



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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ»**



**Της φοιτήτριας  
Ανθής Κυριακίδου  
Αρ. Μητρώου 4018**

**Επιβλέπων Καθηγητή  
Χρήστος Δούκας**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2016**

# <<ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ>>

Στην μητέρα μου Γεωργία Κυριακίδου.  
Και στις φίλες μου Γεωργία και Λούκια Χατζηττοφη

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται όρους και έννοιες γύρω από το θέμα της φροντίδας και της βελτίωσης του δέρματος με τη χρήση της μάσκας ομορφιάς. Εκπονήθηκε το έτος 2016 για λογαριασμό του τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Τεχνικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Η φύση μας προσφέρει απλόχερα τα προϊόντα της, τα οποία συμβάλουν στην βελτίωση και τη διατήρηση της φυσικής ομορφιάς του δέρματος. Το λεμόνι, το πράσινο τσάι, το ελαιόλαδο, η κανέλλα, το πορτοκάλι, το αγγούρι, το μέλι, το γιαούρτι, το χαμομήλι είναι μερικά από τα προϊόντα κυρίως του φυτικού αλλά και του ζωικού βασιλείου που με τις ιδιότητες τους συμβάλλουν στον κόσμο της ομορφιάς.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι ιδιότητες του κάθε φυτικού προϊόντος και ο τρόπος με τον οποίο δρουν στο δέρμα. Ακολούθως, παρατίθεται η διαδικασία με την οποία μπορούμε να αξιοποιήσουμε όλα τα φυτικά προϊόντα τα οποία βρίσκονται στο σπίτι μας. Αναλόγως με το πρόβλημα του δέρματος μας χρησιμοποιούμε και τα ανάλογα προϊόντα. Οι μάσκες της γήρανσης στην αφυδάτωση και την αποτοξίνωση του δέρματος. Επίσης προσφέρουν λάμψη σφριγηλότητα στο δέρμα. Οι ιδιότητες τους βέβαια εξαρτώνται από το φυσικό προϊόν το οποίο περιέχει η μάσκα.

Τέλος η πτυχιακή αυτή περιλαμβάνει συνταγές εύκολες, γρήγορες και οικονομικές, τις οποίες μπορούμε να παρασκευάσουμε μάσκες προσώπου στο σπίτι μας και να μας δώσουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

## Περιεχόμενα

ΑΦΙΕΡΩΣΗ .....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	4
1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	7
1.1. Ιστολογία του δέρματος.....	7
1.1.2 Επιδερμίδα.....	9
1.1.3 Χόριο.....	12
1.1.4 Υπόδερμα.....	13
1.2 Κερατινοποίηση.....	14
1.3 Τύποι Φυσιολογικού δέρματος .....	15
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ.....	21
2.1 Ιδιότητες μάσκας.....	21
2.2 Αγγούρι.....	23
2.3 Καρότο και Καροτέλαιο .....	26
2.4 Πράσινο Τσάι: Το φυλλαράκι της ομορφιάς .....	29
2.5 Πορτοκάλι.....	32
2.6 Λεμόνι.....	35
2.7 Χαμομίλι.....	37
2.8 Μελί.....	40
2.9 Θάλασσα ελιάς. Ένα διαχρονικό καλλυντικό.....	44
2.10 Καλέντουλα.....	47
2.11 Άργιλος.....	51
2.12 Αλόη. Το φυτό που θεραπεύει.....	57
2.13 Αιθέρια Έλαια .....	60

2.14 Γιαούρτι .....	63
2.15 Λάδι Καρύδας .....	65
2.16 Κανέλλα .....	67
2.17 Αβοκάντο και Λάδι Αβοκάντο .....	69
2.18 Ρόδι .....	72
2.19 Ακτινίδιο .....	75
2.20 Φράουλα .....	76
2.21 Μαύρη Σοκολάτα .....	78
2.22 Φοινικέλαιο .....	80
2.23 Γλυκερίνη.....	81
2.24 Σπιρουλίνα .....	82
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10 .....	85
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ .....	86
5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΠΕΠΤΙΔΙΑ .....	90
6. ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΟΥΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....	92
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	100
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΕΙΑ .....	101
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΕΙΑ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	102

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΤΟ ΔΕΡΜΑ

## 1.1 Ιστολογία του δέρματος

Το δέρμα περιβάλλει το ανθρώπινο σώμα σαν μια μεμβράνη. Στα φυσικά στόμια όπως είναι η μύτη, το στόμα, τα μάτια, τα γεννητικά όργανα και ο πρωκτός, μετατρέπεται στους βλεννογόνους των αντίστοιχων κοιλοτήτων.

Είναι ένα όργανο που επιτελεί πολλαπλές φυσιολογικές λειτουργίες. Οι σημαντικότερες είναι οι εξής:

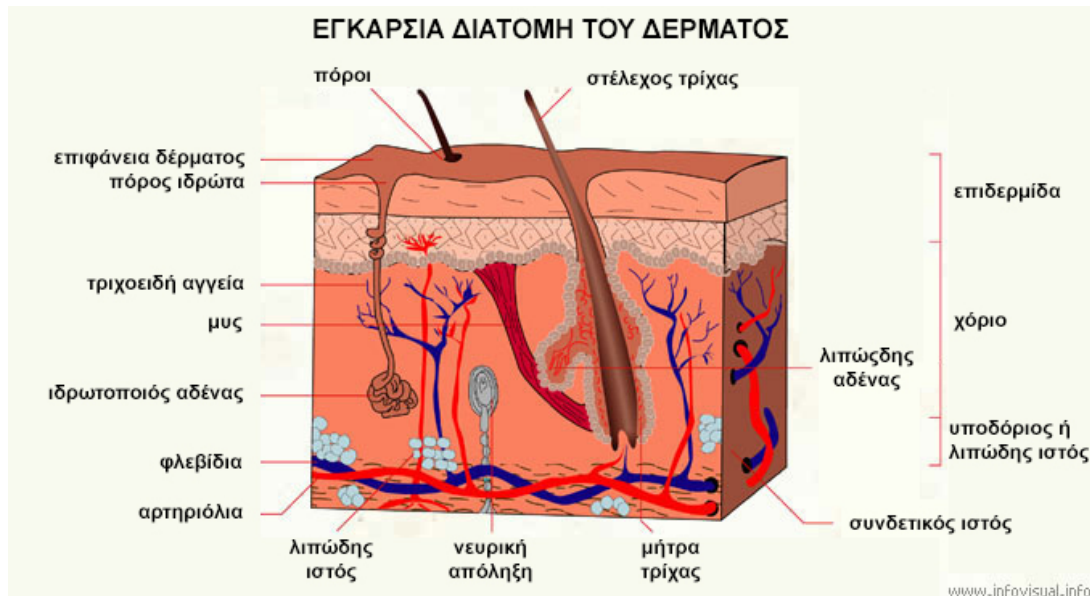
- Προασπιστική λειτουργία: προστατεύει από μηχανικές και ηλεκτρικές κακώσεις, θερμικές επιδράσεις και την ηλιακή ακτινοβολία
- Θερμορρυθμιστική λειτουργία: με την παραγωγή και την εξάτμιση του ιδρώτα
- Μεταβολική λειτουργία: τα ένζυμα ενεργοποιούνται και επιτυγχάνεται μεταβολισμός των λευκωμάτων, των υδατανθράκων και των λιπών του δέρματος.
- Απεκκριτική και απορροφητική λειτουργία: από το δέρμα αποβάλλεται κυρίως ο ιδρώτας και το σμήγμα. Η απορρόφηση ουσιών από το δέρμα γίνεται με δυσκολία, υπάρχουν όμως φάρμακα που εύκολα εισχωρούν.
- Ανοσοποιητική λειτουργία: τα λεμφοκύτταρα και τα πλασματοκύτταρα του δέρματος βοηθούν στην παραγωγή αντισωμάτων
- Αισθητήρια λειτουργία: με το δέρμα μπορούμε να νιώσουμε το ζεστό, το κρύο, τον πόνο, τον κνησμό και το γαργαλητό.

Είναι το μεγαλύτερο σε όγκο και βάρος όργανο του σώματος, με επιφάνεια που φθάνει τα 1,8 τετρ. μέτρα στους άνδρες και 1,6 τετρ. μέτρα στις γυναίκες. Το βάρος του αποτελεί το 5% περίπου του συνολικού σωματικού βάρους.

Η επιφάνεια του είναι μεγαλύτερη από την επιφάνεια του σώματος, αφού σε μερικές περιοχές αναδιπλώνεται και παρουσιάζεται ανώμαλη καθώς παρατηρούνται σε αυτή:

- Οι τρίχες
- Το χνούδι

- Οι πόροι
- Οι δερματικές θηλές
- Οι πτυχές
- Οι δερματικές ακρολοφίες και
- Οι γραμμές του Langer



Εικόνα 1.1 Εγκάρσια διατομή του Δέρμα

Το πάχος του δέρματος ποικίλει ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του ανθρώπου, καθώς και με το σημείο που βρίσκεται. Είναι λεπτότερο στα παιδιά, τις γυναίκες και τους ηλικιωμένους και παχύτερο στους ενήλικες άνδρες. Ανάλογα με το πάχος του διακρίνεται σε λεπτό και σε παχύ. Το λεπτό δέρμα παρουσιάζει τρίχες και σμηγματογόνους αδένες ενώ το παχύ είναι χωρίς τρίχες και σμηγματογόνους αδένες.

Το παχύ δέρμα βρίσκεται στις παλάμες, τα πέλματα, τους γλουτούς και το εφηβαίο, ενώ στα βλέφαρα, τα αυτιά και την πύση είναι πολύ λεπτό.

Το χρώμα του δέρματος οφείλεται στη φυσική χρωστική τη μελανίνη, στο πάχος της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας και στην αιμάτωση του.



Διαφέρει ανάλογα με τη φυλή, το φύλο, την ηλικία καθώς και με τη θέση στην οποία βρίσκεται (γεννητικά όργανα και άλω του μαστού). Ακόμη σημαντικό ρόλο παίζει το επάγγελμα και ο τρόπος διαβίωσης του ανθρώπου (αγρότες, ναυτικοί και αστοί). Το δέρμα αποτελείται από την επιδερμίδα, το χόριο ή κυρίως δέρμα και την επιδερμίδα ή υποχόνδριο ιστό ή υπόδερμα. Η επιδερμίδα το χόριο και η υποδερμίδα έχουν διαφορετικά μορφολογικά χαρακτηριστικά.

### 1.1.1 Επιδερμίδα

Η επιδερμίδα είναι ένα πολύπλοκο όργανο που καλύπτεται εξωτερικά από την κερατίνη στιβάδα, η οποία υφίσταται διαρκή μεταβολή λόγω απολέπισης. Στην επιδερμίδα παρατηρούμε τα εξαρτήματα του δέρματος που είναι οι τρίχες οι πόροι, οι δερματικές θηλές, οι πτυχές και οι αύλακες ενώ δεν υπάρχουν αγγεία. Είναι το λεπτότερο στρώμα του δέρματος με πάχος από 0,4mm στα βλέφαρα έως 1,6mm στις παλάμες.

Η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στιβάδες οι οποίες από το βάθος προς την επιφάνεια είναι:

- Η βασική ή μητρική στιβάδα
- Η ακανθωτή ή μαλπιγιανή στιβάδα
- Η κοκκώδης στιβάδα
- Η διαυγής στιβάδα
- Η κεράτινη στιβάδα

#### Κύτταρα επιδερμίδας

- Κερατινοκύτταρα
- Μελανινοκύτταρα
- κύτταρα του Langerhans
- κύτταρα του Merkel

#### α.Βασική στιβάδα

Η βασική στιβάδα είναι η κατώτερη στιβάδα της επιδερμίδας. Αποτελείται από ένα στοίχο κυλινδρικών κυττάρων τα οποία περιέχουν πυρήνα, γεγονός που τα κάνει ικανά να διαιρούνται. Σε κάθε κυτταρική διαίρεση, ένα από τα δυο κύτταρα

που προκύπτουν, μπαίνει σε νέα διαδικασία διαίρεσης και το άλλο περνά στη διαδικασία της ωρίμανσης. Οπότε η κυτταρική αναγέννηση επιτυγχάνεται με διαδοχικές μιτωτικές κινήσεις προκειμένου να αντικατασταθούν τα γερασμένα κύτταρα που αποπύπτουν ή απομακρύνονται με την απολέπιση.

Τα κύτταρα αυτά είναι μεγαλύτερα σε μέγεθος από τα κύτταρα των άλλων στιβάδων και το περιεχόμενό τους έχει σύσταση μαλακή, αδιαφανή και κοκκώδη. Σ' αυτή τη στιβάδα η πρωτεΐνη κερατίνη αποτελεί το 30% της κυτταρικής μάζας.

Ακόμη σε αυτή τη στιβάδα υπάρχουν τα μελανοκύτταρα (κύτταρα του Masson) που αποτελούνται από κυτταρόπλασμα και πυρήνα. Τα μελανοκύτταρα παράγουν μελανίνη που απορροφά τις υπεριώδεις εκτίνες (UV B), ασκώντας φωτοπροστατευτική λειτουργία στην επιδερμίδα.

## **β. Η ακανθωτή στιβάδα**

Η ακανθωτή στιβάδα αποτελείται από 6-15 στοίχους πολύεδρων, ελαφρώς αποπλατυσμένων κυττάρων (τα κύτταρα των κατωτέρων στιβάδων στην πορεία τους προς την επιφάνεια του δέρματος, εμφανίζουν τάση διαπλάτυνσης), με πλάγιας ακανθοειδείς προεκβολές που συνδέονται μεταξύ τους με πολυάριθμα δεσμοσωμάτια. Είναι η παχύτερη στιβάδα της επιδερμίδας.

Μεταξύ τους σχηματίζονται λεπτές αύλακες που επιτρέπουν την διέλευση της λέμφου.

Στα κύτταρα αυτής της στιβάδας περιέχονται επίσης κοκκία μελανίνης στα οποία οφείλεται εν μέρει το χρώμα του δέρματος.

Τα κύτταρα της ακανθωτής στιβάδας βρίσκονται στο πρώτο στάδιο της κερατινοποίησης.

## **γ. Κοκκώδης στιβάδα**

Η κοκκώδης στιβάδα αποτελείται από δύο έως τέσσερις στοίχους ρομβοειδών αποπλατυσμένων κυττάρων. Ο πυρήνας των κυττάρων της είναι ανοιχτόχρωμος, αρχίζει να ατροφεί και εκφυλίζεται.

Τα κύτταρα αυτά περιέχουν στο πρωτόπλασμα τους κοκκία κερατουαλίνης, μια πρωτεΐνη που είναι ο πρόδρομος της κερατίνης και βρίσκονται στο δεύτερο στάδιο της κερατινοποίησης. Τα κοκκία κερατουαλίνης αποτελούνται από

προφιλαγγρίνη, από ινίδια κερατίνης και λορικρίνη. Η προφιλαγγρίνη μετατρέπεται σε φιλαγγρίνη (πρωτεΐνη μεγάλου μοριακού βάρους πλούσια σε ιστιδίνη) κατά τη μετάπτωση της κοκκώδους στιβάδας στην κερατίνη με τη βοήθεια ενζύμων. Η φιλαγγρίνη είναι θεμελιώδης πρωτεΐνη της κερατίνης στιβάδας αφού την εφοδιάζει με ελεύθερα αμινοξέα, βοηθώντας τη φυσιολογική ενυδάτωση της κερατίνης στιβάδας και προστατεύοντας από την υπεριώδη ακτινοβολία.

#### **δ. Διαυγής στιβάδα**

Η διαυγής στιβάδα υπάρχει μόνο στις παλάμες και στα πέλματα. Αποτελείται από 1-3 στίχους αποπλατυσμένων κυττάρων με διαυγές πρωτόπλασμα. Οι πυρήνες των κυττάρων αυτών ακολουθούν επίσης την διαδικασία εκφύλισης ενώ στο κυτταρόπλασμα τους περιέχεται μια ουσία η ελαιοειδίνη, που θεωρείται πρόδρομος της κερατίνης. Τα κύτταρα της διαυγούς στιβάδας είναι απύρρηνα με διαφανές πρωτόπλασμα και επιτρέπουν το πέρασμα του φωτός δια μέσου τους προς τις βαθύτερες στιβάδες.

#### **ε. Κερατίνη στιβάδα**

Είναι η ανώτερη (εξωτερική) στιβάδα της επιδερμίδας και αποτελείται από απύρρηνα αποπλατυσμένα κερατινοποιημένα κύτταρα. Το πρωτόπλασμα τους είναι ομογενές και δεν περιέχει άλλα οργανίδια. Σ' αυτή τη στιβάδα η πρωτεΐνη κερατίνη αποτελεί το 80% της κυτταρικής μάζας. Έχουν αναγνωρισθεί περίπου 30 διαφορετικές κερατίνες από τις οποίες 10 βρίσκονται στην επιδερμίδα.

Τα επιφανειακά αυτά κύτταρα αποβάλλονται συνεχώς και αντικαθίστανται από κύτταρα που ανεβαίνουν από τις κατώτερες στιβάδες όπως προαναφέρθηκε.

Η στιβάδα αυτή αποτελείται από 12-15 στίχους κυττάρων και το πάχος της ποικίλει ανάλογα με τη θέση της. Στη μεγαλύτερη επιφάνεια του δέρματος έχει πάχος 8-15mm ενώ στις παλάμες και τα πέλματα 400-600mm. Η κερατίνη στιβάδα δεν υπάρχει στους βλεννογόνους.

Η κερατίνη στιβάδα είναι φτωχή σε νερό, εμποτισμένη όμως με λιπίδια, τα οποία της προσφέρουν ευλυγισία και μειώνουν την εξάτμιση της εσωτερικής υγρασίας.

Ακόμη τα λιπίδια αυτά, την καθιστούν επιλεκτικά διαπερατή στις διάφορες ουσίες. Σκοπός της άλλωστε είναι να λειτουργεί σαν προστατευτικό φράγμα.

Ο χρόνος που χρειάζεται ένα κύτταρο προερχόμενο από τη βασική στιβάδα, για να ολοκληρώσει τον κύκλο της ζωής του και να καταλήξει σε κερατινοποίηση και απόπτωση είναι περίπου 28-35 μέρες. Αυτός ο χρόνος μπορεί να διαφοροποιηθεί από παθολογικές καταστάσεις και να γίνει μικρότερος όπως συμβαίνει στην ψωρίαση ή να γίνει μεγαλύτερος έως 100 μέρες.

Μεταξύ της επιδερμίδας και του χορίου σχηματίζεται ένας σύνδεσμος ο οποίος καλείται «δερμο-επιδερμικός σύνδεσμος». Ο σύνδεσμος αυτός έχει κυματοειδή μορφή που οφείλεται στις καταδύσεις της επιδερμίδας και τις αντίστοιχες αναδύσεις της θηλώδους μοίρας του χορίου και έχει σας σκοπό:

- Την στερεή σύνδεση μεταξύ επιδερμίδας και χορίου
- Τη θρέψη της επιδερμίδας που επιτυγχάνεται μέσω αυτού
- Τη διέλευση ουσιών από την επιδερμίδα προς το χόριο και αντιστρόφως

Διαταραχές αυτού του συνδέσμου μπορεί να παρατηρηθούν σε παθολογικές καταστάσεις είτε από κληρονομικότητα είτε από αυτοάνοσα νοσήματα.

### 1.1.2 Χόριο

Το χόριο βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα, την οποία στηρίζει και είναι η μεγαλύτερη στιβάδα του δέρματος. Έχει πάχος 1-4mm ανάλογα με την ανατομική θέση του σώματος. Είναι λεπτό στο πρόσωπο και το λαιμό (2-3 mm), ενώ στη ράχη έχει πάχος 1cm.

Το χόριο παρουσιάζει δύο στιβάδες: τη θηλώδη και τη δικτυωτή. Αποτελείται από τη βασική ή θεμέλια ουσία (άμορφη, κολλώδη που περιέχει βλεννοπολυσακχαρίτες, ηλεκτρολύτες και λευκώματα) και στέρεο κυτταρικό δίκτυο τους ινοβλάστες που παράγουν ίνες κολλαγόνου, ελαστίνης και δικτυωτές καθώς επίσης ισιοκύτταρα και μαστοκύτταρα.

Το κολλαγόνο (περιέχει τα αμινοξέα υδροξυπρολίνη και υδροξυλυσίνη) είναι ινώδης πρωτεΐνη του χορίου. Στο θηλώδες χόριο (επιπολής μοίρα) είναι περίπλοκα διατεταγμένα, ενώ στο δικτυωτό χόριο σχηματίζει δεσμίδες ινών που

διατάσσονται παράλληλα στην επιφάνεια της επιδερμίδας και αποτελούν το 75% του συνδετικού ιστού.

Σκοπός του κολλαγόνου είναι να εξασφαλίσει τη μηχανική αντίσταση του δέρματος, την ανθεκτικότητα των ιστών και την διατήρηση της ακεραιότητας της δομής του. Εκφυλλίζεται εύκολα με την πάροδο του χρόνου και έτσι εμφανίζεται χαλάρωση.

