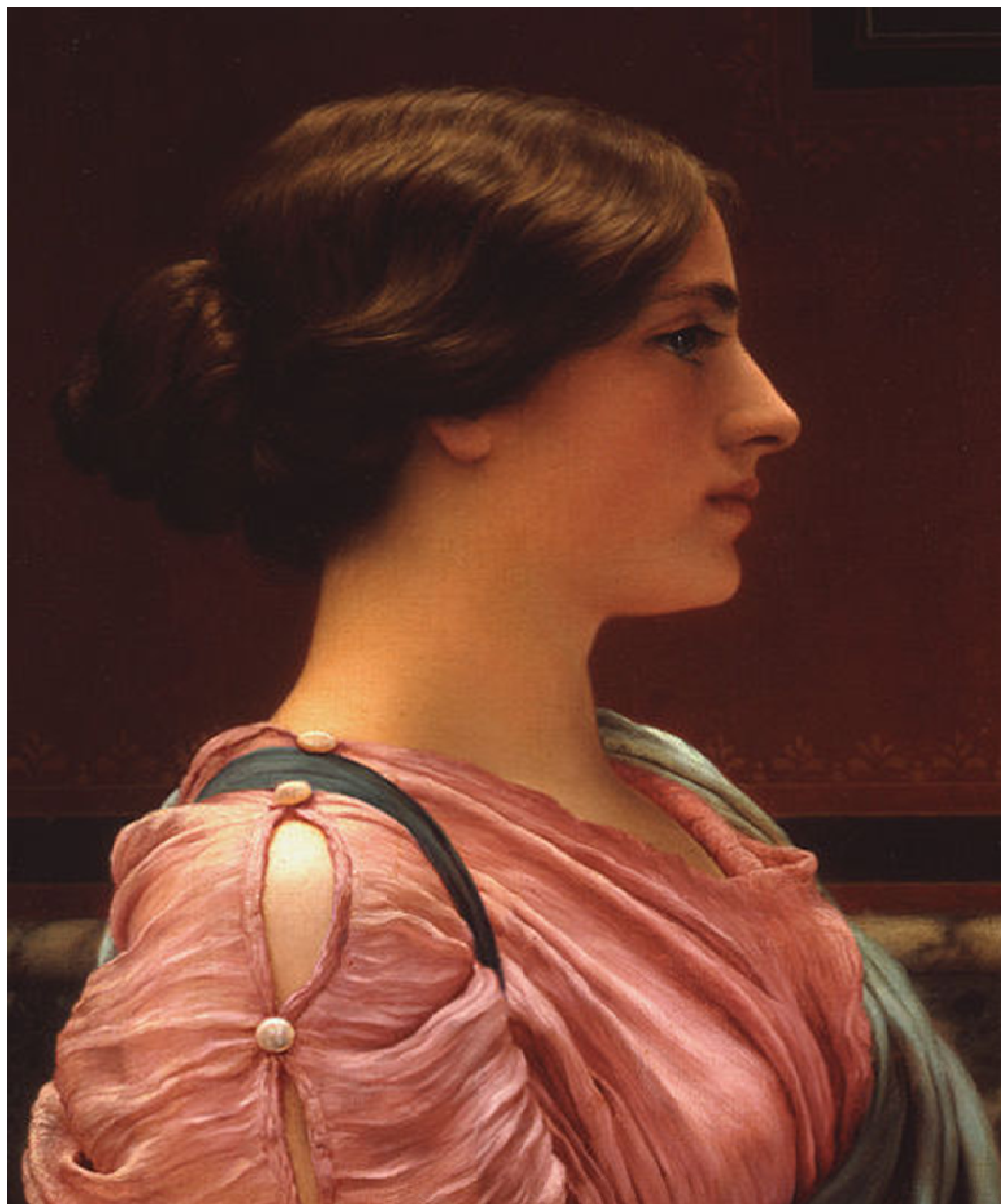


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ-ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ**



**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ**

**ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ**

*“Ο φιλόσοφος και ο καλλιτέχνης δεν είναι παρά της φύσης δύο κλάδοι,  
ο ένας πηγάζει από τον νου που θεωρεί,  
ο άλλος από το χέρι που πράττει”*

*(Μιχελής, 2001)*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	<b>ΣΕΛ.</b>
1) ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
2) ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ.....»	
3) Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ.....»	
4) Ο ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ.....	6
5) Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΟΝ 20 <sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ.....	9
6) Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	10
7) ΠΑΡΟΧΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΑ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ.....	11
8) ΤΑ ΡΕΥΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ.....	12
ΜΙΚΡΟΡΕΥΜΑΤΑ.....»	
ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΣΥΝΕΧΕΣ ΡΕΥΜΑ.....»	
ΕΝΑΛΑΣΣΟΜΕΝΟ ΡΕΥΜΑ.....	13
ΦΑΡΑΔΙΚΟ ΡΕΥΜΑ.....»	
ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟ ΡΕΥΜΑ.....	14
9) ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ.....»	
Α) ΠΡΟΣΩΠΟ.....	14
Β) ΣΩΜΑ.....	16
10) ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ.....	18
11) ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ.....	19

12) ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΣΑΛΟΝΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ.....»	
13) ΣΜΙΛΕΥΜΕΝΗ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΜΕ ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ (Endermologie).....	19
14) ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....»	
15) ΣΥΣΦΙΞΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ.....	20
16) ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ-MICRODERMABRASION.....	23
17) ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ ΜΕ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ.....	26
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΑΡΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.....»	
18) ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΠΑΛΜΙΚΟΥ ΦΩΤΟΣ.....	27
19) ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ ΚΑΙ LASER.....	28
ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....»	
20) ΜΟΝΙΜΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕ IPL(ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ) .....	29
22) ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ.....	30
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....»	
ΤΟΠΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....»	
ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.....»	
23) Η ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΟΛΑΤΑ ΔΕΡΜΑΤΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ.....	31
ΑΠΟΛΕΠΣΗ.....	31
24) ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΣΗ.....	32
PEELING ΜΕ ΟΞΕΑ ΦΡΟΥΤΩΝ.....»	
25) ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ.....	33
ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.....»	

26) ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ LIFESTYLE.....	35
27) ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ.....	36
ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ.....	37
28) Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΚΑΙ Η ΟΜΟΡΦΙΑ.....	38
ΕΞΟΛΟΘΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΜΠΑΡΜΠΙ.....»	
29) Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΥ.....	39
30) Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ.....	40
31) ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ.....	41
32) ΑΝΔΡΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ.....	42
33) ΕΡΕΥΝΑ.....	43-61
34 ) ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	62
36) ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	63

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Αισθητική είναι ο κλάδος της φιλοσοφίας που ασχολείται με τον ορισμό του ωραίου. Ο όρος εισήχθη για πρώτη φορά από το Γερμανό φιλόσοφο Baumgarten (Aesthetica, 1700), ο οποίος με το έργο του συνέβαλε στο να αναγνωριστεί η αισθητική σαν ξεχωριστός φιλοσοφικός κλάδος. Ο όρος αισθητική παράγεται από την << αίσθηση >>, την εμπειρία που προσλαμβάνουμε μέσω των αισθήσεων. Είναι ο παράγοντας εκείνος που επηρεάζει περισσότερο την άποψη που σχηματίζει κανείς για διάφορες καταστάσεις ή πρόσωπα.

