


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
(Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



**ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΤΗΣ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ:
ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ ΚΑΙ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΜΑΡΙΑ ΧΑΡΙΣΟΥΔΗ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ :
ΚΩΝΣΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

περιεχόμενα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

-Γενικά.....	4
-Στοιχεία ιστολογίας δέρματος.....	5
-Επιδερμίδα.....	5
-Το χόριο.....	7
-Η υποδερμίδα.....	7

2. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ

-Η διαδικασία της απολέπισης.....	8
-Κολλαγόνο και ελαστίνη.....	8
-Ελαστίνη.....	9
-Κολλαγόνο.....	9
-Ανανέωση του κολλαγόνου.....	10

3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

- Αποφλοιώση του δέρματος ή Βαθύ πίλινγκ.....	11
-Μέθοδοι απολέπισης.....	12
-Απολεπιστικά προϊόντα τριβής.....	13
-Γομώδες πίλινγκ.....	14
-Ενζυμικό πίλινγκ.....	14
-Χημικό πίλινγκ ΑΗΑ.....	15
-Φωτοανάπλαση.....	17

4. ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ (GREEN PEEL)

-Γενικά.....	20
-Τρόπος εφαρμογής φυτικού πίλινγκ.....	21
-Αποθεραπεία.....	22
-Είδη φυτικού πίλινγκ.....	23
-Φυτικός συνδυασμός συστατικών.....	23
-Horsetail and water horsetail.....	24
-Marigold.....	24
-Aloe vera.....	24
-Φύκια «τα πολυτάλαντα»	25
-Spirullina.....	25
-Focus Vesiculosous.....	25
-Ulva lactuca.....	25
-Χαμομήλι.....	25
-Pancy	26

-Lungwort.....	26
-Ribwort.....	26
-Τρόπος δράσης.....	27
-Στη θεραπεία της ακμής.....	27
-Οξέα και φυτικό πύλινγκ.....	28
-Φωτοανάπλαση και φυτικό πύλινγκ.....	28
-Αντενδείξεις.....	28
-φωτογραφίες.....	29
5.ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ (DERMABRASION)	
-Γενικά.....	33
-Ενδείξεις.....	34
-Τρόπος εφαρμογής δερμοαπόξεσης.....	35
-Αμέσως μετά την εφαρμογή.....	36
-Αποθεραπεία.....	37
-Τρόπος δράσης.....	37
-Πλεονεκτήματα των εφαρμογών της δερμοαπόξεσης.....	38
-Αντενδείξεις.....	38
-Φωτογραφίες.....	39
-Δερμοαπόξεση με οξυγόνο.....	41
-Τρόπος δράσης.....	41
-Ιατρική δερμοαπόξεση.....	42
-Ενδείξεις ιατρικής δερμοαπόξεσης.....	42
-Τρόπος εφαρμογής.....	42
-Αντενδείξεις.....	43
-Φωτογραφίες.....	43
6.ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	47
7.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	60

1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΓΕΝΙΚΑ

Το δέρμα είναι ένα λειτουργικό όργανο όπως οι πνεύμονες , το ήπαρ και ο εγκέφαλος και είναι από τα σπουδαιότερα όργανα του σώματός μας. Είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος αποτελώντας περίπου το 16 % του συνολικού βάρους.

Περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος σαν μεμβράνη. Στα φυσικά στόμια όπως είναι η μύτη , το στόμα , τα μάτια , τα γεννητικά όργανα και ο πρωκτός μετατρέπεται στους βλεννογόνους των αντίστοιχων κοιλότητων .

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

- Οι τρίχες
- Το χνούδι
- Οι πόροι
- Οι δερματικές θηλές
- Οι πτυχές , οι οποίες δίνουν το χαρακτηριστικό διατετραγωνισμό στο δέρμα
- Οι δερματικές ακρολοφίες , οι οποίες σχηματίζονται από την συνένωση των δερματικών θηλών σε στοίχους στις παλάμες και τα πέλματα και οι οποίες είναι ξεχωριστές και ιδιαίτερες για κάθε άτομο στις παλάμες και ιδίως στις άκρες των δακτύλων σχηματίζονται τα γνωστά δακτυλικά αποτυπώματα.
- Οι γραμμές του Langer ,οι οποίες οφείλονται στη φορά της τάσης του δέρματος που προέρχεται από την ελαστικότητα των ινών .Αυτή είναι διαφορετική σε κάθε μοίρα της επιφάνειάς του. Οι γραμμές του Langer έχουν μεγάλη σημασία διότι κατά μήκος αυτών θα πρέπει να γίνει η τομή του δέρματος αν παραστεί ανάγκη ώστε να ακολουθήσει μια αισθητικά καλά ουλή.

Το πάχος του δέρματος είναι 0,5mm και ποικίλει από περιοχή σε περιοχή. Ανάλογα με το πάχος του διακρίνεται το δέρμα σε λεπτό , το οποίο παρουσιάζει τρίχες και σμηγματογόνους αδένες και σε παχύ, χωρίς τρίχες και σμηγματογόνους αδένες.

Λεπτότερο είναι το δέρμα στα χείλη και στα βλέφαρα ενώ το παχύ δέρμα περιορίζεται στις παλάμες τα πέλματα και στην εσωτερική επιφάνεια των δακτύλων. Το PH του κανονικού δέρματος είναι όξινο 5,5.



Το δέρμα επιτελεί πλήθος λειτουργιών οι οποίες είναι :

α . Θερμορύθμιση , η οποία επιτυγχάνεται με δυο τρόπους. Η θερμότητα μεταφέρεται μέσω της αιματικής κυκλοφορίας και όταν η θερμοκρασία του σώματος είναι πολύ υψηλή τα αγγεία διαστέλλονται , απελευθερώνοντας θερμότητα. Η θερμότητα αυτή προκαλεί την εξάτμιση του ιδρώτα στην επιφάνεια του δέρματος και πτώση της θερμοκρασίας του σώματος.

Σε αντίθετη περίπτωση όταν η θερμοκρασία του σώματος είναι πολύ χαμηλή , τα αγγεία συστέλλονται και η θερμότητα παραμένει μέσα στο σώμα ενώ παράλληλα η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων ελαττώνεται.

β . Απορρόφηση , μέσω του δέρματος ουσιών κυρίως λιποδιαλυτών , καθώς το δέρμα επιτρέπει την εκλεκτική διείσδυσή τους.

γ . Προστασία του δέρματος με την μελανίνη , το έκκριμα των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων

δ . Σχηματισμός της βιταμίνης D που γίνεται με την επίδραση των υπεριωδών ακτινών στο δέρμα και η οποία είναι απαραίτητη στο σχηματισμό και τη διατήρηση των οστών.

ε . Το δέρμα με την παρουσία ενζύμων μεταβολίζει και συνθέτει ορμόνες , αποτελώντας έναν τεράστιο ενδοκρινή αδένα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΣΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελείται

1. από την επιδερμίδα
2. το χόριο και
3. το υπόδερμα

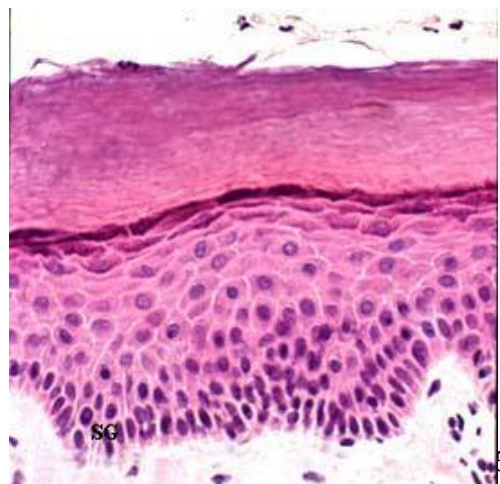
Από τους υποκείμενους ιστούς χωρίζεται με το υποδόριο πέταλο ή υποδόριο ιστό.

1. Επιδερμίδα:

Η επιδερμίδα αποτελείται από πολύστιβο πλακώδες επιθήλιο. Το πάχος της δεν υπερβαίνει τα 4 mm .Καλύπτεται εξωτερικά από την κερατίνη στιβάδα η οποία υφίσταται διαρκή φθορά λόγω της απολέπισης. Αν την παρατηρήσουμε με το μικροσκόπιο παρουσιάζει εικόνα μωσαϊκού και αποτελείται από κύτταρα που είναι διατεταγμένα σε πολλαπλές στιβάδες .Η επιδερμίδα επικάθεται στο χόριο. Η επιφάνειά της προς το χόριο είναι ανώμαλη και κυματοειδής και παρουσιάζει κοιλώματα , τα θηλαία εντώματα , μέσα στα οποία εισέρχονται οι δερματικές θηλές του χορίου.

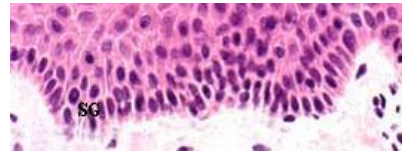
Η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στιβάδες οι οποίες από το βάθος προς την επιφάνεια είναι:

- Η βασική ή βλαστική ή μητρική στιβάδα
- Η βλενώδης ή ακανθωτή στιβάδα
- Κοκκώδης στιβάδα
- Η διαυγής στιβάδα
- Η κερατίνη στιβάδα



Βασική στιβάδα :

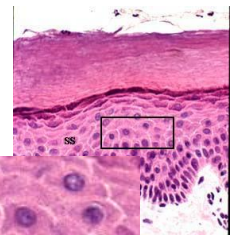
Η βασική στιβάδα είναι η βαθύτερη στιβάδα της επιδερμίδας και μαζί με την ακανθωτή , αποτελούν την μαλλιγιανή στιβάδα. Αποτελείται από έναν στίχο κυλινδρικών κυττάρων τα οποία περιέχουν πυρήνα , γεγονός που τα κάνει ικανά να διαιρούνται. Ρόλος των κυττάρων αυτών είναι η κυτταρική αναγέννηση προκειμένου να αντικατασταθούν τα γηρασμένα κύτταρα που απομακρύνονται με την απολέπιση. Τα κύτταρα αυτά είναι μεγαλύτερα σε μέγεθος από των παραπάνω στιβάδων και το περιεχόμενό τους έχει σύσταση μαλακή διάφανη και κοκκώδη. Ακόμη σε αυτά περιέχονται μελανοκύτταρα που αποτελούνται από κυτταρόπλασμα και πυρήνα.



Ακανθωτή στιβάδα:

Η ακανθωτή στιβάδα αποτελείται από πολλούς στίχους πολυέδρων , αποπλατυσμένων κυττάρων με πλάγιες ακανθοειδείς προσεκβολές που συνδέονται μεταξύ τους με πολυάριθμα δεσμοσωμάτια.

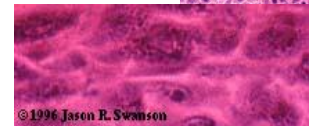
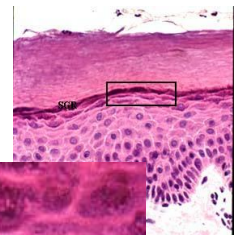
Μεταξύ τους σχηματίζονται λεπτές αύλακες που επιτρέπουν την διέλευση της λέμφου. Στα κύτταρα αυτής της στιβάδας περιέχονται επίσης κοκκία μελανίνης στα οποία οφείλεται το χρώμα τους δέρματος. Τα κύτταρα της ακανθώδους στιβάδας βρίσκονται στο πρώτο στάδιο της κερατινοποίησης.



Κοκκώδης στιβάδα:

Αποτελείται από δύο ή περισσότερους στίχους αποπλατυσμένων κυττάρων. Ο πυρήνας των κυττάρων αυτών είναι ανοιχτόχρωμος και αρχίζει να εκφυλίζεται.

Τα κύτταρα αυτά περιέχουν κοκκία κερατοϋαλίνης , μιας πρωτεΐνης που είναι ο πρόδρομος της κερατίνης και βρίσκονται στο δεύτερο στάδιο της κερατινοποίησης.



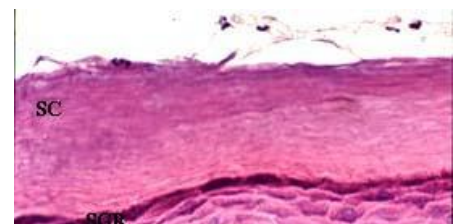
Διαυγής στιβαδα :

Η διαυγής στιβάδα υπάρχει μόνο στις παλάμες και τα πέλματα και αποτελείται από αποπλατυσμένα κύτταρα με διαυγές πρωτόπλασμα. Οι πυρήνες των κυττάρων αυτών ακολουθούν επίσης τη διαδικασία της εκφύλισης ενώ στο κυτταρόπλασμά τους περιέχεται μια ουσία γνωστή ως ελαιοειδίνη, που θεωρείται πρόδρομος της κερατίνης.

Κερατίνη στιβάδα

Η κερατίνη στιβάδα βρίσκεται ψηλότερα από τις άλλες στιβάδες και αποτελείται από απύρηνα , επίπεδα , σκληρά , κερατινοποιημένα κύτταρα.

Τα επιφανειακά αυτά κύτταρα αποβάλλονται συνεχώς και αντικαθιστούνται από κύτταρα που ανεβαίνουν από τις κατώτερες στιβάδες. Η στιβάδα αυτή αποτελείται από 8-16 στίχους κυττάρων και το πάχος της ποικίλει ανάλογα με τη θέση. Οι άκρες κάθε κυττάρου επικαλύπτουν



τις άκρες των γειτονικών του κυττάρων και αυτή η αλληλοκάλυψη μοιάζει με τα κεραμίδια μιας στέγης.

Η κερατίνη στιβάδα είναι φτωχή σε νερό , εμποτισμένη όμως με λιπίδια τα οποία της προσφέρουν ευλυγισία και μειώνουν την εξάτμιση της εσωτερικής υγρασίας. Ακόμη την καθιστούν εκλεκτικά διαπερατή στις διάφορες ουσίες. Σκοπός της άλλωστε είναι να λειτουργεί σα προστατευτικό φράγμα.

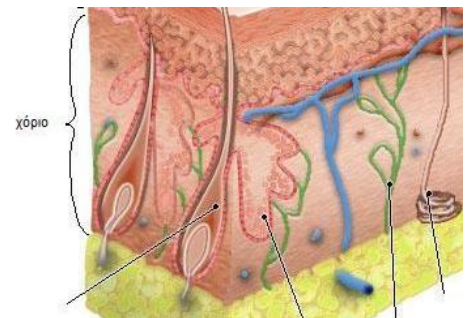
Ο χρόνος που χρειάζεται το κύτταρο προερχόμενο από την βασική στιβάδα , για να ολοκληρώσει τον κύκλο ζωής του και να καταλήξει σε κερατινοποίηση και απολέπιση είναι 3-4 εβδομάδες.

2.Το χόριο

Το χόριο βρίσκεται ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα και είναι η μεγαλύτερη στιβάδα του δέρματος. Κυμαίνεται μεταξύ 0.5 και 4.0mm.

Αποτελείται από συνδετικό ιστό και θεμέλιο ουσία , η οποία περικλείει το μεγαλύτερο μέρος του περιεχόμενου στο δέρμα νερού. Η θεμέλιος ουσία είναι παχύρρευστο , κολλοειδές υγρό , που γεμίζει τα ενδιάμεσα μεταξύ των κυττάρων και των ινών του δέρματος. Το χόριο είναι ο ιστός που συγκρατεί το δέρμα χάρη στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης που περικλείει. Ακόμη περιλαμβάνει ινοβλάστες που είναι ο τόπος παραγωγής των πρωτεϊνών και άλλων μακρομορίων , μακροφάγα , νεύρα , αιμοφόρα και λεμφοφόρα αγγεία.

Ακόμη στο χόριο βρίσκονται οι αδένες του δέρματος που είναι οι σμηγματογόνοι και οι ιδρωτοποιοί αδένες και οι θύλακες των τριχών με τους ορθωτήρες μυες.

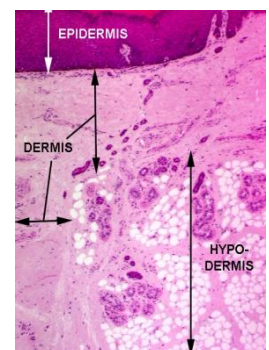


3.Το υπόδερμα

Το υπόδερμα αποτελείται από δίκτυο συνδετικού ιστού μέσα στο οποίο περιέχονται τα λιπώδη κύτταρα. Τα λιπώδη αυτά κύτταρα γεμίζουν με λίπος , το υποδόριο λίπος και ανάλογα νε την διατροφική κατάσταση, έχουν μέση διάμετρο 50-100 μικρά.

Το ποσό του υποδόριου λίπους ποικίλει από άτομο σε άτομο και πάνω στο ίδιο άτομο από περιοχή σε περιοχή. Είναι άφθονο στο δέρμα των μαστών , της κοιλιάς, των γλουτών κτλ. Και ελάχιστο ή καθόλου στα βλέφαρα , στα χείλη ,τη μύτη και τα αυτιά.

Ο λιπώδης αυτός ιστός διαμορφώνει τη σιλουέτα και εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο. Μπορεί να ποικίλει μεταξύ ισχνών και παχύσαρκων ατόμων από 2-30mm.Το υπόδερμα αποτελεί απόθεμα ενέργειας και θρεπτικών ουσιών. Επίσης εξασφαλίζει την μηχανική προστασία.



2. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ

ΓΕΝΙΚΑ

Η ανακύκλωση των κυττάρων είναι μια προοδεύουσα διαδικασία. Το δερματικό κύτταρο σχηματίζεται στη βάση της επιδερμίδας, ανεβαίνει μέσα από αυτό το στρώμα, πεθαίνει και αποβάλλεται. Απελευθερώνεται από την φθορά και δίνει τη θέση του σε ένα νεοαφιχθέν κύτταρο που ακολουθεί την ίδια πορεία. Όπως η επιβράδυνση όλων των λειτουργιών ξεκινάει περίπου στην ηλικία των είκοσι ετών, έτσι συμβαίνει και με την ανακύκλωση των κυττάρων. Κατά τη νεότητα, τα κύτταρα ταξιδεύουν από την βάση της επιδερμίδας μέχρι την αποβολή τους, κάτι που διαρκεί περίπου εικοσιοκτώ ημέρες. Όταν είμαστε πια μεσήλικες, αυτό διαρκεί εφτά με δέκα ημέρες περισσότερο.

Η απολέπιση αντισταθμίζει την επιβράδυνση της φυσικής χημικά ή μηχανικά απολέπισης απομακρύνοντας το ανώτερο στρώμα αυτών των νεκρών κυττάρων. Για να αντικατασταθούν τα κύτταρα που έχουν αποβληθεί, η επιδερμίδα επιτυγχάνει την παραγωγή νέων. Η φυσική προσπάθεια του σώματος να ανταπεξέλθει σε αυτήν την αυξημένη αποβολή δημιουργεί υγιή κύτταρα γρηγορότερα.

Η χρήση ενός απολεπιστικού παράγοντα προκειμένου η ανακύκλωση των κυττάρων να γίνεται με έναν πιο νεανικό ρυθμό, είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την εμφάνιση της επιδερμίδας. Πρόκειται, επίσης, για το βήμα που μας δίνει ορατά αποτελέσματα πιο γρήγορα. Αυτό συμβαίνει γιατί απομακρύνοντας αυτά τα τραχιά κύτταρα, το χρώμα και η υφή του δέρματος βελτιώνονται ορατά σχεδόν αμέσως.

Η απολέπιση προσωρινά βελτιώνει την κυκλοφορία, άρα το δέρμα δείχνει λαμπρότερο. Το δέρμα κυριολεκτικά λάμπει μετά την απολέπιση. Οι άνθρωποι με ακμή ίσως εκπλαγούν αν δουν ότι όχι μόνο οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες εξαφανίζονται με τακτική χημική απολέπιση με υδροξυοξέα αλλά έχουν και λιγότερες βλάβες.