Οι ίνες της ελαστίνης είναι και αυτές ινώδης πρωτεΐνες του χόριου και αποτελούν το 4% αυτού. Εξασφαλίζουν την ελαστικότητα και τονικότητα του δέρματος.

Ακόμα μέσα στο χόριο βρίσκονται οι αδένες του δέρματος, που είναι οι σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες, οι θύλακες των τριχών, λεμφικά και αιμοφόρα αγγεία.

Το χόριο προσφέρει στην επιδερμίδα μηχανική υποστήριξη, λόγω του κυτταρικού δικτύου και καλή θρέψη μέσω των αγγείων του.

### **1.1.3 Υπόδερμα**

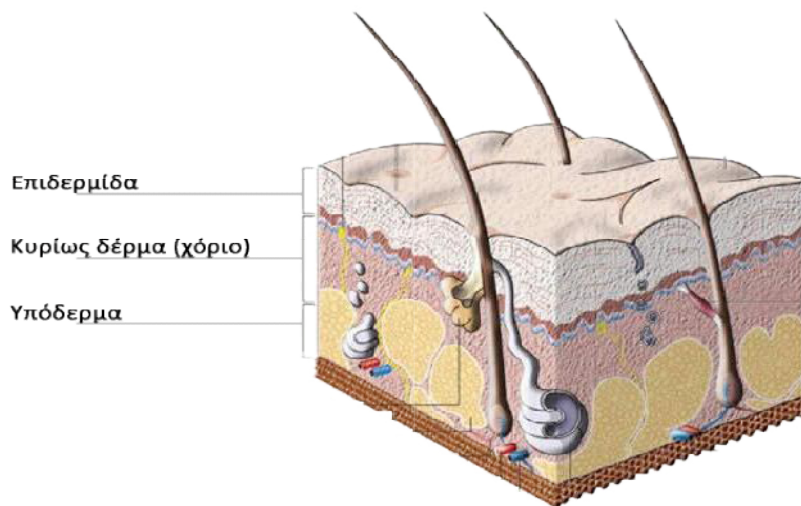
Το υπόδερμα είναι η βαθύτερη στιβάδα του δέρματος και το πάχος του κυμαίνεται από 2mm έως 30mm.

Με το υπόδερμα γίνεται η σύνδεση του δέρματος με τα υποκείμενα από αυτό όργανα (μύες, απονευρώσεις) και υπάρχουν τα αγγεία και νεύρα του δέρματος. Η πρόσφυση του δέρματος είναι χαλαρή λόγω της ελαστικότητας του με εξαίρεση τις πτυχές.

Αποτελείται κυρίως από συνδετικό ιστό και λιποκύτταρα, ενώ υπάρχουν ακόμη και ίνες ελαστίνης που το κρατούν ελαστικό και εύκαμπτο.

Τα λιποκύτταρα έχουν σχήμα σφαιρικό και η ποσότητα τους διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με το φύλο, το βάρος και την κληρονομικότητα. Στις γυναίκες το υπόδερμα είναι παχύτερο απ' ότι στους άνδρες, δίνοντας έτσι μια πιο ολοκληρωμένη εμφάνιση στα περιγράμματα τους.

Το υπόδερμα συμβάλλει στη μείωση της απώλειας της θερμότητας μέσω του δέρματος επειδή το λίπος είναι κακός αγωγός της θερμότητας.



## Εικόνα 1.2 Επιδερμίδα Χόριο Υπόδερμα

### 1.2 Κερατινοποίηση

Είναι μια πολύπλοκη διαδικασία όπου τα κύτταρα της βασικής στιβάδας υφίστανται μορφολογικές και βιομηχανικές αντιδράσεις, μετακινούνται σταδιακά προς την επιφάνεια της επιδερμίδας, μετατρέπονται σε νεκρά κύτταρα και πέφτουν.

Η κερατινοποίηση αρχίζει στα επίπολης κύτταρα της ακανθωτής (μαλπιγιανής) στιβάδας. Στην κοκκώδη στιβάδα τα κύτταρα χάνουν τον πυρήνα και όλα τα οργανίδια τους καθώς κινούνται προς την επιφάνεια μετατρέπονται σε κερατινοκύτταρα. Εκατομμύρια νεκρά κύτταρα απομακρύνονται με αποτέλεσμα η επιδερμίδα να ανανεώνεται. Ο χρόνος που χρειάζεται ένα κύτταρο της βασικής στιβάδας για να φτάσει στο τελικό στάδιο της κερατινοποίησης είναι 28-35 μέρες. Ανάλογα με την ηλικία ο χρόνος αυτός μπορεί να φτάσει και τις 40-50 μέρες.

### 1.3 Τύποι φυσιολογικού δέρματος

#### α. Κανονικό δέρμα:

Είναι ο ιδανικός τύπος δέρματος.

Το δέρμα αυτό έχει:

- Κανονικό πάχος επιδερμίδας
- Φυσιολογική έκκριση σμήγματος
- Ικανοποιητική περιεκτικότητα σε νερό
- Κανονικό μέγεθος πόρων
- Καλή ελαστικότητα
- pH 5,0-5,5
- 



Εικόνα 1.3 Κανονικό Δέμα

### **β. Ξηρό Δέρμα:**

Το δέρμα δείχνει λείο και όμορφο, μοιάζει με πορσελάνη.

Το δέρμα αυτό έχει:

- Μικρό πάχος επιδερμίδας
- Ελάχιστη έκκριση σμήγματος
- Ανύπαρκτους πόρους
- Μικρή ελαστικότητα

Μετά τον καθαρισμό με σαπούνι, αφήνει την αίσθηση του τραβήγματος.

Εύκολα εμφανίζει:

- Ερεθισμούς
- Κοκκινίλες
- Κνησμό και θαμπάδα
- Ρυτίδες

### **γ. Λιπαρό δέρμα:**

Δίνει την αίσθηση του «λερωμένου δέρματος» αφού γυαλίζει. Είναι πολύ κοινός τύπος σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

Το δέρμα αυτό έχει:

- Μεγάλο πάχος επιδερμίδας
- Αυξημένη έκκριση σμήγματος
- Διεσταλμένους πόρους
- Εμφανίζει φαγεσώρες
- Πολύ καλή ελαστικότητα
- Ph 4,3-4,9

Τα λιπαρά δέρματα μπορεί να εμφανίσουν ακμή.

### **δ. Μικτό δέρμα:**

Στον τύπο αυτό συναντούμε δυο μορφές

A) Με τάση λιπαρότητας

Το μέτωπο, η μύτη και το πηγούνι (μεσαία ζώνη)έχουν λιπαρότητα ενώ οι άλλες ζώνες είναι κανονικές.

B) Με τάση ξηρότητας

Η μεσαία ζώνη είναι κανονική και οι άλλες ζώνες ξηρές.

Οι παραπάνω τύποι δέρματος μπορεί να αλλάξουν στη διάρκεια της ζωής μας και κάτω από ειδικές συνθήκες να παρουσιάσουν κάποια προβλήματα

Το πιο συχνό «πρόβλημα» είναι η ευαισθησία που μπορεί να παρουσιάσει κυρίως με εξωτερικές επιδράσεις (κρύο, ζέστη) αλλά και εσωτερικές (άγχος, κόπωση). Έτσι μπορεί να εμφανίσει ευρυαγγείες, μικρά εξανθήματα, φλόγωση δίνοντας την αίσθηση κνησμού (τάση για αλλεργική αντίδραση).



Ευαίσθητος λοιπόν μπορεί να γίνει οποιοσδήποτε τύπος δέρματος αν ο οργανισμός επηρεαστεί από δυσάρεστες καταστάσεις ή να ληφθούν ισχυρά φάρμακα.

## **Άλλοι τύποι δέρματος**

### **α. Ατοπικό Δέρμα:**

Χαρακτηρίζεται το δέρμα που εμφανίζει κοκκινίλα κυρίως στα ζυγωματικά και το μέτωπο (μπορεί να επεκτείνεται και στο τριχωτό της κεφαλής) και η επιφάνεια του δεν είναι λεία χωρίς να παρουσιάζει συγκεκριμένη βλάβη. Κάποιες φορές παρουσιάζει φαγούρα (κνησμό) και ίσως απολέπιση. Συχνά παρατηρείται διαταραχή της κερατινοποίησης της επιδερμίδας και αλλοίωση της υδρολιπιδικής μεμβράνης. Πιθανά αίτια είναι η ευαισθησία σε ερεθιστικές ουσίες, καθώς και η έκθεση στο περιβάλλον (αέρας και ρύπανση της ατμόσφαιρας). Η καθημερινή φροντίδα του δέρματος πρέπει να περιλαμβάνει καθαρισμό του δέρματος με ήπια προϊόντα πλούσια σε μαλακτικά συστατικά. Το ατοπικό δέρμα θεωρείται πρώιμο στάδιο της ατοπικής δερματίτιδας. Για την ατοπική δερματίτιδα ενοχοποιούνται γενετικοί, συγκινησιακοί (π.χ. άγχος) και ανοσολογικοί παράγοντες.

### **β. Αφυδατωμένο δέρμα:**

Έίναι μια συχνή κατάσταση του δέρματος που μπορεί να παρουσιαστεί σε κάθε τύπο δέρματος με την επίδραση ιδιαίτερων συνθηκών. Δηλαδή η παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες και ελλιπής πρόσληψη νερού στον οργανισμό είναι πιο συνηθισμένες αιτίες που θα αναγκάσουν το δέρμα να εμφανίσει αφυδάτωση



Εικόνα 1.4 Αφυδατωμένο δέρμα

**γ. Ακνειακό δέρμα:** ονομάζεται το δέρμα που εμφανίζει ακμή. Η υπερλειτουργία των σμηγματογόνων αδένων έχει σαν αποτέλεσμα τη μεγάλη έκκριση σμήγματος. Οπότε στην επιφάνεια του δέρματος αρχίζουν να εμφανίζονται πολυάριθμοι φαγέσωρες που γρήγορα εξελίσσονται σε βλατίδες ή φλύκταινες ή κύστες λόγω των μικροβίων που αναπτύσσονται. Προσβάλλει συχνότερο την πλάτη ή το στήρνο.



Εικόνα 1.5 Δέρμα π παρουσιάζα ακμή.

Η ακμή έχει 4 στάδια τα οποία καθορίζονται από τις βλάβες που εμφανίζονται στο δέρμα. Μπορεί να εμφανιστεί σε αγόρια και κορίτσια. Συνήθως παρουσιάζεται στην εφηβεία, καθώς επηρεάζεται άμεσα από την αυξημένη έκκριση ορμονών. Διαρκεί από 2 – 5 χρόνια και μπορεί να εμφανιστεί και μεγαλύτερη ηλικία 20 – 30 ετών.

**δ. Ωριμο δέρμα:** χαρακτηρίζεται το δέρμα κάθε ανθρώπου όταν μεγαλώνει. Η πάροδος της ηλικίας αποτυπώνεται στο πρόσωπο αφού αυτό εκτίθεται καθημερινά στις εξωτερικές συνθήκες (ήλιος, υγρασία, ρύπανση της ατμόσφαιρας) και επιπλέον δέεται τις εσωτερικές αλλαγές που γίνονται στα κύτταρα με το πέρασμα του χρόνου. Οι αλλοιώσεις που εμφανίζονται στην επιφάνεια του δέρματος είναι συνήθως επιφανειακές ρυτίδες που με την πάροδο του χρόνου γίνονται βαθύτερες, δυσχρωμίες και χαλάρωση.



Εικόνα 1.6 Ωριμο δέρμα

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Οι μάσκες προσώπου, γνωστές από την αρχαιότητα, είναι μια κατηγορία καλλυντικών που κατά τη σύντομη επαφή τους με το δέρμα δημιουργούν μια αίσθηση αναζωογόνησης στο πρόσωπο και, ανάλογα με το σκοπό για τον οποίο έχουν παρασκευαστεί, καθαρίζουν το δέρμα, μειώνουν τις ρυτίδες και γενικά δίνουν μια αίσθηση φρεσκάδας.

<b>ΔΙΑΠΕΡΑΤΕΣ &amp; ΑΔΙΑΠΕΡΑΣΤΕΣ ΜΑΣΚΕΣ</b>	
<b>Διαπερατές μάσκες (αργιλώδεις, κρεμομάσκες)</b>	<b>Αδιαπέραστες μάσκες (Θερμομάσκες, ελαστικές, κηρώδεις)</b>
Μειώνουν τις λειτουργίες	Εντείνουν τις λειτουργίες
Χαλαρώνουν, ηρεμούν	Διεγείρουν
Κάνουν το δέρμα ωχρο	Κάνουν το δέρμα ροδαλό
Απορροφούν υγρά από το δέρμα	Συσσωρεύουν υγρά στο δέρμα
Αφαιρούν διογκώσεις	Διογκώνουν το δέρμα
Σφίγγουν τους πόρους	Διευρύνουν τους πόρους
Κρυώνουν το δέρμα	Θερμαίνουν το δέρμα
Συστέλλουν τα αγγεία	Διευρύνουν τα αγγεία
Μειώνουν την κυκλοφορία	Αυξάνουν την κυκλοφορία

### 2.1 Ιδιότητες μάσκας

1. Να είναι ομογενής και μαλακή μάζα χωρίς μεγάλα σωματίδια που μπορούν να ερεθίσουν το δέρμα
2. Να έχει ευχάριστη οσμή
3. Να απλώνεται εύκολα και να στεγνώνει γρήγορα
4. Να απομακρύνεται εύκολα είτε με τράβηγμα είτε με ξέπλυμα
5. Να δίνει με την εφαρμογή της ένα αίσθημα σύσφιξης
6. Να μην προκαλεί ερεθισμό ή ευαισθητοποίηση στο δέρμα

7. Να αφαιρεί τη λιπαρότητα και να καθαρίζει καλά το δέρμα

Βασικά συστήματα που πληρούν τις παραπάνω ιδιότητες είναι:

- Μάσκες με υδρόφοβα και αδιάβροχα έκδοχα
- Μάσκες με ελαστικά συστατικά
- Μάσκες με βάση βινυλορητίνες
- Μάσκες με βάση υδροκολλοειδή
- Μάσκες με βάση γαίες



Εικόνα 2.1 μάσκα πρόσωπου

## 2.2 Αγγούρι

Το αγγούρι με την έντονη επουλωτική, μαλακτική, αντιοξειδωτική και ενυδατική δράση του, μπορεί μέσα από τις σωστές συνταγές να μετατραπεί σε ένα πολύτιμο καλλυντικό. Χάρη στη θετική επίδραση που έχει στο pH του δέρματος, το αγγούρι είναι για θεραπείες κατά του κουρασμένου και αφυδατωμένου δέρματος.



Εικόνα 2.2 Μάσκα από Αγγούρι

### Ιδιότητες

Ο χυμός του αγγουριού είναι ευεργετικός για την επιδερμίδα, με πολλές - τονωτικές, αντιοξειδωτικές, μαλακτικές και ενυδατικές- ιδιότητες, χάρη στο συνδυασμό βιταμινών C και B1, ιχνοστοιχείων, σακχάρων και καροτενίων που περιέχει. Επίσης, η φλούδα του αγγουριού, χάρη στις βιταμίνες της, ευνοεί το δέρμα

### Μάσκες από Αγγούρι

#### α. Μάσκα προσώπου για κανονικό-μεικτό δέρμα

Παρασκευή της μάσκας: Περάστε το αγγούρι από τον τρίφτη, προσθέστε ένα ασπράδι αυγού και λίγες σταγόνες λεμόνι και ανακατέψτε το μείγμα καλά.

Εφαρμογή: Απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας για περίπου 10-20 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε καλά. Καλό είναι η μάσκα να εφαρμόζεται απόγευμα ή βράδυ, γιατί το λεμόνι είναι φωτοευαίσθητο ουσία και δεν πρέπει η επιδερμίδα να εκτίθεται αμέσως μετά στον ήλιο.

## **β. Μάσκα προσώπου για αφυδατωμένο δέρμα**

Απλώστε μία πλούσια στρώση μάσκας αγγουριού στην επιδερμίδα του προσώπου, του λαιμού και του ντεκολτέ σας

Εφαρμογή: Εφαρμόστε στο πρόσωπο μια καθαρή γάζα, την οποία προηγουμένως θα έχετε εμποτίσει σε πράσινο τσάι. Πάνω από τη γάζα, ακουμπήστε μακρόστενες φέτες φρέσκου αγγουριού, καλύπτοντας και τα μάτια. Πιέζετε κατά διαστήματα ελαφρά τις φέτες για να βγάζουν το χυμό τους. Αφήστε τη μάσκα να δράσει για 15-20 λεπτά.

### **Υλικά για μάσκα για λιπαρό δέρμα**

1 αγγούρι

5 φύλλα μέντας

1 ασπράδι αυγού

### **Διαδικασία και Εφαρμογή:**

Κόψτε το αγγούρι σε μικρά κυβάκια. Ανακατέψτε με τα φύλλα μέντας, ενώ χτυπάτε το ασπράδι ξεχωριστά. Όταν είναι έτοιμο, προσθέστε το ασπράδι στο μείγμα και ανακατέψτε ξανά. Όταν γίνουν ένα μείγμα εφαρμόστε τη μάσκα στο πρόσωπο και το λαιμό σας με τα δάχτυλά σας. Αφήστε το για 20 λεπτά και ξεπλύνετε με κρύο νερό. Τα φύλλα μέντας θα έχουν πολύ δροσιστική και αναζωογονητική οφέλη, ενώ το ασπράδι θα εξισορροπήσει το επίπεδο των ελαίων στο δέρμα σας.



### γ. Μάσκα για μαύρους κύκλους, σακούλες και πρησμένα μάτια

#### Υλικά

- 2 κουταλιές γλυκού πολτό φρέσκου αγγουριού (καθαρισμένα)
- 1 κουταλιές του γλυκού γάλα σκόνη

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε καλά τα υλικά φτιάχνοντας μια λεία, συνεκτική πάστα. Βάλτε τη στο ψυγείο για 30 λεπτά για να δροσιστεί, και όταν τη βγάλετε, προσθέστε μερικές σταγόνες νερό σε περίπτωση που το μίγμα έχει πήξει πολύ. Στη συνέχεια, ξαπλώστε και κλείστε τα μάτια σας και απλώστε το μείγμα σε όλη την περιοχή του ματιού, ακόμα και στα βλέφαρα. Αφήστε το να δράσει για 10 λεπτά και έπειτα ξεβγάλετε το με δροσερό νερό. Επαναλάβετε 1-2 φορές την εβδομάδα.



Εικόνα 2.3 Μάσκα πρόσωπα και ματιών από αγγούρι.

## 2.3 Καρότο – Καροτέλαιο

Το καρότο δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία αλλά και στο δέρμα. Είναι ένα φυσικό αντισηπτικό γεμάτο με βιταμίνες όπως το καροτένιο και ο σίδηρος. Το πλούσιον σε βιταμίνες καρότων διατηρεί το πρόσωπο σας λαμπερό. Πλούσιο σε βήτα-καροτίνη, το καρότο προστατεύει το δέρμα από τις επικίνδυνες ηλιακές ακτίνες και το καθαρίζει αποτελεσματικά.



Εικόνα 2.4 Καρότα

### Καροτέλαιο

Το έλαιο καρότου, παρασκευάζεται εύκολα αν πάρεις τριμμένα αποξηραμένα καρότα και τα μουλιάσεις σε φυτικό λάδι. Ως προς τη σύστασή του, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία. Συγκριμένα, το καροτέλαιο είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, B, C, D και E . Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σημαντικά αντιοξειδωτικά στοιχεία, κυρίως τα καροτενοειδή, εκ των οποίων πιο σημαντική είναι η βήτα καροτίνη που το ίδιο το σώμα μας τη μετατρέπει σε βιταμίνη A. Οι βιταμίνες που περιέχονται στη σύστασή του, συμβάλλουν στην ανανέωση και ανάπλαση του δέρματος αλλά μπορούν και να καθυστερήσουν την εμφάνιση σημάδιων γήρανσης. Επιπλέον, το έλαιο καρότου διαθέτει μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο, μαγγάνιο, φώσφορο), πηκτίνη και φολικό οξύ. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση της βήτα καροτίνης, το καροτέλαιο βοηθάει την επιδερμίδα μας να προστατευτεί απέναντι στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου και να πολεμήσει τις βλαβερές

ελεύθερες ρίζες που οδηγούν στην πρόωρη γήρανση. Διαθέτει, επίσης, σημαντικές ικανότητες αναγέννησης του δέρματος, γι' αυτό και υπάρχει σε πολλές ενυδατικές κρέμες, λοσιόν, μάσκες ομορφιάς.



