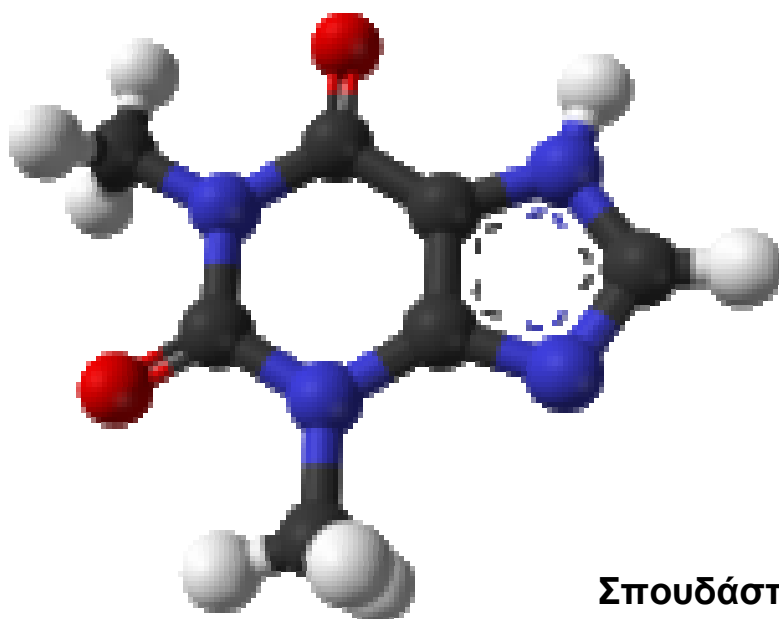


**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Σπουδάστρια: Σοφία Τσώνου

Καθηγήτρια: Ms Άννα Γιαννακουδάκη

Θεσσαλονίκη 2008

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Την πτυχιακή μου εργασία θα ήθελα να την αφιερώσω στους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου και με στήριξαν ηθικά και ψυχολογικά. Αυτοί δεν θα μπορούσαν να ήταν άλλοι από την οικογένεια μου και τους καλούς μου φίλους. Σας ευχαριστώ για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσφέρατε!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	7
Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1 Προϊόντα για αδυνάτισμα.....	26
Κεφάλαιο 2 Προϊόντα για αδυνάτισμα-κυτταρίτιδα.....	47
Κεφάλαιο 3 Προϊόντα για αδυνάτισμα και άλλες παράλληλες δράσεις....	75
Κεφάλαιο 4 Ροφήματα.....	89
Κεφάλαιο 5 Συμπληρώματα διατροφής.....	94
Κεφάλαιο 6 Βότανα.....	106
Επίλογος.....	113
Βιβλιογραφία.....	114

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή έγινε με σκοπό να φέρω εις πέρας τις σπουδές μου, αλλά παράλληλα μέσω αυτής να μπορέσω να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου πάνω στο αντικείμενο της σχολής μου. Επέλεξα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο θέμα γιατί πιστεύω ότι είναι σημαντικό να έχω γνώσεις για τις ιδιότητες των αδυνατιστικών προϊόντων, πράγμα που θα μου είναι χρήσιμο στο μέλλον μου σαν αισθητικός.

Για την πραγματοποίηση της εργασίας χρησιμοποίησα πηγές από περιοδικά, βιβλία αλλά και από ιστοσελίδες, οι οποίες ανανεώνονται συνεχώς και μας προσφέρουν νέες πληροφορίες για όλα τα θέματα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους με βοήθησαν, άμεσα και έμμεσα, στην εύρεση των πληροφοριών ώστε να καταφέρω να ολοκληρώσω την πτυχιακή μου εργασία.

Εισαγωγή

Το βάρος και η παχυσαρκία στον δυτικό κόσμο γίνεται ένα όλο και πιο σημαντικό πρόβλημα. Μερικοί αποκαλυπτικοί αριθμοί: σε εκατό ενήλικες, μόνο το 25% θα είναι ικανοί να διατηρήσουν το βάρος τους χωρίς εμφανείς προσπάθειες, το 25% δεν θα παχύνουν, αλλά με τίμημα μια μόνιμη αυστηρή δίαιτα. Αυτό επιτρέπει να γράψουμε ότι το 50% του ενήλικου πληθυσμού δεν είναι ικανό να φροντίσει το βάρος του, μόνο του. Το μισό αυτού του πληθυσμού θα κρατήσουν 5 έως 15 kg παραπάνω. Ακόμη υπερβολικά πολλοί, το 10 έως 30% που μενουν θα γίνουν παχύσαρκοι και θα χρειαστούν ιατρική παρακολούθηση.

Τα Αίτια της Παχυσαρκίας

1. Διατροφή

- ✓ Η περίσσεια θερμίδων, που προκαλεί αύξηση του βάρους, διαφέρει πάρα πολύ από άτομο σε άτομο.
- ✓ Η αυξημένη θερμιδική πρόσληψη οφείλεται κατά κύριο λόγο, στην κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λίπους.
- ✓ Σημαντικό ρόλο στην αύξηση του βάρους παίζει ο αριθμός και η κατανομή των γευμάτων, καθώς και η λήψη τροφής εκτός των κύριων γευμάτων.
- ✓ Η παχυσαρκία, συχνά οφείλεται σε διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς (π.χ. η περιστασιακή ή επεισοδιακή υπερφαγία ή η νυκτερινή υπερφαγία).
- ✓ Μια μέτρια, αλλά συνεχής αύξηση των θερμίδων κάθε μέρα (50-200 θερμίδες) οδηγεί σε μια περίοδο 4 - 10 ετών, σε αργή αλλά προοδευτική αύξηση του βάρους της τάξεως των 2 - 20 κιλών. Συνήθως η αύξηση του βάρους γίνεται στην ηλικιακή περίοδο 20- 40 ετών με τη μέγιστη αύξηση στη μέση ηλικία.

2. Σωματική Δραστηριότητα

- ✓ Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και καθιστικής ζωής, όπως εκτιμάται από διάφορους δείκτες (π.χ. ο χρόνος που περνάει κάποιος μπροστά από την τηλεόραση καθημερινά).
- ✓ Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συντελεί στη μειωμένη ενεργειακή κατανάλωση.

3. Γενετικοί Παράγοντες

- ✓ Από διάφορες μελέτες έχει προκύψει ότι πράγματι υπάρχει κληρονομικότητα στην παχυσαρκία και μάλιστα ο βαθμός κληρονομικότητας της ποσότητας του λιπώδους ισ-

τού κυμαίνεται από 25-40 %, ενώ του κοιλιακού (σπλαχνικού) λίπους στο 50 %.

✓ Η γενετική προδιάθεση ενός ατόμου αυξάνει τις πιθανότητες να αυξήσει το βάρος του σε ένα μη ευνοϊκό περιβάλλον (κακή διατροφή, μειωμένη κινητικότητα).

✓ Η παχυσαρκία (μικρού ή μεγαλύτερου βαθμού) είναι πολυγονιδιακή και πολυπαραγοντική νόσος.

4. Ψυχολογικοί, Κοινωνικοί Παράγοντες

✓ Δεν υπάρχει κάποια τυπική ψυχολογική εικόνα των παχύσαρκων, όμως ο ρόλος των ψυχολογικών παραγόντων, ειδικά της κατάθλιψης, στην εμφάνιση των διαταραχών της διατροφικής συμπεριφοράς είναι αναγνωρισμένος.

✓ Ο τρόπος ζωής επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα: η ολοένα και μεγαλύτερη χρήση των μηχανών και ο αστικός τρόπος ζωής, επέφεραν μεταξύ των άλλων και μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης. Επίσης σημαντικό παράγοντας για την ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας είναι η δομή του εκπαιδευτικού συστήματος που αφήνει ελάχιστο χρόνο για σωματική δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων. Η αλλαγή του τρόπου ζωής οδηγεί σε μείωση της κατανάλωσης σύνθετων υδατανθράκων, λαχανικών και φρούτων και αντίθετα αύξηση των ζωικών λιπαρών στη διατροφή. Οι αλλαγές αυτές συμβάλλουν στην αυξημένη εμφάνιση της παχυσαρκίας και τα αποτελέσματά τους πρέπει να αποτελούν κύριο στόχο της πρόληψης και της θεραπείας.

5. Άλλα αίτια

✓ Ενδοκρινικά αίτια, όπως ο υποθυρεοειδισμός ή το σύνδρομο Cushing αποτελούν σπάνια αίτια παχυσαρκίας, αντίθετα με ότι είναι ευρέως διαδεδομένο. Στην πραγματικότητα, η φράση «πρέπει να έχει πρόβλημα ο θυρεοειδής μου» δεν ισχύει τόσο συχνά όσο αναφέρεται.

✓ Η χορήγηση φαρμάκων, όπως τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, καθώς και η θεραπεία με κορτικοστεροειδή μπορεί να συντελεί στην αύξηση του βάρους.

✓ Η διακοπή του καπνίσματος συνεπάγεται πτώση του μεταβολικού ρυθμού και αύξηση της πρόσληψης τροφής. Για το λόγο αυτό, οι διαιτητικές συμβουλές και οι οδηγίες για σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητες στα άτομα που πρόκειται να διακόψουν το κάπνισμα.

Επιπλοκές

Οι επιπλοκές, ιδίως οι καρδιαγγειακές, αυξάνουν παράλληλα με τον BMI και γίνονται επικίνδυνες όταν ο BMI ξεπερνάει το 30 kg/ m². Ορισμένες επιπλοκές, όμως, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, έχουν άμεση σχέση με την παχυσαρκία, ενώ άλλες, όπως ορισμένοι καρκίνοι, έμμεση. Οι κυριότερες επιπλοκές είναι:

✓ **Καρδιαγγειακές**

Στεφανιαία νόσος, αρτηριακή υπέρταση, ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο, θρομβοφλεβίτιδα, πνευμονική εμβολή, αριστερή και δεξιά καρδιακή ανεπάρκεια.

✓ **Μεταβολικές**

Υπερινσουλιναιμία, αντίσταση στην ινσουλίνη, σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, δυσλιπιδαιμία (αύξηση τριγλυκεριδίων, ελάττωση HDL-χοληστερόλης) κλπ.

✓ **Αναπνευστικές**

Αναπνευστική ανεπάρκεια, σύνδρομο άπνοιας κατά τον ύπνο, πνευμονική υπέρταση κλπ.

✓ **Μυοσκελετικές**

Οστεοαρθρίτιδα γονάτων, οσφυαλγία κλπ.

✓ **Πεπτικού συστήματος**

Χολολιθίαση, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση κλπ.

✓ **Καρκίνοι**

(Άνδρες): Προστάτη, παχέος εντέρου, χοληφόρων

(Γυναίκες): Ενδομητρίου, ωοθηκών, μαστού, παχέος εντέρου κλπ.

✓ **Ενδοκρινικές**

(Άνδρες): Υπογοναδισμός/ σε νοσογόνο κοιλιακή παχυσαρκία.

(Γυναίκες): Υπογονιμότητα, υπερανδρογοναιμία κλπ.

✓ **Δερματολογικές**

Υπεριδρωσία, μυκητιάσεις κλπ.

✓ **Νεφρολογικές**

Πρωτεϊνουρία, νεφροσκλήρυνση

✓ **Ψυχο- Κοινωνικές**

Διαταραχή στην ποιότητα ζωής, κοινωνικός στιγματισμός και προκατάληψη, διαταραχή της εικόνας του σώματος.

✓ **Άλλες**

Καλοήθης ενδοκράνια υπέρταση, μαιευτικές επιπλοκές, μετεγχειρητικές επιπλοκές.

Η σχέση BMI και θνησιμότητας επηρεάζεται άμεσα από την ύπαρξη σακχαρώδους διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και δυσλιπιδαιμίας.

Δείκτης σωματικής μάζας

Αυτός ο δείκτης βγαίνει από το βάρος του σώματος σε κιλά διαιρούμενο με το ύψος του εξεταζόμενου σε μέτρα εις το τετράγωνο και δεί-

χνει τη σχέση ανάμεσα στο βάρος και το ύψος. Είναι πολύ πρα-κτικός γιατί είναι πολύ εκφραστικός.

Δ.Σ.Μ.- Κάτω από 18,5, το ιατρικό σώμα θεωρεί το άτομο ως υπερβολικά αδύνατο. Τα περισσότερα μοντέλα έχουν έναν ΔΣΜ στο 16, ο οποίος είναι στο όριο της ανορεξίας.

Δ.Σ.Μ.- Ανάμεσα στο 18,5 και το 25, το άτομο βρίσκεται στα ιατρικώς κανονικά στάνταρ.

Δ.Σ.Μ.- Ανάμεσα στο 25 και 30, το άτομο βρίσκεται σε μία περιοχή που ονομάζεται υπερβολικό βάρος. Ιατρικώς της συστήνεται να αδυνατίσει.

Δ.Σ.Μ.- Ανάμεσα στο 30 και 40, το άτομο βρίσκεται σε μία περιοχή παχυσαρκίας είτε μέτριας, είτε μεγάλης και πρέπει απολύτως να συμβουλευτεί έναν γιατρό.

Δ.Σ.Μ.- πέρα από το 40, πρόκειται για τη νοσηρή παχυσαρκία, εγκαθίστανται οι επιπλοκές και αυτό απαιτεί μερικές φορές νοσοκομειακή περίθαλψη, ίσως ακόμη και χειρουργική επέμβαση.

Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ατόμων που παρουσιάζουν διαταραχές βάρους - μικρές ή μεγάλες. Παρόλα αυτά δεν υπάρχουν ακριβείς επιδημιολογικές μελέτες για τη συχνότητα και τις επιπτώσεις ιδιαίτερα της Παχυσαρκίας I- III.

Στην υπόλοιπη Ευρώπη, γενικά στους ενήλικες, το 10-20% των ανδρών και το 15-25% των γυναικών είναι παχύσαρκοι και τα ποσοστά συνεχώς αυξάνουν. Σαν υπέρβαροι ορίζονται περίπου το 35-45% των ανδρών και το 25-35% των γυναικών.

Στη Γαλλία υπολογίζονται 200000 σκληροί και νοσηροί παχύσαρκοι. Ο αριθμός της Αμερικής είναι ανατριχιαστικός!

Που βρίσκεται εντοπισμένο το παραπάνω βάρος

Εδώ θα παρουσιάσουμε ακόμη ένα τεστ επίσης επιστημονικό όπως το πρώτο. Πρόκειται για τη σχέση ανάμεσα στην περίμετρο της μέσης και την περίμετρο του γοφού. Για λόγους φυσιολογίας, οι άντρες έχουν μια σιλουέτα που μοιάζει σε ένα μήλο και οι γυναίκες, σε ένα αχλάδι.

Μιλώντας ιατρικά, στον άντρα, το λίπος έχει την τάση να διαμοιράζεται κυρίως από τη μέση (ανδροειδής κατανομή), στη γυναίκα, είναι το αντίστροφο, το λίπος εντοπίζεται κυρίως γύρω από τους γοφούς, σε σχήμα παντελονιού ιππασίας (γυνοειδής κατανομή).

Η σχέση Περιμέτρου της Μέσης και Περιμέτρου του Γοφού δείχνει τέλεια αυτή την ανομοιότητα. Πράγματι στη «πολύ γυνοειδή» γυναίκα, αυτή η σχέση θα είναι πολύ τονισμένη, η περίμετρος της μέσης πολύ μικρή και οι γοφοί μεγάλοι (σχέση πάνω από 0,65). Στον άντρα, είναι το αντίθετο: μεγάλη μέση, επίπεδοι γλουτοί, επομένως με μια υψηλή σχέση, από 0,85 έως 1,00.

Αντικειμενικοί στόχοι που πρέπει να πραγματοποιήσει ο αισθητικός με την πελάτισσα

Καταρχήν και πριν από όλα χρειάζεται να καθοριστεί μια στρατηγική και ένα πρόγραμμα. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να αδυνατίσει κάποιος και στο να γίνει λεπτός.

- Το να αδυνατίσει περιορίζεται στο να χάσει κιλά. Το να χάνει κιλά πάνω στην ζυγαριά θα επιλύσει προσωρινά τα προβλήματά της. Αλλά η πραγματική αιτία των υπερβολικών κιλών της δεν θα έχει λυθεί.

- Αντίθετα το να γίνει αδύνατη, έγκειται στο να αλλάξει σε βάθος, βρίσκοντας την πραγματική αιτία του υπερβολικού της βάρους και κυρίως με τρόπο ώστε τα κιλά της να μην επιστρέψουν. Και για το λόγο αυτό ο αισθητικός οφείλει να στηριχτεί πάνω σε όλα τα στοιχεία που παρεμβαίνουν στη μη φυσιολογική λήψη βάρους της.

Αυτά είναι γενικά τρία:

- οι ενεργειακές εισαγωγές, δηλαδή η διατροφή της,
- οι ενεργειακές εξαγωγές, εκείνες που είναι υπό τον έλεγχο της. Πρόκειται κυρίως για τη φυσική δραστηριότητα.
- οι παράγοντες που βγάζουν εκτός ισορροπίας αυτή τη λεπτή ενεργειακή ζυγαριά. Αυτοί είναι κυρίως ψυχολογικής τάξεως και λαμβάνουν υπ' όψιν το περιβάλλον της.

Για να καθοριστούν οι πραγματικοί και αποτελεσματικοί αντικειμενικοί στόχοι, θα πρέπει να ερωτηθεί η πελάτισσα πάνω σε αυτά τα τρία στοιχεία της συμπεριφοράς της:

- την καθημερινή της διατροφή σε ποσότητα και σε ποιότητα,
- τον τρόπο ζωής της: δραστήριος ή καθιστικός,
- τις διατροφικές της συμπεριφορές, το ηθικό της και τη ψυχολογική της κατάσταση.

Μόλις καθοριστούν οι αντικειμενικοί στόχοι για το χάσιμο βάρους, η τακτικότητα στη φυσική δραστηριότητα καθώς και η αλλαγή στον τρόπο ζωής της, πρέπει να οριστεί ένα πρόγραμμα.

Το ότι ονομάζουμε αυτό το πρόγραμμα «πρόγραμμα διαχείρισης του βάρους», αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο. Και οι λόγοι είναι:

- ο όρος πρόγραμμα σημαίνει ότι δεν υπάρχει μόνο η δίαιτα για να αδυνατίσει κανείς, αλλά ότι πρόκειται για ένα σύνολο μεθόδων,
- η διαχείριση του βάρους εμπεριέχει ατομική πρωτοβουλία, συνεχή έλεγχο, υπευθυνότητα και διαχείριση των δύσκολων και περισσότερο από δελεαστικών καταστάσεων τις οποίες μπορούμε να συναντήσουμε τα βράδια ή απλά σε διάφορα συμπόσια.

Για να είναι πλήρες, αυτό το πρόγραμμα συνολικής διαχείρισης του βάρους πρέπει να συνδυάζει: δίαιτα, φυσική δραστηριότητα, έλεγχους λεπτών καταστάσεων, εκπαίδευση.

Εν περιλήψει, το πρόγραμμα που θα καθορισθεί θα πρέπει υποχρεωτικά να αρχίζει με μια αξιολόγηση του αδυνατίσματος της πελάτισσας, κατόπιν πραγματοποίησης των αντικειμενικών στόχων, μια φάση κανονικοποίησης και τέλος και βέβαια η πιο σημαντική, η φάση σταθεροποίησης.

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι όροι «καλλυντικά» & «κοσμητικά» προϊόντα προέρχονται από τις ελληνικές λέξεις «κάλλος» και «κοσμώ» αντίστοιχα. Και οι δύο αυτές λέξεις αποδίδουν, ίσως με ένα διαφορετικό τρόπο, την ίδια έννοια της ομορφιάς και της αποκατάστασης του ωραίου. Από την ανωτέρω ετυμολογική ανάλυση, βγαίνει το συμπέρασμα ότι με τον όρο «καλλυντικά», θέλουμε να δείξουμε την προσπάθεια που γίνεται, δια μέσου των προϊόντων αυτών, για την αισθητική αποκατάσταση της εξωτερικής μας εμφάνισης.

Ο ορισμός που έχει προταθεί από την ΕΟΚ κι έχει γίνει αποδεκτός από τη χώρα μας, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, έχει ως εξής: «Καλλυντικό ονομάζεται οποιαδήποτε ουσία ή παρασκεύασμα που προορίζεται να έλθει σε επαφή με τα επιφανειακά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, τριχωτά μέρη, νύχια, χείλια και έξω γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τη στοματική κοιλότητα, με αποκλειστικό ή κύριο σκοπό τον καθαρισμό, τον αρωματισμό και τη προστασία τους, για τη διατήρησή τους σε καλή κατάσταση, τη μεταβολή της εμφάνισής τους ή τη διόρθωση των σωματικών οσμών». Είναι φανερό ότι ο ορισμός αυτός, είναι δυνατόν να περιλάβει κάθε είδους ουσίες που ανεξάρτητα από την προέλευσή τους (ανθρώπινη-ζωική, φυτική-χημική, φυσική-συνθετική) και τη δομή τους, έχουν κατά κύριο λόγο τοπική δράση. Το καλλυντικό πρέπει να στερείται ανεπιθύμητων ενεργειών. Ο καλλωπισμός του σώματος, δεν αποτελεί ικανοποιητικό λόγο για τη χρήση ουσιών, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν έστω και την παραμικρή βλάβη στην υγεία του ατόμου ή να θέσουν σε κίνδυνο την κατάσταση ισορροπίας του οργανισμού.

Στις ΗΠΑ η νομοθεσία είναι ακόμη πιο αυστηρή. Έτσι καλλυντικό θεωρείται το προϊόν που καθαρίζει, ομορφαίνει, προάγει την ελκυστικότητα και μεταβάλλει την εμφάνιση με φυσικό τρόπο, και απευθύνεται σε ένα υγιές δέρμα. Το προϊόν που επηρεάζει, κατά οποιονδήποτε τρόπο, τη δομή και τις φυσιολογικές λειτουργίες του δέρματος, χαρακτηρίζεται από το FDA σαν φάρμακο.

Κατά τον Yvan Privat ο όρος «κοσμετολογία» είναι συγκεχυμένος. Θεωρεί απαραίτητο το διαχωρισμό μεταξύ των καλλυντικών που

έχουν καλλωπιστικό και προστατευτικό σκοπό από τη μια και επανορθωτικό ή θεραπευτικό χαρακτήρα από την άλλη. Όσον αφορά τα καλλυντικά της πρώτης κατηγορίας, ο Privat υποστηρίζει ότι αναμφίβολα αυτά επιδρούν στις φυσιολογικές λειτουργίες του δέρματος, αλλά με ένα τρόπο ουσιαστικά ασήμαντο και αποδεδειγμένα ελεύθερο κάθε τοξικής αντίδρασης έτσι ώστε να διαφοροποιούνται σαφώς από τα φάρμακα. Αναφορικά με την επανορθωτική - θεραπευτική κοσμετολογία, εξηγεί ότι η βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος απαιτεί βελτίωση της λειτουργικότητας των επιφανειακών αλλά και των βαθύτερων στρωμάτων του. Σαν παράδειγμα αναφέρεται ότι τα ενυδατικά προϊόντα απευθύνονται στην επιδερμίδα, ενώ τα προϊόντα αδυνατίσματος στο χόριο και το υπόδερμα. Από τα ανωτέρω, συμπεραίνουμε ότι δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα καλλυντικά και στα φάρμακα για τοπική χρήση, εφ' όσον και τα δύο έχουν ενεργό δράση. Στην πραγματικότητα, τα καλλυντικά της κατηγορίας αυτής έχουν ακολουθήσει στο πέρασμα του χρόνου τα ίδια μονοπάτια με αυτά των φαρμάκων. Αρχικά η παρασκευή τους ήταν μια τέχνη και εφαρμόζονταν κατά τρόπο εμπειρικό. Σήμερα τα επιτυχημένα βήματα της φαρμακολογίας οδηγούν στη χρήση των φαρμάκων κατά τρόπο επιστημονικό (από τη σύλληψη ενός νέου μορίου έως την ιατρική συνταγή). Κατά ανάλογο τρόπο, υποστηρίζεται ότι και η κοσμετολογία πρέπει να ακολουθήσει την επιστημονική έρευνα και ιατρική πρακτική. Από όλα αυτά καταλαβαίνουμε ότι, σε μερικές περιπτώσεις, είναι δύσκολο να δώσουμε ένα σαφή ορισμό βάσει του οποίου θα τίθεται το όριο ανάμεσα στα καλλυντικά και τα φάρμακα. Από την άλλη πλευρά η βιομηχανία καλλυντικών, όπως αναφέρεται από τον Elbing, βρίσκεται αντιμέτωπη με τις αυξανόμενες απαιτήσεις των καταναλωτών για περισσότερο δραστικά προϊόντα. Έτσι γίνεται φανερό ότι η επανεκτίμηση της κοσμετολογίας θα είναι αναγκαία μέσα στα επόμενα χρόνια.

ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σε πολλά προγράμματα απώλειας βάρους, έχει παρατηρηθεί ανομοιομορφία στους ρυθμούς αποβολής του αποθηκευμένου λίπους. Η ανομοιογένεια αυτή οφείλεται στη διαφορετική ικανότητα των λιποκυττάρων για κινητοποίηση των λιπιδίων αναλόγως της ανατομικής περιοχής. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι στο 80% των γυναικών στο ανατολικό ημισφαίριο, παχύσαρκες και μη, διακρίνεται

η ανάγκη μείωσης του υποδορίου λίπους όπου είναι συγκεντρωμένο στους μηρούς, γλουτούς και ισχία. Άλλες φορές, παρατηρείται επίμονη εντόπιση λίπους στην περιοχή της κοιλιακής χώρας. Το πρόβλημα της εντοπισμένης εναπόθεσης λίπους και πολύ περισσότερο της κακής κινητοποίησής του, έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές, χημικούς – κοσμετολόγους..

Οι δραστικές ουσίες των καλλυντικών αδυνατίσματος, θεωρητικά τουλάχιστον προάγουν τη λιπόλυση, σε επίπεδο μεμονωμένου κυττάρου. Αλλά το πλέον σημαντικό είναι η βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας στην περιοχή, η οποία συμβάλλει στην πρόοδο όλων των μεταβολικών διεργασιών του δέρματος. Και ενώ το φιλάρεσκο καταναλωτικό κοινό εναποθέτει τις ελπίδες του στα καλλυντικά αδυνατίσματος, πολλοί τα θεωρούν παραπλανητικό μύθο.

Στη συνέχεια γίνεται μια προσπάθεια κοσμετολογικής ανάλυσης των προϊόντων αυτών, που στηρίζεται σε δεδομένα τα οποία προέρχονται από το χώρο της κοσμετολογίας, βιολογίας και βιοχημείας με αντικειμενικό σκοπό τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς τους.

Γνωρίζοντας ότι η επιδερμίδα δεν αποτελεί ένα αδιαπέραστο φράγμα, τα καλλυντικά που εφαρμόζονται στην επιφάνειά της πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να μην επηρεάζουν αρνητικά τη γενική λειτουργία του σώματος. Ακόμη θα πρέπει να περιλαμβάνουν συστατικά τα οποία είναι αποδεδειγμένα ασφαλή ώστε το προϊόν να μην αντιτίθεται στους ισχύοντες νόμους που διέπουν τη κοσμετολογία. Συγχρόνως αυτά πρέπει να είναι αποτελεσματικά ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των καταναλωτών.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται μια σύντομη ταξινόμηση των ουσιών αναλόγως της δράσης τους.

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΕΓΕΙΡΟΥΝ ΤΗ ΛΙΠΟΛΥΣΗ

- a) Ξανθίνες (καφεΐνη, θεοφυλλίνη, αμινοφυλλίνη)
- b) Καρνιτίνη (L-Carnitine)
- c) Συνένζυμο Α (CoA)
- d) Silanol mannanuronic acid

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- a) Φλαβονοειδή (τοκοφερόλη)
- b) Silanols

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

- a) Φλαβονοειδικοί γλυκοσίδες
- b) Βιταμίνες C & P
- c) Βλενοπολυσακχαρίτες
- d) Καρνιτίνη
- e) Ταννίνες

ΟΥΣΙΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ – ΑΝΤΙΟΙΔΗΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

- a) Κατεχίνες
- b) Ιώδιο
- c) Σαλικιλικοί εστέρες
- d) Σαπωνίνες (ruscogenin)

ΑΝΑΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- a) Σαπωνίνες (ασιατικό οξύ, μαδεκασικό οξύ)
- b) Silanols
- c) Ρητίνες (arnicin)
- d) Λινολεϊκό οξύ
- e) γ-λινολενικό

Περιγραφή των ουσιών

1. Μεθυλιωμένες Ξανθίνες (Καφεΐνη, Θεοφυλλίνη, Αμινοφυλλίνη). Αυτές αποτελούν ξανθινικές βάσεις που περικλείουν έναν σκελετό πλούσιο σε άνθρακα. Η καφεΐνη, η οποία φυσιολογικά συσχετίζεται με τη θεοφυλλίνη και τη θεοβρωμίνη, υπάρχει σε συγκεκριμένα τμήματα των ακόλουθων φυτών.

Το καφεόδεντρο (Rubiaceae) που προέρχεται από την Αιθιοπία. Το κακαόδεντρο (Sterculiaceae), ένας θάμνος από τα δάση του Αμαζονίου. Το τειόδεντρο (Theaceae), το οποίο συνήθως αναπτύσσονταν στις νότιες πλαγιές των Ιμαλαΐων, τώρα καλλιεργείται στην Ασία και την Αφρική. Το αφρικάνικο δέντρο της οικογενείας των σερκουλιδών (Sterculiaceae ή kola –tree). Το τειόδεντρο της Παραγουάης (Aquifoliaceae), μικρός θάμνος από τη νότια Αμερική. Το γκουαρανά (Sapindaceae) είναι το φύραμα από τα σπέρματα του δέντρου της Βραζιλίας Παυλινίας της κουμπανίου και περιέχει 3% καφεΐνη.

Οι ξανθίνες δρουν στο επίπεδο της κυτταρικής μεμβράνης του λιποκυττάρου. Η δράση τους στηρίζεται αφ' ενός μεν στη διέγερση των παραγόντων που ενεργοποιούν τη λιπόλυση, αλλά και στην παρεμπόδιση εκείνων που την αναστέλλουν εικ.15.

Συγκεκριμένα οι ουσίες αυτές συμβάλλουν:

- a) στην αναστολή σχηματισμού της φωσφοδιεστεράσης
- b) στην παρεμπόδιση της δραστηριότητας των α-αδρενεργικών υποδοχέων
- c) στη διέγερση των β-αδρενεργικών υποδοχέων

Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι τα μεθυλξανθινικά παράγωγα προάγουν τη λιπόλυση, παρεμποδίζοντας τη δράση του ενζύμου φωσφοδιεστεράση το οποίο είναι υπεύθυνο για την αδρανοποίηση του cAMP προς 5-AMP. Η αναστολή του ενζύμου αυτού καθυστερεί, όπως είναι επόμενο, τη διάσπαση του cAMP και παρατείνει τις

ορμονικές επιδράσεις που τελικά οδηγούν στην υδρόλυση των τριγλυκεριδίων και τη μετατροπή τους σε ΕΛΟ και γλυκερόλη.

Επιπλέον έχει παρατηρηθεί ότι η ισχύς των ξανθινών έναντι των α- αδρενεργικών υποδοχέων της αδενοσίνης (ανταγωνιστές της αδενυλικής κυκλάσης), αποτελεί έναν εξίσου σημαντικό παράγοντα για την έναρξη της λιπόλυσης.

Τέλος έχει βρεθεί ότι η θεοφυλλίνη κινητοποιεί τη λιπόλυση κατά τρόπο ανάλογο προς την αδρεναλίνη. (Μέσω διέγερσης των β-αδρενεργικών υποδοχέων της μεμβράνης του λιποκυττάρου έχουμε ενεργοποίηση της αδενυλικής κυκλάσης που οδηγεί στη κυτταρική απάντηση, δηλαδή την έναρξη της λιπολυτικής διαδικασίας βλέπε κεφ. Φυσιολογία – Παθοφυσιολογία Λ.Ι.) .

Όσον αφορά την ασφάλεια των ξανθινών πρέπει να αναφερθεί ότι η επίδραση της καφεΐνης σε ολόκληρο τον οργανισμό είναι σε σχέση με αυτήν της θεοφυλλίνης σχετικά ασήμαντη. Έτσι οι επιστημονικές οδηγίες στη μελέτη της λιπολυτικής δράσης της ουσίας αυτής όταν παρέχεται τοπικά. Αλλά για να περάσει ένα μόριο το φραγμό της κερατίνης στιβάδας, όπως έχει προαναφερθεί πρέπει αυτό να είναι λιπόφιλο αλλά και υδρόφιλο, κάτι που φαίνεται ότι ισχύει στην περίπτωση της καφεΐνης. Μελέτες έδειξαν ότι η καφεΐνη όταν παρέχεται τοπικά, δύσκολα περνά στη γενική κυκλοφορία. Για το λόγο αυτό, παρουσιάζει μια καλή γενική και τοπική ανεκτικότητα, καθώς αυτή δύσκολα διαχέεται στο αίμα. Όταν ένα γραμμάριο καφεΐνης σε υδροαλκοολική γέλη εφαρμόζεται καθημερινά για ένα μήνα, επιφέρει καφεΐναιμία αντίστοιχη με το ένα τέταρτο του μέγιστου επιπέδου της ουσίας που μπορεί να εμφανιστεί μετά την κατάποση μιας κούπας καφέ.

2. Silanols

Αυτά είναι ενώσεις πυριτίου που περιέχουν ομάδες (-OH) στο μόριο τους (οι οποίες ενώνονται απευθείας με τα άτομα (Si). Ο τρόπος παρασκευής τους είναι ως ένα σημείο κοινός με αυτόν της σιλικόνης*. Τα silanols χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά αδυνατίσματος για τη λιπολυτική τους δράση (πολλές φορές ενσωματώνονται στις μεθυλοξανθίνες για ν' αποφευχθεί η παρεμπόδιση του κυτταρικού μεταβολισμού λόγω αρνητικής ανατροφοδότησης που παρατηρείται όταν χρησιμοποιούνται αυτούσιες η θεοφυλλίνη και η καφεΐνη), αλλά κυρίως για τις αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αποιδηματικές ιδιότητές τους. (Cosmetics & Toiletries Vol.110, pp.52-54, July 1995).

Λιπολυτική δράση. Η λιποδιαλυτική δραστηριότητα των silanols υπολογίστηκε σε καλλιέργεια κυττάρων λιπώδους ιστού (έλεγχος in vitro) αφού μετρήθηκε η συγκέντρωση της απελευθερωθείσας γλυ-

κερόλης. Η αυξημένη υδρόλυση των τριγλυκεριδίων, στο επίπεδο του λιποκυττάρου, δεν είναι απαραίτητο να οφείλεται στην αναστολή του ενζύμου φωσφοδιεστεράση, όπως συμβαίνει με τις ξανθίνες. Η δράση των εν λόγω ενώσεων συνδέεται με την αναλογία Si που περιέχεται σε αυτές (η απελευθερωθείσα γλυκερόλη αυξάνει αναλόγως των ατόμων Si). Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το Si προκαλεί διέγερση του συστήματος της αδενυλικής κυκλάσης στη μεμβράνη του λιποκυττάρου (λόγω της αυξημένης συγγένειάς του για τις ομάδες γλυκάνης των γλυκοπρωτεϊνών της μεμβράνης) και εν συνεχεία τη μετατροπή του ATP σε 3,5-c-AMP. Οι ενζυμικές αυτές αντιδράσεις ενεργοποιούν την ορμονοευαίσθητη λιπάση οδηγώντας τελικά στην υδρόλυση των τριγλυκεριδίων.

Η επίδραση του silanol mannonic acid στη διαδικασία της λιπόλυσης θεωρείται ότι είναι επτά φορές μεγαλύτερη από εκείνη που εξασφαλίζεται δια μέσου της θεοφυλλίνης.

Αντιοξειδωτική δράση (τα silanols προστατεύουν το συνδετικό ιστό)

Η αντιοξειδωτική άμυνα που παρέχουν τα silanols οφείλεται στην πρόληψη των μεταλλάξεων του κυτταρικού DNA και στη διόρθωση της οξειδωτικής βλάβης που προκαλούν οι οξυγονωμένες ελεύθερες ρίζες*. Μελέτη σε ανθρώπινους ινοβλάστες (σεσημασμένοι με H₂ ραδιενεργό ουσία θυμιδίνης) δείχνει ότι τα silanols αντιτίθενται στο φαινόμενο δικτυώματος. Αυτά δημιουργούν γέφυρες μεταξύ των υδροξυλιωμένων αμινοξέων των κολλαγόνων και ελαστικών ινών. Έτσι προστατεύουν τις πρωτεϊνικές ίνες από τη διασταυρούμενη σύνδεση που οφείλεται στη μη ενζυματική διεργασία γλυκόλυσης. Επίσης έχει αναφερθεί ότι η σιλικόνη αποτελεί συνδετικό στοιχείο (συνδετικό δεσμό) των ιδιοσυστατικών μακρομορίων στο συνδετικό ιστό**. Έτσι δικαιολογείται η ανάπλαση των κολλαγόνων και ελαστικών ινών και η ικανότητα αναδιοργάνωσης των ιστικών γλυκοπρωτεϊνών.

Αποιδηματική δράση*** .

Τα silanols παρουσιάζουν την ικανότητα να ρυθμίζουν την κινητικότητα του νερού δια μέσου των κυτταρικών μεμβρανών, αυξάνοντας το ποσοστό των πολικών αμινοξέων ιδιαίτερα στις ελαστικές ίνες. Η ρύθμιση της υδάτωσης των κυττάρων αποδεικνύεται από τον περιορισμό του οιδήματος ή από τα χαρακτηριστικά εκείνα στοιχεία που συγκροτούν το σωστά ενυδατωμένο δέρμα.