Κάποια έρευνα έδειξε ότι η απολέπιση διεγείρει επίσης την παραγωγή κολλαγόνου βαθιά μέσα στο δέρμα, αλλά ακόμη δεν έχει θεμελιωθεί κάποια επιστημονική απόδειξη για αυτό το όφελος. Αν είναι αλήθεια θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε γιατί η απολέπιση δεν μειώνει μόνο τις λεπτές γραμμές αλλά φαίνεται να κάνει το δέρμα πιο ελαστικό.

ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ ΚΑΙ ΕΛΑΣΤΙΝΗ

Τα περισσότερα σημάδια γήρανσης που βλέπουμε ξεκινούν στο σκληρό ινώδες χόριο. Το δίκτυο αποτελείται από φαρδιές δέσμες λεπτών, λευκών ινών κολλαγόνου και διεσπαρμένες κυματοειδείς, διακλαδωμένες ίνες ελαστίνης. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη αποτελούν την υποδομή του δέρματος και του δίνουν δύναμη και ελαστικότητα. Όσο αυξάνεται η ηλικία όμως, ο αριθμός των ινοβλαστών που δημιουργούν το κολλαγόνο και την ελαστίνη μειώνεται, και η ανάπλαση του δέρματος επιβραδύνεται. Οι ινοβλάστες επηρεάζονται επίσης από την μείωση της θεμέλιας ουσίας, η οποία τις προμηθεύει με δομικά υλικά όπως τα αμινοξέα.

Μάλιστα τα πειράματα του ερευνητή Leonard Hayflick με ινοβλάστες από δέρμα εμβρύων στις αρχές του 1960 ήταν αυτά που οδήγησαν σε μια από τις ευρέως αποδεικτικές θεωρίες που απαντούν στο ερώτημα “γιατί γερνάμε”. Ο Hayflick ανακάλυψε πως τα κύτταρα

μας διαιρούνται με συγκεκριμένες, προβλέψιμες και πεπερασμένες φορές. Όταν σταματούν να διαιρούνται γερνάμε.

ΕΛΑΣΤΙΝΗ

Η ελαστίνη είναι βιολογικό πρόσθετο συστατικό με θελκτικό όνομα, που χρησιμοποιείται για τη διατήρηση αέριων των ιδιοτήτων του δερματικού φραγμού.

Η ελαστίνη είναι αδιάλυτη πρωτεΐνη, φυσιολογικό συστατικό του συνδετικού ιστού, σε ποσοστό 5% του ξηρού δέρματος. Στο ανθρώπινο δέρμα σχηματίζει ινώδη πρωτεΐνη, που διασυνδέεται μέσω της δεσμοσύνης και της ισοδεσμοσύνης με λυσίνη, υδροδιαλυτή ουσία της κερατίνης. Η καθαρμένη ελαστίνη έχει ωχροκίτρινο χρώμα, που φθορίζει στο υπεριώδες φως και μεταβάλλεται σε ανοικτό κυανό.

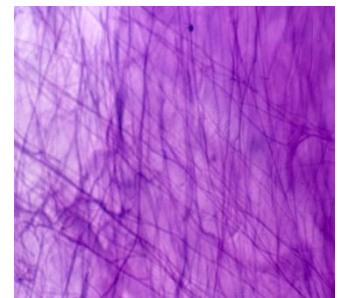
Σύμφωνα με κάποιους ειδικούς, οι γρηγορότερες και πιο βαθιές αλλαγές γήρανσης συμβαίνουν στις ίνες ελαστίνης. Καθώς μεγαλώνουμε οι ανθεκτικές, κοίλες ίνες αποκτούν αυτό που συχνά περιγράφεται ως «σκοροφαγομένη» εμφάνιση. Επίσης οι ίνες σταδιακά φαρδαινούν και σγουραίνουν. Κανονικά, οι ίνες ελαστίνης αγγίζουν η μία την άλλη με τα εύθραυστα άκρα τους. Ωστόσο, με τα χρόνια, αυτά τα άκρα γίνονται σκληρά και τελικά εκφυλίζονται και γίνονται μια μπερδεμένη μάζα.

Καθώς οι λεπτές ίνες ελαστίνης γίνονται άκαμπτες και παχιές, το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του. Αυτές οι αλλαγές στην σύσταση της ελαστίνης συμβαίνουν σε όλα τα δέρματα που είναι εκτεθειμένα στην υπεριώδη ακτινοβολία διότι η ακτινοβολία παραμορφώνει την ελαστίνη.

Παρόλο που το δέρμα λεπταίνει όσο περνούν τα χρόνια, η δομή της ελαστίνης αλλάζει και μπορεί μάλιστα να κάνει το δέρμα πιο παχύ σε κάποιες περιοχές, ειδικά σε αυτές που εκτίθενται πολύ στον ήλιο. Αυτό ονομάζεται ηλιακή ελάστωση.

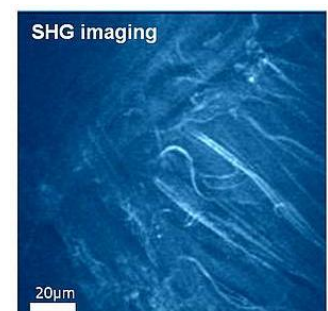
Σε μια μελέτη γίνεται σύγκριση ανάμεσα στις ίνες ελαστίνης του προστατευμένου από τον ήλιο δέρματος των γλουτών με αυτές του νεανικού δέρματος. Στο δέρμα των μπράτσων που εκτίθεται στον ήλιο, οι ίνες ελαστίνης είναι 20 φορές πιο παχιές από το κανονικό.

Κατά τη μέση ηλικία (40-60 ετών) στους περισσότερους Καυκάσιους παρατηρείται σοβαρός εκφυλισμός της ελαστίνης. Η έκθεση στον ήλιο προκαλεί αυτές τις αλλαγές ακόμη νωρίτερα. Βιοψίες δέρματος νέων ανθρώπων που περνούν πολύ χρόνο κάτω από τον ήλιο δείχνουν ότι προχωρημένος μπορεί να συμβεί ακόμη και στην ηλικία των 20-25 ετών. Αυτές οι αλλαγές ονομάζονται καμιά φορά “αθέατη καταστροφή” επειδή οι μπερδεμένες μάζες των πρωτεϊνικών ινών δεν προκαλούν καμία ορατή αλλαγή για πολλά χρόνια.



ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Το κολλαγόνο είναι φυσιολογικό συστατικό του κυρίως δέρματος (χορίου), όπου ανευρίσκεται σε 11 διαφορετικούς τύπους. Πρόκειται για μια ινώδη πρωτεΐνη. Είναι πλούσιο σε αμινοξέα, κυρίως σε προλίνη και υδροξυπρολίνη, περιέχει πολύ λιγότερο γλυκίνη και θειονίνη και σε ελάχιστα ποσοστά σάκχαρο και γαλακτόζη.



Πρόκειται για υδρόφιλο συστατικό, με ικανότητα εξοίδησης που διασπείρεται στα οξέα. Ανευρίσκεται σε κρέμες, γαλακτώματα, λωσιόν, μάσκες κ.ά., αλλά και σε μορφή φυσιγγίων.

Ενώ οι ίνες ελαστίνης διαστρέφονται και μπλέκονται περισσότερο, το κολλαγόνο μειώνεται με ρυθμό περίπου 1% ετησίως. Ανθεκτικές ίνες κολλαγόνου βρίσκονται στους τένοντες και στους συνδέσμους, αλλά στο δέρμα οι ίνες παρέχουν επίσης έναν βαθμό πυκνότητας. Επειδή οι γυναίκες έχουν λιγότερο κολλαγόνο από τους άνδρες, το δέρμα τους είναι περίπου δεκαπέντε χρόνια μεγαλύτερο από αυτό των αντρών, από πλευράς δομής φυσικά.

Στις γυναίκες με την διακοπή της λειτουργίας των οιστρογόνων, δηλαδή στην εμμηνόπαυση, επηρεάζονται οι ινοβλάστες, με ακόλουθη λέπτυνση του δέρματος κατά 1-2% το χρόνο μετά την εμμηνόπαυση.

Με την πάροδο των χρόνων, το κολλαγόνο γίνεται ακόμη πιο παχύ ειδικά αν έχει προηγηθεί σημαντική έκθεση στον ήλιο. Στο νεανικό δέρμα μεμονωμένες ίνες κολλαγόνου οργανώνονται σε δέσμες. Όσο μεγαλώνουμε, οι δέσμες των ινών κολλαγόνου γίνονται φαρδύτερες και στοιβάζονται η μία πάνω στην άλλη. Το εξαιρετικό δίκτυο που χαρακτηρίζει το νεανικό κολλαγόνο παραμορφώνεται και οι δέσμες μοιάζουν με χοντρά σχοινιά.

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ

Η ανανέωση των ινών του κολλαγόνου και της ελαστίνης που δίνουν στο δέρμα την ελαστικότητα και την ανθεκτικότητα του είναι και αμυντική αλλά και επιθετική λειτουργία ταυτόχρονα. Η υπεράσπιση του χορίου, το οποίο περιέχει τις ίνες και τους ινοβλάστες που τις δημιουργούν, από την φλεγμονή και από τις ελεύθερες ρίζες είναι απαραίτητη καθώς μιλάμε για καταστροφικές δυνάμεις που προκαλούν την απελευθέρωση της κολλαγενάσης και της ελαστάσης δηλαδή των ενζύμων που κυριολεκτικά κατατρώνε τις ίνες. Η συντήρηση των λιπιδικών μεμβρανών των ινοβλαστών είναι εξίσου σημαντική έτσι ώστε τα εργοστάσια ινών να παραμένουν υγιή και να μπορούν να κάνουν την δουλειά τους. Τότε, η επόμενη και τελευταία πρόκληση είναι η αυτό-ανανέωση, η αναδόμηση όσων έχουν τραυματιστεί ή καταστραφεί. Προκύπτουν όλο και περισσότερα στοιχεία που τεκμηριώνουν το ότι μπορούμε να ενθαρρύνουμε τους ινοβλάστες να αυξήσουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Αυτό συμβαίνει, άλλωστε, όταν επουλώνεται μια πληγή.

3.ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

ΓΕΝΙΚΑ

Τα τελευταία χρόνια έρευνες και ανακαλύψεις γύρω από την απολέπιση του δέρματος έχουν πάρει χώρα κάνοντας σημαντικά άλματα και βρίσκοντας λύσεις σε σοβαρά αισθητικά προβλήματα.

Η απολέπιση όμως είναι μια μέθοδος που απασχόλησε από παλιά τις γυναίκες που πάντα ήξεραν να τρίβουν το δέρμα τους με ήπια αποξεστικά υλικά. Όπως αναφέρει ο Ηρόδοτος ο οποίος τον 5^ο π.Χ. αιώνα επισκέφθηκε πλούσιους λαούς της Μέσης Ανατολής (Πέρσες, Βαβυλώνιους, Ασύριους κ.λπ.), άνδρες και γυναίκες χρησιμοποιούσαν την ελαφρόπετρα για να καθαρίζουν πρόσωπο και σώμα. Εκτός από την ελαφρόπετρα οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν κι άλλα ήπια καθαριστικά υλικά, όπως την άμμο από θάλασσα, λίμνες, ποτάμια, τη μαρμαρόσκονη, λεπτοτριμμένους καρπούς ελιάς και ινδικής καρύδας, αλλά και άλευρα από δημητριακά.

Το πίλινγκ ανήκει στις βασικές μεθόδους της αισθητικής . Είναι επεμβατική μέθοδος με "πιθανές" παρενέργειες. Ο αισθητικός θα πρέπει να παρακολουθεί πάντα τις αντιδράσεις του δέρματος. Υπάρχουν πάρα πολλοί όροι – ονομασίες για τα πίλινγκ όμως όλες οι τεχνικές έχουν τον ίδιο σκοπό : Την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας.

ΑΠΟΦΛΟΙΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ (ΒΑΘΥ ΠΙΛΙΝΓΚ)

Σκοπός της αποφλοιώσης είναι να βελτιώσουμε την επιφάνεια του δέρματος από προβλήματα όπως : φωτογήρανση , έντονες δυσχρωμίες , ουλές της ακμής ή άλλου είδους ουλές , ψιλές εκφραστικές ρυτίδες στο πρόσωπο και ιδίως στα χείλη και ψιλές ρυτίδες στα βλέφαρα. Αρκετές φορές ένα βαθύ πίλινγκ αυξάνει τον τόνο και την σφριγηλότητα του δέρματος.

Ουσιαστικά όπως το λέει και η λέξη αποφλοιώση πρόκειται για την απομάκρυνση κάποιων στιβάδων του δέρματος , με την προϋπόθεση η επούλωση να γίνεται με την δημιουργία καινούριων στιβάδων και όχι με την δημιουργία ουλών. Η ανάπλαση αυτή του δέρματος γίνεται καθώς επιθηλιακά κύτταρα από τα υπολείμματα των τριχών και των αδένων , μεταναστεύουν στην επιφάνεια και καλύπτουν την περιοχή που έγινε η θεραπεία.

Αυτό σημαίνει ότι το μέγιστο βάθος που μπορούμε να φτάσουμε ασφαλώς είναι το μέσον του πάχους του χορίου. Ειδάλλως κατά την επούλωση θα σχηματιστούν ουλές . Η δραστηριότητα και η διάρκεια του αποτελέσματος ενός πίλινγκ εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το βάθος μέχρι το οποίο φτάνει η αποφλοιώση.

Από την άλλη πλευρά όμως και η ένταση των συμπτωμάτων μετά το πίλινγκ καθώς και η διάρκεια της αποθεραπείας εξαρτώνται επίσης από το βάθος στο οποίο φθάνουμε. Δηλαδή εάν αφαιρεθεί μόνο η επιδερμίδα τότε έχουμε κάνει μια απολέπιση από την οποία προσδοκούμε ένα μέτριο αποτέλεσμα και τα συμπτώματα μετά το πίλινγκ είναι πολύ πιο ήπια και θα κρατήσουν το άτομο στο σπίτι του για ένα Σαββατοκύριακο.

Εάν αφαιρεθεί και μέρος της θυλώδους στιβάδας τότε πρόκειται για ένα πίλινγκ με καλό αποτέλεσμα για επιφανειακά προβλήματα όπως δυσχρωμίες και πολύ ψιλές ρυτίδες.

Εάν τέλος αφαιρεθεί όλη η θηλώδης στιβάδα και μέρος της δικτυωτής τότε μιλάμε για ένα βαθύ πύλινγκ που ενδείκνυται για την λύση των προβλημάτων από την έντονη φωτογήρανση ,βαθιές ουλές ακμής κτλ. Το αποτέλεσμα θα διαρκέσει πάνω από 4-5 χρόνια.

Οι επιπλοκές είναι σχετικά σπάνιες και η πιο συνηθισμένη είναι η δημιουργία ουλών κυρίως σε άτομα που έχουν την τάση να σχηματίζουν υπερτροφικές ουλές και χηλοειδή. Για τον λόγο αυτό όταν υπάρχει υποψία τέτοιου προβλήματος γίνεται μια δοκιμή σε μικρή περιοχή του προσώπου που δεν φαίνεται άμεσα. Επίσης άτομα που εμφανίζουν επιχείλιο έρπητα πρέπει να καλύπτονται προληπτικά με αντιϊκή αγωγή.

Η επιλογή του τι ακριβώς πύλινγκ θα κάνουμε , είτε σαν ανεξάρτητη τεχνική είτε σε συνδυασμό με χειρουργική διόρθωση ή με ενέσιμο γέμισμα θα γίνει μετά από λεπτομερή συζήτηση με τον ενδιαφερόμενο όπου θα πρέπει να αναλυθούν με ακρίβεια το τι θα περιμένουμε άμεσα και μακροχρόνια από την κάθε τεχνική.

Η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για το δέρμα:

- Η διαδικασία της ανανέωσης των κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται.
- Τα νέα κύτταρα έχουν αυξημένη υγρασία και βελτιωμένες τις φυσικές τους ιδιότητες (ελαστικότητα, αντοχή)
- Η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων μειώνει τον κίνδυνο απόφραξης των πόρων .
- Η απομάκρυνση με χημικά απολεπιστικά , αλλά και οι άλλες μορφές , δημιουργούν έναν ήπιο ερεθισμό , αυξάνοντας την αιματική κυκλοφορία και το μεταβολισμό στο σημείο που εφαρμόζονται.
- Η εξωτερική στιβάδα των νεκρών κυττάρων δίνει την εικόνα του ταλαιπωρημένου δέρματος. Η ανανέωσή τους αποδίδει μια πιο λεία και όμορφη εμφάνιση.
- Το βάθος των ρυτίδων μειώνεται.
- Όσο δραστικότερο είναι το απολεπιστικό προϊόν τόσο εντονότερο είναι το αποτέλεσμα.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΛΕΠΙΣΗΣ

Οι κυριότερες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην αισθητική για τον σκοπό της απομάκρυνσης των νεκρών κυττάρων αλλά και των επιφανειακών στιβάδων της επιδερμίδας είναι:

- Απολεπιστικά προϊόντα τριβής
- Γομώδη απολεπιστικά προϊόντα
- Ενζυμικά απολεπιστικά προϊόντα
- Χημικά απολεπιστικά προϊόντα (ΑΗΑ , Α- υδροξυοξέα)
- Θερμικά απολεπιστικά (Φωτοανάπλαση)
- Φυτικά απολεπιστικά (φυτικό πύλινγκ)
- Μηχανικά απολεπιστικά (Δερμοαπόξεση)

ΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ
ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ
ΚΥΤΤΑΡΩΝ

ΜΕ ΤΡΙΒΗ

ΜΕ ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟ

ΑΠΟΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΤΗΣ ΚΕΡΑΤΙΝΗΣ

ΜΕ ΧΗΜΙΚΑ ΜΕΣΑ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΜΕΣΑ

Απολεπιστικά προϊόντα τριβής (scrub) : Τα απολεπιστικά προϊόντα τριβής είναι τα πλέον χρησιμοποιούμενα και είναι ικανά να αποκολλήσουν ή να ανασύρουν με τριβή κάθε ανεπιθύμητο υλικό από την επιφάνεια του προσώπου ή του σώματος. Πρόκειται για προϊόντα σε μορφή κρέμας που περιέχουν λεπτούς διαμελισμένους κόκκους από ουσίες που δεν αντιδρούν ούτε απορροφούνται από το δέρμα. Το μέγεθος των κόκκων διαμορφώνει και τις επιμέρους κατηγορίες των πίνινγκ τριβής.

- Πίνινγκ τριβής (αποξεστικά) λεπτής υφής. Περιλαμβάνουν κυρίως:
 - Ταλκ, κιμωλία, καολίνη
 - Άμυλο όρυζας, βρώμης
 - Οξείδιο ψευδαργύρου, οξείδιο αργιλίου, μικροκρυσταλλική κυτταρίνη κ.ά.
 - Σόγια γλυκίνης, πούδρα τζότζομπα κ.ά.
- Πίνινγκ τριβής (αποξεστικά) τραχιάς υφής. Περιλαμβάνουν κυρίως:
 - Τεμαχίδια πολυαιθυλενίου
 - Κοκκία καρπών φρούτων, π.χ βερίκοκο κ.ά
 - Κοκκία τετραβορικού νατρίου
- Άλλα αποξεστικά μέσα, όπως :
 - Μαύρη πέτρα, ελαφρόπετρα
 - Σπόγγοι loofah, ruf ruf
 - Κοκκία άμμου κ.ά .

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Απλώνεται μια μικρή ποσότητα του υλικού πάνω στο δέρμα και με κυκλικές ανοδικές ανατρίψεις προκαλείται η μηχανική απόσπαση των κερατινοκυττάρων. Στο τέλος απομακρύνουμε με νερό και με τη βοήθεια του ειδικού σπόγγου. Μετά την εφαρμογή τους αφήνουν το δέρμα προσωρινά καθαρό, λείο, ελαφρά στιλβό και με κάποιο βαθμό ερεθισμού, που δίνει στο δέρμα χρώμα ανοικτό ροζ έως ερυθρό.

Τα πίνινγκ τριβής ενδίκνυνται για όλους τους τύπους δέρματος αλλά με τα καλύτερα αποτελέσματα στα λιπαρά δέρματα.

