκωτιού και των νεφρών και για την αρτηριοσκλήρυνση. Δύο από τα δραστικά συστατικά του φυτού - η κυναρίνη και η σκολυμοσίδη - έχουν

αποδειχτεί πως διεγείρουν την έκκριση χολής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υποβοήθηση της ατελούς πέψης και την τόνωση του οργανισμού στη περίπτωση ανεπαρκούς λειτουργίας του συκωτιού. Η κυναρίνη έχει επίσης αποδειχτεί, μέσω κλινικών ερευνών, πως μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Για το λόγο αυτό άλλωστε, η Αγκινάρα θεωρείται αποτελεσματική στη θεραπεία της αρτηριοσκλήρυνση. Βοηθά ακόμα, όσους θέλουν να αποτοξινωθούν, αλλά και να αντιμετωπίσουν τη δυσκοιλιότητα.

Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας εκχύλισμα αγκινάρας προστίθεται στα καλλυντικά μιας και έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, απομακρύνει τις τοξίνες και τα περιττά υγρά από τον οργανισμό, προκαλεί κυτταρική αναγέννηση και ενεργοποιεί τη παραγωγή κολλαγόνου.

Στην μεσοθεραπεία επίσης εισέρχεται με τη χρήση σύριγγας σαν έγχυμα στο δέρμα μαζί με άλλες ουσίες όπως η καφεΐνη η καρνιτίνη κ.α.

Η αγκινάρα μπορεί να προσφέρει τα οφέλη της στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω της διατροφής, σαν ρόφημα, τοπικά με τη μορφή καλλυντικών προϊόντων και μέσω συμπληρωμάτων διατροφής που κυκλοφορούν στην αγορά.

6.2. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια είναι μίγματα πτητικών αρωματικών οργανικών ενώσεων που παραλαμβάνονται από διάφορα μέρη των φυτών (άνθη, καρπούς, φύλλα, ρίζες, φλοιούς, κουκούτσια, ρετσίνοι) μέσω έκθλιψης, πίεσης, απόσταξης ή εκχύλισης. Εξαιτίας της μικρομοριακής δομής τους μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον ανθρώπινο οργανισμό, προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Χάρη στο εύρος των ιδιοτήτων τους, χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.



Αποτελούν τη βάση της αρωματοθεραπείας ,του κλάδου της εναλλακτικής ιατρικής, που σκοπεύει στη θεραπεία ψυχής και σώματος μέσω της χρήσης αρωματικών ελαίων.

Εφαρμόζονται τοπικά ή αραιωμένα σε έλαιο βάσης για μασάζ, σε νερό και σε καλλυντικά προσώπου και σώματος.

Η χρήση τους ξεκινά από την αρχαιότητα καθώς στη καθημερινή ζωή χρησιμοποιούνταν τόσο για θεραπευτικούς όσο και για καλλωπιστικούς σκοπούς. Η ανεύρεση και εφαρμογή του κατάλληλου αιθέριου ελαίου στον άνθρωπο προσφέρει ευεξία, εξασφαλίζει ηρεμία και βελτιώνει την υγεία και τη διάθεση.

Το μασάζ με αιθέρια έλαια δρα ευεργετικά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος στην προβληματική περιοχή και τονώνει το δέρμα, αφήνοντας το ενυδατωμένο και απαλό. Έτσι αξιοποιούνται από την κοσμητολογία ως δραστικές ουσίες σε κρέμες, λάδια και serum για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.



6.2.1. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

Αυτό το φυτό χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια. Υπάρχουν ευρήματα που αποδεικνύουν ότι οι ιδιότητές του ήταν γνωστές κατά την εποχή των Αιγυπτίων και ότι το χρησιμοποιούσαν με διάφορους τρόπους. Πάντα θεωρούνταν πολύτιμο για τις θεραπευτικές και τις αισθητικές του ιδιότητες.

Διαθέτει αντιμυκητιασικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Επίσης χάρη στις καταπραϊντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του χρησιμοποιείται στην αθλητική για μασάζ στους αθλητές με καταπονημένους μύες ή για τραυματισμούς. Γι αυτό αποτελεί και μια καλή εναλλακτική λύση για τις φλεγμονές που προκαλούνται από αρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα ή τις αιμορροΐδες. Επιπλέον βοηθά στην καταπολέμηση αναπνευστικών προβλημάτων και στην ρινική αποσυμφόρηση. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει και οξύνει την πνευματική διαύγεια και χάρη στις διουρητικές του ιδιότητες βοηθά στην αποβολή υγρών από το σώμα με αποτέλεσμα να αποβάλλονται και οι τοξίνες .

Το έλαιο δενδρολίβανου χρησιμοποιείται ευρέως τόσο στον τομέα της υγείας όσο και στην αισθητική. Η εκχύλισή του πραγματοποιείται μέσω της απόσταξης των ελαίων του φυτού. Είναι έντονο και πολύ συμπυκνωμένο και δεν χρησιμοποιείται ποτέ μόνο του αλλά πάντα διαλυμένο μαζί με άλλα συστατικά. Στην κοσμητολογία χρησιμοποιούν το δεντρολίβανο χάρη στις εξής του ιδιότητες:

- Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά
- Έχει αντιγηραντική δράση
- Είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος
- Αποτρέπει την κατακράτηση υγρών και τοξινών στον οργανισμό
- Λειτουργεί ως φυσικό τονωτικό του δέρματος ιδανικό για τη διατήρηση της ελαστικότητας και την πρόληψη της χαλάρωσης.

6.2.2 ΚΙΣΣΟΣ

Αυτό το ξυλώδες, αειθαλές και αναρριχητικό φυτό απαντάται πάνω σε βράχους, ερειπωμένους τοίχους και δένδρα. Οι μίσχοι του μπορούν να φτάσουν τα πενήντα μέτρα και πάνω.