*Οι οξυγονωμένες ελεύθερες ρίζες, ιδιαίτερα τα υπεροξειδία (O₂) είναι κυτοτοξικά γιατί αντιδρούν με τις πρωτεΐνες και τις πρωτεογλυκόλες. Μπορεί επίσης να προκαλέσουν μεταλλάξεις αντι-

δρώντας με το κυτταρικό DNA. Ένας από τους μηχανισμούς τοξικότητας είναι η προσβολή των διπλών δεσμών των πολυακόρεστων Λ.Ο. που είναι συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών, των λιποπρωτεϊνών κ.α. Λιπιδικά υπεροξειδία, που προκύπτουν από ακόρεστα λιπαρά οξέα σε κυτταρικές μεμβράνες ή αραχιδονικά οξέα παράγουν κυτοτοξικά παράγωγα, τέτοια όπως η μαλοναλδεΐδη MDA. Τα υπεροξειδία και η MDA συμβάλλουν στην αποικοδόμηση του κολλαγόνου, στην καταστροφή των ελαστικών ινών (φαινόμενο φλεγμονής) και τη σκλήρυνση των γειτονικών ιστών (ινοσκλήρυνση). Η γλυκόλυση των δομικών πρωτεϊνών θεωρείται φυσιολογική και αμφίδρομη εξαιτίας μιας ενζυματικής διεργασίας. Η ακαμψία των ινών και η απώλεια της ελαστικότητας των γηρασμένων ιστών, συμβαίνει όταν η σταθεροποίηση είναι μη ενζυματική.

**Το silanol manuronic acid αναδιοργανώνει έμμεσα τις πρωτεογλυκόλες και τις ιστικές γλυκοπρωτεΐνες χάρη στην μεγάλη συγγένειά του με τις ομάδες γλυκάνης των γλυκοπρωτεϊνών της κυτταρικής μεμβράνης

***Η συμπύεση των φλεβιδίων και λεμφικών αγγείων από τα διογκωμένα λιποκύτταρα δημιουργεί πλημμελή παροχέτευση των προς απομάκρυνση άχρηστων ουσιών μέσω του φλεβικού και λεμφικού δικτύου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία τοπικού οιδήματος αλλά και την περαιτέρω κυτταροτοξίκωση των γειτονικών ιστών.

3. Co-enzymeA & L-Carnitine

Αυτά αποτελούν βιοχημικά διάμεσες ουσίες που λειτουργούν σαν αντλία τροφοδότησης της μιτοχονδριακής αλυσίδας με Ε.Λ.Ο., όπου μέσω της οξειδωτικής διάσπασης προάγεται η αποβολή τους*.

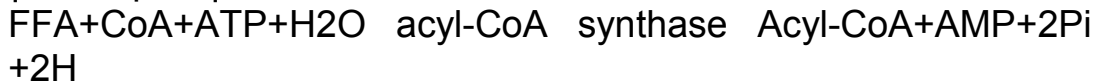
Η L-Carnitine (ενεργός μορφή Καρνιτίνης) λαμβάνεται από στερεοεκλεκτική σύνθεση και είναι ουσία υδατοδιαλυτή. Παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη χρησιμοποίηση της ενεργειακής εφεδρείας του λιποκυττάρου από τα κύτταρα του υποστρώματος.

Το συνένζυμο-A (CoA) προέρχεται από βακτηριακή ζύμωση και παίζει σπουδαίο ρόλο τόσο στο επίπεδο της μιτοχονδριακής μεμβράνης όσο και στο εσωτερικό των οργανιδίων αυτών.

Το CoA λειτουργεί σαν μεταφορέας των acyl groups (ομάδες ακυλίων) προάγοντας τις ενζυματικές αντιδράσεις που εμπλέκονται στη διαδικασία οξειδώσεως των Λ.Ο., στη πυροσταφυλική οξειδωση, στις βιολογικές ακετυλιώσεις. Ο ακριβής χημικός μηχανισμός με τον οποίο το συνένζυμο-A μεταφέρει τις ομάδες ακυλίων αποδείχθηκε από τον F. Lynen.

Η ενεργός μεταφορά των Ε.Λ.Ο. πραγματοποιείται σε τρία στάδια.

1. Το συνένζυμο-A σχηματίζει ένα δεσμό θειοεστέρα με το Λ.Ο. Στη συνέχεια δημιουργείται ένα Acyl-CoA σύμπλεγμα σύμφωνα με την αντίδραση



2. Διαμέσου του ενζύμου Carnitine-acyl-transferase I πραγματοποιείται η δέσμευση της ομάδας ακυλίων του Acyl-group με την L-Carnitine. Αυτή είναι η μοναδική μορφή λιπαρού οξέος ικανή να περάσει τη μιτοχονδριακή μεμβράνη. Τότε το CoA είναι πάλι ελεύθερο σαν -SH μέσα στο κυτταρόπλασμα.

3. Η αντίθετη διαδικασία παίρνει μέρος στο εσωτερικό των μιτοχονδρίων, όπου το ένζυμο Carnitine-acyl-transferase II κινεί το acyl group (ομάδα ακυλίων) από τη καρνιτίνη προς το ενδομιτοχονδριακό CoA μόριο. Έτσι αποδεσμεύεται φυσιολογικά η καρνιτίνη ώστε να μπορεί να συνδεθεί εκ νέου με το επόμενο λιπαρό οξύ. (Cosmetics & Toiletries Vol.110, pp.54-56, July 1995).

*Η αυξημένη λιπολυτική δραστηριότητα όπως επιτυγχάνεται από τη σταθεροποίηση του C-AMP μπορεί να μην είναι ικανή να απομακρύνει το φορτίο των τριγλυκεριδίων που έχουν συγκεντρωθεί στην περιοχή, ειδικά σε περιπτώσεις όπου οι τοπικές εναποθέσεις λίπους είναι πολύ επίμονες. Το ενδοκυττάριο cAMP προκαλεί μεν απελευθέρωση Λ.Ο. (μέσω της λιπόλυσης που βασίζεται στη δράση της αδρεναλίνης επί των β-υποδοχέων της μεμβράνης) αλλά παράλληλα σχηματίζει προσταγλανδίνη E2 που με τη σειρά της αναστέλλει την αρχική επίδραση της αδρεναλίνης (αρνητική ανατροφοδότηση). Η ενδοκυττάρια συγκέντρωση των Ε.Λ.Ο. που προκαλείται από την αυξημένη λύση των τριγλυκεριδίων, μπορεί ουσιαστικά να ρέπει προς αναστολή της λιπόλυσης. Καθώς αυτά τα οξέα συσσωρεύονται στο εσωτερικό του λιποκυττάρου (γεγονός που οφείλεται στη βραδεία ενέργεια μετατροπής των Λ.Ο.), επανεστεροποιούνται τελικά σε τριγλυκερίδια. Προς αποφυγήν του αποτελέσματος αυτού, μπορεί να χρησιμοποιηθούν ενεργοί χημικοί παράγοντες, ικανοί να υποβοηθήσουν τα Ε.Λ.Ο. να κατευθυνθούν προς τις θέσεις οξειδώσεώς τους.

**Η Καρνιτίνη αποτελεί φυσιολογικά ένα συστατικό των κυττάρων. Είναι ο μοναδικός φορέας που επιτρέπει στα Λ.Ο. μακράς αλυσίδας να διαπεράσουν την εσωτερική μεμβράνη των μιτοχονδρίων και να υποστούν τελικά Β-οξείδωση. Τελευταία έχει παρασκευασθεί συνθετική καρνιτίνη στην L – μορφή (Levogyral), η μόνη βιοχημική μορφή η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τα ενζυμικά συστήματα των θηλαστικών.

Το ενεργοποιημένο εντός του μιτοχονδρίου, Acyl-CoA απελευθερώνει ενέργεια στη μορφή του ATP καθώς αυτό υφίστανται Β-οξειδωση. Η απορρέουσα αύξηση στην παραγωγή του ATP αυξάνει την αποδοτικότητα της HSL με αποτέλεσμα να ενισχύεται η κατακρήμνιση των τριγλυκεριδίων.

4. Βλενοπολυσακχαρίτες

Οι βλενοπολυσακχαρίτες παρουσιάζουν μια αντιλιπαιμική και αντιοιδηματική δράση η οποία για πολλά χρόνια δεν ήταν ακριβώς γνωστή. Ωστόσο τελευταία έχει σημειωθεί η θετική τους παρέμβαση πάνω στη ρύθμιση του μεταβολισμού των λιπιδίων. Από τις μελέτες των G. Hunniger- Ricci & P. Rovesti (Internal School for Esthetical Dermatology & Cosmetology – Lugano Switzerland) συνάγεται ότι οι κύριοι βιοχημικοί μηχανισμοί σχετικά με τη θεραπευτική δράση των βλενοπολυσακχαριτών της δωδεκαδακτυλικής μεμβράνης είναι :

Αντιλιπαιμική δράση η οποία επιτυγχάνεται:

a) μέσω παρεμπόδισης της δέσμησης των λιποπρωτεϊνών στα τοιχώματα των αγγείων (το αποτέλεσμα αυτό έχει δειχθεί σε τεμάχια αορτής εργασία in-vitro).

b) μέσω ενεργοποίησης της λιποπρωτεϊνικής λιπάσης LPL (ένζυμο υπεύθυνο για τον καταβολισμό των λιποπρωτεϊνών). Η LPL του ενδοθηλίου των τριχοειδών πολλών οργάνων αποσπά λιπαρά οξέα από τα τριγλυκερίδια των χιλομικρών και των VLDL. Εν συνεχεία τα Ε.Λ.Ο. του πλάσματος που είναι συνδεδεμένα με λευκωματίνη μεταφέρονται : i) στους μυς και σε άλλα όργανα όπου η ενέργειά τους απελευθερώνεται με οξειδωση στα μιτοχόνδρια προς CO₂ και H₂O (β-οξειδωση), ii) στα λιπώδη κύτταρα όπου ανασυντίθενται σε τριγλυκερίδια (λιπογένεση), iii) στο ήπαρ

Αντιφλεγμονώδη δράση η οποία επιτυγχάνεται :

a) διαμέσου ενεργοποίησης των τοπικών πρωτεασών (μετασχηματισμός του πλασμινογόνου σε πλασμίνη, όπου σαν αντιπηκτικός παράγων προκαλεί ινοδόλυση).

b) επίσης είναι γνωστός ο αντιφλεγμονώδης ρόλος των ενζύμων χυμοθριψίνη, τριψίνη και πεψίνη.

5 . Φλαβονοειδή

Τα φλαβονοειδή είναι φαινολικές ενώσεις χαμηλού μοριακού βάρους, πολλές από τις οποίες είναι υπεύθυνες για το χρωματισμό των ανθέων και καρπών. Είναι πολύ διαδεδομένες σε όλες τις οικογένειες των αγγειοσπερμάτων υπό μορφή γενινών και κυρίως υπό μορφή γλυκοσιδών. Συχνά είναι κίτρινες και θεωρούνται παράγωγα της χρωμόνης. Κατέχουν ένα σημαντικό ρόλο στη φυσιο-

λογία των φυτών αλλά επηρεάζουν επίσης τις κυτταρικές λειτουργίες των θηλαστικών. Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι στα φλαβονοειδή οι αρωματικοί δακτύλιοι έχουν συνήθως σαν υποκαταστάτες -OH, -OCH₃, O- και C- γλυκοσίδες.

Η βιολογική δράση των φλαβονοειδών συνοψίζεται στα ακόλουθα:

Αντιοξειδωτική δράση

a) Παγιδεύουν τις ελεύθερες ρίζες (κυρίως τις ρίζες ανιόντος υπεροξειδίου) με τα φαινολικά OH, εμποδίζοντας έτσι την καταστροφή των φωσφολιπιδίων των κυτταρικών μεμβρανών. (J. Am. Chem. Soc. Vol 116, pp. 4846-4851, 1994).

b) Σχηματίζουν χημικές ενώσεις με τα ιόντα σιδήρου και εμποδίζουν το σχηματισμό ελευθέρων ριζών. (Biochemical Pharmacology, Vol.38, No 11, pp. 1763-1769, 1989).

c) Επιδρούν σε διάφορα ένζυμα και κυρίως παρεμποδίζουν τη δράση της οξειδάσης της ξανθίνης. (Biochemical Pharmacology, Vol.44, No 7, pp.1243-1248, 1992).

Δράση βιταμίνης P

Έχει βρεθεί ότι τα φλαβονοειδή αυξάνουν την αντίσταση των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων και ελαττώνουν τη διαπερατότητά τους. Η ρουτίνη, τα κιτροφλαβονοειδή, η διοσμίνη κ.α. παρουσιάζουν ευεργετική δράση στις διάφορες φλεβικές ανεπάρκειες και αιμορραγίες. Η δράση τους αυτή οφείλεται στην επίδρασή τους έναντι των πρωτεασών (ελαστάση, κολλαγενάση), ένζυμα υπεύθυνα για τη λύση της φυσιολογικής δομής των ινών.

Αντιφλεγμονώδη και αντιθρομβωτική δράση*.

Μελέτες σε ιστοκαλλιέργειες έδειξαν ότι τα φλαβονοειδή εμποδίζουν την οξειδωτική μετατροπή της LDL από τα μακροφάγα κύτταρα. Επίσης αναστέλλουν τη σύνθεση των εικοσανοειδών που εμπλέκονται στο μεταβολισμό του αραχιδονικού οξέος. Τέλος έχει αποδειχθεί η αντιφλεγμονώδης δράση ενός μίγματος από διάφορα φλαβονοειδή (harigenin-5-glucoside, isohelicrycin, apigenin, luteolin, kaempferol, & quercetin) στην εξιδρωματική και βλαστική φάση της φλεγμονής παρουσιάζοντας αντίστοιχη δράση με το 1/8 αυτής που παρουσιάζει η υδροκορτιζόνη. (Fitoterapia Vol. L,IXII, NO5, pp.371-384, 1991).

6. Δρόγες

Δρόγη γενικά ονομάζουμε κάθε φυσικό προϊόν που προέρχεται από το ορυκτό, ζωικό και κυρίως από το φυτικό βασίλειο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο ή πηγή φαρμάκων. Πολλές από τις δραστικές ουσίες που προαναφέρθηκαν αποτελούν χημικά συστατικά οργανικά ή ανόργανα κάποιας δρόγης (π.χ. φλαβονοει-

δή, ιχνοστοιχεία). Στην κοσμετολογία χρησιμοποιούνται περισσότερο οι φυτικές δρόγες υπό μορφή κόνεων και εκχυλισμάτων. Στην ιστορία της φαρμακευτικής αναφέρεται ότι η χρήση των φυσικών ουσιών ξεκινά από τους πρωτόγονους ακόμη λαούς. Η γνώση γύρω από τις απισχναντικές ιδιότητες πολλών εξ αυτών έφτασε στις μέρες μας. Με τη βοήθεια της επιστημονικής μελέτης, μας δίνεται η δυνατότητα παρασκευής σκευασμάτων όπου έχει εξασφαλιστεί τόσο η ασφάλεια όσο και η αποτελεσματικότητά τους.

7. Ιχνοστοιχεία

Έχει βρεθεί ότι ορισμένα ιχνοστοιχεία έχουν ένα καθορισμένο και απαραίτητο ρόλο στις βιολογικές διεργασίες. Τα ιχνοστοιχεία αυτά μπορεί να είναι συστατικά βασικών ενζύμων και ορμονών ή αναγκαία για ορισμένες πρωτεΐνες. Η χρησιμότητά τους σαν συστατικά των καλλυντικών αδυνατίσματος εκφράζεται από τη θεωρία ότι τα συγκεκριμένα διεγείρουν το ενζυματικό και ορμονικό σύστημα.

✓ **Ιώδιο.**

Αυτό είναι ένα στοιχείο που μπορεί να λαμβάνεται συνθετικά (Iodotrat) είτε απευθείας από τη φύση κατόπιν κάποιας ειδικής επεξεργασίας της δρόγης στην οποία βρίσκεται (φαιοφύκη).

Ο ρόλος του Ιωδίου σαν δραστική ουσία στα καλλυντικά αδυνατίσματος δεν είναι πλήρως κατανοητός. Ενώ στο παρελθόν θεωρείτο ότι η πιθανή λιπολυτική του δράση μπορεί να οφείλεται σε έμμεσους παράγοντες (ίσως διαμέσου νευροορμονικών συσχετισμών περνώντας από το θυρεοειδή αδέννα) σήμερα έχει αποδειχθεί ότι το αμμινικό Ιώδιο μπορεί να προάγει τη μεταβολική δράση των λιποκυττάρων με την απευθείας διέγερσή τους. Όσον αφορά την αποϊδηματική του δράση έχει βρεθεί ότι επιταχύνει την απορρόφηση των εξιδρωμάτων επενεργώντας στο λεμφικό σύστημα. Το μεταλλικό αλλά και το οργανικό Ιώδιο δημιουργούν ένυδρες ενώσεις και με τον τρόπο αυτό ελευθερώνουν τους ιστούς από τη βλαπτική επίδραση των τοξινών που έχουν συσσωρευτεί στο δερματικό ιστό.

Το Iodotrat είναι ένα συνθετικό οργανικό παράγωγο του Ιωδίου. Είναι υδατοδιαλυτό, σημαντικά σταθερό και απαλλαγμένο από κάθε ερεθιστική δράση Αυτό σε σχέση με τα άλλα οργανικά και ανόργανα προϊόντα του Ιωδίου, παρουσιάζει το προτέρημα του να μην εξασκεί ορμονική διέγερση και να είναι πολύ καλά ανεκτό στο δέρμα. Η ωφελιμότητά του βασίζεται στη βελτίωση της θρέψης των μεσεγχυματικών κυττάρων και το περιορισμό των λιπιδίων εναποθέσεων.

Το Ιώδιο σαν συστατικό δρόγης, απαντάται στην ανόργανη μορφή του ιώδους άλατος (διαλυμένα ιωδίδια στο εσωτερικό κενотоπίων)

ή στην οργανική μορφή συνδεδεμένο με πρωτεΐνες. Παλαιότερα αποκομίζονταν από τη φρέσκη τέφρα ενώ τώρα είναι παραπροϊόν της εκχύλισης των αλγινικών αλάτων.

✓ Ψευδάργυρος (Zn). Αποτελεί στοιχείο 200 και πλέον ενζύμων μεταξύ των οποίων μερικά θεωρούνται απαραίτητα για τον μεταβολισμό του κυττάρου, τη βιοσύνθεση του γενετικού υλικού και τη σύνθεση ορμονών. Επίσης επιτρέπει την καλύτερη σύνδεση των ορμονών με τους υποδοχείς τους. Έτσι μπορεί να εξηγηθεί η ενεργοποίηση της αδενυλικής κυκλάσης και κατ' επέκταση η συμμετοχή του στη διαδικασία της λιπόλυσης. Τέλος σαν συστατικό του ενζύμου δεσμουτάση του υπεροξειδίου έχει αντιοξειδωτική δράση.

✓ Μαγνήσιο (Mn). Αναφέρεται σαν συστατικό ενζύμων απαραίτητο για την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη. Επίσης εισέρχεται στη συντήρηση των συνδετικών ιστών.

✓ Κοβάλτιο (Co). Είναι συστατικό της βιταμίνης B12.⁽¹⁰⁾

Κεφάλαιο 1: Προϊόντα για αδυνάτισμα



Η συστηματική άσκηση, η σωστή διατροφή και το πολύ νερό συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση του πάχους, της χαλάρωσης και της κυτταρίτιδας. Είναι λάθος όμως η απαξίωση των αδυνατιστικών προϊόντων, τα οποία παίζουν βοηθητικό ρόλο στη σμίλευση του σώματος.

Η σύνθεση των συγκεκριμένων προϊόντων είναι πλέον πλούσια σε συστατικά που βοηθούν τον γυναικείο οργανισμό να επιταχύνει τη λιποδιάλυση και να αποτρέψει τη λιπογένεση.

Τι περιέχουν :

- Καφεΐνη
- Λεκιθίνη
- ΑΗΑ
- Βιοφλανοειδή
- Εκχυλίσματα από φύκια
- Γκουαράνα
- Φυτικά εκχυλίσματα όπως αλόη, βασιλικό, gotu kola και κέδρο.
- Διάφορα άλλα συστατικά, ανάλογα με το προϊόν και τη χρήση του.

Τρόπος χρησιμοποίησης τους :

1. Απλώνουμε αρχικά το προϊόν κατά μήκος του σώματος, σε καθαρή απολεπισμένη επιδερμίδα, με κυκλικές ανοδικές κινήσεις. Το μασάζ βοηθά το προϊόν να δράσει καλύτερα.
2. Το χρησιμοποιούμε πρωί και βράδυ κάνοντας συστηματική χρήση για τουλάχιστον 3 μήνες.
3. Όσο καιρό χρησιμοποιούμε το προϊόν αποφεύγουμε το αλάτι, τα κορεσμένα λίπη και τους υδατάνθρακες.
4. Αποφεύγουμε στενά παντελόνια, και ειδικότερα τζιν, μετά την επάλειψη του προϊόντος γιατί εμποδίζουν την επιδερμίδα να απορροφήσει τα συστατικά του.

Τα αδυνατιστικά προϊόντα είναι πλούσια σε ενυδατικά συστατικά και έτσι δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούμε και ενυδατική κρέμα.

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούμε σε αδυνατιστικά προϊόντα καθώς και στα ενεργά συστατικά που περιέχουν. Ενεργά συστατικά είναι αυ-

τά που εισέρχονται στη σύνθεση ενός προϊόντος (καλλυντικό, φάρμακο ή οποιοδήποτε προϊόν που έχει θεραπευτικές ιδιότητες) και φέρνει την ενεργητικότητα και την ιδιαιτερότητά του (απισχναντικό, ενυδατικό, αντιγηραντικό, αναζωογονητικό, θρεπτικό κλπ).

LIPOCÉA

Phytocéane

Σύμφωνα με αποτέλεσμα της έρευνας Phytocéane, η Lipocéa έχει διπλή ενέργεια αδυνατίσματος. Χάρη στα βασικά δραστικά συστατικά των φυκιών *Corallina* και *Odontella aurita*, η Lipocéa μειώνει τα δυσάρεστα ψωμάκια και εμποδίζει την επανεμφάνισή τους. Λεπτύνει την επιδερμίδα, το δέρμα γίνεται περισσότερο λείο. Η εύκολη υφή του, όταν εφαρμόζεται, ενυδατώνει τέλεια την επιδερμίδα.

Χρήση: Εφαρμόζεται καθημερινά πρωί και βράδυ. Γίνεται μασάζ με Lipocéa στις ενδιαφερόμενες περιοχές μέχρι πλήρους απορρόφησης. Η τεχνική του «palper-rouler» είναι ιδανική. Με τα δυο χέρια γίνεται μασάζ με ανοδικές κινήσεις. Ο κάθε μηρός δουλεύεται ξεχωριστά. Το μασάζ ξεκινάει από το γόνατο για να καταλήξει στους γοφούς. Στο επίπεδο κοιλιάς γίνεται μασάζ με κυκλικές κινήσεις για ένα τονισμένο μηχανικό λιποδιαλυτό αποτέλεσμα.

Σύσταση: Ενεργά θαλάσσια στοιχεία.



CRÈME AFFINANTE THERMO ACTIVE

Carole Franck



Αυτή η λιπαρή κρέμα διεγείρει τις εναλλαγές και εξαλείφει το τοπικό πάχος.

Χρήση: πρωί και βράδυ γίνεται μασάζ.

Σύσταση: εκχυλίσματα από το στέλεχος του ανανά, από φύκια, από αναρριχόμενο κισσό, λευκάκανθα, λεμόνι, κυπαρίσσι, μικροσφαιρίδια θεοφυλλίνης, καφεΐνη.

PACK HOSOKU

Utsukusy

Ενδείξεις: Το προϊόν ενδείκνυται ειδικά για γενικό, μόνιμο και τοπικό πάχος. Επίσης ενδείκνυται για τη μείωση του όγκου των γοφών και των γλουτών. Άριστα αποτελέσματα στη μείωση πόντων.

Αντενδείξεις: Δεν ενδείκνυται σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων, κισμών, εγκυμοσύνης.

Χρήση:

- 1) Προκαλείται με reeling ελαφρά υπεραιμία, αναζωογονώντας μ' αυτόν τον τρόπο τον ιστό και βελτιώνοντας τη δυνατότητα απορρόφησης του προϊόντος που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί.
- 2) Απλώνεται λίγο λίγο το περιεχόμενο της λιποδιαλυτικής αμπούλας, κάνοντας ένα βαθύ μασάζ (10 λεπτά) έτσι ώστε να απορροφηθεί καλύτερα.
- 3) Αναμειγνύεται σε ένα μπολ (τη στιγμή της εφαρμογής, όχι πιο πριν) 2 κουταλάκια του γλυκού υδρολιπιδική σκόνη Hosoku. Προστίθενται 3 κουταλάκια του γλυκού από το λιποδιαλυτικό ζελέ (φύκια και φυτικά εκχυλίσματα) και 3 κουταλάκια ASE (αντιοιδηματικό – εξιδρωτικό) και το μίγμα ανακατεύεται.
- 4) Απλώνεται ο πολτός αυτός με τη βοήθεια μιας σπάτουλας στην περιοχή που πρέπει να μειωθεί ο όγκος και να εξαφανιστεί το λίπος. Το πάχος του προϊόντος πρέπει να είναι 1 mm.
- 5) Μόλις το προϊόν απλωθεί ομοιόμορφα παντού, η περιοχή καλύπτεται με πλαστική μεμβράνη και ο ασθενής διατηρείται ζεστός με απλή ή ηλεκτρική κουβέρτα. Έτσι ιδρώνει αποβάλλοντας τοξίνες του οργανισμού και μειώνοντας την κατακράτηση νερού και λίπους.
- 6) Το προϊόν αφήνεται να δράσει 25 λεπτά. Λαμβάνεται φροντίδα να αποφεύγεται η απώλεια θερμότητας που έχει σαν συνέπεια τη μείωση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας.
- 7) Αφαιρείται το προϊόν με σφουγγάρι και χλιαρό νερό. Δεν συνιστάται η χρησιμοποίηση κανενός άλλου προϊόντος για να διευκολυνθούν οι μυς να απορροφήσουν τα φύκια και τα φυτικά εκχυλίσματα.
- 8) Στο τέλος της θεραπείας μπορεί να γίνει δροσερό ντους για να κλείσουν οι πόροι.

Η θεραπεία Hosoku πρέπει να επαναλαμβάνεται 2 - 3 φορές την εβδομάδα. Παράλληλα προτείνεται η εφαρμογή μιας γενικότερης αγωγής η οποία περιλαμβάνει ισορροπημένη διαίτα και ελαφριά φυσική άσκηση όπως το περπάτημα. Τα αποτελέσματα της θεραπείας είναι θεαματικά από την πρώτη κιόλας εφαρμογή.

Σύσταση:

Οργανική σιλικόνη, Φύκια θαλάσσης Fucus: οργανικό ιώδιο, Algin Fucosterol, μεταλλικά άλατα, βιταμίνες, Εκχύλισμα Ιπποκάστανου: (αποστειρωμένος βλαστός) Σαλικυλικό οξύ, κεδρίνη, φλαβονοειδή, Εκχύλισμα κισσού: (το φύλλο) φλαβονοειδή, τανίνες, Chlorogenic Acid, Suroninriterpenoid, Εκχύλισμα βλαστού ανανά: γλυκολικό εκχύλισμα από βλαστό ανανά το οποίο περιέχει όλα τα δραστικά στοιχεία του φυτού, Σουλφοσακχαρίδες, Φιλτραρισμένα άλατα χολής, Προπυλενογλυκόλη, Καμφορά.

HADAMI (οροί)

Utsukusy

Φυσική φυτοβιολογική σύνθεση αδυνατίσματος. Η Utsukusy παρέχει στην αισθητικό ένα παρασκεύασμα που περιέχει όλα τα νέα στοιχεία που σύμφωνα με τις πρόσφατες μελέτες καταπολεμούν τόσο το γενικό όσο και το τοπικό πάχος με διπλά αποτελέσματα (εσωτερικά- εξωτερικά).

Σύνθεση: Πρόκειται για μία σύνθετη ένωση η οποία αποτελείται από 6 φυσικές ουσίες:

- 1) Εκχύλισμα βλαστού ανανά: Γλυκολικό εκχύλισμα που έχει δραστικά στοιχεία του φυτού και ιδιαίτερα ένζυμα που αποφιλτράρουν εμποδίζοντας τη δημιουργία μελανών σημαδιών στο δέρμα.
- 2) Σουλφοσακχαρίδια: Ένα συγκεκριμένο βλεννοπολυσακχαρίδιο το οποίο τονώνει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας θερμότητα στο δέρμα και καλύτερη οξυγόνωση.
- 3) Φιλτραρισμένα άλατα χολής: Η χολή μετατρέπεται σε γαλακτώμα το λίπος κάνοντάς το υδατοδιαλυτό, διευκολύνοντας έτσι τη διάλυση του. Συμβάλει επίσης στην επιστροφή της γενικής κυκλοφορίας του αίματος στις ανώτερες στιβάδες του λίπους.
- 4) Εκχύλισμα ασκόφυλλου: Οργανικό ιώδιο, Algin, Fucosterol, μεταλλικά άλατα, βιταμίνες.

Η χολή βοηθά ακόμη περισσότερο την πέψη της τροφής. ⁽¹⁾

5) Εκχύλισμα ιπποκάστανου: (αποστειρωμένος βλαστός) Σαλικυλικό οξύ, Σαπωνίνη, Flavone.

6) Κισσός: (φύλλο) Φλαβονοειδή, Chlorogenic Acid, Τανίνες.

Χρήση: Απλώνεται το περιεχόμενο του φιαλιδίου σε μικρές δόσεις, καθώς γίνεται ταυτόχρονα μασάζ για να απορροφηθεί. Η περιοχή στην οποία θα γίνει η θεραπεία θα καλυφτεί με μία πλαστική μεμβράνη ή ηλεκτρική κουβέρτα για 20 λεπτά (εφίδρωση).

BODY DÉCLIC

Phytomer



Γαλάκτωμα Αδυνατίσματος

Καταπολεμά τη συσσώρευση λίπους. Χάρη στην ευρεσιτεχνία της Phytomer, το Body Déclic δρα μιμούμενο τα λιποκύτταρα με σκοπό να αποτοξινώσει και να επιτεθεί στα λιπώδη κύτταρα. Έντονα συμπυκνωμένο σε θαλάσσιο Inhibitine, σε φυσικό δραστικό 100%, το Body Déclic μειώνει το τοπικό πάχος και εμποδίζει την επαναδημιουργία του. Η σιλουέτα είναι ορατά πιο λεπτή, το δέρμα πιο τονωμένο και πιο όμορφο.

Inhibitine Ενζυμικός ανασταλτικός παράγοντας, μια ουσία που δεσμεύεται σε ένα ένζυμο και μειώνει τη δραστηριότητά του. ⁽³⁶⁾

Χρήση: Εφαρμόζεται πρωί και βράδυ στις επίμαχες ζώνες. Για να εισχωρήσει γίνεται μασάζ με κυκλικές κινήσεις.

LIPOPHENOL VEGETAL

Yves Rocher

Από 100% ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΦΕ

Προϊόντα εντατικής περιποίησης άμεσης και εξαιρετικά αποτελεσματικής αδυνατιστικής δράσης, με γρήγορα ορατά αποτελέσματα.

+

Accessoire cure minceur- Αξεσουάρ για λεπτότερη σιλουέτα



CURE INTERVENTION MINCEUR

Yves Rocher



Κούρα που αποτελείται από 2 συνθέσεις, με μεγάλη συγκέντρωση αδυνατιστικών ουσιών: η μία ενεργεί το πρωί, η άλλη το βράδυ για χάσιμο πόντων, μέσα σε 14 ημέρες.

Η σύνθεση ημέρας συνδυάζει τα συστατικά Lipo-rhénol Végétal και Cola. Οι ουσίες της Cola, ευνοούν την αποβολή του λίπους (σύμφωνα με εργαστηριακές δοκιμές in vitro).

Η σύνθεση νυκτός περιέχει τη μεγαλύτερη δυνατή συγκέντρωση του συστατικού Lipo-rhénol Végétal, με την μοναδική ικανότητα να σταματάει την αύξηση των λιποκυττάρων (σύμφωνα με εργαστηριακές δοκιμές in vitro).

Συνδυάζεται με το συστατικό Escine, γνωστό για την αποσυμφορητική του ιδιότητα.

Φιαλίδιο 2x100 ml

PEELING PRÉPARATION MINCEUR

Yves Rocher



Το ειδικό προϊόν που μεγιστοποιεί τα αποτελέσματα των υπόλοιπων προϊόντων της σειράς.

Με την ειδική απολεπτιστική σύνθεση του προϊόντος αυτού, το δέρμα ανακτά την απαλότητά του. Το δέρμα, λείο και πιο ομοιόμορφο, απορροφά πιο εύκολα και σωστά τα προϊόντα αδυνατίσματος.

Φιαλίδιο 150 ml

AYURSLIM

Himalaya

Μειώνει τη βουλιμία με αποτέλεσμα την ελάττωση της λήψης λιπών και υδατανθράκων, ρυθμίζοντας παράλληλα τη σωστή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.

Ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων ρυθμίζοντας έτσι το λιπιδαιμικό προφίλ του ασθενούς.

Αναστέλλει τη σύνθεση των λιπαρών οξέων, μειώνοντας έτσι τη συσσώρευση λίπους στο ανθρώπινο σώμα.

Αποβάλλει την περίσσεια σακχάρων του οργανισμού. Όλες αυτές οι δράσεις επιτυγχάνουν αύξηση του ποσοστού του βασικού μεταβολισμού (BMR), της αναλογίας κατανάλωσης περισσότερων θερμίδων από τον οργανισμό.

Ενδείξεις :

Παχυσαρκία – Υπερλιπιδαιμία

Βουλιμία για ζάχαρη

Χρήση : 2 κάψουλες, 2 φορές την ημέρα, 15 λεπτά μετά τα 2 κύρια γεύματα. Τα πρώτα αποτελέσματα εμφανίζονται μετά από χρήση 4-6 εβδομάδων και η θεραπεία που προτείνεται είναι τουλάχιστον τρίμηνη. Για συντήρηση μετά την απόκτηση του ιδανικού βάρους μπορεί να λαμβάνεται μια κάψουλα, 2 φορές την ημέρα.

Το Ayurslim δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί αμέσως μετά με ασφάλεια για το χάσιμο του βάρους της εγκυμοσύνης. Αντενδείκνυται επίσης σε άτομα με ίκτερο, νεφρική ανεπάρκεια και χρόνια υπέρταση.

Σύνθεση : Garcinia cambogia 300mg, Gymnema sylvestre 10mg, Trigonella foenu- graecum 10mg, Thermanalia shebula 10mg.

Το **Gymnema Sylvestre** είναι ένα χορτάρι εγγενές στα τροπικά δάση της νότιας και κεντρικής Ινδίας όπου έχει χρησιμοποιηθεί ως φυσιοθεραπευτική μέθοδος αντιμετώπισης του διαβήτη για σχεδόν δύο χιλιετίες. ⁽³⁷⁾

BODY CREATOR

Shiseido



Σήμερα οι γυναίκες θέλουν να αποκτήσουν ένα όμορφο, καλλίγραμμο, σφριγηλό και φυσικά πιο αδύνατο σώμα. Η Shiseido κάνει το όνειρό τους πραγματικότητα χάρη στην κορυφαία έρευνά της στους παράγοντες εκείνους που θα χαρίζουν την τελειότητα και την ομορφιά στο σώμα τους. Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες είναι η εφαρμογή της Αρωματολογίας σε κάθε προϊόν της Shiseido. Η Shiseido έχει αποδείξει τα ευεργετικά αποτελέσματα των αρωμάτων στις φυσιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, άλλοτε με καταπραϋντικές ή αναζωογονητικές ιδιότητες. Έτσι, η καθοριστική επίδραση του αρώματος στον οργανισμό οδήγησε στη δημιουργία του Body Creator, τη νέα δυναμική προσέγγιση στο αδυνάτισμα που συνδυάζει την αποτελεσματικότητα της καφεΐνης με το αρωματικό στοιχείο SLM Fragrance, ένα αναζωογονητικό ευεργετικό μείγμα από εκχύλισμα γκρέϊπ φρουτ και μπαχαρικά.

BODY SHAPING CREAM

Clarins



Εμπειρογνώμονες στην ομορφιά του σώματος, οι επιστήμονες της Clarins, με μια φιλοσοφία που εστιάζει στα εκχυλίσματα φυτών, δημιουργούν καινοτομικά προϊόντα που αποτελούν τη φυσική επιλογή για κάθε γυναίκα που δίνει έμφαση στην επίτευξη και τη διατήρηση ενός υγιούς σώματος.

Κρέμα ολοκληρωτικής διαμόρφωσης για την επιδερμίδα του σώματος, η Body Shaping Cream, ελαχιστοποιεί την εμφάνιση των ατελειών στις προβληματικές περιοχές, μειώνοντας τις επίμονες καμπύλες. Μαλακώνει τις τραχιές περιοχές του δέρματος, ενυδατώνει και χαρίζει ομοιομορφία. Η μεταξωτή σύσταση της, εξαιρετικά ενυδατική, διευκολύνει την εφαρμογή μασάζ για να υποκινηθεί αποτελεσματικά η κυκλοφορία. Συστατικά: Sveltonyl και Keratolin για λείανση και απαλότητα, Καφεΐνη, Garcinol για αδυνατίσμα και αναζωογόνηση, Μπαμπού για αποσυμφόρηση και σύσφιξη, Cambogia Garcinia και Kinkeliba για απολέπιση και σμίλευση του περιγράμματος. Βοηθά να ελαχιστοποιήσει τη σπογγώδη εμφάνιση γύρω από τη μέση, την κοιλιά, τα ισχία και το στήθος, προάγοντας ένα μηχανισμό λειάνσεως, για περισσότερη σταθερότητα και ομοιομορφία. Μία ειδική κρέμα αδυνατίσματος για όλες τις προβληματικές περιοχές του σώματος με πολλαπλή δράση: απαλύνει, ενυδατώνει, συσφίγγει και αδυνατίζει.