Εικόνα 2.5 Καροτέλαιο

### **Μάσκα πρόσωπου από Καρότο**

Τα υλικά που θα χρειαστείτε είναι τα παρακάτω :

1 κουταλιά της σούπας καλαμποκάλευρο

5 κουταλιές της σούπας (περίπου) φυσικό χυμό καρότου

1 κουταλιά της σούπας κρέμα γάλακτος

½ ποτήρι νερό

## Εκτέλεση

1. Ανακατέψτε το καλαμποκάλευρο με το νερό και αφήστε το στην άκρη. Βράστε 400ml νερό και αφήστε το να κρυώσει αλλά όχι εντελώς . Προσθέστε το μείγμα με το καλαμποκάλευρο και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει.
2. Όταν κρυώσει το μείγμα, προσθέστε το χυμό καρότου και την κρέμα γάλακτος και ανακατέψτε πολύ καλά .
3. Απλώστε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο και αφήστε για 25-30 λεπτά.
4. Ξεβγάλετε καλά με χλιαρό νερό και απλώστε την υδατική σας.



Εικόνα 2.6 Μάσκα από Καρότο

## 2.4 Πράσινο τσάι. Το φυλλαράκι της ομορφιάς

Προέρχεται, όπως και το λευκό τσάι, από τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού *Camellia Sinensis*. Κατά την επεξεργασία του, τα φύλλα διατηρούν τη χλωροφύλλη, άρα και το πράσινο χρώμα τους, από το οποίο το πράσινο τσάι πήρε το όνομά του. Καλλιεργείται κυρίως στην Κίνα, την Ινδία, την Ιαπωνία, την Κεϋλάνη κ.α.



Εικόνα 2.7 Το Πράσινο Τσάι και τα φύλλα του.

### Δραστικά συστατικά

**Φλαβονοειδή.** Έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, με αντιγηραντική δράση, κατά του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών.

**Τανίνες.** Έχουν αντισηπτική και αντιερεθιστική δράση.

**Βιταμίνη C.** Προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία. Σύμφωνα με κάποιες μελέτες, βρέθηκε ότι μία κούπα τσάι την ημέρα ισοδυναμεί με τρία ποτήρια χυμό πορτοκαλιού.

**Καφεΐνη.** Ισχυρή τονωτική δράση, μέσω της βελτίωσης της κυκλοφορίας του αίματος.

## Ιδιότητες στο δέρμα

Η κοσμετολογία το θεωρεί ένα από τα πιο δυνατά όπλα της φύσης στη μάχη με το χρόνο, καθώς έχει σπουδαίες αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες. Το πράσινο τσάι είναι ιδανικό για ευαίσθητα ή ερεθισμένα δέρματα, στα οποία προσφέρει άμεση ανακούφιση. Επίσης, έχει τονωτικές και ενυδατικές ιδιότητες για την καθημερινή περιποίηση της επιδερμίδας.

## Πώς χρησιμοποιείται

- Σαν καθημερινό ρόφημα, για την άμεση τόνωση του οργανισμού.
- Σε κομπρέσες, για την τόνωση του δέρματος, για να ξεκουράσει τα μάτια ή για να καταπραΐνει την ερεθισμένη επιδερμίδα. Ψεκάζετε τις κομπρέσες με νερό από πράσινο τσάι και τις τοποθετείτε στα σημεία που θέλετε για 10-30'.
- Ως λοσιόν μετά τον καθαρισμό, ειδικά για ξηρές, ευαίσθητες επιδερμίδες ή όποτε νιώθετε την ανάγκη για φροντίδα της επιδερμίδας σας ψεκάζετε απλά στο πρόσωπο.
- Για κομπρέσες με αιθέρια έλαια. Για την ευαίσθητη επιδερμίδα: Εμποτίζουμε γάζες με χλιαρό νερό από πράσινο τσάι και με αιθέριο έλαιο λεβάντα 1-2 σταγόνες και τις τοποθετούμε στο δέρμα. Σε 15' θα καταπραΐνει κοκκινίλες και άλλους ερεθισμούς. Για την ξηρή επιδερμίδα: Εμποτίζουμε τις γάζες με το νερό του πράσινου τσαγιού και αιθέριο έλαιο γεράνι 1-2 σταγόνες. Σε 15' η επιδερμίδα σας θα έχει αναζωογονηθεί. Όχι στα μάτια!
- Για την καλύτερη απόδοση μιας μάσκας προσώπου, μπορείτε να απλώσετε πρώτα τη μάσκα σας ενυδάτωσης ή λάμψης, από πάνω να τοποθετήσετε γάζες εμποτισμένες με πράσινο τσάι και πάνω από τις γάζες να τοποθετήσετε φρέσκες φέτες φρούτων ή λαχανικών π.χ. αγγούρι για τόνωση και ενυδάτωση, πορτοκάλι για λάμψη. Το πράσινο τσάι θα βοηθήσει να γίνει καλύτερα η απορρόφηση των φυσικών συστατικών.

## Μάσκα πρόσωπου από Πράσινο Τσάι

Μια τονωτική, αντιοξειδωτική μάσκα προσώπου για όλα τα δέρματα. Ιδανική για δέρματα με ακμή και με διάφορες δυσλειτουργίες.

### Για τη μάσκα θα χρειαστείτε:

2 φακελάκια πράσινο τσάι (αφέψημα)

1 κουταλιά σούπας μέλι

½ κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

### Εκτέλεση:

Φτιάξτε το πράσινο τσάι με 2 φακελάκια, αφήστε το αφέψημα να κάτσει για περίπου μια ώρα. Όταν είναι χλιαρό βγάλτε τα φακελάκια, προσθέστε το μέλι και το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε πολύ καλά.

Απλώστε την υγρή μάσκα με ένα βαμβάκι, αφήστε τη για 15-20 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλυθείτε.



Εικόνα 2.8 Μάσκα από Πράσινο Τσάι

## 2.5 Πορτοκάλι

Το πορτοκάλι, εκτός από βιταμίνες μπορεί να σου προσφέρει υπέροχη λαμπερή επιδερμίδα ,το κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη Α που σου προσφέρει - το αιθέριο έλαιο της φλούδας, των ανθών και των φύλλων του είναι θησαυρός για την κοσμετολογία.



Εικόνα 2.9 Πορτοκαλί

### **Τι σου προσφέρει το πορτοκάλι:**

- 1) Βοηθά στην παραγωγή του κολλαγόνου του δέρματος.
- 2) Απομακρύνει πανάδες και δυσχρωμίες.
- 3) Ενισχύει την άμυνα της επιδερμίδας απέναντι στη μόλυνση της ατμόσφαιρας.
- 4) Προστατεύει τα αγγεία.
- 5) Χαρίζει λάμψη και ζωντάνια.



## **Μάσκες ομορφιάς με πορτοκάλι.**

### **α. Για λιπαρή επιδερμίδα**

Θα χρειαστείς:

- 1 κουταλάκι του γλυκού άργιλο σε σκόνη,
- μισό κουταλάκι καλαμποκάλευρο
- και λίγο χυμό πορτοκαλιού.

Τι να κάνεις: Ανακατεύεις τα υλικά μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο λεπτόρρευστο πολτό.

### **β. Για κανονική επιδερμίδα**

Θα χρειαστείς:

- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι,
- 1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι
- και λίγο χυμό πορτοκαλιού.

Τι να κάνεις: Ανακάτεψε απαλά όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα.



Εικόνα 2.10 Μάσκα από πορτοκαλί

### γ. Για ξηρή επιδερμίδα

Θα χρειαστείς:

- 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι,
- μισό κουταλάκι μαγιά μπίρας σε σκόνη ,
- 1 κουταλάκι λάδι αβοκάντο και λίγο χυμό πορτοκαλιού.

Τι να κάνεις: Απλώνεις το μείγμα στο πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Άφησε το να δράσει για 15 λεπτά και ξέπλυνε με άφθονο χλιαρό νερό.

## 2.6 Λεμονί

Από τη φλούδα του παίρνουμε ένα ανεκτίμητο αιθέριο έλαιο και από τον χυμό του έναν ισχυρό αντιγηραντικό και λευκαντικό ορό. Γι' αυτό, οι δερματολόγοι και η καλλυντική βιομηχανία υποκλίνονται στο μεγαλείο του. Το λεμόνι έχει μοναδικές ιδιότητες και σου κάνει καλό από μέσα προς το έξω.

### **Για να απαλύνεις τις πανάδες του προσώπου:**

Τρίψε απευθείας λεμόνι στις προβληματικές περιοχές το βράδυ και ξέβγαλε με κρύο νερό το πρωί. Επανάλαβε για 1 με 2 εβδομάδες.

### **Για ενυδάτωση σε ξηρές επιδερμίδες:**

Ίσες ποσότητες λεμόνι, μέλι και ελαιόλαδο. Εφαρμόζεις στις περιοχές που υποφέρουν από ξηρότητα και αφήνεις να στεγνώσει για περίπου 10 λεπτά. Ξεπλένεις με ζεστό νερό.

### **Σαν αντιρυτιδική μάσκα:**

Ανακάτεψε 1 κουτ. γλυκού μέλι, λίγες σταγόνες χυμό λεμόνι και μία σταγόνα αμυγδαλέλαιο. Απλώνεις στο πρόσωπό σου, αφήνεις για 20 λεπτά και ξεπλένεις με νεράκι.

### **Μάσκα προσώπου κατά της ακμής**

- 2 κουταλιές μέλι
- 4 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 3 κουταλάκια γιαούρτι
- 1 ασπράδι αυγού

Οδηγίες: Αναμείξτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα. Απλώστε σε καθαρό, στεγνό πρόσωπο 1-2 κουταλιές της μάσκας, ώστε να καλύψει όλο το πρόσωπο και αφήστε τη 15'. Ξεπλύνετε με ζεστό νερό και σκουπίστε ταμποναριστά. Η υπόλοιπη μάσκα

διατηρείται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα. Τα οξέα του λεμονιού βοηθούν στην απολέπιση και μειώνουν τις δυσχρωμίες, το ασπράδι ενισχύει την άμυνα της επιδερμίδας και το μέλι καταπολεμά τα βακτήρια.

### **Για της κηλίδες του δέρματος**

Στύψε ένα λεμονάκι μυρωδάτο, αφάιρεσε τα κουκούτσια του και ανακάτεψε το μέσα σε δύο γενναίες κουταλιές βιολογικό γιαούρτι. Άπλωσε τη κρέμα που θα δημιουργηθεί στο πρόσωπο σου σαν μάσκα για μισή ώρα και μετά απομάκρυνε την με άφθονο ζεστό νερό. Η φυσική αυτή μάσκα είναι εξαιρετική και σου δίνει την δυνατότητα να εξαφανίσεις τις κηλίδες χωρίς να χρησιμοποιήσεις σκληρά φαρμακευτικά προϊόντα.

### **Λευκαντική μάσκα προσώπου**

#### **Υλικά**

- 1 κουταλιά πολτοποιημένες φράουλες
- 1 κουταλιά γιαούρτι
- 3-4 σταγόνες λεμονιού

Εκτέλεση: Αναμείξτε τα υλικά και εφαρμόστε στο πρόσωπο σας για 15 λεπτά, ξεβγάλετε με χλιαρό νερό. Είναι ιδανική για κάθε τύπο δέρματος καθώς προσδίδει άμεση λάμψη και λεύκανση στην επιδερμίδα. Μπορεί να γίνετε 1 φορά την εβδομάδα.



Εικόνα 2.11 Μάσκα από Λεμονί

## 2.7 Χαμομήλι

Το χαμομήλι έχει πολλές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που καταπραΰνουν το δέρμα. Ιδιαίτερα αν έχετε ξηρό δέρμα θα το ενυδατώσει και θα το κάνει πιο απαλό, ενώ παράλληλα θα επαναφέρει τη φυσική του λάμψη. Από τα άνθη του χαμομηλιού κατασκευάζεται το ομώνυμο αφέψημα τσάι. Επίσης εκχυλίσματα χαμομηλιού χρησιμοποιούνται και σε καλλυντικά. Το χαμομήλι περιέχει φλαβονοειδή με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, τανίνες με αντισηπτική και αντιερεθιστική δράση και φυτοστερόλες με αντιρυτιδική και ενυδατική δράση.

## Ιδιότητες

Το χαμομήλι έχει πολλές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που καταπραΰνουν το δέρμα. Ιδιαίτερα αν έχετε ξηρό δέρμα θα το ενυδατώσει και θα το κάνει πιο απαλό, ενώ παράλληλα θα επαναφέρει τη φυσική του λάμψη. Το έγχυμα αλλά και το αιθέριο έλαιο του φυτού παραδοσιακά χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση της ερεθισμένης επιδερμίδας, ενώ ενδείκνυνται για το ντεμακιγιάζ και την καταπράυνση της περιοχής των ματιών. Είναι ιδανικά ακόμη και για τις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες ή την επιδερμίδα των μωρών. Το έγχυμα του φυτού μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τον καθαρισμό πληγών, προκειμένου να αποφύγουμε πιθανή μόλυνση, αλλά και για την επίσπευση της επούλωσής τους.



Εικόνα 2.12 Αφέψημα χαμομηλιού και Άνθος

## Πώς χρησιμοποιείται

**α.Πρησμένα μάτια.** Φροντίστε να φυλάτε πάντα στην κατάψυξη τα χρησιμοποιημένα φακελάκια με χαμομήλι. Αφήστε τα σε θερμοκρασία δωματίου για 3 λεπτά και μετά ακουμπήστε τα πάνω στα κλειστά βλέφαρα. Η τανίνη του χαμομηλιού περιορίζει το πριχιμο

**β. Κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού.** Αφήστε τις για 10 λεπτά τοπικά, προκειμένου να καταπραΰνουν κάθε είδους δερματικό πρόβλημα.

**γ. Για το ερεθισμένο πρόσωπο.** Βράστε 1 κουταλιά άνθη χαμομηλιού σε 150 ml νερό. Το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε για 15 λεπτά πριν το σουρώσετε. Στη συνέχεια, το αφήνετε να κρυώσει και προσθέτετε 2 σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεβάντας. Κάντε με αυτό το μείγμα κομπρέσες στο πρόσωπο για να καταπραΰνετε την ερεθισμένη επιδερμίδα.

## **Το Χαμομήλι ως μάσκα προσώπου**

### **Θα χρειαστείτε:**

- 1 φακελάκι χαμομήλι
- 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι βρώμης (σε σκόνη)
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 2-3 σταγόνες αμυγδαλέλαιο

### **Οδηγίες για τη προετοιμασία της μάσκας**

Αδειάστε το χαμομήλι που περιέχεται στο φακελάκι σε ένα μπολ. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά, το μέλι, το αλεύρι βρώμης και το αμυγδαλέλαιο και ανακατέψτε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη πάστα. Χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας ή ένα ξυλάκι, απλώστε τη μάσκα ομοιόμορφα σε όλο το πρόσωπό σας, με κυκλικές κινήσεις, αποφεύγοντας την ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα μάτια σας. Αφού εφαρμόσετε τη μάσκα, αφήστε τη να δράσει για 10-20 λεπτά και

στη συνέχεια, ξεπλύνετε το πρόσωπό σας με κρύο νερό και στεγνώστε ταμποναριστά με μια καθαρή πετσέτα.



Εικόνα 2.13 Αφέψημα χαμομηλιού ως καταπραϊντικό Ματιών

## 2.8 Μέλι

Με το πολύπλοκο σύμπλεγμα δραστικών στοιχείων που περιέχει, μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην περιποίηση, την ανανέωση και την ανάπτυξη της επιδερμίδας. Το μέλι είναι από τα προϊόντα με τις περισσότερες αναφορές στη μυθολογία, την ιστορία και την παράδοση των περισσότερων λαών. Στην Ελλάδα, μάλιστα, η αξία του ήταν ιδιαίτερα αναγνωρισμένη. Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν πολύ συχνά ως προσφορά για τους θεούς, ενώ η αμβροσία, που χάριζε στο Δωδεκάθεο την αθανασία, λέγεται ότι περιείχε βασιλικό πολτό. Εξάλλου, ο Ιπποκράτης και ο Διοσκουρίδης στα συγγράμματά τους υπογράμμισαν τη διατροφική, αλλά και τη φαρμακολογική του σημασία.



## Δραστικά Συστατικά

Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ένζυμα και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Χάρη στα θρεπτικά δραστικά συστατικά του, αποτελεί πηγή ενέργειας, αναζωογόνησης και τόνωσης του οργανισμού.



Εικόνα 2.14 Μελί.

## Ιδιότητες

Το μέλι είναι ιδιαίτερα θρεπτικό για το δέρμα, διαθέτει σημαντικές επουλωτικές και εξισορροπητικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα επιταχύνει την ανανέωση των ιστών. Καθώς έχει την ικανότητα να έλκει, να απορροφά και να διατηρεί νερό στα μόριά του, όταν προστίθεται σε καλλυντικά προϊόντα, προσφέρει υγρασία στο δέρμα και το διατηρεί δροσερό.

## Για το πρόσωπο

### α. Μάσκα για αφυδατωμένες επιδερμίδες:

Ξεδιψάστε την επιδερμίδα σας και δώστε της έξτρα τροφή με τη μάσκα με μέλι που προτείνουμε, ιδανική για τις επιδερμίδες με τάση ξηρότητας ή τις ιδιαίτερα αφυδατωμένες επιδερμίδες.

Για την παρασκευή του: Αραιώστε μισό κουταλάκι από μέλι δάσους, με μισό κουταλάκι ζεστό νερό. Στη συνέχεια, προσθέστε το σε μία φυτική κρέμα βάσης μαζί με 20 σταγόνες λάδι τζοτζόμπα και ανακατέψτε καλά

### β. Μάσκα για σύσφιγξη:

Ανακατέψτε 2 κουταλιές μέλι, το ασπράδι από ένα ωμό αυγό, ένα κουταλάκι γλυκερίνη (θα τη βρείτε σε όλα τα φαρμακεία) και προσθέστε λίγο αλεύρι μέχρι το μείγμα να πάρει τη μορφή κρέμας. Απλώστε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό και αφήστε το για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

### γ. Μάσκα για ενυδάτωση:

Αναμείξτε 2 κουταλιές μέλι με 2 κουταλάκια φρέσκο πλήρες γάλα. Απλώστε το μείγμα αυτό στο πρόσωπο και στο λαιμό, κάνοντας απαλό κυκλικό μασάζ. Αφήστε το 10 λεπτά και μετά ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό. (Για τις πιο μεγάλες ηλικίες, ιδανικό είναι το μείγμα να έχει ζεσταθεί ελαφρά.)

## Γρήγορη μάσκα ομορφιάς και θρέψης

Θα χρειαστείτε:

- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 10 σταγόνες φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 1 κουταλιά λάδι ελιάς

Τρόπος παρασκευής:

Ανακατέψτε σε ένα μπολ όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Τρόπος εφαρμογής:

Πάρτε μια ποσότητα από το μείγμα και απλώστε τη στο πρόσωπο και το λαιμό σας αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Στη συνέχεια κάντε απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις για 2 λεπτά και αφήστε το μείγμα να σταθεί στο πρόσωπο σας και να δράσει για 5 λεπτά. Τέλος, ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό.



Εικόνα 2.15 Μάσκα με Μελί και γιαούρτι.

### **Οφέλη του μελιού για την επιδερμίδα**

- Προστατευτικό: Το μέλι περιέχει αντιοξειδωτικά, αντιμυκητιασικά και αντιμικροβιακές ιδιότητες για να προστατεύσει το δέρμα σας από την περιβαλλοντική καταστροφική επίδραση και να βοηθήσει ακόμη και στη θεραπεία των πληγών, των εξανθημάτων και την καταπολέμηση των μολύνσεων του δέρματος.