Σύμφωνα με τον Κίρκεγκωρ (υπαρξιστής φιλόσοφος, 1813 - 1855) το αισθητικό στάδιο που περνά κάθε άνθρωπος είναι συνδεδεμένο με το νόημα της ζωής και της ευτυχίας. Οι εμπειρίες του ίδιου από την περίοδο εκείνη της ζωής του, το βοηθούν να δώσει τον ορισμό του αισθητικού ανθρώπου ([www.matia.gr/7/78/7806\\_1\\_16.html](http://www.matia.gr/7/78/7806_1_16.html)). Συμπερασματικά, η αισθητική είναι γενικά ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει κανείς γεγονότα ή ανθρώπους. Όμως είναι κάτι εντελώς υποκειμενικό, γιατί διαφορετική άποψη έχει κάποιος για κάτι που θεωρεί αισθητικά ωραίο ή αισθητικά άσχημο. Άρα, η αισθητική εξαρτάται από την κρίση του καθενός.

## Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η ομορφιά γενικά είναι το χαρακτηριστικό ενός ατόμου, ενός τόπου, ενός αντικειμένου ή μιας ιδέας που προσφέρει μια αέναη εμπειρία απόλαυσης, ευχαρίστησης, νοήματος και ικανοποίησης. Μελετάται ως κλάδος της αισθητικής, της κοινωνιολογίας, της κοινωνικής ψυχολογίας και του πολιτισμού (el. Wikipedia. Org/wiki/ΟΜΟΡΦΙΑ-66k). Ομορφιά σημαίνει αγάπη, γνώση και φροντίδα για τον εαυτό μας, το πρόσωπο και το σώμα μας. Σημαίνει επίσης και αποδοχή του εαυτού μας και προσπάθεια βελτίωσής του, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει άγχος ή σκοπό ζωής. Η ομορφιά, η ηρεμία και η καλαισθησία είναι από τα βασικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν ισορροπημένες προσωπικότητες. Η ανάγκη για αισθητική περιποίηση στις μέρες μας γίνεται όλο και πιο απαραίτητη αφού αποτελεί τον αντίποδα στους σύγχρονους ρυθμούς ζωής της καθημερινότητας.

Η έννοια της ομορφιάς μπορεί να αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, μια ιδιαίτερη θέση, ένα αντικείμενο ή ακόμα και μια ιδέα, τα οποία μπορεί να σχετίζονται με ευχαρίστηση ή ικανοποίηση. Ο χαρακτηρισμός "ιδανική ομορφιά" εκπροσωπείται σε ένα πρόσωπο που θαυμάζεται ή διαθέτει ευρύτερα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ομορφιά σε ένα συγκεκριμένο πολιτισμό (Peter Radford, e-articles.gr). Υπάρχουν πολλά ιστορικά στοιχεία που προσωποποιούν την ομορφιά, όπως η Κλεοπάτρα, η Ελένη της Τροίας, όπως επίσης και η Μέριλιν Μονρόε.

Στο παρελθόν χρησιμοποιώντας κάποιος τη λέξη ομορφιά μπορούσε να φανταστεί την απόλυτη τελειότητα. Όμως η σιγουριά των αναλλοίωτων αισθητικών προτύπων υποχώρησε μπροστά στη ριζική επανατοποθέτηση του ατόμου στο κατώφλι του σύγχρονου κόσμου (Vigarello, 2004). Εδώ το ζητούμενο είναι πλέον οι ξεχωριστές ομορφιές, τόσο πιο αξιοσημείωτες τόσο πιο μοναδικές. Οι πρακτικές του καλλωπισμού πολλαπλασιάζονται και διαφοροποιούνται: μεταξύ άλλων, το μακιγιάζ, οι φροντίδες ομορφιάς, τα καλλυντικά προϊόντα, οι χειρουργικές επεμβάσεις, μέσα των οποίων ο καθένας ονειρεύεται να ανασυστήσει την προσωπικότητά του. Το στοιχείο του τεχνάσματος βασιλεύει. Οι κανόνες του ωραίου εξαρτώνται από την κάθε εποχή και τις αξίες της. Από το πρόσωπο της Τζοκόντα μέχρι τις σύγχρονες συλφίδες, δεν είναι μόνο τα κριτήρια της ομορφιάς που έχουν αλλάξει. Ο George Vigarello δείχνει ότι η ιστορία του πολιτισμού διαμορφώνει επίσης τα σώματα των γυναικών και των ανδρών. Η εμφάνιση που δεν παύει να διακρίνει τα άτομα, εκφράζει ταυτόχρονα τις αντιθέσεις που υπάρχουν ανάμεσα σε κοινωνικές ομάδες, γενιές και τρόπους ζωής. Περίλαμπρο ή ανησυχητικό αντικείμενο του καθρέφτη, η ομορφιά γίνεται η ίδια καθρέφτης των κοινωνιών που την ορίζουν.

## **Ο ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ**

Η τέχνη της περιποίησης και διατήρησης της ομορφιάς απασχόλησε τις γυναίκες από αρχαιοτάτους χρόνους. Στους μακρινούς χρόνους της Κλεοπάτρας, της Λαίδας, της Φρόνης και της Σαλώμης, όλες οι γυναίκες ήξεραν να περιποιούνται την επιδερμίδα τους, με διάφορα παρασκευάσματα, ειδικά για την αξιοποίηση και τη διατήρησή της. Στην αρχαιότητα, ο καλλωπισμός σώματος και προσώπου έχει εξέχουσα σημασία είτε για θρησκευτικούς λόγους ( αρχαία Αίγυπτος ) είτε πολύ απλά για λόγους καλαισθησίας ( Αρχαία Ελλάδα ). Ο χριστιανισμός θεώρησε το φθαρτό ανθρώπινο σώμα ως εμπόδιο στην σωτηρία της ψυχής για



αυτό και η ενασχόληση με τον καλλωπισμό θεωρήθηκε αμαρτία. Η άποψη αυτή, βρήκε ακραία απήχηση στους σκοτεινούς χρόνους του Μεσαίωνα ως και την Αναγέννηση. Σε αυτή την περίοδο στην Δυτική κυρίως Ευρώπη εξοστρακίζεται ακόμα και το απλό πλύσιμο του σώματος (Ο καλλωπισμός τον 19ο αιώνα μ.Χ, [www.eimastegynaikes.gr](http://www.eimastegynaikes.gr)).

Η πολιτιστική ανάπτυξη των αρχαίων Ελλήνων έφτασε στο αποκορύφωμά της τα χρόνια μεταξύ 460-146 π.Χ περίπου. Έκαναν υπερβολική χρήση αρωμάτων και καλλυντικών τα οποία χρησιμοποιούσαν σε θρησκευτικές τελετές, για προσωπική χρήση και για ιατρικούς σκοπούς (Gerson, 1994). Οι Ελληνίδες άλειψαν με καολίνη τα μάτια τους και χρησιμοποιούσαν ζωηρό κόκκινο χρώμα στα μάγουλα και στα χείλη. Το βερμύλιο ήταν μια έντονη κόκκινη μπογιά που αποτελείτο από θειούχο υδράργυρο και φτιάχνονταν τρίβοντας θειούχο υδράργυρο σε ψιλή σκόνη. Το προϊόν αυτό αναμειγνύονταν με αλοιφή και εφαρμόζονταν στο πρόσωπο με τον ίδιο τρόπο που χρησιμοποιούμε σήμερα τα καλλυντικά. Στην αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι φαίνεται να είχαν αναπτύξει πολλές συνταγές καλλυντικών χρησιμοποιώντας ως συστατικά άγρια φυτά, βότανα, κατσικίσιο γάλα, φυτικά έλαια, ρινίσματα ξύλων όπως κυπαρισσιού και κέδρου καθώς και κοπριά. Οι αρχαίοι Έλληνες επίσης χρησιμοποιούσαν ακόμα από την εποχή του χαλκού, τον λευκό μόλυβδο για την λεύκανση του προσώπου τους. Μια παράδοση που πέρασε στην συνέχεια και στους Ρωμαίους. Οι Έλληνες πίστευαν στην καθαριότητα και έχτιζαν περίτεχνα μπάνια. Αυτοί επίσης ανέπτυξαν θαυμάσιους τρόπους χτενίσματος των μαλλιών, φροντίδας του δέρματος και των νυχιών. Σύμφωνα με παραστάσεις από ναούς, τάφους, αλλά και από διάφορα κείμενα που έχουν σωθεί, φαίνεται ότι η τέχνη του καλλωπισμού ήταν πολύ σημαντική για τους αρχαίους Αιγυπτίους. Ο καλλωπισμός τους περιλάμβανε περίτεχνα κοσμήματα, αρωματικά έλαια, περούκες και έντονο μακιγιάζ. Ήταν πολύ καθαροί και φρόντιζαν με προσοχή τα ρούχα τους και το σώμα τους. Όσο μεγαλύτερο κύρος είχε ένα πρόσωπο, τόσο πιο περίτεχνο ήταν το βάψιμο και το ντύσιμό του ([www.nea-acropolis-heraklio.gr](http://www.nea-acropolis-heraklio.gr)).