Είδος : Κρέμα

Τρόπος χρήσης: Εφαρμόζεται μικρή ποσότητα της κρέμας κάθε μέρα, με ανοδικές κυκλικές κινήσεις. Επιμένουμε στις 'προβληματικές' περιοχές (μέση, κοιλιά, γοφοί).

SLIMMING CONTOURING SYSTEM

Orlane



Ένα περιεκτικό προϊόν αδυνατίσματος για τις γυναίκες που επιδιώκουν μια αποτελεσματική επεξεργασία που εξυπηρετεί έναν ενισχυτικό ρόλο κατά τη διάρκεια της διατροφής τους. Μια πλήρης θεραπεία έξι εβδομάδων που ακολουθεί τρία φυσικά στάδια απώλειας βάρους.

Πρώτο στάδιο: Ενεργοποίηση της μικρό κυκλοφορίας για τη μείωση υγρών και τοξινών.

Η μέγιστη περιεκτικότητα σε Arnica αποσυμφορίζει τη μικροκυκλοφορία και έχει ως συνέπεια τη μείωση των τοξινών και την αποθήκευση νερού. Αποτέλεσμα: συρρίκνωση λιπώδους ιστού. Ο συνδυασμός της καφεΐνης, fucus, θεοβρωμίνης και yerba mate ενεργοποιεί τη διαδικασία λιπόλυσης.

Δεύτερο στάδιο: Μπλοκάρει την είσοδο των λιπαρών ουσιών με αποτέλεσμα τη μείωση των αποθεμάτων λίπους.

Σε συνδυασμό με τη διαδικασία λιπόλυσης που έχει ξεκινήσει στο πρώτο στάδιο, το συστατικό Café Vert «στερεί» τα λιπώδη κύτταρα από λιπαρές ουσίες. Δηλαδή, παρεμποδίζει την εισαγωγή αυτών στα κύτταρα με αποτέλεσμα την κατανάλωση των δικών τους αποθεμάτων.

Τρίτο στάδιο: Σταθεροποίηση του αποτελέσματος και βελτίωση του περιγράμματος του σώματος.

Στη φάση αυτή το μέγεθος των λιπωδών κυττάρων επανέρχεται, η υποδόρια κυκλοφορία αποκαθίσταται και η παρουσία του Ασιατικού Centella πέντε φορές πιο συγκεντρωμένη από ότι στο πρώτο στάδιο επαναφέρει τη δομή του συνδετικού ιστού αυξάνοντας την ελαστικότητά του έχοντας ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του περιγράμματος του σώματος.

Χρήση: 4 sachet για κάθε φάση αδυνατίσματος (2 εβδομάδες). Η κάθε φόρμουλα χρησιμοποιείται σε στεγνό δέρμα για 2 εβδομάδες, κατά προτίμηση το πρωί, κάνοντας μασάζ με απαλές κυκλικές κινήσεις.

Γεράνι

Αυτό το ανθεκτικό φυτό κάνει περισσότερα από το να εφοδιάζει απλώς αρώματα με το αιθέριο έλαιό του. Περιέχει ένα συστατικό που ενισχύει την αποσύνθεση του λίπους στον λιπώδη ιστό.⁽⁴²⁾

Ορατά αποτελέσματα σε κάθε μία από τις 3 φάσεις. Μετά από 2 εβδομάδες παρατηρείται μέση μείωση 1,6cm γύρω από τους μηρούς και 1,9cm γύρω από τα γόνατα. Μετά από 4 εβδομάδες, επαναπροσδιορίζεται η σιλουέτα και ο λιπώδης ιστός μειώνεται ορατά. Σε 6 εβδομάδες τα αποτελέσματα είναι αξιοθαύμαστα. Το σώμα ανακτά τη «γραμμή» του και η επιδερμίδα γίνεται πιο σφριγηλή.

Σύσταση: γλυκερίνη, προπυλενογλυκόλη, καφεΐνη, centella asiatica, ilex paraguariensis (yerba mate), escin, θεοβρωμίνη, arnica Montana, cafe vert, fucus vesiculosus, καμφορά, λεμόνι, citral, γεράνι.

SPECIAL VENTRE LIPORÉDUCTEUR

Elancyl

Συμπυκνωμένος όρος λιποδιάλυσης. Πιο συμπυκνωμένος σε συσφιγκτικούς και αποσυμφορητικούς παράγοντες ειδικά σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στις ιδιαιτερότητες του κοιλιακού ιστού, το ζελ Special Ventre Lipo- Réducteur με χρονοπρογραμματισμένη σύνθεση δρα με στοχευμένο τρόπο στο αδυνάτισμα και τη σύσφιξη του δέρματος. Κάθε πρωί γίνεται μασάζ στην προβληματική περιοχή εφαρμόζοντας το προϊόν με τη φορά των δεικτών του ρολογιού σε όλη την περιοχή της κοιλιάς. Μια εφαρμογή την ημέρα (το πρωί). Τα αποτελέσματα μετά από 14 ημέρες ήταν σύσφιξη κατά 77% και λεπτότερη μέση κατά 70%, ενώ μετά από 28 ημέρες ήταν σύσφιξη κατά 86% και λεπτότερη μέση κατά 77%.



ΚΡΕΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ BENOSTAN

Benostan

Κρέμα σώματος από αγνά εκχυλίσματα βοτάνων και αγνό λάδι ελιάς. (150ml) Καταπολεμά το τοπικό λίπος, τονώνει, αναζωογονεί και ενεργοποιεί τις λειτουργίες του δέρματος με ελαφρό μασάζ. Ιδανικό για το εντοπισμένο λίπος στο κάτω μέρος του σώματος (μηροί, γλουτοί, ψωμάκια). Κατάλληλο για καθημερινή χρήση μόνο του ή παράλληλα με άλλο ενυδατικό προϊόν. Επιστημονικά ελεγμένο με τη μέθοδο Moire. Άμεσα αποτελέσματα.



ULTRA BODY LIFT 10 MINCEUR

Lierac



Αδυνατιστικός όρος λιπογλυπτικής σώματος.

- Μειώνει το τοπικό λίπος και σταματά την συσσώρευσή του,
- Λειαίνει την καπιτονέ όψη.

Μία 14 ημερών θεραπεία σμίλευσης του σώματος, αναδιαμορφώνει και καθαρίζει αποτελεσματικά το περίγραμμα, βοηθάει στην αποβολή του λίπους στους μηρούς, τους γλουτούς, τα ισχία και το στομάχι, αφού η καφεΐνη που περιέχεται στο προϊόν παρέχει βέλτιστη απορρόφηση.

ΚΡΕΜΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ BIOSELECT

Bioselect

Μια μοναδική κρέμα για την περιποίηση του σώματος, πλούσια σε φυσικούς αδυνατιστικούς και τονωτικούς παράγοντες. Τα εκχυλίσματα από Κολα και Guarana, πηγές φυσικής καφεΐνης, γνωστής για την εξαιρετική λιπολυτική της δράση, μειώνουν την τοπική συσσώρευση λίπους και συντελούν στην εξάλειψη της όψης «φλοιού πορτοκαλιού». Η φόρμουλα είναι εμπλουτισμένη με εκχυλίσματα Ρούσκου και άγριας Καστανιάς που τονώνουν τη μικροκυκλοφορία, καθώς και σε θαλάσσια φύκια που εξασφαλίζουν ενυδάτωση και αναζωογόνηση. Τα παραπάνω συστατικά, σε συνδυασμό με την ευεργετική δράση του Dictamella, βοηθούν το δέρμα να γίνει πάλι σφριγηλό, λείο και απαλό, ενώ η κυτταρίτιδα μειώνεται αισθητά. Απλώστε την με κυκλικό και ανοδικό μασάζ, καθημερινά μετά το μπάνιο, στις προβληματικές περιοχές.



FAST BREAK ENERGY BAR

FLP



Συνδυασμός χαρουπιού με φυστικοβούτυρο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Απαραίτητο για παιδιά που καταναλώνουν πολλή ενέργεια και για όσους κάνουν δίαιτα. Το FAST BREAK είναι υποκατάστατο γεύματος με λίγες θερμίδες (240) που μπορεί να συνδυαστεί με όλο το διατροφικό πρόγραμμα.
Περιεχόμενο 57 gr

Παραπάνω, είδαμε προϊόντα, τα οποία προορίζονται αποκλειστικά για το αδυνάτισμα. Τα περισσότερα προϊόντα κυκλοφορούν στην αγορά από γνωστές εταιρίες καλλυντικών, άλλα τα βρίσκουμε στα φαρμακεία και άλλα ίσως όχι τόσο γνωστά που παίζουν και αυτά το ρόλο τους στο χώρο της αισθητικής.

Αυτά τα οποία αναφέρονται παραπάνω και ανήκουν στα επαγγελματικής χρήσης προϊόντα είναι το Lipocéa της Phytocéane, η Crème Affinante Thermo active της Carole Franck, το Pack Hosoku και το Hadami της γιαπωνέζικης εταιρίας Utsukusy και το Body Déclis της Phytomer. Αυτά τα προϊόντα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά από αισθητικούς σε πελάτες/ισσες, όπου συνήθως

προηγείται peeling για απολέπιση και έπειτα ειδικό μασάζ ή με τα χέρια ή με μηχανήμα για την εισχώρηση του προϊόντος στο δέρμα. Τα συγκεκριμένα βέβαια είναι προϊόντα του 2004-2006· οι κατάλογοι των εταιριών αυτών ανανεώνονται κάθε χρόνο και ο καθένας μπορεί να βρει ότι τον ενδιαφέρει.

Οι εταιρίες Yves Rocher (Lipophenol Vegetal, Cure intervention Minceur, Peeling Préparation Minceur), Shiseido (Body Creator), Clarins (Body Shaping Cream) και Orlane (Slim Contouring System) είναι γνωστές εταιρίες καλλυντικών, τα προϊόντα τους είναι ευρείας κατανάλωσης και ο οποιοσδήποτε που θα τα αγοράσει μπορεί να τα χρησιμοποιήσει. Ο τρόπος χρήσης γενικώς όλων των προϊόντων αδυνατίσματος είναι ίδιος αλλά αυτά τα προϊόντα επειδή συνήθως απευθύνονται στον απλό κόσμο εφαρμόζονται με ένα απλό μασάζ που κάνει μόνος του ο χρήστης. Τα τελευταία είναι από τους πρόσφατους καταλόγους του 2008.

Αυτά πάλι τα οποία μπορούμε να τα βρούμε στα φαρμακεία και αναφέρονται στο κεφάλαιο είναι: το Ayurslim της Himalaya, το Special Ventre Liporéducteur της Elancyl, η κρέμα σώματος Benostan της ομώνυμης εταιρίας Benostan, το Ultra Body Lift 10 της Lierac και η κρέμα αδυνατίσματος Bioselect της Bioselect.

Το τελευταίο προϊόν του κεφαλαίου είναι μία σοκολάτα της εταιρίας FLP που αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για αδυνάτισμα. Εδώ θα ήταν καλό να αναφέρουμε ότι υπάρχουν και πολλές ζώνες που βοηθούν στην απώλεια βάρους (ζώνες αδυνατίσματος).

Τα προϊόντα που αναφέρονται στο κεφάλαιο περιέχουν συστατικά, μερικά από τα οποία αναπτύσσονται στην παρακάτω ενότητα.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Corallina Corallina

Κόκκινο φύκι, περιέχει πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα. Δρα ως διεγέρτης και ενεργοποιητής κυττάρων⁽⁸⁷⁾

Λεμονιά

Δε χρειάζεται νομίζουμε να περιγράψουμε το πολύ γνωστό και αγαπημένο στην Ελλάδα αυτό δέντρο, με τους ευλογημένους του καρπούς. Είναι άλλωστε γενικά γνωστές οι πλήθος ιδιότητες και

χρήσεις του λεμονιού στην καθημερινή τροφή, σαν δροσιστικό ποτό, αλλά και σαν νοστιμιστικό στις σαλάτες. Ωστόσο, το λεμόνι είναι και ένα βασικό φάρμακο με την μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C που περιέχει. Καθαρίζει το αίμα, είναι αντιπυρετικό, παρεμποδίζει τα κρυολογήματα, διευκολύνει την πέψη, μειώνει την χοληστερίνη (με συνεχή χρήση του χυμού του). Το αιθέριο έλαιο από λεμόνι είναι αναζωογονητικό, τονωτικό και ευχάριστο, ταιριάζει με όλες τις γνωστές θεραπευτικές περιποιήσεις του δέρματος και των μαλλιών. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι απαιτούνται 3000 λεμόνια για να παραχθεί ένα κιλό αγνό αιθέριο έλαιο, το οποίο καλύτερα να μην το χρησιμοποιούμε πριν από την έκθεση μας στο ήλιο.⁽²⁾

Ιπποκαστανιά

Ψηλό δέντρο, που μπορεί να φτάσει ως τα 30 μέτρα και συναντιέται σε ορεινές, ακόμη και στην Ελλάδα, όπου λέγεται Αγριοκαστανιά, ή Πικροκαστανιά. Τα φύλλα της είναι σύνθετα και το καθένα αποτελείται από 5-7 μικρότερα, οδοντωτά. Δίνει πολύ όμορφα λευκά λουλούδια, με κόκκινες και κίτρινες αποχρώσεις, ενώ οι καρποί του δέντρου είναι αγκαθωτοί. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ο φλοιός από τα νέα κλαδιά του δέντρου, που δίνει ένα αφέψημα πολύ αντιπυρετικό και στυπτικό. Από τους καρπούς του δέντρου βγάζουμε ένα λάδι που είναι πολύ καλό για εντριβές σ' όσους υποφέρουν από αρθρικούς ή ρευματικούς πόνους. Ωστόσο, δεν πρέπει να παίρνουμε μεγάλες δόσεις, γιατί η Αισκουλίνη που περιέχεται στο δέντρο είναι μια πολύ δραστική ουσία.⁽²⁾

Κισσός

Το πολύ γνωστό στην Ελλάδα αναρριχητικό φυτό που το συναντούμε σε πλήθος ποικιλίες. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι αντισπασμωδικές, αντιπηκτικές του αίματος κι αντισυλληπτικές. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούμε το στέλεχος του φυτού και τα φύλλα. Λίγο αφέψημα από φύλλα κισσού είναι ένα πολύ καλό αντισυλληπτικό για τις γυναίκες που δεν θέλουν να τεκνοποιήσουν, αλλά και εμποδίζει την πήξη του αίματος για όσους πάσχουν από φλεβίτιδες και κίρσους.⁽²⁾

Ανανάς

Ο φυσικός σύμμαχος στο αδυνάτισμα. Ο Ανανάς είναι ένα φρούτο ιδιαίτερα γνωστό, τόσο για τη δροσιστική απόλαυση που χαρίζει, όσο και για τις μοναδικές αρετές του. Περιέχει βρωμελίνη, ένα ένζυμο που συντελεί στη βελτίωση της πέψης και την κατακερμάτιση του συσσωρευμένου λίπους.⁽⁸⁸⁾

Inhibitine

Πρόκειται για ενζυμικό ανασταλτικό παράγοντα, μια ουσία που δεσμεύεται σε ένα ένζυμο και μειώνει τη δραστηριότητά του.⁽³⁶⁾

Gymnema Sylvestre

Είναι ένα χορτάρι εγγενές στα τροπικά δάση της νότιας και κεντρικής Ινδίας όπου έχει χρησιμοποιηθεί σαν φυσιοθεραπευτική μέθοδος αντιμετώπισης του διαβήτη για σχεδόν δύο χιλιετίες.⁽³⁷⁾

Πράσινος καφές

Ο πράσινος καφές προέρχεται από κόκκους καφέ, όπως και ο κανονικός καφές, με την διαφορά ότι δεν είναι τόσο επεξεργασμένος. Έτσι λοιπόν πετυχαίνουμε την κατακράτηση πολλών βιοενεργών συστατικών με αποτέλεσμα την απώλεια λίπους. Όπως όλοι γνωρίζουμε η καφεΐνη έχει την ιδιότητα να αυξάνει τον μεταβολισμό και την ενέργεια. Μετά από μελέτες που έγιναν στο χλωρογενές οξύ το οποίο περιέχεται μόνο στον πράσινο καφέ, αποδείχθηκε ότι αυτό δημιούργησε ένα ιδανικό περιβάλλον για την καύση του λίπους. Αύξησε τον μεταβολισμό των υδατανθράκων και σταθεροποίησε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Σημειώστε ότι ο καφές που κατασκευάζεται υπό κανονικές συνθήκες περιέχει πολύ μικρά ποσοστά από τα συστατικά αυτά.⁽³⁸⁾

Χαρούπι

Το χαρούπι ή ξυλοκέρατο είναι ο χοντρός καστανόμαυρος εξωτερικά και εσωτερικά καρπός της χαρουπιιάς. Λέγεται και ξυλοκερατιά και μεγαλώνει ακόμα και σε φτωχά, ξερά, πετρώδη και ηφαιστειογενή εδάφη. Τα χαρούπια είναι εξαιρετικά θρεπτική τροφή. Πλούσιότερα σε ασβέστιο ακόμα και από το γάλα (350 mg Ca ανά 100 gr έναντι 120 mg Ca ανά 100 gr του γάλακτος), πλούσια σε φώσφορο, υδατάνθρακες, βιταμίνες Α και Β, πρωτεΐνες και πολλά μεταλλικά στοιχεία. Το χαρουπόμελο που κυκλοφορεί στο εμπόριο ως σιρόπι από τον καρπό, είναι προϊόν υγιεινής διατροφής, που καταπραΰνει το στομάχι, βοηθά στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ουσία σε διάφορα παρασκευάσματα (σε δημητριακά, σε γλυκά, σε ροφήματα). Η χαρουπόσκονη θυμίζει ρόφημα σοκολάτας ή κακάο και μπορεί να τα αντικαταστήσει σε οποιαδήποτε συνταγή για μπισκότα, κέικ, σοκολατοειδή γλυκίσματα, κρύα και ζεστά ροφήματα. Η χαρουπόσκονη κυκλοφορεί στο εμπόριο και σε μορφή σοκολάτας, είναι η γνωστή χαρουπολάτα, επίσης σε μορφή μερέντας, παστίλιων κ.λπ.⁽²³⁾

Cambogia Garcinia

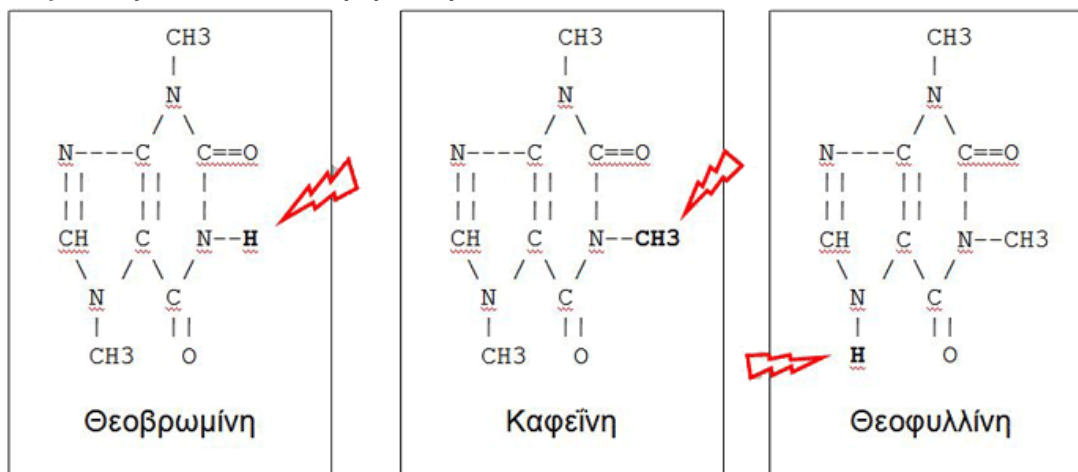
Φυτό με ένα μικρό φρούτο που μοιάζει με ένα μικροσκοπικό κολοκύθι. Είναι γηγενές στην Ινδία και σε μερικά μέρη της Ασίας, και ένα απόσταγμα από τον καρπό και το φλοιό του είναι δημοφιλές σε πολλά φυσικά προϊόντα απώλειας βάρους. Το απόσταγμα είναι υδροκιτρικό οξύ (HCA), που θεωρείται ότι καταστέλλει την όρεξη και ενισχύει το κάψιμο του λίπους. Πειράματα σε ζώα υποστηρίζουν αυτές τις απόψεις, αλλά τα συμπεράσματα των δοκιμών σε ανθρώπους είναι διφορούμενα. Η θεωρία πίσω από την cambogia garcinia είναι ότι το HCA μπλοκάρει ένα ένζυμο αποκαλούμενο κιτρικό άλας λυάση που μετατρέπει τους πλεονάζοντες υδατάνθρακες σε λίπος. Με την παρεμπόδιση αυτού του ενζύμου, θεωρείται ότι το σώμα αυξάνει την οξειδωση υδατανθράκων, ή πιο απλά, καίει τους πλεονάζοντες. Σε εκτενείς μελέτες σε ζώα, η cambogia garcinia βρέθηκε να μειώνει την λήψη τροφής με την καταστολή της όρεξης, καθώς επίσης και να μειώνει το λίπος του σώματος. Οι ανθρώπινες δοκιμές είναι λιγότερο σαφείς. Ενώ μερικές μελέτες για την χρήση της cambogia garcinia παρουσίασαν ότι το HCA διπλασιάζει ή και τριπλασιάζει την απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 12 εβδομάδων, άλλες μελέτες παρουσίασαν λιγότερο ελπιδοφόρο αποτέλεσμα. Το περιοδικό της αμερικανικής ιατρικής ένωσης (JAMA) δημοσίευσε μια τέτοια μελέτη: χρησιμοποίησε μια καθημερινή δόση 1500 mg HCA κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 12 εβδομάδων σε υγιείς, υπέρβαρους ενηλίκους. Στο τέλος της περιόδου, η ομάδα που λάμβανε cambogia garcinia δεν είδε διαφορετική απώλεια βάρους από άλλη ομάδα ελέγχου. Εντούτοις, αυτή η μελέτη έχει επικριθεί από μερικούς, με το επιχείρημα ότι η διατροφή που χρησιμοποιήθηκε δοκιμαστικά πιθανόν να παρεμπόδισε τη δυνατότητα του σώματος να απορροφήσει HCA. Η Cambogia Garcinia σύμφωνα με τις υπάρχουσες πληροφορίες δεν έχει γνωστά δυσμενή αποτελέσματα σε υγιείς ενηλίκους, αλλά υπάρχουν μερικές πληθυσμιακές ομάδες, στις οποίες αντενδείκνυται η χρήση της. Σύμφωνα με τους εμπειρογνώμονες, αυτές είναι: τα παιδιά, οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, οι διαβητικοί και οι πάσχοντες από Alzheimer ή άλλες ασθένειες άνοιας. Στην περίπτωση των ασθενών του Alzheimer, το HCA μπορεί να συσσωρεύσει ακετυλοχολίνη στον εγκέφαλο, ενώ οι διαβητικοί μπορεί να επηρεαστούν από την τάση του HCA να χαμηλώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Αντιθέτως, στους υγιείς ενήλικες αυτή η τελευταία επίδραση μπορεί πρακτικά να συγκρατήσει την επιθυμία για γλυκά και υδατάνθρακες.

(29)

Θεοβρωμίνη

Η θεοβρωμίνη είναι ένα αλκαλοειδές που παράγεται κατά της φάσης της «ζύμωσης» των καρπών του κακαόδεντρου και αποτελεί μια παρεμφερή μορφή διεγερτικού, με την καφεΐνη και την θειοξανίνη (ή θεοφυλλίνη που έχει το τσάι).

Οι παρακάτω συγγενείς χημικές ενώσεις (μεθυλοξανθίνες) θα μας δείξουν γιατί είναι διεγερτική ουσία:



Η χημική διαφορά μεταξύ τους, είναι η αντικατάσταση ενός υδρογόνου (--H) με ένα μεθύλιο (--CH₃). Αυτό είναι αρκετό για να έχουν αρκετά διαφορετική δράση η κάθε μία, στον άνθρωπο.

Σύγκριση της δράσης των μεθυλοξανθίνων:

Μεθυλοξανθίνες	Κεντρικό νευρικό σύστημα	Διούρηση	Κυκλοφορικό
Καφεΐνη	***	*	*
Θεοφυλλίνη	**	***	***
Θεοβρωμίνη	*	**	**

Η δράση της θεοβρωμίνης:

1. Μυϊκή τόνωση.
2. Καρδιακή τόνωση.
3. Βρογχοδιαστολή.
4. Αγγειοδιαστολή.
5. Διούρηση.
6. Καταστολή του βήχα.
7. Αύξηση της Ενεργειακής διέγερσης.
8. Αύξηση της Γνωσιακής λειτουργίας.

Έτσι συνιστάται σε παθήσεις όπως υπέρταση, καρδιακή κάμψη και καταστάσεις όπως η κόπωση και η ατονία. Η μαύρη σοκολάτα έχει την περισσότερη αναλογία σε θεοβρωμίνη. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί αϋπνία.

Μια άλλη σοβαρή διαφορά των μεθυλοξανθίνων, είναι η παρατεταμένη χρονική διάρκεια της δράσης της θεοβρωμίνης (6-10 ώρες ημιζωή) σε αντίθεση με την καφεΐνη (2-5 ώρες ημιζωή).

Η απορρόφηση της θεοβρωμίνης από τον οργανισμό, παρουσιάζει το εξής χαρακτηριστικό: Όσο περισσότερη ποσότητα θεοβρωμίνης καταναλώνει ο οργανισμός, τόσο μειώνεται ο μεταβολισμός της. Αυτό σημαίνει ότι τα επίπεδα της θεοβρωμίνης στο αίμα, παραμένουν περισσότερο χρόνο σε υψηλά επίπεδα. Δηλαδή παρατείνεται η δράση της. Αλλά το ίδιο συμβαίνει και με τις υπόλοιπες μεθυλοξανθίνες, την ομάδα δηλαδή στην οποία ανήκει. Η παρουσία θεοβρωμίνης στο αίμα, κάνει δραστικότερη την καφεΐνη και τη θεοφυλλίνη, αυξάνοντας τη διάρκεια παραμονής τους στον οργανισμό. Έτσι αν λαμβάνετε φάρμακα για άσθμα ή πνευμονοπάθεια, με βάση τη θεοφυλλίνη ή την αμινοφυλλίνη, και τρώτε συστηματικά σοβαρές ποσότητες μαύρης σοκολάτας, τότε θα πρέπει να το συζητήσετε με το γιατρό σας.



Η θεοβρωμίνη δεν δημιουργεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η Θεοβρωμίνη όπως και οι υπόλοιπες μεθυλοξανθίνες, καταναλώνουν σημαντική ποσότητα θερμίδων για να επιφέρουν τη δράση τους. Αυτή η κατανάλωση θερμίδων, προκαλεί ένα ήπιο αίσθημα ζέστης στο σώμα, για αυτό και λέγονται «θερμογενείς». Αυτό πιθανώς να συνεισφέρει στην ελκτική προτίμηση της σοκολάτας. Η αύξηση του μεταβολισμού και η ήπια λιπόλυση, είναι επίσης ευπρόσδεκτα αισθητικά πλεονεκτήματα.⁽⁴²⁾

Προπυλενογλυκόλη

Εμπορικά παράγεται από οξικό οξύ και ανθρακικά άλατα. Χρησιμοποιείται ως διαλυτικό μέσο και αντιοξειδωτικό και δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες κατά την χρήση του στα τρόφιμα.⁽³⁹⁾

Καμφορά

Άχρωμη και ημιδιαφανής ουσία με έντονο άρωμα που βγαίνει από το καμφορόδεντρο. Είναι εύθρυπτη, με γεύση έντονα καυστική. Βρίσκεται σε σημαντική ποσότητα μέσα σε διάφορα αιθέρια έλαια, όπως είναι το αιθέριο έλαιο του καρδαμώμου του Σιάμ. Τήκεται στους 179° C κι όταν αναφλεγεί παράγει φλόγα αιθαλίζουσα και λαμπρή. Το σημείο ζέσης της είναι 240° C. Η αυξημένη ζήτησή της

οφείλεται βασικά στις πολλαπλές δυνατότητες χρησιμοποίησής της. Εκεί όμως όπου η καμφορά γνωρίζει ακόρεστη ζήτηση, είναι ο τομέας της φαρμακευτικής βιομηχανίας. Φαρμακευτικά επεξεργασμένη χρησιμοποιείται ως διεγερτικό του νευρικού συστήματος σε περιπτώσεις αιμορραγιών, σοκ και οξειών πνευμονικών παθήσεων. Η καρδιοτονωτική της δράση επίσης επιβάλλει τη χρήση της σε καταστάσεις καταπληξίας. Χρησιμοποιείται επίσης εξωτερικά και με τη μορφή διαλύματος ως αντισηπτικό.⁽⁴¹⁾

Γκρέϊπφρουτ

Το γκρέϊπ-φρουτ είναι οπωροφόρο δέντρο της τάξης τερεβινθώδη, του γένους κίτρο και της οικογένειας ρουτίδες, αγγειόσπερμο δικότυλο φυτό και καλλιεργείται για τον ομώνυμο καρπό του.



Το γκρέϊπ-φρουτ έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, και είναι 3ο μετά το πορτοκάλι και το λεμόνι. Είναι πολύ καλό στη μείωση της χοληστερίνης και στο κάψιμο του περιττού λίπους γι αυτό και χορηγείται σε πολλές δίαιτες.

Το γκρέϊπφρουτ μπορεί να βοηθά αυτούς που θέλουν να χάσουν περιττά κιλά. Επίσης έχει δράσεις εναντίον του διαβήτη, της ουλίτιδας και του έλκους στο στομάχι.

Το γκρέϊπφρουτ συμβάλλει στην απώλεια βάρους επειδή πολύ πιθανόν, μειώνει τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.

Η μείωση της ινσουλίνης στο αίμα, είναι ανασταλτικός παράγοντας για την όρεξη.

Το αιθέριο έλαιο από γρέϊπ φρούτ, καλμάρει το νευρικό σύστημα και χαλαρώνει τους μυς. Πρόκειται στη πραγματικότητα για ένα αγνό έλαιο που φροντίζει την επιδερμίδα με ιδιαίτερα ήπιο τρόπο, προσφέροντας παράλληλα μεγάλη βοήθεια στη γρήγορη αποβολή τοξινών. Αποτελεί ιδανικό έλαιο για μπάνιο και μασάζ, όμως δεν θα πρέπει να το χρησιμοποιείτε πριν από πολύωρη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.⁽³⁷⁾⁽⁴⁰⁾

Φυστικοβούτυρο

Το φυστικοβούτυρο επινοήθηκε από τον Αμερικανικής καταγωγής γιατρό και χορτοφάγο Dr John Harvey Kellogg το 1894 ως μια θρεπτική και ευκολόπεπτη υγιεινή τροφή για τους ασθενείς του. Παρά το όνομα του, το φυστικοβούτυρο δεν περιέχει καθόλου βούτυρο ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το φυστικοβούτυρο συνήθως περιέχει φυστίκια, αλάτι και μερικές φορές γαλακτοματοποιητή. Το φυστικοβούτυρο είναι μια τροφή υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμί-

νη Ε, η οποία είναι το ισχυρότερο αντιοξειδωτικό του ανθρώπινου οργανισμού.⁽³⁹⁾⁽⁴³⁾

Arnica montana



Βοτανικό όνομα: Αρνακίς η ορεινή (*arnica montana*) ανήκει στην οικογένεια των σύνθετων (*asteraceae*). Κατάγεται από την Ευρώπη και ευδοκimeί σε βουνά και χερσότοπους, σε ξερικά λιβάδια στα δάση και ως καλλιεργούμενο. Φτάνει σε ύψος μέχρι 6 εκ., έχει τριχωτούς βλαστούς, σχηματίζει άμισχη ροζέτα από φύλλα σε σχήμα δόρατος και κίτρινα άνθη. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.

Η άρνικα χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως αποτελεσματικό επουλωτικό μέσο. Θεωρούνταν τονωτικό για το κυκλοφοριακό και πολύτιμο μέσο για τη θεραπεία της στηθάγχης (ακόμα και ο γερμανός ποιητής Γκαίτε έπινε στα γηρατιά του τσάι άρνικας για να καταπραΰνει τη στηθάγχη του), θεωρούνταν επίσης και διουρητική όπως και ευεργετική σε περίπτωση τυμπανισμού, χρησιμοποιούνταν δε και ως ανθελμινθικό (κατά των σκουληκιών) καθώς και για τη θεραπεία δαγκωμάτων ζώων.

Ιδιότητες: Η άρνικα έχει αντισηπτικές, αντιρρευματικές και αντιαρθρικές ιδιότητες. Οι αξιοσημείωτες θεραπευτικές επιτυχίες της άρνικας οφείλονται στα ποικίλα συστατικά της. Τα αιθέρια έλαια ενεργούν π.χ. απολυμαντικά, αναστέλλουν τις μολύνσεις και βοηθούν μάλιστα στην επούλωση των πληγών, τα δε φλαβονοειδή ενεργούν μαζί με άλλα συστατικά ευεργετικά στο κυκλοφορικό σύστημα.⁽⁴⁴⁾

Kinkeliba (Combretum micranthum)

Το *Kinkeliba* είναι ένα εξωτικό φυτό αφρικανικής προέλευσης. Το εκχύλισμα του που λαμβάνεται από τα φύλλα μελετάται ειδικά για την αδυνατιστική δραστηριότητά του και έχει τη δυνατότητα να μειώνει τις επίμονες καμπύλες.⁽⁴²⁾



Γεράνι (Rose Geranium Oil)

Το γεράνι είναι ένα αιθέριο έλαιο ιδανικό για το λεπτεπίλεπτο δέρμα. Εξαιτίας των αντί-φλεγμονωδών ιδιοτήτων του, το γεράνι καταπραΰνει το δέρμα. Χρησιμοποιείται σε μεγάλο εύρος προϊόντων φροντίδας σώματος και ευεξίας. Καλό για λάδια προσώπου, λάδια σώματος, για μείγματα για μασάζ, για λάδια μπάνιου και για λουλουδένια μείγματα. Συχνά χρησιμοποιείται για εμμη-



νορροϊκά προβλήματα, έκζεμα, κατάθλιψη, θλίψη, νευραλγίες, ένταση, στρες και νευρώδεις καταστάσεις. Άρωμα: ζεστό, λουλουδένιο, ευωδιαστό. Ταιριάζει με τα περισσότερα αιθέρια έλαια. Χαλαρωτικό, αναζωογονητικό, χαρίζει ισορροπία, βοηθά με την εξάντληση, το στρες και την πνευματική αστάθεια, αισθησιακό διεγερτικό. Αντικαθιστά ιδανικά το έλαιο τριαντάφυλλου.⁽⁴⁶⁾

Yerba Mate (*ilex paraguariensis*)

Το mate ή το Yerba mate δεν είναι τσάι. Είναι ένα εκχύλισμα φύλλων από ένα είδος ελαιόπρινου, *paraguariensis Ilex*. Το φυτό αυτό δεν έχει καμία απολύτως σχέση με το κανονικό φυτό του τσαγιού (*Camellia sinensis*). Είναι τροπικά ή υποτροπικά φυτά τα οποία χρειάζονται υψηλές θερμοκρασίες, υψηλή υγρασία και μέχρι 1500 χιλ. ετήσια βροχή.

Έχει διατυπωθεί στο παρελθόν ότι το mate περιέχει ένα ιδιαίτερο συστατικό τη 'ματεΐνη' (*mateine*) το οποίο μοιάζει με την καφεΐνη χωρίς όμως τα στοιχεία εθισμού της τελευταίας. Η ματεΐνη υποστηρίχθηκε ότι είναι ένα στερεοϊσομερές της καφεΐνης και συνεπώς μια διαφορετική ουσία. Εντούτοις, αυτό είναι αδύνατο καθώς η καφεΐνη δεν έχει κανένα στερεοϊσομερές. Συνεπώς η ματεΐνη είναι ένα συνώνυμο της καφεΐνης. Το mate περιέχει περίπου στα φύλλα του όση καφεΐνη περιέχεται στους κόκκους του καφέ. Το mate περιέχει ακόμα δύο ξανθίνες (συστατικά σαν την καφεΐνη): θεοβρωμίνη (όπως στους κόκκους του κακάο) και θεοφυλλίνη (όπως στο κανονικό τσάι) οι οποίες έχουν παρόμοια δράση με την καφεΐνη.

Παρά το γεγονός ότι έχουν αποδοθεί πολλές θεραπευτικές ιδιότητες στο mate ελάχιστα έχουν αποδειχθεί. Έχει αποδειχθεί ότι το mate έχει ισχυρές αντί-οξειδωτικές ιδιότητες και μειώνει την οξειδωτική τάση του σώματος.⁽³⁷⁾

Αμύγδαλο (*prunus dulcis*)

Οι καρποί και το λάδι της αμυγδαλιάς είναι ευεργετικά για όλο το σώμα, αλλά και την υγεία.

Το γλυκό αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται για να μαλακώνει την επιδερμίδα, να μαλακώνει και να τονώνει τις ξηρές επιδερμίδες, να χαλαρώνει από τους κνησμούς, να επιταχύνει την ανάρρωση από δερματοπάθειες και επιδερμικά εγκαύματα. Το πικρό αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται σε μερικά από τα προϊόντα μας, και έχει την φήμη ότι βοηθάει στο να εξαφανίζει τις φακίδες και να εξασφαλίζει αυστηρή υγιεινή στις μασχάλες και στα πόδια.