- **Ενυδατικό:** Το μέλι είναι ένα φυσικό ενυδατικό, που αν χρησιμοποιείται τακτικά, μπορεί να απαλύνει ακόμα και τα πιο ξηρά δέρματα. Μπορείτε να εφαρμόσετε λίγο μέλι στο πρόσωπό σας ή το λαιμό μόνο του ή και αναμειγμένο με άλλα φυσικά συστατικά για να δημιουργήσετε ένα προϊόν βαθιάς ενυδάτωσης
- **Αντιγηραντικό:** Μία από τις συχνότερες ανησυχίες στην φροντίδα του δέρματος είναι η μείωση των σημαδιών γήρανσης. Χρησιμοποιώντας το μέλι σαν μια θεραπευτική αγωγή φροντίδας του δέρματος μπορείτε να βοηθήσετε το δέρμα σας να διατηρηθεί νεανικό. Οι ελεύθερες ρίζες είναι τοξικά μόρια που μπορούν να βρεθούν σχεδόν οπουδήποτε. Το φυσικό μέλι με τα αντιοξειδωτικά του, βοηθά στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών από το περιβάλλον και κρατά το δέρμα σας φρέσκο και ανανεωμένο.
- **Θρεπτικό:** Τα οφέλη του μελιού λειτουργούν εσωτερικά και εξωτερικά. Μπορείτε να φάτε μέλι για να θρέψετε το σώμα σας εσωτερικά ή να το εφαρμόσετε τοπικά για να θρέψετε το δέρμα σας. Το μέλι είναι γεμάτο από θρεπτικά συστατικά, όπως μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο που μπορούν να βοηθήσουν το δέρμα να αναγεννηθεί και να προωθήσει τον κύκλο εργασιών των κυττάρων για ένα υγιές και υπέροχο δέρμα.
- **Ενάντια στην ακμή:** Το μέλι εκτός όλων των άλλων μπορεί να δράσει ενάντια στην ακμή. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να χρησιμοποιήσετε μια μικρή ποσότητα μελιού και να την τοποθετήσετε πάνω σε κάθε σπυράκι. Αφήστε το να δράσει για 15 λεπτά και ξεπλυθείτε. Το μέλι διαθέτει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των βακτηρίων της ακμής και την εξάλειψη των κηλίδων

## **2.9 Λάδι ελιάς. Ένα διαχρονικό καλλυντικό**

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη E και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη, αποτελεί σύμμαχο όχι μόνο για την υγεία αλλά και για την εξωτερική μας ομορφιά. Χάρη στις αντιοξειδωτικές, αναπλαστικές και μαλακτικές του ιδιότητες, που είναι γνωστές από την αρχαιότητα, το ελαιόλαδο κατέχει μία ξεχωριστή θέση ανάμεσα στις φυσικές καλλυντικές ουσίες. Ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη το ελαιόλαδο φημιζόταν για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες, ιδιαίτερα δε στις δερματικές παθήσεις. Στην αρχαιότητα, άλλωστε, που δεν γινόταν χρήση

σαπουνιού για την προσωπική υγιεινή, οι άνθρωποι άλειφαν τα μαλλιά και το σώμα τους με λάδι ελιάς για να τα καθαρίσουν, να τα αρωματίσουν και να τα κάνουν πιο απαλά.



Εικόνα 2.16 Το Λαδί όπου παράγετε από την Ελιά

### **Δραστικά συστατικά**

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη Ε και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη (ειδικά το παρθένο ελαιόλαδο). Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης Κ, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει πολύ καλό στα μαλλιά.

## Ιδιότητες

Η χλωροφύλλη που περιέχεται στο ελαιόλαδο, λόγω των αυξημένων αντιοξειδωτικών ουσιών που αυτό περιέχει, έχει μεγαλύτερη αντοχή και σταθερότητα στο φως συγκριτικά με άλλα είδη ελαίων. Αν, λοιπόν, αλείψετε με ελαιόλαδο το δέρμα και τα μαλλιά σας, θα τα ωφελήσετε, θα τα προστατέψετε κυρίως από ξηρότητα και θα βελτιώσετε την υφή τους. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση που έχουν οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη E, προστατεύεται το δέρμα από πρόωρη γήρανση, αφού «καταπολεμώνται» οι καταστροφικές ελεύθερες ρίζες.

### α. Για την περιοχή των ματιών:

Μπορείτε, όταν δεν χρησιμοποιείτε κάποια κρέμα, να βάζετε με ένα βαμβάκι λίγο ελαιόλαδο στην περιοχή που κάνει την εμφάνισή του το πόδι της χήνας, δηλαδή οι πλαϊνές ρυτίδες έκφρασης

### β. Μάσκα προσώπου με ελαιόλαδο:

Αν έχεις ξηρή επιδερμίδα και αισθάνεσαι ελαφρύ «τράβηγμα» στο πρόσωπό σου, τότε εφάρμοσε μια μάσκα ελαιολάδου που θα παρασκευάσεις μόνη σου. Ανάμειξε ένα κρόκο αυγού με μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και άπλωσε το μείγμα στο πρόσωπό σου για 5-10 λεπτά. Ξέπλυνε το δέρμα σου εναλλάσσοντας τη θερμοκρασία του νερού από το ζεστό στο κρύο για να συσφίξεις τους πόρους σου.

### γ. Μάσκα για τις σακούλες ματιών με ελαιόλαδο

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρόκο αυγού
- 1 κ.σ. φρέσκο γάλα
- 1 κ.σ. μέλι

Έπειτα ανακατέψτε καλά τα υλικά και απλώστε μια πλούσια στρώση του μείγματος κάτω από τα μάτια. Αφήστε το για δέκα λεπτά και μετά αφαιρέστε τη μάσκα ήπια, με ένα κομμάτι βαμβάκι εμποτισμένο σε ροδόνερο.

## 2.10 Καλέντουλα

Το όνομα του φυτού στα λατινικά, συμβολικά, σημαίνει την αρχή κάθε ρωμαϊκού μήνα, γιατί το φυτό ανθίζει τις πρώτες μέρες του κάθε μήνα. Η καλέντουλα χρησιμοποιούνταν στον αρχαίο Ελληνικό, Ρωμαϊκό, Αραβικό και Ινδικό πολιτισμό ως θεραπευτικό βότανο, αλλά και ως συστατικό σε φαγητά και καλλυντικά, ακόμη και σε υφάσματα.



Εικόνα 2.17 Καλέντουλα

## **Ευεργετικά συστατικά**

Η καλέντουλα περιέχει ένα σύνολο ευεργετικών συστατικών, στα οποία οφείλονται οι πολλές της θεραπευτικές δράσεις. Σε αυτά περιλαμβάνονται οι σαπωνίνες, τα καροτενοειδή, οι στερόλες, τα φλαβονοειδή, τα αιθέρια έλαια.

## **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η καλέντουλα είναι ιδιαίτερα γνωστή για την ενυδατική, καθαριστική, αντιφλεγμονώδη, αντισηπτική, στυπτική, καταπραϋντική και επουλωτική της δράση, ενώ δευτερευόντως μπορεί να ληφθεί ως τονωτικό. Για τον λόγο αυτό, θεωρείται ένα από τα καλύτερα βότανα για τη θεραπεία τοπικών δερματικών προβλημάτων, ερεθισμούς, φλεγμονές, μολύνσεις, δερματικά έλκη, εξωτερικές αιμορραγίες, αλλά και για μώλωπες και διαστρέμματα.

## **Το λάδι της Καλεντουλα:**

Είναι γνωστό για τις αντιφλογιστικές, αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιασικές και κυρίως για τις επουλωτικές του ιδιότητες. Το λάδι καλέντουλας εξάγεται με εκχύλιση από τα άνθη του φυτού, που είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και καροτενοειδή, ουσίες με ευεργετικές για το δέρμα ιδιότητες. Βηθά ιδιαίτερα στη θεραπεία ήπιων δερματικών ερεθισμών που οφείλονται στον κρύο αέρα και στις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας. Βοηθάει, επίσης, στην καταπράυνση του ερεθισμένου δέρματος, επουλώνει τσιμπήματα, κοψίματα και πληγές. Αποτελεί εξαιρετική βάση για κρέμες, φυτικές αλοιφές, λοσιόν και πολλά άλλα φυσικά καλλυντικά. Μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στο δέρμα και θεωρείται ιδανικό λάδι για όλα τα μασάζ αρωματοθεραπείας, καθώς αποτελεί άριστο φορέα που επιδέχεται την προσθήκη αιθέριων ελαίων. Είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, αλλά ιδιαίτερα ενδείκνυται για ξηρές, πολύ ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες.





Εικόνα 2.18 Το λαδί τις Καλέντουλας

### Οι χρήσεις της

Παραδοσιακά οι ευεργετικές της δράσεις χρησιμοποιούνται στην παρασκευή καλλυντικών και φαρμακευτικών σκευασμάτων για την περιποίηση και την προστασία του δέρματος και η χρήση της είναι εξωτερική. Είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος, αλλά ιδιαίτερα ενδείκνυται για ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες. Μάλιστα, αποτελεί εξαιρετική βάση για κρέμες, φυτικές αλοιφές, λοσιόν και φυσικά καλλυντικά. Έτσι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιθέματα με βάμμα ως πρώτη βοήθεια σε ελαφριά εγκαύματα (π.χ. ηλιακά) -με τον ίδιο τρόπο που βάζετε ιώδιο σε λίγο βαμβάκι για να καθαρίσετε μικρές πληγές-, κομπρέσες βρεγμένες με έγχυμα σε τσιμπήματα (π.χ. από μέλισσες) ή μια κρέμα σε ήπια εκζέματα, δερματίτιδες και ερεθισμούς του δέρματος. Είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της ακμής, καθώς και των παλιών και νέων ουλών. Είναι ευεργετική για τα τραύματα που επουλώνονται αργά. Μπορεί, επίσης, να εφαρμοστεί σε παιδικά συγκάματα ή να γίνει η ενυδατική σας κρέμα για το σώμα και το πρόσωπο. Χάρη στην αντισηπτική της δράση, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε σε μορφή βάμματος ή αφεψήματος και για στοματικές πλύσεις ή γαργάρες, καθώς και στην αντιμετώπιση της ουλίτιδας. Αν και δεν αποτελεί την πιο συνηθισμένη χρήση της, καθώς υπάρχουν βότανα που ενδείκνυται περισσότερο, εντούτοις επικουρικά μπορείτε να την πάρετε με τη μορφή τσαγιού για τόνωση, αλλά και σε περιπτώσεις γαστρίτιδας, φλεγμονής του οισοφάγου, ακόμη και για τον πόνο της περιόδου.

## Ενυδατική κρέμα πασπαρτού

Για να παρασκευάσετε την κρέμα, θα χρειαστείτε:

- 100 ml βάση κρέμας (cold cream)
- 10 ml αιθέριο έλαιο καλέντουλας.

Αναμειγνύετε απλώς τα υλικά, τα οποία φυλάσσετε σε μέρος δροσερό και σκιερό. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε την κρέμα αυτή μετά από κάθε ξύρισμα, αν το δέρμα σας είναι ξηρό, αλλά και σε περιπτώσεις μικρών εγκαυμάτων ή τοπικών αλλεργιών.

## Ενυδατικό τζελ προσώπου

- 50 γρ. τζελ αλόης
- 10 σταγόνες λάδι καλέντουλας
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβανιού
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γερανιού

Αναμείξτε τα συστατικά με τη σειρά που αναφέρονται μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Εφαρμόστε το κάθε βράδυ στην επιδερμίδα.



Εικόνα 2.19 Μάσκα από Καλέντουλα

## 2.11 Άργιλος

### Τι είναι η άργιλος

Η άργιλος είναι τρυφερή, εύθρυπτη και εύθραυστη πέτρα, σε ξηρή κατάσταση θρύβεται εύκολα. Κάτω από το νερό γίνεται πλαστική και απορροφητική. Όταν ψήνεται δεν παραμορφώνεται αλλά σκληραίνει και αλλάζει χρώμα. Σ' αυτό το στάδιο, χάνει φυσικά τις πλαστικές και απορροφητικές της ιδιότητες.

### Οι ευεργετικές ιδιότητες του αργίλου

**Αντισηπτικός:** κανένα είδος βλαβερού παράσιτου δεν μπορεί να επιβιώσει σε αυτόν.

**Απολυμαντικός:** ενεργεί εξουδετερώνοντας τα υπάρχοντα λοιμώδη μικρόβια.

**Αντιβιοτικός:** η χρήση του εγγυάται την απουσία μόλυνσης ή εξουδετερώνει την ήδη υπάρχουσα

**Αντιφλεγμονώδες:** μειώνει τα αιματώματα και διορθώνει τους μώλωπες ανανεώνοντας τους πρησμένους ιστούς.

**Επούλωτικός:** άμεσα ή διαμέσου μιας κομπρέσας, θεραπεύει τις πρόσφατες πληγές, αποφεύγοντας τη μόλυνση τους και κατορθώνοντας μια τέλεια επούλωση. Ο άργιλος ανανεώνει τους ιστούς και κλείνει την πληγή χωρίς να παράγεται το τυπικό καύκαλο που απομακρύνει την πληγή από τον εξωτερικό κόσμο, αυτό αποφεύγει να μένουν επόμενες επουλώσεις.

**Απαλυντικός:** απαλύνει τον πόνο σχεδόν αμέσως επιτρέποντας την θεραπεία χωρίς ενοχλήσεις, ενώ παράλληλα προστατεύει την περιοχή.

**Καθαριστικός:** ελκύει και διώχνει από τις πληγές τα μολυσμένα στοιχεία, όπως πύον, παλαιό αίμα...

**Αναζωογονητικός:** ανανεώνει τους ιστούς ως το σημείο του να μην αφήνει κανένα σημάδι όταν η πληγή είναι πρόσφατη.

**Καταπραϋντικός:** η χρήση του ηρεμεί το νευρικό σύστημα και μειώνει το στρες.

**Απορροφητικός:** έχει την ιδιότητα να απορροφά και για αυτό είναι πολύ χρήσιμος σε μώλωπες, πληγές και τσιμπήματα.

**Οι κυριότεροι τύπου αργίλου είναι οι εξής:**

### **Λευκή άργιλος**

Πρόκειται για την πιο ήπια άργιλο, με μέτρια απορροφητικότητα, που ταιριάζει σε όλους τους τύπους δέρματος και ιδιαίτερα στις ευαίσθητες και ξηρές επιδερμίδες. Απολεπίζει ήπια, αφήνοντας την επιδερμίδα μαλακή και λεία.

Χρήση :

Στις πληγές, για την αιμοστατική και επουλωτική του δράση.  
Σε μάσκα ή στο μπάνιο, για τη φροντίδα ξηρής επιδερμίδας ή ερεθισμένης ή σε ώριμη επιδερμίδα.



Εικόνα 2.20 Λεύκη Άργιλος

## Κόκκινη άργιλος

Κατάλληλη για το ξηρό και ευαίσθητο δέρμα, η κόκκινη άργιλος οφείλει το χρώμα της στα οξείδια του σιδήρου. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, δίνοντας άμεσα λάμψη στην επιδερμίδα, ενώ παράλληλα αποτοξινώνει και ανακουφίζει το δέρμα χάρη στην σύστασή της που είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία.



Εικόνα 2.21 Κόκκινη άργιλος

## Ροζ άργιλος

Αποτελεί ένα μίγμα της λευκής και της κόκκινης αργίλου και φέρει τις ιδιότητες και των δύο. Κατάλληλη για ώριμες και λεπτές επιδερμίδες, καθαρίζει το δέρμα, χαρίζοντας του λάμψη χωρίς όμως να το ξέρει.

Χρήση :

Καθαρισμός προσώπου, αφαίρεση ακαθαρσιών.

Σε μάσκα, βοηθά τα πρόσωπο να λάμπει ενώ είναι θαμπό και κουρασμένο.

Σε ηρεμιστική μάσκα σε πρόσωπο ευαίσθητο που παρουσιάζει κοκκινίλες και αλλεργίες



Εικόνα 2.22 Ροζ Άργιλος

### **Κίτρινη άργιλος**

Πλούσια σε μέταλλα η κίτρινη άργιλος είναι ιδανική για μεικτές και λιπαρές επιδερμίδες, ειδικά για όσες είναι ευαίσθητες. Τονώνει και καθαρίζει σε βάθος την επιδερμίδα ενώ έχει την ικανότητα και να την επουλώνει όταν αυτό είναι απαραίτητο.

Χρήσεις :

Καθαρισμός επιδερμίδας, απολέπιση, αφαίρεση ακαθαρσιών και υπερέκκριση σμήγματος.

Σε καθαριστική και ηρεμιστική μάσκα για μεικτές επιδερμίδες με τάση για λιπαρότητα.



Εικόνα 2.23 Κίτρινη άργιλος

## Πράσινη άργιλος

Πρόκειται για την πιο ευρέως γνωστή άργιλο, η οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μεταλλικά άλατα και είναι κατάλληλη για το λιπαρό και μεικτό δέρμα. Συνιστάται ιδιαίτέρως για τις επιδερμίδες με τάσεις ακμής, αφού ρυθμίζει αποτελεσματικά την έκκριση σμήγματος, συσφίγγει τους πόρους και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα.

Χρήσεις :

Καθαρισμός προσώπου, απομάκρυνση ακαθαρσιών και υπερέκκρισης σμήγματος.

Σε μάσκα καθαριστική και εξισορροπητική, για μεικτή και λιπαρή επιδερμίδα.



Εικόνα 2.24 Πράσινη άργιλος

**Μάσκα προσώπου από Άργιλο** Για καθαρισμό και κατά της λιπαρότητας

Υλικά

- 1 κουταλιά άργιλο πράσινο ή λευκό (φαρμακείο)
- 1 κουταλάκι κρεμά γάλακτος
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο

### *Εκτέλεση:*

Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να γίνει ένα παχύ μείγμα . Εάν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ή κρέμα γάλακτος έτσι ώστε να βελτιώσουμε την ύφη. Σε καθαρό πρόσωπο την αφήνουμε 20 λεπτά. Την αφαιρούμε με χλιαρό νερό και μετά βάζουμε ένα πλούσιο ενυδατικό προϊόν. Μπορούμε αν θέλουμε να βάλουμε και 1 κουταλάκι χυμό από αγγούρι που έχει τονωτικές ιδιότητες και ρυθμίζει την λιπαρότητα. Σημαντικό είναι να τη χρησιμοποιήσουμε αμέσως μετά την παρασκευή της.



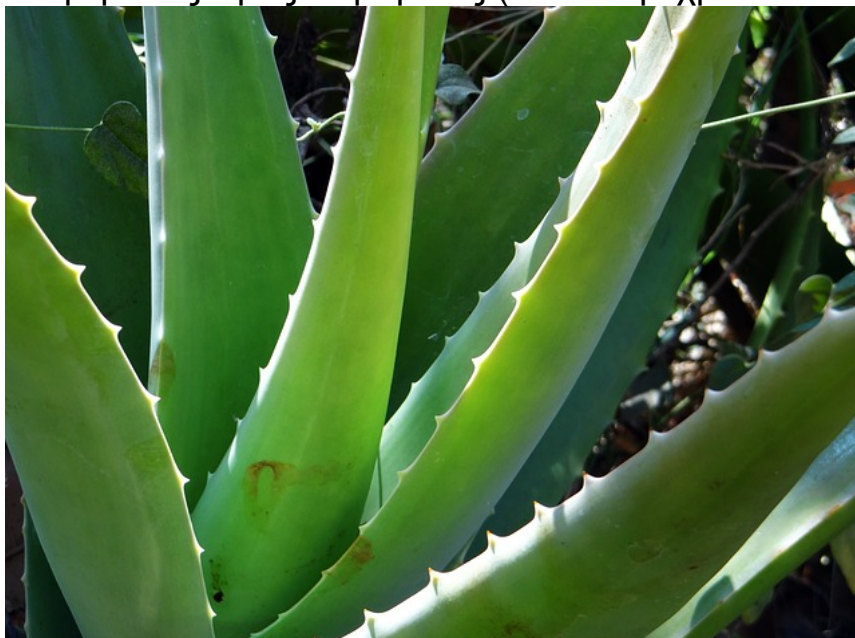
Εικόνα 2.25 Μάσκα πρόσωπου από Άργιλο



## 2.12 Αλόη. Το φυτό που θεραπεύει

Η προέλευσή της.

Η αλόη ανήκει στην οικογένεια των Liliaceae. Το γένος αυτό περιλαμβάνει περισσότερα από 350 είδη, από τα οποία μόνο δύο είναι σημαντικά για την καλλιέργεια της αλόης για θεραπευτική και κοσμητολογική χρήση. Η Aloe Ferox Miller ευδοκίμει στη Νότιο Αφρική και δίνει την «αλόη του Ακρωτηρίου», ενώ η Aloe Vera, η μόνη με κίτρινα λουλούδια από τις Δυτικές Ινδίες,. Τα φύλλα της αλόης είναι χοντρά, χυμώδη και σαρκώδη και μπορούν να παρουσιάζουν μεγάλη διαφορά ως προς το μέγεθος (από 20 μέχρι 60 εκατοστά).



Εικόνα 2.26 Το Φυτό Αλόη

### **Δραστικά συστατικά.**

Ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά της αλόης περιλαμβάνονται οι βιταμίνες A, C και E. Η βιταμίνη A (ρετινόλη) φημίζεται για τις αναπλαστικές της ιδιότητες στα κύτταρα και χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμητολογία ως αντιρυτιδικό συστατικό. Η Βιταμίνη C έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ενισχύει το ανοσοποιητικό, ενώ βοηθά στο σχηματισμό του κολλαγόνου του δέρματος και στη διατήρηση της υγείας του. Η Βιταμίνη E, με τις αντιοξειδωτικές και

αναπλαστικές της ιδιότητες, προστατεύει το δέρμα, προλαμβάνοντας τις βλάβες της κυτταρικής μεμβράνης. Η αλόη είναι επίσης πλούσια πηγή μεταλλικών στοιχείων π.χ. σιδήρου, χρωμίου, μαγγανίου, φωσφόρου, καλίου, ψευδαργύρου κ.ά., ενζύμων έχουν εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες για το δέρμα και τους ιστούς, αμινοξέων και άλλων θρεπτικών συστατικών.