Οι αντενδείξεις για αυτά είναι :

- Ανοιχτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευαίσθητα δέρματα
- Ευρυαγγείες
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

Γομώδες πίνινγκ : Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα χρησιμοποιούνται περισσότερο στα ξηρά και ευαίσθητα δέρματα χωρίς να αποκλείεται η χρήση τους και στους άλλους τύπους δέρματος. Είναι προϊόντα σε μορφή κρέμας ή σκόνης ,που για να χρησιμοποιηθούν αραιώνονται με νερό ή λοσιόν. Η απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων επιτυγχάνεται αφού αρχικά αυτά εγκλωβιστούν στα συστατικά του προϊόντος και στη συνέχεια αφαιρεθούν μαζί με το προϊόν με τριβή. Συστατικά με ιδιότητες απομάκρυνσης των νεκρών κυττάρων είναι διάφορες σκόνες όπως ο άργιλος και η αλαντοΐνη.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Τα γομώδη απολεπιστικά προϊόντα αν δεν βρίσκονται σε μορφή κρέμας πρέπει να προετοιμαστούν. Συνήθως βρίσκονται σε μορφή σκόνης και αναμειγνύονται με νερό ή με ειδική λοσιόν. Στη συνέχεια απλώνεται το προϊόν στο δέρμα σε λεπτό στρώμα μέχρι να στεγνώσει. Τέλος, τρίβουμε το προϊόν στο δέρμα ώστε να απομακρυνθεί μαζί με τα νεκρά κύτταρα.

Η κύρια ένδειξη του γομώδους πίνινγκ είναι τα ξηρά δέρματα. Η αποφυγή έντονης τριβής απομακρύνει τον κίνδυνο τραυματισμού της ευαίσθητης επιδερμίδας του ξηρού δέρματος. Επιπλέον , σε περιοχές που υπάρχουν αντενδείξεις αποφεύγεται το άπλωμα του προϊόντος.

Οι αντενδείξεις για το πίνινγκ αυτό είναι :

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Βλάβες με μικροβιακό φορτίο
- Ευρυαγγείες

Ενζυμικό πίνινγκ: Τα ενζυμικά ή βιολογικά προϊόντα περιλαμβάνουν ένζυμα τα οποία έχουν την ικανότητα να διασπούν τα πετάλια της νεκρής κεράτινης στιβάδας, αφήνοντας σχετικά ανέπαφα τα ζωντανά. Η επιλεκτική δράση των ενζύμων απέναντι στα νεκρά κύτταρα αποκλείει την ερεθιστική τους δράση στους ιστούς. Αυτό σημαίνει ότι η δράση φτάνει μέχρι ακριβώς το σημείο που επιθυμείται και γι' αυτό χρησιμοποιείται ακόμα και σε πολύ ευαίσθητα δέρματα.

Συνήθως χρησιμοποιούνται οροί ή κρέμες που περιέχουν ως δραστικό συστατικό τα πρωτεολυτικά αυτά ένζυμα . Η χρήση τους μπορεί να είναι αρκετά συχνή, ειδικά σε αφυδατωμένες και ευαίσθητες περιοχές.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Είτε τοποθετείται και αφήνεται να δράσει για 10-15 λεπτά διατηρώντας συνεχώς υγρό το υπόστρωμα, είτε γίνονται κυκλικές ανατρίψεις προκαλώντας βαθύτερη δράση του προϊόντος. Αφαιρείται με νερό και βαμβάκι ή σφουγγάρι.

Οι αντενδείξεις εφαρμογής των προϊόντων είναι:

- Ανοικτές πληγές
- Τραύματα και εγκαύματα
- Δερματοπάθειες
- Αλλεργίες

Οι παραπάνω μέθοδοι χαρακτηρίζονται για τη ήπια απολέπιση που προκαλούν στην επιδερμίδα. Οι τρόποι απολέπισης που ακολουθούν σχετίζονται με την βαθιά απολέπιση της

επιδερμίδας που μπορούν να φθάσουν μέχρι και στη βασική στιβάδα και χρησιμοποιούνται από τις αισθητικούς.

Χημικό πίνινγκ (AHA) : Τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη χημική απολέπιση έχουν τα AHA's (α υδροξυοξέα) τα οποία προκαλούν απολέπιση των κυττάρων της κερατίνης στιβάδας, αύξηση του κυτταρικού μεταβολισμού, ενυδάτωση και βελτίωση της δερματικής δομής.

Τα AHA ενισχύουν την ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος μέσω της πρόκλησης ερεθισμού του δέρματος και όχι μέσω της επίδρασης στο μεταβολισμό των κυττάρων. Σημαντικό είναι επίσης ότι ενισχύουν τη διαδικασία ανάπτυξης των υγιών κυττάρων τα οποία είναι ανθεκτικά στα οξέα. Ενώ τα μη υγιή κύτταρα είναι ευαίσθητα στα οξέα και απομακρύνονται.

Το πιο κοινό και συνήθως χρησιμοποιούμενο α-υδροξυοξύ είναι το Γλυκολικό οξύ. Το Γλυκολικό οξύ έχει μεγάλη διείσδυση και απορρόφηση από το δέρμα λόγω του χαμηλού μοριακού του βάρους.

Κατά την έναρξη της θεραπείας απαιτείται η χρήση χαμηλών συγκεντρώσεων οξέων και η προοδευτική αύξηση της συγκέντρωσή τους.

Πολύ σημαντικό επίσης είναι κατά τη διάρκεια της θεραπείας με α-υδροξυοξέα να συστήνεται συχνή χρήση μικρών συγκεντρώσεων καθημερινά παράλληλα με την εφαρμογή ειδικών θεραπειών με μεγαλύτερη συγκέντρωση.

Για το ευρύ κοινό οι επιτρεπτές συγκεντρώσεις κυμαίνονται από 2 έως 12%. Ενώ για επαγγελματική εφαρμογή από τους αισθητικούς η συγκέντρωσή τους κυμαίνεται μεταξύ 10-40%.

Εκτός από τη συγκέντρωση, άλλος ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των AHA, είναι το pH. Όσο πιο χαμηλό είναι το pH τόσο πιο αποτελεσματικό είναι το AHA. Αντιθέτως όσο πιο υψηλό είναι το pH τόσο πιο ασφαλές είναι το AHA. Η ενδεικνυόμενη τιμή pH για αποτελεσματικότητα και ασφάλεια των AHA είναι pH 3,5 περίπου.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Τα α-υδροξυοξέα τα συναντάμε σε διάφορες καλλυντικοτεχνικές μορφές όπως μέσα σε κρέμες, σε μάσκες, σε λοσιόν. Μία εβδομάδα πριν την εφαρμογή θεραπείας με α-υδροξυοξέα συνιστάται η καθημερινή χρήση από τον πελάτη προϊόντος με μικρή περιεκτικότητα σε οξέα φρούτων. Η χρήση του προϊόντος θα λειτουργήσει σαν τεστ ανεκτικότητας – ευαισθησίας, αλλά θα βοηθήσει και το δέρμα να συνηθίσει στην χρήση των οξέων. Πριν την εφαρμογή των AHA στο δέρμα απαιτείται ο καθαρισμός και η τόνωσή του.

Όταν το δέρμα είναι αφυδατωμένο κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή ενυδατικής μάσκας προηγουμένως. Αφού σκουπιστεί πολύ καλά το δέρμα αρχίζουμε τις επαλείψεις των AHA σύμφωνα με τις συγκεντρώσεις όπως αναφέρθηκαν παραπάνω. Δηλαδή δεν εφαρμόζουμε από τη πρώτη επίσκεψη όλες τις συγκεντρώσεις των AHA αλλά αυξάνουμε σταδιακά σε κάθε συνεδρία σύμφωνα με την ανθεκτικότητα του δέρματος. Σε κάθε συνεδρία,

ακόμα και αν έχουμε φτάσει σε μια υψηλή συγκέντρωση, ξεκινάμε τη θεραπεία μας με την σταδιακή επάλειψη διαφόρων συγκεντρώσεων μέχρι να φτάσουμε στην επιθυμητή.

Σε κάθε επάλειψη απλώνουμε περίπου 1ml οξέος. Μεταξύ των επαλείψεων αφήνουμε το προϊόν να δράσει για 5-10 λεπτά. Ελέγχουμε όμως πάντα την αντίδραση του δέρματος και αυξομειώνουμε το χρόνο ανάλογα. Επάνω στις μεταφλεγμονώδεις βλάβες της ακμής εφαρμόζουμε τοπικά ΑΗΑ με μεγαλύτερη συγκέντρωση.

Αποφεύγουμε την εφαρμογή των οξέων στην γύρω από τα μάτια περιοχή και γενικότερα στους βλενογόνους. Σε περίπτωση λανθασμένης χρήσης απαιτείται το ξέπλυμα με άφθονο νερό.

Κατά τις επαλείψεις πρέπει να προσέχουμε ώστε σε κάθε επάλειψη οξέος να χρησιμοποιούμε καινούρια μπατονέτα γιατί η επαφή της ήδη χρησιμοποιημένης μπατονέτας με το οξύ θα προκαλέσει την αλλοίωση του προϊόντος. Αφού περάσει ο καθορισμένος χρόνος παραμονής των οξέων στο δέρμα αφαιρούμε με άφθονο νερό έτσι ώστε να εξουδετερωθεί το οξύ. Τελειώνουμε με την εφαρμογή αναπλαστικής μάσκας στο δέρμα και την τοποθέτηση αναπλαστικής κρέμας. Η συχνότητα εφαρμογής είναι περίπου μια φορά την εβδομάδα ανάλογα με το βαθμό ευαισθησίας του δέρματος.

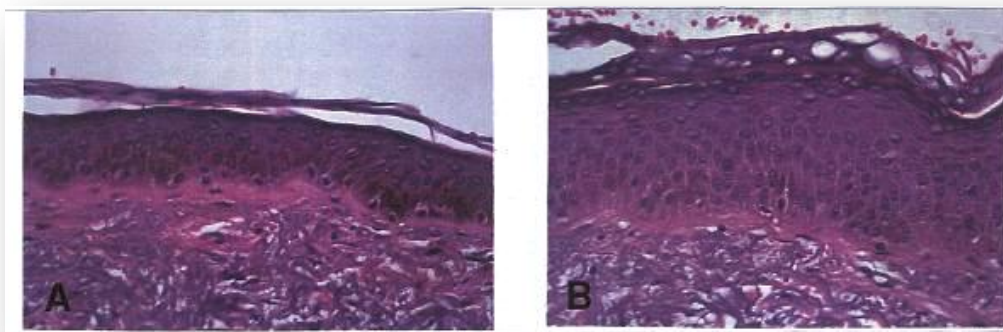
Μετά την θεραπεία με οξέα συστήνουμε στον πελάτη την αποφυγή της επαφής του δέρματός του με νερό τουλάχιστον για οχτώ ώρες, καθώς επίσης την αποφυγή εφαρμογής μακιγιάζ και άλλων προϊόντων περιποίησης του δέρματος για 48 ώρες. Απαραίτητη όμως είναι η προστασία του δέρματος με αντηλιακό προϊόν με δείκτη προστασίας SPF τουλάχιστον 15.

Για ενίσχυση των αποτελεσμάτων μπορούμε να συστήσουμε καθημερινή εφαρμογή στο σπίτι, προϊόντος με χαμηλή συγκέντρωση ΑΗΑ.

Οι αντενδείξεις για την εφαρμογή των οξέων είναι:

- Ανοιχτές πληγές, τραύματα
- Έρπης
- Ροδόχρους ακμή

Γενικά όμως το γλυκολικό οξύ είναι ασφαλές και δεν έχει έντονες αντενδείξεις.



Φωτομικρογραφήματα δείγματος του ελεγχόμενου χεριού (A) και του θεραπευμένου με ΑΗΑ χεριού (B) του ίδιου ασθενή. Η αύξηση στην πυκνότητα του δέρματος φαίνεται καθαρά

Φωτοανάπλαση : Η ανάπλαση του δέρματος περιλαμβάνει μια σειρά αισθητικών εφαρμογών που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της υφής και της ελαστικότητας του δέρματος. Η φωτοανάπλαση αποτελεί θεραπεία βασισμένη στη χρήση φωτεινής ενέργειας και αποσκοπεί στην περαιτέρω βελτίωση των διαφόρων προβλημάτων όπως:

- Αντιμετώπιση ρυτίδων με laser
- Αντιμετώπιση ακμής με laser
- Αντιμετώπιση ουλών ακμής με laser

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Γίνεται ντεμακιγιάζ στην υπό θεραπεία περιοχή και απομακρύνεται κάθε είδους κοσμητικό υλικό. Στη συνέχεια εφαρμόζεται κρύο τζέλ για καλύτερη διείσδυση του φωτός και κρατά σε χαμηλά επίπεδα τη θερμοκρασία του δερματικού ιστού. Ο αισθητικός ρυθμίζει τη διάρκεια παλμών και ενέργειας και αποστειρώνει την κεφαλή. Κατά την εφαρμογή της θεραπείας θα πρέπει να φροντίσει να μην ασκεί πίεση στην περιοχή. Επίσης, είναι αναγκαίο να γίνει εφαρμογή δοκιμαστικού παλμού στην υπό θεραπεία περιοχή για να παρατηρηθούν τυχόν αντιδράσεις. Μια συνήθης αντίδραση της φωτοανάπλασης είναι μέτριο αίσθημα φλόγωσης και ερύθημα, πράγμα που είναι τελείως φυσιολογικό.

Όταν εφαρμοστούν όλα τα παραπάνω τότε μπορεί να γίνει κανονικά η θεραπεία, όπου η ακτίνα laser εξαχνώνει τις εξωτερικές στιβάδες του δέρματος που έχουν εξαφανιστεί. Το laser μπορεί να ρυθμιστεί για διάφορα επίπεδα διείσδυσης στα δέρμα. Ο αισθητικός μπορεί να ρυθμίσει το laser να διεισδύσει πιο βαθιά σε ορισμένες περιοχές για να αντιμετωπίσει βαθιές ουλές, επίμονα σημάδια ή στατικές ρυτίδες. Με το πέρας της συνεδρίας θα τοποθετηθεί στην περιοχή που έγινε η θεραπεία μια αλοιφή για την προστασία του δέρματος από μολύνσεις και ίσως μια γάζα για τις πρώτες ώρες.

Όσον αφορά τον πόνο που προκαλεί η θεραπεία πρέπει να αναφέρουμε ότι η θεραπεία μπορεί να γίνει σε κάθε περιοχή του προσώπου-γύρω από τα μάτια, το στόμα και το πηγούνι-με ελάχιστη ενόχληση. Μια τοπική αναισθητική κρέμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Ωστόσο ενέσεις αναισθησίας δεν χρειάζονται.

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

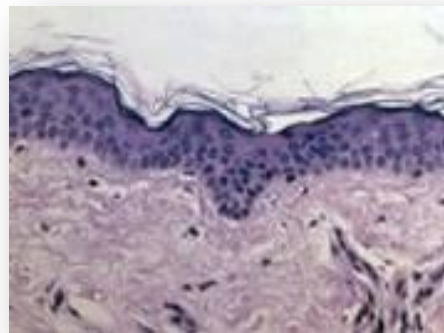
Συνήθως απαιτούνται 3 με 8 συνεδρίες ανάλογα με την περιοχή και το πρόβλημα. Χρειάζονται περισσότερες συνεδρίες αν το άτομο είναι σκουρόχρωμο γιατί τότε απαιτείται μειωμένη ένταση. Όσον αφορά το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των συνεδριών αυτό μπορεί να ναι 3 με 4 εβδομάδες. Μια επανεξέταση του δέρματος τρεις μήνες έπειτα από την πρώτη εφαρμογή, θα δείξει σε αρκετά μεγάλο βαθμό τα αποτελέσματα της θεραπείας, αν και μετά από αυτό το διάστημα θα συνεχίζεται η βελτίωση του δέρματος.

Οι αντενδείξεις για την εφαρμογή της φωτοανάπλασης είναι:

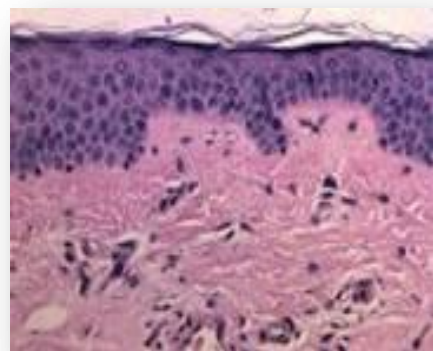
- Άτομα που έχουν εκτεθεί σε φυσικό ή τεχνητό φως τον τελευταίο μήνα ή που πρόκειται να εκτεθούν τον ερχόμενο μήνα ή και κρέμες αυτομαυρίσματος
- Εγκυμοσύνη

- Φάρμακα που προκαλούν φωτοευαισθησία (ocular και γενικά φάρμακα που η έκθεση σε αυτές τις ακτινοβολίες αντενδείκνυται)
- Ιστορικό χηλοειδούς ούλης
- Ιστορικό έρπει smilax που δεν έχει δεχθεί θεραπεία
- Διαβήτης
- Νεοπλασία ή φλεγμονή
- Ύποπτες αλλοιώσεις στην ακτινοβολούμενη περιοχή
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής για την αντιμετώπιση της ακμής τους τελευταίους 6 μήνες (Accutane)
- Φωτοευαισθησία τους τελευταίους 6 μήνες
- Επιληψία
- Σάρκωμα Kaposi
- Παρουσία ύποπτων ή κακοηθών ιστών
- Δυσκολία στην επούλωση τραυμάτων
- Τατουάζ στην υπό θεραπεία περιοχή

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ



4. ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ (GREEN PEEL)

ΓΕΝΙΚΑ

Η φυτική απολέπιση είναι μια βιολογική μέθοδος, ιατρικά αναπτυγμένη η οποία εφαρμόζεται για την απολέπιση του δέρματος χρησιμοποιώντας μόνο φυτικά συστατικά , δηλαδή μόνο βότανα. Η μέθοδος αυτή υπόσχεται την ανανέωση της επιδερμίδας μέσα σε 5 ημέρες. Έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως και έχει αποδειχθεί ως ιδιαίτερα ασφαλής και επιτυχής μέθοδος μη-χειρουργικής διαδικασίας.

Η προετοιμασία είναι μια ένωση των φυσικών βοτάνων χωρίς οποιεσδήποτε χημικές πρόσθετες ουσίες. Αυξάνει την κυκλοφορία αίματος του δέρματος και προκαλεί τα ανώτερα στρώματα του δέρματος να αποκολληθούν. Η αυξημένη κυκλοφορία αίματος εντείνει το μεταβολισμό και προκαλεί την αναγέννηση του δέρματος από την παραγωγή των νέων κυττάρων και των ινών κολλαγόνων. Κατά την διαδικασία της απολέπισης ο ασθενής δεν χρειάζεται να εγκαταλείψει τις επαγγελματικές και κοινωνικές του υποχρεώσεις. Θεαματικά αποτελέσματα μπορεί να πετύχει στην καταπολέμηση των ακόλουθων προβλημάτων :

- Λεπτές ρυτίδες, βαθιές ρυτίδες , πρόωρη γήρανση του δέρματος
- Φωτογηρασμένο δέρμα
- Λιπαρό δέρμα
- Ακμή , ανοιχτούς πόρους , ουλές
- Δέρμα άτονο με κακή αιμάτωση και επούλωση (τραχιά εμφάνιση)
- Υπερμελαγχρώσεις οποιασδήποτε αιτιολογίας
- Ουλές και ραβδώσεις
- Χαλάρωση του δέρματος, πλαδαρότητα
- Αναζωογόνηση και ανάπλαση του δέρματος
- Κυτταρίτιδα

Το φυτοπίλινγκ περιέχει μόνο βότανα και κανένα χημικό συστατικό. Μπορεί να φαγωθεί και να χρησιμοποιηθεί για τσάι αλλά η γεύση του είναι ιδιαίτερα πικρή. Χρησιμοποιούνται διάφορα μέρη των φυτών για να πάρουν τα απαραίτητα συστατικά από το κάθε ένα όπως τα φύλλα , οι ρίζες και τα άνθη τους.