Εκτιμάται για τις μαλακτικές και ενυδατικές του ιδιότητες σε περιπτώσεις δερματικών φλεγμονών.

Στις ετικέτες των καλλυντικών αναζητήστε το και ως *Prunus Dulcis* ή *Prunus Amygdalus*.

Το αμυγδαλέλαιο προέρχεται από την έκθλιψη των καρπών της αμυγδαλιάς και είναι ένα από τα πιο βασικά συστατικά της αρωματοθεραπείας, καθώς λειτουργεί ως φορέας διάλυσης των αιθέριων ελαίων αλλά και ως βασικό φυτικό λάδι για μασάζ.

Το αμύγδαλο είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, K και σε ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος. Επίσης, σε παλμιτικό, ολεϊκό και λινολεϊκό οξύ, που τρέφουν και τονώνουν την επιδερμίδα.⁽⁴⁸⁾

Ruscus aculeatus (Liliaeae)

Από τις ρίζες του φυτού παίρνουμε εκχύλισμα πλούσιο σε ρουσκογενίνη (στεροειδική σαπωνίνη). Αυτό έχει ένα ερεθιστικό αποτέλεσμα πάνω στα τοιχώματα των φλεβικών και λεμφικών καναλιών διαμέσου διεγερτικού τύπου δράσης:

α) απευθείας δράση πάνω στους α-αδρενεργικούς υποδοχείς των λείων μυϊκών κυττάρων του αγγειακού τοιχώματος

β) μια έμμεση επίδραση διαμέσου απελευθέρωση της νοραδρεναλίνης. Έτσι δικαιολογείται η αύξηση της λεμφικής και φλεβικής μικροκυκλοφορίας και η παρεμπόδιση της διαπερατότητας των αγγείων.⁽¹⁰⁾

Σπιρουλίνα

Η σπιρουλίνα είναι ένα μικροσκοπικό υδρόβιο φύκι του γλυκού νερού με εξαιρετικές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Συμπεριλαμβάνεται στα 8 συνολικά φύκια που μπορούν να καταναλωθούν ως τροφή από τον άνθρωπο, αφού μεταξύ των μικροφυκών ελάχιστα είδη μπορούν να καλλιεργηθούν για διατροφικούς σκοπούς.

Τη σπιρουλίνα κατανάωναν αιώνες πριν και οι Αζτέκοι. Το έντονο κυανοπράσινο χρώμα της εντυπωσιάζει, αλλά ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι το πώς ένας τόσο μικρός φυσικός οργανισμός μπορεί να κρύβει τόσες βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία για τον άνθρωπο. Συγκεκριμένα, είναι από τις πληρέστερες τροφές στον κόσμο.

Όλα τα βασικά αμινοξέα περιλαμβάνονται στο σπειροειδές αυτό φύκι. Έχει πάνω από 100 πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και είναι ιδιαίτερα εύπεπτη τροφή, γι' αυτό και την καταναλώνουν οι αστροναύτες στο διάστημα.⁽²⁶⁾

κεφάλαιο 2:

προϊόντα για αδυνάτισμα - κυτταρίτιδα

Εκτός από τα προϊόντα που υπάρχουν στο εμπόριο αποκλειστικά για το αδυνάτισμα, τα πιο δημοφιλή καλλυντικά και γενικά προϊόντα έχουν διπλή δράση. Τα προϊόντα αδυνατίσματος και τοπικού ή ολικού πάχους έχουν πάρει την πρώτη θέση στην αγορά αφού το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών με καθόλου, λίγα ή και πολλά παραπανίσια κιλά έχουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Επομένως η πρώτη επιλογή του ενδιαφερόμενου κοινού είναι ένα καλλυντικό προϊόν το οποίο θα δώσει αποτελέσματα και στα δύο φλέγοντα προβλήματα που απασχολούν κυρίως τις γυναίκες. Η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους.

Τα προϊόντα αυτά είναι αποτελεσματικά όταν συνδυάζονται με ισορροπημένη διατροφή και μειωμένη κατανάλωση θερμίδων. Επίσης η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα την αποτελεσματικότητά τους. Είναι μύθος ότι αυτά τα προϊόντα δεν κάνουν "δουλειά". Η επιλογή του σωστού προϊόντος σε συνδυασμό με την κατάλληλη χρήση συμβάλλουν στη μείωση του λίπους και στη λείανση αλλά και στην αντιμετώπιση της εμφάνισης του φλοιού πορτοκαλιού στην επιδερμίδα. Το προτιμότερο είναι αυτά τα αδυνατιστικά προϊόντα να χρησιμοποιούνται σε καθαρό απολεπισμένο δέρμα ώστε να απορροφώνται ευκολότερα.

Τα προϊόντα αδυνατίσματος δεν είναι εύκολο να φθάσουν στον υποδόριο ιστό, τη βαθύτερη στιβάδα του δέρματος, όπου βρίσκεται το λίπος. Για να καταφέρουν να "διασχίσουν" την εξωτερική στιβάδα, θα πρέπει να τα βοηθήσουμε κάνοντας απολέπιση δύο φορές την εβδομάδα. Ωστόσο, η σημαντικότερη κίνηση για τη λιποδιάλυση είναι το μασάζ κατά τη διάρκεια του ντους με ένα σκληρό γάντι και ένα ειδικό για μασάζ σαπούνι, για να τονώσουμε την κυκλοφορία του αίματος και τη λεμφική κυκλοφορία. Το μασάζ είναι αναγκαίο για να μειωθεί η κυτταρίτιδα ή η κατακράτηση νερού. Βελτιώνει την αγγειοκινητικότητα και αποτελεί ένα είδος γυμναστικής για τους ιστούς. Το μασάζ αυτό είναι, επίσης, ένας εξαιρετικός τρόπος για να διευκολύνουμε την "προώθηση" των ενεργών συστατικών των προϊόντων στο δέρμα. Αν θέλουμε να εξαφανίσουμε το λίπος

που υπάρχει στα λεμφικά και αιμοφόρα αγγεία, καλό θα είναι να γυμνάσουμε τους μυς μετά την επάλειψη της κρέμας.

Τα αθλήματα που επιτίθενται στο λίπος είναι το τρέξιμο, η ποδηλασία και η κολύμβηση. Ελάχιστο όριο άσκησης είναι τα 30 λεπτά, έτσι ώστε ο οργανισμός ν' αρχίσει να καίει το αποθηκευμένο λίπος. Όσο περισσότερο "παρενοχλούμε" τα λιποκύτταρα των περιοχών που έχουν τάση για τοπικό πάχος, τόσο περισσότερο τα αναγκάζουμε να γίνουν όπως τα άλλα, λιγότερο ικανά να αιχμαλωτίζουν με λαιμαργία γλυκίδια και λιπίδια. Οι διαφορές ανάμεσα στα λιποκύτταρα τελικά μειώνονται και η κατανομή τους μέσα στο σώμα αποκτά κάποια ισορροπία.

Κάθε καλλυντικό προϊόν ενάντια στην κυτταρίτιδα και το πάχος έχει κάποια ενεργά δραστικά συστατικά που βοηθούν ώστε να καταπολεμηθούν τα παραπάνω. Στα περισσότερα προϊόντα έχουμε ταύτιση κάποιων από τα ενεργά συστατικά.

Παρακάτω θα δούμε πολλά προϊόντα αδυνατίσματος- κυτταρίτιδας που κυκλοφορούν στο εμπόριο διάφορων γνωστών και άγνωστων εταιριών. Το δραστικό συστατικό που κυριαρχεί είναι η καφεΐνη, που θα την αναλύσουμε στο τέλος του κεφαλαίου, θα δούμε όμως και πολλά άλλα αξιόλογα συστατικά που συμβάλλουν στην αποτελεσματική δράση των προϊόντων αυτών.

CREMA PARA- EXUDACION

Bruno Vassari

Κρέμα που προκαλεί εφίδρωση στο σώμα όταν συνδυαστεί με θερμοκουβέρτα. Χρησιμοποιείται σε περιποιήσεις αδυνατίσματος και αντικυτταριτιδικές αφού διευκολύνει την αποβολή των υγρών και τοξικών, ώστε να κινητοποιηθούν οι λιποαποθήκες, να ξεμπλοκαριστούν οι στάσιμοι ιστοί και να επιταχυνθεί η αιματική κυκλοφορία.



Χρήση: 1. Η θεραπεία αρχίζει με ένα peeling στην περιοχή εργασίας, χρησιμοποιώντας το Peeling Corporal des Algas Calcareas, το οποίο μόλις δουλευτεί αφαιρείται με σφουγγάρι βρεγμένο με χλιαρό

νερό.

2. Εφαρμόζεται η Crema Para- Exudacion στην περιοχή του ενδιαφέροντος (εάν η περιοχή είναι και η γάμπα, πρέπει να μπει και στο πέλμα) και μετά σκεπάζεται η περιοχή με σελοφάν και με μία κουβέρτα ηλεκτρική. Το προϊόν αφήνεται να δράσει για 30 λεπτά.

3. Μόλις περάσει ο παραπάνω χρόνος, ακολουθεί ντους.

4. Μπορεί μετά να ακολουθήσει μηχανήμα λεμφικού, μασάζ ή σύσφιξης.

5. Η περιποίηση σώματος τελειώνει με ένα μασάζ με Crema Massage Anti- Cellulitica.

Μπορούν να γίνονται 3 συνεδρίες εβδομαδιαίως.

Σύσταση: Φυτικά αιθέρια έλαια, δενδρολίβανο, λεβάντα, κυτταρίσι.

FINJI ISLANDS MUD

Utsukusy

Αγωγή Κατά Της Κυτταρίτιδας Και Της Παχυσαρκίας.

Ενώ η παχυσαρκία εμφανίζεται σε όλα τα σημεία του σώματος, η κυτταρίτιδα συσσωρεύεται σε περιοχές όπως είναι οι γλουτοί, οι μηροί και οι γοφοί. Το προϊόν αυτό περιέχει ως βασικό συστατικό λάσπη θαλάσσης από τα νησιά Finji η οποία είναι πλούσια σε οργανικό ιώδιο και ιχνοστοιχεία. Για να ισχυροποιηθεί η δράση της προστέθηκαν δυναμοποιημένα φυτικά εκχυλίσματα κοντυλόχορτου, κισσού, νεραντζιού και δεντρολίβανου. Ως συμπλήρωμα περιέχει, επίσης, εκχυλίσματα από Λαμινάρια και Φούκο (Fucus Vesiculosus) τα οποία είναι πλούσια σε οργανικό ιώδιο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, γνωστά για τα αποτελέσματα τους κατά της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας.

Σύνθεση: νερό, υγρή παραφίνη, πυρίτιο, άρωμα, φούκος, λαμινάρια (ελασμάτιον το δακτυλοειδές), ιπποκάστανο, εκχύλισμα κισσού, Citrus Amara (Κιτρέα), δεντρολίβανο το φαρμακευτικό.

Χρήση :

- 1) Καθαρίζεται η περιοχή στην οποία πρόκειται να εφαρμοσθεί η αγωγή.
- 2) Γίνεται peeling στην υπό θεραπεία περιοχή προκαλώντας ελαφρά υπεραιμία (προαιρετικό).
- 3) Προστατεύεται το κρεβάτι πάνω στο οποίο θα γίνει η αγωγή για να μη λερωθεί.
- 4) Απλώνεται η λάσπη με σπάτουλα ή πινέλο σε πάχος 0,3 – 0,7 χιλ. Τυλίγεται το σώμα με πλαστική μεμβράνη και καλύπτεται με μια κουβέρτα, απλή ή ηλεκτρική (για 20 – 30 λεπτά) προκειμένου να ενισχυθεί το αποτέλεσμα.
- 5) Αφαιρείται η λάσπη με χλιαρό νερό.
- 6) Όπως είναι ανοιχτοί οι πόροι η θεραπεία μπορεί να τελειώσει με κρέμα ανάλογη του προβλήματος.

THERMO ACTIVE

Bruno Vassari

Πρόκειται για μία κρέμα η οποία βασίζεται σε αιθέρια έλαια και θερμοδραστικούς παράγοντες, οι οποίοι σε συνδυασμό βοηθούν το δέρμα να ανεβάσει τη θερμοκρασία του προκαλώντας υπεραιμία. Είναι εξαιρετικό προϊόν και πρέπει να χρησιμοποιείται σε όλες τις θεραπείες λιποδιάλυσης και κατά της κυτταρίτιδας τοπικά ή ολικά.

Χρήση: Χρησιμοποιείται είτε σε συνδυασμό με wrapping είτε μεμονωμένα με μασάζ χειρός. Δεν πρέπει να τοποθετείται στο στήθος, σε ερεθισμένες περιοχές και στις βλεννογόνους (μάτια, στόμα κλπ.)

Σύσταση: παραφινέλαιο, σορβιτόλη, αιθέρια έλαια, λεβάντα, κυπαρίσσι, θυμάρι, λεμόνι, κίτρικό οξύ.

DÉCLIC ACTIV

Phytomer

Ορός Ενεργοποίησης Με Αποτέλεσμα Αδυνατίσματος

Κατά του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας. Ελαφρύς και απαλός, αυτός ο ορός ενεργοποιητής δυναμώνει την ικανότητα αδυνατίσματος της κρέμας. Το δραστικό της συστατικό, Samphiriane- τελευταία ανακάλυψη ευρεσιτεχνία της Phytomer- αυξάνει την αποτελεσματικότητα των καλύτερων δραστικών αδυνατίσματος (σύμπλεγμα Algicellite Phytomer, καφεΐνη, εκχύλισμα κακάο, ρετινόλη). Μέρα με την ημέρα, το αποτέλεσμα αδυνατίσματος εγκαθίσταται: το δέρμα είναι ορατά πιο λείο, το τοπικό πάχος καταπολεμάται και η σιλουέτα αποκτά νέα μορφή.

Χρήση: Στην παλάμη του χεριού αναμιγνύεται ο ορός με την συνηθισμένη κρέμα αδυνατίσματος. Γίνεται μασάζ με κυκλικές ανοδικές κινήσεις, κατόπιν ψηλαφίζοντας και κυλώντας τα δάχτυλα στις περιοχές του τοπικού πάχους όπως γοφούς, γλουτούς, κοιλιά και μπράτσα.

BODY DÉCLIC

Phytomer



Δρα κατά της κατακράτησης νερού, κατά του τοπικού πάχους και λειαίνει την επιδερμίδα. Πρώτη επιστημονική και αληθινή κοσμητική ανακάλυψη, η έρευνα της Phytomer εντόπισε τις εξαιρετικές ιδιότητες ενός νέου θαλάσσιου δραστικού συστατικού: του Algicellite. Συμπυ-

κνωμένο σε μια παχύρρευστη κρέμα διπλής ευρεσιτεχνίας, αυτό το εκχύλισμα 100% από φύκια ενεργοποιεί τρεις συμπληρωματικές δράσεις. Εμποδίζει το σχηματισμό λιπώδους μάζας, ρυθμίζει την αύξηση του λιπώδους ιστού και ευνοεί την εξαφάνιση της κυτταρίτιδας.

Χρήση: Γίνεται μασάζ με κυκλικές ανοδικές κινήσεις, με επιμονή στις περιοχές που έχουν πρόβλημα. Οι περιοχές «πορτοκαλιού» λιώνουν με το μασάζ και επιτρέπουν καλύτερη στόχευση στις επίμαχες ζώνες.

LIPOSILK SANT' ANGELICA

Omega Pharma

Η νέα αποτελεσματική κρέμα - gel με 10 ενεργά συστατικά και Nanosfere απελευθερώνει σταδιακά τα ενεργά συστατικά της, για την



μείωση της λιπώδους στοιβάδας. Με βάση σιλικόνης, για άμεσο λίφτινγκ και μεταξένια αίσθηση στην επιδερμίδα. Με Nanosfere, ειδικά μικροσωμάτια που αποτελούνται από Citrus Aurantium, Fucus Vesiculosus & Centella Asiatica με εντατική λιπολυτική δράση. Με μείγμα επιπλέον ενεργών συστατικών που υπάρχουν ελεύθερα στην σύνθεση της κρέμας - gel: Καφεΐνη, εκχύλισμα ιπποκάστανου, εκχύλισμα Ginkgo Biloba, εκχύλισμα ανανά, Bodyfit^(R), Βιταμίνη E, εκχύλισμα μαύρου πιπεριού. Σταδια-

κή αλλά και μέγιστη απορρόφηση των συστατικών :

- Τα ενεργά συστατικά που βρίσκονται ελεύθερα στην κρέμα gel απορροφώνται πρώτα.
- Τα ενεργά συστατικά που βρίσκονται ενσωματωμένα στα Nanosfere απορροφώνται μετά όταν έρθουν σε επαφή με την επιδερμίδα, αφού ανοίξει η μεμβράνη των Nanosfere.

Το LipoSilk έχει διπλή δράση :

1. Μείωση της κυτταρίτιδας και της κατακράτησης υγρών και βελτίωση της μικροκυκλοφορίας.
2. Λιπολυτική δράση κατά του συσσωρευμένου λίπους και μετατροπή του σε ενέργεια.

Νέα πρωτοποριακή συσκευασία μασάζ: Μοναδικό Καπάκι Μασάζ για καλύτερη απορρόφηση των ενεργών συστατικών του προϊόντος :

Ενώ εφαρμόζεται το προϊόν, γίνεται μασάζ. Το μασάζ βοηθά την διάνοιξη των πόρων της επιδερμίδας, προκαλεί τοπική υπεραϊμία μέσω της διαστολής των αγγείων του χορίου και κατά συνέπεια βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του προϊόντος.

LIPOSHAPE SANT' ANGELICA

Omega Pharma



Λύση που καταπολεμά την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος

Η κυτταρίτιδα προκαλείται από την υπερβολική παραγωγή λιπιδίων, που διαδοχικά συσσωρεύονται στα λιποκύτταρα. Προκειμένου να αποτραπεί η δημιουργία συσσωρευμένου πάχους είναι απαραίτητο να δράσουμε:

1. Στη λιπογένεση για μείωση της δημιουργίας νέων λιπιδίων
2. Στη λιπόλυση για μείωση του συσσωρευμένου πάχους που ήδη υπάρχει

Καινοτομία της Sant'Angelica, το συστατικό LIPOMIX™. Η Sant' Angelica, σταθερά πρωτοπόρος στην αντιμετώπιση των τοπικών προβλημάτων του σώματος, δημιούργησε μια νέα αποτελεσματική και καινοτόμο λύση

η οποία καταπολεμά την κυτταρίτιδα.

Η Sant' Angelica δημιούργησε το καινοτόμο συστατικό LIPOMIX™, ένα μοναδικό συνδυασμό φυτικών εκχυλισμάτων από φυτοστερόλες, καστανό φύκι, ginkgo biloba και καφεΐνη που δρα σε

Είναι αλήθεια ότι η λήψη καφεΐνης βοηθά στη μείωση του λίπους;

Ναι, αλλά με την προϋπόθεση ότι κάνετε αερόβια προπόνηση κι ότι ο οργανισμός δεν έχει συνηθίσει τις μεγάλες δόσεις καφέ ή καθαρής καφεΐνης. Η χορήγηση καφεϊνούχων συμπληρωμάτων μειώνει την κόπωση, βελτιώνει το χρόνο αντίδρασης, αυξάνει την καύση λιπαρών οξέων και την ικανότητα για μυϊκή προσπάθεια που διαρκεί επί μακρό χρόνο. Αυτά είναι τα «καλά». Τα «κακά» είναι ότι η λήψη μεγάλων ποσοτήτων καφεΐνης αυξάνει τη διούρηση (αποβολή ηλεκτρολυτών, μείωση όγκου αίματος, μείωση αρτηριακής πίεσης, αύξηση κινδύνου αφυδάτωσης), προκαλεί στομαχικά προβλήματα στα ευαίσθητα άτομα και, σε μεγάλες δόσεις, αύξηση της νευρικότητας και ανωμαλίες στο ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς (ταχυκαρδία).⁽⁸⁵⁾

δύο επίπεδα:

- βοηθά στη μείωση της δημιουργίας συσσωρευμένου λίπους
- ευνοεί τη μείωση του συσσωρευμένου λίπους που ήδη υπάρχει

Νέα πρωτοποριακή συσκευασία μασάζ: Μοναδικό Καπάκι Μασάζ για καλύτερη απορρόφηση των ενεργών συστατικών του προϊόντος: Ενώ εφαρμόζεται το προϊόν γίνεται μασάζ. Το μασάζ βοηθά τη διάνοιξη των πόρων της επιδερμίδας, προκαλεί τοπική υπεραιμία μέσω της διαστολής των αγγείων του χορίου και κατά συνέπεια βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του προϊόντος.

Νέα υφή και άρωμα: Το LipoShape με την απαλή σύνθεσή του, συνδυάζει την άμεση απορρόφηση και την απόλυτη φρεσκάδα. Με νέο ανάλαφρο άρωμα για τόνωση και ευεξία. Με λεπτή υφή για εύκολη επάλειψη και καλύτερη απορρόφηση.

Εντατικό αποτέλεσμα: Το LipoShape με τη διπλή δράση του LIPO-MIX™ απελευθερώνει δραστικά συστατικά τελευταίας γενιάς και έτσι:

- καταπολεμά τη λιπώδη στοιβάδα
- μειώνει σημαντικά τη "φλούδα πορτοκαλιού"
- βελτιώνει το σχήμα του σώματος

SCRUB SANT' ANGELICA

Omega Pharma



Peeling σώματος με μικροσφαίρες για απολέπιση και τέλεια υφή.

- Απολέπιση
- Λεία επιδερμίδα
- Τόνωση

MEDICELL SANT' ANGELICA

Omega Pharma



Μοναδικός συμπυκνωμένος ορός

Κλινικές μελέτες επιβεβαίωσαν ότι το Medicell είναι η πιο πλήρης και αποτελεσματική μέθοδος κατά του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας. (Δερματολογική Κλινική του Πανεπιστημίου της Pavia.)

Θεαματικά αποτελέσματα από τις πρώτες 20 ημέρες.

Medicell Urto Ορός Εντατική αγωγή 20 ημερών. Χάρη στα 10 ενεργά συστατικά που περιέχει, ενεργοποιείται ο μηχανισμός καύσης του λίπους με αποτέλεσμα την σημαντική μείωση κυτταρίτιδας και τοπικού πάχους σε γλουτούς, μηρούς και κοιλιά με επιτυχία στο 90% των περιπτώσεων. Ιδανικό για άμεσα αποτελέσματα και δύσκολες περιπτώσεις αυξημένου τοπικού πάχους και έντονης κυτταρίτιδας 3ου- 4ου σταδίου.



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΥΨΗΛΗΣ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗΣ –ΠΑΤΕΝΤΑ της Sant' Angelica

- Μείωση του τοπικού πάχους έως 35% σε μηρούς-γλουτούς
- Μείωση της γυναικείας περιφέρειας έως 3,7cm
- Μείωση "φλούδας πορτοκαλιού" στο 90% των περιπτώσεων

Σύσταση: Escina, Visnadina, Ginkgo Biloba, Ιωδιούχο φύκι, Ολιγοστοιχεία, Καφεΐνη κλπ.

Χρήση: Επάλειψη μια φορά την ημέρα.

LIPO-METRIC

Vichy

Gel

Διπλή δράση αδυνατίσματος για:

1. Μείωση του επίμονου τοπικού πάχους
2. Σμίλευση του περιγράμματος

Διπλή δράση αδυνατίσματος με Adrenalyse- S για «δίαιτα» των λιποκυττάρων, που απομακρύνει το αποθηκευμένο λίπος και με Aminokine- G για «σμίλευση της σιλουέτας», που ενεργοποιεί τη σύνθεση των ινών κολλαγόνου.

Άμεσα αποτελέσματα: Υφή άμεσης οπτικής λείανσης: σβήνει τις ατέλειες του ανάγλυφου της επιδερμίδας από την πρώτη κιόλας χρήση.

Αποτελέσματα σε 4 εβδομάδες: Οι περιοχές με κυτταρίτιδα λειαίνονται.

Το τοπικό πάχος υποχωρεί:

1. Η μέση λεπταίνει
2. Τα ψωμάκια περιορίζονται
3. Η περίμετρος των μηρών μειώνεται

Χρήση: Για τους μηρούς



Για τη διέγερση της μικροκυκλοφορίας κάντε μασάζ και με τα δύο χέρια, ξεκινώντας από το σημείο πάνω από το γόνατο, και πιέζοντας ελαφρά προχωρήστε μέχρι το πάνω μέρος του γλουτού. Για την αποσυμφόρηση των ιστών, κάντε μασάζ και με τα δύο χέρια, πιέζοντας απαλά την επιδερμίδα από το κέντρο προς τις άκρες σε όλο το μήκος του μηρού. Για την ενεργοποίηση του λεμφικού συστήματος κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις, χρησιμοποιώντας όλη την παλάμη από το γόνατο μέχρι το επάνω μέρος του μηρού.

Για την κοιλιά και τη μέση

1. Για να διευκολύνεται την απορρόφηση του προϊόντος τοποθετήσετε και τα δύο χέρια σας στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Στη συνέχεια κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις, ακολουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

2. Για την αποσυμφόρηση των ιστών πιέστε απαλά την επιδερμίδα από το επάνω μέρος του στομάχου προς τα κάτω. Επαναλάβετε την κίνηση 5 φορές σε κάθε πλευρά.

3. Για επίπεδη κοιλιά πιέστε με τα χέρια σας ξεκινώντας από το κέντρο και προχωρώντας προς τις άκρες, σε όλη την περιοχή του στομάχου και της κοιλιάς.

Σύσταση : adrenalise-s και aminokine-g

Συνίσταται η χρήση δύο φορές την εβδομάδα για δύο μήνες.

ΚΙΣΣΟΣ και ΦΥΚΙΑ GEL ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Red Water

Gel αδυνατίσματος (200ml) με φύκια και κισσό για μια εντατική αγωγή κατά του τοπικού λίπους και της κυτταρίτιδας με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Πλούσια σε ιαματικό νερό της Red Water και φυτικά διεισδυτικά εκχυλίσματα υψηλής βιολογικής δράσης που χάρη στη λιποδιαλυτική τους ικανότητα προκαλούν αισθητή μείωση των αποθεμάτων λίπους. Ανανεώνει και βελτιώνει την υφή της



επιδερμίδας ενώ καταργεί την όψη φλοιού πορτοκαλιού, προσδίδοντας στο δέρμα σφριγηλότητα και απαλή υφή. Περιέχει ιαματικό νερό (πλούσιο σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία που επαναφέρουν σε ισορ-

*Το **γκουαρανά** θεωρείται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες ενάντια στις εντερικές ενοχλήσεις και ότι βοηθά στην επανάκτηση δύναμης από το ανθρώπινο σώμα. ⁽³⁹⁾*

ροπία το δερματικό ιστό), εκχύλισμα φυκιών (για λιποδιάλυση και διέγερση της μικροκυκλοφορίας), εκχύλισμα κισσού (για τόνωση και αποσυμφόρηση), σύμπλεγμα γκουαρανά (guarana, κατά του συσσωρευμένου λίπους), ABC cellulplex (με έντονη δράση κατά της κυτταρίτιδας), εκχύλισμα κόλας (για πρόληψη της κυτταρίτιδας).

Χωρίς parabens, παράγωγα ή υποπροϊόντα πετρελαίου, προπυλαινογλυκόλη, σιλκόνες.

PLASTICITY BODY BEAUTIFYING MICRO-PEEL

Dior



Το 2006 ο Dior κυκλοφόρησε το Plasticity Anti-cellulite Corrective Gel, το πρώτο προϊόν περιποίησης της επιδερμίδας για τέλειο σώμα δίχως λιποαναρρόφηση. Η επαναστατική σύνθεσή του περιέχει ένα ενεργό συστατικό, εκατό φορές πιο αποτελεσματικό από την καφεΐνη: την ε-βινιφερίνη. Έτσι, διεγείρει την εξουδετέρωση του υπερβάλλοντος λίπους στα λιποκύτταρα και εμποδίζει το σχηματισμό μελλοντικών κυττάρων αποθήκευσης λίπους. Το 2007 το Κέντρο Καινοτομιών Dior δημιουργεί μια νέα τεχνική αδυνατίσματος, η οποία αυξάνει την αποτελεσματικότητα του Gel: την Plasticity Body Beautifying Micro-Peel. Είναι ένα πρωτότυπο ζευγάρι αποτελούμενο από έναν αφρό απολέπισης και ένα γάντι μικρό-δερμοαπόξεσης. Το Plasticity Micro-Peel σχεδιάστηκε ώστε να χρησιμοποιείται αποκλειστικά με το Anti-Cellulite Corrective Gel. Το Micro-Peel συνδυάζει την απολεπιστική δράση μιας απαλής, αφρώδους κρέμας, με τη δράση ενός γκρίζου-περλέ γαντιού ειδικά σχεδιασμένου, ώστε να απαλλάσσει την επιδερμίδα από τα νεκρά κύτταρα.

PLASTICITY PUMP

Dior



Εμπνευσμένο από τον κόσμο της πλαστικής χειρουργικής, συνδυάζει τέλεια την υψηλή τεχνολογία και την θηλυκότητα. Το όνομα του προϊόντος, υπόσχεση για τέλεια εμφάνιση σαν πλαστική χειρουργική χωρίς λιποαναρρόφηση. Το Plasticity είναι η πρώτη περιποίηση αδυνατίσματος που προσφέρει στις γυναίκες μια εναλλακτική λύση: λιποαναρρό-

φηση σε μοριακό επίπεδο χάρις σε 2 καινούργιες συμπληρωματικές δράσεις πάνω στα λιποκύτταρα. Έτσι τα αποτελέσματα που θα δείτε είναι θεαματικά! Σε δύο μήνες η απώλεια λίπους είναι ίση με ένα μπουκάλι Plasticity.

Helianthus annuus

Έλαιο ηλιοτρόπιου, βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος και θερμαίνει (78)

Συστατικά: λεκιθίνη, tephrosia purpurea, vitis vinifera, helianthus annuus (ηλίανθος), plectranthus barbatus.

Είδος : Gel

TOTAL BODY LIFT

Clarins

Η εξειδικευμένη περιποίηση για κατάλοιπα τοπικού πάχους και επίμονη κυτταρίτιδα. Μια αποκλειστική φόρμουλα της Clarins με τριπλή δράση: μειώνει τα «ψωμάκια» και βελτιώνει το περίγραμμα των γοφών, καταπολεμά την επίμονη κυτταρίτιδα και χαρίζει όμορφη επιδερμίδα.



Συστατικά: Εκχυλίσματα από Hortonia και Baccharis: προλαμβάνουν το σχηματισμό της επίμονης κυτταρίτιδας.

Παράγωγο πυριτίου: συσφίγγει τους υποστηρικτικούς ιστούς.

Εκχύλισμα από Uncaria Tomentosa από το Περού: καταπολεμά την αποθήκευση λίπους.

Αγριμονία, καφεΐνη: διεγείρουν το κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα και ενεργοποιούν την απελευθέρωση των αποθηκευμένων λιπιδίων.

Εκχυλίσματα από φύλλα γερανιού και ρίζα Cangzhu: ενισχύουν τη μείωση των λιπιδίων.

Φωσφολιπίδια από ηλιοτρόπιο: διατηρούν την υγρασία της επιδερμίδας και της χαρίζουν μια ευχάριστη αίσθηση άνεσης.

Συσκευασία: Σωληνάριο 200 ml

Τρόπος χρήσης: Εφαρμόζεται πρωί και βράδυ, προχωρώντας από τους αστράγαλους προς τη μέση και εστιάζοντας στους μηρούς, στους γοφούς και στους γλουτούς. Για πιο γρήγορα και ενισχυμένα αποτελέσματα χρησιμοποιείται μέθοδος αυτό-μασάζ.

Aromatherapy Metamorphosis Body Serum

Apivita



Για την Κυτταρίτιδα και το Τοπικό πάχος, διεισδύστε στο βάθος του προβλήματος! Ολιστική αντιμετώπιση από τον ενεργό ορό που συνδυάζει εκχυλίσματα μαύρου και κόκκινου πιπεριού με τη δύναμη του metamorphosis essential oils blend. Μεταφέρει σε βάθος τα δραστικά συστατικά, καίει την περίσσεια του λίπους αδειάζοντας τα λιποκύτταρα και αφήνει την επιδερμίδα λεία και λεπτή. Μοναδική καινοτομία ο ενεργός συνδυασμός αιθέριων ελαίων.

Σύσταση: αιθέρια έλαια (juniper berry, cypress, lemon, bitter orange), εκχυλίσματα από κόκκινο και μαύρο πιπέρι, φύκια και arnica Montana

Aromatherapy Metamorphosis Λάδι Μασάζ

Apivita



Λάδι μασάζ με κόκκινο πιπέρι, juniper και πράσινο τσάι, για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. (100ml) Ο ευεργετικά ενεργός συνδυασμός αιθέριων ελαίων με κινήσεις μασάζ βοηθά στη διάσπαση του συσσωρευμένου λίπους, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποβολή υγρών και τοξινών για αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Κατάλληλο και για όσους ακολουθούν ομοιοπαθητική αγωγή.

Σύσταση: sweet almond oil, juniper berry, cypress, lemon, bitter orange, εκχυλίσματα από κόκκινο και μαύρο πιπέρι και πράσινο τσάι.

ΚΡΕΜΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ-ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ BIOPLASIS

Bioplasis

Ειδικά μελετημένη σύνθεση για να αντιμετωπίσει το αντιαισθητικό πρόβλημα της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Το κάψικουμ σε συνδυασμό με την σπιρουλίνα, το ρούσκο και το ιπποκάστανο,

προσφέρουν θερμοδιασταλτική - λιποδιαλυτική δράση στα σημεία που παρουσιάζεται το πρόβλημα, μειώνοντας αισθητά την όψη πορτοκαλιού. Το μαστιχέλαιο και το ελαιόλαδο εξασφαλίζουν όμορφη, λεία και απαλή επιδερμίδα. Κάνετε καθημερινά ελαφρύ μασάζ. Για πιο γρήγορο αποτέλεσμα, εφαρμόστε το προϊόν πρωί και βράδυ.



Body Resculpt Svelt Total Tightening and Slimming Body Care

Biotherm

Μία κρέμα σώματος με όλη την ενέργεια και τη δύναμη του κολλαγόνου. Σύνθεση που εγγυάται αδυνατίσμα χάρη στην καφεΐνη και σύσφιξη χάρη στο βιοενεργό πυρίτιο. Λειαίνει, τονώνει, και ανανεώνει την επιδερμίδα. Εμπλουτισμένη με ενυδατικά συστατικά, καφεΐνη και Plancton Thermal προωθεί την εξουδετέρωση των αποθηκών λίπους, βελτιώνει την εμφάνιση των ατελειών και βοηθά στην πλήρη αναδόμηση της επιδερμίδας. Το δέρμα είναι ορατά λεπτότερο κατά 79%. Η όψη πορτοκαλιού αποτελεί παρελθόν και το δέρμα δείχνει λείο και απαλό!



Celluli Laser Biofibrine

Biotherm

Προϊόν αδυνατίσματος υψηλής ακριβείας-λειαίνει την όψη "φλοιού πορτοκαλιού" και επανασμιλεύει τα περιγράμματα. Καταπολεμά την ορατή κυτταρίτιδα: προσφέρει ακρίβεια λείζερ και σέβεται την επιδερμίδα. Για πρώτη φορά, η Biotherm, ενσωματώνει το σύστημα Biofibrine σε ένα προϊόν αδυνατίσματος, με διπλή δράση: πρόληψη της σκλήρυνσης των ινών κολλαγόνου, για καταπολέμηση της συσσωρευμένης κυτταρίτιδας και τόνωση της σύνθεσης νέου κολλαγόνου για καταπολέμηση της σκλήρυνσης του δικτύου των ινών. Ενεργά συστατικά καύσης του λίπους (καφεΐνη, ginkgo) ενισχύουν τη μείωση του τοπικού πάχους. Αποτελέσματα θεαματικά και άμεσα ορατά: η κυτταρίτιδα λειαίνεται με την πρώτη κιόλας εφαρμογή και το περίγραμμα της σιλουέτας σμιλεύεται!



SLIM SHAPE

Estée Lauder

Βασικά οφέλη: Το slim shape είναι μια ολοκληρωμένη σύνθεση πολύπλευρης δράσης που περιορίζει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας καταπολεμώντας τις 3 βασικές αιτίες που την προκαλούν και δίνουν πιο απαλή, πιο λεπτή, πιο σφριγηλή εμφάνιση στην επιφάνεια της επιδερμίδας.

Οφέλη

Άμεσα: Η αίσθηση δροσιάς και τα ελαφρά τσιμπηματάκια που θα νιώσετε στην επιδερμίδα μαρτυρούν τη δράση του. Η επιδερμίδα αισθάνεται απαλή, σφριγηλή και τονωμένη.

Τεχνολογία: Ένα νέο πολυμερές ανανέωσης, το εκχύλισμα αμυγδάλου (sweet almond), δίνει αίσθηση τόνωσης.

Οφέλη

1. Ενίσχυση του δικτύου υποστήριξης του δέρματος/ πρόληψη: Απομακρύνει την εμφάνιση του σωματικού λίπους. Συμβάλλει στην πρόληψη επανεμφάνισης της κυτταρίτιδας ενισχύοντας το φυσικό δίκτυο υποστήριξης του δέρματος. Η επιδερμίδα διατηρεί την απαλή και σφριγηλή της εμφάνιση. Τεχνολογία: Λινολεϊκό οξύ, εκχύλισμα του βοτάνου st. Paulswort και ένα ισχυρό βιοπεπτίδιο συμβάλλουν στον περιορισμό της εμφάνισης κυτταρίτιδας και την εμποδίζει να επιστρέψει. Siegesbeckia προλαμβάνει τη φθορά του κολλαγόνου.