ιδιοιτες

Οι πολυάριθμες ιδιότητές της οφείλονται στα συστατικά της μεμονωμένα, αλλά και στη μεταξύ τους συνεργική δράση. Διακρίνεται κυρίως ως αναπλαστική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδης, κατά του κνησμού, ενυδατική, αποτοξινωτική, αντιοξειδωτική, κυτταροπροστατευτική, υπακτική κ.ά.



Εικόνα 2.27 Το Τζέλ της Αλόης

## **Πώς να τι χρησιμοποιήσετε**

Για να φτιάξετε κάποια κρέμα, θα πρέπει να έχετε χυμό αλόης βέρα ή τζελ με το εκχύλισμα του φυτού. Για μια γρήγορη όμως μάσκα προσώπου ή για να καταπραΰνετε το δέρμα σας από κάποιον ερεθισμό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοπικά και φρέσκα φύλλα αλόης, φτάνει να έχετε μια γλαστρά με το φυτό.

### **Για μάσκα προσώπου.**

Κόψτε ένα από τα χοντρά φύλλα της αλόης βέρα. Αφαιρέστε το εξωτερικό περίβλημα του φύλλου και χρησιμοποιήστε το υγρό που θα βγάλει ως μάσκα για 15 λεπτά. Ενυδατώνει και ανακουφίζει την ξηρή και ταλαιπωρημένη από τον ήλιο επιδερμίδα.

### **Ενυδατική κρέμα για λιπαρά μεικτά δέρματα**

- Θα χρειαστείτε 5 κουταλιές τζελ αλόης βέρα,
- 1 κουταλιά γλυκερίνη
- 5 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής σας

### **Μάσκα προσώπου για όλους τους τύπους επιδερμίδας**

Θα χρειαστείτε:

- 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλάκι χτυπημένο κρόκο αυγού
- 1 κουταλάκι χυμό αλόης βέρα

Βάζετε όλα τα συστατικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε μέχρι να γίνουν μια ομογενοποιημένη κρέμα. Βάζετε μία λεπτή στρώση από τη μάσκα στο πρόσωπο και το λαιμό, την αφήνετε να στεγνώσει και μετά εφαρμόζετε μία-δύο στρώσεις ακόμα. Αφήνετε για 20 λεπτά, αφαιρείτε με χλιαρό νερό και μετά ξεπλένετε με άφθονο κρύο νερό.

### **Τζελ για κουρασμένα μάτια**

Θα χρειαστείτε:

- 1/4 από ένα μεγάλο αγγούρι
- 30 γρ. τζελ αλόης βέρα

Πολτοποιείτε το αγγούρι (περίπου 55 γρ.) στο μπλέντερ, το βάζετε σε ένα γυάλινο μπολ, προσθέτετε το τζελ αλόης και ανακατεύετε. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα καθαρό, αποστειρωμένο βαζάκι και όποτε θέλετε να εξαφανίσετε τις σακούλες κάτω από τα μάτια, απλώνετε την κρέμα με βαμβάκι στην περιοχή. Την υπόλοιπη τη φυλάτε στο ψυγείο μέχρι και 5 ημέρες.

## 2.13 Αιθέρια έλαια

### Πως λειτουργούν τα αιθέρια έλαια:

Η επίδραση των αιθέριων ελαίων στους ανθρώπους είναι ένα περίπλοκο και όχι πλήρως κατανοητό φαινόμενο. Όμως γνωρίζουμε ότι τα φυτικά αιθέρια μπορούν να έχουν ένα δυνατό, θαυμάσιο, ακόμα και τοξικό αποτέλεσμα για το σώμα, ανάλογα με το τι και σε τι ποσότητα χρησιμοποιείται. Τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν το σώμα κατά δύο κυρίως τρόπους: φυσιολογικό και ψυχολογικό. Φυσιολογικά τα αιθέρια έλαια μπορούν να επηρεάσουν το άτομο μέσω ενός αριθμού εφαρμογών: με κατάπνοση δεν συνιστάται ποτέ, με διάχυση με τη χρήση διαχυτήρα δωματίου με μπάνιο, με κομπρέσες και με τοπικό μασάζ δέρματος. Τα αιθέρια έλαια είναι λιπόφιλα (έλκονται από το λίπος) και έχουν χημική συγγένεια με το δέρμα. Επίσης, είναι συνήθως πολύ μικρά στο μοριακό τους μέγεθος και μπορούν να διεισδύσουν στο δέρμα εύκολα.



Εικόνα 2.28 Αιθέρα Ελέα

**Περγαμόντο:** Ενάντια στην ακμή, καλό για ψωρίαση και έκζεμα, αντισηπτικό, ιαματικό, αποσμητικό, βοηθά στην καταπολέμηση μολύνσεων, βοηθά στην ανόρθωση προσοχή χρησιμοποιήστε ένα τοις εκατό ή λιγότερο λόγω της φωτοευαισθησίας. Μην εκθέτετε στον ήλιο.

**Το αιθέριο έλαιο του Άγριου Τριαντάφυλλου:** Περιέχει αυξημένη ποσότητα Βιταμίνης Α και χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για αναζωογόνηση, δερματίτιδα, ακμή, εγκαύματα, έκζεμα, εύθραυστα νύχια, ξηρά μαλλιά, ρυτίδες και ψωρίαση. Απαιτούνται για την παρασκευή του 60.000 πέταλα για να δώσουν μόλις 1 γραμμάτιο αιθέριου ελαίου!! Είναι ευεργετικό για όλους τους τύπους επιδερμίδας, επαναφέρει την ισορροπία της υγρασίας και λειαίνει τις ρυτίδες. Έχει δροσιστικές και στυπτικές ιδιότητες και είναι χρήσιμο για τα κουρασμένα μάτια. Το έλαιο τριαντάφυλλο βοηθά στη μάχη κατά της γήρανσης του δέρματος και είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για τις ξέρες επιδερμίδες.



Εικόνα 2.29 Αιθέριο Έλαιο Τριαντάφυλλου

Μάσκα με αιθέριο έλαιο Τριαντάφυλλου

Η μάσκα αυτή ενυδατώνει, θρέφει και επανορθώνει την επιδερμίδα. Οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες μειώνονται και η επιδερμίδα μένει λεία, ελαστική, απαλή και λαμπερή.

#### Υλικά

- 2 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. αμυγδαλέλαιο
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου
- 1 σταγόνα βιταμίνη Ε

## Εκτέλεση

Ανακάτεψε όλα τα υλικά σε ένα μπόλ. Άπλωσε την μάσκα σε καθαρό πρόσωπο και άφησε την να δράσει για 15΄. Ξέπλυνε με χλιαρό νερό. Επανέλαβε 2-3 φορές την εβδομάδα.

Ηρεμιστικά	Διεγερτικά	Στυπτικά	Ενυδατικά	Αντιαγχωτικά, Αντικαταθλιπτικά	Αντιφλεγ- μονώδης	Αντιβακτη- ριακά, έλαιο εναντίον της ακμής	Αναλγητικά
Μέλισσα	Δεντρολίβανο	Δεντρολίβανο	Πορτοκάλι	Χαμομήλι	Χαμομήλι	Δέντρο Τσαγιού	Λεβάντα
Τριαντά- Φυλλο	Καμφορά	Σημύδα	Τριαντά- φυλλο	Γεράνι	Λεβάντα	Περγαμόντο	Χαμομήλι
Γεράνι	Θυμάρι	Κέδρος	Χαμομήλι	Λεβάντα	Γεράνι	Κέδρος	Καμφορά
Λεβάντα	Γαρύφαλλο	Κυπαρίσσι	Νεράντζι	Σανταλόξυλο	Γιασεμί	Λεμόνι	Γαρύφαλλο
Clary Sage	Κανέλλα	Λιβάνι	Patchouli	Ylang ylang	Νεράντζι	Λουίζα	Ευκάλυπτος
Χαμομήλι	Ευκάλυπτος	Γκρέιπφρουτ		Βασιλικός		Μύρος	Ρίγανη
Γιασεμί	Πεύκο	Αγριοκυπάρι- ισσο		Μέλισσα		Μέντα	Μέντα
Ευκάλυπτος	Δυόσμος	Μύρο		Νεράντζι		Θυμάρι	Δεντρολίβανο
Ylang ylang	Μέντα	Σανταλόξυλο		Φασκόμηλο		Ylang ylang	Πυραυλίσ
Λιβάνι	Ρίγανη	Φασκόμηλο					
Καμφορά							

\*Όλα είναι ως εν βαθμό αντισηπτικά

## 2.14 Γιαούρτι

### Το γιαούρτι στη φροντίδα της ομορφιάς

Όταν το γιαούρτι χρησιμοποιείται εξωτερικά, σε τοπικές κούρες ομορφιάς, τα λιπαρά που περιέχει θρέφουν την αφυδατωμένη επιδερμίδα, τη μαλακώνουν και τη βοηθούν να διατηρήσει την υγρασία της. Οι βιταμίνες του -ιδιαίτερα η βιταμίνη Α- έχουν αναπλαστικές και ανανεωτικές ιδιότητες, η δροσιστική του υφή καταπραΰνει τις κοκκινίλες και τους ερεθισμούς στο δέρμα, ενώ ένα άλλο βασικό του συστατικό, το γαλακτικό οξύ -που δημιουργείται από τη ζύμωση του γάλακτος- δρα συσφιγκτικά. Ταυτόχρονα, τα πολύτιμα προβιοτικά, με την αντιβακτηριδιακή και την αντιμυκητιασική τους δράση, καταπολεμούν την ακμή. Το γιαούρτι, ως φυσικό καλλυντικό, έχει πολλά να προσφέρει σε όλους τους τύπους της επιδερμίδας. Επωφεληθείτε, λοιπόν, και εσείς από αυτό το πολύτιμο συστατικό και δοκιμάστε την τονωτική, εξισορροπητική και αναζωογονητική του δράση στη φροντίδα του προσώπου και των μαλλιών σας με τις συνταγές που ακολουθούν.



Εικόνα 2.30 Γιαουρτι

## Μάσκες προσώπου από γιαούρτι

### Ενυδατική μάσκα προσώπου

Αν νιώθετε το δέρμα σας να σας τραβάει, το γιαούρτι, σε συνδυασμό με το μέλι, θα απαλύνει την επιδερμίδα σας και θα δράσει καταπραϋντικά και μαλακτικά.

Ανακατέψτε:

- › 1 κουταλιά γιαούρτι
- › 1 κουταλιά μέλι

Απλώστε το μείγμα σε νωπή επιδερμίδα και αφήστε το για 10 λεπτά πριν το ξεβγάλετε.

### Μάσκα για ευαίσθητο δέρμα

Αν το δέρμα σας είναι ευάλωτο, ερεθίζεται και κοκκινίζει εύκολα, η μάσκα που ακολουθεί ταιριάζει στην περίπτωση σας. Ανακατέψτε:

- › 1 τριμμένο καρότο
- › 1 φλιτζάνι γιαούρτι

- › 1 κουταλιά ελαιόλαδο

Απλώστε το μείγμα στο πρόσωπο και αφήστε το 10-15 λεπτά. Ξεβγάλτε καλά.



Εικόνα 2.31 Μάσκα από Γιαούρτι



## Αναζωογονητική μάσκα προσώπου

Αν νιώθετε το δέρμα σας κουρασμένο και ψάχνετε για μια άμεση αίσθηση φρεσκάδας και ευεξίας, ανακατέψτε:

› 1 κουταλιά γιαούρτι

› 1/4 από το χυμό ενός πορτοκαλιού

Απλώστε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα και αφήστε το να δράσει για 5 λεπτά. Ξεβγάλτε καλά. Το γιαούρτι θα θρέψει την επιδερμίδα σας, ενώ το πορτοκάλι, χάρη στη βιταμίνη C, θα την τονώσει.

### 2.15 Λαδί Καρύδας

Το λάδι καρύδας είναι γεμάτο βιταμίνες, μέταλλα, αντιμυκητιακά, αντιοξειδωτικά και αντιβακτηριδιακά στοιχεία, ό, τι καλύτερο δηλαδή για την περιποίηση του δέρματος. Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία του διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, χαρίζοντάς της βαθιά ενυδάτωση, απομακρύνοντας τα 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 E.



Εικόνα 2.32 Λαδί Καρύδας

## Μάσκα ομορφιάς από Λαδί Καρύδας :

- 3 κ.σ Λαδί καρύδας
- 2 κ.σ Μελί

Ανακάτεψε λάδι καρύδας με μέλι και άπλωσε το στο πρόσωπό σου για περίπου 20 λεπτά. Ξέπλυνε με χλιαρό νερό. Η μάσκα αυτή είναι εκτός από ενυδατική και αντιβακτηριδιακή!

## Μάσκα προσώπου για ενυδάτωση

Υλικά:

- 1/2 αβοκάντο (ώριμο)
- 1/2 μπανάνα
- 2-3 κουταλιές λάδι καρύδας

*Εκτέλεση:*

Πολτοποιήστε τα φρούτα προσθέτοντας σιγά- σιγά το λάδι μέχρι να σχηματιστεί μια πάστα. Αν είναι πολύ ρευστή μπορείτε να προσθέσετε λίγο αλεύρι. Απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπο και το λαιμό (όχι στα μάτια) και αφήστε τη να δράσει για 20 λεπτά και μετά ξεπλύνετε καλά με χλιαρό νερό.



Εικόνα 2.33 Μάσκα από Καρύδα

## **Υλικά:**

1/2 φλιτζ. παρθένο ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο  
1/4 φλιτζ αγνό έλαιο καρύδας  
1/4 φλιτζ. τριμμένη κηρήθρα  
1 κ.γ. λάδι από βιταμίνη E ή βούτυρο κακάο

## **Εκτέλεση:**

- Βάλτε όλα τα υλικά μέσα σε ένα μεγάλο βάζο.
- Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό μέχρι τη μέση και τοποθετήστε το σκεπασμένο δοχείο μέσα στο νερό.
- Σε χαμηλή φωτιά ανακατεύετε συνεχώς το μείγμα μέχρι τα υλικά να λιώσουν και να ομογενοποιηθούν.
- Όταν αυτό συμβεί, μπορείτε να τοποθετήσετε το μείγμα στο αποστειρωμένο βαζάκι που θέλετε.
- Αφήστε την κρέμα να κρυώσει και φυλάξτε την μακριά από τη ζέστη.

## **2.16 Κανέλλα**

Η Κανέλα είναι ένα πλουσιο σε αντιοξειδοτικά συστατικό, αντιβακτηριδιακό και ανδιφλεγμονοδες. Έχει πολλές χρήσεις ομορφιάς για το σώμα και το πρόσωπο. Χάρη στα συστατικά της η Κανέλα λειτουργεί ως αντισηπτικό για την επιδερμίδα αφού είναι αντιμικροβιακή. Έχει την ιδιότητα να καταπραΰνει από ερεθισμούς καθώς και επιδερμίδες με ακμή αφού δρα ενάντια στα βακτήρια που αναπτύσσονται. Λειτουργεί επίσης σαν απολεπιστικό και διεγείρει τα αιμοφόρα αγγεία της επιδερμίδας του κεφαλιού. Η Κανέλα είναι συχνό συστατικό σε συνταγές φαρμάκων της Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής. Το ευωδιαστό μπαχαρικό περιέχει ασβέστιο, φυτικές ίνες, σίδηρο και μαγγάνιο, και εντός του φλοιού του περιέχονται αιθέρια έλαια. Όταν η κανέλα συνδυάζεται με συστατικά όπως το ελαιόλαδο και την

καστανή ζάχαρη , μπορεί γίνει μία υπέροχη σπιτική συνταγή ομορφιάς. Η κανέλα λοιπόν, λέγεται ότι διαθέτει θεραπευτικές , αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδης ιδιότητες.

### **Μάσκα προσώπου κατά της ακμής.**

- 3 κουταλιές της σούπας μέλι και
- ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα .

Θα δημιουργηθεί μία παχιά πάστα που θα μοιάζει με σοκολάτα. Απλώστε την με ήρεμες κινήσεις στο πρόσωπό σας . Η κανέλα θα σταματήσει την ακμή, θα εμποδίσει την ανάπτυξη των βακτηριδίων, και το μέλι θα εργαστεί για να μειώσει την ερυθρότητα και να αποκαταστήσει την υγρασία . Αφήστε την μάσκα για περίπου δέκα λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να καίει, στη συνέχεια ξεπλύνετε και σκουπίστε το πρόσωπό με στεγνό και καθαρό πανί.



Εικόνα 2.34 Μάσκα Κανέλλας κατ τα Ακμής

## 2.17 Αβοκάντο και Έλαιο Αβοκάντο.

**Το Αβοκάντο** είναι φρούτο πλούσιο σε βιταμίνες και ολιγοστοιχεία και γι' αυτό ιδιαίτερα θρεπτικό για τον οργανισμό μας. Το αβοκάντο παραδοσιακά έχει σημαντική συνεισφορά και στην κοσμητολογία. Πλούσιο καθώς είναι σε βιταμίνες Α, Β, C και Ε, διαθέτει σημαντικές ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα.



Εικόνα 2.35 Το Αβοκάντο ως φρούτο

### **Έλαιο Αβοκάντο** (Avocado Oil)

Το αβοκάντο είναι αείφυλλο, ιθαγενές δέντρο γνωστό και με την ονομασία βουτυρόδεντρο. Ανακαλύφτηκε στις τροπικές περιοχές του Μεξικού στην συνέχεια διαδόθηκε και σε άλλες περιοχές.. Όπως και το ελαιόλαδο, το λάδι αβοκάντο είναι ένα από τα λίγα βρώσιμα έλαια που δεν προέρχονται από σπόρους, αλλά από το σαρκώδη καρπό τους. Το φυτικό λάδι Αβοκάντο είναι κατάλληλο για όλα τα δέρματα και χρησιμοποιείται στο πρόσωπο, λαιμό, σώμα και μαλλιά. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, D, Ε και φυτοστερόλες. καθώς και κάλιο γνωστό ως ορυκτό της νεότητας. Περιέχει επιπλέον, πρωτεΐνες, λεκιθίνη, β-καροτένιο και περισσότερο από 20% βασικά ακόρεστα λιπαρά οξέα



Εικόνα 2.36 Έλαιο Αβοκάντο

### **Μασκές προσώπου από αβοκάντο**

#### **Εενυδατική μάσκα προσώπου κανονικά-ξηρά δέρματα**

Θα χρειαστείτε

- 1 αβοκάντο

Λιώνετε τη σάρκα από το αβοκάντο σε ένα μπολ και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Απλώνετε στο πρόσωπο και στο λαιμό και το αφήνετε για 15 λεπτά. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

#### **Ενυδατική μάσκα προσώπου ξηρά-πολύ ξηρά δέρματα**

Θα χρειαστείτε

- 1/2 αβοκάντο
- 1/4 της κούπας μέλι

Λιώνετε τη σάρκα του αβοκάντο σε ένα μπολ και προσθέτετε το μέλι. Ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα και το απλώνετε στο

πρόσωπο και στο λαιμό. Αφήνετε τη μάσκα για 15 λεπτά και μετά αφαιρείτε την περισσευούμενη με μια πετσέτα εμποτισμένη σε χλιαρό νερό.

### **Μάσκα προσώπου/ξηρά-ευαίσθητα δέρματα**

Θα χρειαστείτε

- 1 αβοκάντο
- 3-4 σταγόνες αμυγδαλέλαιο

Λιώνετε τη σάρκα του αβοκάντο σε ένα μπολ και προσθέτετε το αμυγδαλέλαιο. Ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα και το απλώνετε στο πρόσωπο και στο λαιμό. Αφήνετε τη μάσκα για 30 λεπτά και μετά ξεπλένετε με χλιαρό νερό.