Ο Κισσός χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς από την αρχαιότητα. Χρήσιμα τμήματα του φυτού είναι τα φύλλα και οι καρποί του. Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία τα φύλλα του Κισσού χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση προβλημάτων του αναπνευστικού συστήματος. Επειδή έχει διαπιστωθεί πως ο Κισσός έχει σπασμολυτική και αποχρεμπτική δράση, η κατανάλωση του είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε περιπτώσεις έντονου βήχα, βρογχίτιδας, και βρογχικού άσθματος. Ακόμα διαθέτει αντιβακτηριδιακές και αντιοιδηματικές ιδιότητες γι αυτό και χρησιμοποιείται σε δερματίτιδες, άτονα έλκη, εγκαύματα.



Στην θεραπεία της κυτταρίτιδας επίσης το έλαιο κισσού μπορεί να φανεί εξαιρετικά ευεργετικό καθώς :

- Παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση
- Μειώνει τη κατακράτηση υγρών, και βοηθά στην απομάκρυνση τους από τον οργανισμό
- Διαθέτει λιποδιαλυτικές και επουλωτικές ιδιότητες αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις του δέρματος.

Τα λάδια μασάζ με έλαιο κισσού άλλα και κρέμες σώματος χρησιμοποιούνται ευρέως για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

6.2.3. ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Τα εσπεριδοειδή περιλαμβάνουν τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, το λάιμ, το γκρέιπφρουτ, το περγαμόντο, αλλά και τα μανταρίνια. Είναι φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C, αλλά και φολλικό οξύ και κάλιο. Η βιταμίνη C όπως έχουμε προαναφέρει λειτουργεί ευεργετικά στο δέρμα καθώς το προστατεύει, συμμετέχει στο σχηματισμό κολλαγόνου, και στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών. Προστατεύει από τη πρόωρη γήρανση και ενισχύει την ελαστικότητα της επιδερμίδας.



Τα έλαια εσπεριδοειδών προκύπτουν με έκθλιψη της φλούδας των φρούτων. Στην κοσμητολογία χρησιμοποιούνται είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά καθώς φέρουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες για την επιδερμίδα. Ας τα γνωρίσουμε όμως αναλυτικότερα:

Αιθέριο έλαιο περγαμόντο:

1. Διαθέτει αντιοξειδωτική δράση
2. Διαθέτει αντιμικροβιακή και αντιμυκητιασική δράση
3. Εξισορροπεί τη λιπαρότητα του δέρματος

Αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ:

1. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.
2. Καταπολεμά την πρόωρη γήρανση και τον εκφυλισμό των ιστών
3. Απομακρύνει τα υγρά και τις τοξίνες από τον οργανισμό χάρη στη διουρητική δράση του
4. Το έλαιο γκρέιπφρουτ, εξασφαλίζει την υγιή λειτουργία του λεμφικού συστήματος και ενισχύει τη δραστηριότητά του
5. Τονώνει την αιματική κυκλοφορία και ενεργοποιεί το μεταβολισμό.

Αιθέριο έλαιο λεμόνι:

1. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες
2. Ρυθμίζει τη λιπαρότητα του δέρματος
3. Εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες χάρη στην αντιοξειδωτική του δράση
4. Διαθέτει λευκαντικές ιδιότητες
5. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας.

Αιθέριο έλαιο λάιμ:

Φέρει τις ίδιες ιδιότητες με το αιθέριο έλαιο λεμονιού χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως τονωτικό αναζωογονητικό, αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, για αντιμετώπιση λιπαρού δέρματος και ακμής.

Αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού:

1. Διεγείρει το λεμφικό σύστημα
2. Περιορίζει την κατακράτηση υγρών
3. Διαθέτει αντιοξειδωτική δράση
4. Έχει αντισηπτική και αντιβακτηριδιακή δράση
5. Συμβάλει στην παραγωγή κολλαγόνου στην επιδερμίδα

Αιθέριο έλαιο νερολί:

Οι κοσμητολόγοι χρησιμοποιούν συχνά έλαιο από άνθη νεραντζιάς, γνωστό ως νερολί

1. Συμβάλει στην καλή ενυδάτωση του δέρματος
2. Συμβάλλει στη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος
3. Είναι αντισηπτικό
4. Είναι καταπραϋντικό
5. Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες και αποτρέπει τη κατακράτηση υγρών

Αιθέριο έλαιο μανταρίνι:

1. Έχει αντισηπτική και καταπραϋντική δράση
2. Αποτρέπει τη κατακράτηση υγρών
3. Ρυθμίζει τη λιπαρότητα του δέρματος και ενυδατώνει την επιδερμίδα

Τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών φέρουν πανομοιότυπες ιδιότητες και χρησιμοποιούνται ως δραστικές ουσίες σε καλλυντικά σκευάσματα. Στην θεραπεία της κυτταρίτιδας συμβάλλουν ουσιαστικά καθώς έχουν έντονη αποτοξινωτική δράση και ενισχύουν την καλή κυκλοφορία της λέμφου και του αίματος. Οι ιδιότητες της βιταμίνης C που περιέχεται σε όλα τα εσπεριδοειδή λειτουργεί θεραπευτικά έναντι της κυτταρίτιδας βοηθά στην ανάπλαση του δέρματος και τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

Τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ αδιάλυτα απευθείας στο δέρμα. Μπορούν να προκαλέσουν φωτοευαισθησία και γι αυτό η χρήση τους θα πρέπει να αποφεύγεται πριν και κατά την διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο.

6.2.4 ΣΥΜΗΔΑ

Η σημύδα είναι φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει σε ύψος μέχρι τα 15 μέτρα. Χαρακτηρίζεται από τον λευκό, παπυρώδη φλοιό του, που αποσπάται κατά πλάκες.