2. Ανεπαρκής μεταβολισμός του λίπους-καταπολέμηση του λίπους: Περιορίζει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας που οφείλεται στο σωματικό λίπος. Η επιφάνεια της επιδερμίδας δείχνει πιο απαλή και σφριγηλή. Τεχνολογία: Ένα ισχυρό βοτανικό εκχύλισμα, το Forskolin, πλούσιοι σε καφεΐνη σπόροι Guarana Βραζιλίας και κινέζικο μαύρο τσάι ενεργοποιούν τα φυσικά ένζυμα του δέρματος συμβάλλοντας στον περιορισμό της εμφάνισης των διογκωμένων λιποκυττάρων που έχουν ανέβει προς την επιφάνεια της επιδερμίδας. Ενίσχυση της ενέργειας: Συμβάλλει στην απομάκρυνση της εμφάνισης κυτταρίτιδας βοηθώντας το δέρμα να λειτουργεί στο μέγιστο της απόδοσης του. Η επιδερμίδα δείχνει πιο απαλή, περισσότερο τονωμένη και σφριγηλή. Τεχνολογία: Όπως ακριβώς ο μεταβολισμός επιταχύνεται με τη γυμναστική, το αποκλειστικό σύμπλεγμα Thermogenic της Estée Lauder, που περιέχει κρεατίνη, καρνιτίνη και 5'AMP, ενισχύει την φυσική ενέργεια του δέρματος βοηθώντας το να απομακρύνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

3. Καταπολέμα την κατακράτηση υγρών. Βοηθά την επιδερμίδα να



ρυθμίζει τη φυσική ροή των υγρών συμβάλλοντας στον περιορισμό της κυτταρίτιδας για πιο ομαλή, πιο απαλή και σφριγηλή εμφάνιση. Τεχνολογία: Νέα, πρωτοποριακή τεχνολογία που ονομάζεται Fluid Motion TM Technology συμβάλλει στην πρόληψη της κατακράτησης υγρών στο δέρμα, η οποία του δίνει διογκωμένη εμφάνιση στις προβληματικές περιοχές και είναι δυνατόν να επιτείνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Τρόπος χρήσης: Χρησιμοποιείται το πρωί και το βράδυ, σε καθαρή επιδερμίδα με απαλές κυκλικές κινήσεις σε όλες τις περιοχές που παρουσιάζουν το πρόβλημα:μηρούς, γλουτούς, γοφούς. Δεν χρειάζεται μασάζ, το σέρουμ απορροφάται εύκολα.

Σύσταση: sweet almond, camellia sinensis, καφεΐνη, coleus barbatus, paulinia cupana, λεκιθίνη, εκχύλισμα st. Paulswort, Siegesbeckia, Forskolin, Guarana, κινέζικο μαύρο τσάι, κρεατίνη, καρνιτίνη

Συσκευασία: 200ml

LIPOZERO DOUBLE ACTION

Laviderm Active

Ένα επαναστατικό gel με διπλή δράση κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους είναι το Lipozero Double Action της καλλυντικής μάρκας Laviderm Active

Το Lipozero Double Action με τη διπλή του δράση

Εμποδίζει την λιπογένεση, δηλαδή την συσσώρευση λίπους, χάρη στο νέο συστατικό, την Protamine Sulfate, που αποτρέπει δραστικά την επανεγκατάσταση των λιπιδίων στο λιπώδη ιστό.

Ενεργοποιεί την λιπόλυση χάρη στη συνεργιστική δράση 3 συστατικών Caffeine-Theophylline-Escine που βοηθούν στην αποσυσσώρευση του αποθηκευμένου λίπους και στην απομάκρυνση του από το λιπώδη ιστό. Επιπλέον το Lipozero Double Action με ένα σύμπλοκο φυτικών εκχυλισμάτων Centella Asiatica και Ginkgo Biloba τονώνει την μικροκυκλοφορία και εμποδίζει την κατακράτηση νερού και τοξινών στους ιστούς. Τα αποτελέσματα κλινικής μελέτης έδειξαν :

- Σημαντική μείωση της όψης «φλοιού του πορτοκαλιού» μετά από 30 ημέρες χρήσης του προϊόντος
- Σημαντική μείωση εκατοστών σε κάθε μηρό.
- Σημαντική μείωση της κυτταρίτιδας κατά 30% μετά από 45 ημέρες χρήσης.

Με το Lipozero Double Action η επιδερμίδα τονώνεται, γίνεται πιο σφριγηλή και εξαφανίζεται η όψη «φλοιού του πορτοκαλιού».

Η Laviderm Active Technology είναι η «ενεργή τεχνολογία» στο χώρο της ομορφιάς , που εντοπίζει το πρόβλημα , εστιάζει στην αιτία. Ερευνά σε βάθος και προτείνει δραστικά συστατικά και συνθέσεις με ενεργή δράση και δοκιμασμένη υψηλή αποτελεσματικότητα, μέγιστη ασφάλεια και καλλυντική ευχαρίστηση. Όπως όλα τα προϊόντα του ομίλου Laviharm το Lipozero Double Action διατίθεται αποκλειστικά στα φαρμακεία.

SELECTION MINCEUR GEL

Phytomer



Φροντίδα αδυνατίσματος, κατά του τοπικού πάχους.
- Δραστικό για κυτταρίτιδα, για επίπεδη κοιλιά, για τοπικά ψωμάκια. Το Selection Minceur Gel λεπταίνει τη σιλουέτα και μειώνει το τοπικό πάχος (ψωμάκια). Η πλούσια σύνθεσή του του δίνει εκπληκτικές δραστικές ιδιότητες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Εφαρμόζεται πρωί και βράδυ πάνω στις ζώνες που χρειάζεται και γίνεται μασάζ για να απορροφηθεί το ζελέ με κυκλικές κινήσεις. Κάθε γυναίκα που ενδιαφέρεται για την εμφάνισή της, επιθυμεί να διατηρήσει μια καλοσχηματισμένη σιλουέτα. Για να δράσει ταυτόχρονα κατά της «μορφής πορτοκαλιού» του δέρματος και κατά του περιττού λίπους, η Phytomer εισήγαγε στη σειρά αδυνατίσματος ένα δραστικό θαλάσσιο συστατικό: την βιταμινούχο Lipolytine.

RETINOL ANTI CELLULITE

Roc

Ενυδατική φροντίδα αδυνατίσματος σώματος. Προηγμένη αποτελεσματικότητα χάρη σε μια νέα τεχνολογία λιπομείωσης. Περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό δραστικών συστατικών. Κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα μέσα σε 8 εβδομάδες. Η επιδερμίδα σας είναι ορατά πιο σφριγηλή, η όψη πορτοκαλιού μειώνεται, στις δύσκολες περιοχές η επίμονη κυτταρίτιδα μειώνεται ορατά και η σιλουέτα σας επανασχηματίζεται και αδυνατίζει. Έχει σύνθεση που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο αλλεργιών.
Σύσταση: γλυκερίνη, καρνιτίνη, ρετινόλη, ammonium lactate, coleus barbatu.



Slim Success

Lancôme

Ορός αδυνατίσματος με λιποδιαλυτική δράση. Η σύνθεσή του περιέχει καφεΐνη και το αποκλειστικό σύμπλοκο Lipolyzer, τα οποία βοηθούν ώστε να διασπάζεται το λίπος στα σημεία ακριβώς που δημιουργείται. Ορατή βελτίωση της επιδερμίδας σας σε χρόνο ρεκόρ χάρις στα ενεργά του συστατικά. Περιέχει μοναδικά συστατικά ειδικά επιλεγμένα και συνδυασμένα για να ενισχύουν την δράση της αγνής καφεΐνης κατά των λιπιδίων, ώστε να ευνοηθεί η αποβολή του συσσωρευμένου λίπους. Σε 7 μέρες η κυτταρίτιδα μειώνεται 71% ενώ σε 28 μέρες οι μηροί γίνονται πιο λεπτοί, η μέση και οι γοφοί πιο κομψοί. Αποτελέσματα κλινικά αποδεδειγμένα!



Χρήση: 1 με 2 φορές την ημέρα στις περιοχές που θέλουν βελτίωση ή και στις περιοχές που εμφανίζεται κυτταρίτιδα.

Δροσερή υφή που γίνεται ένα με την επιδερμίδα. Απορροφάται άμεσα χωρίς να κολλάει και να αφήνει ίχνη λιπαρότητας.

Σύσταση: γλυκερίνη, καφεΐνη, escin, ginkgo biloba

Είδος : Gel

Σε αυτό το κεφάλαιο αναφέρθηκαν τα προϊόντα για αδυνατίσμα με παράλληλη δράση κατά της κυτταρίτιδας. Θα χωρίσουμε πάλι τα προϊόντα αυτά σε τρεις κατηγορίες: Επαγγελματικής χρήσης από τους αισθητικούς, καλλυντικά ευρείας κατανάλωσης και προϊόντα που μπορεί κανείς να τα προμηθευτεί από φαρμακείο.

Το Crema Para-Exudacion και το Thermo-Active της εταιρίας Bruno Vassari, το Finji Island Mud της Utsukusy, το Body Décllic, το Décllic Active και το Selection Minceur Gel της Phytomer, ανήκουν στην πρώτη κατηγορία. Οι αισθητικοί τα εμπιστεύονται γιατί είναι γνωστά στο χώρο τους και συνήθως η χρήση τους φέρνει καλά αποτελέσματα στους πελάτες τους. Χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με wrapping ή με μασάζ χειρός. Τα συγκεκριμένα προϊόντα που αναφέρονται πιο πάνω, είναι παλιά και δοκιμασμένα, όμως υπάρχουν και καινούργια, πιθανόν εξίσου αποτελεσματικά.

Στην δεύτερη κατηγορία συμπεριλαμβάνονται καλλυντικά γνωστών εταιριών. Στο κεφάλαιό μας αναφέρονται τα εξής: το Plasticity Body Beatifying Micro-Peel και το Plasticity Pump της Dior, το Total Body Lift της Clarins, το Slim Shape της Estee Lauder και το Slim

Success της Lancôme. Οι τρεις αυτές εταιρίες, από τις πιο γνωστές στο χώρο, παρατηρούμε ότι δεν κυκλοφορούν κάποιο προϊόν αποκλειστικά για αδυνατίσμα (εκτός από την Clarins), που σημαίνει ότι το αγοραστικό κοινό ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για προϊόντα που αντιμετωπίζουν παράλληλα και το πρόβλημα της κυτταρίτιδας, χωρίς βέβαια να το αφήνει αδιάφορο και το περιττό λίπος. Τα παραπάνω προϊόντα είναι καινούργια, καθώς οι κατάλογοι των εταιριών ανανεώνονται διαρκώς.

Στο κεφάλαιο πρωταγωνιστεί βέβαια η τρίτη κατηγορία, όπου υπάρχουν επίσης προϊόντα γνωστών εταιριών, αλλά και άλλων όχι τόσο. Έχουμε τα προϊόντα της Sant' Angelica και της Omega Pharma, το Lipometric της Vichy, τα Aromatherapy Metamorphosis της Aprivita, το Body Resculpt Svelt και το Celluli Laser της Biotherm, το Retinol Anti Cellulite της Roc, καθώς και τα όχι τόσο γνωστά αλλά αποτελεσματικά, το Lipozero double Action της Laviderm Active, την κρέμα της Bioplasis και τα gel αδυνατίσματος της Red Water. Απευθύνονται και αυτά στο ευρύ κοινό όπως και τα προϊόντα της προηγούμενης κατηγορίας και έχουν μεγάλη ανταπόκριση. Το αγοραστικό κοινό δείχνει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στα φαρμακεία γι' αυτό και η ιδιαίτερη προτίμηση σ' αυτά τα προϊόντα.

Κάποια από τα συστατικά που εμπειρεύονται στα προϊόντα του κεφαλαίου περιγράφονται στην επόμενη ενότητα.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Φύκια

Τα φύκια είναι υδρόβια φυτά που αναπτύσσονται και σε γλυκά νερά και στη θάλασσα, κατά μήκος των ακτών. Ανήκουν στα θαλλόφυτα. Τα φύκια είναι μακρόστενες ταινίες συνήθως που συγκρατούνται σε ρίζες ή αιωρούνται στο νερό. Διακρίνονται από τα άλλα θαλλόφυτα γιατί έχουν χλωροφύλλη. Υπάρχουν διάφορα είδη φυκιών:

- Πράσινα φύκια, που έχουν μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης που ζουν σε χαμηλό βάθος νερού.
- Φαιά φύκια ή φαιοφύκια, που ζουν σε μεσαία στρώματα του νερού. Περιέχουν φουκοξανθίνη.
- Κόκκινα φύκια ή ροδοφύκια, που περιέχουν φυκοερυθρίνη και υπάρχουν σε μεγάλα βάθη.
- Θαλασσιόφυκια, που είναι επιμιξία όλων των άλλων.

Τα φύκια, που βρίσκονται στη φύση σε μεγάλες ποσότητες, χρησιμοποιούνται με πολλούς τρόπους στη γεωργία, στη βιομηχανία, στη φαρμακευτική και ως είδος διατροφής.

Τα φύκια χρησιμοποιούνται και στη θεραπευτική, είτε ως βότανα είτε, όπως μερικά που χρησιμοποιούνται στη χειρουργική λόγω της απορροφητικότητάς τους, στη διάνοιξη συριγγίων. Δοκιμές για τη χρησιμοποίηση των φυκιών στη διατροφή έχουν δώσει πολύ θετικά αποτελέσματα και μερικοί θεωρούν τα φύκια ως μία από τις τροφές του μέλλοντος. Ο πλούτος της σύνθεσης των φυκιών και του πλαγκτόν δείχνει ότι μπορούν να πάρουν τη θέση τους στην τρέχουσα διατροφή και σε πολύ ιδιαίτερες δίαιτες ως ειδική συνεισφορά.

Πηγή πρωτεϊνών, ινών και λιπιδίων εξαιρετικής ποιότητας, τα φύκια είναι επίσης ένα συμπύκνωμα ιχνοστοιχείων, μεταλλικών αλάτων, βιταμινών...έχοντας συνολικά μια αμελητέα θερμιδική αξία, τα οποία γίνονται οι σύμμαχοι του μυϊκού τόνου της πελάτισσας.

Τα φύκια χρησιμοποιούνται σαν συστατικά σε πολλά καλλυντικά σώματος (κρέμες βαθιάς ενυδάτωσης, κρέμες και λοσιόν κατά της χαλάρωσης...και της κυτταρίτιδας, σαπούνια για τοπικό αδυνάτισμα και σύσφιξη, οροί για την ανόρθωση του στήθους και των γλουτών). Παράλληλα, με τη μορφή σκόνης αναμειγμένης με αργιλική λάσπη χρησιμοποιούνται σαν επιθέματα για την επάλειψη του σώματος σε επαγγελματικές κούρες ομορφιάς, τις οποίες προσφέρουν τα κέντρα αισθητικής και τα spa. Οι συγκεκριμένες κούρες αποκαλούνται συνήθως «algotherapy» ή «algea body mask treatment», από την αγγλική λέξη *algea*, που σημαίνει φύκια.

Citrus Aurantium

Τα εκχυλίσματα πορτοκαλιών της Σεβίλλης (*citrus aurantium*) πωλούνται ως ασφαλής εναλλακτική λύση στα βοτανικά προϊόντα βάρους-απώλειας, αλλά μπορεί επίσης να έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Περιέχει το *synephrine* (*oxedrine*), το οποίο είναι δομικά παρόμοιο με την επινεφρίνη. Αν και κανένα δυσμενές γεγονός δεν έχει συνδεθεί με την κατάποση των προϊόντων *aurantium C*. μέχρι τώρα, το *synephrine* αυξάνει τη πίεση του αίματος στους ανθρώπους και έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τα καρδιαγγειακά γεγονότα. Υπάρχουν λίγα στοιχεία ότι τα προϊόντα που περιέχει το *aurantium C*. είναι μια αποτελεσματική ενίσχυση στην απώλεια βάρους. Το *Synephrine* έχει λιπολυτικά αποτελέσματα στα ανθρώπινα παχιά κύτταρα μόνο στις υψηλές δόσεις, και το *octopamine* δεν έχει λιπολυτικά αποτελέσματα στον ανθρώπινο λιπώδη ιστό.⁽¹⁹⁾

Centella asiatica (Gotu Kola)

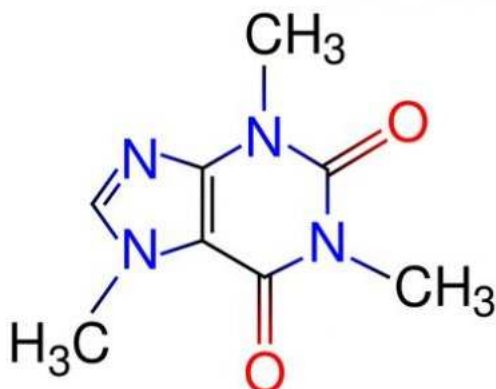
Επίσης γνωστή σαν «Χόρτο των Τίγρεων», καθώς τα αιλουροειδή αρέσκονται να απαλύνουν τις πληγές τους τρίβοντάς τις πάνω στα φύλλα του φυτού. Γνωστό από παλιά για τη θεραπεία δερματικών μολύνσεων και επούλωση πληγών, επιληψία και απώλεια μνήμης. Η *Centella asiatica* (γνωστή και σαν *gotu kola*) εγγενές φυτό της Ασίας και της Ωκεανίας, αναφέρεται για πρώτη φορά στη Γαλλική φαρμακοποιία το 1884 ενώ χρησιμοποιείται για αιώνες τόσο στην παραδοσιακή κινεζική όσο και στην ινδική αγιουρβεδική ιατρική. Τα κύρια συστατικά της *centella* είναι τριτερπένες και γλυκοσίδια, των οποίων ο συνδυασμός βελτιώνει τη σύνθεση του κολλαγόνου, επιταχύνει την επούλωση των πληγών και προσδίδει ελαστικότητα στην επιδερμίδα. Επιπλέον, η *centella* περιέχει σαπωνίνες οι οποίες έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, και είναι πλούσια πηγή βιταμίνης Κ, μαγνησίου, ασβεστίου και νατρίου.⁽⁴²⁾



Fucus Vesiculosus

Είναι καφέ φύκια που μεγαλώνουν στα βόρεια παράλια του Ατλαντικού και του Ειρηνικού ωκεανού, καθώς και στη Βόρειο και Βαλτική θάλασσα. Το όνομά τους μερικές φορές χρησιμοποιείται και για το *Ascophyllum nodosum*, που είναι άλλο ένα καστανό φύκι που μεγαλώνει μαζί με το *Fucus vesiculosus*. Τα είδη αυτά συχνά συμπεριλαμβάνονται σε παρασκευάσματα από φύκια μαζί με άλλα είδη φυκιών. Το *Fucus vesiculosus* είναι ένα πολυετές θαλάσσιο φύκι. Η ρίζα του είναι ένας σκληρός επίπεδος δίσκος. Το φύλλο έχει μήκος από μερικά εκατοστά έως 1.20 μέτρα και πλάτος από 2 χιλιοστά έως 2.5 εκατοστά, είναι επίπεδο, με κεντρική ραχοκοκαλιά σε όλο το μήκος του, μερικές φορές έχει σπειροειδή μορφή, επανειλημμένα διχοτομημένο, με οξεία γωνία διχοτόμησης. Τα στείρα κλαδιά είναι αμβλεία και συχνά οδοντωτά στην άκρη. Οι αεροθάλαμοι κυμαίνονται από το μέγεθος ενός μπιζελιού ως ενός φουντουκιού, και είναι τοποθετημένοι σε ζευγάρια, σε άτακτα διαστήματα σε διάφορα μέρη του φύλλου, μερικές φορές 2 ή 3 ζεύγη είναι δίπλα-δίπλα. Οι υποδοχείς είναι συμπιεσμένοι, συνήθως ελλειπτικοί, περιπίπτου 1.25 εκατοστά σε μήκος, αλλά ποικίλουν από σχεδόν σφαιρικοί ως λογχοειδείς και από 6 χιλιοστά έως σχεδόν 5 εκατοστά, είναι κυρίως σε ζεύγη αλλά καμιά φορά και μεμονωμένοι και περιστασιακά διχαλωτοί. Είναι γεμάτοι με διαυγή, άγευστη βλέννα. Το φύλλο πολλαπλασιάζεται σε εκπληκτικό βαθμό σε περιπτώσεις τραυματισμού, βγάζοντας πολλά καινούργια ριζάρια από το τραυματισμένο μέλος.⁽⁵⁰⁾

Καφεΐνη



1. Τι είναι η καφεΐνη;

Η καφεΐνη ή η 1,3,7 τριμέθυλο-ξανθίνη αποτελεί την πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη ουσία με φαρμακολογική δράση στον κόσμο. Ιστορικά στοιχεία δείχνουν πως η κατανάλωση καφεΐνης ξεκίνησε από τα παλαιολιθικά χρόνια. Η χημική απομόνωση της πραγματοποιήθηκε το 1819 ενώ η παραγωγή συνθετικής καφεΐνης για πρώτη φορά έγινε το 1895. Η καφεΐνη είναι φυσική ουσία που περιέχεται σε πολλά φυτά, όπως το καφεόδεντρο, τα φύλλα του τσαγιού, το κακαόδέντρο, κ.α.



2. Ποιες είναι οι ιδιότητες της καφεΐνης;

Η επίδραση της καφεΐνης σε κάποια από τα βασικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού περιγράφεται τμηματικά παρακάτω.

Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ)

Σε γενικές γραμμές η καφεΐνη είναι διεγερτικό του ΚΝΣ. Η αυξημένη πρόσληψη καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, ανησυχία, τρέμουλο και ταραχή. Επίσης, είναι δυνατό να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο (π.χ. αϋπνία).

Ουροποιητικό σύστημα

Η καφεΐνη είναι διουρητική. Συνεπώς, σημαντικά υψηλή πρόσληψη καφεΐνης μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αφυδάτωση. Είναι καλό όσα άτομα καταναλώνουν αυξημένες ποσότητες καφεΐνης να πίνουν και αρκετά υγρά.

Καρδιαγγειακό Σύστημα

Τα αποτελέσματα για το αν η καφεΐνη προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης ή όχι είναι αντιφατικά. Ωστόσο, σε υπερτασικά άτομα γίνονται συστάσεις για περιορισμός της πρόσληψης καφεΐνης. Όσον αφορά στην καρδιά, η πρόσληψη καφεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές αρρυθμίες.

Σκελετικό σύστημα

Έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση καφεΐνης οδηγεί σε απώλεια ασβεστίου. Άρα μπορεί να αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά και σε αυτό το θέμα.

3. Που υπάρχει καφεΐνη;

Η καφεΐνη υπάρχει σε μια πληθώρα τροφίμων αλλά και φαρμακευτικών σκευασμάτων (π.χ. αναλγητικά, ανορεξιγόνα κ). Όσον αφορά στα τρόφιμα, τη μεγαλύτερη ποσότητα καφεΐνης την προσλαμβάνουμε από τον καφέ και το τσάι που καταναλώνουμε. Άλλα τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε καφεΐνη είναι τα αναψυκτικά τύπου κόλα, η σοκολάτα και τα φάρμακα.⁽²⁰⁾

Γκουαρανά

Το γκουαρανά είναι ο καθαρός σπόρος της αμπέλου *Paullinia cupana* - ένα αναρριχητικό φυτό που βρίσκεται σε απομονωμένες περιοχές του Αμαζονίου. Ο σπόρος αυτός έχει το μέγεθος μπιζελιού, μοιάζει με καφετί χαλίκι και έχει μια ελαφρώς πικρή γεύση. Όταν ξηραίνεται και κονιορτοποιείται προστίθεται σε διάφορα ποτά. Το γκουαρανά θεωρείται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες ενάντια στις εντερικές ενοχλήσεις και ότι βοηθά στην επανάκτηση δύναμης από το ανθρώπινο σώμα. Το κύριο συστατικό του γκουαρανά είναι η γκουαρανίνη, ουσία η οποία είναι χημικά όμοια με την καφεΐνη. Αυτό είναι ο λόγος για τον οποίο ιδιαίτερα δραστήριοι άνθρωποι συνηθίζουν να παίρνουν το γκουαρανά. Στη βιομηχανία τροφίμων, το εμπορικό γκουαρανά χρησιμοποιείται κυρίως γευστική ουσία στην παρασκευή διαφόρων αναψυκτικών μεταξύ άλλων προϊόντων.⁽³⁹⁾

Ginkgo biloba

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο δεκαετιών εκατοντάδες έρευνες επιβεβαίωσαν πολλές από τις παραδοσιακές χρήσεις του *Ginkgo*. Η μοντέρνα κλινική χρήση εστιάζει στις θετικές επιδράσεις του *Ginkgo* στην κυκλοφορία και στη χρήση του ως αντιοξειδωτικό. Βελτιώνει την κυκλοφορία, ειδικά του εγκεφάλου και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις αδύνατης μνήμης, κατάθλιψης, απώλειας εγρήγορσης, εμβοών, κρύων άκρων και γεροντικής ανίας.

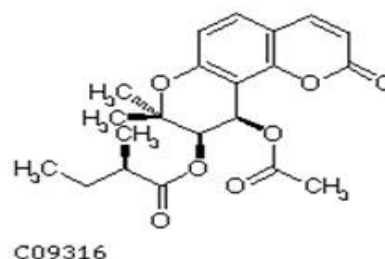
Αντίθετα με πολλά άλλα φαρμακευτικά βότανα, τα φύλλα *ginkgo* δεν χρησιμοποιούνται συχνά στην ακατέργαστη φάση τους, αλλά μάλλον, με τη μορφή ενός συμπυκνωμένου, τυποποιημένου εκχυλίσματος *ginkgo biloba* (GBE). Στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες, τα συμπληρώματα *ginkgo* είναι μερικές από τις καλύτερες πωλήσεις φυτικών φαρμάκων και σταθερά κατατάσσεται ως κορυ-

φαία ιατρική συνταγή στη Γαλλία και τη Γερμανία. Το Ginkgo έχει χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική για τη θεραπεία παθήσεων του κυκλοφορικού και την ενίσχυση της μνήμης. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι το GBE βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Τα φύλλα Ginkgo περιέχουν επίσης δύο τύπους χημικών ουσιών (φλαβονοειδή και τερπένιον) που θεωρούνται ότι έχουν ισχυρά αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που διασπούν τις ελεύθερες ρίζες - επιζήμια συστατικά στον οργανισμό οι οποίες μεταβάλλουν τις κυτταρικές μεμβράνες, επεμβαίνουν στο DNA και ακόμη, προκαλούν κυτταρικό θάνατο. Οι ελεύθερες ρίζες εμφανίζονται φυσιολογικά στον οργανισμό, αλλά οι περιβαλλοντικές τοξίνες (συμπεριλαμβανομένης του υπεριώδους φωτός, την ακτινοβολία, το κάπνισμα, και την ατμοσφαιρική ρύπανση), μπορούν να αυξήσουν τον αριθμό των βλαβερών σωματιδίων. Οι ελεύθερες ρίζες θεωρείται ότι συμβάλλουν σε μια σειρά προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων και του καρκίνου καθώς και τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Αντιοξειδωτικά όπως αυτά που βρέθηκαν στο ginkgo μπορούν να εξουδετερώσουν τις ελεύθερες ρίζες και μπορεί να μειώσουν ή ακόμη και να συμβάλλουν στην αποτροπή ορισμένων από τις ζημίες που προκαλούν.⁽²³⁾⁽⁵¹⁾

Visnadine

Ένα ενεργό στοιχείο που εξάγεται από τον καρπό του *Ammi visnaga*, ενισχύει τις περιφερειακές και στεφανιαίες αγγειοδιασταλτικές δραστηριότητες και έχει χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία της στηθάγχης.



Tephrosia purpurea

Το *Auhuhu* (*purpurea Tephrosia*, επίσης γνωστό ως *ahuhu*, *auhola*, ή *hola*), είναι ένα τροπικό φυτό που αναπτύσσεται στις ξηρές περιοχές της Χαβάης. Συναντάται επίσης και σε άλλες τροπικές χώρες, αν και με λιγότερη συχνότητα. Οι κάτοικοι της Χαβάης χρησιμοποιούσαν το *auhuhu* ως δηλητήριο ψαριών. Τα φύλλα και οι σπόροι περιέχουν το *tephrosin*.⁽⁵²⁾⁽⁵³⁾



Helianthus annuus

Έλαιο ηλιοτρόπιου, βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος και θερμαίνει.

Λεκιθίνη

Είναι λιποδιαλύτης, διασπά το λίπος σε μικρά μόρια, τα οποία μεταφέρονται εύκολα στο αίμα. Η λεκιθίνη είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για να έχουμε καλή υγεία, ζωντάνια και είναι απαραίτητη για αναζωογόνηση. Η λεκιθίνη είναι ένα από τα κύρια θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα των εγκεφαλικών νεύρων και στο σπέρμα. Είναι απαραίτητη για τη δομή των κυτταρικών μεμβρανών. Είναι ένας φυσικός γαλακτωματοποιητής του λίπους και ως εκ τούτου προλαμβάνει τη συσσώρευση χοληστερίνης. Επιβραδύνει την αρτηριοσκλήρυνση. Είναι επίσης και μία καλή πηγή της αναζωογονητικής βιταμίνης E και δύο βιταμινών B (χολίνη και ινοσιτόλη), οι οποίες επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης. Η λεκιθίνη παράγεται στον οργανισμό από τη χολίνη, το φωσφορικό οξύ και τα λιπαρά οξέα και βρίσκεται σε διάφορες τροφές (π.χ. φασόλια, αυγά, φύτρο σιταριού). Μεγάλες ποσότητες λεκιθίνης μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα ακετυλοχολίνης, ουσία που επηρεάζει άτομα με ψυχικές ασθένειες. Δεν έχουν αναφερθεί αντενδείξεις ή προφυλάξεις στην λήψη της λεκιθίνης.⁽⁷⁾⁽⁵⁴⁾

Vitis - vinifera (κοινή άμπελος)

Είδος Vitis, ενδημικό στην περιοχή της Μεσογείου, της κεντρικής Ευρώπης και της νοτιοδυτικής Ασίας. Έχει λεπιοειδή φλοιό και ο καρπός του είναι το γνωστό σταφύλι. Στο άγριο είδος ο καρπός έχει διάμετρο 6 χιλ. και ωριμάζει σε βαθύ πορφυρό ως μαυριδερό χρώμα με ένα απαλό κερόχρωμο άνθος. Το είδος φύεται σε υγρό περιβάλλον, σε υγρά δάση ή στις όχθες ποταμών.



Παρ' ότι οι άσποροι καρποί είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς, νεότερες έρευνες κατέδειξαν ότι πολλές από τις θεραπευτικές ιδιότητες του σταφυλιού βρίσκονται ακριβώς στον σπόρο.⁽³⁷⁾

Βιταμίνη E

Η λιποδιαλυτή βιταμίνη E, απαντάται σε 8 φυσικά ομόλογα και δρα αντιοξειδωτικά προστατεύοντας το κύτταρο από την βλαπτική επίδραση των ελευθέρων ριζών. Σε αυτή της την προσπάθεια πολύτιμος αρωγός είναι το σεληνοεξαρτώμενο ένζυμο υπεροξειδάση της γλουταθειόνης, που παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην επανα-

φορά της βιταμίνης E στην αρχική της φάση, μετά από την αντίδρασή της με συγκεκριμένες ελεύθερες ρίζες.

Λειτουργίες

Η βιταμίνη E, όπως και η βιταμίνη C, εμφανίζει αντιοξειδωτική δράση. Βοηθά στην σταθεροποίηση της μεμβράνης των κυττάρων, ρυθμίζει τις οξειδωτικές αντιδράσεις και προστατεύει τη βιταμίνη A. Η πιο σημαντική της λειτουργία ως αντιοξειδωτικό, έχει πολύ σημαντική επίδραση στα λευκά και ερυθρά αιμοσφαίρια που περνούν μέσα από τους πνεύμονες.⁽³⁹⁾⁽⁵⁵⁾

Δενδρολίβανο (Ροζμαρί)

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το φυτό *Rosmarinus Officinalis*, γνωστό και ως ροζμαρίνος ο φαρμακευτικός. Είναι θάμνος, ημι-αυτόφυτος σε πολλά μέρη της Ελλάδας και γενικότερα στις χώρες της Μεσογείου. Προτιμά τα ξηρά και χέρσα εδάφη, εκεί που φυτρώνει και το φασκόμηλο, το θυμάρι κλπ. Έχει πολύ χαρακτηριστική μυρωδιά (μυρωδιά καμφοράς), με μικρά λευκά άνθη και βαθυπράσινα φύλλα και ανθίζει το καλοκαίρι.



Το αιθέριο έλαιο που περιέχεται στα φύλλα και τα λουλούδια του, μπορεί σε μικρές ποσότητες να προκαλέσει το θάνατο. Βέβαια για να παραχθεί αυτή η ποσότητα χρειάζεται πολύ μεγάλες ποσότητες κλαδιών του φυτού. Παρόλο που είναι εξαιρετικά τονωτικό και διεγερτικό και συνίσταται σε όσους κουράζονται πολύ -σωματικά και πνευματικά- καθώς επίσης και σε σεξουαλικά προβλήματα που σχετίζονται με έντονη κόπωση, πρέπει, όταν χρησιμοποιείται με θεραπευτικούς σκοπούς να γνωρίζει κανείς πώς να το χρησιμοποιεί. Στα χωριά το χρησιμοποιούσαν ως "εκτριωτικό" για αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη. Το έλαιο δενδρολίβανου αποστάχθηκε για πρώτη φορά τον 14^ο αιώνα και χρησιμοποιήθηκε αργότερα για την παρασκευή ενός δημοφιλούς τότε αρώματος. Τον 16^ο και 17^ο αιώνα έγινε δημοφιλές ως βοήθημα χώνεψης.⁽³⁰⁾⁽⁵⁶⁾

Κυπαρίσσι

Γυμνόσπερμο, κωνοφόρο, αειθαλές φυτό το κυπαρίσσι ανήκει στην τάξη ελατώδη και στην οικογένεια κυπαρισσίδες με 18 είδη που βρίσκονται στις περιοχές της Βορείου Αμερικής, στις χώρες της Μεσογείου και στη Δυτική Ασία. Τα περισσότερα είδη είναι δέντρα που φτάνουν σε ύψος τα 30 μέτρα και έχουν σχήμα πυραμίδας.

Τα πιο γνωστά είδη κυπαρισσιού είναι :

1.-Το κοινό κυπαρίσσι.

- 2.- Κυπαρίσσι το πένθιμο.
- 3.- Το κυπαρίσσι το μακρύκαρπο
- 4.-Το κυπαρίσσι του Κασμίρ.
- 5.-Το λουσιτανικό.

Το κυπαρίσσι είναι ένα αναζωογονητικό έλαιο και παρουσιάζει ανακουφιστικές ιδιότητες όταν χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης αλλά και όταν νιώθετε έξαψη ή φουντώνει το δέρμα σας από διάφορες ορμονικές αιτίες. Η χρήση του είναι ευρεία, στο μπάνιο, σε εντριβές, σε προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας και των μαλλιών. Το κυπαρίσσι ωστόσο θα πρέπει να αποφεύγετε κατά τους τρεις πρώτους μήνες της κύησης.⁽³⁷⁾⁽⁴⁰⁾

Λεβάντα

Είναι φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών. Στην Ελλάδα φυτρώνει σ' άγρια σχεδόν κατάσταση σε ξερούς και πετρώδεις τόπους, κυρίως στις Κυκλάδες, στα ορεινά της Λακωνίας, στον Ταΰγετο και στην Αργολίδα.



Είναι μικρός θάμνος, που το ύψος του δεν ξεπερνά τα 50 εκ. Από ολόκληρο το φυτό ξεχύνεται μια ευχάριστη μυρωδιά, που οφείλεται στο αιθέριο έλαιο που είναι γνωστό και σαν λεβάντα και που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη βιομηχανία βερνικιών, στην κτηνιατρική, στην ιατρική κλπ.