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτριβαν το δέρμα τους με λάδια και αρώματα. Τα αρωματικά έλαια μαλάκωναν την επιδερμίδα και την προστάτευαν από τον ήλιο και από τις αμμοθύελλες. Ήταν πολύ σημαντικό για τους Αιγυπτίους να μυρίζουν όμορφα, επειδή η



δυσοσμία του σώματος ήταν ένδειξη αμαρτίας. Για να είναι σίγουροι ότι θα μύριζαν όμορφα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, τοποθετούσαν πάνω στο κεφάλι τους έναν κώνο, ο οποίος ήταν ποτισμένος με μια γλυκιά αλοιφή, που τις ζεστές νύχτες έλιωνε αργά πάνω στα μαλλιά τους. Ράντιζαν τα ρούχα τους με άρωμα φτιαγμένο από μύρο, λιβάνι και αρωματικά φυτά. Οι κυρίες μασούσαν χάπια από μέλι για να έχουν γλυκιά αναπνοή. Τα είδη για το μακιγιάζ φυλάγονταν σε όμορφες κασετίνες. Τα βλέφαρα βάφονταν με πράσινο χρώμα, από τριμμένη μαλακή πέτρα, το μαλαχίτη, καθώς επίσης και με γαλάζιο, από ψήγματα χαλκού. Οι Αιγύπτειες τόνιζαν το περίγραμμα των ματιών τους με μαύρο μαλακό μολύβι, που το έφτιαχναν από μολυβδομετάλλευμα και νερό. Έτσι τα μάτια τους φαίνονταν μεγαλύτερα και προστατεύονταν από τον ήλιο. Τα μάγουλα και τα χείλη τα έβαφαν με κόκκινη ώχρα. Φορούσαν στα χείλη τους κόκκινη θεραπευτική αλοιφή και έβαφαν επίσης κόκκινα τα νύχια των χεριών και των ποδιών τους. Χρησιμοποιούσαν ειδικές κρέμες για να έχουν φωτεινό πρόσωπο, αλλά και για να αποφύγουν τις ανεπιθύμητες ρυτίδες. Οι καθρέφτες ήταν απαραίτητοι για το μακιγιάζ και το χτένισμα. Ο αιγυπτιακός καθρέφτης ήταν ένας στρογγυλός, πολύ γυαλιστερός μεταλλικός δίσκος, συνήθως από μπρούντζο. Το σχήμα και η λάμψη του θύμιζε στους Αιγυπτίους το ζωοδότη ήλιο, για αυτό και οι καθρέφτες ήταν σημαντικά θρησκευτικά αντικείμενα. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι πήραν πολλές συνήθειες από τους Έλληνες και χρησιμοποιούσαν πολλά καλλυντικά και αρώματα. Περίπου το 454π.Χ οι Ρωμαίοι άρχισαν να ξυρίζουν το πρόσωπό τους και το καθαρό ξυρισμένο πρόσωπο έγινε διάσημο. Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν καλλυντικά φτιαγμένα από γάλα, μέλι και ορισμένες φορές από φίνο κρασί. Ένα μείγμα κιμωλίας και λευκού μόλυβδου χρησιμοποιούταν σαν καλλυντικό για το πρόσωπο. Ορισμένα καλλυντικά φτιάχνονταν από καλαμπόκι, αλεύρι, γάλα μαζί με φρέσκο βούτυρο. Οι Ρωμαίοι δημιούργησαν ποικιλία τύπων για να ασπρίζουν και να σκουραίνουν τα μαλλιά. Επίσης, χρησιμοποιούσαν αντιρυτιδικές κρέμες με βάση το ελαιόλαδο αλλά και μάσκες προσώπου με μίγμα από σύκο, μπανάνα, αλεύρι από βρώμη και ροδόνερο.

Τα Ρωμαϊκά μπάνια ήταν αξιοθαύμαστα κτίρια με χωριστούς χώρους για άντρες και γυναίκες. Μετά το μπάνιο χρησιμοποιούσαν πλούσια έλαια ώστε να διατηρούν το δέρμα τους υγιές και ελκυστικό.

Κατά την περίοδο του Μεσαίωνα η θρησκεία έπαιξε βασικό ρόλο στις ζωές και στις συνήθειες των ανθρώπων. Το μπάνιο δεν ήταν καθημερινή ιεροτελεστία, αλλά τα ευωδιαστά έλαια χρησιμοποιούνταν από εκείνους που μπορούσαν να τα αποκτήσουν. Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν χρωματιστά καλλυντικά για τα μάγουλα, αλλά όχι για τα μάτια αν και το μακιγιάζ για εκείνη την εποχή ήταν επικίνδυνο. Γυναίκες που βάφονταν κινδύνευαν να καούν

στην πυρά από την ιερά εξέταση με την κατηγορία της μάγισσας. Ακόμα και στη βικτωριανή εποχή κινδύνευαν να χαρακτηριστούν μάγισσες, καθώς πολύ πιθανά τους αποδίδονταν από το δικαστήριο πρόθεση αποπλάνησης του ανδρικού φύλου (Gerson, 1994).

Στα χρόνια της Αναγέννησης και πιο συγκεκριμένα στη βικτωριανή εποχή οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν πολύ λίγο μακιγιάζ, καθώς η εποχή αυτή είναι γνωστή ως μια από τις πιο αυστηρές και περιορισμένες περιόδους της ιστορίας. Οι περίπλοκες εμφανίσεις περιορίζονταν μόνο στο θέατρο. Παρόλα αυτά άνδρες και γυναίκες ενδιαφέρονταν για την καθαριότητα και την προσωπική τους φροντίδα. Για τη διατήρηση της υγείας και ομορφιάς του δέρματος, χρησιμοποιούσαν μάσκες ομορφιάς και μείγματα από μέλι, αυγά, γάλα, τραχανά, λαχανικά και άλλα συστατικά. Οι Βικτωριανές τσίπαγαν τα μάγουλά τους και δάγκωναν τα χείλια τους προκειμένου να μη χρησιμοποιήσουν χρωματιστά καλλυντικά.