Τα βότανα περιέχουν ενεργά συστατικά όπως πρωτεΐνες, φυτορμόνες , βιταμίνες , ορυκτά , ολιγοστοιχεία και πολλά θρεπτικά συστατικά που



περιέχονται στα βότανα. Επίσης περιέχει βιταμίνη Α , C και όλα τα παράγωγά τους. Όλα αυτά τα ενεργά συστατικά συνεργάζονται μέσα στο δέρμα για να δώσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΦΥΤΙΚΟΥ ΠΙΛΙΝΓΚ

Ξεκινάμε , καθαρίζοντας το δέρμα πάρα πολύ καλά από τυχόν μακιγιάζ και ρύπους. Στη συνέχεια με την βοήθεια του φακού θα πρέπει να γίνει διάγνωση του δέρματος για τον τύπο δέρματος, τις ρυτίδες, τις υπομελαγχρώσεις και υπερμελαγχρώσεις , τις πανάδες, τα στίγματα, τις ουλές κ.τ.λ. Από τη διάγνωση αυτή θα κρίνουμε το πόσο βαθύ θα γίνει το πίλινγκ και το χρόνο τριβής του. Ο χρόνος τριβής στο δέρμα ανάλογα με τις περιστάσεις κυμαίνεται από 5-10 λεπτά.

Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ τα βότανα με την ειδική λοσιόν δράσης. Το μίγμα αυτό τρίβεται στο δέρμα με ειδικό μασάζ. Οι κινήσεις θα πρέπει να είναι πάντα κυκλικές και ανοδικές και η ταχύτητα της τριβής καθώς και η ασκούμενη ,στο δέρμα, πίεση εξαρτάται πάντοτε από το αποτέλεσμα που θέλουμε να έχουμε.

Τα μικροσωματίδια των βοτάνων , οι φυτοκρύσταλοι, γυαλίζουν ελαφριά τα ανώτερα στρώματα του δέρματος (αφαίρεση των επιφανειακών στιβάδων) και συγχρόνως άλλα ενεργά συστατικά κατά την τριβή θα διαπεράσουν το δέρμα όπου θα απορροφηθούν από τα κύτταρα μέσα σε 48 ώρες. Αφού απορροφηθούν θα απελευθερώσουν τις πολύτιμες, φυσικές ενεργές ουσίες όπως τις βιταμίνες, τις ορμόνες φυτών, τα ένζυμα και άλλα ευεργετικά συστατικά στο δέρμα. Αυτές οι ουσίες διεγείρουν την ανάπλαση του δέρματος αφού εισχωρήσουν στα νέα κύτταρα. Αλλά επειδή το δέρμα αναγνωρίζει ότι είναι ένα ξένο σώμα τα διώχνει προς τα έξω , συμπαρασύρουν τα νεκρά κύτταρα, ερεθίζεται η ζώνη ανάπτυξης του δέρματος και δημιουργούνται νέα κύτταρα και έτσι γίνεται η απολέπιση.

Το δέρμα δεν πρέπει να ιδρώσει για 48 ώρες γιατί πρέπει τα συστατικά να μείνουν στο δέρμα και να αποδεσμεύσουν όσα περισσότερα συστατικά γίνεται.

Υπάρχει μεγάλη κυκλοφορία αίματος στο δέρμα με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η προμήθεια οξυγόνου και ο μεταβολισμός.

Μετά από την επεξεργασία το δέρμα είναι κόκκινο και ο ασθενής έχει τη αίσθηση καψίματος παρόμοια με το ήπιο ηλιακό έγκαυμα .

Στη συνέχεια αφαιρούνται τα βότανα από το δέρμα και ακολουθεί μια ελαφριά μάλαξη με φυτικά προϊόντα. Ουσιαστικά, η μάλαξη αυτή έχει σκοπό την καλύτερη και βαθύτερη εισχώρηση των βοτάνων στις στιβάδες του δέρματος.

Αφού ολοκληρωθεί και η μάλαξη τοποθετούμε στο δέρμα την ποσότητα που έχει περισσέψει ,από το μείγμα των βοτάνων, και από πάνω τοποθετούμε μια γάζα εμποτισμένη με την ειδική λοσιόν. Το



αφήνουμε να δράσει σαν μάσκα και αφού αφαιρεθεί , το άτομο μπορεί να αποχωρήσει. Το δέρμα δείχνει πολύ καθαρό και λαμπερό.

Τρεις έως τέσσερις ημέρες αργότερα ακολουθεί μία ελαφριά απολέπιση των εξωτερικών στρωμάτων της επιδερμίδας. Ανάλογα με τον τύπο δέρματος και το χρόνο τριβής του φυτικού πιλινγκ μπορεί να έχουμε από ήπια έως πολύ έντονη απολέπιση. Μέχρι τότε ο ασθενής μπορεί να εργαστεί κανονικά και δεν χρειάζεται να αναβάλλεται οποιαδήποτε δραστηριότητα. Όταν τελειώσει η διαδικασία της απολέπισης της επιδερμίδας , ο ασθενής θα πρέπει να ακολουθήσει μια μικρή αγωγή αποθεραπείας στο ινστιτούτο.

Η θεραπεία βαθιάς απολέπισης μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές χωρίς επιβλαβείς παρενέργειες και να χρησιμοποιηθεί στο πρόσωπο καθώς και στην πλάτη την κοιλιά τα μπράτσα και στους γλουτούς .Στο πρόσωπο το ανώτατο όριο τριβής είναι τα 10 λεπτά ενώ για το σώμα είναι στα 17' . Στην εσωτερική επιφάνεια των μηρών και των χεριών η τριβή γίνεται για 3-4'. Ποτέ δεν δουλεύουμε τις οπίσθιες και εσωτερικές επιφάνειες των ποδιών ταυτόχρονα διότι ο ασθενής δεν θα μπορεί να καθίσει ούτε να πάει στην τουαλέτα. Καλό θα ήταν η πρώτη εφαρμογή σε κάθε πελάτη να μην ξεπερνά τα 7 λεπτά.

Σε περίπτωση που ένα δέρμα είναι πολύ σκληρό με μεγάλο πάχος και έχει παλιές ουλές μπορεί να γίνει συνδιασμός ατμού με φυτικού πιλινγκ. Πρώτα θα βάλουμε το δέρμα στον ατμό για 10 λεπτά ώστε να μαλακώσει και στη συνέχεια θα γίνει 6-7 λεπτά τριβή με το πιλινγκ.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΦΥΤΙΚΟΥ ΠΙΛΙΝΓΚ

Το αποτέλεσμα εξαρτάται από τον τρόπο που ο ασθενής φροντίζει το δέρμα του αλλά και την ποιότητα της ζωής του. Εάν ακολουθεί την αποθεραπεία όπως πρέπει το αποτέλεσμα θα κρατηθεί για αρκετό καιρό.

Αφού τελειώσει η θεραπεία με τον ασθενή θα πρέπει να ακολουθήσει η αποθεραπεία στο σπίτι με ειδικά προϊόντα που περιέχουν τα ίδια συστατικά με το φυτικό πιλινγκ. Απαγορεύεται αυστηρά να συνδυαστούν συστατικά καλλυντικών που περιέχουν χημικά συστατικά γιατί είναι πιθανόν να δημιουργηθούν ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως εκζέματα, δυσχρωμίες, κακή επούλωση αλλά και οίδημα στο δέρμα.

Θα ήταν καλό ο ασθενής για τις επόμενες 48ώρες από την εφαρμογή του φυτικού να αποφύγει να ιδρώσει , να μπει σε σάουνα ή να βρέξει πολύ το πρόσωπό του πλένοντάς το ή κάνοντας μπάνιο. Αυτό γιατί με την εφίδρωση θα απομακρυνθούν από την επιδερμίδα όλα τα συστατικά που θέλουμε να παραμείνουν για να επιτευχθεί η απολέπιση.

Ο ασθενής θα πρέπει να αποφύγει την έκθεση σε περιβάλλον με πολύ καπνό για τουλάχιστον δύο εικοσιτετράωρα καθώς και να αποφύγει να καπνίσει ο ίδιος διότι όλα τα βλαβερά συστατικά που περιέχονται στον καπνό θα απορροφηθούν από το δέρμα και θα αλλοιώσουν το αποτέλεσμα.

Ακόμη, θα πρέπει ο ασθενής να μην εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία για τουλάχιστον 5 ημέρες. Στη συνέχεια εάν γίνει έκθεση θα πρέπει απαραίτητα να τοποθετείται αντηλιακή κρέμα με δείκτη SPF 20.

Δεν πρέπει να γίνει χρήση ενός αντηλιακού με πολύ υψηλό δείκτη προστασίας γιατί μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο δέρμα. Όταν έχει γίνει φυτικό πιλινγκ το δέρμα είναι αρκετά ευαίσθητο τις πρώτες ημέρες στον ήλιο. Το αντηλιακό πρώτα φιλτράρει τις ηλιακές ακτίνες και μετά τις αποδεσμεύει μέσα στο δέρμα. Σε έναν πολύ υψηλό δείκτη το δέρμα θα καταναλώσει πολύ περισσότερη ενέργεια για να αποδεσμεύσει την ακτινοβολία.

Σε έρευνες που έχουν γίνει (όχι σχετικά με το φυτικό πιλινγκ) έχει συσχετιστεί άμεσα ο πολύ υψηλός δείκτης των αντηλιακών με τον καρκίνο του δέρματος.

Ουσίες που δεν πρέπει να συνδυάζονται με το φυτικό πιλινγκ γιατί χαρακτηρίζονται ως ιδιαίτερα ερεθιστικές και μπορεί να προκαλέσουν φωτοευαισθησίες ή φωτοαλλεργίες, είναι:

- οξέα AHAs
- βιταμίνη A
- βιταμίνη C
- κερατολυτικά προϊόντα
- καθαριστικά σαπούνια
- αντηλιακά με μεγάλο δείκτη
- ρετινόλη
- χημικά πρόσθετα

ΕΙΔΗ ΦΥΤΙΚΟΥ ΠΙΛΙΝΓΚ

- Βαθιά απολέπιση : δουλεύεται για 6 έως 12 λεπτά . Η διαδικασία της απολέπισης διαρκεί 5 ημέρες . Απολεπίζονται μέχρι και 3 στιβάδες της επιδερμίδας. Μπορεί να εφαρμοστεί ξανά μετά από 4 εβδομάδες.
- Μέτρια απολέπιση : δουλεύεται για 3 έως 5 λεπτά. Η διαδικασία της απολέπισης διαρκεί 3 ημέρες. Απολεπίζεται η 1^η κ 2^η στιβάδα της επιδερμίδας . Μπορεί να εφαρμοστεί ξανά μετά από 15 ημέρες.
- Ήπια απολέπιση (Herbal vital peel) : δουλεύεται για 2 έως 3 λεπτά. Η διαδικασία της απολέπισης διαρκεί 1-2 ημέρες. Απολεπίζεται η κεράτινη στιβάδα της επιδερμίδας . Μπορεί να εφαρμοστεί ξανά μετά από 10 ημέρες. Ιδανικό για πολύ ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες.

Και τα 3 πιλινγκ έχουν ακριβώς την ίδια σύσταση και περιέχουν όλα τα παραπάνω βότανα που αναφέρθηκαν. Η διαφορά του αποτελέσματος είναι στον χρόνο τριβής και στην πίεση που θα ασκηθεί επάνω στην επιδερμίδα.

ΦΥΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ :

Ας δούμε αναλυτικά τα συστατικά που περιέχονται στο φυτικό πιλινγκ και πως αυτά απορροφώνται για να μπορέσουν να απολεπίσουν το δέρμα.

- Horsetail (είδος πόας)
- Water horsetail
- Marigold (κατηφές)
- Aloe barbadensis (aloe vera)
- Spirulina platensis (πράσινο-μπλε φύκι)
- Fucus vesiculosus (καφέ φύκι)
- Ulva lactuca (πράσινο φύκι)
- Χαμομήλι
- Pansy (πανσές, μενεξές ,βιόλα)
- Lungwort (πνευμόνια)
- Ribwort

Horsetail και Water horsetail

- Επίσης γνωστό και ως «scuringrush»= γρήγορο τρέξιμο
- Βελτιώνει τη δομή του δέρματος
- Αποσυμφορητική δράση
- Συσφικτικές ιδιότητες
- Αντιφλεγμονώδες
- Ενδυναμώνει το συνδετικό ιστό
- Προάγει την ελαστικότητα του συνδετικού ιστού

Μέσα σε αυτά περιέχεται ένα ιδιαίτερα δραστικό συστατικό που ονομάζεται συλικό οξύ . Περιέχεται σε πολλές κρέμες σώματος γιατί η δράση του είναι να δυναμώνει το συνδετικό ιστό.

Με την ενδυνάμωση του συνδετικού ιστού το δέρμα γίνεται πιο ελαστικό ,πιο σφιχτό ,γιατί οι κολλαγόνες ίνες είναι πιο κοντά η μία στην άλλη. Με αυτόν τον τρόπο επίσης, διατηρείται περισσότερη υγρασία στο δέρμα γιατί οι κολλαγόνες ίνες δεν αφήνουν το νερό να εξατμιστεί από την επιδερμίδα. Έτσι βελτιώνεται η δομή του δέρματος και οι λεπτές ρυτίδες εξαφανίζονται από την επιφάνεια, το δέρμα φαίνεται πιο ενυδατωμένο και σφιχτό .

Marigold (κατηφές)

- Λατινική ονομασία Calendula Officinalis
- Αντιφλεγμονώδες
- Επουλώνει πληγές
- Αντιβακτηριακό
- Αντισηπτικό
- Ενεργοποιεί το μεταβολισμό των κυττάρων

Περιέχει ένα πολύ δραστικό συστατικό το οποίο καταφέρνει να επουλώνει πολύ γρήγορα τις πληγές. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να κάνει την ανανέωση των κυττάρων σε πολύ πιο γρήγορο ρυθμό από τον βιολογικό.

Aloe Vera

- Λατινική ονομασία Aloe Barbadensis
- Περιέχει ένζυμα , βιταμίνες , πολυσακχαρίτες, αμινοξέα
- Αντιφλεγμονώδες
- Ενυδατικές ιδιότητες
- Επουλωτικές ιδιότητες
- Επαναφέρει και σταθεροποιεί τα επίπεδα υγρασίας

Στην κοσμετολογία αυτή τη στιγμή δεν μπορούν να κατασκευαστούν καλλυντικά χωρίς την ύπαρξη της Aloe Vera. Δεν είναι μόνο ενυδατικό το αποτέλεσμα της στο φυτικό πίνινγκ .Είναι αντιφλεγμονώδες και με αυτόν τον τρόπο μειώνει το οίδημα και τις επιμολύνσεις κατά τη θεραπεία του φυτικού πίνινγκ.

Φύκια «τα πολυτάλαντα»

Τα φύκια περιέχουν πολλά ορυκτά τα οποία αυξάνουν τον μεταβολισμό και συγχρόνως βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα .Τα τρία αυτά φύκια είναι:

1. Spirulina
2. Fucus Vesiculosus
3. Ulva Lactuca

1. Spirulina :

- Μονοκύτταρο πράσινο-μπλε φύκι
- Περιέχει 259 ενεργά συστατικά
- Ενεργοποιεί το μεταβολισμό
- Ρυθμίζει την παραγωγή σμήγματος
- Πλούσια σε βιταμίνη Α (βιταμίνη της αντιγήρανσης)

Η βιταμίνη Α κάνει επίπεδη την επιφάνεια του δέρματος και ενεργοποιεί την ανάπλαση των κυττάρων. Ταυτόχρονα ελέγχει την έκκριση των σμηγματογόνων αδένων γιατί περιέχει ορυκτά συστατικά και είναι σημαντική για τα ακνεϊκά δέρματα αλλά και τα αφυδατωμένα. Τα ακνεϊκά χρειάζονται μείωση της έκκρισης αλλά τα αφυδατωμένα χρειάζονται περισσότερο σμήγμα.

2. Fucus Vesiculosus :

- Μέλος οικογένειας των καφέ φυκιών
- Αντισηπτική δράση
- Ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη C και ιώδιο

Η βιταμίνη C είναι η μόνη που δεν μπορεί να παράγει ο οργανισμός μας από μόνος του αλλά είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό σύστημα. Χρειαζόμαστε βιταμίνη επάνω στο δέρμα γιατί :

- Ενεργοποιεί την δράση των κολλαγόνων ινών
- Δρα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες
- Ενεργοποιεί τη δράση των ινοβλαστών

3. Ulva Lactuca :

- Μέλος της οικογένειας των πράσινων φυκιών
- Ενυδατικές ιδιότητες
- Καθαριστική δράση
- Καταπραϋντικό
- Ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνες Α , C, B12 και ορυκτά

Η β12 είναι σημαντική για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα όπως και στο μεταβολισμό της ζάχαρης για την απόδοση της ενέργειας. Εάν η κυκλοφορία ή η ανάπλαση των ερυθρών αιμοσφαιρίων αυξηθεί τότε το δέρμα δέχεται περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το αίμα .

Χαμομήλι :

- «το φυτό γιατρός»
 - Αντιφλεγμονώδες
 - Επουλωτικό
 - Αντιμικροβιακό – αντιβακτηριδιακό
 - Πλούσιο σε bisobolol και αζουλένιο .
- Το bisobolol είναι αποτελεσματικό για πολύ ευαίσθητα δέρματα γιατί βοηθάει στην μείωση του ερεθισμού. Επίσης προστατεύει το δέρμα από τις υπεριώδης ακτινοβολίες.
- Το αζουλένιο χαρακτηρίζεται για τις επουλωτικές , καταπραϋντικές και αντισηπτικές του ιδιότητες και ρυθμίζει τις επιμολύνσεις .

Τα τρία παρακάτω συστατικά είναι υπεύθυνα για την απολεπιστική δράση του προϊόντος. Είναι τα πιο μεγαλομοριακά:

Pancy (κατηφές, μενεξές, βιόλα)

- Πλούσιο σε καρτενοειδή και παραγωγή σαλικυλικού οξέος
- Πολύ αποτελεσματικό σε ακάθαρτα δέρματα με φλεγμονή
- Επουλώνει τις πληγές
- Αντιβακτηριδιακό

Χρησιμοποιείται πολύ σε λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα γιατί περιέχει μεγάλη ποσότητα σαλικυλικού οξέος. Το σαλικυλικό οξύ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και μαλακώνει το δέρμα.

Lungowort (πνευμόνια)

- Χρησιμοποιείται στην ιατρική για παθήσεις πνευμόνων
- Πλούσιο σε τανίνη (έχει καθαριστική δράση και μειώνει την επιμόλυνση μέσα στο θύλακα) και ορυκτά
- Είναι στυπτικό
- Κερατολιτική δράση
- Αναπλαστικό κυττάρων

Birwort :

- Πλούσιο σε τανίνη και σιλικό οξύ
- Μειώνει τον κνησμό
- Επιθηλιακή δράση
- αντιβακτηριδιακό

Όλα αυτά τα συστατικά συνεργάζονται μέσα στο δέρμα για να θεραπεύσουν δερματολογικά προβλήματα και να ενεργοποιήσουν τη διαδικασία της απολέπισης .

Με ξηρά βότανα όμως δεν μπορούμε να έχουμε καλή τριβή επάνω στο δέρμα.

Για να «γλιστρούν» επάνω στο δέρμα και να δράσουν τα βότανα χρησιμοποιείται μια ειδική λωσιόν ,φυτικής προέλευσης, η οποία περιέχει :

- Γλυκόριζα , όπου ελέγχει τις επιμολύνσεις και μειώνει τον κνησμό
- Αλόη βέρα ,έχει αντιφλεγμονώδης ιδιότητες

- Αλλαντοΐνη , όπου είναι φυτική, ενυδατώνει ,ενεργοποιεί την ανάπλαση κυττάρων ενώ ταυτόχρονα καταπραΐνει το δέρμα.
- Πανθενόλη ,είναι ισχυρά καταπραΐντική δράση μειώνει τον ερεθισμό και τις επιμολύνσεις

ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

1. Έντονη υπεραιμία :

Επιτείνει την αιματική κυκλοφορία , ενεργοποιεί το μεταβολισμό αποτοξινώνει και καθαρίζει τον δερματικό ιστό. Γι' αυτό έχει πολύ καλά αποτελέσματα στην θεραπεία της κυτταρίτιδας.