Είναι φυτό αρωματικό – φαρμακευτικό και εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται πάρα πολύ και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται και στη σαπωνοποιία, την φαρμακοποιία και στην παρασκευή καλλυντικών. Δρα ως χαλαρωτικό. Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας, έχει αντισηπτικές ιδιότητες, το οποίο ταυτοχρόνως καλμάρει και θεραπεύει την επιδερμίδα. Η χρήση της είναι διαδεδομένη σε κάθε μορφή περιποίησης, στο μπάνιο, στις εισπνοές, στο μασάζ, στα προϊόντα φροντίδας σώματος και μαλλιών. Η ελαφριά και υπέροχη υφή του επιτρέπει να το χρησιμοποιούμε δίχως αραίωση επάνω στην επιδερμίδα μας. Ενδείκνυται για περιποίηση εγκαυμάτων, για τσιμπήματα εντόμων και για τη φροντίδα κάθε λογής σημαδιών και εκδορών που προκαλούνται στην επιφάνεια του δέρματος.⁽⁴⁰⁾⁽⁴¹⁾

Πιπέρι μαύρο

Το μαύρο πιπέρι κατάγεται από τις τροπικές περιοχές όλης της Ασίας και χρησιμοποιήθηκε κατά κόρο στην Ινδική, Κινεζική και Ιαπωνική κουζίνα. Η ονομασία του στην ευρύτερη αυτή περιοχή είναι "pippali" από σανσκριτική ρίζα και το αναφέρει και ο Θεόφραστος

τον τέταρτο αιώνα π.Χ. σαν "πιπέρι". Το πιπέρι έχει θερμαντική δράση στον οργανισμό, αυξάνει το Pitta και μειώνει το Vata και το Kapha. Σε μεγάλη ποσότητα και συχνή χρήση θα διαταράξει και το Vata. Αυξάνει την πεπτική δύναμη του Agni και ανοίγει την όρεξη. Βοηθάει πολύ στην πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων και ειδικά των πιο λιπαρών από αυτά όπως το βούτυρο, το τυρί και η κρέμα γάλακτος. Σε μεγάλη ποσότητα έχει την τάση να "στεγνώνει" τον οργανισμό (ειδικά το δέρμα και τους βλεννογόνους) και να ερεθίζει το πύρινο στοιχείο. Το πιπέρι "στεγνώνει" τον οργανισμό και αυξάνει το πύρινο στοιχείο, κάνοντας πολύ καλό σε υδάτινα άτομα και σχετικό καλό σε αέρινα.⁽⁵⁷⁾

Άρκευθος (Juniper)

Το Juniper είναι ένα αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο με πολλές επιπλέον ωφέλιμες ιδιότητες, βοηθά στην αποβολή των τοξινών, είναι ιδιαίτερος διουρητικό, αντισηπτικό και θεραπευτικό, ιδίως σε περιπτώσεις ακμής της επιδερμίδας του προσώπου. Η ισχυρή δράση του επιβάλλει μεγάλη προσοχή στη χρήση του επάνω στο δέρμα. Μεγάλη εφαρμογή έχει σε προϊόντα μαλλιών καθώς καταπολεμά την έκκριση υπερβολικού σμήγματος και καθαρίζει με αγνό τρόπο το δέρμα του κεφαλιού και τις τρίχες.⁽⁴²⁾

Αγριμόνια (Agrimony)



Φυτό που ευδοκimeί στις εύκρατες περιοχές της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής, γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Ήταν γνωστό σαν θεραπευτικό μέσον για αδιαφανείς κηλίδες των ματιών, για βοήθεια στην θεραπεία πληγών και σαν ανακουφιστικό σε ερεθισμούς του λαιμού. Σήμερα έχει ανακαλυφθεί ότι η Αγριμόνια βοηθάει στην αναζωογόνηση της λεμφικής κυκλοφορίας.⁽⁴²⁾

Baccharis

Γνωστό από παλιά σαν μέσον ελέγχου του βάρους και αναζωογόνησης της κυκλοφορίας του αίματος. Στα λίφτινγκ προσώπου, απόσταγμα Baccharis χρησιμοποιείται για να εμποδίσει την συσσώρευση λίπους, να δράσει αντιχαλαρωτικά και να βελτιώσει την όψη του δέρματος.⁽⁴²⁾



Cangzhu

Το Cangzhu αναπτύσσεται στα βουνά της βόρειας και

κεντρικής Κίνας και χρησιμοποιείται από αρχαιοτάτων χρόνων στην Κινέζικη ιατρική. Το απόσταγμα των ριζών του βοηθάει στην αποσύνθεση του λίπους που έχει αποθηκευθεί στα λιποκύτταρα.⁽⁴²⁾

Χορτόνια (Hortonia)

Η Χορτόνια, από την παράκτιες και ορεινές περιοχές της Σρι Λάνκα, περιέχει *Boldine*, ένα ισχυρό ανασταλτικό στην συσσώρευση λίπους. Πρόσφατα η έρευνα της *Clarins* ανακάλυψε ότι το φυτό αυτό μπορεί επίσης να επιβραδύνει την ανάπτυξη του λιπώδους ιστού.⁽⁴²⁾



Uncaria Tomentosum

Αυτά τα πράσινα φύκια ζουν στις χαραμάδες των βράχων στην ακτογραμμή της Βρετανίας, στη δυτική Γαλλία. Για να αντέξουν τις επιθέσεις του ανέμου κατά τη διάρκεια της παλίρροιας, παράγουν μια ουσία που μπορεί να περιορίσει και να ρυθμίσει την έλλειψη υγρασίας. Η χρήση αυτής της ουσίας στα προϊόντα φροντίδας του δέρματος λειτουργεί εξισορροπιστικά στην πιθανή πρόκληση ξηροδερμίας από ορισμένα συστατικά και περιορίζει τις συνέπειες από εξωτερικά αίτια όπως ο αέρας και το κρύο.⁽⁴²⁾

Plectranthus Barbatus

Το *barbatus Plectranthus*, ή συχνότερα γνωστό ως *Coleus forskohlii* και ινδικό *Coleus*, είναι ένα τροπικό φυτό πολυετές με τα χαρακτηριστικά *coleus*. Είναι ενδιαφέρον από επιστημονική και ιατρική άποψη επειδή παράγει το *forskolin*.⁽³⁷⁾

Οργανικό Πυρίτιο (silico organico)

Το οργανικό πυρίτιο είναι το βασικό συστατικό στο ειδικό κοκτέιλ για επιδερμική σύσφιξη που αυξάνει τη δράση απευθείας στις ελαστικές συνδετικές ίνες του δέρματος με αποτέλεσμα σύσφιξη και ανάπλαση του προβληματικού δέρματος. Επίσης σε συνδυασμό με καρνιτίνη (L- Carnitine) βελτιώνει την μικροκυκλοφορία και τη μεταβολική δραστηριότητα των κυττάρων της επιδερμίδας και του χορίου. Βασικό στοιχείο του συνδετικού ιστού ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι προάγει την ακεραιότητα του δέρματος.⁽¹⁷⁾⁽⁵⁹⁾

κεφάλαιο 3:

προϊόντα για αδυνάτισμα και άλλες παράλληλες δράσεις

Το αυξανόμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει δημιουργήσει μια τεράστια βιομηχανία "αδυνατίσματος" που διαθέτει προς πώληση φάρμακα, βότανα και διάφορα καλλυντικά προϊόντα με πολλές δράσεις. Υπάρχουν τέτοια προϊόντα που βοηθούν και στην τόνωση, την επανόρθωση, την αποτοξίνωση, τη σύσφιξη, την απολέπιση, την ανάπλαση ακόμη και το μαύρισμα της επιδερμίδας παράλληλα με το αδυνάτισμα.

Τα προϊόντα προσωπικής περιποίησης, πλούσια σε βιταμίνες για αντιοξειδωτική προστασία, σε θρεπτικά, ενυδατικά, συσφιγκτικά και αντιγηραντικά φυσικά συστατικά, προσφέρουν σε όλο το σώμα μια μοναδική αίσθηση απαλότητας, ελαστικότητας και μια μοναδική λάμψη υγείας.

Το αδυνάτισμα και η σύσφιξη δεν θεωρούνται εύκολη υπόθεση. Η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση αλλά και τη χρήση αδυνατιστικών προϊόντων μπορούν να καταπολεμήσουν τα «ψωμάκια» και τη χαλάρωση.

Το αδυνάτισμα, η σύσφιξη και η τόνωση δεν είναι υπόθεση μόνο του καλοκαιριού. Αυτό που θα διατηρήσει το σώμα σε καλή κατάσταση όλο το χρόνο, είναι φυσικά η άσκηση, την αποτελεσματικότητα της οποίας μπορεί να ενισχύσει η εφαρμογή λιποδιαλυτικών προϊόντων.

Θέλει όμως προσοχή για τη μόνιμη διατήρηση ενός όμορφου και υγιούς σώματος. Η απόφαση για να αδυνατίσει κάποιος πρέπει να είναι υπεύθυνη και να γνωρίζει από την αρχή όλες τις θυσίες που χρειάζεται να κάνει για να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Είτε αυτό είναι το να χάσει κιλά, είτε το να φύγει η κυτταρίδα, είτε και για να σφίξει ή να αναπλασθεί το δέρμα.

Το ότι υπάρχουν τέτοια προϊόντα και ότι βοηθούν είναι αναμφισβήτητη αλήθεια αλλά μόνο με μία κρέμα και χωρίς καμία αυτοσυγκράτηση και προσπάθεια αποτέλεσμα δεν μπορεί να υπάρξει.

Στο κεφάλαιο αυτό θα δούμε αδυνατιστικά προϊόντα με διαφορετικές δράσεις και διαφορετικές ιδιότητες το καθένα.

Αδυνάτισμα – Κυτταρίτιδα – Τόνωση

ENVOLTURA CORPORAL des ALGAS MICRO-ESTALLADOS *Bruno Vassari*

Αμπούλες

Τα λιποσώματα της θειοφυλλίνης που περιέχουν απελευθερώνουν αργά τα συστατικά τους σε επιδερμικό επίπεδο, εξασφαλίζοντας καλύτερη ενεργοποίηση των συστατικών τους.

Η θειοφυλλίνη έχει αξιοσημείωτη λιποδιαλυτική δράση, περιορίζοντας την όψη πορτοκαλιού στο δέρμα. Το Algisium συνδυάζει επίσης λιποδιαλυτική και τονωτική δράση χάριν στην οργανική σιλικόνη που περιέχει.

Χρήση: Η χρήση τους ενδείκνυται σε περιπτώσεις συσσωρευμένης κυτταρίτιδας, παχυσαρκίας και σε μεταδιαιτητικές περιποιήσεις. Παρατηρείται και απώλεια πόντων με τη χρήση του προϊόντος.

Σύσταση: Λιποσώματα θειοφυλλίνης 3%, Algisium 3%, ενυδατικοί παράγοντες 9%.

BODY OF KNOWLEDGE

Prescribed Solutions



Αυτή η συσφιγκτική κρέμα σώματος, σχεδιάστηκε για να συμπληρώσει και να εμπλουτίσει τις θεραπείες σώματος, περιέχει την τελευταία φαρμακευτική τεχνολογία και συστατικά που βοηθούν στο αδυνάτισμα, λείανση και τόνωση, μειώνει τη λιπώδη εμφάνιση της κυτταρίτιδας, βοηθάει την κυκλοφορία και αυξάνει τον μεταβολισμό των λιποκυττάρων. Σε κλινικές δοκιμές, η φόρμουλα «Αδυνατιστική Σύνθεση» του Body of Knowledge που περιέχει λεκιθίνη, καφεΐνη, ruscus aculeatus, TEA-υδροϊώδιο,

Escin και Tripeptid-3, είχε σαν αποτέλεσμα το 75% των ασθενών να έχει μια σημαντική μείωση 0,5 – 3 εκ. στην περιφέρεια γλουτών και το 50% παρουσίασαν μια μείωση βάρους 0,6 ως 1,4 κιλά μετά από εξήντα μέρες. Το Body of Knowledge δεν είναι λιπαρό, δεν είναι κολλώδες και απορροφάται άμεσα, επιτρέποντας τον ασθενή να ντυθεί αμέσως μετά την εφαρμογή.

Για καλύτερα αποτελέσματα: Μασάζ στο σώμα, τα πόδια, το στήθος και το λαιμό δύο φορές τη μέρα για τουλάχιστον 30 μέρες, με τρόπο ώστε να μη μένουν υπολείμματα. Προσεκτικό πλύσιμο των χεριών μετά την εφαρμογή.

Συστατικά στην Αδυνατιστική Σύνθεση

- Λεκιθίνη: Μια ουσία που αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από phosphatidylcholine, μια φαιοκίτρινη λιπαρή ουσία που βρίσκεται στη φύση σε ζωικούς και φυτικούς ιστούς, αναζωογονεί την κυκλοφορία και περιέχεται σε όλα τα ζωντανά κύτταρα.
- Η καφεΐνη βοηθά στην απορρόφηση των άλλων ενεργών συστατικών στην φόρμουλα, αυξάνοντας την δύναμη του escin, ενός βελτιωτικού του κυκλοφοριακού.
- Το TEA-Hydroiodide είναι ένα μείγμα ιοδίνης που έχει λιποδιαλυτικές ιδιότητες. Βελτιώνει επίσης τον μεταβολισμό εκκαθαρίζοντας τα πλεονάζοντα υγρά.
- Το Tripeptide-3 βοηθάει την λιποδιάλυση και έχει τετραπλάσιο βαθμό απορρόφησης από την καφεΐνη.

Αδυνάτισμα – Αποτοξίνωση

Θεραπεία Αδυνατίσματος Με Λάσπη

Mineral Care

Η λάσπη έχει αντισηπτικές ιδιότητες και ευνοεί την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων. Δρα κατά του άγχους και προκαλεί μυϊκή χαλάρωση λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε μαγνήσιο. Η λάσπη έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο έκζεμα- ψωρίαση- δερματοπάθειες. Έχει μοναδικά αποτελέσματα στην απώλεια πόντων- σύσφιξη- ενεργοποίηση μεταβολισμού.

Χρήση: Εφαρμόζεται δυνατό μασάζ για 10 λεπτά με peeling. Ζεσταίνεται η λάσπη σε πήλινο ή γυάλινο δοχείο (όχι μέταλλο). Απλώνεται η λάσπη τοπικά ή σε όλο το σώμα και παραμένει έτσι για 45 λεπτά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί θερμοκουβέρτα. Μετά ακολουθεί ντους και έπειτα απαλό μασάζ για 5 λεπτά.

Αδυνατίσμα – Κυτταρίτιδα – Σύσφιξη

BODY FIRMING PERFORMANCE

Juvena



Αποτελεσματικό gel αδυνατίσματος και σύσφιξης που περιέχει ένα καινοτόμο σύμπλεγμα δραστικών συστατικών. Τα αποτελέσματα των τεστ έχουν αποδείξει πως μετά από χρήση δύο μόλις μηνών, η διαφορά φαίνεται και στο βλέμμα και στο άγγιγμα. Καθυστερεί την δημιουργία της κυτταρίτιδας, βοηθά στην αποφυγή της ανάπτυξης των αποθεμάτων λίπους και η σιλουέτα είναι και φαίνεται πιο σφιχτή.

Συστατικά: pomegranate (ρόδι), barley (κριθάρι), μανιτάρι, escin, καφεΐνη, θρεονίνη και λιμονένιο.

Είδος : Gel

Aromatherapy Metamorphosis Body Scrub

Apivita



Κυτταρίτιδα, Τοπικό πάχος και Χαλάρωση βρήκαν τώρα μια 100% φυτική απάντηση! Αφρώδες ζελέ καθαρισμού με άλατα θάλασσας, ίνες λούφας, θαλάσσια φύκια και τη δύναμη του metamorphosis essential oils blend. (150ml) Η ειδική σύνθεσή του ξυπνάει το σώμα με ένα κύμα δροσιάς, τονώνει τη μικροκυκλοφορία, ενεργοποιεί τη λιποδιάλυση και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, αφήνοντας την επιδερμίδα λεία και απαλή. Μοναδική καινοτομία του ο ενεργός συνδυασμός αιθέριων ελαίων.

Σύσταση: αιθέρια έλαια (juniper berry, cypress, lemon, bitter orange), θαλάσσια άλατα, φύκια και loofah fibres.

BODY LIFT 10 VENTRE

Lierac

Ορός "γλυπτικής" για την κοιλιά. Το Lierac Body Lift 10 Ventre (150 ml) είναι ένας πολύ περιεκτικός ορός σε καφεΐνη και συσφικτικά συστατικά. Από την πρώτη χρήση, ο δροσερός αυτός και μη λιπαρός ορός, δίνει ένα συσφικτικό



αποτέλεσμα.

Μετά από 4 εβδομάδες χρήσης, η κοιλιά είναι πιο επίπεδη και τωνωμένη, η επιδερμίδα είναι πιο όμορφη, πιο λεία και πιο σφικτή.

Total Lift Minceur

Clarins

Το πρώτο προϊόν αδυνατίσματος που δρα και στα πρώτα αλλά και στα προχωρημένα στάδια της δημιουργίας του λίπους. Μετά από τις πρώτες εφαρμογές, θα δείτε δραματική διαφορά. Το δέρμα γίνεται σφιχτότερο, ομοιόμορφο και εξαιρετικά απαλό. Τα φυτικά εκχυλίσματα που περιέχει ενισχύουν την συσφικτική του δράση. Οι γλουτοί επανασχηματίζονται και τα πόδια χάνουν πόντους χάρη στην καφεΐνη, η οποία συμβάλλει στην εξαφάνιση των κυττάρων του λίπους. Επίσης, αυτό το αναζωογονητικό κρεμώδες τζελ ενυδατώνει την επιδερμίδα και αφήνει το δέρμα απαλό σαν μετάξι. Οι έρευνες έδειξαν πως μέσα σε τέσσερις εβδομάδες, οι γλουτοί χάνουν 3 πόντους, η επιφανειακή κυτταρίτιδα μειώνεται κατά 38,2%, και η κυτταρίτιδα που βρίσκεται στα χαμηλότερα στρώματα της επιδερμίδας, μειώνεται κατά 32%. Απλώστε το κάνοντας παράλληλα μασάζ, για καλύτερα αποτελέσματα.



Είδος: Gel

Αδυνάτισμα – Κυτταρίτιδα – Σύσφιξη - Ανάπλαση

Celofin System

VivaPharm

Celofin System triple action. Κατά της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους και των ραβδώσεων. Για λιπόλυση, σύσφιξη, ανάπλαση.

Μειώνει τον σχηματισμό του υποδόριου λίπους και εμποδίζει την αποθήκευσή του. Αποικοδομεί τα λιπώδη κύτταρα και περιορίζει την πίεση που ασκείται στο δέρμα.

Ενυδατώνει το δέρμα, αποκαθιστώντας την ισορροπία του ύδατος μεταξύ των στιβάδων της επιδερμίδας και αποτρέπει την απώλεια νερού από εξάτμιση. Παράλληλα ελαχιστοποιεί τη δημιουργία των ελευθέρων ριζών και έτσι αναστέλλει τη γήρανση



του δέρματος. Περιέχει μία συσκευή με διπλό δοχείο και ένα μπουκάλι με ενεργή λοσιόν.

Χρήση: Η ενεργή λοσιόν καθαρίζει τοπικά το δέρμα και προετοιμάζει την επιδερμίδα, για την πληρέστερη απορρόφηση της κρέμας, βελτιώνοντας τη διεισδυτικότητα και την απορροφητικότητα. Διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος, έχει λιπολυτική δράση και περιορίζει την πίεση που ασκείται κάτω από το δέρμα.

Πρώτα λοιπόν, απλώνεται λίγη λοσιόν στην περιοχή που θα χρησιμοποιηθεί η κρέμα κάνοντας κυκλικές κινήσεις για να απορροφηθεί. Μετά το τέλος αυτής της διεργασίας απλώνεται η κρέμα. Επαναλαμβάνεται μία φορά την ημέρα.

Σύσταση: οργανικό πυρίτιο, κισσός (hedera helix), fucus vesiculosus, καφεΐνη, ρετινόλη, ρετιναλδεΐδη, A-tocopherol.

Αδυνάτισμα – Απολέπιση – Ανάπλαση

FIT MASSAGE SLIM DETOX

Sephora



Κρέμα - μασάζ για αδυνάτισμα + ανάπλαση + απολέπιση.

Με AHA 12% - Καφεΐνη και Ginkgo Biloba - Glycolic Acid.

Αποτελέσματα: Η μεγάλη περιεκτικότητα σε AHA (12%) απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και οδηγεί σε ανάπλαση νέων. Χάρη στην δυνατή λιποδιαλυτική δράση του χαρίζει λεπτή σιλουέτα.

Αδυνάτισμα – Αποτοξίνωση – Σύσφιξη

HELIASLIM SLIMMING PATCHES

Héliabrine



φυτικά συστατικά.

Μ' ένα συνεχές πρόγραμμα φροντίδας 28 ημερών το patch Herialid διαχέει την καφεΐνη, τα ένζυμα και τα φύκια, με αποτέλεσμα την απομάκρυνση του αποθηκευμένου τοπικού λίπους. Το δέρμα συσφίγγεται και μειώνεται η κατακράτηση νερού στους ιστούς, χάρη στα δραστικά

Σύσταση: καφεΐνη, καρνιτίνη, φύκια, πράσινο τσάι, κισσό, ινδικό κάστανο, τζίντζερ, γαρύφαλλο και κανέλλα.

Αδυνάτισμα – Μαύρισμα Επιδερμίδας

SUNSLIM BODY PROGRAMME

Lancaster

Με πάνω από 60 χρόνια εμπειρίας & πρωτοπορίας σε αντηλιακά προϊόντα & προϊόντα περιποίησης, η Lancaster Monaco δημιουργεί το Sunslim Body Programme, μια μελλοντική σειρά 3 βημάτων που χαρίζει αδυνάτισμα & μαύρισμα στην επιδερμίδα. Χρησιμοποιείται πριν, κατά την διάρκεια και μετά τις διακοπές για ένα μοναδικά καλοσχηματισμένο & μαυρισμένο χρώμα!

Βήμα 1ο: *Celluli-Breaker Tan Stimulator*

Προετοιμάστε το σώμα σας πριν την έκθεση στον ήλιο με το κρεμο-ζέλ Celluli-Breaker Tan Stimulator. Το αποκλειστικό "Sunshape Complex" βοηθάει στην εξαφάνιση των γραμμών, χαρίζει αγαλματένια σιλουέτα και απαλότητα στην επιφάνεια του δέρματος. Το ειδικό Meditan & Tan Activator Complex, αυξάνουν την μελανίνη με αποτέλεσμα το δέρμα να είναι έτοιμο για την έκθεση στον ήλιο.

Σύσταση: ανανάς, angelica archangelica, camellia sinensis, coffea Arabica, λεκιθίνη, ulva lactuca.

Είδος : Gel, Κρέμα



Βήμα 2ο: *Celluli-Burner Tan Booster 150ml*

Έρθε η ώρα να χρησιμοποιήσετε την δύναμη του ηλίου και το Celluli-Burner Tan Booster με δείκτη προστασίας SPF8 & SPF15. Χάρη στο μοναδικό συστατικό Tan Activator Complex, επιταχύνει το μαύρισμα ενώ ταυτόχρονα προστατεύει απόλυτα την επιδερμίδα σας από τις βλαβερές ακτίνες UVA/UVB. Το αποκλειστικό Anti-oxidant RPF complex βοηθάει αποτελεσματικά στην πρόληψη της αντιγήρανσης.



Σύσταση: καφεΐνη, ανανάς, angelica archangelica, camellia sinensis, opuntia coccinellifera, pongamia pinnata, ulva lactuca.
Είδος: Gel, Κρέμα

Βήμα 3ο: *Celluli-Drainer Tan Prolonger*

Ώρα να παρατείνετε το μαύρισμα & το αδυνάτισμα με το Celluli-Drainer Tan Prolonger. Το “Sunshape Complex” προσφέρει ένα πιο σφριγηλό δέρμα ενώ το “Sunshape Complex” συνεχίζει να βελτιώνει την εμφάνιση του δέρματος. Το Draining Cactus Flower δίνει μια αίσθηση φωτεινότητας & ανακούφισης στο ηλιοκαμένο δέρμα.



Σύσταση: καφεΐνη, ανανάς, angelica archangelica, coffea Arabica, λεκιθίνη, pongamia pinnata
Είδος: Κρέμα

Σ’ αυτό το κεφάλαιο είδαμε προϊόντα αδυνατίσματος που έχουν και άλλες παράλληλες δράσεις. Το κεφάλαιο είναι χωρισμένο σε υποενοότητες, που δηλώνουν αυτές τις παράλληλες δράσεις των προϊόντων. Ισχύει και εδώ ο χωρισμός στις τρεις βασικές κατηγορίες (επαγγελματικά, ευρείας κατανάλωσης, φαρμακείου) και όλα αναφέρονται στο αδυνάτισμα σε συνδυασμό με την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, τη σύσφιξη, την αποτοξίνωση, την απολέπιση, την ανάπλαση ή κάποιους συνδυασμούς των παραπάνω δράσεων. Μια επαναστατική ομάδα προϊόντων, που διαφέρουν απ’ όλα τα άλλα και αναφέρονται στο κεφάλαιο, αποτελούν τα τρία προϊόντα της Lancaster, το Celluli Breaker Tan Stimulator, το Celluli Burner Tan Booster και το Celluli Drainer Tan Prolonger, των οποίων η παράλληλη δράση είναι το μαύρισμα της επιδερμίδας.

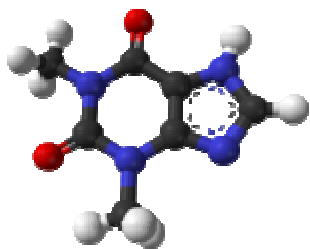
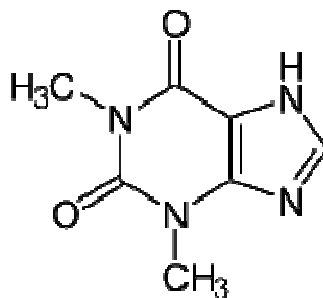
Όλα τα καλλυντικά του κεφαλαίου είναι πολύ καλά και αξια για δοκιμή σε άτομα με το κατά περίπτωση πρόβλημα.

Παρακάτω, παρατίθενται και εδώ ορισμένα από τα συστατικά που εμπεριέχονται (μεταξύ άλλων) στα προϊόντα.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Θεοφυλλίνη

Η **θεοφυλλίνη**, επίσης γνωστή ως **διμεθυλοξανθίνη**, είναι ένα φάρμακο της οικογένειας των μεθυλοξανθινών που χρησιμοποιείται στη θεραπεία για τις αναπνευστικές ασθένειες όπως COPD ή το άσθμα με ποικίλα εμπορικά σήματα. Λόγω των πολυάριθμων παρενεργειών τους, αυτά τα φάρμακα τώρα σπάνια συστήνονται για κλινική χρήση. Σαν μέλος της οικογένειας των ξανθινών, συμπεριφέρεται δομικά και φαρμακολογικά όμοια με την καφεΐνη. Βρίσκεται φυσικά στο τσάι, αν και σε ποσότητες ιχνών (~1 mg/l), σημαντικά λιγότερες από τις θεραπευτικές δόσεις.



- Οι κύριες ενέργειες της θεοφυλλίνης περιλαμβάνουν:
- χαλάρωση των λείων βρογχικών μυών
 - αύξηση της συσταλτικότητας και της αποδοτικότητας των μυών της καρδιάς
 - αύξηση καρδιακών παλμών
 - αύξηση της πίεσης του αίματος
- αύξηση της νεφρικής ροής αίματος
 - μερικά αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα
 - διεγερτική επίδραση του κεντρικού νευρικού συστήματος κυρίως στο μυελώδες αναπνευστικό κέντρο.

απορρόφηση

Η βιοδιαθεσιμότητα είναι 100%. Εντούτοις, η λήψη του φαρμάκου αργά το βράδυ μπορεί να επιβραδύνει τη διαδικασία απορρόφησης, χωρίς να επηρεάσει την βιοδιαθεσιμότητα. Η λήψη του φαρμάκου μετά από ένα γεύμα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος θα επιβραδύνει επίσης τη διαδικασία απορρόφησης, χωρίς να επηρεάσει την βιοδιαθεσιμότητα. Υπάρχει μια εξαίρεση. Παίρνοντας **Uniphyll™**, ένα παράγωγο θεοφυλλίνης με μεγάλο χρόνο δράσης, μετά από ένα γεύμα υψηλό στην περιεκτικότητα σε λίπος θα αυξήσει τη βιοδιαθεσιμότητά της.

μεταβολισμός

Η θεοφυλλίνη μεταβολίζεται εκτενώς στο συκώτι (μέχρι 70%). Ο μεταβολισμός μπορεί να γίνει διαποτισμένος (μη γραμμικός), ακόμη και μέσα στη θεραπευτική δράση. Οι μικρές αυξήσεις δόσεων μπορούν να οδηγήσουν σε δυσανάλογα μεγάλες αυξήσεις στη συγκέντρωση ορών. Η μεθυλίωση στην καφεΐνη είναι επίσης σημαντική στον πληθυσμό νηπίων. Οι καπνιστές και οι άνθρωποι με την ηπατική εξασθένιση το μεταβολίζουν διαφορετικά.

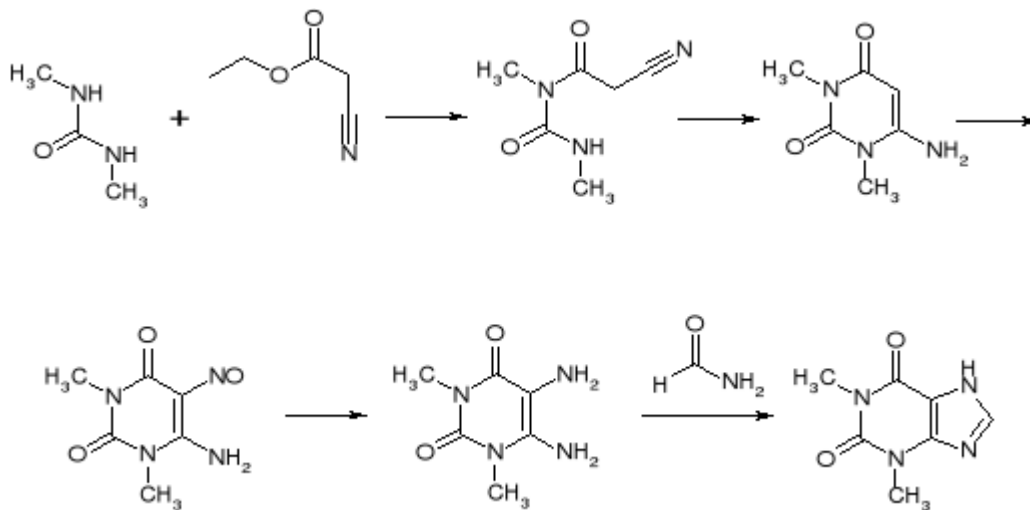
ενδείξεις

Οι κύριες θεραπευτικές χρήσεις της θεοφυλλίνης στοχεύουν σε:

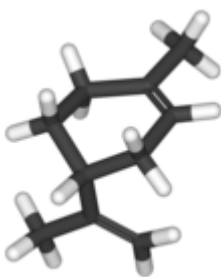
- χρόνιες παρεμποδιστικές παθήσεις των αεραγωγών
- χρόνια παρεμποδιστική πνευμονική πάθηση (COPD)
- βρογχικό άσθμα
- άπνοια νηπίων.

σύνθεση

Η θεοφυλλίνη μπορεί να προετοιμαστεί συνθετικά αρχικά από το dimethylurea και το αιθύλιο 2-cyanacetate.⁽³⁷⁾



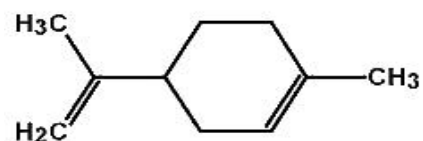
Λιμονένιο



Το λιμονένιο βρίσκεται στα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών και πολλών άλλων ειδών φυτών και είναι η κυριότερη αρωματική ουσία στα πορτοκάλια.

Το μόριο του λιμονενίου ($C_{10}H_{16}$) υπάρχει σε δύο μορφές που είναι κατοπτρική η μια με την άλλη:

L-λιμονένιο, το οποίο έχει πευκώδη μυρωδιά τερεβινθίνης και D-λιμονένιο, το οποίο έχει ευχάριστη μυρωδιά πορτοκαλιού.

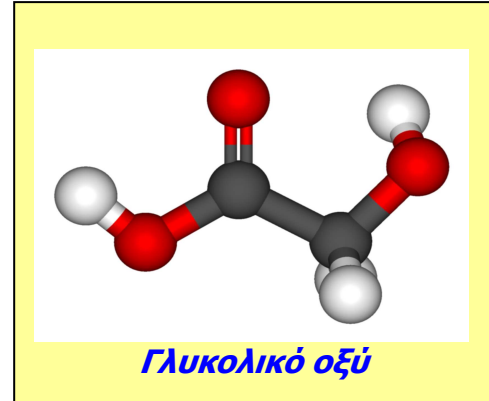


Η διαφορετικότητα των οσμών οφείλεται στη διαφορετική αντίληψη του εγκεφάλου των διαφόρων σχημάτων των αρωματικών μορίων.⁽³⁹⁾

ΑΗΑ (Άλφα-Υδροξυ-οξέα)

Τα ΑΗΑ (άλφα – υδροξυ – οξέα) είναι ουσίες που χρησιμοποιούνται κυρίως σε προϊόντα θεραπείας προσώπου και δέρματος. Λόγω της έντονης αντιγηραντικής τους δράσης συμπεριλαμβάνονται ως συστατικά και σε προϊόντα αδυνατίσματος ή κυτταρίτιδας, σαν βοηθητικά στην σύσφιξη, λείανση ή τόνωση του δέρματος στις προβληματικές περιοχές. Τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα είναι το γλυκολικό οξύ και το γαλακτικό οξύ, συνήθως σε συνδυασμούς. Το 1997, το *Cosmetic Ingredient Review Panel* – ένα συμβούλιο της κοσμητικής βιομηχανίας αρμόδιο για τον έλεγχο της ασφάλειας των προϊόντων— κατέληξε στην οδηγία ότι για να είναι ασφαλής η χρήση προϊόντων που συμπεριλαμβάνουν ΑΗΑ, πρέπει να συντρέχουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Η συγκέντρωση των ΑΗΑ στο προϊόν να μην ξεπερνάει το 10%.
- Το τελικό ΡΗ του προϊόντος να είναι μεγαλύτερο του 3,5. Χαμηλότερο ΡΗ σημαίνει μεγάλη οξύτητα.
- Άτομα με ευαισθησία στον ήλιο, να χρησιμοποιούν απαραίτητα και αντηλιακή κρέμα.⁽³⁷⁾



Ινδικό κάστανο



Ανήκει στην οικογένεια Ιπποκαστανωδών. Δέντρο κοσμητικό με τα ωραία φύλλα του και τα πολλά άσπρα άνθη του ή υπέρυθρα. Δέντρο των Ινδών. Θεραπευτικός ο φλοιός των νεαρών κλαδιών είναι αντιπυρετικός και στυπτικός. Συνιστάται κατά των χρόνιων ημικρανιών. Οι καρποί χρησιμοποιούνται φρέσκοι. Το λάδι των καρπών συνιστάται για εντριβές κατά του αρθρίτη και των ρευματισμών. Δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση του φυτού γιατί περιέχει την Αισκουλίνη ουσία πολύ δραστική. Για το

ανθοϊάμα χρησιμοποιούνται τα κολλώδη μπουμπούκια, τα άνθη χρησιμοποιούνται για το white chestnut. Το ανθοϊάμα δίνεται σε ανθρώπους που ξεχνάν τις εμπειρίες τους, και δεν μαθαίνουν από τα λάθη τους. Σε ανθρώπους που πρέπει να επαναλαμβάνουν πολλές φορές τα ίδια λάθη, τις ίδιες καταστάσεις για να μπορέσουν να μάθουν και αυτό δεν είναι σίγουρο.

Το ίαμα αυτό βοηθάει ώστε το άτομο που το χρησιμοποιεί να είναι παρατηρητικό, να είναι «μέσα» στην κάθε εμπειρία που ζει στο τώρα να βιώνει συνειδητά τις καθημερινές εμπειρίες και να μαθαίνει από αυτές, είτε κάνει κάποιο λάθος, είτε όχι.⁽⁶⁰⁾

Κανέλα

Αρωματική φλούδα του φυτού "κιννάμωμον" που χρησιμοποιούμε σαν μπαχαρικό.

Ανήκει στην κατηγορία των πιο γνωστών μπαχαρικών. Το δέντρο κανέλα είναι αειθαλές, ονομάζεται κιννάμωμον το κεϋλανικό και ανήκει στην οικογένεια των δαφνιδών. Το ύψος της φτάνει τα 15 - 20 μ. Η κανέλα φτάνει στο εμπόριο τριμμένη ή ολόκληρη και μοιάζει με αποξηραμένη φλούδα. Και πραγματικά για αποξηραμένη φλούδα πρόκειται. Οι νεαροί βλαστοί των φυτών κόβονται, όταν ακόμη είναι τρυφεροί και τεμαχίζονται σε κομμάτια που το μήκος τους φτάνει μέχρι το μισό μέτρο. Κατόπιν χαράζεται ο βλαστός κατά μήκος και αφαιρείται η φλούδα. Όσο πιο μακριά είναι η φλούδα που αφαιρείται, τόσο καλύτερη θεωρείται η ποιότητα της κανέλας. Η κανέλα που φτάνει σε σκόνη, θεωρείται δεύτερης ποιότητας κι ακόμη θεωρείται ότι προέρχεται από βλαστούς που έχουν μικρό μήκος.

Η κανέλα χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, στη μαγειρική και στη φαρμακοβιομηχανία. Περιέχει μερικές ουσίες που έχουν καρδιοτονωτικές, διεγερτικές της αναπνοής και αντιβακτηριακές ιδιότητες.⁽⁴¹⁾

Πιπερόριζα (Ginger)



Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το φυτό *Zingiber Officinale* Roscoe, γνωστό και ως Ζιντεμέλ στην Ασία, ως Τζιντζιμπέρα και τζίντζερ. Δεν παράγει καρπούς και πολλαπλασιάζεται μέσω της ρίζας του. Τα λουλούδια του αρχικά έχουν πράσινο χρώμα και μετά κόκκινο. Η πιπερόριζα διατηρείται φρέσκια για 2 ή 3 εβδομάδες σε ξερό μέρος και είναι εύγεστη φρέσκια αλλά όταν ξεραθεί και κατόπιν επεξεργασίας μπορεί να συναντηθεί με τη μορφή σκόνης και σιροπιού.

Πώς ωφελεί: Οι Κινέζοι το συνιστούν εδώ και 2000 χρόνια για τη βελτίωση στομαχικών διαταραχών και για την καλύτερη λειτουργία

του πεπτικού συστήματος. Τα αιθέρια έλαιά του και άλλα συστατικά του, του προσδίδουν ορισμένες από τις πολύτιμες ιδιότητές του. Συγκεκριμένα:



1. Φημίζεται για τις αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και ανοσορρυθμιστικές του ιδιότητες.
2. Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, ρυθμίζει το σάκχαρο και έχει επουλωτική δράση.
3. Βοηθά στην καλή χώνεψη, καταπολεμά τη ναυτία, τονώνει τον οργανισμό και απαλύνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος, του στομαχόπνου και του πονοκεφάλου. Έχει αντιπυρετική και αντιμικροβιακή δράση.
4. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το τζίντζερ βοηθάει στη μείωση των αρθρικών ενοχλήσεων. Παρ' όλα αυτά, απαιτούνται ακόμη περισσότερες μελέτες για την επιβεβαίωση των πιθανών του δράσεων στη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας.