Το αιθέριο έλαιο Σημύδας, προέρχεται από το φλοιό του φυτού με απόσταξη ατμού. Χρησιμοποιείται για καλλωπιστικούς και

θεραπευτικούς σκοπούς. Είναι ένα εξαιρετικό μικροβιοκτόνο και εντομοκτόνο, κυρίως λόγω της παρουσίας του σαλικυλικού οξέος και σαλικυλικού μεθύλιου που περιέχονται σε αυτό. Αυτά τα δύο συστατικά είναι άριστες θεραπείες για το έκζεμα και άλλες ασθένειες του δέρματος όπως η ψωρίαση. Ακόμα καταπραΰνει το μυϊκό πόνο ενώ χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αρθρίτιδας. Διεγείρει επίσης τους ενδοκρινείς αδένες που οδηγούν σε περισσότερες εκκρίσεις ενζύμων και ουσιωδών ορμονών. Αυτό μπορεί να διαδραματίσει έναν ευεργετικό ρόλο σε ασθένειες που συνδέονται με ακατάλληλη έκκριση των ορμονών, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη, όπου η αυξημένη παραγωγή ινσουλίνης θα βοηθήσει να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Το λάδι σημύδας όχι μόνο προλαμβάνει εντυπωσιακά τη δημιουργία της κυτταρίτιδας όπου υπάρχει προδιάθεση, αλλά βελτιώνει κιόλας ουσιαστικά την υφή του δέρματος στα σημεία που έχει ήδη εκδηλωθεί η κυτταρίτιδα. Το λάδι της σημύδας τονώνει το νευρικό, κυκλοφορικό, πεπτικό και απεκκριτικό σύστημα, βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών (όπως το ουρικό οξύ από το αίμα) χάρη στη διουρητική της δράση. Τα φλαβονοειδή που περιέχει βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Προωθεί την αποτοξίνωση και την αναζωογόνηση του οργανισμού ενώ βοηθά στην ενίσχυση της λειτουργίας των νεφρών και της λέμφου. Χαρίζει ενέργεια και ευεξία και διασφαλίζει την καλή υγεία του δέρματος, το οποίο δείχνει πιο καθαρό, λείο και λαμπερό.

Τέλος το λάδι σημύδας διαθέτει αναζωογονητικές και αντιγηραντικές ιδιότητες γι αυτό πέρα από τη χρήση του σε καλλυντικά για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας, εμπεριέχεται και σε κρέμες και προϊόντα περιποίησης για τη πρόληψη της γήρανσης και την αντιμετώπιση των ρυτίδων.

6.2.5. ΑΡΝΙΚΑ

Η Άρνικα (*Arnica montana*) είναι φυτό ύψους από 15 έως 60 εκ. Χαρακτηρίζεται με ισχυρό και ευχάριστο άρωμα. Τα πρώτα στοιχεία για τις θεραπευτικές της ιδιότητες είναι από τις αρχές του 16ου αιώνα. Στην παραδοσιακή ιατρική των ευρωπαϊκών λαών η άρνικα είναι σίγουρο μέσο για τις περιπτώσεις τραυματισμών των μαλακών ιστών και των οστών.

Η άρνικα είναι ένα από τα πιο γνωστά φυτά στην ομοιοπαθητική. Εκτιμάται η αναλγητική και η αντιφλεγμονώδης δράση της. Εφαρμόζεται αμέσως μετά από τραυματισμούς για να ξεπεραστεί

το σοκ, για την επίλυση οιδημάτων και μωλώπων, όπως και για πρόληψη λοιμώξεων. Είναι χρήσιμο βότανο με ευρεία εφαρμογή.



Το αιθέριο έλαιο της άρνικας δεν χρησιμοποιείται για αρωματοθεραπεία, καθώς είναι πολύ ισχυρό και μπορεί να αποδειχθεί τοξικό, αν δε χρησιμοποιηθεί σωστά. Ωστόσο μπορεί κανείς να το βρει σε καλλυντικά σκευάσματα κρέμες λάδια κτλ ως δραστικό συστατικό τους.

Πολλοί είναι οι επαγγελματίες αθλητές που καταφεύγουν στο λάδι άρνικας για την αντιμετώπιση τραυματισμών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων. Πιο συγκεκριμένα οι αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του καλύπτουν μυϊκούς σπασμούς, πόνους και τραβήγματα, μελανιές και οιδήματα που οφείλονται σε κατάγματα, τσιμπήματα εντόμων. Ακόμα χρησιμοποιείται στη τριχόπτωση.

Το θαυματουργό αυτό λάδι εμπεριέχεται σε προϊόντα για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας καθώς διεγείρει τη κυκλοφορία του αίματος και παρέχει θρέψη στο δέρμα.

6.2.6. ΑΓΡΙΟΚΥΠΑΡΙΣΣΟ

Πρόκειται για ακόμη ένα σπουδαίο βότανο της φύσης, είναι γνωστό και ως άρκευθος. Το άρωμά του είναι φρέσκο και ξυλώδες. Πιστεύεται ότι η άρκευθος έχει αντισηπτικές, αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντιρρευματικές ιδιότητες λόγω του πτητικού ελαίου που περιέχουν οι καρποί του.

Το αιθέριο έλαιο αρκεύθου είναι πολύ γνωστό στην αρωματοθεραπεία. Βγαίνει με απόσταξη από τους αποξηραμένους καρπούς του θάμνου. Πνευματικά τονώνει την εγκεφαλική λειτουργία, προστατεύει από πνευματική εξάντληση ενώ φέρει ηρεμιστικές και αγχολυτικές ιδιότητες. Επιπλέον διαθέτει θερμαντικές και αναλγητικές ιδιότητες κατάλληλες για την

αντιμετώπιση ρευματισμών, φλεβίτιδας, κισών, μυαλγιών και ψύξεων. Ακόμα προστατεύει τον οργανισμό από λοιμώξεις και κρουολογήματα, αντιμετωπίζει την ουλίτιδα και τους ερεθισμούς στη στοματική κοιλότητα. Έχει χρησιμοποιηθεί κατά των μολύνσεων, της χρόνιας αρθρίτιδας, της κατακράτησης υγρών, μερικών νεφροπαθειών, της καούρας και της δυσπεψίας

Η χρήση του όμως δε σταματά εκεί. Οι καλλυντικές του ιδιότητες το κάνουν χρήσιμο σε πολλές δερματοπάθειες (έκζεμα, ακμή), μυκητιάσεις και αλλεργίες. Ρυθμίζει τη λιπαρότητα στο δέρμα ενώ στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας λειτουργεί ευεργετικά καθώς:

- Βοηθά στη λεμφική αποσυμφόρηση
- Διαθέτει αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση
- Αποτρέπει τη κατακράτηση υγρών
- Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

6.2.7 ΛΟΥΙΖΑ

Η Λουίζα προέρχεται από τη Νότιο Αμερική και συγκεκριμένα από τη Χιλή και του Περού και καλλιεργείται για τα αρωματικά της φύλλα. Έχει ένα ιδιαίτερα ξεχωριστό, καθαρό, φρουτώδες άρωμα που μοιάζει με εκείνο του λεμονιού.