2. Βελτιώνει την μικροκυκλοφορία :

Σαν αποτέλεσμα της βελτιωμένης μικροκυκλοφορίας στα αγγεία το δέρμα λαμβάνει μεγαλύτερη παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών. Το δέρμα χρειάζεται οξυγόνο για να μειώσει τη μόλυνση ,είναι σημαντικό για τα ακνεϊκά δέρματα . Καθώς τα νεκρά κύτταρα απομακρύνονται ξεκινά η ανάπλαση του δέρματος .

3.Απολεπίζει και λειαίνει τις ανώτερες στιβάδες:

Η μίτωση των κυττάρων στη βασική στιβάδα αυξάνεται έχοντας σαν αποτέλεσμα την αυξημένη ανάπλαση του δέρματος.

4.Ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου στο δέρμα:

Ορατά βελτιώνει την υφή ,την τονικότητα, τη σύσφιξη ,μειώνεται το βάθος των ρυτίδων και των ουλών.

5.Σμιγματορυθμιστική δράση :

Μειώνει την κερατινοποίηση και την υπερκεράτωση του πόρου στον οποίο εκβάλλει ο σμηγματογόνος αδένας.

6.Μείωση ελάστωσης :

Μειώνει την διαδικασία της ελάστωσης και επιτυγχάνει με απόλυτα φυσικό τρόπο την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης

- Συγκριτικά με άλλες μεθόδους το 1 φυτικό πίλινγκ βαθιάς απολέπισης αντιστοιχεί με 20 συνεδρίες δερμοαπόξεσης.

ΤΟ ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Πολλά από τα βότανα που περιέχει το φυτικό πίλινγκ είναι αντισηπτικά και αντιφλεγμονώδη. Οι ιδιότητες αυτές είναι πολύ σημαντικές γιατί μπορούν να αποτρέψουν τις επιμολύνσεις τις ακμής.

Για την ακμή , είναι μια θεραπεία απολέπισης η οποία μειώνει την έκκριση του σμήγματος και έχει κερατολυτική δράση . Ακόμη ,λόγω της αυξημένης μικροκυκλοφορίας παρέχεται στο δέρμα περισσότερο οξυγόνο , το οποίο το χρειάζεται για αντισηψία. Επίσης , καθώς οι πόροι αποφράσσονται όλα τα αντισηπτικά συστατικά εισβάλλουν στους πόρους κ αποτρέπουν τις επιμολύνσεις.

ΟΞΕΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ

Στην αγορά υπάρχουν πολλά πίλινγκ που υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα με το συνδυασμό οξέων και φυτικών βοτάνων. Εάν ένα πίλινγκ περιέχει οξέα τότε τα βότανα μέσα σε αυτό είναι για "διακόσμηση" .

Όταν χρησιμοποιούνται στο δέρμα οξέα αυτό αντιδρά παθαίνοντας «σοκ». Η επιδερμίδα αρχίζει να καίγεται και τα νεκρά κύτταρα απομακρύνονται μέσα σε λίγα λεπτά είτε από την επιφάνεια της επιδερμίδας είτε από βαθύτερες στιβάδες με αποτέλεσμα οι πιο βαθιές στιβάδες να μένουν απροστάτευτες . Το ΡΗ του δέρματος δεν είναι ισορροπημένο και μπορεί να πέσει και στο 2-3.

Σε αυτή τη φάση το δέρμα είναι πολύ ευαίσθητο με αποτέλεσμα να μην μπορεί να προστατέψει τον οργανισμό , όπου είναι και η βασική του λειτουργία. Δέρμα που δεν μπορεί να προστατέψει τον οργανισμό μπορεί να υποστεί βλάβες στο μέλλον ή άμεσα εκείνη τη στιγμή με μόλυνση.

Σε όλα αυτά τα βιο-πίλινγκ ή χημικά πιλινγκ ή οξέα ή όπως αλλιώς ονομάζονται απομακρύνονται μεν τα νεκρά κύτταρα αλλά τα νέα κύτταρα δεν έχουν ακόμη αναπλαστεί. Το δέρμα γίνεται πάρα πολύ λεπτό .Το βάθος της απολέπισης δεν ελέγχεται εύκολα με την θεραπεία αυτή. Σε θεραπείες ακμής με οξέα το δέρμα γινόταν πολύ λεπτό και ξηρό με αποτέλεσμα το δέρμα από φυσιολογική του αντίδραση να αρχίζει να υπερ- παράγει σμήγμα.

ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ

Μπορεί να γίνει συνδυασμός των μεθόδων της φωτοανάπλασης και του φυτικού πιλινγκ. Θα υπάρξει ένα άψογο αποτέλεσμα , το δέρμα θα δείξει πολύ πιο νεανικό και το αποτέλεσμα θα διαρκέσει τουλάχιστον 2 χρόνια.

Πρέπει πρώτα να εφαρμοστεί το φυτικό πιλινγκ ώστε να ανανεωθούν όλες οι στιβάδες τις επιδερμίδας , να ακολουθήσει η απολέπιση και στη συνέχεια μετά από 15-20 ημέρες να γίνει η εφαρμογή της φωτοανάπλασης. Έτσι , θα μπορέσει να αναδομηθεί το κολλαγόνο και η ελαστίνη και το δέρμα θα είναι πολύ πιο ελαστικό και σφιχτό.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ :

- Καλοήθη και κακοήθη όγκοι δερματικοί και μη .
- Ερυθηματώδης λύκος
- Ροδόχους ακμή
- Έρπης
- Έντονο πρόβλημα ευρυαγγειών
- Αιμορροφιλικά άτομα
- Aids
- Ανοιχτές πληγές, πρόσφατα εγκαύματα (μετά από 6 μήνες)
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Επιληπτικά άτομα
- Υπέρταση
- Εγκυμοσύνη – γαλουχία
- Λεύκη (ούτε βελτιώνει, ούτε χειροτερεύει)
- Laser (μετά από 1 μήνα)

Ορμονοθεραπεία:

Σε περίπτωση που ο ασθενής ακολουθεί μια ορμονική θεραπεία (αντισυλληπτικών ή θυρεορμονών) θα πρέπει η εφαρμογή του φυτικού πιλινγκ να γίνει με πολύ προσοχή. Το δέρμα σε αυτές τις περιπτώσεις είναι συνήθως πολύ ευαίσθητο.

Εάν έχουμε υποθυρεοειδισμό το άτομο μπορεί να νιώσει δυσανεξία κατά την εφαρμογή και το δέρμα να απολεπιστεί πολύ περισσότερο απ' ότι περιμέναμε.

Σε αντίθετη περίπτωση , στον υπερθυρεοειδισμό , το δέρμα μπορεί να απολεπιστεί σε λιγότερο βαθμό ή και καθόλου.

Κορτιζόνη:

Εάν το άτομο κάνει θεραπεία με κορτιζόνη ή με Racutan θα πρέπει να τη διακόψει για τουλάχιστον 3 μήνες κ μετά να γίνει η εφαρμογή. Το δέρμα είναι πάρα πολύ λεπτό απολεπίζεται και είναι πολύ ευαίσθητο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο χρόνο τριβής και στην ασκούμενη πίεση.

Αντικαταθλιπτικά:

Επειδή το νευρικό σύστημα δεν μπορεί να λειτουργήσει όπως φυσιολογικά , είναι πιθανό να μην μπορεί να ανταποκριθεί το δέρμα όπως ακριβώς περιμέναμε. Περιστατικά έχουν δείξει ότι δημιουργείται πρήξιμο στα μάτια ή τα χείλη 2-3 ημέρες μετά το φυτικό πίλινγκ.

Έρπης:

Κατά την έξαρση του έρπητα δεν γίνεται ποτέ φυτικό πίλινγκ. Θα πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 20 ημέρες από την ίασή του.





Πριν



μετά







5. ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ (DERMABRASION)

ΓΕΝΙΚΑ

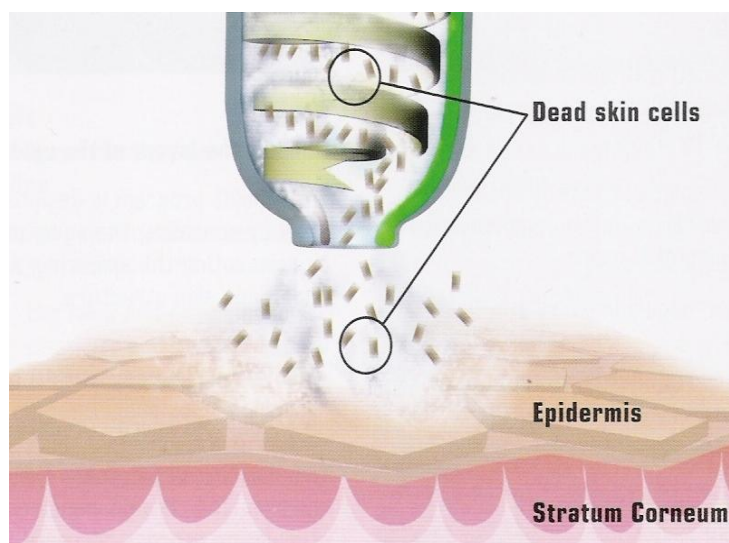
Ένας από τους αποτελεσματικότερους τρόπους αποκατάστασης της αισθητικής του δέρματος από ουλές και σημάδια στο πρόσωπο και στο σώμα είναι η μέθοδος της δερμοαπόξεσης (dermabrasion) . Με ελεγχόμενη απόξεση αφαιρούνται οι στοιβάδες του κατεστραμμένου δέρματος το οποίο γίνεται πιο λείο και νεανικό. Η δερμοαπόξεση περιλαμβάνει την αφαίρεση της κερατίνης στιβάδας του δέρματος με ελάχιστη μόνο διάσπαση του χαμηλότερου μέρους της επιδερμίδας ή της βασικοκυτταρικής στοιβάδας.

Η επιθετικότερη δερμοαπόξεση μπορεί να περιλαμβάνει διείσδυση στη βασικοκυτταρική στιβάδα. Η αφαίρεση της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας διεγείρει ταχύτερο επιδερμικό πολλαπλασιασμό και έτσι οδηγεί σε μια αίσθηση ανανέωσης της επιφάνειας του δέρματος και ανανεωμένη εμφάνιση.

Η δερμοαπόξεση είναι μια θεραπεία επιδερμικής απολέπισης, που πραγματοποιείται όμως με ειδική συσκευή, η οποία εκτοξεύει με πίεση στην επιδερμίδα μικροκρυστάλλους κορουνδίου (οξειδίο του αλουμινίου) ή μικροκρυστάλλους οξειδίου του αργιλίου (AL2O3) επιτυγχάνοντας την προοδευτική απολέπισή της με ελεγχόμενη απόξεση της επιφάνειας της επιδερμίδας, ώστε να τη λειάνει και να εξαφανιστούν οι ατέλειες της.

Κατά την εφαρμογή της δερμοαπόξεσης εξακοντίζονται οι μικροκρύσταλλοι στην επιδερμίδα μέσω ενός διαχυτήρα συνήθως σε μορφή στυλό με ακροφύσιο και ταυτόχρονα αναρροφούνται μαζί με νεκρά κύτταρα με ένα σύστημα vacuum που είναι ενσωματωμένο στη συσκευή.

Έτσι δημιουργούνται μικροοπές στην επιδερμίδα αόρατες στο γυμνό μάτι. Είναι αναίμακτη διαδικασία χωρίς πόνο και χωρίς τοπική αναισθησία. Οι μονάδες, που αρχικά αναπτύχθηκαν στην Ευρώπη τη δεκαετία του 1980, κυκλοφόρησαν στο εμπόριο τη δεκαετία του 1990 και σήμερα είναι ευρέως διαδεδομένες.



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η δερμοαπόξεση αποτελεί μια από τις πιο προστατευτικές και διορθωτικές θεραπείες για την γήρανση. Με το πέρασμα του χρόνου, το χόριο αραιώνει / αδυνατίζει και η κεράτινη στοιβάδα λεπταίνει. Διεγείρει τους μηχανισμούς αναδόμησης της επιδερμίδας. Το χόριο σχηματίζει νέες ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης και γίνεται πιο παχύ και πιο λειτουργικό. Η κεράτινη στοιβάδα γίνεται πιο λεπτή αποκαλύπτοντας μια ομορφότερη και λαμπερότερη επιδερμίδα.

Ενδείκνυται για την ανανέωση της επιδερμίδας, τη βελτίωση της υφής και της όψης της και τον περιορισμό κάποιων σημαδιών γήρανσης (π.χ. επιφανειακές ρυτίδες), ανεξάρτητα από τον τύπο του δέρματος ή το φωτότυπο (εφαρμόζεται ακόμη και σε σκουρόχρωμα δέρματα).

Επίσης η δερμοαπόξεση είναι κατάλληλη για την αντιμετώπιση των ουλών, των ραβδώσεων, των πανάδων και των γεροντικών κηλίδων. Αναζωογονεί το ξηρό δέρμα, αλλά έχει θεαματικά αποτελέσματα στο λιπαρό δέρμα (σταδιακά μειώνει τη λιπαρότητα, ενώ οι πόροι δείχνουν πιο μικροί). Είναι ιδανικό για βαθιά απολέπιση σε προβλήματα υπερκεράτωσης. Επιπλέον αντιμετωπίζει της ουλές της ακμής(πρόσφατες ή παλιές) και τέλος για την εξαφάνιση των μικρών, λεπτών ρυτίδων των ματιών (πόδι της χήνας).

Μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, ακόμα και στην περιοχή των ματιών καθώς επίσης στο λαιμό, στα χέρια αλλά και στο σώμα για την εξάλειψη των ραβδώσεων (ραγάδων).

Σε γενικές γραμμές, ο ιδανικός υποψήφιος για το dermabrasion είναι το άτομο που:

- Είναι σε καλή ψυχική και σωματική υγεία
- Δεν πάσχει από ενεργό ακμή
- Δεν έχει κάνει στο παρελθόν χημικό πίλινγκ και δεν έχει υποστεί δερματικό έγκαυμα
- Έχει σφιχτό και ελαστικό δέρμα
- Έχει τη δυνατότητα να αποφύγει την έκθεση του προσώπου του στην ηλιακή ακτινοβολία
- Είναι ενημερωμένο για τις διαφορές που μπορεί να παρουσιαστούν στα αποτελέσματα ανάλογα με τον τύπο του δέρματος και το μέγεθος της βλάβης που έχει υποστεί
- Έχει ρεαλιστικές προσδοκίες
- Επιθυμεί να βελτιώσει την εμφάνιση του προσώπου του

Η δερμοαπόξεση μπορεί να βελτιώσει την εμφάνιση και την αυτοπεποίθησή του ατόμου, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα αφαιρέσει όλες τις ουλές και τις ατέλειες του δέρματος, ούτε θα αποτρέψει τη γήρανσή του.

Άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, από νεαρά άτομα ως μεγαλύτερους ενήλικες, μπορούν να ωφεληθούν από τη δερμοαπόξεση.

Αν και στα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα το δέρμα επουλώνεται με πιο αργό ρυθμό, σημαντικότεροι παράγοντες είναι ο τύπος του δέρματός, το χρώμα του και το κλινικό ιστορικό.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗΣ

Αρχικά καθαρίζεται πολύ καλά το πρόσωπο αφαιρώντας κάθε ίχνος λιπαρότητας και υγρασίας. Κάθε είδους υγρασία που θα παραμείνει στην επιδερμίδα θα προκαλέσει συσσώρευση κρυστάλλων.

Κρατάμε το δέρμα τεντωμένο με δείκτη και αντίχειρα και με το άλλο μας χέρι κινούμε τη κεφαλή της συσκευής πάνω στο τεντωμένο δέρμα.



Πρώτα εφαρμόζουμε το διαχυτήρα επιφανειακά πάνω σε όλη την περιοχή του προσώπου και έπειτα εφαρμόζουμε τοπικά πιο βαθιά στις μεταφλεγμονώδεις βλάβες.

Υπάρχουν τρεις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της δερμοαπόξεσης: η γραμμική, η κυκλική και η τετράγωνη μορφή.

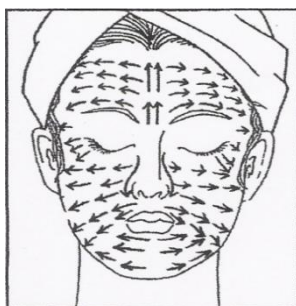
- Η γραμμική μορφή χρησιμοποιείται στα πρώτα στάδια της θεραπείας για να απομακρύνει τα ανώτερα στρώματα της επιδερμίδας. Χρησιμοποιείται με κινήσεις πίσω-μπρος, πάνω στις ρυτίδες, στο δίπλωμα του δέρματος, στις επιφανειακές ουλές και στις ραβδώσεις, καθώς επίσης και στο τέλος κάθε θεραπείας για να ολοκληρώσει την απόξεση του προσώπου.
- Η κυκλική μορφή χρησιμοποιείται για να καλύψει τις περιοχές που εμφανίζουν μελαγχρώσεις.
- Η τετραγωνική μορφή χρησιμοποιείται σε μεγάλες περιοχές, όπου το δέρμα δεν είναι λείο και υπάρχουν σημάδια ακμής, μεγάλοι πόροι, μαύρα στίγματα, χλόασμα και άλλα προβλήματα.

Η διαδικασία της δερμοαπόξεσης διαιρείται σε τρεις βασικές φάσεις:

- Φάση 1η: Απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.
- Φάση 2η: Εντοπισμένη θεραπεία σε ειδικά προβλήματα.
- Φάση 3η: Λείανση του δέρματος.

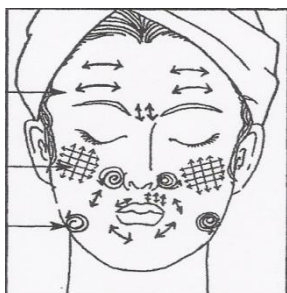
Πάντοτε ξεκινάμε από το μέτωπο και καταλήγουμε στο πιγούνι. Μεταξύ των φάσεων απομακρύνονται οι μικροκρύσταλλοι με τη βοήθεια μιας αποστειρωμένης γάζας ή μιας μαλακής βρεφικής βούρτσας και επαναξιολογείται το βάθος της απόξεσης. Το δέρμα δεν πρέπει να είναι ποτέ κόκκινο, αλλά να εμφανίζει μια ελαφρά ερυθρότητα.

1^η ΦΑΣΗ



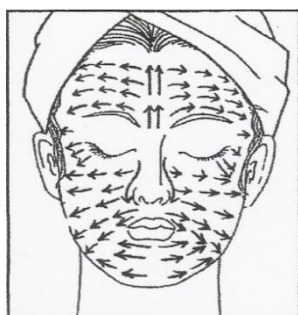
Η 1^η φάση περιλαμβάνει όλο το πρόσωπο, χρησιμοποιώντας απλές γραμμικές κινήσεις..

2^η ΦΑΣΗ



Στη 2^η φάση δουλεύουμε πάνω στις ρυτίδες και τις ουλές χρησιμοποιώντας γραμμικές κινήσεις (όπως χρησιμοποιώντας μια σβύστρα). Στις περιοχές που υπάρχουν πανάδες ή μελαγχρώσεις εφαρμόζουμε κυκλικές κινήσεις. Για να καλύψουμε μεγάλες περιοχές, ανοικτούς πόρους ή επιφανειακές ουλές ακμής, χρησιμοποιούμε τετραγωνικές κινήσεις.

3^η ΦΑΣΗ



Η 3^η φάση είναι προαιρετική και θα πρέπει να αποφεύγεται να εφαρμόζεται σε ευαίσθητο δέρμα. Στην 3^η φάση, δουλεύουμε όλο το πρόσωπο με γρήγορες κινήσεις χρησιμοποιώντας τις τεχνικές της 1^{ης} φάσης. Το δέρμα πρέπει να είναι ροδαλό, ποτέ κόκκινο. Απομακρύνουμε τους περιττούς κρυστάλλους.

ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Εφαρμόζουμε μια καταπραϋντική κρέμα και κάνουμε μασάζ. Η κρέμα, με την βοήθεια των κρυστάλλων που απέμειναν θα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και θα ομαλοποιήσει τον τόνο του δέρματος.

Μετά την εφαρμογή παρατηρείται ένας μικρός ερεθισμός για τρεις με τέσσερις ώρες. Κατά το στάδιο αυτό και έπειτα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην υγιεινή του δέρματος για να εξλειφθεί η πιθανότητα επιμόλυνσής του από μικροοργανισμούς.

Εφαρμόζουμε μία καταπραϋντική μάσκα την αφήνουμε για τον απαιτούμενο χρόνο και αφαιρούμε. Η ενυδάτωση και η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητες στο τέλος της θεραπείας.

Κατά την 3^η με 4^η μέρα κατά τη διάρκεια των θεραπειών, το δέρμα μπορεί να απολεπιστεί, εάν η ένταση της θεραπείας είναι πολύ μεγάλη.

Ο μέσος χρόνος εφαρμογής κυμαίνεται στα 10-30 λεπτά επηρεάζεται όμως από την ευαισθησία του δέρματος, την ένταση που εφαρμόζουμε και το βάθος που εργαζόμαστε. Η απολέπιση μπορεί να γίνει είτε πολύ επιφανειακή είτε βαθύτερη ανάλογα με το μέγεθος της βλάβης που θέλουμε να αποκαταστήσουμε. Για παράδειγμα, για την αποκατάσταση ουλών ακμής εργαζόμαστε βαθύτερα. Όσο βαθύτερα εργαζόμαστε τόσο πιο αραιές είναι οι συνεδρίες μας.

Ενδεικτικός αριθμός συνεδριών για αποκατάσταση ουλών ακμής είναι περίπου 7 με 15 συνεδρίες. Προφίλομετρήσεις δείχνουν ότι μία εφαρμογή δερμοαπόξεσης αντιστοιχεί σε τέσσερις εφαρμογές ΑΗΑ συγκέντρωσης 40%.

Η ένταση είναι αντιστρόφως ανάλογη της ευαισθησίας του δέρματος. Σε ευαίσθητα δέρματα ή σε ευαίσθητη δερματική περιοχή μειώνουμε την ένταση.

Η διάρκεια των αποτελεσμάτων εξαρτάται με την κάθε περίπτωση. Μεγάλη σημασία έχει η συντήρηση που θα γίνει στο δέρμα μετά, με καλλυντική αγωγή που συστήνει η αισθητικός. Πάντως, τα αποτελέσματα διαρκούν κάποιους μήνες τουλάχιστον.

Συνιστάται η αποφυγή τέτοιων μεθόδων τους καλοκαιρινούς μήνες. Ενδεικνυόμενη εποχή εφαρμογής για την δική μας χώρα είναι από αρχές Νοεμβρίου μέχρι και τέλη Μαρτίου.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το άτομο που δέχεται την δερμοαπόξεση θα πρέπει να ακολουθεί με ακρίβεια τις συμβουλές από την αισθητικό.

Η αίσθηση στο δέρμα του ατόμου θα είναι αντίστοιχη με αυτή ενός ελαφρού ηλιακού εγκαύματος, για αυτό πρέπει να διατηρήσει την ενυδάτωση, τόσο τοπικά, όσο και μέσω της διατροφής(κατανάλωση αρκετής ποσότητας νερού).

Κρίνεται απαραίτητο να ενυδατώνει και να χρησιμοποιεί αντηλιακή κρέμα πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, εφόσον χρειάζεται. Η χρήση αντηλιακών με δείκτη SPF άνω του 35 δεν συστήνονται, γιατί έχουν υψηλή χημική σύσταση και μπορεί να αυξήσουν τον ερεθισμό μετά την δερμοαπόξεση. Ακόμα, δέρματα που είναι επιρρεπή σε υπερμελαχρώσεις πρέπει να προστατεύονται από τον ήλιο όλο το εικοσιτετράωρο.

Επίσης θα πρέπει να αποφύγει την έκθεση στον ήλιο και το μαύρισμα, φυσικό ή τεχνητό, για τουλάχιστον μία εβδομάδα μετά τη θεραπεία γιατί έχει ένα φρέσκο, νέο-εκτεθειμένο δέρμα. Η κολύμβηση σε χλωριωμένη πισίνα την ημέρα της δερμοαπόξεσης απαγορεύεται.

Τέλος να επισημάνουμε ότι το άτομο πρέπει να αποφύγει την αποτρίχωση με κερί στις υπό θεραπεία περιοχές για μία εβδομάδα μετά τη θεραπεία.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

1. Βελτίωση της μικροκυκλοφορίας, με συνέπεια την καλύτερη αιμάτωση, οξυγόνωση και κυτταρικό μεταβολισμό
2. Θερμική και μηχανική διέγερση των ινοβλαστών και παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
3. Απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της κερατίνης στοιβάδας, προκαλώντας την παραγωγή, πύκνωση και ανάδειξη νέων υγιών κυττάρων.
4. Αποκατάσταση των διαταραχών των δομών των ιστών και κυττάρων και της συνοχής τους.
5. Απομάκρυνση των ρύπων, διάνοιξη των πόρων και βελτίωση τη διαδερμικής διαπερατότητας του δέρματος.
6. Απαλότερη, νεότερη, φρέσκια και φωτεινή επιδερμίδα, με μεγάλη ελαστικότητα, βελούδινη υφή, συνεργάσιμη με καλλυντικά.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗΣ

- Ανώδυνη, αναίμακτη, ασφαλής, μη επεμβατική μέθοδος.
- Απόλυτα φυσική μέθοδος, χωρίς χρήση χημικών.
- Η ρυθμιζόμενη ένταση δίνει ελεγχόμενο αποτέλεσμα.
- Απλός τρόπος εφαρμογής.
- Επιτρέπει την προοδευτική, ελεγχόμενη, γρήγορη, ακριβή αποτελεσματική εφαρμογή, χωρίς τραύματα και ερεθισμούς.
- Δεν επηρεάζει καθόλου τις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗΣ

Η θεραπεία πρέπει να εφαρμόζεται πάνω σε υγιές δέρμα, απαλλαγμένο από παθογόνους μικρο-οργανισμούς, λοιμώδη νοσήματα και φλεγμονές. Δεν εφαρμόζεται δερμοαπόξεση πάνω σε ελιές (σπίλους). Αυτά μπορούν να αφαιρεθούν μόνο χειρουργικά. Δεν χρησιμοποιείται δερμοαπόξεση σε:

- Λύσεις της συνέχειας του δέρματος
- Δερματίτιδες (έκζεμα, ψωρίαση, κλπ)
- Φλεγμονώδη ακμή ή φλύκταινες
- Κατά την έξαρση έρπη (σημείωση: είναι κολλητικός 48 ώρες πριν την εμφάνιση εφελκίδας)
- Σε ακτινικές υπερκερατώσεις, παχιές και ερυθματώδεις εξαλλαγές με μη υγιή όρια
- Άτομα που πάσχουν από AIDS
- Άτομα που πάσχουν από διαβήτη (ινσουλινο-εξαρτώμενα)
- Άτομα που βρίσκονται κάτω από αγωγή αντιπηκτικών φαρμάκων

-Οι πελάτες θα πρέπει να σταματήσουν τη χρήση ερεθιστικών, διεγερτικών ουσιών (Α-Ρετινόλης ή ΑΗΑ) μία εβδομάδα πριν την δερμοαπόξεση. Η χρήση τους θα πρέπει να ξεκινήσει 3 εβδομάδες μετά το τέλος των θεραπειών.

-Αποφύγετε την δερμοαπόξεση πριν από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο (π.χ. ιστιοπλοΐα, σκι, ηλιοθεραπεία, solarium).

-Άτομα που λαμβάνουν αντι-ακνεϊκή αγωγή με Accutane ή Noraccutane πρέπει να περιμένουν 6 μήνες πριν την εφαρμογή της δερμοαπόξεσης.

-Μην χρησιμοποιείτε ποτέ Γλυκολικό, Ρετινόλη ή άλλα προϊόντα με χαμηλό pH σε συνδιασμό με την δερμοαπόξεση.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην χρησιμοποιείτε χημικά απολεπιστικά ή οποιοδήποτε προϊόν που περιέχει ΑΗΑ, ΒΗΑ, ΤΣΑ ή γλυκολικό οξύ και τροποποιημένα χημικά διαλύματα, σε συνδιασμό με την δερμοαπόξεση. Αυτά τα peeling μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, σμηγματόρροια και φλύκταινες, καθώς επίσης και να προκαλέσουν ουλές και υπο- ή υπερμελαγχρώσεις.





ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ ΜΕ ΟΞΥΓΟΝΟ

Το μηχανήμα της δερμοαπόξεσης ενώνεται με το μηχανήμα του οξυγόνου. Το οξυγόνο περνάει μέσα από το ακροφύσιο εκτοξεύεται μαζί με τους κρυστάλλους κορουντίου .Ξύνει την εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας και δίνει το οξυγόνο στα αμέσως από κάτω υγιή κύτταρα έτσι ώστε όταν αυτά θα έρθουν στην επιφάνεια θα περιέχουν περισσότερο οξυγόνο (με όλες τις συνέπειες που θα αναφερθούν αμέσως μετά).

Βρέθηκε η ιδέα της κατασκευής του μηχανήματος όταν σκεφτήκαν την ανεπανόρθωτη βλάβη που προκαλεί η ατμοσφαιρική μόλυνση , η οποία μειώνει σταδιακά την ποσότητα οξυγόνου στον αέρα που αναπνέουμε.

Το οξυγόνο είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για την ζωή. Η έλλειψη ενέργειας και η επιβράδυνση του μεταβολισμού των κυττάρων είναι τα δυο βασικά χαρακτηριστικά της διαδικασίας της γήρανσης.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

1. Βελτιώνει το μεταβολισμό των κυττάρων παρέχοντας πλούσια τροφή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της κερατινοποίησης
2. Θρέφει την διάμεση λέμφο από την οποία αντλούν την τροφή τους διάφοροι τύποι επιδερμικών κυττάρων
3. Ανανεώνει τα κατεστραμένα κύτταρα
4. Θρέφει το συνδετικό ιστό και το βασικό στρώμα της επιδερμίδας
5. Επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης
6. Ενδυναμώνει και αναζωογονεί την επιδερμίδα
7. Μειώνει την ακμή σε έξαρση
8. Αυξάνει την αντιβακτηριδιακή δύναμη του οργανισμού.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

Η οξυγόνωση γίνεται :

- Με το ακροφύσιο
- Με ψεκασμό
- Με εισπνοή (ειδική μάσκα προσώπου).

Συνήθως συνδυάζεται μετά την οξυγονωμένη δερμοαπόξεση , η εφαρμογή της μάσκας εισπνεόμενου οξυγόνου έτσι ώστε το οξυγόνο από τους πνεύμονες να μεταφερθεί έως και την επιδερμίδα. Δηλαδή συνδυάζεται η οξυγονοθεραπεία και από μέσα και από έξω από το σώμα.

Διεγείρει την αντίδραση επανόρθωσης του ανοσοποιητικού συστήματος για την παραγωγή νέων κυττάρων σχεδιασμένων να αντικαθιστούν τους απολεπισμένους ιστούς στην περιοχή θεραπείας .Έτσι δημιουργείται :

- Αναγκαστική κερατίνωση
- Έντονη οξυγόνωση , η οποία επιταχύνει την αποβολή μεταβολικών αποβλήτων από τα κύτταρα . Τα απόβλητα αυτά αντικαθίστανται από μόρια οξυγόνου τα οποία έχουν σημαντικές επιδράσεις όπως αποστείρωση , θρέψη και αναζωογόνηση των κυττάρων
- Λιγότερο ερεθιστική απολέπιση χάρη στις καταπραϋντικές ιδιότητες του οξυγόνου.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ

Τέλος, πρέπει να αναφέρουμε ότι υπάρχει και η δερμοαπόξεση που εφαρμόζουν οι ιατροί (δερματολόγοι – δερματοχειρουργοί), το οποίο είναι πιο έντονο και πιο βαθύ από αυτό που εφαρμόζουν οι αισθητικοί.

Η απόξεση γίνεται με τη βοήθεια ειδικών τροχίσκων που περιστρέφονται από κατάλληλη ηλεκτρική συσκευή ή με τη βοήθεια δερμοτόμων, εργαλείων που αφαιρούν ένα λεπτό στρώμα δέρματος.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗΣ :

Ενδείκνυται για μια σειρά από θεραπείες διόρθωσης και αποκατάστασης του δέρματος όπως:

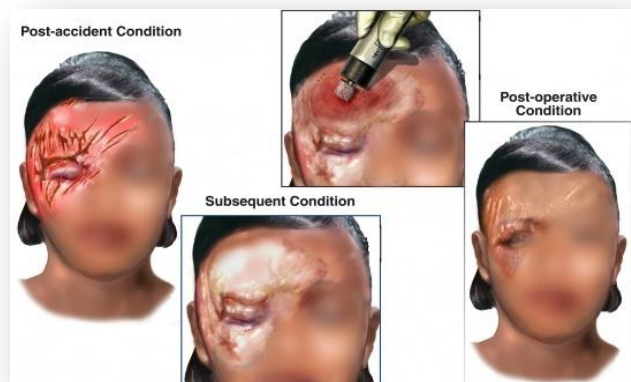
- Ουλές ακμής, τραυματικές, υπερτροφικές
- Ρυτίδες
- Περιστοματικές ρυτίδες
- Ακτινική ελάσωση, ακτινικές υπερκερατώσεις
- Μέλασμα
- Αφαίρεση τατουάζ
- Επιδερμικοί σπίλοι
- Ρινόφυμα
- Συριγγώματα
- Σμηγματογόνα αδενώματα
- Σμηγματορροϊκές υπερκερατώσεις
- Εγκαύματα

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Η διενέργεια δοκιμαστικής δερμοαπόξεσης σε μικρή περιοχή του δέρματος έκτασης 1-2 cm², 2-3 μήνες πριν από την κύρια επέμβαση δίνει μια εικόνα του τελικού αποτελέσματος και μπορεί να προλάβει πιθανό ανεπιθύμητο αποτέλεσμα.

Η επέμβαση μπορεί να γίνει με τοπική, γενική ή ενδοφλέβια αναισθησία. Το πρόσωπο καθαρίζεται με αντισηπτικό διάλυμα· η υποψήφια για απόξεση περιοχή του προσώπου οριοθετείται και χωρίζεται σε μικρότερες ζώνες με λεπτό μαρκαδόρο. Ακολουθεί η αφαίρεση της επιθυμητής στοιβάδας του δέρματος με τροχίσκους ή δερμοτόμο, σταδιακά, σε κάθε περιοχή. Η συνολική περιοχή καλύπτεται με αντισηπτικό διάλυμα ή αλοιφή, αντικολητικές και κοινές γάζες και επιδέσμους. Αν η επίδεση αφαιρεθεί οριστικά, λίγες ώρες μετά την επέμβαση και η περιοχή δερμοαπόξεσης παραμένει ανοικτή, θα σχηματιστεί κρούστα που θα αποκολληθεί 10-15 ημέρες αργότερα.

Αν επιλεγεί η κλειστή μέθοδος, πρέπει να γίνεται αλλαγή της επίδεσης κάθε 2-3 ημέρες. Στην περίπτωση αυτή, δεν σχηματίζεται κρούστα και η επούλωση συντομεύεται. Είναι πιθανό ο γιατρός να καλύψει την περιοχή με διαφανή μεμβράνη



πολυουρεθάνης που υποκαθιστά προσωρινά το δέρμα, προστατεύει και ανακουφίζει. Η μεμβράνη αυτή πρέπει να αφαιρείται 2-3 ημέρες αργότερα και η περιοχή να καλύπτεται με αντιμικροβιακή αλοιφή.

Ανεξάρτητα από το είδος της επίδεσης, το νέο δέρμα θα έχει αρχικά ανοικτό ροζ χρώμα και θα αποκτήσει σταδιακά φυσιολογική απόχρωση, σε διάστημα μερικών εβδομάδων. Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί μετά από 2-6 μήνες. Πρέπει, πάντως, ν' αποφεύγεται στη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, λόγω της αυξημένης ηλιοφάνειας.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Οι πιο συχνές επιπλοκές:

- Χηλοειδή
- Υπερχρωμία, υποχρωμία
- Βαθύς τραυματισμός του δέρματος (σκάψιμο gouging)
- Έρπης απλούς
- Κέγχρια
- Επίμονο ερύθημα
- Ευρυαγγείες

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΕ ΕΓΚΑΥΜΑ ΜΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΕ ΠΕΡΙΣΤΟΜΑΤΙΚΕΣ ΡΥΤΙΔΕΣ



Πριν την εφαρμογή Dermabrasion



Δύο μέρες μετά την εφαρμογή Dermabrasion



Τρεις μέρες μετά την εφαρμογή Dermabrasion



15^η ημέρα μετά την εφαρμογή Dermabrasion

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΑΤΟΥΑΖ

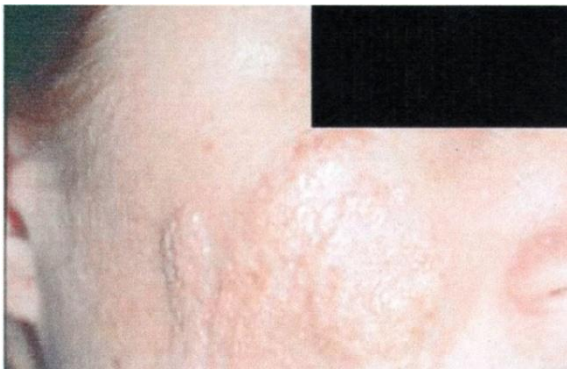


Πριν την αφαίρεση τατουαζ.



Μετά την αφαίρεση τατουαζ με Dermabrasion.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΕ ΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΑΚΜΗ



Πριν την εφαρμογή Dermabrasion

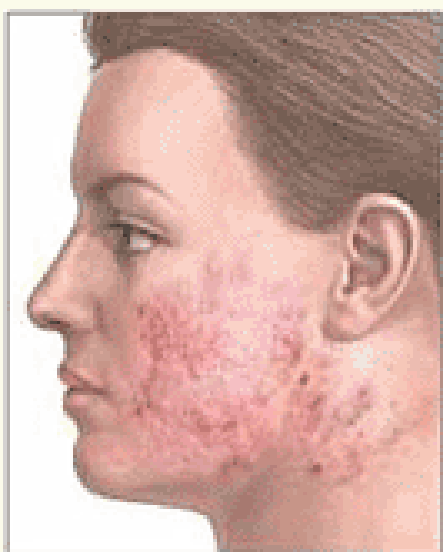


Μετά από την εφαρμογή

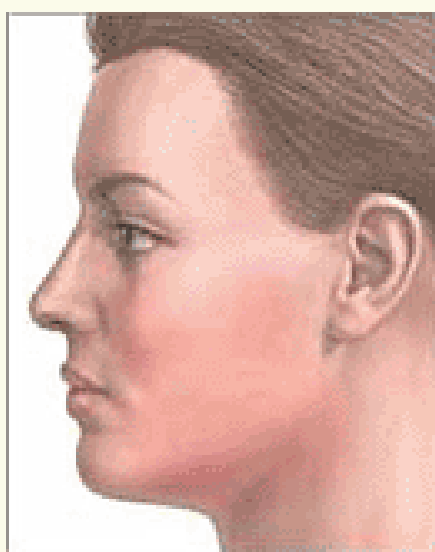
Μετεγχειρητική επίδεση και φροντίδα



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΚΜΗ



Before



After

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σκοπός της έρευνας:

Η συσχέτιση των δύο μεθόδων αισθητικής φροντίδας που αφορούν την ανανέωση των επιφανειακών στιβάδων της επιδερμίδας και τα κριτήρια που η κάθε αισθητικός επιλέγει να χρησιμοποιήσει τις μεθόδους αυτές.