### **Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΟΝ 20ο ΑΙΩΝΑ**

Στα λεξικά των αρχών του 20ου αιώνα δεν ανευρίσκεται η λέξη «αισθητικός». Το επάγγελμα αυτό όπως και το ινστιτούτο ομορφιάς αποτελούν καινοτομίες των αρχών του 20ου αιώνα. Η Helena Rubinstein ( πολωνίδα επιχειρηματίας καλλυντικών ), ταξιδεύοντας μεταξύ Ευρώπης και Αυστραλίας, δημιούργησε μια κρέμα προσώπου και στη συνέχεια σειρά προϊόντων ομορφιάς για το πρόσωπο και το σώμα. Τα ινστιτούτα αισθητικής που ίδρυσε στο Λονδίνο, στο Παρίσι και στις ΗΠΑ εγκαινίασαν από τη δεκαετία του 1910 ένα διεθνές πρότυπο το οποίο θα μαζικοποιηθεί τις επόμενες δεκαετίες. Η αγορά αυτή της ομορφιάς θα διευρυνθεί με τη διαφήμιση και τα γυναικεία περιοδικά, όπου θα διατυπώνεται και θα διαδίδεται ο κανόνας ομορφιάς της κάθε εποχής. Η συγκριτική ανάγνωση του γυναικείου Τύπου μέσα στον 20ό αιώνα δείχνει τη συνεχή τάση απίσχνασης της γυναικείας σιλουέτας, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται ο ερωτισμός και η ομορφιά γίνεται όλο και περισσότερο προκλητική (Κουλούρη, 2005).

Με την εφεύρεση του κινηματογράφου και την έκρηξη της εικόνας κατασκευάζεται ένας καινούργιος κόσμος ηρώων και προτύπων. Η «βιομηχανία ονείρων» του Χόλυγουντ παράγει μια σειρά «σταιρ», βεντέτες, μορφές παραδειγματικές που λειτουργούν ως πρότυπα και «πρέσβειρες» ομορφιάς. Η «φωτογένεια» είναι τώρα σημαντική παράμετρος της ομορφιάς ενώ η σωματική αισθητική ανανεώνεται μέσα από τον τρόπο που δείχνουμε και κινηματογραφούμε το σώμα και το πρόσωπο. Μέσα στη δεκαετία του '20 εξάλλου εμφανίζεται η νέα μόδα των διαγωνισμών ομορφιάς (καλλιστείων), με πολλές «Miss» να συνωστίζονται στην εφήμερη δημοσιότητα. Τις τελευταίες δεκαετίες, όπως έδειξε ο Georges Vigarello ( 2004 ), παρατηρείται ένας εκδημοκρατισμός της ομορφιάς: η ομορφιά δεν είναι

κληρονομικό προνόμιο, μπορεί να κατακτηθεί, μαζικοποιείται. Πράγματι, όπως δείχνουν οι στατιστικές, η αγορά των καλλυντικών δεν αποτελεί προνόμιο μιας κοινωνικής τάξης, ενώ η πλαστική χειρουργική προσφέρει «ομορφιά για όλους» και καταργεί την ομορφιά ως αποκλειστικό προνόμιο της φύσης. Η κατάκτηση της ομορφιάς επεκτείνεται πλέον σε μεγαλύτερες ηλικίες - μέσω των αντιγηραντικών προϊόντων - και στο ανδρικό φύλο με τις σειρές καλλυντικών «για άντρες». Καταργείται - ή έστω υπονομεύεται - η έννοια του «ωραίου φύλου» και διαταράσσεται η ευθεία σύνδεση ομορφιάς και νεότητας. Η ομορφιά γίνεται λοιπόν προσιτή και ο καθρέφτης επιβεβαιώνει την ιδιαίτερη επένδυση στην εξατομικευμένη εικόνα της.

## Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η αισθητική εμφανίζεται στην Ελλάδα λίγο πριν το 1950 . Οι πρώτες αισθητικοί προέρχονται από την Γαλλία όπου φέρνουν τον καθαρισμό προσώπου, την αποτρίχωση, το μασάζ μαζί με τα περίφημα Γαλλικά καλλυντικά ([www.sepae.gr](http://www.sepae.gr)). Πελάτισσές τους οι κυρίες της «καλής» κοινωνίας και καλλιτέχνιδες από τον χώρο του θεάματος. Σταδιακά η πελατεία αυξάνεται και τα «Ινστιτούτα καλλονής» δίνουν λύση σε πολλά προβλήματα ομορφιάς. Απευθύνονται σε γυναίκες από περισσότερες κοινωνικές τάξεις, που όσο περνά ο καιρός αυξάνονται. Τα ινστιτούτα ή κέντρα αισθητικής, μέχρι την δεκαετία του '90 προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο καταναλωτικό κοινό, μέχρι που στην αγορά μπήκαν τα κέντρα αδυνατίσματος και τα χιλιάδες μικρά ή μεγάλα κέντρα που λειτουργούν χωρίς τις προϋποθέσεις του νόμου.

Οι γυναίκες σήμερα προσπαθώντας να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους, παραγκωνίζουν αρκετά τον εαυτό τους. Μαθαίνοντας από μικρή ηλικία να φροντίζουν τους άλλους ,γιατί αυτός είναι ο ρόλος που τους έχουν μάθει, ξεχνούν τον εαυτό τους, την εμφάνισή τους ακολουθώντας τους γρήγορους ρυθμούς ζωής. Εργαζόμενες, μητέρες, σύζυγοι, νοικοκυρές. Ίσως για αυτό το λόγο καταφεύγουν σε χώρους περιποίησης και αισθητικής, σαν μια απόπειρα να ξεφύγουν από τις ανάγκες των άλλων και να ικανοποιήσουν τις δικές τους. Αυτοί οι χώροι δεν είναι χώροι ικανοποίησης της ματαιοδοξίας τους. Κάθε στιγμή με την αισθητικό είναι στιγμή για τη φροντίδα του εαυτού τους. Νιώθουν σε αντίθεση με την υπόλοιπη ζωή τους, το ενδιαφέρον των άλλων για αυτές. Μπορούν να ενδιαφερθούν για τον εαυτό τους, να χαλαρώσουν, να έρθουν σε επαφή με άλλους, να μοιραστούν τα προβλήματά τους και με τις περιποιήσεις της αισθητικού να ανέβει η ψυχολογία τους.

## ΠΑΡΟΧΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΑ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Στα ινστιτούτα αισθητικής η κάθε γυναίκα μπορεί να απολαύσει μεγάλη ποικιλία περιποιήσεων που αφορούν το σώμα της και το πρόσωπό της.

### ΠΡΟΣΩΠΟ:

- καθαρισμός δέρματος, βαθύς καθαρισμός και απολέπιση (επιφανειακή απολέπιση, βαθειά απολέπιση)
- φροντίδα με μάσκες(πλαστικές μάσκες, μάσκες καουτσούκ, αυτοθερμαινόμενες, ενυδατικές κ.α.
- αντιμετώπιση ακμής (μη φλεγμονώδους)
- αντιγηραντικές περιποιήσεις (ρυτίδες, σύσφιξη, αναζωογόνηση...)
- ενυδατικές περιποιήσεις
- αποτρίχωση (τριχοφυΐα προσώπου)
- θεραπείες για λάμψη, λεύκανση, αντιμετώπιση δυσχρωμιών (κηλίδες, πανάδες)
- μακιγιάζ, σχήμα φρυδιών.

### ΣΩΜΑ:

- μασάζ (σουηδική μάλαξη, shiatsu, λεμφικό μασάζ...)
- λιποδιάλυση
- παχυσαρκία-κυτταρίτιδα
- σύσφιξη
- αποτρίχωση σώματος
- ηλεκτροθεραπεία

Σημαντικό ρόλο στις παραπάνω περιποιήσεις, που παρέχονται στα ινστιτούτα ομορφιάς, πέρα από τη χρήση των καλλυντικών σκευασμάτων, παίζει η χρήση μηχανημάτων που τα τελευταία χρόνια εξελίσσονται όλο και περισσότερο με μοναδικό στόχο τη βελτίωση και ανάδειξη της γυναικείας ομορφιάς.