Είναι ένα φαρμακευτικό λουλούδι που φροντίζει για την καλή μας υγεία με πολλούς τρόπους, ως αφέψημα ή λάδι, αφού τόσο τα άνθη, όσο και τα φύλλα της είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι ένα περίφημο στομαχικό και αντισπασμωδικό, κατά της δυσπεψίας, των γαστραλγιών, των νευρώσεων του στομάχου. Σταματά τη διάρροια και την αιμορραγία. Είναι αντιπυρετικό και ευεργετικό με καταπλάσματα στους νευρικούς πόνους και νευρικές κεφαλαλγίες, καθώς και στους πόνους των αυτιών.

Ακόμα χρησιμοποιείται σε κοσμητολογικά προϊόντα για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας καθώς :

- αυξάνει το μεταβολισμό
- αποτρέπει τη κατακράτηση υγρών
- αποτοξινώνει τον οργανισμό
- έχει διουρητική δράση

6.2.8 . ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Το Φασκόμηλο είναι ένα πολυετές, θαμνώδες φυτό με πολυάριθμα κλαδιά και παχιά, επιμήκη, χνουδωτά λευκοπράσινα φύλλα. Συναντάται κυρίως σε ξηρούς και πετρώδεις τόπους της ελληνικής υπαίθρου. Το αιθέριο έλαιο του Φασκόμηλου προέρχεται από την απόσταξη του βοτάνου και των ανθών του, έχει γλυκό, πωόδες άρωμα και διαθέτει βακτηριοκτόνες, μυκητοστατικές και ιοστατικές ιδιότητες.

Το αιθέριο έλαιο του Φασκόμηλου ηρεμεί το νευρικό σύστημα και συστήνεται από τους αρωματοθεραπευτές σε περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους, αύπνιας και επώδυνης περιόδου. Συμβάλει στη μείωση των εξάψεων, των νυχτερινών εφιδρώσεων, της ευερεθιστότητας, των πονοκεφάλων και των ζαλάδων. Η εισπνοή του αρώματός του έχει βλεννολυτική και αντικαταρροϊκή δράση, γ'αυτό συστήνεται σε περιπτώσεις γρίπης, κρυολογήματος κ.α. Σύμφωνα με έρευνα Βρετανών επιστημόνων αποδείχτηκε ότι ενισχύει τη λειτουργία της μνήμης και τη συγκέντρωση. Μπορεί να ανακουφίσει από τους μυϊκούς πόνους, την οσφυαλγία, τη δυσκαμψία του αυχένα, τις κράμπες και τη δυσμηνόρροια.

Στην κοσμητολογία χρησιμοποιείται επίσης σε κρέμες προσώπου, κυρίως για λιπαρά δέρματα, προκειμένου να εξισοροπήσει την παραγωγή σμήγματος και να δράσει στυπτικά.

Μπορεί να προστεθεί σε σαμπουάν, για την βελτίωση αδύναμων και ευθραύστων μαλλιών.

Στην θεραπεία της κυτταρίτιδας εμπεριέχεται σε κρέμες και λάδια μασάζ καθώς αυξάνει την αιματική κυκλοφορία, βοηθά να αποβάλει το σώμα τις τοξίνες, διεγείρει την ανανέωση των δερματικών κυττάρων και τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.



6.2.9 ΚΑΝΕΛΑ

Η κανέλα είναι ένα μπαχαρικό που προέρχεται από ένα αειθαλές δένδρο, τροπικών περιοχών και θεωρείται ένα από τα αρχαιότερα του κόσμου. Το δένδρο της κανέλας ευδοκιμεί στη Νοτιοδυτική

Ινδία και τη Σρι Λάνκα και το επιστημονικό του όνομα είναι *Cinnamomum verum*.

Η κανέλα χρησιμοποιείται τόσο στην μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική προσδίδοντας μια γλυκιά και χαρακτηριστική γεύση. Ενώ ταυτόχρονα φέρει μια ευχάριστη μυρωδιά.

Πέρα όμως από τις γευστικές ωφέλειες η κανέλα φέρει και πολλά θεραπευτικά οφέλη. Η κανέλα είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για τον έλεγχο του διαβήτη καθώς μειώνει τις τιμές του σακχάρου στο αίμα. Μειώνει επίσης τη χοληστερίνη . Φέρει αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Βοηθά στη διαδικασία της πέψης, βοηθώντας έτσι σε προβλήματα δυσπεψίας.

Επιπλέον η κανέλα είναι ένα πανίσχυρο αντιοξειδωτικό, με θερμαντικές ιδιότητες κάτι που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας. Παράλληλα κινητοποιεί το μεταβολισμό. Οι ιδιότητες αυτές τη καθιστούν ιδανική ουσία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Κυκλοφορεί στην αγορά μέσα σε προϊόντα σώματος ενώ είναι από τα πιο συνηθισμένα συστατικά χειροποίητων καλλυντικών κυρίως λαδιών μασάζ, απελπιστικών προϊόντων και σε μάσκες σώματος.

6.2.10 ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ

Η πιπερόριζα ή αλλιώς τζίντζερ είναι η ρίζα του φυτού *Zingiber officinale* η οποία χρησιμοποιείται στην ιατρική αλλά και ως μπαχαρικό στο φαγητό ή ως εξωτική λιχουδιά. Η καλλιέργεια της πιπερόριζας ξεκίνησε αρχικά στη Νότια Ασία, αλλά είναι διαδεδομένη και στην Ανατολική Αφρική και επίσης στην Καραϊβική. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, την ιατρική και στην αρωματοποιία, ενώ παράλληλα χρησιμοποιείται και για λατρευτικούς σκοπούς .

Το αιθέριο έλαιο του Τζιντζερ ή Πιπεροριζας προέρχεται από απόσταξη ατμού των ριζών του φυτού και έχει ένα ζεστό πικάντικο, ξυλώδες άρωμα.