Εικόνα 2.37 Μάσκα προσώπου από Αβοκάντο

## 2.18 Το Ροδί

Το καλότυχο φρούτο, γνωστό γι τα ευεργετικά του συστατικά, μεταφέρει τις αντιγηραντικές του ιδιότητες στο χώρο της κοσμητολογίας. Από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά, τα ρόδια μπορούν να καταπολεμήσουν και τη ζημιά που κάνει ο ήλιος στο δέρμα και περιβαλλοντικούς παράγοντες που γερνούν την επιδερμίδα μας. Πλούσια σε ελλαγικό οξύ βοηθούν στην αύξηση της μικροκυκλοφορίας για να ανανεώνονται τα κύτταρα γρηγορότερα, να αποφεύγονται οι ρυτίδες και να μειώνονται τα σημάδια του χρόνου. Ανεκαθεν τα ρόδια ήταν σύμβολο ομορφιάς και γονιμότητας, υγείας και ευημερίας. Η σύγχρονη επιστήμη απέδειξε ότι τα ρόδια έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες από μέσα προς τα έξω και αντίστροφα, ανανεώνοντας την επιδερμίδα μας. Η σύγχρονη κοσμητολογία, θέλοντας να εκμεταλλευτεί αυτό το θησαυρό της φύσης, χρησιμοποιεί πλέον το εκχύλισμα ροδιού σε πολλές συνταγές νεότητας. Κι αυτό, γιατί το ρόδι τονώνει και συσφίγγει τους διεσταλμένους πόρους, εξισορροπεί τη λιπαρότητα του δέρματος, ενώ σε συνδυασμό με εκχύλισμα από λάδι ελιάς απαλύνει τις πανάδες. Επιπλέον εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και παρέχει προστασία από το οξειδωτικό στρες, το οποίο ευθύνεται για την πρόωρη γήρανση. Παράλληλα η αναζωογονητική του ευωδιά ξυπνά τις αισθήσεις χαρίζοντας μια αίσθηση φρεσκάδας και ευεξίας. Το συναντάμε συνήθως σε κρέμες αντιγήρανσης, μάσκες λάμψης για το πρόσωπο καθώς και σε αντηλιακά. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η περιεκτικότητα του χυμού του ροδιού σε αντιοξειδωτικά, είναι τρεις φορές υψηλότερη από το πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. Βιταμίνες A,C,E, σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες, υδατάνθρακες αλλά και αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τανίνες, πολυφαινόλες, ανθοκυανίνες και τόσα ακόμα πολύτιμα συστατικά, κατατάσσουν το ρόδι στις σούπερ τροφές αλλά και στα σούπερ καλλυντικά.





Εικόνα 3.38 Το Ρόδι

### **Το ρόδι στην καταπολέμηση της ακμής.**

Το ισορροπημένο δέρμα δεν έχει ακμή αλλά είναι αλήθεια ότι πολλές γυναίκες ταλαιπωρούνται από αυτή από την εφηβεία έως και τα σαράντα τους λόγο ορμονικών αλλαγών. Το ρόδι φαίνεται σύμφωνα με έρευνες, ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην καταπολέμηση της. Αλλά και η ξηροδερμία θέλει το ρόδι της. Αποδεικνύεται ιδιαίτερα αποτελεσματική η χρήση του σε περιοχές όπως οι αγκώνες και τα γόνατα. Ο χυμός του ροδιού χρησιμοποιείται επίσης στην αντιμετώπιση των εγκαυμάτων αλλά και του ιού του έρπητα. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι οι ευεργετικές τους ιδιότητες μπορούν να φανούν ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε περιπτώσεις ψωρίασης κι εκζεμάτων

### **Σπιτικές αλχημείες.**

Πως θα εξαφανίσετε τις κηλίδες του δέρματος μειώνοντας παράλληλα και τις ρυτίδες;

Θα χιαστή:

- Θα αναμίξετε χυμό ροδιού με ίση ποσότητα ελαιολάδου

Το απλώσετε στις περιοχές που εντοπίζεται το πρόβλημα. Με συστηματική χρήση, θα δείτε το δέρμα σας ανανεωμένο ενώ οι δερματικές κηλίδες θα εξαφανιστούν.

## Συνταγές ομορφιάς

### Τόνωση

Ποτίστε ένα βαμβάκι με λίγο χυμό ροδιού, περάστε το πρόσωπό σας και ξεπλύνετε με δροσερό νερό.

### Λάμψη

#### Αναμείξτε

κουταλάκια του γλυκού σπόρους από ρόδι με 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι και 1 κουταλιά της σούπας χυμό ρόδι. Απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπο, αφήστε για 5 λεπτά και ξεπλύνετε με δροσερό νερό. Εναλλακτικά αναμείξτε μισό ρόδι με 2 κουταλάκια του γλυκού αμυγδαλέλαιο και μισή κουταλιά της σούπας μέλι. Αφήστε για 15 λεπτά και ξεπλύνετε.



Εικόνα 2.39 Μάσκα προσώπου από Ροδί

## 2.19 Ακτινίδιο

Μία μάσκα από ακτινίδιο είναι το καλύτερο δώρο που θα μπορούσατε να κάνετε στην επιδερμίδα του προσώπου σας. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η βιταμίνη C που περιέχεται σε μεγάλη ποσότητα στα ακτινίδια αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό. Παράλληλα, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου και προφυλάσσει την υγεία του δέρματος. Επιπρόσθετα, το ακτινίδιο αποτελεί εξαιρετική πηγή των λιποδιαλυτών βιταμινών A και E, οι οποίες με την σειρά τους επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης και προστατεύουν τα κύτταρα από φθορές.



Εικόνα 2.40 Το Ακτινίδιο

### Το ακτινίδιο:

- Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C που προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.
- Περιέχει βιταμίνες A και E που δρουν κατά της γήρανσης και προστατεύουν το δέρμα.
- Ενεργοποιεί την παραγωγή του κολλαγόνου.
- Περιέχει κιτρικό οξύ που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, καθαρίζει το δέρμα από τους ρύπους και το περιττό σμήγμα.
- Περιέχει λιπαρά οξέα omega 3 και omega 6 που διατηρούν το δέρμα σφριγηλό και λείο.

## **Μάσκα προσώπου με ακτινίδιο**

**Μια αναζωογονητική μάσκα για όλους τους τύπους δέρματος.**

### **Υλικά:**

- 1 κρόκος αυγού
- 1 κουταλιά χυμό από ακτινίδιο
- 1/2 κουταλιά ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Σε ένα μπολ αναμίξτε πολύ καλά όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

### **Εφαρμογή:**

Απλώστε την μάσκα σε όλο το πρόσωπο και αφήστε την για 10-15 λεπτά. Με ένα καθαρό βρεγμένο πανί αφαιρέστε την μάσκα από το πρόσωπο και ξεπλύνετε καλά με χλιαρό νερό.

## **2.20 Φράουλες**

Η Φράουλα πέρα από τα σημαντικά διατροφικά οφέλη, αποτελεί εξαιρετικό καλλυντικό ομορφιάς. Περιέχει φυσικά τονωτικά και χρησιμοποιείται σε πολλά προϊόντα σώματος. Τονώνει και κάνει πιο απαλή την επιδερμίδα. Συσφίγγει το δέρμα, ενυδατώνει και μειώνει τις ρυτίδες. Στην αρχαιότητα οι γυναίκες, τη χρησιμοποιούσαν ως κρέμα τρίβοντας κομμάτια φράουλας στο πρόσωπό τους για να κάνουν απολέπιση και να δώσουν λάμψη στην επιδερμίδα τους. Η φράουλα έχει πλούσια αντιοξειδωτική δράση γιατί είναι ένα φρούτο ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη Β και C, φλαβονοειδή, φαινόλες, ελαγικό οξύ και βιταμίνη Α καροτίνη που βοηθά στη διατήρηση της σφριγηλότητας και της ελαστικότητας της επιδερμίδας. Περιέχει επίσης βιταμίνη Κ, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, ιώδιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, σελήνιο, τανίνες καθώς και βρώμιο, το οποίο βοηθά στην εξάλειψη των ρυτίδων έκφρασης.

Η Φράουλα περιέχει επίσης σαλικυλικό οξύ, το οποίο έχει αντισηπτικές και στυπτικές ιδιότητες, και είναι ιδανικό για επιδερμίδες με τάση ακμής. Χάρη στις τονωτικές της ιδιότητες, ενεργοποιεί το φυσικό κολλαγόνο της επιδερμίδας χαρίζοντας μοναδική λάμψη. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν οι φράουλες είναι γνωστό ότι επαναφέρουν την επιδερμίδα και έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες.

Ο χυμός της έχει καθαριστικές ιδιότητες γι' αυτό και χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό σε σαμπουάν και αφρόλουτρα καθώς και σε λοσιόν για το δέρμα ή ως επίθεμα για τα εγκαύματα, Η φράουλα έχει και λευκαντικές ιδιότητες στην επιδερμίδα. Ο πολτός της μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μάσκα πάνω στην επιδερμίδα με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα καθώς επίσης να ανακουφίσει από το ηλιακό έγκαυμα μετρίου βαθμού μιας και συγκρατεί τα επίπεδα υγρασίας και καταπολεμά την ξηρότητα στις αφυδατωμένες περιοχές του σώματος. Τέλος ακόμα και το άρωμά της βοηθά στο να αποβάλλουμε το άγχος και την κόπωση.

### **Μάσκα από φράουλες**

- θα χρειαστείτε
- μία κούπα φράουλες,
- δύο κουταλιές κόρν φλάουρ
- και μία κουταλιά γάλα.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά πολύ καλά, και την απλώνεται στο πρόσωπό σας αφήνοντας την για είκοσι λεπτά. Για ορατά αποτελέσματα στην επιδερμίδα σας χρησιμοποιήστε την δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

### **Θα χρειαστείτε:**

- 5-6 φράουλες
- 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι
- 2 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο

### **Τρόπος παρασκευής:**

Πολτοποιήστε στο μπλέντερ τις φράουλες, στη συνέχεια προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Τέλος, προσθέστε και το

ροδόνηρο (αν δεν σας αρέσει μπορείτε να το αντικαταστήσετε με αποσταγμένο νερό) και ανακατέψτε ξανά για να πάρετε ένα ενιαίο μείγμα.

#### Εφαρμογής:

Πάρτε μικρή ποσότητα από τη μάσκα και κάντε απαλό μασάζ με κυκλικές κινήσεις σε καθαρό δέρμα. Έπειτα αφήστε τη μάσκα να σταθεί και να δράσει για 20 λεπτά και τέλος ξεπλυθείτε με άφθονο χλιαρό νερό και απλώστε μια τονωτική και απαλή ενυδατική προσώπου.



Εικόνα 2.41 Μάσκα Πρόσωπα από Φράουλες

### 2.21 Μαύρη Σοκολάτα

Η μαύρη Σοκολάτα πέρα από τη διατροφική της αξία, διαθέτει και σπουδαίες ιδιότητες που βοηθούν στην περιποίηση της επιδερμίδας, αφού έχει άκρως αντιγηραντική δράση καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Μπορεί να τονώσει την επιδερμίδα και να την κάνει πιο απαλή βελτιώνοντας την υφή της, ενώ λέγεται πως βοηθά και στη μείωση της κυτταρίτιδας. Η Σοκολάτα περιέχει τα παρακάτω δραστικά συστατικά που το καθένα από αυτά είναι βοηθούν στην περιποίηση και την φροντίδα κάθε τύπου δέρματος. Τα Φλαβονοειδή είναι αντιοξειδωτικές ουσίες με δράση κατά της γήρανσης. Το Βούτυρο Κακάο έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες στο δέρμα. Ανακουφίζει και ενυδατώνει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες.

Το Μαγνήσιο που διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας. Η Καφεΐνη που δρα ως διεγερτικό στον οργανισμό, έχει τονωτική δράση στο δέρμα.

## **Μάσκες προσώπου από Σοκολάτα**

***Μια αντιοξειδωτική μάσκα με σοκολάτα που θρέφει και απολεπίζει ήπια....***

Υλικά

- \* 1 κ.σ. μερέντα
- \* λίγες σταγόνες ελαιόλαδο
- \* 1 κ.γ. μέλι
- \* 1 κ.σ. κρέμα γάλακτος ή γάλα πλήρες
- \* 1 κ.σ. κορνφλάουρ

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε τα υλικά σε χλιαρή θερμοκρασία μέχρι να ομογενοποιηθούν. Απλώνουμε σε καθαρό, στεγνό πρόσωπο και αφήνουμε 15-20 λεπτά. Αφαιρούμε τη μάσκα με χλιαρό νερό και λίγο βαμβάκι.



Εικόνα 2.42 Μάσκα προσώπου από Μαύρη Σοκολάτα

**Ενυδατική μάσκα με Σοκολάτα**

Τα υλικά που θα χρειαστείς:

1/4 μαύρης σοκολάτας όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε κακάο

1 1/2 κουταλάκι του γλυκού μέλι

1/3 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι

Αρχικά, λιώσε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί ή σε χαμηλή φωτιά. Όταν η σοκολάτα ρευστοποιηθεί εντελώς, άφησέ τη να κρυώσει λίγο και έπειτα, ρίξε όλα τα άλλα συστατικά το μέλι, το ελαιόλαδο και τέλος το γιαούρτι.

## 2.22 Φοινικέλαιο

Το Φοινικέλαιο είναι ένα ημι-στερεό και πολύ λιπαρό έλαιο που προέρχεται από τον καρπό του φοίνικα *Elaeis Guineensis*. Περιέχει β-καροτένια και βιταμίνη Ε. Είναι εξαιρετικό για την φροντίδα του δέρματος, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προσθέσει ενυδατικές και προστατευτικές ιδιότητες, σε προϊόντα όπως κρέμες και σαπούνια.



Εικόνα 2.43 Φοινικέλαιο

Χάρη στις ευεργετικές ιδιότητες της πλούσιας σύνθεσής του, ενυδατώνει, θρέφει, αναζωογονεί και περιποιείται το δέρμα, χωρίς να το ξηραίνει και να προκαλεί



ερεθισμό και φαγούρα. Το Φοινικέλαιο είναι τέλειο υποκατάστατο του ζωικού λίπους, γιατί δίνει παρόμοιες ιδιότητες στο σαπούνι χωρίς την ανάγκη χρήσης ζωικών προϊόντων. Το χρησιμοποιούμε, κατά κύριο λόγο, στην παρασκευή σαπουνιού με την παραδοσιακή ψυχρή μέθοδο, αφού εξασφαλίζει τη σκληρότητα και σταθερότητα του σαπουνιού καθώς και τον κρεμώδη αφρό με την πλούσια σαπουνάδα. Το βασικό χαρακτηριστικό του είναι το γεγονός πως συνδυάζεται εξαιρετικά με το Ελαιόλαδο και το Λάδι Καρύδας, αφού ενώνει αρμονικά τις ιδιότητες αυτών των δύο τόσο διαφορετικών αλλά εξίσου απαραίτητων ελαίων. Πλούσιο σε λιπαρά οξέα ελαϊκό, λιναεϊκό, αυτό το φυτικό έλαιο αποτελεί βασικό συστατικό στην κατασκευή των σαπουνιών.

## 2.23 Γλυκερίνη

Η Γλυκερίνη έχει ισχυρές, μαλακτικές, ενυδατικές, ιδιότητες και ελαφρός αντισηπτικές. Είναι συστατικό σε πολλών ειδών καλλυντικά και είδη περιποίησης για το σώμα και τα μαλλιά (σαπούνια, conditioner, κρέμες). Η Γλυκερίνη είναι ιδανική για κάθε τύπο επιδερμίδας και ιδιαίτερα του ξηρού δέρματος αφού ενυδατώνει και φροντίζει τις περιοχές που δεν έχουν την υγρασία που χρειάζεται. Προλαμβάνει την εμφάνιση των ρυτίδων αφού ενυδατώνει και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά διάφορες παθήσεις του δέρματος όπως τη δερματίτιδα, το έκζεμα, την ψωρίαση κτλ. Λειτουργεί μαλακτικά απαλυντικά στα διάφορα καψίματα, κοψίματα, εξανθήματα, έλκη και ερεθισμούς που έχει το δέρμα. Η Γλυκερίνη χρησιμοποιείται και για την φροντίδα των αφυδατωμένων και ξηρών μαλλιών. Επαναφέρει την υγρασία και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά συμπτώματα ξηροδερμίας και τους ερεθισμούς του κεφαλιού.



Εικόνα 2.43 Γλυκερίνη

## 2.24 Σπιρουλίνα:

### Τα κυριότερα οφέλη της σπιρουλίνας στην ομορφιά:

Γεμάτη με πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και λιπαρά οξέα, η σπιρουλίνα έχει πολλά να προσφέρει στην περιποίηση της επιδερμίδας. Είναι ευεργετική για το δέρμα με τους ακόλουθους τρόπους:



Εικόνα 2.44 Διαφορές μορφές Σπιρουλίνας

### 1. Σφίγγει το δέρμα

Η σπιρουλίνα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, βιταμίνη Β-12, βιταμίνη Ε, ασβέστιο, σίδηρο και φώσφορο, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του δέρματος. Οι ελεύθερες ρίζες κάνουν το δέρμα να φαίνεται κουρασμένο και χαλαρό. Η λήψη σπιρουλίνας σε τακτική βάση κάνει θαύματα στο δέρμα γιατί το κάνει πιο νεανικό.

## **2. Θεραπεύει τους μαύρους κύκλους**

Η σπιρουλίνα είναι αποτελεσματική στη θεραπεία των μαύρων κύκλων και των συμπτωμάτων της ξηροφθαλμίας. Δίνει στα μάτια νέα ενέργεια και δύναμη, αφαιρώντας την ξηρότητα.

## **3. Αντιγηραντικά οφέλη**

Η σπιρουλίνα περιέχει τυροσίνη, βιταμίνη Ε και σελήνιο, τα οποία είναι γνωστά για την αντιγήραντική τους δράση. Η τυροσίνη επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων του δέρματος. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει εξαλείφουν τις ελεύθερες ρίζες που είναι υπεύθυνες για τη γήρανση του δέρματος.

## **Αντιγηραντική μάσκα προσώπου**

Δοκιμάστε αυτή τη μάσκα προσώπου για την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης και την καταπολέμηση της ακμής. Κάντε μια πάστα με σπιρουλίνα και λίγο νερό. Εφαρμόσετε την στο πρόσωπό σας. Κρατήστε τη μάσκα για 20 λεπτά και ξεπλύνετε

## **Για τη θρεπτική μάσκα με σπιρουλίνα θα χρειαστούμε**

- 2 δισκία σπιρουλίνα (ή 1 κ.γ. σκόνη σπιρουλίνα)
- 1 κ.γ. μέλι
- 2 κ.σ. γιαούρτι

Αν χρησιμοποιήσουμε δισκία σπιρουλίνας θα χρειαστεί πριν απ' όλα να τα θρυμματίσουμε με τη βοήθεια του γουδοχέρι.

Ανακατεύουμε πολύ καλά τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Απλώνουμε τη μάσκα σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό, εκτός από τη γύρω περιοχή των ματιών και των χειλιών. Αφήνουμε για 20 λεπτά και στο τέλος ξεπλένουμε με νερό.



Εικόνα 2.45 Μάσκα Σπιρουλίνας

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10

Το συνένζυμο Q10 ή αλλιώς ουβικινόνη είναι ένα μεγάλο μόριο, το οποίο μεταφέρει υδρογόνα (ηλεκτρόνια και πρωτόνια), κυκλοφορώντας με δύο κυρίως μορφές και το οποίο έχει σχετικά μεγάλη κινητικότητα. Είναι μια ουσία, που βρίσκεται σε μικρές ποσότητες σε κάποιες τροφές, αλλά συντίθεται και σε διάφορους ιστούς. Η βιοσύνθεση του από το αμινοξύ τυροσίνη, είναι μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί τη συμβολή τουλάχιστον 8 γνωστών βιταμινών (κυρίως του συμπλέγματος Β) και αρκετών ιχνοστοιχείων. Είναι από τα βασικότερα συστατικά της αναπνευστικής αλυσίδας των κυττάρων (μία από τις κυριότερες μεταβολικές διεργασίες που συντελούνται στο σώμα μας), ενώ παίζει καθοριστικό ρόλο στη μετατροπή της χημικής ενέργειας, με την οποία βρίσκεται "κρυμμένη" η ενέργεια στις τροφές, σε βιολογική, υπό μορφή ATP, που είναι το ενεργειακό νόμισμα του οργανισμού μας.

Για να μπορέσουμε λοιπόν να πάρουμε μέσα από τις τροφές και τα βασικά θρεπτικά συστατικά τους (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια), και μέσα από το μεταβολισμό των παραγώγων τους (γλυκόζη, αμινοξέα και λιπαρά οξέα) να πάρουμε την ωφέλιμη ενέργεια με τη μορφή του ATP. Είναι φανερό ότι αυτή είναι μια πολύ σημαντική βιολογική δραστηριότητα, κι έτσι η παρουσία του συνενζύμου είναι απαραίτητη στα μιτοχόνδρια, όπου συντελείται αυτή η μετατροπή, ενώ ιστοί, των οποίων η λειτουργία σχετίζεται με την απόδοση εξαιρετικά υψηλού έργου όπως το μυοκάρδιο, οι σκελετικοί μύες και ο εγκέφαλος απαιτούν αυξημένα επίπεδα Q10.

Το συνένζυμο Q10 ή Co- Q10 δεν κατατάσσεται στην κατηγορία των βιταμινών επειδή το παράγουμε μέσα στο σώμα. Όμως αποτελεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, μιας και προστατεύει τα κύτταρα από την οξείδωση και επίσης συντελεί στην ανακύκλωση της βιταμίνης Ε. Το ένζυμο αυτό ελέγχει την κυκλοφορία του οξυγόνου κατά τη διάρκεια παραγωγής ενέργειας από τα κύτταρα, καθιστώντας αυτή τη διεργασία πιο αποτελεσματική. Επίσης αποτρέπει τις βλάβες που προκαλούνται από τη δημιουργία οξειδώσεων κατά τη διάρκεια αυτής της διεργασίας.