Ερευνητικές υποθέσεις :

1. Αν η αισθητικός επιλέγει την μέθοδο αυτή με βάση την επαγγελματική της εμπειρία
2. Αν η αισθητικός επιλέγει ανάλογα με το απαιτούμενο αποτέλεσμα διαφορετική μέθοδο (ακμή , γήρανση , υπερμελαγχρώσεις , δυσχρωμίες ορμονικής προέλευσης)
3. Αν η αισθητικός επιλέγει την κάθε μέθοδο με βάση το κόστος και το κέρδος της κάθε εφαρμογής.

Ερευνητικό σχέδιο

Θα ερευνήσουμε:

- Ποια μέθοδο χρησιμοποιούν οι αισθητικοί (ερ. 1)
- Τα χρόνια εμπειρίας της κάθε αισθητικού στην συγκεκριμένη μέθοδο (ερ. 2)
- Τα κριτήρια που επιλέγει η αισθητικός τη μέθοδο του φυτικού πίνινγκ (ερ. 3)
- Τα κριτήρια που επιλέγει η αισθητικός τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης (ερ. 4)
- Ποιά μέθοδο θεωρεί η αισθητικός πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της ακμής (ερ. 5 , 6)
- Ποιά μέθοδο θεωρεί η αισθητικός πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της γήρανσης (ερ. 7 , 8)
- Ποιά μέθοδο θεωρεί η αισθητικός πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση των δυσχρωμιών με τις ερωτήσεις (9 , 10)
- Ποια μέθοδο θεωρεί η αισθητικός πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση των υπερμελαγχρώσεων (ερ. 11 , 12)

Είναι μία πιλοτική έρευνα , με βολικό δείγμα από επαγγελματίες αισθητικούς απόφοιτες των ΤΕΙ.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε 20 επαγγελματίες αισθητικούς σε διάφορα μέρη της Ελλάδας (Θεσσαλονίκη , Αθήνα , Βόλο , Χαλκιδική , Αργος ,Κόρινθο, Πάτρα, Ναύπλιο) σε χρονικό διάστημα 4 μηνών. Η συμπλήρωση τους γινόταν με την παρουσία μας.

Η προσωπική σχέση που είχαμε με τις αισθητικούς ήταν κριτήριο για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνάς μας

Ερωτηματολόγιο

Περιοχή:

Ηλικία:

Φύλο:

Χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας:

1. Ποια μέθοδο χρησιμοποιείτε για πιο βαθιά απολέπιση της επιδερμίδας;

- α. Φυτικό πίνιγκ
- β. Δερμοαπόξεση
- γ. Κάποια άλλη μέθοδο (αναφέρετε τη μέθοδο)
- δ. Καμία άλλη μέθοδο

2. Πόσο καιρό δουλεύετε τη μέθοδο αυτή;

- α. 0-3 χρόνια
- β. 3-6 χρόνια
- γ. 6 χρόνια και πάνω

3. Τα κριτήρια που επιλέξατε τη μέθοδο του φυτικού πίνιγκ είναι:

- Ο τρόπος / η ευκολία της εφαρμογής
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το κόστος της εφαρμογής
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Ο χρόνος της εφαρμογής
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το κέρδος της κάθε εφαρμογής
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Ο αριθμός των εφαρμογών
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το αποτέλεσμα των εφαρμογών
 - α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

4. Τα κριτήρια που επιλέξατε τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης είναι:

- Ο τρόπος / η ευκολία της εφαρμογής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το κόστος της εφαρμογής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Ο χρόνος της εφαρμογής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το κέρδος της κάθε εφαρμογής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Ο αριθμός των εφαρμογών
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Το αποτέλεσμα των εφαρμογών
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

5. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο του φυτικού πίνινγκ για την αντιμετώπιση της ακμής πιστεύοντας ότι θα βοηθήσει:

- Στη ρύθμιση της λιπαρότητας
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στον περιορισμό της φλεγμονής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αντιμετώπιση των διεσταλμένων πόρων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αντιμετώπιση των βλαβών που αφήνει στο πέρασμά της η ακμή (δυσχρωμίες, κόκκινα σημάδια, πάχυνση της επιδερμίδας...)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην καταπολέμηση των ουλών της ακμής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

6. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης για την αντιμετώπιση της ακμής πιστεύοντας ότι θα βοηθήσει:

- Στη ρύθμιση της λιπαρότητας
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στον περιορισμό της φλεγμονής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αντιμετώπιση των διεσταλμένων πόρων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αντιμετώπιση των βλαβών που αφήνει στο πέρασμά της η ακμή (δυσχρωμίες, κόκκινα σημάδια, πάχυνση της επιδερμίδας...)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην καταπολέμηση των ουλών της ακμής
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

7. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο του φυτικού πίνινγκ για την αντιμετώπιση της γήρανσης πιστεύοντας ότι θα βοηθήσει:

- Στην αντιμετώπιση της χαλάρωσης του δέρματος
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αναδόμηση του δέρματος
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην απαλλαγή των γεροντικών κηλίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην λείανση των λεπτών ρυτίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην λείανση των πιο έντονων ρυτίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στη φωτογήρανση
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

8. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης για την αντιμετώπιση της γήρανσης πιστεύοντας ότι θα βοηθήσει:

- Στην αντιμετώπιση της χαλάρωσης του δέρματος
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην αναδόμηση του δέρματος
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην απαλλαγή των γεροντικών κηλίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην λείανση των λεπτών ρυτίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στην λείανση των πιο έντονων ρυτίδων
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ
- Στη φωτογήρανση
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

9. Χρησιμοποιείται τη μέθοδο του φυτικού πίνινγκ για την αντιμετώπιση των δυσχρωμιών ορμονικής προέλευσης (χλόασμα)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

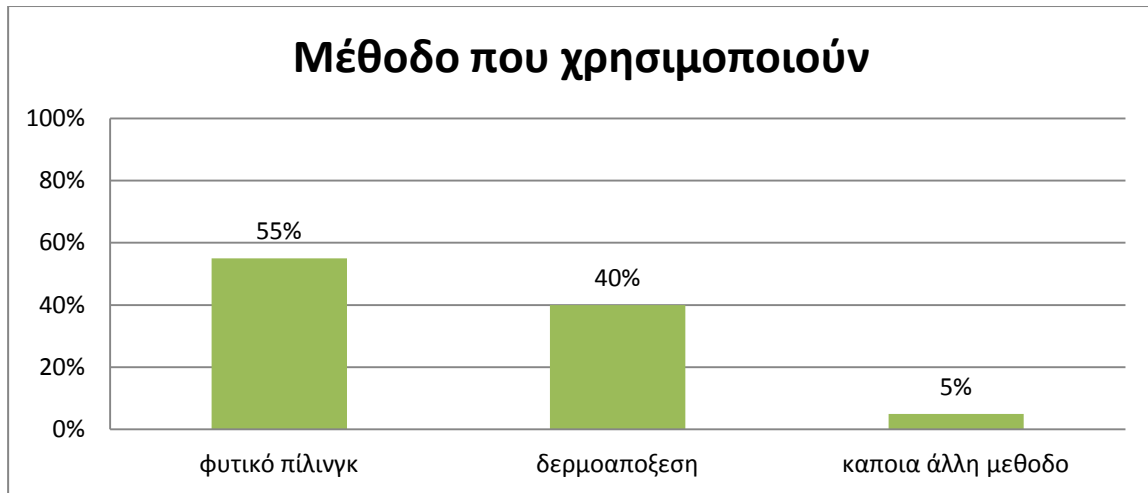
10. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης για την αντιμετώπιση των δυσχρωμιών ορμονικής προέλευσης (χλόασμα)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

11. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο του φυτικού πίνινγκ για την βελτίωση των υπερμελαγχρώσεων (σημάδια που αφήνει η ακμή σε άτομα σκούρου δέρματος)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

12. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης για την βελτίωση των υπερμελαγχρώσεων (σημάδια που αφήνει η ακμή σε άτομα σκούρου δέρματος)
α. Καθόλου β. Λίγο γ. Πολύ δ. Πάρα πολύ

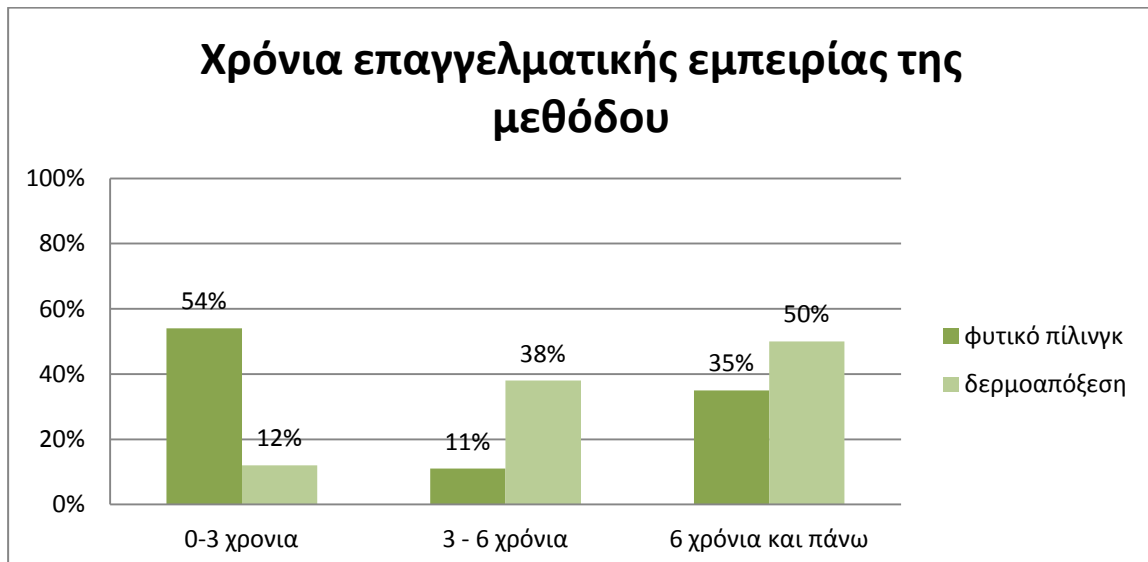
Στην ερώτηση ποια μέθοδο χρησιμοποιούν οι αισθητικοί για την βαθιά απολέπιση της επιδερμίδας (ερ.1) μας απάντησαν :

Πίνακας 1



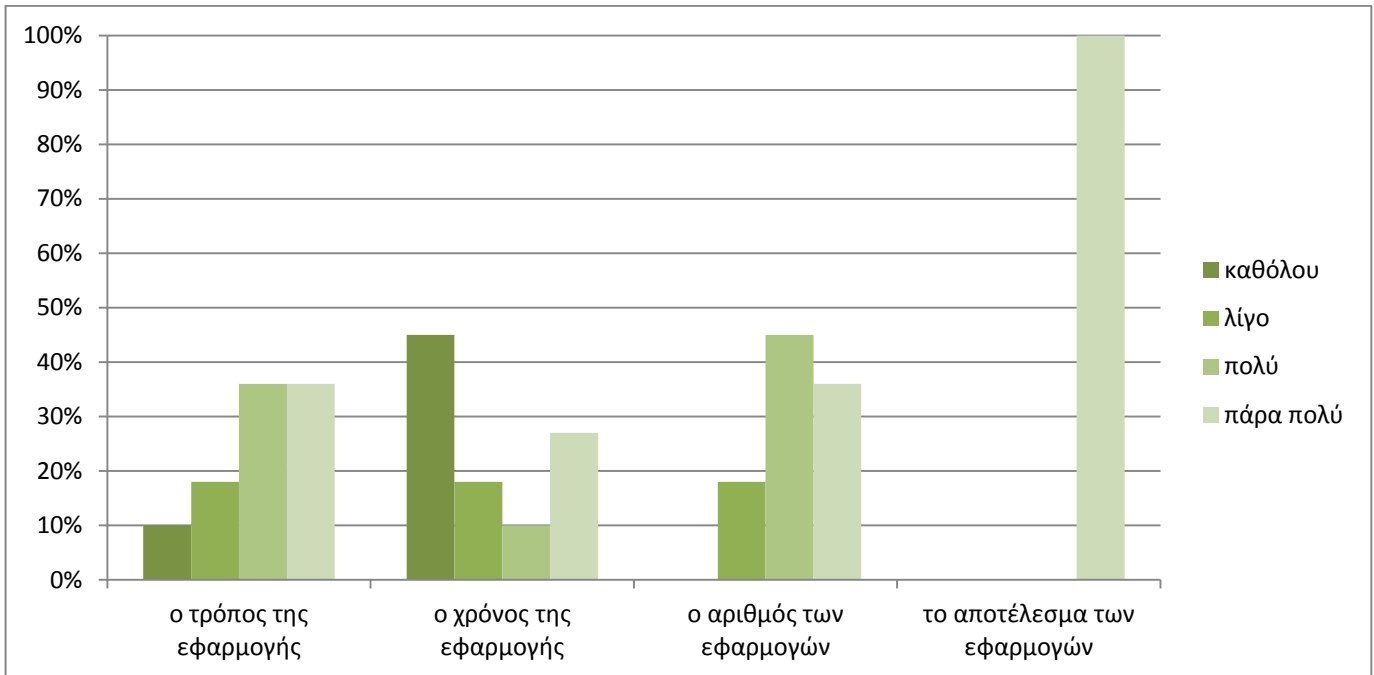
Στην ερώτηση πόσα χρόνια χρησιμοποιούν την μέθοδο αυτή (ερ.2) μας απάντησαν :

Πίνακας 2

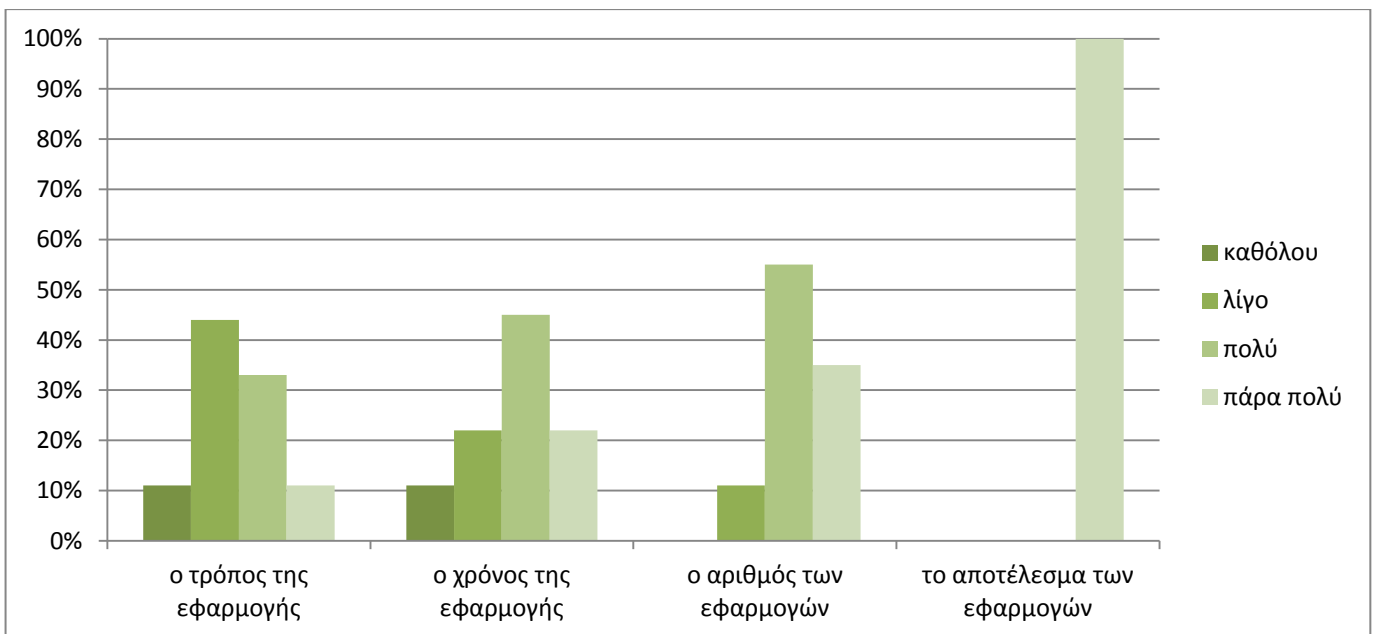


Στην ερώτηση με ποια κριτήρια επιλέγουν την μέθοδο αυτή (ερ.3 , 4) μας απάντησαν :

Πίνακας 3 (ΦΥΤΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ)

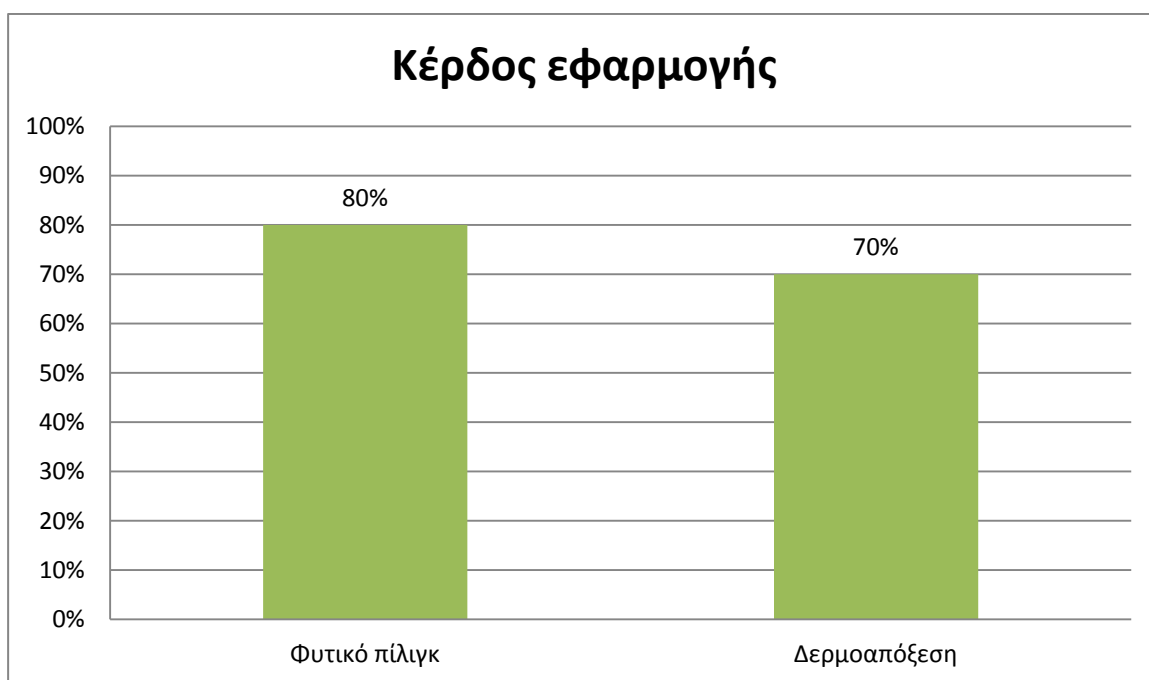


Πίνακας 4 (ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ)