Η ρίζα του φυτού θεωρείται ότι έχει εξαιρετικό φάσμα εφαρμογών ιδιαίτερα στις διαταραχές που αφορούν την πεπτική δυσλειτουργία. Πρόκειται για την καλύτερη θεραπεία ενάντια στη ναυτία, ενώ βοηθά στη πρόσληψη των εντερικών προβλημάτων. Ακόμη, το Ginger έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται σαν συμπλήρωμα διατροφής για την ανακούφιση των κεφαλαλγιών και για την διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων. Διαθέτει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες με αποτέλεσμα να είναι εξαιρετικά ωφέλιμο σε

περιπτώσεις έλκους . Είναι ένα ισχυρό φυσικό αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό, ευεργετικό για την αρθρίτιδα, την οστεοαρθρίτιδα, τον πόνο στις αρθρώσεις και τις φλεγμονές που προκαλούνται από τραυματισμούς

Στην κοσμετολογία χρησιμοποιείται για εξωτερική χρήση, ιδανικά στη θεραπεία της κυτταρίτιδας μιας και έχει θερμαντική δράση, βελτιώνει την αιματική κυκλοφορία, τονώνει το μεταβολισμό και χάρη στην αντιοξειδωτική δράση του εμποδίζει την εμφάνιση ελευθέρων ριζών.

Πρόκειται για ακόμα ένα εξαιρετικό, θεραπευτικό προϊόν της φύσης που ο άνθρωπος αξιοποιεί μέσω της διατροφής αλλά και μέσω της επιστήμης για να λάβει τις ωφέλιμες για τον οργανισμό ιδιότητες του.

6.3. ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

Ονομάζουμε λάδια τα λιπαρά υγρά που παράγονται από την έκθλιψη καρπών. Τυπικό παράδειγμα είναι το ελαιόλαδο. Η καλλυντική χρήση των φυτικών ελαίων διαρκεί πολλούς αιώνες και η ευεργετική επίδραση τους στο δέρμα έχει εμπειρικά αποδειχθεί.

Τα αιθέρια έλαια που αναλύσαμε νωρίτερα δεν είναι πτητικά, δεν εξατμίζονται και έχουν εντελώς διαφορετική σύσταση και ιδιότητες. Τα φυτικά έλαια όπως και τα αιθέρια έλαια δεν διαλύονται στο νερό, αλλά τα αιθέρια έλαια διαλύονται εξαιρετικά στα φυτικά έλαια.



Τα φυτικά έλαια περιέχουν βιταμίνες, ακόρεστα λιπαρά οξέα που βοηθούν στην διατήρηση της υγείας και ομορφιάς. Μπορούμε είτε

να πάρουμε από το στόμα είτε να τα επαλείψουμε στην επιδερμίδα από την οποία απορροφούνται αμέσως χωρίς να αφήνουν λιπαρότητα. Τα φυτικά έλαια προστίθενται σε καλλυντικά προϊόντα για τη περποίηση του σώματος, του προσώπου ή ακόμα και του τριχωτού της κεφαλής. Εμπεριέχονται σε λάδια μασάζ ως βάση, σε μάσκες, σε κρέμες αλλά και σε σαμπουάν.

Χάρη στα πλούσια θρεπτικά συστατικά τους είναι ιδανικά για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος. Τα φυτικά έλαια που θα γνωρίσουμε παρακάτω είναι αυτά που εμπεριέχονται συνήθως σε προϊόντα σώματος για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

6.3.1 ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ



Το αμυγδαλέλαιο προέρχεται από έκθλιψη των καρπών της αμυγδαλιάς, χρησιμοποιείται παραδοσιακά στην αρωματοθεραπεία ως βασικός φορέας διάλυσης των αιθέριων ελαίων, ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ, ως προϊόν φροντίδας του δέρματος και των μαλλιών αλλά και σαν φαρμακευτικό έλαιο. Είναι ένα πολύτιμο φυσικό προϊόν. Είναι άοσμο, υποαλλεργικό με πολύ ωραία ελαφριά υφή ενώ, απλώνεται και απορροφάται πολύ εύκολα.

Θεωρείται από τα καλύτερα έλαια επειδή δεν είναι πολύ βαρύ ή κολλώδες. Είναι επίσης, πολύ ενυδατικό και για αυτή του την ιδιότητα, χρησιμοποιείται από πολλές εταιρείες καλλυντικών και φροντίδας του δέρματος.

Είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για το ξηρό, ευαίσθητο και ερεθισμένο δέρμα καθώς είναι μαλακτικό, αναζωογονητικό και θρεπτικό. Παράλληλα ισορροπεί την υγρασία του δέρματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους τύπους δέρματος και βοηθά στην καταπολέμηση των κνησμών και των φλεγμονών.

Χρησιμοποιείται σε θεραπείες προσώπου και σώματος αλλά εμπεριέχεται και σε καλλυντικά προϊόντα περιποίησης μαλλιών και νυχιών.

Στην θεραπεία της κυτταρίτιδας συχνά θα το βρούμε σαν έλαιο βάσης σε λάδια και serum για μασάζ. Εκτός από τις μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες του, προσφέρει στο δέρμα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη A, B1, B2, B6 και E.

Σαν έλαιο βάσης συνδυασμένο με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια συνιστά ένα αποτελεσματικό λάδι μάλαξης το οποίο έχει ως σκοπό να βελτιώσει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία να θρέψει το δέρμα και να του χαρίσει σφριγηλότητα και λάμψη.

Το αμυγδαλέλαιο το συναντάμε συχνά ως συστατικό και σε κρέμες και γαλακτώματα σώματος.