Το Co- Q10 βρίσκεται σε όλα τα είδη κρέατος και ψαριών ειδικά στις σαρδέλες, στα αυγά, στο σπανάκι, στο μπρόκολο, τριφύλλι, πατάτες, φασόλια σόγιας και σογιέλαιο, στο σιτάρι ειδικά στη ψίχα του σταριού, στο φλοιό του ρυζιού, στο κεχρί και στα περισσότερα είδη φασολιών, καρπών και σπόρων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

### **Τι είναι το κολλαγόνο:**

Το κολλαγόνο είναι η μεγαλύτερη σε ποσότητα πρωτεΐνη που υπάρχει στο σώμα μας είναι μια απλή πρωτεΐνη, που ισοδυναμεί με το ένα τέταρτο της συνολικής πρωτεΐνης που υπάρχει στο σώμα μας. Είναι υπεύθυνο για το σφιχτό δέρμα, την ελαστικότητα, την σωστή υγρασία την συνεχή ανανέωση των κυττάρων του δέρματος και να είναι απαλό χωρίς ρυτίδες. Είναι απαραίτητη πρωτεΐνη του οργανισμού, που μεγαλώνοντας, μειώνεται με γοργούς ρυθμούς, ειδικά στις γυναίκες, προκαλώντας το φαινόμενο της γήρανσης για αυτό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της νεανικότητας του δέρματος και των ελαφρυντικών των ρυτίδων , είναι επίσης απαραίτητο για την ελαστικότητα του συνδετικού ιστού του δέρματος, επιτρέπει να διαστέλλονται και συστέλλονται χωρίς να καταστρέφει τους ιστούς.

### **Από που γίνεται η χρήση του Κολλαγόνου**

- **Παλιά από βοοειδή**

Από παλιά γινόταν χρήση παγκοσμίως του κολλαγόνου από βοοειδή, σε ενθέματα, κομπρέσες, απορροφήσιμες εγχειρήσεις καθώς και αντιρυτιδικές μάσκες και κρέμες από τις καλύτερες μάρκες καλλυντικών.Όμως σύντομα ανακαλύφθηκε ότι το ζωικό κολλαγόνο παραγόμενο από βοοειδή λόγω της μη ενεργής πια βιολογικής σύνθεσης του δεν ήταν αποτελεσματικό. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με δημοσιεύσεις που το κατηγορούσαν για πρόκληση αλλεργιών σε μεγάλο βαθμό, ανάγκασαν τις εταιρίες παραγωγής των ακριβών αυτών καλλυντικών να τα αποσύρουν από την αγορά.

- **Φυτικό κολλαγόνο:**

Το κενό αυτό προσπάθησε να αναπληρώσει το λεγόμενο φυτικό κολλαγόνο το οποίο όμως αποδείχτηκε εξίσου αναποτελεσματικό. Η έννοια του φυτικού κολλαγόνου δεν υπάρχει στην πραγματικότητα και η εξήγηση είναι απλή: Η παραγωγή κολλαγόνου είναι εφικτή μόνο μέσω μεταβολικών διαδικασιών αποκλειστικά των σπονδυλωτών οργανισμών.

- **Κολλαγόνου το οποίο προέρχεται από τα ψάρια**

Η ανακάλυψη του κολλαγόνου το οποίο προέρχεται από τα ψάρια αποτέλεσε μια παγκόσμια επιτυχία. Σύμφωνα με επίσημες έρευνες, το κολλαγόνο ψαριού έχει την ικανότητα να διασπά το μοριακό του βάρος επτά φορές περισσότερο σε

σχέση με το ζωικό κολλαγόνο, ώστε να απορροφάται καλλίτερα. Η ικανότητα του κολλαγόνου στην διάσπαση είναι ανάλογη με εκείνη της απορρόφησης του από τον ανθρώπινο οργανισμό. Το κολλαγόνο αυτό είναι το μοναδικό το οποίο παραμένει ζωντανό και βιολογικά ενεργό λόγω της μοριακής δομής του που μένει έως τους 26 βαθμούς Κελσίου αναλλοίωτη. Αναρίθμητα είναι τα οφέλη που προκύπτουν από την χρήση του φυσικού κολλαγόνου σύμφωνα με πολύχρονες έρευνες που έγιναν από ερευνητές, ερευνητικά κέντρα και καταναλωτές ανά τον κόσμο.

### **Λειτουργίες Κολλαγόνου**

- Στην κοσμετική αισθητική, τα αποτελέσματα είναι άμεσα και ορατά πολλές φορές πριν ολοκληρωθεί ο πρώτος μήνας εφαρμογής του προϊόντος. Το πρόσωπό μας αναζωογονείται
- Καλύπτει την επιδερμίδα με ένα φιλμ διατηρώντας την υγρασία της.
- Μεταφέρει πολυπεπτίδια και αμινοξέα στον εξωκυτταρικό χώρο του δέρματος.
- Έχει ενεργή λειτουργία στο να διεγείρει τους ινοβλάστες οι ινοβλάστες στα ενήλικα άτομα είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία κολλαγόνου και τα κερατινοκύτταρα.
- Κάνει την επιδερμίδα ελαστική και απαλή.
- Συσφίγγει και ενυδατώνει το δέρμα.
- Εξομαλύνει τις μικρές ρυτίδες.
- Επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος.
- Βοηθά στις περισσότερες περιπτώσεις της νεανικής ακμής.
- Λειαίνει τις τραπεζοειδείς αυλακώσεις της επιδερμίδας.
- Εξομαλύνει τα μαύρα στίγματα.

## Έλλειψη Κολλαγόνου και Γήρανση

Μετά την ηλικία των 30 η φυσική διαδικασία γήρανσης έρχεται με μια επιβράδυνση της παραγωγής κολλαγόνου. Καθώς μεγαλώνουμε προκαλείται όχι μόνο μείωση της παραγωγής κολλαγόνου, αλλά και της ποιότητάς του. Αυτό συνεπάγεται ορατά σημάδια γήρανσης του δέρματος που γίνεται λεπτό, ανελαστικό, χάνει την λάμψη του και αφυδατώνεται σε μεγάλο βαθμό. Οι ρυτίδες αρχίζουν να σχηματίζονται και οι δυσχρωμίες και κηλίδες της φωτογήρανσης γίνονται ολοένα πιο έντονες.

Ας δούμε, τι προκαλεί η έλλειψη κολλαγόνου στον δέρμα μας:

- Ρυτίδες: Οι ρυτίδες αρχίζουν να σχηματίζονται, οι λεπτές γραμμές γίνονται πιο βαθιές αύλακες και οι ρυτίδες 'έκφρασης' γίνονται μόνιμες.
- Χαλάρωση - Πτώση: Το δέρμα ατροφεί, λεπταίνει και οι ιστοί σε πρόσωπο, προγούλι-λαιμό, στήθος, γλουτούς, βραχίονες και εσωτερικό μηρών χαλαρώνουν και πέφτουν, ειδικά μετά από αυξομείωση βάρους.
- Κακή Επούλωση - Ουλές: Τα τραύματα επουλώνονται με πιο αργό ρυθμό και οι ουλές μετατραυματικές ή μετεγχειρητικές είναι πιο εμφανείς και ατροφικές.

## Πόσο κολλαγόνο χρειάζεται το σώμα μας:

Προκειμένου να αυξηθεί η σύνθεση του κολλαγόνου στο σώμα, **πρέπει να λαμβάνουμε 2,5 g - 5g κολλαγόνου την ημέρα**. Ενώ με 2.5g ανά ημέρα θα διατηρήσουμε την υγεία μας, με 5g θα την βελτιώσουμε σημαντικά. Αν θέλουμε να προσλάβουμε 5g κολλαγόνου ημερησίως μέσω της διατροφής, θα χρειαστεί να καταναλώσουμε αντιστοίχως 250 - 500g τροφίμων πλούσια σε κολλαγόνο.



## **Σπιτική μάσκα προσώπου για αύξηση του κολλαγόνου**

### **Συστατικά:**

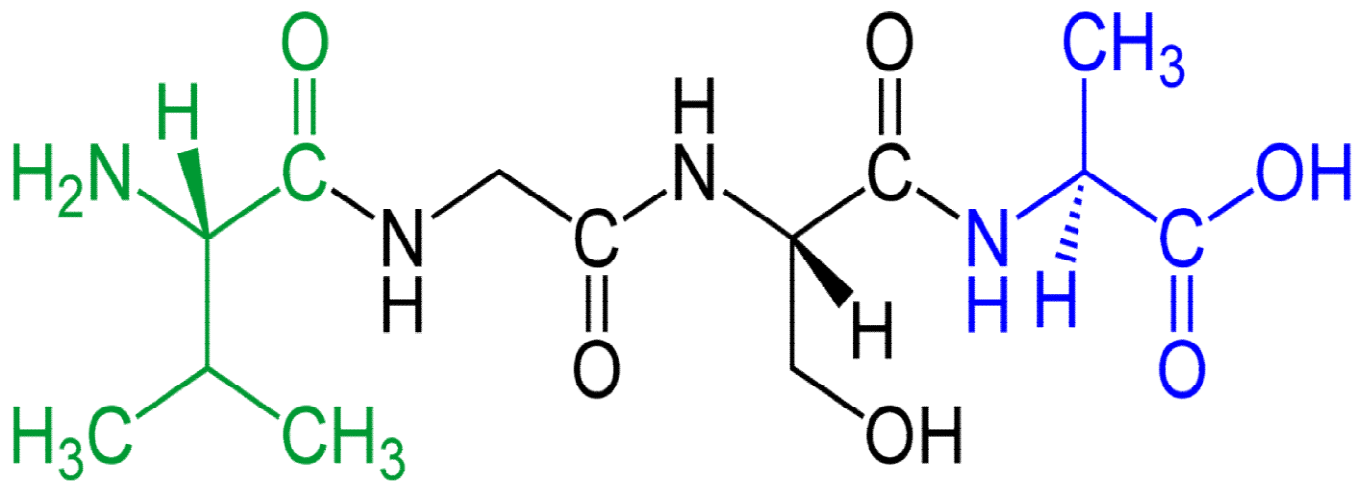
- 2-3 φέτες αγγούρι (με τη φλούδα)
- 1 ασπράδι αυγού
- 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λιβάνι

### **Γενικές πληροφορίες:**

Αυτή η μάσκα προσώπου συνδυάζει μερικά από τα βασικά συστατικά για την παραγωγή κολλαγόνου, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης C, του αγγουριού και του αυγού (ασπράδι).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΠΕΠΤΙΔΙΑ

Λιτές, απέριπτες ή ντυμένες με πολυτέλεια, κομψά σχεδιασμένες μινιατούρες, συναγωνίζονται για το πολύτιμο περιεχόμενό τους. Ελιξίρια νεότητας και μικρά τεχνολογικά θαύματα σε διάφανες ή γαλακτερές σταγόνες. Δερμοκαλλυντικές κρέμες και οροί προσώπου, που υπήρξε το αντικείμενο πόθου πολλών γυναικών όλες τις εποχές. Οι φόρμουλες που περιέχουν αυτά τα μικρά θαυματουργά μπουκαλάκια, είναι προϊόν αδιάκοπης έρευνας και δοκιμών. Ένα συνεχές κυνηγητό για το συστατικό κλειδί που θα δώσει στην κατανάλωση την καινοτομία της εποχής. Σε ημερήσια διάταξη βρίσκονται εργασίες ερευνητών, δερματολόγων, χημικών, κοσμετολόγων και εργαστηρίων για ελιξίρια νεότητας, που η καινοτόμα δράση τους θα αναβαθμίσει το αποτέλεσμα. Τις περισσότερες φορές, κάθε νέο προϊόν κρύβει πολύπλευρες έρευνες πολυετούς διάρκειας που στην συντριπτική πλειοψηφία τους βασίζεται σε ουσίες βραβευμένες από την διεθνή κοινότητα.



Εικόνα 5.1 Χημικός Τύπος Πεπτιδίων

## Ο ρόλος των Πεπτιδίων στην αναγέννηση της επιδερμίδας

Τα πεπτίδια είναι μικρά τμήματα των πρωτεϊνών τα οποία σχηματίζονται από ενώσεις αμινοξέων και αποτελούν δομικές ουσίες του οργανισμού και βασικά συστατικά των κυττάρων και των μυών. Τελευταία αναγνωρίστηκε ότι μπορούν να μεταφέρουν μηνύματα μεταξύ των κυττάρων, βοηθούν στη διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων και βελτιώνουν την εικόνα της ώριμης επιδερμίδας, καθώς ενισχύουν τον πολλαπλασιασμό των ινοβλαστών. Πρόσφατα, το ενδιαφέρον εστιάστηκε σε ένα συγκεκριμένο πεπτίδιο στον οργανισμό μας που δίνει το έναυσμα για την αναγέννηση του δέρματος. Ο κωδικός του είναι KTTKS. Περισσότερο γνωστό ως πενταπεπτίδιο, είναι πρωτεΐνη με 5 αμινοξέα και εμπλέκεται στη διαδικασία παραγωγής του κολλαγόνου. Συγκεκριμένα, είναι το πεπτίδιο που στέλνει το σήμα για την παραγωγή περισσότερου κολλαγόνου κατά τη φυσική διαδικασία ανανέωσης του δέρματος.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΟΥΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Πολλά από τα φρούτα που καταναλώνετε μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε ως καλλυντικά. Ωφεληθείτε από τις ιδιότητες τους και θρέψτε το πρόσωπο σας με τα συστατικά τους.

### **Μάσκα από μήλα με γάλα**

Ο χυμός του μήλου χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά και έχει αποτελεσματική δράση στη σύσφιγξη των ιστών, ενδείκνυται για την αντιμετώπιση των ρυτίδων, για τη βελτίωση των γραμμών έκφρασης του προσώπου και για τη σύσφιγξη του λαιμού και του στήθους. Φτιάξτε τη μάσκα μήλου και εφαρμόστε στο πρόσωπο και θα δείτε τη διαφορά. Πολτοποιήστε τα ώριμα μήλα τα οποία όμως έχετε μουλιάσει για πολλή ώρα μέσα σε γάλα. Εφαρμόστε τη μάσκα μία φορά την εβδομάδα, για είκοσι λεπτά.

### **Μάσκα προσώπου με ανανά**

Ο ανανάς είναι γνωστός για τη συτυπτική του δράση και ενδείκνυται για τα λιπαρά και θαμπά δέρματα με ανοιχτούς πόρους. Χρησιμοποιήστε τον πολτό του ανανά ως μάσκα προσώπου, για δεκαπέντε λεπτά, δύο φορές την εβδομάδα.

### **Μπανάνα**

Εάν οι μπανάνες έχουν ψιλομαυρίσει, χρησιμοποιήστε τις για μια "θρεπτική" μάσκα ομορφιάς. Ξεφλουδίστε την μπανάνα και με ένα πιρούνι μετατρέψτε την σε πουρέ. Στη συνέχεια, απλώστε το μείγμα ομοιόμορφα πάνω στο πρόσωπο και περιμένετε για 20 λεπτά, ώστε οι πόροι να "απορροφήσουν" τα θετικά στοιχεία των φρούτων. Να είστε σίγουρες, ότι μετά από μια ώρα η επιδερμίδα σας θα είναι απαλή σαν βελούδο.

### **Νιφάδες βρώμης και μέλι**

Βάλτε στο μπλέντερ ένα φλιτζάνι με νιφάδες βρώμης και πατήστε το κουμπί μέχρι να γίνει χοντρή σκόνη. Παράλληλα προσθέστε λίγο μέλι, ένα ασπράδι αυγού και μια κουταλιά γιαούρτι. Ανακατέψτε το μείγμα και τρίψτε το απαλά πάνω στο πρόσωπό σας, προσέχοντας μην έρθει σε επαφή με τα μάτια σας. Αφήστε το πάνω στην επιδερμίδα για 15 λεπτά και δεν θα χάσετε! Τα αντιοξειδωτικά του μελιού θα δημιουργήσουν μια ασπίδα προστασίας, ενώ η βρώμη θα σας χαρίσει ένα δροσερό πρόσωπο.

### **Μάσκα αναζωογόνησης:**

Ανάμιξε μια κουταλιά σκόνη κακάο με μια κουταλιά γιαούρτι και άπλωσε το μείγμα στο πρόσωπο σου αφήνοντάς το να δράσει για μερικά λεπτά. Στη συνέχεια, ξέβγαλε το με κρύο νερό. Η καφεΐνη που περιέχεται στο κακάο ξυπνάει και τονώνει το δέρμα.

### **Ρυτίδες γύρω από τα μάτια:**

Ανακάτεψε καλά ένα αβγό με το χυμό  $\frac{1}{4}$  λεμονιού. Στη συνέχεια, εμποτίσε με αυτό δυο patch από βαμβάκι και τοποθέτησε τα σε κλειστά μάτια. Άφησε, το προϊόν να δράσει για δέκα λεπτά και μετά ξέβγαλε με κρύο νερό. Θα νιώσεις αμέσως την περιοχή πιο σφιχτή και τονωμένη.

### **Λιπαρή επιδερμίδα:**

Τρίψε μια τομάτα στον τρίφτη και προσθέσε μια κουταλιά γιαούρτι. Η τομάτα περιέχει βιταμίνη C και κάλιο και βοηθά στο καθαρισμό του δέρματος. Άφησε το μείγμα για δέκα λεπτά στο πρόσωπο και αφαίρεσε το με κρύο νερό για να σφίξουν οι πόροι.

### **Λεμόνι και μέλι για λιπαρή επιδερμίδα:**

Το μέλι αυτήν τη φορά μπορείτε να το συνδυάσετε με λεμόνι. Το κιτρικό οξύ του λεμονιού βοηθάει το pH της επιδερμίδας να φτάσει σε ουδέτερα επίπεδα και περιορίζει την παραγωγή σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες. Το μέλι από την πλευρά του έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και βοηθάει στην καλή ισορροπία της υγρασίας στην επιδερμίδα σας. Ανακατέψτε λίγο μέλι με χυμό λεμονιού σε ίσες ποσότητες. Απλώστε το μείγμα με τα χέρια σας και αφήστε το να δράσει για 15 λεπτά. Ξεπλύνετε με νερό.

## **Μάσκα προσώπου για λάμψη:**

Χρειαζόμαστε:

- 1/2 κ. γλυκού ροδόνερο
- 1 κουταλάκι λευκό άργιλο
- μερικές σταγόνες μέλι
- λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλο

Αναμειγνύετε καλά τα υλικά και περνάτε με πινέλο το πρόσωπο και τον λαιμό. Αφήνετε για 20 λεπτά και ξεβγάζετε με χλιαρό νερό.

## **Μάσκα για όλους τους τύπους επιδερμίδας:**

Θα χρειαστείτε

- 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλάκι χτυπημένο κρόκο αυγού
- 1 κουταλάκι χυμό αλόης βέρα

Βάζετε όλα τα συστατικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε μέχρι να γίνουν μια ομογενοποιημένη κρέμα. Βάζετε μία λεπτή στρώση από τη μάσκα στο πρόσωπο και το λαιμό, την αφήνετε να στεγνώσει και μετά εφαρμόζετε μία-δύο στρώσεις ακόμα. Αφήνετε για 20 λεπτά, αφαιρείτε με χλιαρό νερό και μετά ξεπλένετε με άφθονο κρύο νερό.

## **Μάσκα προσώπου με άργιλο:**

Διαλύουμε σε μη χλωριωμένο νερό χαμομήλι σε σκόνη. Ανακατεύουμε με ξύλινο ή πλαστικό κουταλάκι.

Προσθέτουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο της προτίμησής μας. Απλώνουμε ένα παχύ στρώμα στο πρόσωπο και ξεβγάζουμε όταν αρχίσει να στεγνώνει.

Προσφέρει βαθύ καθαρισμό, σύσφιξη και αναζωογόνηση της επιδερμίδας. Σαν κατάπλασμα σε περιπτώσεις ελαφρών καψιμάτων, εφαρμόζοντας ένα παχύ στρώμα πάνω στη πάσχουσα περιοχή.. Όταν ο άργιλος αρχίσει να στεγνώνει, την αφαιρούμε με άφθονο τρεχούμενο νερό.

### **Μάσκα με σπιρουλίνα:**

Αναμίξτε μισό κουταλάκι του γλυκού σκόνη σπιρουλίνας, ή δυο κονιορτοποιημένα δισκία με μαλακό τυρί (σε τρίμματα χαμηλών λιπαρών) ή γιαούρτι και αφήστε το πάνω στην επιδερμίδα σας 15 περίπου λεπτά. Ξεπλύνετε με άφθονο χλιαρό νερό. Η μάσκα με σπιρουλίνα καθαρίζει, ξεκουράζει και τονώνει την επιδερμίδα.