## **ΤΑ ΡΕΥΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

Η Ηλεκτροθεραπεία σαν βασικός τομέας της Αισθητικής εξελίσσεται ραγδαία τις τελευταίες δεκαετίες δίνοντας τεράστιες δυνατότητες στις παρεχόμενες αισθητικές εφαρμογές. Σημαντικός σταθμός στην εξέλιξή της αλλά και αφετηρία για αναζήτηση καλύτερης ποιότητας θεραπευτικών σχημάτων υπήρξε η εισαγωγή στην καθημερινή αισθητική πράξη των σύγχρονων ηλεκτροθεραπευτικών μέσων, όπως των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, παρεμβαλλομένων ρευμάτων, ρευμάτων TENS, Laser.

**ΜΙΚΡΟΡΕΥΜΑΤΑ:** Τα μικρορεύματα είναι ρεύματα χαμηλής συχνότητας, παρόμοιας με τη συχνότητα που λειτουργούν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού. Έτσι το σώμα μας τα δέχεται πιο εύκολα σαν μια δικιά του λειτουργία (www.figura.gr, 2009). Είναι μια συνολική και αποτελεσματική αγωγή, δρώντας ανάλογα με τη συχνότητα και τις κινήσεις που χρησιμοποιεί η εξειδικευμένη αισθητικός. Διεγείρει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, αποκαθιστά τον τόνο των μυών, οι ρυτίδες λειαίνουν και οι μυς επανακτούν την σφριγηλότητα τους, εξαλείφονται οι μόνιμες εκφράσεις από το στρες που δημιουργούν νέες γραμμές.

**ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΣΥΝΕΧΕΣ ΡΕΥΜΑ:** Το συνεχές ή γαλβανικό ρεύμα χαρακτηρίζεται από συνεχή ροή ηλεκτρικών φορτίων προς μια κατεύθυνση. Η ένταση του ρεύματος αποτελεί τη βασική εκείνη παράμετρο που προσδιορίζει το ιδιαίτερο βιολογικό του αποτέλεσμα και άρα την εκάστοτε θεραπευτική του ικανότητα. Στις αισθητικές θεραπείες, οι τιμές της έντασης που εφαρμόζονται είναι από 0,3mA μέχρι και 0,8mA (Αρχοντάκης, 2004). Καθώς το ρεύμα περνά μέσα από τους ιστούς του σώματος, ένα μέρος της ηλεκτρικής ενέργειας μετατρέπεται σε θερμότητα, με αποτέλεσμα: την τοπική αγγειοδιαστολή, την περιοχική υπεραιμία. Επειδή οι ιστοί αποτελούν ιοντικά διαλύματα, κατά τη διέλευση συνεχούς ρεύματος μέσα από αυτούς, προκαλείται μετακίνηση τόσο των ιόντων όσο και των κolloειδών μορίων. Έτσι, κατά την εφαρμογή του ρεύματος ο θετικός πόλος παρουσιάζει:

- αναλγητικά, καταπραϋντικά αποτελέσματα
- αγγειοσυστολή

- ελάττωση αιματικής ροής
- σύσφιξη ιστών
- μικροβιοκτόνο και στυπτική δράση, ενώ ο αρνητικός πόλος παρουσιάζει:
- διεγερτικά αποτελέσματα
- φαινόμενα αγγειοδιαστολής
- αύξηση αιματικής ροής
- απομάκρυνση λιπών
- μαλθακότητα και καταστροφή ιστών.

Η συχνότητα των συνεδριών είναι 2-3 φορές την εβδομάδα και για ένα πρώτο ευκρινές θεραπευτικό αποτέλεσμα απαιτούνται 10-14 συνεδρίες.

**ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟ ΡΕΥΜΑ:** Πρόκειται για ρεύμα που παρουσιάζει περιοδική αντιστροφή της πολικότητάς του. Ανάλογα με τη μορφή της παλμοσειράς του διακρίνεται σε ημιτονοειδές, φαραδικό και τετραγωνικό. Ανάλογα με τον αριθμό των φάσεων του διακρίνεται σε μονοφασικό, διφασικό, πολυφασικό. Το ρεύμα αυτό συντελεί στην ταχύτερη αποσυμφόρηση της υπό θεραπεία περιοχής από τα παραγόμενα τοξικά μεταβολικά προϊόντα.

**ΦΑΡΑΔΙΚΟ ΡΕΥΜΑ:** Πρόκειται για ειδική μορφή εναλλασσόμενου ρεύματος. Τα ηλεκτρόδια που χρησιμοποιούνται είναι τα επικαλυπτόμενα και τα γυμνά ελαστικά ηλεκτρόδια. Σε θεραπείες προσώπου χρησιμοποιείται μόνο η πρώτη κατηγορία ηλεκτροδίων. Η εφαρμογή του ρεύματος διακρίνεται ανάλογα με τον τρόπο τοποθέτησής τους σε μονοπολική και διπολική.

- διπολική εφαρμογή: δύο όμοια ηλεκτρόδια τοποθετούνται πάνω στο μυ που πρόκειται να ερεθιστεί
- μονοπολική εφαρμογή: ένα μεγάλο ηλεκτρόδιο τοποθετείται μακριά από το μυ που πρόκειται να ερεθιστεί αλλά στην ίδια μεριά σώματος.

Επειδή εφαρμόζονται μέση συχνότητας ρεύματα, παρατηρείται μείωση της αντίστασης του δέρματος και διείσδυση ρεύματος σε μεγαλύτερο βάθος. Τα φαραδικά ρεύματα προκαλούν:

- ερεθισμό των εν τω βάθει κυρίως μυϊκών μαζών, με αποτέλεσμα την βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας στους πάσχοντες ιστούς
- βοηθούν στην ελάττωση του τοπικού οιδήματος και στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας του μεσοκυττάριου υγρού, που χαρακτηρίζει τις πάσχουσες υπό γήρανση περιοχές
- επιτάχυνση κυτταρικού μεταβολισμού (Αρχοντάκης, 2004).

**ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟ ΡΕΥΜΑ:** είναι το ρεύμα εκείνο όπου δύο ή και περισσότερα ηλεκτρικά ρεύματα εφαρμόζονται ταυτόχρονα στο ίδιο σημείο. Στο σημείο όπου δύο ρεύματα διασταυρώνονται, δημιουργείται νέο ρεύμα μέσης συχνότητας που καλείται διασταυρούμενο ή παρεμβαλλόμενο (Δερβίσογλου, 2003). Χρησιμοποιούνται για:

- λεμφικό μασάζ
- μυϊκή γυμναστική
- βελτίωση του κυκλοφορικού
- εξάλειψη των υγρών στους ιστούς
- καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και θετική επίδραση στην κυτταρίτιδα.

## **ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ**

Τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται στις αισθητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος είναι τα εξής:

**ΠΡΟΣΩΠΟ: Μηχάνημα ατμού (vaper):** το μηχάνημα αυτό παίζει σημαντικό ρόλο στον καθαρισμό του δέρματος και τις θεραπείες ακμής. Γίνεται ένα ατμόλουτρο, το οποίο σκοπό έχει αφενός να βοηθήσει τη διαστολή των πόρων με τον ατμό και αφετέρου να διευκολύνει την αναπνοή του δέρματος με το όζον. Το όζον έχει απολυμαντική και αντιβακτηριδιακή δράση και επιπλέον δίνει οξυγόνο στο δέρμα (Πατζίκα, 2001).

**Συσκευή υψίσυχνων ρευμάτων:** τα υψίσυχνα ρεύματα είναι εναλλασσόμενα ρεύματα με συχνότητα από 5.000Hz και άνω. Κατά την εφαρμογή του, το δέρμα δεν πρέπει να έχει ίχνος κρέμας, γιατί τότε η δράση των υψίσυχνων ρευμάτων διασκορπίζεται. Η δράση τους είναι

καταπραϋντική λόγω της παραγωγής σπινθήρων και αντισηπτική λόγω του όζοντος το οποίο παράγουν.