6.3.2. ΚΑΣΤΟΡΕΛΑΙΟ



Το καστορέλαιο είναι είδος φυτικού ελαίου που παράγεται από το τροπικό φυτό Ρίκινος ο κοινός. Η απόχρωση του είναι υποκίτρινη και είναι σχεδόν άοσμο. Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν δερματικές νόσους, ενώ σήμερα χρησιμοποιείται σε καλλυντικά και κρέμες για την “τόνωση” της τριχοφυΐας και σε προϊόντα αντιγήρανσης καθώς ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Είναι υψηλό σε ρικινελαϊκό οξύ. Αυτό το οξύ είναι ένας πολύ αποτελεσματικός φυσικός αντι-βακτηριακός και αντι-μυκητιασικός παράγοντας. Λόγω της χαμηλής μοριακής του μάζας, έχει το χαρακτηριστικό πως εισχωρεί στην επιδερμίδα. Στη πραγματικότητα, μπορεί και διαπερνά την κεράτινη στοιβάδα, το εξωτερικό στρώμα της επιδερμίδας που αποτελείται από νεκρά κύτταρα και το οποίο προστατεύει τους ιστούς από μολύνσεις αλλά και από την αφυδάτωση. Είναι ένα πρώτης τάξης προϊόν ενυδάτωσης, καθώς έχει την ιδιότητα να "παγιδεύει" την υγρασία της επιδερμίδας - εμποδίζοντας την αφυδάτωση και την πρόωρη γήρανση της.

Λόγω των χαρακτηριστικών του, θεωρείται ιδανικό έλαιο για τον βαθύ καθαρισμό και την περιποίηση της επιδερμίδας. Θεωρείται

ιδιαίτερα κατάλληλο σε περιπτώσεις ακμής και εκζεμάτων. Επιπλέον αποτελεί ένα πολύ καλό λάδι για τη περιποίηση του πολύ ξηρού δέρματος αλλά και σαν προληπτικό καλλυντικό κατά των ραγάδων.

Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας βοηθά το δέρμα να ενυδατωθεί, το κάνει πιο λαμπερό και σφριγηλό ενώ παράλληλα όπως προαναφέραμε ενεργοποιεί τη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

6.3.3. ΚΑΡΟΤΕΛΑΙΟ

Το λάδι του Καρότου (Carrot Tissue Oil) προέρχεται από την επεξεργασία ολόκληρου του καρπού του φυτού *Daucus Carota* - από το γνωστό μας δηλαδή καρότο. Πολλές φορές συγχέεται, λανθασμένα, με το αιθέριο έλαιο καρότου, που προέρχεται από τους σπόρους του καρότου.



Το Καροτέλαιο θεωρείται ένα από τα κορυφαία λάδια για την περιποίηση της επιδερμίδας και χρησιμοποιείται σε θεραπείες προσώπου με έλαια, σε κρέμες και λοσιόν για το ξηρό και ώριμο δέρμα, σε αντηλιακά, καθώς και σε προϊόντα περιποίησης μαλλιών. Ενυδατώνει και θρέφει την ταλαιπωρημένη και γερασμένη επιδερμίδα, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην αναζωογόνηση της τρίχας.

Περιέχει κυρίως βιταμίνες B1, B2 και προβιταμίνη A, ενώ είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και λιπαρά οξέα.

Έχει αντιγηραντικές και καθαριστικές ιδιότητες. Θεωρείται πως βοηθά στην αναγέννηση της επιδερμίδας ανανεώνοντας τους ιστούς και έχει τη φήμη ότι μειώνει τις κηλίδες και τις ρυτίδες που εμφανίζονται με την πρόοδο της ηλικίας, ενώ παράλληλα θωρακίζει το δέρμα απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία. Χρησιμοποιείται σε λάδια μαυρίσματος ηλιοθεραπείας αλλά

αναζωογονεί την επιδερμίδα και μετά την ηλιοθεραπεία απαλύνοντας το δέρμα, ειδικά σε περίπτωση εγκαύματος. Είναι αναζωογονητικό και αντιφλεγμονώδες και χρησιμοποιείται σε προϊόντα για τη καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Απαιτεί κάποια προσοχή καθώς η υπερβολική χρήση σε μεγάλες δόσεις μπορεί να χρωματίσει ελαφρώς πορτοκαλί το δέρμα. Για το λόγο αυτό δεν χρησιμοποιείται μόνο του αλλά αναμειγμένο με κάποιο άλλο ελαφρύ έλαιο, όμως σησαμέλαιο. Μπορεί επίσης, να χρησιμοποιηθεί ως φυσική χρωστική στη παρασκευή σαπουνιών και άλλων προϊόντων μπάνιου.

6.3.4. ΛΑΔΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Το αβοκάντο είναι φρούτο πλούσιο σε βιταμίνες και ολιγοστοιχεία και γι' αυτό ιδιαίτερα θρεπτικό για τον οργανισμό μας.

Εικάζεται ότι πρωτοεμφανίστηκε στο νότιο Μεξικό. Σήμερα καλλιεργείται εμπορικά στις ΗΠΑ, στα τροπικά νησιά της Καραϊβικής, στην Αυστραλία, τη νότια Αφρική, το Ισραήλ, την Αίγυπτο, αλλά και στη νότια Ισπανία, τη Γαλλία και την Κρήτη.

Το λάδι αβοκάντο έχει υπέροχες αντιγηραντικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες. Πλούσιο σε βιταμίνες A, D, B1, B2 και E, λεκιθίνη, πρωτεΐνες, βήτα-καροτίνη, ποτάσσιο, μαγνήσιο, σίδηρο, αμινοξέα και φολικό οξύ παρέχει άμεση φροντίδα σε πολλές ανάγκες του δέρματος και των μαλλιών.



Έχει ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Λειτουργεί ως φίλτρο για την ηλιακή ακτινοβολία, είναι εξαιρετικά διεισδυτικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά των ρυτίδων και αυξάνει σημαντικά την παραγωγή κολλαγόνου. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά για την αντιμετώπιση της

κυτταρίτιδας και αποτελεί ένα ωφέλιμο συστατικό . Επιπλέον ενυδατώνει σε βάθος το ξηρό και κουρασμένο δέρμα, χαρίζει λάμψη και ομορφιά στην επιδερμίδα. Απορροφάται γρήγορα λόγω της περιεκτικότητας σε φυτοστερόλες. Είναι κατάλληλο και για ξηρά μαλλιά και ταλαιπωρημένα γι αυτό και αποτελεί κύριο συστατικό σε μάσκες και ορούς μαλλιών καθώς και σε άλλα προϊόντα αναδόμησης και θεραπείας .