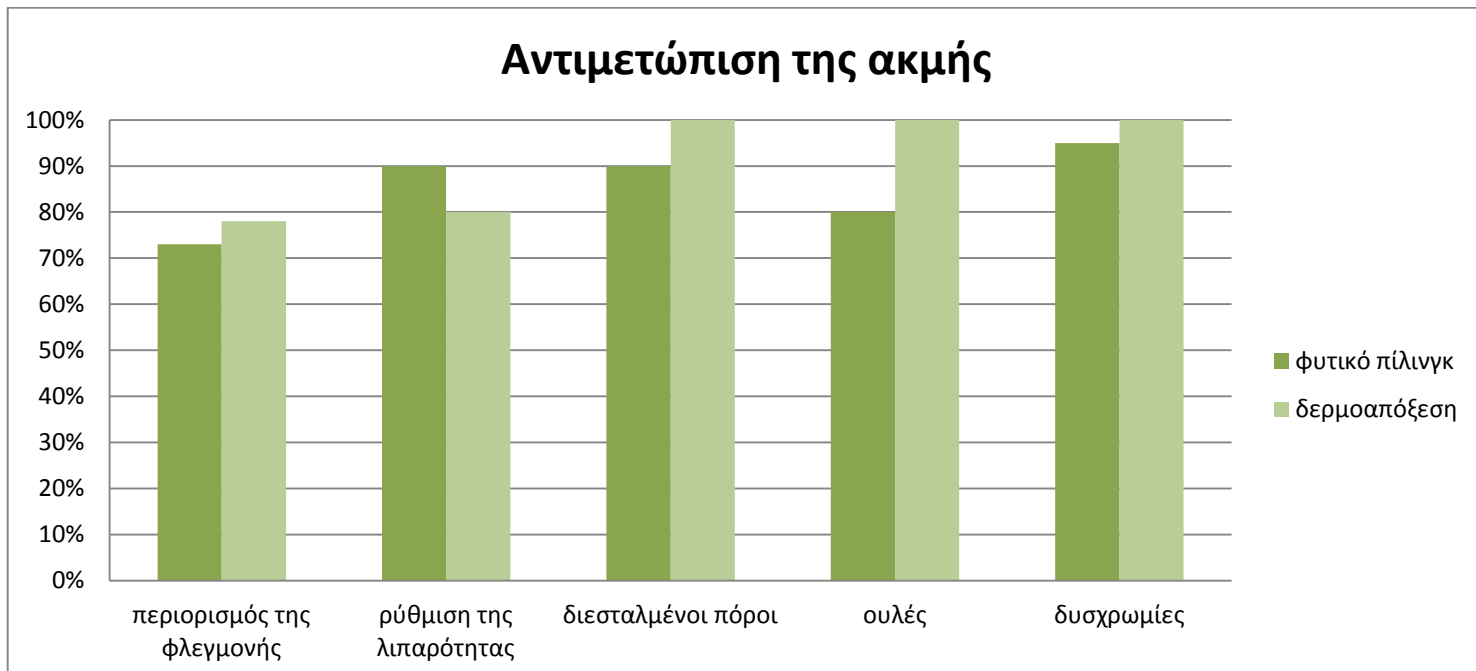
Στην ερώτηση αν είναι κριτήριο επιλογής τους το κόστος και το κέρδος των εφαρμογών μας απάντησαν:

Πίνακας 5



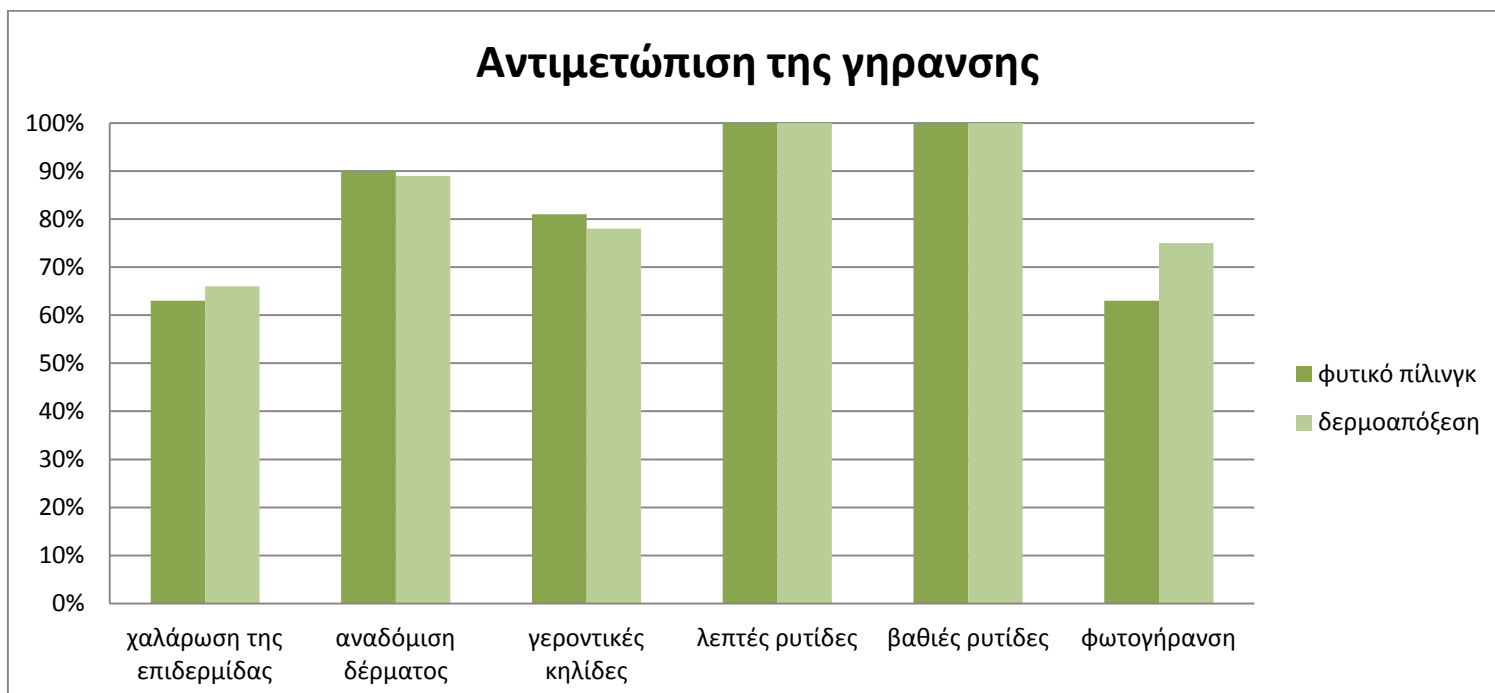
Στην ερώτηση πώς χρησιμοποιούν την μέθοδο αυτή για την αντιμετώπιση της ακμής μας απάντησαν:

Πίνακας 7



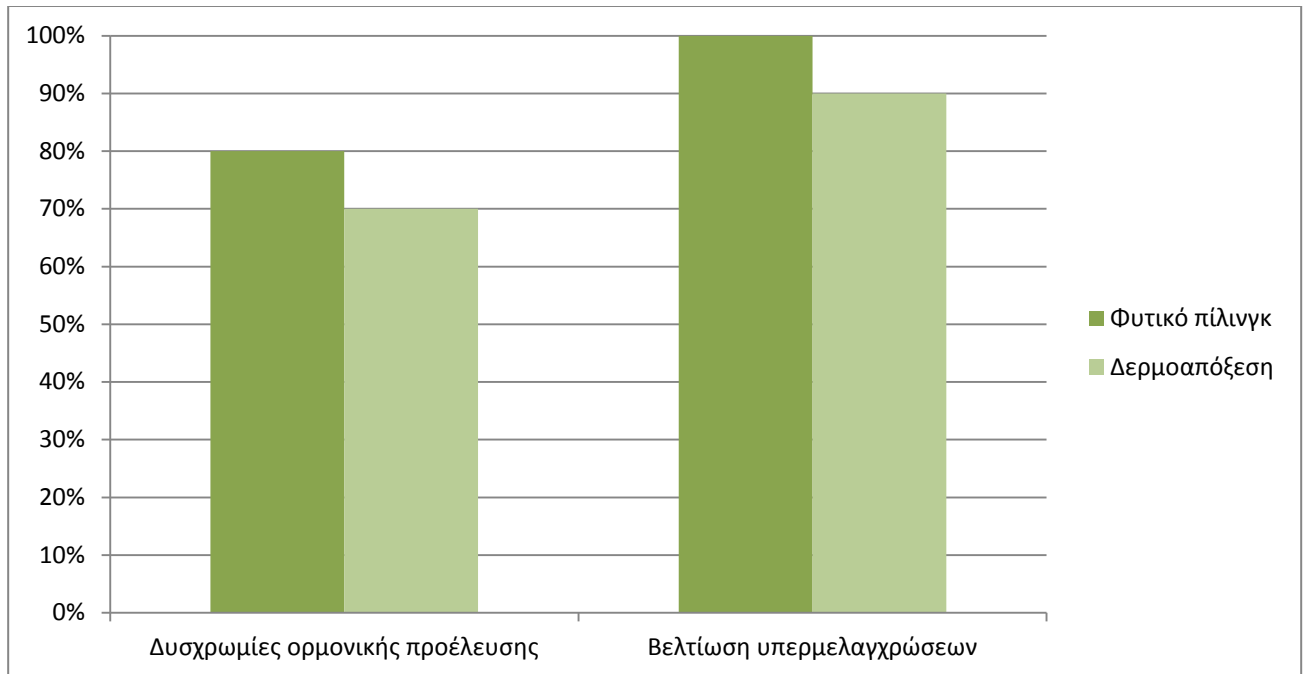
Στην ερώτηση πώς χρησιμοποιούν τη μέθοδο αυτή για την αντιμετώπιση της γήρανσης μας απάντησαν:

Πίνακας 8



Στην ερώτηση αν χρησιμοποιούν τη μέθοδο αυτή για την αντιμετώπιση δυσχρωμιών ορμονικής και για την βελτίωση των υπερμελαγχρώσεων μας απάντησαν :

Πίνακας 8



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ :

Σύμφωνα με την έρευνα μας διαπιστώσαμε από τον *Πίνακα 1* ότι το 55% των αισθητικών χρησιμοποιεί το φυτικό πιλινγκ σαν μέθοδο ανανέωσης της επιδερμίδας, το 40% χρησιμοποιεί τη δερμοαπόξεση, ενώ μόλις το 5% χρησιμοποιεί κάποια άλλη μέθοδο, η οποία στην περίπτωση αυτή, είναι ο συνδυασμός οξέων ΑΗΑ΄S και φωτοανάπλασης.

Όσον αφορά τα χρόνια της επαγγελματικής εμπειρίας της μεθόδου, από τον *Πίνακα 2* προκύπτει ότι: από 0-3 χρόνια το 54% των αισθητικών χρησιμοποιεί το φυτικό πιλινγκ και το 12% την δερμοαπόξεση, από 3-6 χρόνια το 38% των αισθητικών χρησιμοποιεί την δερμοαπόξεση και το 11% το φυτικό πιλινγκ, και τέλος από 6 χρόνια και πάνω το 50% των αισθητικών χρησιμοποιεί την δερμοαπόξεση ενώ το 35% το φυτικό πιλινγκ.

Στη συνέχεια βλέπουμε τα κριτήρια, βάση των οποίων επέλεξαν οι αισθητικοί τη μέθοδο που χρησιμοποιούν. Διαπιστώσαμε ότι το πρώτο κριτήριο για την επιλογή τους ήταν το αποτέλεσμα των εφαρμογών και για τις δυο μεθόδους ενώ δεν λάμβαναν καθόλου υπόψη τους τον χρόνο της κάθε εφαρμογής.

Οι αισθητικοί που χρησιμοποιούν το φυτικό πιλινγκ, το προτιμούν για τον τρόπο και την ευκολία της εφαρμογής του και έπειτα για τον αριθμό των εφαρμογών του, ενώ την δερμοαπόξεση την επιλέγουν σύμφωνα με τον αριθμό των εφαρμογών και μετά για τον τρόπο και την ευκολία της εφαρμογής.

Συγκρίναμε, επίσης, τα δύο κριτήρια που τις έκαναν να επιλέξουν τη μέθοδο, το κέρδος και το κόστος των εφαρμογών τους. Λάβαμε υπόψη μας πως και οι δύο μέθοδοι για να χρησιμοποιηθούν έχουν ένα μεγάλο κόστος. Η δερμοαπόξεση είναι ένα μηχανήμα αισθητικής που για να αποκτηθεί χρειάζεται ένα μεγάλο χρηματικό ποσό ενώ σαν αναλώσιμο έχει τους μικροκρυστάλλους. Το φυτικό πιλινγκ, επειδή χρησιμοποιεί μόνο καλλυντικά σκευάσματα, κοστίζει σαφώς λιγότερο, αλλά το κόστος της κάθε εφαρμογής του είναι μεγαλύτερο λόγω των αναλώσιμων καλλυντικών.

Όπως προκύπτει λοιπόν από τον *Πίνακα 5* και *Πίνακα 6*, οι αισθητικοί που χρησιμοποιούν τη δερμοαπόξεση λαμβάνουν υπ' όψιν τους κατά 80% το κόστος και κατά 70% το κέρδος της κάθε εφαρμογής, ενώ οι αισθητικοί που χρησιμοποιούν το φυτικό πιλινγκ λαμβάνουν υπ' όψιν τους κατά 40% το κόστος και κατά 70% το κέρδος της εφαρμογής.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι οι αισθητικοί που χρησιμοποιούν το φυτικό πιλινγκ έχουν πολύ μεγαλύτερο μηνιαίο κέρδος σε σχέση με αυτές που χρησιμοποιούν τη δερμοαπόξεση αν αναλογιστούμε το κόστος της κάθε μεθόδου.

Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονίσουμε ότι για την υλοποίηση του *Πίνακα 7* έχουμε λάβει υπ' όψιν μας μόνο τις δυο τελευταίες αριθμήσεις της κλιμάκωσης, δηλαδή το **γ**. πολύ και **δ**. πάρα πολύ.

Ακόμη, διαπιστώσαμε από την έρευνα μας οι αισθητικοί χρησιμοποιούν την δερμοαπόξεση στην ακμή (*Πίνακας 7*) πρώτον για την αντιμετώπιση δυσχρωμιών, δεύτερον των ουλών, τρίτον των διεσταλμένων πόρων, τέταρτον για τη ρύθμιση της λιπαρότητας και, τέλος, πέμπτον για τον περιορισμό της φλεγμονής.

Ενώ οι αισθητικοί χρησιμοποιούν το φυτικό πιλινγκ (*Πίνακας 7*) πρώτον για την αντιμετώπιση των δυσχρωμιών, δεύτερον για την αντιμετώπιση των διεσταλμένων πόρων, τρίτον για τη ρύθμιση της λιπαρότητας, τέταρτον για τις ουλές και πέμπτον για τον περιορισμό της φλεγμονής.

Συγκριτικά λοιπόν με τις δύο μεθόδους στα προβλήματα της ακμής παρατηρούμε ότι:

- Για τον περιορισμό της φλεγμονής χρησιμοποιούν την δερμοαπόξεση
- Για τη ρύθμιση της λιπαρότητας χρησιμοποιούν περισσότερο το φυτικό πίνιγκ
- Για τους διεσταλμένους πόρους , τις ουλές και τις δυσχρωμίες χρησιμοποιούν τη δερμοαπόξεση

Για την αντιμετώπιση της γήρανσης (*Πίνακας 8*) οι αισθητικοί χρησιμοποιούν το φυτικό πίνιγκ και τη δερμοαπόξεση πρώτον για τις λεπτές και τις βαθιές ρυτίδες, δεύτερον για την αναδόμηση του δέρματος, τρίτον για τις γεροντικές κηλίδες και τέταρτον για τη φωτογήρανση και για τη χαλάρωση της επιδερμίδας.

Συγκριτικά , όμως , για την χαλάρωση της επιδερμίδας όπως και για τη φωτογήρανση οι αισθητικοί κρίνουν πιο αποτελεσματική τη δερμοαπόξεση από το φυτικό πίνιγκ, ενώ για την αναδόμηση του δέρματος και τις γεροντικές κηλίδες συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο, χρησιμοποιούν δηλαδή περισσότερο το φυτικό πίνιγκ από τη δερμοαπόξεση. Στις περιπτώσεις των βαθιών και λεπτών ρυτίδων, οι αισθητικοί κρίνουν και τις δυο μεθόδους εξίσου αποτελεσματικές για την βελτίωσή τους .

Για την αντιμετώπιση των δυσχρωμιών ορμονικής προέλευσης (*Πίνακας 9*) το 80% των αισθητικών χρησιμοποιεί τη μέθοδο του φυτικού πίνιγκ και μόλις το 20% δεν το χρησιμοποιεί , ενώ για τη μέθοδο της δερμοαπόξεσης το 70% των αισθητικών χρησιμοποιούν τη μέθοδο αποτελεσματικά και το 30% δεν τη χρησιμοποιεί.

Ακόμη ,για την βελτίωση των υπερμελαχρώσεων , διαπιστώσαμε ότι όλες οι αισθητικοί χρησιμοποιούν τη μέθοδο του φυτικού πίνιγκ (100%) για την βελτίωσή τους , ενώ σχεδόν όλες οι αισθητικοί (90%, μόλις 1 αρνητικό δείγμα) χρησιμοποιεί την μέθοδο της δερμοαπόξεσης. Συμπεραίνουμε δηλαδή πως και οι δύο μέθοδοι βελτιώνουν με τον ίδιο τρόπο το πρόβλημα της υπερμελάχρωσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Dermacon Hellas, 2004 , **Manual Dermabration** , Θεσσαλονίκη
2. Dr. Christin Schrammek , 2008 , **Manual Green Peel** , Baute Marine , Θεσσαλονίκη
3. Dr. Christine Schrammek , 2008 , **Ομιλία 2^{ης} Πανελλήνιας Ημερίδας Ενημέρωσης Φυτικού πίνινγκ** , Mediterranean Palace ,
4. Dr.Murad , 2006 , **Murad Manual** , Dermacon Hellas , Θεσσαλονίκη
5. Howard Murad , M.D. , 2005 , **«The Murad method»** Εκδόσεις Καύκας
6. J. Cosmetic Dermatology , 2002 , **«Dermabration State Of TheArt»** , Roenig HH.
7. Joel Gerson , 1994 Τόμος 2 **«Το βασικό βιβλίο του επαγγελματία αισθητικού»** , Milady's , εκδόσεις «ΙΟΝ»
8. Joel Gerson 1995 **«Στοιχεία δερματολογίας»** , Milady's , Εκδόσεις «ΙΟΝ»
9. Άρθρο : **«Η Dr. Christine Schrammek στην Ελλάδα. Η πρώτη γυναίκα στον κόσμο που δημιούργησε το φυτικό πίνινγκ και είναι στην κορυφή 55 χρόνια»** , Προσωπικό Αρχείο
10. Γραμματικόπουλος Γεώργιος , 2004 **«Φωτογήρανση – Φωτοπροστασία»** , Τμήμα εκδόσεων ΤΕΙΘ,
11. Εγκυκλοπαίδεια **«Δομή»** . Αθήνα . Εκδόσεις δομή Α.Ε.
12. Ζιώτη Γ., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ. , 2002 , **«Αισθητική προσώπου 1»** Α΄ κύκλος Τ.Ε.Ε. Οργανισμός Έκδοσης Διδακτικών Βιβλίων – Αθήνα
13. .Κ.Μουλοπούλου-Καρακίτσου , Δ. Ρηγόπουλος , 2003 **«Καλλυντικά , συστατικά και εφαρμογές»** Στρατηγός – εκδόσεις «ΒΗΤΑ»
14. Πέπα Μαρία, 2004 , **«Αισθητική προσώπου 1»** Θεσσαλονίκη
15. www.ditrofimagazine.gr , Ασπασία Ζαχαρή , δερματολόγος **«πρόληψη και αποκατάσταση της γήρανσης του δέρματος»** 13-Σεπτ-09
16. www.enet.gr **«Microdermabrasion με μικροκρυσταλλους»** έντυπη έκδοση : Ελευθεροτυπία 31-Μαρ- 09 , 20-08-2009
17. www.helpingnatureheal.com.au Herbal Activ Peel , Herbal Peeling
18. www.locateadoc.com , natural skin , rejuvenation , green peel shows , promise , Content © 1999-2009 , 02-Αυγ-09

19. www.megalaser.gr Αισθητική – Δερματ/γική Laser , Υδροξυοξέα ΑΗΑ
20. www.midweek.com The new "Green" Peel – A new and more beautiful skin in 5 days - ALL NATURAL PEEL Helping Nature Heal 2007 , 02-Αυγ-09
21. www.mylook.gr , δερμοαπόξεση , microdermabrasion , 03-Ιουλ-09
22. www.mylook.gr , πρόσωπο , ανάπλαση με Laser 03-Ιουλ-09
23. www.nationalskininstitute.com.au , New skin in 5 days , GREEN PEEL® Herbal Peeling 6-Ιουν-07
24. www.schrammek.com , 2009 Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik , 15-Απρ-09
25. www.ygeiaonline.gr , δερμοαπόξεση , 13-Σεπτ-09
26. www.youdiet.gr , Θάνος Κοντογιάννης ,πλαστικός χειρουργός, Microdermabrasion με μικροκρυσταλλούς , 2008 YOU DIET , 27-Μαρ-09