**Συσκευή γαλβανικού ρεύματος:** χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση της επιφανειακής λιπαρότητας, του σμήγματος και των άχρηστων ουσιών της επιδερμίδας (Αρχοντάκης, 2004). Το ενεργητικό ηλεκτρόδιο της συσκευής τυλίγεται με βρεγμένο βαμβάκι και εφαρμόζεται στο πρόσωπο της ασθενούς, όπου κρατά με το ένα χέρι το παθητικό ηλεκτρόδιο. Η έντασή του αυξάνεται σταδιακά μέχρι ο ασθενής να αισθανθεί μεταλλική γεύση στο στόμα. Μηχάνημα αναρρόφησης: βοηθά στο βαθύ καθαρισμό των πόρων του δέρματος. Δρα σαν μια μικρή ηλεκτρική σκούπα στην αναρρόφηση βαθιά χωμένων ακαθαρσιών, λίπους και άλλων καταλοίπων. Επίσης, δίνει ένα βαθύ διαπεραστικό μασάζ και επαναφέρει το αίμα στην επιφάνεια δέρματος (Gerson, 1994).

**Συσκευή ιοντοφόρησης:** Πρόκειται για τη χρησιμοποίηση των ηλεκτρολυτικών ιδιοτήτων του συνεχούς ρεύματος για τη διείσδυση διαφόρων ιόντων μέσω της επιδερμίδας προς τους εν τω βάθει ιστούς. Ο ηλεκτρισμός ερεθισμός που επιτυγχάνεται ευθύνεται για τη βελτίωση της τοπικής αιματικής κυκλοφορίας. Στην περίπτωση της γήρανσης κάθε θεραπευτική συνεδρία μπορεί να διαρκέσει από 15-30min.

**Μηχάνημα μεσοθεραπείας:** η λειτουργία του βασίζεται στην αρχή της Ηλεκτροδιαπερατότητας (electroporation). Η τεχνολογία αυτή χρησιμοποιεί ειδικές ηλεκτρικές κυματομορφές, οι οποίες επιτυγχάνουν την προσωρινή διάνοιξη των πόρων του δέρματος επιτρέποντας με αυτόν τον τρόπο τη βαθειά διείσδυση εξειδικευμένων σκευασμάτων ([www.beautylinelaser.gr](http://www.beautylinelaser.gr)).

## **ΦΩΤΟΛΥΣΗ:**

**α) IPL:** μηχανήματα που αποσκοπεί στη μόνιμη μείωση των τριχών και στηρίζεται τη λειτουργία του στην επιλεκτική απορρόφηση της φωτεινής δέσμης επιλεγμένου μήκους κύματος. Η αποτρίχωση με συσκευές εκπομπής έντονου παλμικού φωτός (Intensed Pulsed Light-IPL) είναι μια μέθοδος για την αντιμετώπιση της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας σε πρόσωπο και σώμα, η οποία καταπολεμά το πρόβλημα αποτελεσματικά, χωρίς πόνο και μόνιμα. Το παλμικό φως υψηλής ενέργειας που εκπέμπεται από το ειδικό μηχανήματα θερμαίνει τις τρίχες και «ταξιδεύοντας» μέσω της μελανίνης τους φτάνει στη ρίζα και την καταστρέφει (Σκούρας,



2009).



**β) LASER:** Η δέσμη φωτός του λέιζερ απορροφάται επιλεκτικά μόνον από τη μελανίνη της ρίζας στην τρίχα και προκαλεί θερμική νέκρωση του βολβού της σε κλάσματα του δευτερολέπτου, χωρίς να βλάπτει το περιβάλλον δέρμα. Η διαδικασία αυτή διαρκεί λιγότερο από ένα τέταρτο του δευτερολέπτου σε κάθε τρίχα. Κατά την διάρκεια της πρώτης θεραπείας επηρεάζονται όσες τρίχες βρίσκονται σε φάση αναγέννησης, ενώ αυτές που βρίσκονται σε μετέπειτα φάση ζωής επανεκφύονται κανονικά. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να γίνουν επαναληπτικές θεραπείες μεταξύ των οποίων θα πρέπει να μεσολαβεί διάστημα μερικών εβδομάδων για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος (Αποτρίχωση, [www.menshealth.gr](http://www.menshealth.gr)).

**Συσκευή ηλεκτρικής αποτρίχωσης (ηλεκτρόλυση):** η ριζική αποτρίχωση γίνεται με την εισαγωγή ηλεκτρικού ρεύματος ακριβώς στην ενεργή βάση του τριχικού θύλακα, με τη μεσολάβηση βελόνας. Οι ιστοί του δέρματος αντιδρούν στο ηλεκτρικό ρεύμα και παράγεται θερμότητα που τελικά προκαλεί την απόσπαση της τρίχας μέσα από το θύλακα της.

**ΣΩΜΑ:** τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται για το σώμα, εξυπηρετούν κυρίως την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας, με αποτέλεσμα τη βελτίωση του σώματος αισθητικά.

**Μηχανήματα εφίδρωσης: α) σάουνα:** προκαλεί την άνοδο της θερμοκρασίας στο σώμα. Η θερμοκρασία της κυμαίνεται στους 50-100 βαθμούς Κελσίου και η διάρκειά της είναι από 10'-35'. Είναι απαραίτητη στη σπογγώδη παχυσαρκία και στην κυτταρίτιδα, όπου έχουμε καταστάσεις κατακράτησης νερού (Δερβίσογλου, 2003).

**β) θερμαινόμενες κουβέρτες:** αποτελούν λύση γι' αυτούς που απαγορεύεται να κάνουν σάουνα και για άτομα που δεν ιδρώνουν εύκολα.

**Συσκευή ιοντοφόρησης:** βοηθά στη διείσδυση δραστικών συστατικών στα βαθύτερα στρώματα δέρματος.

**Συσκευή υπερήχων:** η εφαρμογή υπερήχων προκαλεί φυσικές και χημικές αντιδράσεις στους ιστούς. Οι σημαντικότερες είναι αυτές που λαμβάνουν χώρα στο νευρικό και μυϊκό ιστό καθώς και στις ίνες κολλαγόνου. Με τις δονήσεις που προκαλούν στα κύτταρα του συνδετικού ιστού, βοηθούν στην απελευθέρωση του νερού και στην απομάκρυνση των προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης, με αποτέλεσμα η μεσοκυττάρια ουσία να επανέρχεται στην αρχική της μορφή. Επιτυγχάνεται η αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας των ιστών και των κυττάρων, η απορρόφηση των οιδημάτων, αυξάνεται η μικρή κυκλοφορία.

Έτσι, λοιπόν, οι υπέρηχοι ενδείκνυνται για:

- τη βελτίωση κυτταρίτιδας μηρού, γλουτών, κοιλιάς
- περιπτώσεις τοπικής παχυσαρκίας.

**Μηχάνημα αναρρόφησης (βεντούζες):** χρησιμοποιείται όταν το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι έντονο, με σκοπό να επιτευχθεί το αποτέλεσμα της μάλαξης. Η μάλαξη με βεντούζες φτάνει σε βαθύτερα στρώματα του λιπώδους ιστού και αυξάνει την αιμάτωση του δέρματος.

**Συσκευή συμπίεσης-αποσυμπίεσης:** εξυπηρετεί την επιφανειακή λεμφοπαροχέτευση, με αποτέλεσμα την καλύτερευση των κυκλοφοριακών ανεπαρκειών.

**Μηχανήματα μυοπαθητικής γυμναστικής:** μηχανήματα που γυμνάζουν τους μύες του σώματος χωρίς καμιά δραστηριότητα του ατόμου, διοχετεύοντας στους μύες ηλεκτρικά ερεθίσματα.