6.3.5. ΕΛΑΙΟ ΧΟΧΟΜΠΑ



Εξάγεται από το φυτό jojoba που φύεται στις έρημους του Μεξικού και των νοτίων περιοχών των ΗΠΑ.

Οι ιθαγενείς Αμερικανοί χρησιμοποιούσαν από παλιά το λάδι jojoba, για να θεραπεύσουν τις πληγές και τα τραύματα. Σήμερα το έλαιο jojoba χρησιμοποιείται ακόμα πιο συχνά για λόγους αισθητικής, ιδίως για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος.

Στην κοσμετολογία το λάδι jojoba έχει πολλές και ευρείες εφαρμογές, με ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα.

Το έλαιο του jojoba στην πραγματικότητα αποτελείται από εστέρες υγρού κεριού, είναι δηλαδή ουσιαστικά φυτικό κεριό και όχι έλαιο η χημική σύνθεση του μοιάζει πολύ με εκείνη του φυσικού σμήγματος του δέρματος, γι' αυτό και απορροφάται εύκολα και σπάνια προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις.

Το έλαιο jojoba περιέχει πολλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη E, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B, και τα μέταλλα πυρίτιο, χρώμιο, χαλκός και ψευδάργυρος

Προστίθεται συνήθως στα σαπούνια, τα σαμπουάν και τα καλλυντικά. Είναι εξαιρετικά ενυδατικό, ιδανικό για τις ξηρές και ώριμες επιδερμίδες καθώς εμποδίζει τη δημιουργία ελεύθερων

ριζών, χαρίζει ελαστικότητα λάμψη και ομορφιά στην επιδερμίδα. Έχει φυσικό δείκτη προστασίας από τον ήλιο (SPF 5) που το καθιστά ιδανικό για την φροντίδα των μαλλιών το καλοκαίρι. Προστίθεται σε πολλά καλλυντικά για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας αλλά και της γήρανσης του δέρματος.

6.3.6. ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ



Κάποιοι υποστηρίζουν πως η καρύδα πρωτοεμφανίστηκε στη νοτιοανατολική Ασία, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι εμφανίστηκε για πρώτη φορά στις βορειοδυτικές ακτές της νοτίου Αμερικής. Όπως και να έχει, η καρύδα εξαπλώθηκε στις περισσότερες τροπικές περιοχές της Γης.

Η καρύδα είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων, βιταμινών και μετάλλων. Ενώ το ελαιο καρύδας διαθέτει αντιφλεγμονώδεις, αντί-ικές, αντιμικροβιακές, αντιμυκητιασικές και μαλακτικές ιδιότητες.

Το ανθρώπινο δέρμα αντιδρά πολύ θετικά στα ευεργετικά συστατικά της καρύδας, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία, που βοηθούν στην αποτοξίνωσή του. Το παρθένο λάδι καρύδας είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία, που διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, προστατεύοντας το δέρμα από τη δημιουργία ελεύθερων ριζών.

Επίσης, το λάδι από καρύδα, χάρη στη μικρή μοριακή δομή του, επιτρέπει τη γρήγορη απορρόφησή του από το δέρμα, χαρίζοντας βαθιά ενυδάτωση στην επιδερμίδα, απομακρύνοντας τα επιφανειακά νεκρά κύτταρα και αφήνοντας το δέρμα λείο, απαλό και φωτεινό.

Στην κοσμετολογία, το λάδι καρύδας είναι πασίγνωστο για την αντιγηραντική και αντιοξειδωτική του δράση, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε και φυσικά καροτένια.

Το λάδι καρύδας ανακουφίζει από δερματικά προβλήματα όπως η ψωρίαση, η δερματίτιδα, και το έκζεμα.

Στην θεραπεία της κυτταρίτιδας χρησιμοποιείται συνήθως ως λάδι για μασάζ. Κάνει το δέρμα απαλό και του χαρίζει ενυδάτωση, διευκολύνοντας παράλληλα την κυκλοφορία του αίματος και μειώνοντας την ορατή και αντιαισθητική όψη της κυτταρίτιδας.

6.3.7. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Το γνωστό μας ελαιόλαδο είναι το λάδι που παράγεται από τους καρπούς της ελιάς. Είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά, αντιοξειδωτικές ουσίες κλπ. Από την αρχαιότητα είναι γνωστό ότι το ελαιόλαδο στη διατροφή μας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του κάθε οργανισμού. Ο πατέρας της ιατρικής, ο Ιπποκράτης και οι μεγαλύτεροι γιατροί της εποχής, όπως ο Γαληνός, ο Διοσκουρίδης και ο Διοκλής πίστευαν ακράδαντα στην ευεργετική επίδραση στην υγεία και συνιστούσαν τη χρήση του σε καθημερινή βάση ως θεραπεία σε πολλές περιπτώσεις. Σήμερα, 3000 χρόνια μετά, η σύγχρονη ιατρική συνεχίζει να συστήνει την ευρεία χρήση του ελαιολάδου στη διατροφή ενηλίκων και παιδιών, υγιών και ασθενών, χάρη στα πολύτιμα συστατικά του που παρέχουν υγεία, ευεξία και μακροζωία.

Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τώρα ότι το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο συστατικό και ισχυρό όπλο κατά των χρόνιων

ασθενειών και συμβάλλει στην μείωση της κακής χοληστερόλης, στη καλύτερη λειτουργία του εντέρου, στη πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, στη καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου από τον οργανισμό, στην ισορροπία της τιμής του σακχάρου και στον σωστό μεταβολισμό των διαβητικών.

Το ελαιόλαδο εκτός από τη διατροφή χρησιμοποιείται σαν κοσμητολογικό προϊόν στον καλλωπισμό των γυναικών από τα αρχαία χρόνια. Είναι γνωστή η χρήση του ελαιόλαδου τόσο στην υγιεινή του σώματος όσο και στην περιποίηση του δέρματος και των μαλλιών.

Με την πάροδο του χρόνου εμφανίστηκαν μια πληθώρα κοσμητολογικά προϊόντα (αφρόλουτρα, μάσκες, κρέμες, λάδια κοκ) που έχουν σαν βασικό συστατικό τους το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη E και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη. Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης K, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει πολύ καλό στα μαλλιά.