### **Μασκα προσώπου με γιαούρτι:**

Πανεύκολη και μάλιστα για όλους τους τύπους δέρματος. Θα χρειαστεί μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι κανονικό πλήρες, σε θερμοκρασία δωματίου. Και μια κουταλιά μέλι, που καλό είναι να έχουμε ζεστάνει στο φούρνο μικροκυμάτων για να ρέει. Τα ανακατεύουμε και απλώνουμε στο πρόσωπο. Αφήστε τη μάσκα περίπου 15 λεπτά. Εάν το δέρμα είναι ξηρό, διπλασιάστε τη δόση του μελιού. Και εάν είναι λιπαρό, δοκιμάστε να βάλετε και μερικές σταγόνες φρέσκου λάιμ.

### **Μάσκα αναζωογόνησης:**

Μια μάσκα που θα αναζωογονήσει άμεσα το πρόσωπό. Βουτήξτε ένα πανί μέσα σε ζεστό νερό και περάστε το πρόσωπό για να ανοίξουν οι πόροι. Αναμείξτε 1 κουταλιά σούπας χλιαρό μέλι, 3 κουταλιές σούπας βερικοκέλαιο, 3 κουταλιές σούπας τριμμένα αμύγδαλα, 2 σταγόνες έλαιο πορτοκαλιού, 2 σταγόνες έλαιο πατσουλί και 2 σταγόνες έλαιο καλέντουλας. Απλώστε στο πρόσωπο, αφήστε 10 λεπτά και ξεβγάλτε με ζεστό νερό. Στο τέλος, ρίξτε στο πρόσωπο κρύο νερό για να κλείσουν οι πόροι. Μπορείτε να επαναλαμβάνετε τη συγκεκριμένη θεραπεία, μία φορά την εβδομάδα.

### **Αντιρυτιδική μάσκα προσώπου με μπανάνα:**

Μια μάσκα που θεωρείται αντιρυτιδική. Λιώστε την μπανάνα μέχρι να γίνει λεία σαν κρέμα. Απλώστε την όπως είναι σε όλο το πρόσωπο και αφήστε τη για 15 λεπτά. Ξεπλύντε πρώτα με ζεστό νερό και μετά κρύο.

### **Μάσκα προσώπου με αβοκάντο και καρότο:**

Η συγκεκριμένη μάσκα συνδυάζει αβοκάντο, πλούσια σε βιταμίνη E, με καρότα, για αντιοξειδωτική δράση. Θα χρειαστείτε 1 αβοκάντο, λιωμένο, 1 καρότο βρασμένο, σε μορφή πουρέ, μισό φλιτζάνι κρέμα, 1 χτυπημένο αβγό, 3 κουταλιές της σούπας μέλι. Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και δημιουργήστε μία κρέμα. Αλείψτε τη μάσκα σε πρόσωπο και λαιμό. Αφήστε 10 λεπτά. Ένα toner στο τέλος θα διατηρήσει τη λάμψη. Και θα διώξει τη μυρωδιά.

### **Μάσκα αβγού για ξηρά δέρματα:**

Ρίξτε μικρή ποσότητα ζεστού μελιού ή αμυγδαλέλαιου σε ένα κρόκο αυγού και ανακατέψτε. Τοποθετείστε το μείγμα σε ένα λεπτό στρώμα πάνω σε όλο το πρόσωπο και το λαιμό και αφήστε το για 15-20 λεπτά. Η μάσκα αυτή απαλύνει το δέρμα και το φωτίζει. Αν έχετε λιπαρό δέρμα, προσθέστε λίγες σταγόνες φρέσκο χυμό λεμονιού σε ένα χτυπημένο ασπράδι και τα ανακατέψτε ώστε να σχηματιστεί ένα αφρώδες σώμα. Η μάσκα αυτή τεντώνει και διεγείρει το δέρμα.

### **Μάσκα με φυσικά οξέα:**

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

1 κουταλιά χυμό πορτοκαλιού

1 κουταλιά χυμό γκρέιπ φρουτ

½ κουταλάκι μηλόξυδο



Ταμπονάρετε με βαμβάκι το παραπάνω μίγμα σε όλο το πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Αφήνετε να δράσει για 15 λεπτά και ξεβγάλετε με χλιαρό νερό. Βοηθά στην κυτταρική ανανέωση ενώ παράλληλα έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα στην μείωση των ανοιχτών πόρων. Μπορεί να γίνεται 1 φορά την εβδομάδα. Μετά την εφαρμογή των οξέων θεωρείται απαραίτητη η εφαρμογή μιας ενυδατικής μάσκας.

### **Μάσκα προσώπου κατά των ουλών:**

1 κουταλάκι μέλι

λίγες σταγόνες λεμονιού

2 κουταλιές πολτοποιημένη παπάγια

Αναμίξτε τα υλικά και εφαρμόστε στο πρόσωπο σας για 15 λεπτά, ξεβγάλετε με χλιαρό νερό. Είναι πολύ δύσκολο βέβαια να καταπολεμήσουμε τα σημάδια της ακμής αλλά αν εφαρμόζετε την παραπάνω συνταγή σχολαστικά για μεγάλο χρονικό διάστημα θα δείτε αρκετή βελτίωση.

### **Φυτική λευκαντική μάσκα προσώπου:**

Υλικά

4 σταγόνες από το χυμό ενός λεμονιού

1 κουτ. γλυκού πολύ φράουλας (λιώνετε περίπου 4 φράουλες)

1 κουτ. σούπας από το εσωτερικό αβοκάντο

1 κουτ. γλυκού χυμό πορτοκαλιού

Εκτέλεση

Σε ένα μπολάκι ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να αποτελέσουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Καθαρίστε με το σαπούνι σας ή το τζελ το πρόσωπό σας, στεγνώστε την επιδερμίδα και απλώστε σε όλη την επιφάνεια τη μάσκα.

Χαλαρώστε για 20-30 λεπτά, ακούγοντας απαλή μουσική.

Στη συνέχεια, ξεβγάλτε το πρόσωπο πολύ καλά με χλιαρό νερό.  
Απλώστε την ενυδατική σας κρέμα όπως συνηθίζετε. Επαναλαμβάνετε μία φορά την εβδομάδα για εξαιρετικά λαμπερό πρόσωπο.

### **Στιγμιαίο λίφτινκ προσώπου:**

1/2 χυμό λεμονιού

1 ασπράδι αυγού

1 κουταλιά της σούπας μέλι.

Αναμειγνύουμε τα παραπάνω υλικά και απλώνουμε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα. Μετά από 15-20 λεπτά, όταν θα αισθανθούμε το δέρμα μας να τραβάει, ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό.

### **Μάσκα καθαρισμού, ενυδάτωσης και αντιγήρανσης με αλόη:**

1 κουταλιά σούπας κρέμα γάλακτος

1 κουταλάκι χτυπημένο κρόκο αυγού

1 κουταλάκι gel αλόης βέρα

Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να γίνουν ένα ομογενοποιημένο μείγμα. Βάζουμε μία στρώση από τη μάσκα σε πρόσωπο και λαιμό, την αφήνουμε για 20 περίπου λεπτά, και αφαιρούμε με άφθονο χλιαρό νερό .

### **Αναζωογονητική και καταπραϋντική μάσκα προσώπου:**

θα χρειαστούμε

- το ένα τρίτο - 1/3 - του φλιτζανιού αλεύρι βρώμης

- μία κουταλιά της σούπας μέλι

- μία κουταλιά της σούπας γιαούρτι και

- το ασπράδι ενός αβγού  
και ξεκινάμε ανακατεύοντας πολύ-πολύ καλά το αλεύρι σε πολύ λίγο χλιαρό νερό, στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι το γιαούρτι και το αβγό και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν πολύ καλά όλα μας τα υλικά, αφού τελειώσαμε με την ετοιμασία της μάσκας μας την απλώνουμε στο στεγνό και καθαρό πρόσωπό.  
Αφήνουμε τη μάσκα για δεκαπέντε -15 -λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νεράκι.

### **Μάσκα λιναρόσπορου:**

2-3 κουταλιές ελαιόλαδο  
2-3 κουταλιές σιτέλαιο  
1 κουταλιά δενδρολίβανο  
2-3 φύλλα δάφνης  
3-4 σταγόνες τριαντάφυλλο αιθέριο  
1 κουταλιά λιναρόσπορο  
1-2 σταγόνες ευκάλυπτου

Ανακατεύετε όλα τα υλικά και τα βάζετε σε ένα κλειστό βαζάκι, το βάζουμε σε εξωτερικό χώρο για μια εβδομάδα και 2 φορές την μέρα το ανακατεύουμε. Στο πέρασμα της εβδομάδος το σουρώνουμε και το διατηρούμε σε ένα μπουκάλι . Απλώνουμε στο πρόσωπό μας το βράδυ λίγο πριν κοιμηθούμε και αφήνουμε να δράσει.

### **Ενυδατική μάσκα προσώπου:**

Μια άλλη γρήγορη συνταγή για ισχυρή ενυδάτωση κατά τη διάρκεια του χειμώνα: Ανακατεύουμε 1 κουταλιά γιαουρτιού. 1 κρόκο αυγού, 1 1/2 κουταλιά μέλι και 1 κουταλιά μαγιονέζα. Απλώνουμε σε καθαρό στεγνό δέρμα για 15-20 λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η φύση μας προσφέρει απλόχερα το δώρο της ομορφιάς. Οι απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας όπου ζούμε αυξάνονται ολοένα και πιο πολύ, καθιστώντας εντατική την προσπάθεια διατήρησης ή και βελτίωσης του θείου αυτού δώρου. Δίνεται μεγάλη έμφαση στην εξωτερική μας εμφάνιση, έτσι ώστε ο χρόνος και οι εξωτερικές επιδράσεις - από τις οποίες μπορούμε να προφυλαχτούμε - να μην επιφέρουν μη αναστρέψιμες αλλαγές. Είναι καθόλα αποδεκτό, ότι η εξωτερική ομορφιά αποτελεί βαρυσήμαντο παράγοντα στην πορεία εξέλιξης του ανθρώπου, χωρίς αυτό να υποβαθμίζει άλλες μεταβλητές που διαμορφώνουν την συνολική εικόνα ενός ατόμου, όπως τα εσωτερικά χαρίσματα, οι δεξιότητες κ.ο.κ.

Οι μάσκες προσώπου με φυσικά προϊόντα αποτελούν ένα πολύ ενδιαφέρον κεφάλαιο στον κλάδο της αισθητικής και αξίζει να το μελετήσουμε. Σκοπό στόχο της πτυχιακής εργασίας αποτέλεσε η παρουσίαση των φυτικών προϊόντων και οι ευεργετικές τους ιδιότητες.

## **Βιβλιογραφία**

- 1.Αναγνώστης Σ. Βέγκος Κοσμητολογία
- 2.Δρ. Αθανασια Βαρβαρέσου Ειδική Κοσμητολογία εκδόσεις Καΰκας
- 3.Δρ Ιωάννης Χατζημπουγιας Στοιχειά Ανατομικής του Ανθρώπου έκδοση 2005 Εκδοτικός Οίκος: GM DESIGN
- 4.Κυριακή Δερβίσογλου ,Ελισάβετ Αθανασιάδη 2011. Αισθητική Προσώπου (Αφυδάτωση – Γήρανση) Έκδοση Γαρταγάνη. Θεσσαλονίκη. Ελλάς Ε.Ε
- 5.Το Τετράδιο τις Γιαγιάς  
Ξενη βιβλιογραφια  
Natali Savona, Patrick Holford μετάφραση Μαίρη Γαβριήλ Καβαλιεράτου Τέλεια  
Επιδερμίδα, Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ

## **Ιστοσελίδες :**

**w.1<http://www.forin.gr/laws/law/3369/ektelestikos-kanonismos-ee-1101-2014-dasmologio#!/?article=21147>**

**w.2<http://docplayer.gr/8680923-Fysikes-drastikes-oysies-se-kallyntika-skeyasmata-kata-tin-giransi-tis-epidermidas.html>**

**w.3 <http://www.bioathens.com/kollagono-ta-iper-ke-ta-kata/>**

**w.4 <http://www.iatropedia.gr/>**

**w.5 <http://www.nutrilab.gr/index.php/en/>**

**w.6<http://www.onmed.gr/omorfia/item/306042-chamomili-o-fusikos-summachos-tis-omorfias#ixzz406LOs0cu>**

**w.7 <http://www.iatronet.gr/>**

w.8<http://www.healthyliving.gr/>

w.9<http://www.onmed.gr/omorfia/item/306042-chamomili-o-fusikos-summachos-tis-omorfias#ixzz406LOs0cu>

w.10<https://evosmon.wordpress.com/category/%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82/>

w.11<http://www.bachari.gr/products/view/kalentoula-elaio>

w.12<http://www.ntoufas.com/to-derma/>

w.13 [www.diatrofisimera.gr](http://www.diatrofisimera.gr)

w.14 [www.diaitologia.gr](http://www.diaitologia.gr)

w.15[www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr)

w.16[www.nutrilab.gr](http://www.nutrilab.gr)

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΚΟΝΩΝ**

**Εικόνα Εξώφυλλου:**

[http://www.flowmagazine.gr/article/view/ftlines\\_spitikes\\_maskes\\_gia\\_lampero\\_prosopo/category/quality\\_of\\_life](http://www.flowmagazine.gr/article/view/ftlines_spitikes_maskes_gia_lampero_prosopo/category/quality_of_life)

**Εικόνα 1.1** <http://www.hellenica.de/Med/Anatomia/Derma.html>

**Εικόνα 1.2** <http://www.ntoufas.com/to-derma/>

**Εικόνα 1.3** <http://www.beudetinkyriaki.gr/2011/12/tupoi-dermatos/>

**Εικόνα 1.4** <http://www.dynamikhgynaika.gr/prosopo/afydatwmeno-proswpo-aities-kai-lyseis/>

**Εικόνα 1.5** <http://www.boro.gr/75474/antimetwpiste-apotelesmatika-thn-akmh-me-omoioopathhtikh-iatrikh>

**Εικόνα 1.6**

<http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=38259&subid=2&pubid=130018351>

**Εικόνα 2.1** <http://www.onmed.gr/omorfia/item/316413-spyrakia-i-maskaprostopou-pou-tha-latrepsete>

**Εικόνα 2.2** <http://www.jenny.gr/maska-proswpou-me-aggouri/>

**Εικόνα 2.3**

<http://www.marymary.gr/%CF%86%CF%84%CE%B9%CE%AC%CE%BE%CE%B5-%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B7-%CF%83%CE%BF%CF%85-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-super-%CE%B5%CE%BD%CF%85%CE%B4%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BC%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B1-%CF%80/>

**Εικόνα 2.4** <http://www.tovima.gr/science/medicine-biology/article/?aid=537315>

**Εικόνα 2.5** <http://www.dynamikhgynaika.gr/soma/karotelaio-gia-derma/>

**Εικόνα 2.6** <http://www.beautetinkyriaki.gr/2014/09/maska-ananewsis-proswpou-me-meli-karoto/>

**Εικόνα 2.7** <http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/6560>

**Εικόνα 2.8** <http://www.jenny.gr/diy-green-tea-face-mask/>

**Εικόνα 2.9** <http://gnominews.gr/2013/01/%CF%84%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CF%8D/>

**Εικόνα 2.10** <http://www.daddy-cool.gr/2015/11/ftiaxe-maskame-portokali-kekane-tin-epidermida-sou-na-lampi.html>

**Εικόνα 2.11** <http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=2246139>

**Εικόνα 2.12** <http://www.newsbeast.gr/woman/arthro/824532/hamomili-ena-mustiko-makrozoias-gia-tis-gunaikes>

**Εικόνα 2.13** <http://offsite.com.cy/anakoufiste-ta-kourasmena-matia-sas-chamomili/>

**Εικόνα 2.14** <http://www.onmed.gr/diatrofi/item/319657-adyntatiste-me-meli-pos-na-ftiaksete-to-magiko-rofima>

**Εικόνα 2.15**

<http://www.cretanfoodnews.gr/content/%CF%80%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CE%BF%CF%8D%CF%81%CF%84%CE%B9-%CE%AE-frozen-yogurt-%CF%8C%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B9%CE%B5%CF%81%CF%8E%CE%B8%CE%B7%CE%BA%CE%B5-%CE%BC%CE%B5-%CE%AC%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CE%AD%CE%BB%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%BD%CE%B1>

**Εικόνα 2.16** <http://www.capital.gr/health/3062572>

**Εικόνα 2.17** <http://www.vita.gr/mindandbody/alternative/article/21560/sto-enallaktiko-mikroskopio-h-kalentoula/>

**Εικόνα 2.18** <http://www.bachari.gr/products/view/kalentoula-elaio>

**Εικόνα 2.19** [http://kallyntikaapospiti.blogspot.com.cy/2012\\_09\\_01\\_archive.html](http://kallyntikaapospiti.blogspot.com.cy/2012_09_01_archive.html)

**Εικόνα 2.20**

<http://herbsnbeauty.gr/%CE%BB%CE%B5%CF%85%CE%BA%CE%B7-%CE%B1%CF%81%CE%B3%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82.html>

**Εικόνα 2.21** <http://www.vaelia.gr/products/clays/a-03-detail.html>



**Εικόνα 2.22** <http://www.onmed.gr/antigiransi/item/328421-3-maskes-me-roz-argilo-kai-tha-lampsete>

**Εικόνα 2.23**

<http://www.myrro.gr/el/%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%A C-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B9 %CE%BA%CE%AC/clay-powder-red-631.html>

**Εικόνα 2.24** [http://fe-mail.gr/pages/posts/health\\_nutrition/health\\_nutrition1737.php](http://fe-mail.gr/pages/posts/health_nutrition/health_nutrition1737.php)

**Εικόνα 2.25** <http://www.athinarom.gr/new-recipe/argilos-ygeia-omorfia/>

**Εικόνα 2.26**

<http://www.gunaiques.gr/omorfia/%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%80 %CF%81%CE%B1%CF%8B%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%80%CF%81%CE%AD%CE%B9-%CE%BC%CE%B5-%CE%B1loe-vera-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD>

**Εικόνα 2.27**

<http://www.beautypaths.eu/blog/%CE%BE%CE%B5%CE%BA%CE%AF%CE%B D%CE%B7%CF%83%CE%B1-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%AF%CE%BD%CF%89-%CF%87%CF%85%CE%BC%CF%8C-%CE%B1%CE%BB%CF%8C%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CF%83%CF%8D-%CF%84%CE%AF-%CE%BE%CE%AD%CF%81%CE%B5>

**Εικόνα 2.28**

<https://biobaxes.wordpress.com/2011/02/25/%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CE% AD%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B1/>

**Εικόνα 2.29** <http://www.naturallycurly.com/curlreading/ingredients/love-essential-oils-heres-how-to-use-them-on-curly-hair/>

**Εικόνα 2.30** <http://www.bioathens.com/giaourti-ke-mistika/>

**Εικόνα 2.31**

<http://www.anosiapharmacy.gr/%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%BC%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CE%BF%CF%8D%CF%81%CF%84%CE%B9/>

**Εικόνα 2.32** <http://www.dynamikhgynaika.gr/ygeia/ladi-karydas/>

**Εικόνα 2.33** <http://www.boro.gr/37985/mia-krema-swmatos-me-ladi-kai-elaio-karydas>

**Εικόνα 2.34** <http://www.beudetinkyriaki.gr/2012/12/maska-kata-akmis-me-kanela-meli/>

**Εικόνα 2.35** <http://www.ahdath24.com/index.php?page=article&id=59958>

**Εικόνα 2.36** [http://therapeftis.blogspot.com.cy/2016/02/blog-post\\_66.html](http://therapeftis.blogspot.com.cy/2016/02/blog-post_66.html)

**Εικόνα 2.37** <http://www.thatslife.gr/beauty-and-fashion/maska-proswpou-me-avocando-kai-meli/>

**Εικόνα 2.38** <http://therapeftis.blogspot.com.cy/2015/11/blog-post.html>

**Εικόνα 2.39** <http://www.mylady.gr/arthra/2014/12/11-rodipos-na-peripoiitheite-to-prosopo-sas-me-to-frouto-ton-hristougennon/#.VsNQ0fl97IU>

**Εικόνα 2.40** <http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/13401>

**Εικόνα 2.41** <http://oloigiaolous.gr/site/ftiaxe-tin-idaniki-spitiki-krema-prosopou/>

**Εικόνα 2.42** <http://www.dynamikhgynaika.gr/prosopo/maska-prosopoy-sokolata/>

**Εικόνα 2.44** <http://www.news.gr/gynaika/mystika-omorfias/article/159794/spiroylina-mia-soyper-trofh-gia-ygeia-kai.html>

### **Εικόνα2.43**

<https://evosmon.wordpress.com/category/%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82/>

**Εικόνα2.45** <http://www.hellenic-biospirulina.com/sintages/sintages.html>

### **Εικόνα 5.1**

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%80%CF%84%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF#/media/File:Tetrapeptide\\_structural\\_formulae\\_v.1.png](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%80%CF%84%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF#/media/File:Tetrapeptide_structural_formulae_v.1.png)