**Μηχάνημα μεσοθεραπείας:** όπως και στο πρόσωπο διεισδύονται ουσίες που εξυπηρετούν τη λιποδιάλυση και την κυτταρίτιδα.

**IPL και LASER:** για αποτρίχωση σώματος.

## ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Καλλυντικό είναι κάθε ουσία ή παρασκεύασμα που προορίζεται να έλθει σε επαφή, με διάφορα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, τριχωτά μέρη του σώματος και της κεφαλής, νύχια, χείλη και εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τους βλεννογόνους της στοματικής κοιλότητας, με σκοπό τον καθαρισμό αυτών των σημείων, τον αρωματισμό τους, την αλλαγή της εμφάνισης, τη διόρθωση των σωματικών ουλών, την προστασία τους ή τη διατήρησή τους, σε καλή κατάσταση. Στο άρθρο 2 της οδηγίας των καλλυντικών (οδηγία 768 του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου της 27ης Ιουλίου 1976) απαιτείται να μην προκαλείται βλάβη στην ανθρώπινη υγεία από οιοδήποτε καλλυντικό προϊόν διατίθεται στην αγορά της Κοινότητας, εφόσον αυτό χρησιμοποιείται υπό φυσιολογικές ή ευλόγως προβλεπόμενες συνθήκες ([www.dolceta.eu/kypros/mod3.php](http://www.dolceta.eu/kypros/mod3.php)).

Σκοπός των καλλυντικών προϊόντων είναι η διατήρηση της καλής κατάστασης του δέρματος, ο καθαρισμός, η προστασία. Η σωστή επιλογή των προϊόντων και η σωστή χρησιμοποίησή τους από την αισθητικό, εξασφαλίζει την αποτελεσματική δράση τους. Τα καλλυντικά προϊόντα υπάρχουν σε διάφορα είδη και μορφές:

- Προϊόντα καθαρισμού: γαλακτώματα, λοσιόν, κρέμες καθαρισμού, σαπούνια
- Προϊόντα για ειδικές δερματικές περιποιήσεις: κατά της αφυδάτωσης, σμηγματόρροιας, των ρυτίδων κ.τ.λ.
- Προϊόντα προστασίας: υδατικές κρέμες, αμπούλες, μάσκες κ.α.
- peelings: προϊόντα με κύρια δράση την απομάκρυνση των νεκρών κερατινοκυττάρων (τριβής, γομώδη, χημικά, ενζυμικά )
- μάσκες: καλλυντικά τα οποία εφαρμόζονται με παρατεταμένη παραμονή του προϊόντος στο δέρμα (αργιλώδεις, υδροκολλοειδείς, γαλακτοματοποιημένες, μάσκες κεριών) (Γαργαρονάκη Ε., Πατζίκα Τ., Ρέππας Κ., 2002).

## ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

### ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΣΑΛΟΝΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

#### ΣΜΙΛΕΥΜΕΝΗ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΜΕ ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ (Endermologie)

Η φιλοσοφία της θεραπείας στηρίζεται στην ηλεκτρονικά ελεγχόμενη μηχανική δράση δύο κυλίνδρων, οι οποίοι κινητοποιούν και μηχανοποιούν τον δερματικό ιστό. Αυτή η δερματική διέγερση βοηθά στην εναρμόνιση του συνδετικού ιστού αυξάνοντας την κυκλοφορία, τόσο την αιματική όσο και τη λεμφική, εξαλείφοντας έτσι τα μεταβολικά υπολείμματα. Είναι χαλαρωτική και παρέχει μια αίσθηση ευεξίας, ενώ δεν απαιτεί καμία ιατρική πράξη ή χρήση χημικών ουσιών. Απλά ενεργοποιεί και ανανεώνει κάποιες από τις φυσικές λειτουργίες του οργανισμού και του δέρματος.

Κάθε θεραπεία διαρκεί περίπου 35 λεπτά και γίνεται 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Για να φανεί το τελικό αποτέλεσμα και να αποκτήσετε ένα πιο αδύνατο και καλλίγραμμο σώμα με πιο απαλό και σφιχτό δέρμα, χρειάζονται περίπου 10 θεραπείες. Στη συνέχεια, εφαρμόζονται μία με δύο θεραπείες το τρίμηνο για συντήρηση του αποτελέσματος.



Τα θεαματικά αποτελέσματα της θεραπείας «Endermologie» μπορούν να εμπεριστατωθούν με μετρήσεις και φωτογραφίες πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της θεραπείας. Οι αλλαγές εστιάζονται στις περιοχές όπου το πρόβλημα είναι πιο έντονο, όπως είναι η κοιλιά, ενώ ταυτόχρονα προστατεύονται οι περιοχές όπου η μείωση του όγκου δεν είναι επιθυμητή (π.χ. πρόσωπο, στήθος κ.λπ.). Ο αριθμός των συνεδριών διαφέρει κατά περίπτωση: υπολογίζεται κατά μέσο όρο ότι θα χρειαστούν 15-20 επισκέψεις (ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2010).

## ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Το μασάζ αυτό, γίνεται από εξειδικευμένο επαγγελματία και έχει στόχο την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, τη διάλυση του λίπους καθώς και την τόνωση του μυϊκού συστήματος. Θεωρείται ευεργετικό και εξαιρετικά αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, αφού αποσκοπεί στην αποσυμφόρηση της λέμφου από τις τοξίνες και τις άχρηστες ουσίες. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε πως το λεμφικό μασάζ αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ανθρώπων με: άσθμα, φλεβίτιδα, θρομβοφλεβίτιδα (κίνδυνος πνευμονικής εμβολής), καρκίνος και όγκοι, εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα, καρδιακή ανεπάρκεια (κίνδυνος πνευμονικού οιδήματος), οξείες βακτηριακές φλεγμονές. Για να φανεί αποτέλεσμα χρειάζονται περισσότερες από 20 συνεδρίες, οι οποίες διαρκούν συνήθως 30-45 λεπτά ([www.e-gynaika.gr/2009/05/cellulite](http://www.e-gynaika.gr/2009/05/cellulite)).



## ΣΥΣΦΙΞΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ

### ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ:

Η ενέργεια των ραδιοσυχνοτήτων θερμαίνει ομοιόμορφα την επιδερμίδα ενώ παράλληλα διατηρεί ψυχρή την επιδερμίδα (λόγω της κεφαλής), προστατεύοντάς την. Το σύστημα είναι σχεδιασμένο να προκαλεί άμεση συστολή κολλαγόνου και μια πιο βραχυπρόθεσμη διαδικασία αναπαραγωγής και αναδόμησής του.

### **ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ:**

Κατά την εκπομπή ραδιοσυχνότητων, ο ασθενής έχει πιο βαθιά αίσθηση θερμότητας καθώς η ενέργεια των ραδιοσυχνότητων εστιάζεται στην δερμίδα και στους υποκείμενους ιστούς. Ο θεραπευτής μπορεί να ρυθμίσει την ποσότητα ενέργειας για να επιτευχθεί η απαιτούμενη ισορροπία άνεσης εφαρμογής και βέλτιστου αποτελέσματος. Η κεφαλή χειρός με την ψύξη που επιφέρει στο επίπεδο της επιδερμίδας, συμβάλει στην περαιτέρω άνεση της θεραπείας.

### **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**

Εξαρτάται από το μέγεθος της υπό θεραπείαν περιοχής και τον αριθμό των επαναλήψεων που θα χρειαστούν. Η διαδικασία κυμαίνεται χρονικά από 15 έως 45 λεπτά.