Προσφέρει βαθιά ενυδάτωση στο δέρμα το κάνει λείο και απαλό καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και βελτιώνει την υφή του.

Παρότι το ελαιόλαδο είναι ένα έλαιο που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα για διάφορες θεραπείες δέρματος η χρήση του περιοριζόταν συνήθως σε χειροποίητα καλλυντικά. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο όλο και περισσότερες εταιρίες αξιοποιούν τις ευεργετικές του ιδιότητες και έχει πλέον μπει δυναμικά στο χώρο των καλλυντικών.

Στο εμπόριο πλέον κυκλοφορούν ολόκληρες σειρές προϊόντων περιποίησης προσώπου, σώματος ή μαλλιών με κύριο συστατικό το ελαιόλαδο. Θεραπείες αντιγήρανσης, θρέψης, ενυδάτωσης και αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας. Θεραπείες που περιλαμβάνουν σαπούνια, αφρόλουτρα, σαμπουάν, μάσκες, ορούς, λάδια μάλαξης και απολεπιστικά προϊόντα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η κυτταρίτιδα αποτελεί ένα αισθητικό πρόβλημα του δέρματος το οποίο αποτελεί κατά κύριο λόγο “γυναικεία υπόθεση”. Προκαλεί αρνητικά συναισθήματα και απασχολεί το μεγαλύτερο μέρος των γυναικών. Ο υποδόριος ιστός, η διάταξη των ινών, η κληρονομικότητα, οι ορμονικές επιδράσεις, η διατροφή, τα ρούχα, η εγκυμοσύνη, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και γενικώς ο τρόπος ζωής είναι μερικοί από τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για την εμφάνισή της.

Μπορεί η εμφάνιση της σε κάποιες περιπτώσεις να είναι “μοιραία” ωστόσο μπορεί να προληφθεί ο χρόνος της εμφάνισης της και να περιοριστεί το μέγεθος της έκτασης της. Ο ισορροπημένος τρόπος ζωής και διατροφής, η άσκηση, η φροντίδα του δέρματος, είναι παράγοντες που προλαμβάνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας αλλά και επηρεάζουν την εξέλιξη της.

Παρότι η πρόληψη αποτελεί τη καλύτερη θεραπεία ωστόσο ακόμα και αν εμφανιστεί η κυτταρίτιδα δεν είναι ποτέ αργά να αντιμετωπιστεί εφόσον αποτελεί πρόβλημα και επηρεάζει τη καθημερινότητα, την αυτοεκτίμηση ή την εικόνα του εαυτού μας.

Η αισθητική και η αισθητική ιατρική πλέον διαθέτουν διάφορα μέσα για την αντιμετώπιση, μείωση ή και εξάλειψη της κυτταρίτιδας. (Λεμφική μάλαξη, μέσα εφίδρωσης, υδροθεραπεία, σάουνα, αλλά και μεσοθεραπεία, κρυολιπόλυση, Irg endermologie είναι μερικά από αυτά). Η θεραπεία που εφαρμόζεται σε κάθε θεραπευόμενο διαφέρει από άτομο σε άτομο όπως άλλωστε και τα αποτελέσματα της. Ωστόσο λύσεις υπάρχουν για κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

Η κοσμητολογία με τη σειρά της μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας μέσω των καλλυντικών προϊόντων που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Η εφαρμογή των κατάλληλων καλλυντικών προϊόντων στο σπίτι, σε συνδυασμό με άσκηση ισορροπημένη διατροφή και ποιοτικό τρόπο ζωής μπορεί να αποφέρει πολύ θετικά αποτελέσματα.

Η κυτταρίτιδα είναι πολυπαραγοντική και έτσι οφείλει να αντιμετωπίζεται. Γι αυτό υπάρχουν πολλοί τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης της, μεμονωμένα ή και σε συνδυασμό μεταξύ τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη (Άννα Σαββίδου)

Κοσμητολογία (Αναγνώστης Σ. Βέγγος)

Νέες μέθοδοι και τεχνικές εναντίον της κυτταρίτιδας (Τιμοθέα Μπατζίκα)

Παχυσαρκία και κυτταρίτιδα (Αρχοντάκης Σταύρος)

Λιάπη Άννα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»

Χαρίση Χ. – Νικολούτσου Απ. 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΟΣΜΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ»

<http://www.vita.gr/beauty/body/article>

<http://www.womenshealthellas.gr>

<http://www.iefimerida.gr>

<http://www.iatronet.gr>

www.wikipedia.org

www.latrikionline.gr

<http://www.shape.gr>

<http://www.iatropedia.gr>

<http://fysiomorfia.blogspot.gr>

<http://iek-varis.att.sch.gr/Arxeia/Simioseis>

<http://www.in2life.gr>

<https://meygeia/.gr>

<http://blog.nowdoctor.gr>

<https://www.herbsnbeauty.gr>

<http://avramoglou.gr>

<https://www.sensities.com>

<https://www.aromalab.gr>
<http://fractalart.gr>
<http://medlabgr.blogspot.com>
<http://myskin.gr/2014/06/kittaritida.html>
<https://www.umakecosmetics.gr>
www.medicalnewstoday.com
www.ethnopharmacology.gr
<http://www.ladylike.gr>
www.cosmeticdermamedicine.gr
www.koutsouris.gr
www.drpapaioannou.gr
www.tsolaki.gr
www.dimokratiki.gr
www.skinsolution.gr
<http://enallaktikidrasi.com>
proionta-tis-fisis.blogspot.com
www.bioathens.com › Βότανα
www.galinos.gr
algafair.gr/
www.age-control.gr
Mirror.co.uk
www.aisthitiki-simera.gr
<https://dermadvance.gr/cavitation>
<https://www.cosmeticdermamedicine.gr>
www.drboukouvalas.gr
www.valsamisveins.gr
www.ycmedinstitute.com

www.voyatzimaria.gr/laser/lipolaser-ecocell/

www.vivify.gr/lipo-laser/

www.panosplatitis.com

www.dermadvance.gr

www.metrobeauty.gr

www.sensities.com