Τι περιέχει: Το τζίντζερ αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από νερό (περίπου 80%). Επιπλέον, περιέχει αρκετό κάλιο, ψευδάργυρο, και πολυφαινόλες, στις οποίες οφείλονται κάποιες από τις ωφέλιμες δράσεις του.⁽³²⁾⁽⁴⁵⁾

Κριθάρι (Barley)

Το κριθάρι αποτελούσε βασικό στοιχείο της διατροφής στη μινωική εποχή, όπως και στην αρχαία Ελλάδα. Πρόκειται για έναν καρπό σε σχήμα οβάλ, μαλακό και με απαλή γεύση.

Πώς ωφελεί: Το πλήρες (μη αποφλοιωμένο) κριθάρι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και ιδιαίτερα σε υδατοδιαλυτές, είναι δηλαδή ιδανικό για όσους δεν ανέχονται προϊόντα ολικής άλεσης, καθώς και για όσους έχουν υψηλή χοληστερίνη, αφού δεσμεύουν μέρος της και δεν την αφήνουν να απορροφηθεί από τον οργανισμό. Είναι, επίσης, καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β και σιδήρου.⁽³²⁾

Angelica Archangelica

Είναι φυτό που θέλει προσήλιες θέσεις φύτευσης. Το άνθος του είναι λευκού χρώματος πολύ αρωματικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως δρεπτό. Έχει φύλλο πράσινου χρώματος και ο χυμός του φυτού είναι διεγερτικός και βοηθάει την πέψη. Αρωματικό φυτό με δυνατή και επίμονη μυρωδιά. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα περιέχοντας βιταμίνες Α, Β12, φολικό οξύ και βιταμίνη Ε. Οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται σαν απολεπιστικό στα σαπούνια μας.



Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι πάρα πολλές και κατ' αρχήν χρησιμοποιείται ως τονωτικό φάρμακο. Οι γυναίκες που έχουν ανωμαλίες στην έμμηνο ρύση τους ξαναβρίσκουν τον κανονικό τους ρυθμό χρησιμοποιώντας το σαν αφέψημα.

Κατά του βήχα και της δυσπεψίας χρησιμοποιείται και ως καρδιοτονωτική, ευεργετική στα μάτια. Ακόμη είναι κατά του πλευρίτη και καθαριστική για τα ούρα.⁽⁶¹⁾⁽⁶²⁾⁽⁶³⁾

Uva Lactuca

Πρόκειται για ένα λεπτό επίπεδο πράσινο φύκι. Το περίγραμμά του είναι πτυχωτό, συχνά σχισμένο και φυτρώνει κολλημένο πάνω στα βράχια, χωρίς μίσχο.⁽³⁷⁾

Pongamia pinnata

Οι σπόροι και το λάδι του φυτού αυτού έχουν δράση αντιπαρασιτική, στυπτική και καθαρτική. Είναι χρήσιμο σε ρευματισμούς αρθρίτιδας, σε ξερό βήχα, σε δερματικές παθήσεις και ψωρίαση. Το έλαιο που βγαίνει από τους σπόρους χρησιμοποιείται κυρίως σε καλλυντικά, σαπούνια και ως λιπαντικό.

Τα λουλούδια είναι χρήσιμα στο να καταστέλλουν τη δίψα στους διαβητικούς. Τα φύλλα είναι χωνευτικά, καθαρτικά και χρήσιμα στα φουσκώματα, την δυσπεψία, την διάρροια, στη λέπρα και τον βήχα.⁽⁶⁴⁾

κεφάλαιο 4: ροφήματα

Η συνεχής αύξηση της παχυσαρκίας προβληματίζει αρκετά την επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια. Η υπέρμετρη πρόσληψη θερμίδων επηρεάζεται κατά πολύ και από την κατανάλωση διάφορων ροφημάτων. Τα ροφήματα που περιέχουν θερμίδες δεν είναι μόνο τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη, αλλά και οι χυμοί, τα αλκοολούχα ποτά ή και ο συνδυασμός διάφορων ροφημάτων με θερμίδες. Στις ΗΠΑ, στους ενήλικες, οι θερμίδες που προέρχονται από ροφήματα έχουν σχεδόν διπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια, με συνέπεια να προστεθούν ημερησίως εκατοντάδες θερμίδες στο διαιτολόγιό τους.

Η επιστήμη της διατροφής δημιούργησε ένα νέο προτεινόμενο σύστημα καθοδήγησης για την κατανάλωση ροφημάτων (στις ΗΠΑ), τη λεγόμενη Διατροφική Κανάτα. Ο σκοπός της Επιτροπής Οδηγιών για Ροφήματα είναι να προσφέρει καθοδήγηση για τα οφέλη ή τους κινδύνους διάφορων κατηγοριών ροφημάτων, που συσχετίζονται με την υγεία.

Στη διατροφική κανάτα τα ροφήματα έχουν τοποθετηθεί σε έξι επίπεδα, από τη χαμηλότερη στην υψηλότερη αξία με βάση το θερμιδικό και θρεπτικό περιεχόμενό τους.

1° επίπεδο: το νερό

2° επίπεδο: το τσάι και ο καφές ή άλλα αφεψήματα από βότανα (χωρίς ζάχαρη, γάλα ή άλλες πρόσθετες ουσίες).

3° επίπεδο: το άπαχο γάλα ή με χαμηλά λιπαρά και εμπλουτισμένα ροφήματα σόγιας (χωρίς ζάχαρη).

4° επίπεδο: αναψυκτικά, καφές, τσάι με γλυκαντικά χωρίς θερμίδες.

5° επίπεδο: 100% φυσικός χυμός φρούτων, πλήρες γάλα, ενεργειακά και ισοτονικά ποτά.

6° επίπεδο: αναψυκτικά και φρουτοποτά.

Το νερό βρίσκεται στη βάση της «κανάτας» και θεωρείται το «ιδανικό ποτό» ενώ είναι απαραίτητο για την ενυδάτωση του οργανισμού. Η ανάγκη λήψης νερού εκδηλώνεται με τη δίψα, αλλά συχνά η ικανοποίηση του αισθήματος της δίψας δεν καλύπτει πλήρως τις

ανάγκες του οργανισμού σε νερό. Εμπειρικά λέγεται ότι το ανθρώπινο σώμα πρέπει να λαμβάνει 1g νερού ανά kcal τροφής. Δηλαδή για κάποιον που καταναλώνει 2.000 θερμίδες την ημέρα, το νερό που χρειάζεται είναι περίπου 2 λίτρα. Η ημερήσια πρόσληψη νερού προτείνεται έως και 9 μερίδες για γυναίκες και 13 μερίδες για άνδρες.

Όσον αφορά το τσάι (θεωρείται το ρόφημα που παράγεται από τα φύλλα της *Camellia sinensis*) και τον καφέ, συστήνεται η πρόσληψη τους έως 4 μερίδες καφέ και έως 8 μερίδες τσάι την ημέρα. Είναι επίσης ουσίες και με διουρητική δράση και μπορεί η κατανάλωσή τους να αυξήσει την αφυδάτωση του οργανισμού. Παρόλα αυτά, ειδικά το τσάι και τα αφεψήματα βοτάνων είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και η αυξημένη κατανάλωσή τους συνδέεται με ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό, όπως ενίσχυση της καλής λειτουργίας της καρδιάς, βελτίωση μεταβολισμού, αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, κ.ά., χωρίς πρόσθετες θερμίδες στον οργανισμό (εάν είναι χωρίς πρόσθετα γλυκαντικά).

ALOE BLOSSOM HERBAL TEA **Τσάι Αλόης και Βοτάνων**

FLP

Χωρίς θερμίδες και χωρίς καφεΐνη το τσάι Αλόης και Βοτάνων ταιριάζει απόλυτα σε κάθε φυσικό και υγιεινό τρόπο ζωής. Δημιουργεί μια ζεστή αρωματισμένη ατμόσφαιρα και παράλληλα βοηθά στην ξεκούραση και την χαλάρωση.

Με θαυμάσια γεύση είτε πίνεται ζεστό είτε κρύο.

Περιέχει αλόη, κανέλλα, άνθη πορτοκαλιού, γαρύφαλλα, μπαχάρι και τζίντζερ.

Περιεχόμενο 25 φακελάκια



FOREVER ΡΟΦΗΜΑ

FLP



Το FOREVER LITE είναι ένα μείγμα σκόνης με υψηλή διατροφική αξία και υπέροχη γεύση. Περιέχει έναν αριθμό βιταμινών, μεταλλικών αλάτων, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Χρησιμοποιείται σαν υποκατάστατο γεύματος δύο φορές

την ημέρα, σε συνδυασμό με ένα κανονικό τρίτο γεύμα με λίγες θερμίδες της επιλογής σας. Αυτό θα σας εξασφαλίσει ασφαλή απώλεια βάρους. Ευχάριστο στη γεύση και εύκολο στην παρασκευή. Κατάλληλο για μικρούς και μεγάλους.

Σε συνδυασμό με γιαούρτι, γάλα ή χυμό αντικαθιστά πλήρως ένα γεύμα.

Περιεχόμενο 525 gr

WU LONG ή OOLONG

Το Oolong ή Wulong τσάι έγινε πασίγνωστο στην Αμερική ειδικότερα μετά από την εκπομπή της γνωστής τηλεπαρουσιάστριας Oprah, ή οποία μετά από συνέντευξη που έκανε στο γιατρό Dr. Periccone αποφάσισε να δοκιμάσει το Oolong για να χάσει βάρος. Σύμφωνα με την εκπομπή της Oprah, το Oolong τσάι βοήθη πάρα πολύ γι' αυτό το σκοπό. Έπειτα από διάφορες μελέτες που έδειξαν πως έχει αποτέλεσμα στην απώλεια βάρους αλλά και στη καλύτερη χώνεψη, εκτιμήθηκε ακόμα περισσότερο. Τσάι ποικιλίας Oolong με μισάνοιχτο φύλλο και καθαρό πορτοκαλί χρώμα με απαλή γεύση.



ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ

Το πράσινο τσάι περιέχει συστατικά που ωφελούν την υγεία και καταπολεμούν την παχυσαρκία. Οι σύγχρονες έρευνες έδειξαν ότι το συγκεκριμένο ρόφημα έχει αντιφλεγμονώδεις και διουρητικές ιδιότητες, οι οποίες οφείλονται κυρίως στα υψηλά ποσοστά φλαβονοειδών που περιέχει.

Είναι ιδανικό βοήθημα για τη δίαιτα. Βοηθά στην απώλεια βάρους και όταν καταναλώνεται τακτικά, μειώνει το αίσθημα της πείνας. Αυξάνει τη σωματική και τη διανοητική απόδοση χωρίς να προκαλεί εκνευρισμό, επειδή η τονωτική του δράση εμφανίζεται σταδιακά και διαρκεί αρκετές ώρες. Μπορείτε, αν θέλετε, να αντικαταστήσετε τον καφέ με το πράσινο τσάι. Το πρώι θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε τη μέρα σας, ενώ το απόγευμα θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε την υπνηλία.



Σύμφωνα με τα συμπεράσματα των Διεθνών Συνεδρίων Αδυνατιστικών Σκευασμάτων και Συστατικών των τελευταίων ετών, το πράσινο τσάι, εκτός από όλες τις άλλες ωφέλειες που προσφέρει στον οργανισμό μας, δρα αυξάνοντας κατά πολύ το μεταβολισμό

μας. Αυτό σημαίνει ότι με τη συνηθισμένη καθημερινή μας δραστηριότητα καίμε περισσότερες θερμίδες. Επομένως ο οργανισμός μας θα αναγκαστεί να απευθυνθεί στις λιποαποθήκες του, για να πάρει τα περισσότερα «καύσιμα» που του χρειάζονται, κι έτσι θα αδυνατίσουμε πολύ πιο γρήγορα.

Γιατί το Πράσινο Τσάι Βοηθά το Αδυνάτισμα;

Η λεπτίνη είναι μία πρωτεΐνη που παράγεται από το λίπος και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο πως το σώμα κρατά τα λίπη μέσω σημάτων που λαμβάνει από το εγκέφαλο. Πριν από χρόνια οι επιστήμονες νόμιζαν πως τα χαμηλότερα επίπεδα λεπτίνης στο σώμα θα «άνοιγαν» την όρεξη. Σημερινές έρευνες όμως δείχνουν ότι η λεπτίνη κάνει ακριβώς το αντίθετο και «κόβει» την όρεξη. Υπάρχουν πραγματικές αποδείξεις πως οι πολυφαινόλες που περιέχονται στο πράσινο τσάι κρατούν τη λεπτίνη σε χαμηλότερα επίπεδα και επηρεάζουν και άλλες ορμόνες ώστε να κρατάμε την όρεξη μας σε κανονικά επίπεδα. (84)

Τα παραπάνω συμπεράσματα βασίζονται σε κλινικές μελέτες που έγιναν ανά τον κόσμο: 3 φλιτζάνια πράσινο τσάι καθημερινά, υποστηρίζουν οι ειδικοί, μπορούν να σας βοηθήσουν να χάσετε μέσα σε 4 μήνες από 8 έως και 18 κιλά! Και μάλιστα χωρίς να διαφοροποιήσετε σε τίποτα τις διατροφικές ή άλλες συνήθειές σας. Αν μάλιστα λάβουμε υπόψη μας ότι το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, σε μεγάλη γκάμα μετάλλων και ιχνοστοιχείων, καθώς και σε άλλες πολύτιμες για την υγεία του οργανισμού ουσίες και ότι έχει ευχάριστη, σχεδόν ουδέτερη, γεύση, δεν έχουμε να χάσουμε απολύτως τίποτα αν το βάλουμε στη ζωή μας. Αντίθετα, θα ωφεληθούμε πολύ.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Αλόη



Παραδοσιακά προερχόμενη από διάφορες θερμές περιοχές του κόσμου η Αλόη καλλιεργούνταν σαν φυτό του σπιτιού. Τα φύλλα της περιέχουν ένα καθαρό, πολύ αποτελεσματικό τζελ που θεραπεύει από τραυματισμούς και πληγές. Έχει επίσης στυπτικό, μαλακτικό και θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Εδώ και αιώνες, το φυτό Αλόη χρησιμοποιείται για πάρα πολλές χρήσεις. Ειδικά ο χυμός της Αλόης αποτελεί την πιο υγιεινή και ανώδυνη λύση στην αποτοξίνωση. Κινητοποιεί τους μηχανισμούς των κυττάρων και ετοιμάζει το σώμα για υγιεινό αδυνάτισμα, διευκολύνοντας την απαλλα-

γή από τα συσσωρευμένα λίπη και βλαβερά συστατικά, πριν και κατά τη διάρκεια, μιας δίαιτας. Λέγεται ότι η Κλεοπάτρα χρωστούσε τη γοητεία της σε μια αλοιφή από Αλόη. Σήμερα ο χυμός της εξακολουθεί να χρησιμοποιείται ευρύτατα για ενυδάτωση και λείανση του δέρματος.⁽⁴²⁾⁽⁴⁷⁾⁽⁶⁵⁾

Κεφάλαιο 5: Συμπληρώματα διατροφής

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συμπληρωμάτων τα οποία κατά καιρούς απευθύνονται σε άτομα που επιθυμούν να χάσουν βάρος. Τα συμπληρώματα διατροφής στην απώλεια βάρους, χρησιμοποιούνται κυρίως για δύο λόγους:

- Παρέχουν διατροφικά στοιχεία που δεν παρέχονται στο επιθυμητό επίπεδο από την υποθερμιδική δίαιτα
- Για τις πιθανές τους συνέπειες στην επίτευξη της απώλειας βάρους, μέσω του περιορισμού της όρεξης ή της αύξησης του RMR.

Τα συμπληρώματα για χρήση στην απώλεια βάρους είναι:

- Συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων
- Ειδικά συμπληρώματα χημικών ουσιών και βοτάνων
- Υποκατάστατα γευμάτων

Συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων στο Αδυνάτισμα

Συμπληρώματα ενός θρεπτικού συστατικού (π.χ. Ca), είναι συχνά απαραίτητα σε περιπτώσεις αυστηρά υποθερμιδικών διαιτολογίων (VLCD=<800 kcal), μέσα από κανονική διατροφή και όχι ειδικά προϊόντα, για να καλυφθούν τα RDA.

Η χορήγηση ενός MVM μπορεί να κριθεί απαραίτητη στη περίπτωση ενός μέτρια υποθερμιδικά διαιτολογίου, εφόσον κριθεί πως υπάρχει ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και ο τρόπος ζωής του ατόμου το επιβάλλει.

Ο FDA ταξινόμησε τα συμπληρώματα διατροφής που χρησιμοποιούνται για απώλεια βάρους ως εξής:

- Αύξηση ενεργειακής κατανάλωσης: Ephedra, Bitter Orange, Guarana, Caffeine, Country mallow, Yerba mate
- Τροποποίηση μεταβολισμού υδατανθράκων: Chromium, Ginseng
- Αύξηση κορεσμού: Guar gum, Psyllium, Glucomannan
- Αύξηση οξειδωσης λίπους: L-carnitine, Hydroxycitric acid, Green tea, vitamin B5, Licorice, CLA, Pyruvate
- Μείωση απορρόφησης λίπους: Chitosan
- Βελτίωση διάθεσης: St. John's wort
- Ποικίλες δράσεις: Laminaria, Spirulina, Guggul, Apple ciedr vinegar
- Αποβολή υγρών: Cascara, Dandelion

Ταυτόχρονα όμως η χρήση αυτών των σκευασμάτων έχει δεχθεί και αρνητική κριτική, θεωρώντας τα ως αναποτελεσματικά, δεδομένου ότι δεν αποτελούν μέρος μιας γενικότερης αλλαγής στον τρόπο ζωής και διατροφής.

Μην Ξεχνάς

- Πολλά από αυτά τα συμπληρώματα έχουν έντονες παρενέργειες.
 - Δεν έχει επιβεβαιωθεί η ασφάλειά τους μακροχρόνια.
 - Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν έχει επιβεβαιωθεί επιστημονικώς η δράση τους.
 - Δεν υποβάλλονται σε αυστηρό έλεγχο, με αποτέλεσμα να περιέχουν μεγαλύτερες ή μικρότερες ποσότητες από αυτές που αναφέρονται.
 - Πρέπει να αποφεύγονται από άτομα που έχουν καρδιαγγειακά προβλήματα, υψηλή πίεση, διαβήτη και νεφρικές παθήσεις.
 - Η δράση αυτών των συμπληρωμάτων σταματά όταν τα σταματήσεις.
- Είσαι διατεθειμένος να τα παίρνεις για πάντα; ⁽²⁷⁾

MLO SUPER FAT BURNER



Περιγραφή: Συμπλήρωμα διατροφής με ισχυρή λιποδιαλυτική δράση. Βοηθά στην ταχύτερη απώλεια του λίπους.

Ανάλυση ανά ταμπλέτα: Χολίνη 450 mg, Ινοσιτόλη 25 mg, Μεθειονίνη 100 mg, HCL-Μπεταΐνη 75 mg, L-Καρνιτίνη 75 mg, L-Λυσίνη 50 mg, Λεκιθίνη 5 mg, Σίδηρος

2 mg, Λινολεϊκό οξύ 50 mg, Ολεϊκό οξύ 25 mg, Πικολινικό Χρώμιο 50 mcg.

Προτεινόμενη χρήση: 2-4 ταμπλέτες την ημέρα. 2 ταμπλέτες αν είστε μέχρι 55 κιλά, 3 αν είστε έως 80 κιλά και 4 ταμπλέτες εάν το σωματικό βάρος σας είναι πάνω από 80 κιλά.

Συσκευασία: 100 ταμπλέτες.

Τι είναι η μεθειονίνη;

*Η L-methionine είναι ένα αμινοξύ το οποίο όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ινοσιτόλη, χολίνη, καρνιτίνη και Β6 φαίνεται ότι βοηθάει στη μείωση των επιπέδων του σωματικού λίπους εφόσον ακολουθείται υποθερμιδική δίαιτα. Αποτελεί ισχυρά **αντιοξειδωτική ουσία** και για καλύτερα αποτελέσματα θα πρέπει να συνδυάζεται με βιταμίνες C και E (αυξάνεται η αντιοξειδωτική της δράση) και βιταμίνη Β6 (καλύτερος μεταβολισμός λίπους). ⁽⁸⁵⁾*

CIDER TRIM

Health Aid



Το Cider Trim διαλύει τα λίπη, μειώνει την κατακράτηση υγρών και ενεργοποιεί το μεταβολισμό για την απώλεια βάρους με φυσικό τρόπο. Περιέχει μηλόξυδο που καταπολεμά τη συσσώρευση των υγρών και συντελεί στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού, λεκιθίνη που βοηθά το πεπτικό σύστημα στην διάσπαση των λιπών της τροφής και στην αποβολή τους, φύκια προσεκτικά επιλεγμένα, για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς (ιώδιο), με αποτέλεσμα την αύξηση των καύσεων και Βιταμίνη Β6 που συμβάλλει στην καύση των λιπών και έχει ελαφριά διουρητική δράση. Ιδανικό για όσους επιθυμούν να αδυνατίσουν και να διατηρήσουν το βάρος τους στο επιθυμητό επίπεδο με ένα φυσικό συμπλήρωμα.
Σύσταση : μηλόξυδο, λεκιθίνη, φύκια και Βιταμίνη Β6.

Η λεκιθίνη μειώνει το σωματικό βάρος;

Η λεκιθίνη περιέχει μεγάλες ποσότητες των βιταμινών ινositόλη και χολίνη που θεωρούνται απαραίτητες για το μεταβολισμό του λίπους. Αυτό όμως απέχει πολύ από το να πιστεύουμε ότι η λεκιθίνη «αδυνατίζει». Η λεκιθίνη μπορεί να βοηθήσει στην «ρευστοποίηση» του λίπους και στην αύξηση της διούρησης. Σε μεγάλες δόσεις αυξάνει τη θερμιδική πρόσληψη (45 θερμίδες ανά κουταλάκι), ενώ η χρόνια λήψη της έχει κατηγορηθεί ότι μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη. ⁽⁸⁵⁾

FAT BURNERS

Περιγραφή: Συνδυασμός λιποτροπικών στοιχείων που ευνοούν τον καταβολισμό του λίπους. Ιδανικό για άτομο που κάνουν καθιστική ζωή για την αποφυγή συσσώρευσης λίπους.

Ανάλυση ανά ταμπλέτα: Χολίνη 1000 mg, Ινositόλη 500 mg, Φύκια 5 mg, Μεθειονίνη 200 mg, Βιτ. Β6 2



*Η **βιταμίνη Β6** (πυριδοξίνη), είναι αναγκαία για κυτταρικές λειτουργίες και για το νευρολογικό σύστημα.*

Περιέχεται μέσα στο ψάρι, στο κρέας πουλερικών, στη σόγια, στα δημητριακά, στα μπιζέλια, στους ξηρούς καρπούς και στις μπανάνες.

mg, Θερμίδες 26,8 Kcal, Πρωτεΐνες 1,1 γρ., Υδατάνθρακες 3,8 γρ., Λίπος <1 γρ.
Προτεινόμενη χρήση: Μία ταμπλέτα, 3 φορές ημερησίως πριν τα γεύματα

Συσκευασία: 90 ταμπλέτες.

Περιγραφή: Συνδυασμένα λιποτροπικά στοιχεία σε υγρή μορφή που δραστηριοποιούν το μεταβολισμό του λίπους ως πηγή ενέργειας.

Ανάλυση ανά 20ml: Χολίνη 200 mg, Ινοσιτόλη 100 mg, Κρεατίνη 200 mg, Βιταμίνη B6 1 mg.

Προτεινόμενη χρήση: 2 φορές από 20ml με τα γεύματα.

Συσκευασία: 500 ml.

Η **Ινοσιτόλη** είναι ένα είδος βιταμίνης Β, μια ενεργός ουσία απαραίτητη για κάθε ζωντανό κύτταρο. Η Ινοσιτόλη θεωρείται παράγοντας αύξησης και μειώνει την εναπόθεση λίπους. Βρίσκεται στις δομές μεμβρανών κυττάρων και είναι σημαντική για το μεταβολισμό του λίπους και της χοληστερόλης, συμπεριλαμβανομένης της αφαίρεσης του λίπους από το ήπαρ. ⁽⁶⁶⁾

CLA-1000



Μειώνει τη χοληστερίνη και το λίπος κυρίως γύρω από το στομάχι

Συσκευασία: Δοχείο με 90 μαλακές κάψουλες

Το C.L.A. "Clarinol A-80" (Conjugated Linoleic Acid 80%) είναι ένα πολυακόρεστο ουσιώδες λιπαρό οξύ. Είναι ιδανικός σύντροφος όταν κάποιος θέλει να

χάσει βάρος. Το C.L.A. βελτιώνει την αναλογία μυϊκή μάζα/λιπώδης ιστός (περισσότεροι μύς, λιγότερο λίπος), αυξάνει το μεταβολισμό και ισχυροποιεί το μυϊκό ιστό. Αυτό επιτρέπει τη γρήγορη καύση των αποθεμάτων του λίπους κυρίως γύρω από την περιοχή της κοιλιάς ενώ μειώνει την αποδόμηση του μυϊκού ιστού.

Ποιο είναι το χαρακτηριστικό του CLA 1000;

Το CLA 1000 "Clarinol A-80"

- ✓ Επιστημονικά δοκιμασμένο
- ✓ Συμβάλλει στην καλή υγεία του σώματος
- ✓ Υποστηρίζει την εξαφάνιση του yo-yo αποτελέσματος με μετατροπή σε μυϊκό ιστό
- ✓ Μειώνει την παραγωγή λίπους και αυξάνει το μυϊκό ιστό
- ✓ Μειώνει την όρεξη

Η επιλογή CLA 1000 "Clarinol A-80" επιτρέπει να έχει διάρκεια το αδυνάτισμα.

Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, είναι ενδεδειγμένο να συνδυαστεί το CLA 1000 "Clarinol; A-80" με ισορροπημένη διατροφή, που θα δώσει βελτίωση και αποτελέσματα που σχετίζονται άμεσα με την ένταση της σωματικής άσκησης.



CONTROL APPETITE

Power Health

Το Control Appetite είναι ένα 100% φυσικό προϊόν, που περιέχει αποκλειστικά φυτικές ίνες Ισπαγκούλας και α-

ποτελεί τον πιο ασφαλή και γρήγορο τρόπο να περιορίσουμε την ποσότητα της τροφής που τρώμε σε ένα γεύμα. Συγκεκριμένα μας βοηθά να χορταίνουμε πιο γρήγορα, δηλαδή με λιγότερη ποσότητα τροφής, αφού οι φυτικές ίνες δημιουργούν ένα αίσθημα κορεσμού, περιορίζοντας την όρεξη.

Τι αποτελέσματα έχει η χρήση γκουαράνας;

Η δράση της είναι ανάλογη, αλλά πολλαπλάσια, της καφεΐνης και για αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που πάσχουν από ταχυκαρδίες, υψηλή πίεση ή είναι αλλεργικά στην καφεΐνη. Αναψυκτικά τα οποία περιέχουν γκουαράνα, θεωρούνται ασφαλή γιατί η περιεχόμενη ποσότητα καφεΐνης είναι μικρή. ⁽⁶⁷⁾

Χρήση: 3- 5 κάψουλες ημερησίως μισή ώρα προ του φαγητού καθώς είναι απαραίτητο να πίνουμε 1- 2 ποτήρια νερό μαζί με το Control Appetite.

Συστατικά ανά κάψουλα: Ίνες Ισπαγκούλας (Indian Psyllium) σε σκόνη, Όξινο ανθρακικό νάτριο, Στεαρικό μαγνήσιο, Υδροξυπροπυλομέθυλο κυτταρίνη. Κάθε κάψουλα περιέχει 400 mg σκόνης Ισπαγκούλας.

XS GEL

Power Health



Το Xs gel είναι ένας συνδυασμός 2 προϊόντων που βοηθούν στη μείωση βάρους και πόντων ταυτόχρονα.

Περιέχει 30 κάψουλες Xs Clarinol και 15 κάψουλες Xs Fruit Complex. Το καθένα από αυτά βοηθά με διαφορετικό τρόπο στον έλεγχο του βάρους. Το Xs Clarinol περιέχει ζελατίνη, γλυκερόλη, αποσταγμένο νερό, αντιοξειδωτικά, φυσικές τοκοφερόλες και συμπυκνωμένο συζευγμένο λινολεϊκό οξύ (CLA), το οποίο δρα στον οργανισμό με φυσικό τρόπο και:

- Τονώνει σημαντικά την καύση του λίπους.
- Εμποδίζει την αποθήκευση του λίπους στα λιποκύτταρα.
- Διατηρεί αναλλοίωτο τον μυϊκό ιστό, μειώνοντας το φαινόμενο «γιο-γιο», δηλαδή τον κίνδυνο να ξαναπάρτε κιλά.
- Το Xs Fruit Complex περιέχει γκρέιπ φρουτ (που τα βιοφλαβονοειδή του προσφέρουν λιποτροπική και αντιοξειδωτική δράση), εκχύλισμα ανανά (που τα πολύτιμα ένζυμά του βοη-

Γλυκερόλη

Φυσική σάκχαρο-αλκοόλη, είναι ένα από τα συστατικά σε όλα τα λίπη. Βρίσκεται επίσης σε χαμηλές συγκεντρώσεις στο αίμα. Εμπορικά παράγεται είτε συνθετικά από το προπένιο, ή από βακτηριακή ζύμωση της ζάχαρης. Δεν παράγεται από το λίπος. Γλυκαντική ουσία με χαμηλές θερμίδες, ουσία διατήρησης υγρασίας κτλ .Η γλυκερόλη απορροφάται και μεταβολίζεται από τον ανθρώπινο οργανισμό σε λίπος. Δεν περιέχει αλκοόλ (αιθανόλη). ⁽³⁹⁾

θούν πολύ αποτελεσματικά στον μεταβολισμό των τροφών και ιδιαίτερα του λίπους), βιταμίνη Β6 (που βοηθά στη μείωση της κατακράτησης υγρών και τονώνει το μεταβολισμό), οξειδίο του μαγνησίου (που μειώνει την τάση για γλυκά και τονώνει τον μεταβολισμό με φυσικό τρόπο) και ζελατίνη.

Οξειδίο του μαγνησίου

Παράγεται από διάφορα μεταλλικά στοιχεία. Χρησιμοποιείται ως ρυθμιστικό οξύτητας και παράγοντας αντι-συσσωμάτωσης. Το μαγνήσιο δρα ως καθαρτικό σε υψηλές συγκεντρώσεις ⁽⁶⁸⁾

Το πρόγραμμα Xs επιτυγχάνει δύο στόχους μαζί: Με το Xs Clarinol χάνετε τοπικό λίπος και πόντους. Με το Xs Fruit Complex χάνετε περιττά κιλά.

Χρήση : 1 κάψουλα Xs Fruit Complex πριν το πρωινό και 1 κάψουλα Xs Clarinol μετά το μεσημεριανό και 1 μετά το βραδινό γεύμα.

G-SLIM

Hankintatukku Oy



Φυσικό συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά το αδυνάτισμα μέσω καταστολής της όρεξης.

Συστατικά : Γλυκομανάνη κοηjas (από ρίζες του Γιαπωνέζικου φυτού κοηjas

[Amorphophallus Konjac]), πικολινικό χρώμιο, μικροκρυσταλλική κυτταρίνη, ζελατίνη.

Περιεχόμενο : 120 κάψουλες

Δοσολογία : 5 κάψουλες ημερησίως (2 κάψουλες το πρωί, 1 το μεσημέρι και 2 το βράδυ) κατά προτίμηση μία ώρα πριν από κάθε γεύμα μαζί με άφθονο νερό.

Το προϊόν δεν περιέχει λακτόζη, μάγια, ζάχαρη, γλουτένη.

Προϊόν γνωστοποιημένο στον ΕΟΦ.

Το G- Slim είναι ένα προϊόν αδυνατίσματος με διπλή δράση, που

Το **Πικολινικό** είναι μια ουσία που βρίσκεται στα έντερα και στο μητρικό γάλα. Συνδυάζεται με το Χρώμιο για να το κάνει πολύ απορροφήσιμο. ⁽⁸⁾

Η **γλυκομανάνη κοηjas** είναι μια πλούσια πηγή ινών, η οποία διογκώνεται μέχρι 200 φορές μέσα στο στομάχι και δίνει έτσι την αίσθηση του κορεσμού. Με αυτό το «μηχανισμό» μειώνει την όρεξη με αποτέλεσμα τη μειωμένη λήψη θερμίδων. Η γλυκομανάνη κοηjas βελτιώνει επίσης τη λειτουργία του εντέρου. ⁽⁶⁹⁾

περιέχει γλυκομανάνη από το Ιαπωνικό φυτό Κοηjas και πικο-

λινικό χρώμιο. Η γλυκομανάνη κοηζας χρησιμοποιείται σε παραδοσιακά τρόφιμα στην Ασία εδώ και αιώνες, ενώ πρόσφατα είναι πολύ δημοφιλής σαν αδυνατιστικό.

ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

Spiroulina by Marcus Rohrer

Η Σπιρουλίνα περιέχει 60 με 70% πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας καθιστώντας τη την πλουσιότερη πηγή φυτικής πρωτεΐνης που έχει ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα. Περιέχει επίσης όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βήτα καροτίνη, βιταμίνη Ε, χλωροφύλλη, καθώς και όλα τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός (σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, ψευδάργυρο, σελήνιο) κ.α. Κατάλληλη για αποτοξίνωση, χάσιμο βάρους, αθλητές που έχουν αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια, ομορφιά εκ των έσω, περιόδους κούρασης, κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, βοήθεια για μείωση των επιπέδων χοληστερόλης κ.α. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα νατρίου, και αντίθετα με τα φύκια της θάλασσας δεν περιέχει καθόλου ιώδιο κι έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και από άτομα με πρόβλημα θυρεοειδή.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Οξείδιο του μαγνησίου

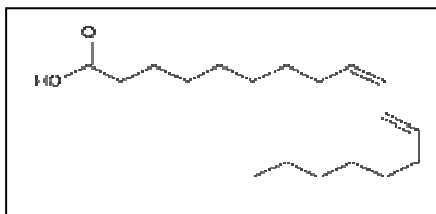
Παράγεται από διάφορα μεταλλικά στοιχεία. Χρησιμοποιείται ως ρυθμιστικό οξύτητας και παράγοντας αντι-συσσωμάτωσης. Το μαγνήσιο δρα ως καθαρτικό σε υψηλές συγκεντρώσεις.⁽⁶⁸⁾

Πικολινικό χρώμιο

Το Πικολινικό είναι μια ουσία που βρίσκεται στα έντερα και στο μητρικό γάλα. Συνδυάζεται με το Χρώμιο για να το κάνει πολύ απορροφήσιμο. Σε μια δοκιμή που έγινε σε ποδοσφαιριστές στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Bemidji της Μινεσότα, που διήρκεσε μόνο 40 μέρες, όσα άτομα πήραν Πικολινικό Χρώμιο (200 mcg ημερησίως) πρόσθεσαν 2,5 περίπου καθαρά μυϊκά κιλά, δηλ. 42% περισσότερο από την ομάδα ελέγχου. Επίσης παρουσίασαν 22% απώλεια σε

συνολικό σωματικό λίπος, σε σύγκριση με 1% της ομάδας ελέγχου. Το χρώμιο καταπολεμά αποτελεσματικά την επιθυμία για γλυκά. Όπως έχει αποδειχθεί το χρώμιο μειώνει το ποσοστό της επιβλαβούς (κακής) χοληστερόλης (LDL) στο αίμα, ενώ παίζει ουσιαστικό ρόλο στο μεταβολισμό της ζάχαρης και είναι απαραίτητο για την συγκέντρωση της ινσουλίνης στον ιστό.⁽⁸⁾

Συζευγμένο Λινολεϊκό οξύ (CLA)



Τι είναι το CLA;

Ένα από τα πιο περίεργα αλλά και αξιόλογα, τελευταία δεδομένα της επιστημονικής έρευνας, είναι εκείνα τα στοιχεία που σχετίζονται με κάποια είδη λιπών, που όχι μόνο δεν πρέπει

να τα αποφεύγουμε, αλλά αντίθετα μπορεί να αποδειχτούν χρήσιμα και αποτελεσματικά για τη διατήρηση της υγείας μας, αλλά και τη θεραπεία κάποιων παθολογικών καταστάσεων. Τα αξιολογούμε ως περίεργα αυτά τα στοιχεία, αφού τις τελευταίες δεκαετίες είχαμε μάθει να συνδέουμε στο μυαλό μας τα λίπη και ειδικότερα τα λιπαρά οξέα (εκτός ίσως από αυτά που βρίσκονται στο ελαιόλαδο) με κάτι επικίνδυνο και επιζήμιο για την υγεία μας. Έτσι τα τελευταία αυτά δεδομένα που φέρνουν στο φως νέα για κάποια "χρήσιμα και ωφέλιμα" λίπη είναι σίγουρα κάτι που ανατρέπει τα όσα μέχρι τώρα ξέραμε και πιστεύαμε.

Το συζευγμένο λινολεϊκό οξύ είναι μία από αυτές τις περιπτώσεις "ωφέλιμου" λίπους. Είναι μία φυσική ουσία που σύμφωνα με τελευταίες έρευνες έχει βρεθεί ότι μπορεί να παίξει κάποιο ρόλο στην καταπολέμηση του καρκίνου, αλλά και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Ανήκει σε μια κατηγορία θρεπτικών συστατικών που ονομάζονται λιπαρά οξέα, και θα λέγαμε ότι είναι ένα από τα λεγόμενα "καλά" λιπαρά οξέα, όπως είναι και τα ω-3 λιπαρά, τα οποία έχει άμεση ανάγκη το σώμα μας. Είναι μια ουσία που ανακαλύφθηκε μόλις το 1987 από τον Dr. Michael Pariza, επιστήμονα του Ινστιτούτου Διατροφικής Έρευνας, του Πανεπιστημίου του Wisconsin, στο Madison, των Ην. Πολιτειών. Χαρακτηριστικά να αναφέρουμε ότι ανακαλύφθηκε μέσα από μια έρευνα σε ποντίκια, με την οποία έδειξε ότι η ύπαρξη αυτής της ουσίας που ονομάστηκε CLA-συζευγμένο λινολεϊκό οξύ, εμπόδισε την εμφάνιση καρκινικού όγκου στα πειραματόζωα, ενώ ο ίδιος επιστήμονας σε πειράματα με κουνέλια έδειξε την θετική επίδραση του CLA στη μείωση της αθηροσκλήρωσης.

ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ CLA:

Τα τελευταία τρία χρόνια πάνω από 200 επιστημονικά άρθρα έχουν δημοσιευτεί σε αντίστοιχα περιοδικά σχετικά με τη δράση και το γενικότερο ρόλο του CLA. Οι πιο σημαντικές από αυτές τις δράσεις είναι:

- ότι περιορίζει την ανάπτυξη και συρρικνώνει το μέγεθος των καρκινικών κυττάρων,
- ότι σκοτώνει τα προ-καρκινικά κύτταρα,
- διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα,
- μειώνει τις καρδιακές παθήσεις και πολεμάει το διαβήτη
- μειώνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, της συνολικής και της "κακής" χοληστερόλης
- επηρεάζει την σύσταση του σώματος

Οι μελέτες αυτές ήταν πάνω στον καρκίνο του στήθους (σε πειραματόζωα και ανθρώπους), του παχέος εντέρου και του πνεύμονα (σε πειραματόζωα). Σύμφωνα με το National Health Institute, το CLA είναι το μοναδικό λιπαρό οξύ που αποδεδειγμένα έχει αυτή τη δράση στην ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Ειδικότερα στη Φιλανδία μεγάλη έρευνα που κράτησε 25 χρόνια και έγινε σε 4600 γυναίκες με και χωρίς καρκίνο του μαστού, με εξέταση των επιπέδων του CLA στον ορό του αίματος τους απέδειξε ότι στις γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα CLA βρέθηκαν 72% χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο ως προς τη δράση του CLA, είναι η επίδραση που έχει στη σύσταση του σώματος. Πειράματα έδειξαν ότι το CLA μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του σωματικού λίπους και να αυξήσει τα επίπεδα της σωματικής άλιπης μάζας (αυτό βρέθηκε μέσα από πειράματα σε ποντίκια, χάμστερ και γουρούνια). Έτσι πειράματα 12 εβδομάδων σε ποντίκια που έτρωγαν δίαιτα με ή χωρίς CLA έδειξαν ότι αυτά που είχαν μια διατροφή υψηλή σε λίπος με CLA μείωσαν το λίπος τους κατά 0.5-1%. Για αυτή τη δράση βρέθηκε ότι κυρίως υπεύθυνο είναι ένα ισομερές του CLA.

Ο τρόπος δράσης του CLA δεν είναι ακόμα απόλυτα ξεκαθαρισμένος αν και πολλοί επιστήμονες θεωρούν ότι λειτουργεί περίπου σαν μια ορμόνη.

Το CLA, αντίθετα με το απλό λινολεϊκό οξύ δεν είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό στοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά ο τρόπος δράσης του και κυρίως η αντικαρκινική του δράση το καθιστά "απαραίτητο". Η ποσότητα που χρειάζεται το σώμα μας δεν είναι μεγάλη και σύμφωνα με κάποιες συστάσεις φτάνει μόλις τα 3.5 γραμμάρια μέσα από τη δίαιτα, ποσότητα που αντιστοιχεί σε μία φέτα τυρί, μια μερίδα μοσχαρίσιου κρέατος και ένα ποτήρι γάλα (με την

προϋπόθεση βέβαια όπως τονίζουν οι επιστήμονες να προέρχονται από ζώα ελεύθερης βοσκής, αφού το είδος της διατροφής του ζώου προσδιορίζει και τα επίπεδα του CLA στη δίαιτα).

Στα χρόνια που ακολούθησαν, μελέτες σε πειραματόζωα απέδωσαν στο CLA πλήθος ευεργετικών για την υγεία ιδιοτήτων, όπως καταπολέμηση του καρκίνου, μείωση των λιπιδίων του αίματος, μείωση του σωματικού λίπους, αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας και αντιδιαβητική δράση.⁽⁵⁵⁾⁽⁷⁰⁾

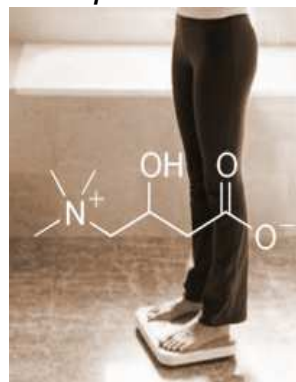
Καρνιτίνη

Ανάμεσα στις πολλά υποσχόμενες μεθόδους ταχείας απώλειας βάρους συναντά κανείς τη χρήση καρνιτίνης. Ως σκεύασμα πωλείται παντού: σε φαρμακεία, γυμναστήρια, καταστήματα συμπληρωμάτων διατροφής, άλλες φορές ως καθαρή καρνιτίνη και άλλες μαζί με άλλες ουσίες. Για τον περισσότερο κόσμο αποτελεί απλά το χαπάκι που «καίει» λίπος.

Η καρνιτίνη είναι μια ουσία που αποτελείται από δύο αμινοξέα, τη λυσίνη και τη μεθειονίνη. Απαντάται σε διάφορες μορφές, εκείνη όμως που κυκλοφορεί ευρέως στο εμπόριο είναι η L-καρνιτίνη, η οποία είναι και η φυσιολογικά ενεργή στο ανθρώπινο σώμα. Το 90% της αποθηκευμένης ποσότητας στον οργανισμό υπάρχει στο μυϊκό σύστημα.

Ο ρόλος της είναι η μεταφορά των λιπαρών οξέων συγκεκριμένου μεγέθους (μακράς αλύσου) στο εσωτερικό των μιτοχονδρίων, σε εκείνα δηλαδή τα σημεία του κυττάρου όπου μπορούν τα συγκεκριμένα αυτά συστατικά του αποθηκευμένου λίπους να οξειδωθούν και να δώσουν ενέργεια στον οργανισμό.

Στο σημείο αυτό αρχίζει η «λιποδιαλυτική» ιδιότητα της καρνιτίνης να προσελκύει το ενδιαφέρον. Άλλες εντοπισμένες ιδιότητες της φαίνονται ωφέλιμες σε ασθενείς με προϊούσα μυϊκή αδυναμία.



Σε αυτές τις περιπτώσεις η καρνιτίνη με τη μεταφορική της ιδιότητα βοηθά στην οξείδωση. Σε καμία όμως περίπτωση δε θα πρέπει να θεωρηθεί ότι από μόνη της «καίει» λίπος. Το λίπος βρίσκεται με τη μορφή των γνωστών τριγλυκεριδίων στο λιπώδη ιστό, ενώ σχεδόν όλη η ποσότητα της καρνιτίνης βρίσκεται στους μύς.

Περιπτώσεις μειωμένων αποθεμάτων καρνιτίνης θα μπορούσαμε να συναντήσουμε σε χορτοφάγους ή και στις περιπτώσεις όπου συγχρόνως η πρόσληψη λυσίνης είναι μειωμένη και έτσι ο οργανισμός, που αδυνατεί να συνθέσει αυτό το αμινοξύ, δε μπορεί να α-

να πληρώσει από μόνος του το έλλειμμα. Τέτοιες όμως περιπτώσεις δεν αφορούν το γενικό πληθυσμό.

Συνεπώς, μια ισορροπημένη διατροφή που να δημιουργεί αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο (να προσλαμβάνονται δηλαδή λιγότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνονται) συμβάλλει στην επαρκή πρόσληψη καρνιτίνης ή των δομικών της συστατικών.

Επιπλέον, με τον περιορισμό του συνολικού θερμιδικού ύψους καθώς και του προσλαμβανόμενου με τις τροφές λίπους σταδιακά το σωματικό λίπος μειώνεται αναγκαστικά για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού.⁽³¹⁾

Apple cider vinegar = Μηλόξυδο (Pyrus Malus)

Το ξύδι είναι φάρμακο στον υψηλό πυρετό, στο άσθμα, την δηλητηρίαση, ταχυκαρδίες, παχυσαρκία, αρθρίτιδα και άλλα.

Το μηλόξυδο, ξύδι από μήλο, βοηθά στη καλή λειτουργία του μεταβολισμού, στη καύση του περιττού λίπους καθώς και στη μείωση της κατακράτησης των υγρών. Το μηλόξυδο έχει την ιδιότητα να οδηγεί το λίπος στους μύες, να το καίει αλλά και να μειώνει την όρεξη. Πολύ πλούσιο σε πολλά θρεπτικά στοιχεία, βοηθάει στη διατήρηση μιας γλυκιάς, νεανικής και υγιούς επιδερμίδας.⁽⁴⁷⁾⁽⁵⁵⁾⁽⁷¹⁾

Μεθειονίνη

Η Μεθειονίνη, ένα αμινοξύ, συμμετέχει στην οξειδωση του λίπους με σκοπό την παραγωγή ενέργειας. Μαζί με την Χολίνη και την Ινοσιτόλη είναι ένας ζωτικός παράγων για την καύση των λιπών, ιδιαίτερα όταν συνδυαστεί με κάποια σωματική άσκηση.⁽⁸⁾

Βρωμελίνη

Το Bromeline είναι ένα ένζυμο που είναι 100% φυσικό. Βρίσκεται σε ορισμένα εξωτικά φρούτα, ιδιαίτερα στους ανανάδες. Πιθανώς έχετε διαβάσει ότι εάν τρώτε 10 έως 12 ανανάδες ημερησίως, μπορείτε να χάσετε το βάρος πολύ καταφανώς. Αυτό έχει αποδειχθεί επιστημονικά. Αλλά είναι αδύνατο να φάει ότι πολλοί ανανάδες καθημερινά. Η καταπληκτική ανακάλυψη είναι ότι αυτοί οι ερευνητές έχουν απομονώσει το ένζυμο που περιλαμβάνεται στους ανανάδες -- Bromeline -- και με μια διαδικασία της απόσταξης, προετοίμασε μια συμπύκνωση και παρήγαγε μια κάψα. Οι ιδιότητες αδυνατίσματος είναι επομένως αδιάλυτες.⁽³⁷⁾

Ινοσιτόλη

Η ινοσιτόλη παίρνει μέρος στο μεταβολισμό του λίπους και σε συνδυασμό με τη χολίνη προστατεύει τα αγγεία από την αρτηριοσκλήρωση. Ακόμη είναι πρόδρομος ουσία μιας ομάδας ουσιών που

βρίσκονται στους ιστούς και στον εγκέφαλο. Η ινοσιτόλη βρίσκεται στα δημητριακά, στα λαχανικά, στα κρέατα και στο γάλα. Η ημερήσια δόση ινοσιτόλης κυμαίνεται από 20 έως 60 mg.

Στα συμπληρώματα διατροφής τη συναντάμε με τη μορφή *myo-inositol*.⁽³⁴⁾

Χολίνη

Η χολίνη αποτελεί συστατικό της λεκιθίνης και χαρακτηρίζεται σαν λιποτροπική ουσία γιατί προφυλάσσει το συκώτι από την υπερβολική συσσώρευση λίπους. Η χολίνη μαζί με το οξικό οξύ σχηματίζει την ακετυλοχολίνη, μια ουσία που είναι απαραίτητη για τη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων. Η χολίνη βρίσκεται στα κόκκινα κρέατα, στο γάλα, στα δημητριακά και κυρίως στη σόγια και στον κρόκο του αυγού.

Η ημερήσια λήψη χολίνης κυμαίνεται από 50 έως 70 mg. Στα συμπληρώματα διατροφής τη χολίνη πρέπει να την συναντάμε σαν *choline bitartrate*, *choline dihydrogen citrate* και *phosphatidylcholine*.⁽³⁴⁾

Κεφάλαιο 6: Βότανα

ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

Τα φυτικά αφεψήματα, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ειδικών, ενισχύουν δραστικά τη δίαιτα αδυνατίσματος ή το πρόγραμμα σωματικής άσκησης. Ο πρώτος λόγος είναι ότι η μεγαλύτερη κατανάλωση υγρών βελτιώνει την ενυδάτωση του οργανισμού, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται ο μεταβολισμός των κυττάρων. Επιπλέον, χάρη στις διουρητικές τους ιδιότητες συντελούν στην αποβολή των τοξίνων και καταπολεμούν την κατακράτηση υγρών. Σ' όλα τα παραπάνω αξίζει να προσθέσουμε και τις ηρεμιστικές, χαλαρωτικές ή αναζωογονητικές τους ιδιότητες.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Σε αποξηραμένη μορφή.

Για να φτιάξετε τα αφεψήματα χρησιμοποιείτε τα αρωματικά φυτά στην αποξηραμένη τους μορφή. Τα βρίσκετε στα καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής, σε εξειδικευμένα φαρμακεία καθώς και στα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα. Επιβεβαιώνετε πάντα την ημερομηνία συγκομιδής που αναγράφεται στη συσκευασία. Προτιμάτε προϊόντα που έχουν συλλέγει και επεξεργαστεί στη διάρκεια του χρόνου που τα αγοράζετε ή όσα έχουν ημερομηνία λήξης έως έξι μήνες από την ημερομηνία αγοράς. Και βέβαια αποφεύγετε να τα φυλάτε για μεγάλο χρονικό διάστημα στο σπίτι.

Σε φακελάκια

Τα αρωματικά φυτά συσκευασμένα σε φακελάκια μιας χρήσης - που μπαίνουν ζεστό νερό και έχετε έτοιμο αφέψημα σε 1-2 λεπτά - είναι πολύ πρακτικά. Θα τα βρείτε στα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα σε μονοδόσεις ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά για συγκεκριμένες χρήσεις όπως είναι η δυσκοιλιότητα, η αϋπνία κ.λ.π

Αφεψήματα

Το μόνο που χρειάζονται είναι σκέτο νερό. Κάποιοι επισημαίνουν ότι πρέπει να είστε σίγουροι για την άριστη ποιότητα του νερού. Σε

περίπτωση που έχετε αμφιβολίες προτιμήστε τα εμφιαλωμένα νερά.

Για να φτιάξετε το αφέψημα:

- Βράζετε το νερό
- Προσθέτετε τα φυτά και σιγουρευτείτε ότι έχουν βυθιστεί
- Σκεπάζετε το σκεύος και τ' αφήνετε σύμφωνα πάντα με τις υποδείξεις. Μην ξεπερνάτε ποτέ το προτεινόμενο χρόνο, αφού οι θρεπτικές ουσίες των φυτών «περνούν» απ' τα πρώτα κιόλας λεπτά στο νερό.
- Στραγγίζετε το αφέψημα. Αν φτιάχνετε μεγαλύτερη ποσότητα, διατηρείτε το αφέψημα στο ψυγείο και το καταναλώνετε στη διάρκεια της ίδιας μέρας. Ποτέ την επομένη.

ΒΟΤΑΝΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ

Επιλέγονται τα κατάλληλα μέρη του φυτού-ρίζες, φύλλα, φλοιός ή άνθη- ανάλογα με τη χρήση για την οποία προορίζονται και συσκευάζονται. Εύκολα και πρακτικά εφαρμόζονται άμεσα. Τα βρίσκετε στις παρακάτω μορφές :

- **Βάμμα** – πρόκειται για ένα αλκοολούχο σκεύασμα από το φυτό. Ένα γραμμάριο βάμματος αντιστοιχεί σε 0,1 γραμμάριο φυτού στην αποξηραμένη του μορφή.
- **Ρευστό ή αποξηραμένο εκχύλισμα**. Φτιάχνεται από ξερό φυτό εμποτισμένο σε μίγμα νερού και καθαρής αλκοόλης. Ένα γραμμάριο ρευστού εκχυλίσματος αντιστοιχεί σε 1 γραμμάριο αποξηραμένου φυτού.
- **Macerato glicerico** – εμποτισμένο σε διάλυμα νερού, καθαρού οιοπνεύματος και γλυκερίνης σε συνδυασμό με φρέσκα μπουμπούκια, ρίζες και μικρούς βλαστούς.
- **Αιθέρια έλαια**- είναι το μείγμα από τα έλαια των διάφορων φυτών και συνιστώνται μόνο για εξωτερική χρήση.
- **Σε ελαιώδη μορφή** – το φυτό εμποτίζεται με ελαιόλαδο ή σπορέλαιο. Χρησιμοποιείται εξωτερικά για θεραπευτικούς ή καλλυντικούς σκοπούς.

Επειδή πολλά από τα αρωματικά φυτά στις περιπτώσεις που ακολουθείται φαρμακευτική αγωγή έχουν αποδειχτεί η αιτία για ανεπιθύμητες παρενέργειες, πριν από τη χρήση τους πρέπει να προηγείται ιατρική συμβουλή. ⁽²⁵⁾

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ (Origanum majorana)

Για τις γαστρίμαργκές ατασθαλίες

Η μαντζουράνα είναι ένα αυτοφυές φυτό που συναντάμε συχνά στις περιοχές της Μεσογείου. Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών, τα αρωματικά φυτά με το έντονο άρωμα που έχουν πάρει την ονομασία τους από το σχήμα των φύλλων τους, τα οποία μοιάζουν με χείλη. Έχει χωνευτικές ιδιότητες, μοιάζει πολύ με τη ρίγανη και έχει παρόμοια μυρωδιά αλλά λιγότερο διαπεραστική.

Ιδιότητες

Οι βασικές ιδιότητες του φυτού συγκεντρώνονται κυρίως στα αρωματικά του συστατικά, τα οποία περιέχονται κατά κύριο λόγο στα φύλλα και στα άνθη. Η μαντζουράνα δρα στις νευρολογικής φύσεως διαταραχές που προκαλούν κράμπες στο στομάχι και στο έντερο, βελτιώνει τη χώνευση και καταπολεμά το πρήξιμο στην κοιλιά.

Πώς χρησιμοποιείται

Μετά από υπερβολικό φαγοπότι, ρίχνετε μια κουταλιά φύλλα μαντζουράνας σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, αφήνετε για δέκα λεπτά και πίνετε το αφέψημα.

Για να καταπολεμήσετε το στρες της διαίτας, ρίχνετε μια κουταλιά φύλλα μαντζουράνας και μία άνθη πορτοκαλιάς σε βραστό νερό, αφήνετε δέκα λεπτά, στραγγίζετε και πίνετε από το αφέψημα, 2-3 φλιτζάνια ημερησίως.

Εναλλακτικές χρήσεις

Όταν νιώθετε έντονους πόνους στο λαιμό και στους ώμους φτιάχνετε με τη μαντζουράνα ένα λάδι για μασάζ. Αναμειγνύετε δύο σταγόνες αιθέριο έλαιο μαντζουράνας με μία κουταλιά αμυγδαλέλαιο. Κάνετε απαλό μασάζ για λίγα λεπτά και στη συνέχεια, τοποθετείτε στο συγκεκριμένο σημείο μια πετσέτα που έχετε βρέξει με καυτό νερό και την έχετε στραγγίξει πολύ καλά.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ (Melissa officinalis)

Για να καταπολεμήσετε τη νευρική πείνα

Το μελισσόχορτο είναι ένα μεσογειακό φυτό με δροσερή μυρωδιά, που μοιάζει με το λεμόνι και αναπτύσσεται πολύ εύκολα σε υγρά μέρη. Μπορούμε όμως το ίδιο εύκολα να το καλλιεργήσουμε και στο μπαλκόνι. Θεωρείται το ιδανικό φάρμακο για τη ναυτία, την αϋπνία και τη νευρικής φύσεως πείνα.

Ιδιότητες

Οι πολύτιμες θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού προέρχονται από τα αιθέρια έλαια που περικλείονται στα άνθη και στα φύλλα. Πολύ

λές έρευνες απέδειξαν την καταπραϋντική τους δράση τόσο στο νευρικό όσο και στο μυϊκό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού. Γι' αυτό το λόγο, άλλωστε, χρησιμοποιείται, εδώ και χιλιετίες, ως ήπιο ηρεμιστικό σε περιπτώσεις στρες, ναυτίας, ταχυκαρδίας καθώς και στις ενοχλήσεις του στομάχου.

Πώς χρησιμοποιείται

Σε περιόδους έντονου στρες, φτιάχνετε ένα αφέψημα με μια κουταλιά τριμμένα ξερά φύλλα μελισσόχορτου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Το σκεπάζετε και τα αφήνετε για δεκαπέντε λεπτά της ώρας. Πίνετε ένα έως τρία φλιτζάνια την ημέρα ενδιάμεσα στα γεύματα προσθέτοντας μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού.

Για να διευκολύνετε τη χώνεψη, φτιάχνετε αφέψημα αναμειγνύοντας μία κουταλιά αποξηραμένα φύλλα μελισσόχορτου και μία κουταλιά φύλλα δεντρολίβανου. Προσθέτετε 150 ml βραστό νερό και αφήνετε για λίγη ώρα. Στραγγίζετε και πίνετε το αφέψημα ενδιάμεσα στα γεύματα.

Εναλλακτικές χρήσεις

Μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο μελισσόχορτου στο νερό της μπανιέρας μας τονώνει τις μέρες του έντονου στρες.

ZAMΠΟΥΚΟΣ (Sambucus nigra)

Για να αποβάλλετε τις τοξίνες

Πρόκειται για ένα μικρό δενδρύλλιο που αναπτύσσεται ακόμη και στο αφιλόξενο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων. Τα άνθη του, που στην αρχή έχουν λευκό χρώμα για να γίνουν στη συνέχεια βιολετί, ανθίζουν από το μήνα Μάιο μέχρι τον Ιούνιο και έχουν μια έντονη αλλά πολύ όμορφη οσμή. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν ήδη γνωστές από την αρχαιότητα. Έλληνες και Ρωμαίοι του απέδιδαν μαγικές ιδιότητες.

Ιδιότητες

Περιέχει ένα πλούσιο κοκτέιλ βιταμινών και μεταλλικών αλάτων από την αντιοξειδωτική βιταμίνη C μέχρι το κάλιο, που είναι ευρέως γνωστό για τις διουρητικές του ιδιότητες. Επιπλέον, προστατεύει το συκώτι. Ενώ οι καρποί του ρυθμίζουν τις λειτουργίες του εντέρου.

Πώς χρησιμοποιείται

Για να διευκολύνετε την αποτοξίνωση. Ζεσταίνετε σε μια μικρή κατσαρόλα ένα φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίζει να σιγοβράζει, σβήνετε τη φωτιά και προσθέτετε μία-δύο κουταλιές αποξηραμένα άνθη. Το αφήνετε δέκα λεπτά και πίνετε από το αφέψημα 3-5 φλιτζάνια τη μέρα.

Για να καταπολεμήσετε την κυτταρίτιδα. Προσθέτετε 40γρ. σπειραΐας, 20 γρ. αρκουδοβότανο, 20 γρ. σπόρους γλυκάνισου και 20 γρ. ζαμπούκου σε 250 ml βραστό νερό. Τα αφήνετε δέκα λεπτά και, αφού στραγγίξετε, πίνετε από το αφέψημα 3 φλιτζάνια τη μέρα ανάμεσα στα γεύματα.

ΤΑΡΑΞΑΚΟ (*Taraxacum officinale*)

Ενάντια στην εναπόθεση λίπους

Είναι από τα πιο γνωστά φυτά κι ας μην γνωρίζουμε όλοι τ' όνομά του. Η κοινή ονομασία του είναι πικραλίδα ή αγριομάρουλο. Φυτρώνει και αναπτύσσεται παντού ακόμη και στο αφιλόξενο περιβάλλον των μεγαλουπόλεων. Πολλοί είναι εκείνοι που το συγκαταλέγουν ανάμεσα στα φυτά με μοναδικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Ιδιότητες

Όλη η «δύναμη» του φυτού βρίσκεται στα φύλλα και στη ρίζα του. Ξεκινώντας από το φύλλωμά του, όπου υπάρχει η ταρασσακίνη (tarassacina) μια πικρή ουσία που συντελεί στην καλύτερη λειτουργία της χολής με αποτέλεσμα να γίνονται καλύτερες καύσεις των λιπών, φτάνουμε στη ρίζα του, η οποία περιέχει την ινσουλίνη. Η τελευταία είναι η σακχαρώδης ουσία που καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και την υπεργλυκαιμία.

Πως χρησιμοποιείται

Για να περιορίσετε τις τοξίνες. Προσθέτετε μια κουταλιά ρίζες του φυτού σε 150ml κρύο νερό. Τ αφήνετε να βράσει ένα λεπτά και αποσύρετε από τη φωτιά. Στραγγίζετε μετά από δέκα λεπτά και πίνετε από το αφέψημα 2-3 φλιτζάνια ημερησίως.

Για τις περιπτώσεις υπνηλίας μετά από τα γεύματα. Αναζητείστε την αιτία στο συκώτι. Το ταραξάκο βοηθάει αποτελεσματικά ενώ συντελεί δραστικά και στην καύση των λιπαρών. Προσθέτετε λοιπόν, δύο κουταλιές από τα φύλλα του σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Τ' αφήνετε δέκα λεπτά, στραγγίζετε και πίνετε τρία φλιτζάνια ημερησίως.

Εναλλακτικές χρήσεις

Για να απαλύνετε τις σκουρόχρωμες κηλίδες στην επιδερμίδα βράζετε μια χούφτα άνθη και μία αποξηραμένα φύλλα ταραξάκο σε ένα λίτρο νερό. Όταν θα απομείνει το ένα τρίτο της αρχικής ποσότητας νερού σβήνετε τη φωτιά. Κάνετε με το αφέψημα κομπρέσες καθημερινά στα επίμαχα σημεία.

ΦΡΑΞΟΣ (*Fraxinus excelsior*)

Για τα «ψωμάκια»

Το λεπτό αυτό δέντρο, γνωστό για την ευλυγισία του ξύλου του, είναι γνωστό από πολύ παλιά για διουρητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του φλοιού και των φύλλων του. Ο φράξος αλλιώς μελιά αναπτύσσεται κυρίως σε περιοχές με έντονη υγρασία.

Ιδιότητες

Είναι το ιδανικό φυτό για να καταπολεμήσετε τα αντιαισθητικά «μαξιλαράκια» στην περιοχή των γλουτών. Τα φύλλα του έχουν διουρητικές και αποστραγγιστικές ιδιότητες. Επιπλέον έχουν μια ελαφριά καθαρτική δράση. Ο φλοιός των νέων κλαδιών είναι πλούσιος σε τανίνη, πολυφαινόλες και κουμαρίνη. Και τα τρία αυτά συστατικά είναι γνωστά για την αντιφλεγμονώδη και αναλγητική τους δράση.

Πώς χρησιμοποιείται

Κατά της κυτταρίτιδας και των οίδημάτων στα πόδια. Αφήνετε για δέκα λεπτά μία κουταλιά φύλλα φράξου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Πίνετε καθημερινά τρία φλιτζάνια 15-20 λεπτά πριν από κάθε γεύμα αφού προσθέσετε στο αφέψημα λίγο χυμό λεμονιού.

Για την κατακράτηση των υγρών. Προσθέτετε μια κουταλιά ψιλοκομμένα φύλλα φράξου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Το αφήνετε δέκα λεπτά, στραγγίζετε και πίνετε από το αφέψημα τρία φλιτζάνια κάθε μέρα.

Εναλλακτικές χρήσεις

Αν θέλετε να διατηρήσετε υγιή τα ούλα, μασήστε για αρκετή ώρα καθημερινά μερικά φρέσκα φύλλα φράξου.

ΕΠΪΛΟΓΟΣ

Στις προηγούμενες σελίδες, παρατέθηκαν μια σειρά από προϊόντα που βοηθούν στην απώλεια βάρους και εκατοστών, τόσο επαγγελματικής χρήσης από αισθητικούς, όσο και ευρείας κατανάλωσης, αυτά δηλαδή που ο καθένας μπορεί να τα αγοράσει από τα καταστήματα καλλυντικών ή από τα φαρμακεία και να τα εφαρμόσει μόνος του για να αντιμετωπίσει το προσωπικό του πρόβλημα, είτε αυτό αφορά το περιττό λίπος, είτε την ελάττωση της κυτταρίτιδας, είτε ακόμη και μια σειρά άλλων ανεπιθύμητων παρενεργειών που προκαλούν τα περιττά κιλά. Η επιλογή των προϊόντων είναι ενδεικτική, καθώς οι εταιρίες καλλυντικών «ρίχνουν» συνεχώς στην αγορά νέα προϊόντα, που προκύπτουν είτε σαν αποτέλεσμα ερευνών, είτε απλώς λόγω του ανταγωνισμού. Περιγράφηκαν ακόμη μια σειρά από συστατικά που εμπεριέχονται στα προϊόντα αυτά και τους χαρίζουν τις ιδιότητές τους.

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας ή της συσσώρευσης λίπους στον οργανισμό, όπως αναπτύχθηκε στην εισαγωγή, είναι πολύ σοβαρό, τόσο από αισθητικής απόψεως, όσο και από απόψεως υγείας. Όταν το πρόβλημα προχωρήσει πρέπει να αντιμετωπιστεί με τα ανάλογα προϊόντα, αλλά πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι οι καλύτερες προϋποθέσεις για τη διατήρηση ενός υγιούς και σφριγηλού σώματος, είναι οι εξής δύο: σωστή και ισορροπημένη διατροφή και συστηματική άσκηση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Δρ Ανν Γουίγκμορ, «Γίνε Γιατρός του Εαυτού σου», Αθήνα: Διόπτρα 1989
2. Βασιλική Γούλα. «Θεραπευτικά βότανα και υγεία - Από το φαρμακείο της φύσης». Εκδόσεις "Ελευθέριος Μπούκας - Γνώση και Ζωή"
3. Richard Mabey «The New Age Herbalist». New York: Simon & Schluster, 1988.
4. Dr. William Amzallag (The Howard Foundation). «Διαιτητική και περιποιησεις αδυνατίσματος». Les Nouvelles esthetiques, τόμος 11, τεύχος 62 (Σεπτέμβριος 2000): 74
5. «Φύκια». Les Nouvelles esthetiques, τόμος 12, τεύχος 72, Ιούνιος-Ιούλιος 2002: 16
6. Συξέρης Δημήτρης. «Απώλεια βάρους». Vivere, τεύχος 7 (Δεκέμβριος- Ιανουάριος- Φεβρουάριος 2005):15–16.
7. «Η τροφή μας... αλλάζει!». Μυϊκή Διάπλαση, τεύχος 4, 31 Αυγούστου 2003.
8. «Λιποδιαλυτές βιταμίνες». Μυϊκή Διάπλαση, τεύχος 4, 31 Αυγούστου 2003.
9. Χριστίνα Φοντόρ. «Η ...διατροφική κανάτα». Ελευθεροτυπία, 9 Σεπτεμβρίου 2008
10. «Καλλυντικά». Dermaline.gr, 4 Ιανουαρίου 2006. «<http://www.dermaline.gr>»
11. «Οδηγός Θεραπειών Utsukusy», Ramel Hellas
12. «Οδηγός Μεθόδων και Καλλυντικών ουσιών». Bruno Vassari
13. «Dead sea products Mineral Care Spa», επαγγελματικό εγχειρίδιο
14. «Phytocéane», διαφημιστικό φυλλάδιο. Φεβρουάριος 2002
15. «Phytomer», διαφημιστικό φυλλάδιο
16. «Clarins», διαφημιστικό φυλλάδιο
17. Μαριλού Χρυσοχοΐδου. «Ομορφιά & Σώμα». Miss.gr. 2006-2007. «<http://www.miss.gr>»
18. Θεωδωρής Π. Δασκαλόπουλος. «ΣΟΚΟΛΑΤΑ- Η Τροφή των Θεών». 27 Δεκεμβρίου 2006. <http://psi-gr.tripod.com>
19. Adriane Fugh-Berman and Adam Myers «Citrus aurantium, an Ingredient of Dietary Supplements Marketed for Weight Loss: Current Status of Clinical and Basic Research». Άρθρο στην ιστοσελίδα <http://www.ebmonline.org>
20. Μελίνα Καριπίδου. «5 Θέματα σχετικά με την καφεΐνη». 14 Μαΐου 2008. Άρθρο στην ιστοσελίδα <http://www.nutridiet.gr>
21. Χαρίλαος Δημοσθενόπουλος «Είδη συμπληρωμάτων διατροφής». 10 Οκτωβρίου 2007. <http://www.iatronet.gr>
22. Χαρίλαος Δημοσθενόπουλος «Συζευγμένο Λινολεϊκό οξύ (CLA): Μια άγνωστη ουσία». 6 Ιουνίου 2004. <http://www.iatronet.gr>
23. Ηλεκτρονική εφημερίδα «Biokosmos news». Απρίλιος 2007. «<http://www.bionews.gr>»
24. Προφορικές πληροφορίες από την Μαρία Σταματίου, υπάλληλο του καταστήματος Estee Lauder στα Hondos Center του Apollonia Politia Θεσσαλονίκης.

25. «Ομορφιά-Δίαιτα: Τα καλύτερα βότανα για να αδυνατίσετε». Ανυπόγραφο άρθρο στην ιστοσελίδα <http://www.anew.gr>
26. «Κατευθείαν από τη φύση». 12 Φεβρουαρίου 2008. Ανυπόγραφο άρθρο στην ιστοσελίδα <http://omofagia.forumup.gr>
27. «Λιποδιαλυτές ώρα μηδέν». 21 Ιουνίου 2007. Ανυπόγραφο άρθρο στην ιστοσελίδα <http://www.menshealth.gr>
28. «Βιταμίνες, τα βασικά σημεία που είναι καλό να ξέρετε». 22 Μαΐου 2007. Ανυπόγραφο άρθρο στην ιστοσελίδα <http://www.medlook.net.cy>
29. R. Kayne «What is Garcinia Gambogia». <http://www.wisegeek.com>
30. Γιώργος Μίλεσης. «Δενδρολίβανο, το βότανο της ανάμνησης». 13 Φεβρουαρίου 2008. <http://www.logodiatrofis.gr>
31. Σακελλάριος Παναγιωτάκης «Ο ρόλος της καρνιτίνης στη διάσπαση του λίπους». 4 Σεπτεμβρίου 2007. <http://www.logodiatrofis.gr>
32. Φωτεινή Βασιλοπούλου. «Πιπερόριζα σε όλα για όλα!». 1 Φεβρουαρίου 2006. <http://www.vita.gr>
33. Φωτεινή Βασιλοπούλου. «Οι ξεχασμένοι καρποί της ζωής». 1 Δεκεμβρίου 2005. <http://www.vita.gr>
34. Γιώργος Σκόλιας. «Λίπη». <http://www.maximumfitness.gr>

Ιστοσελίδες από όπου αντλήθηκαν πληροφορίες για συστατικά

35. <http://www2.dicom.se>
36. <http://www.reference.com>
37. <http://en.wikipedia.org>
38. <http://www.eles.gr>
39. Wageningen University, The Netherlands. <http://www.food-info.net>
40. <http://www.asxetos.gr>
41. <http://www.livepedia.gr>
42. <http://www.clarins.com.sg>
43. <http://www.a-z.gr>
44. <http://www.phyto.gr>
45. <http://www.hungry.gr>
46. <http://www.naturestore.gr>
47. <http://www.organic-shop.gr>
48. <http://www.noikokyra.gr>
49. <http://woman.eportal.gr>
50. <http://www.revolutionhealth.com>
51. University of Maryland Medical Center. <http://www.umm.edu>
52. <http://cat.inist.fr>
53. <http://www.trichologysupplies.co.uk>
54. <http://www.vitamigen.gr>
55. <http://www.iatronet.gr>
56. <http://3lyk-n-filad.att.sch.gr>
57. Ελληνική Εταιρία Μελέτης και Εφαρμογής Επιστήμης Ayurveda. <http://www.ayurvedaingreece.gr>
58. <http://ftera.wordpress.com>
59. <http://www.laserlineclinics.gr>
60. <http://anthoiamata.blogspot.com>
61. <http://www.horomidis.gr>
62. <http://www.mammos.gr>

63. <http://www.epcon.gr>
64. <http://www.motherherbs.com>
65. <http://www.powerhealth.gr>
66. <http://www.bomba.at>
67. <http://www.bodybuilding.gr>
68. <http://socialsolidarity.files.wordpress.com>
69. <http://www.bioshop.gr>
70. <http://users.auth.gr>
71. <http://www.silverslim.gr>

Ιστοσελίδες πώλησης προϊόντων

72. <http://www.essentialbeautyshopping.com>
73. <http://www.beautynhealth.com>
74. <http://www.omorfia.net>
75. <http://www.beautycom.gr>
76. <http://www.pharmazon.gr>
77. <http://www.e-men.gr>
78. <http://www.ecofamily.gr>
79. <http://www.souka.gr>
80. <http://www.pharmacy4u.gr>
81. <http://www.myfirstblush.com>
82. <http://www.handbagsandperfumes.com>
83. <http://ioannismavroudis.com>
84. <http://www.tsai.gr>
85. <http://www.fitnesslogic.gr>
86. <http://www.otc.gr>
87. <http://www.dkathens.gr>
88. <http://www.e-farmacy.gr>

Ιστοσελίδες εταιριών καλλυντικών

89. <http://www.yvesrocher.gr>
90. <http://www.ayurveda-hellas.gr>
91. <http://www.shiseido.gr>
92. <http://www.omega-pharma.gr>
93. <http://www.apivita.com>
94. <http://www.biotherm-usa.com>
95. <http://www.biactive.gr>
96. <http://www.prescribedsolutions.com>
97. <http://www.vivapharm.gr>
98. <http://www.sephora.gr>
99. <http://www.healthstar.gr>
100. <http://www.bionaturel.gr>