### **ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ:**

Η θεραπεία με ραδιοσυχνότητες είχε αποτέλεσμα στην πλειονότητα των ασθενών. Ο αριθμός των απαραίτητων εφαρμογών καθορίζεται από τον θεράποντα. Συνήθως χρειάζονται 4 με 6 θεραπείες.

### **ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ:**

Οι θεραπείες με ραδιοσυχνότητες προκαλούν άμεση σύσφιξη κολλαγόνου και περαιτέρω σύσφιξη με την πάροδο του χρόνου. Αναφορές έμπειρων αισθητικών υποδεικνύουν ότι τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και 24 μήνες μετά την εφαρμογή, βάση της διαδικασίας της φυσιολογικής γήρανσης του ασθενούς.

### **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:**

Η εφαρμογή ραδιοσυχνότητων κατέχει άριστο ιστορικό ασφάλειας. Τα πιο συνηθισμένα περιστατικά που έχουν καταγραφεί είναι πρήξιμο και κοκκίνισμα (ερεθισμός) της υπό θεραπείαν περιοχής. Τα φαινόμενα αυτά εξαφανίζονται κατά τις πρώτες μέρες.



### **ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ:**

Δεν απαιτείται χρόνος αποθεραπείας των ασθενών, οι οποίοι μπορούν να επιστρέψουν άμεσα στις καθημερινές τους εργασίες. Η σύσφιξη επιτυγχάνεται χωρίς τομές, ράμματα ή μώλωπες. Πρόκειται για μια μη επεμβατική θεραπεία με σαφώς μικρότερο κόστος και χρόνο παρακολούθησης του ασθενούς μετά την θεραπεία.

### **Η ΣΥΝΕΡΓΙΑ:**

Όταν συνδυαστούν οι ραδιοσυχνότητες με υπερήχους, που προκαλούν το φαινόμενο της σπηλαιώσης (cavitation), επιτυγχάνεται μια ισχυρή συνέργια που μας δίνει την δυνατότητα να εισχωρήσουμε σε βαθύτερα στρώματα της δερμίδας και τις υποδόριες στοιβάδες, προκαλώντας σύσφιξη και βελτίωση της δομής των υποκείμενων ιστών. Μηχανήματα που λειτουργούν και τις δύο μορφές κυμάτων προκαλούν διάρρηξη ίνωσης και κυττάρων όπως και αύξηση της διαπερατότητας της κυτταρικής μεμβράνης (λειτουργία υπερήχων), ενώ παράλληλα θερμαίνουν τα λιποκύτταρα προκαλώντας διάσπασή τους και την απομάκρυνσή τους μέσω της λεμφικής οδού (λειτουργία ραδιοσυχνότητων).

### **Οι θεραπείες με εφαρμογή ραδιοσυχνότητων χρησιμοποιούνται για:**

- 1) ΣΥΣΦΙΞΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΒΑΘΥΤΕΡΩΝ ΡΥΤΙΔΩΝ
- 2) ΜΕΤΟΥΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ
- 3) ΣΥΣΦΙΞΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΠΟΡΩΝ

4) ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΠΟΙΟΥ ΒΑΘΜΟΥ LIFT

5) ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

6) ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΙΛΟΥΕΤΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

([www.aisthitikisimera.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=111:radiation&catid=28:currentusers&Itemid=68](http://www.aisthitikisimera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=111:radiation&catid=28:currentusers&Itemid=68)).

### **ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ - MICRODERMABRASION**

Η μικροδερμαπόξεση είναι η μέθοδος με την οποία απομακρύνεται η εξωτερική στοιβάδα της επιδερμίδας, η κερατίνη, όταν αυτή έχει υποστεί κάποιου είδους τραυματισμό ή βλάβη. Αυτό επιτυγχάνεται με συσκευή η οποία εκσφενδονίζει με πίεση πάνω στο δέρμα κρυστάλλους αργιλίου ή κορουνδίου, που συγχρόνως αναρροφώνται. Με την μικροδερμαπόξεση διεγείρουμε τους ινοβλάστες του χορίου να παράγουν νέα επιδερμίδα ποιοτικά ελαστική, λεία και καθαρή κι ενισχύουμε τη διείσδυση των δραστικών ουσιών των καλλυντικών. Οι κρύσταλλοι είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένοι.

Ανάλογα με τη φύση του τραυματισμού της επιδερμίδας, διακρίνουμε 3 τεχνικές για την αντιμετώπισή του:

α) Όταν ο τραυματισμός είναι επιφανειακός εφαρμόζεται η μικροδερμοαπόξεση που στοχεύει το άνω έως μέσο τμήμα της επιδερμίδας

β) Όταν ο τραυματισμός είναι μεσαίος εφαρμόζεται το dermasanding με το χέρι που στοχεύει την επιδερμίδα έως τη θηλοειδή στοιβάδα του χορίου

γ) Όταν ο τραυματισμός είναι βαθύς εφαρμόζεται η μηχανική δερμοαπόξεση που στοχεύει το μέσο της δικτυωτής στοιβάδας του χορίου

Ας δούμε αναλυτικότερα όμως τις λεπτομέρειες για τις 3 αυτές μεθόδους:

#### **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:**

1. Παθήσεις ακμής (με ανοιχτούς και κλειστούς φαγέσωρες - μη φλεγμονώδης κατάσταση)
2. Προβλήματα επιφανειακής υφής στη φωτογήρανση του δέρματος (ιδιαίτερα κατά τις πρώιμες φάσεις της)



3. Λεπτές ρυτίδες
4. Μελαχρωστικές δυσχρωμίες
5. Ορισμένοι βαθμοί ουλών ακμής

### **ΤΡΟΠΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:**

1. Ένα λεπτό ρεύμα σωματιδίων (οξείδιο αργιλίου ή χλωριούχο νάτριο ή μικροκρύσταλλοι κορουνδίου  $Al_2O_3$ ) κατευθύνεται στο δέρμα μέσω ενός συστήματος παροχής πεπιεσμένου αέρα. Τα σωματίδια και τα επιφανειακά κυτταρικά συντρίμματα (debris) αναρροφώνται κατόπιν και πάλι μέσα στο μηχάνημα. Το υλικό αυτό απομακρύνεται και απορρίπτεται ως βιολογικά επικίνδυνα απόβλητα (biohazardous waste).

2. Μηχάνημα Face-Up: Το face-up είναι ένα καινοτόμο και αποτελεσματικό μικρολειαντικό, μικροαποξεσιακό σύστημα το οποίο συνδυάζει απολέπιση και μασάζ. Έχει μια ειδική, περιστρεφόμενη κεφαλή μικροδονήσεων που απολεπίζει κάνοντας ταυτόχρονα μασάζ στο δέρμα. Η κυκλική κίνηση της κεφαλής εξαλείφει όλες τις ατέλειες και τις ακαθαρσίες, αφήνοντας το δέρμα καθαρό και απαλό. Την ίδια στιγμή, τα μικροκύματα κάνουν μασάζ στο δέρμα, διεγείροντας και τονώνοντας τους μύες του προσώπου, βελτιώνοντας την κυκλοφορία και κάνοντας την συνεδρία ιδιαίτερα χαλαρή και ξεκούραστη για τον πελάτη.

### **ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ:**

- α) Επιδερμική πάχυνση δέρματος
- β) Επιπεδοποίηση των ανωμαλιών του δέρματος
- γ) Υαλοποίηση (hyalinization) του δέρματος
- δ) Φλεγμονώδη αντίδραση στη θηλοειδή στιβάδα του χορίου

### **ΙΣΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ:**

- α) Πάχυνση της επιδερμίδας
- β) Πάχυνση θηλοειδούς στιβάδας του χορίου
- γ) Λείανση δέρματος

Περιογειακή φλεγμονή και απόθεση κολλαγόνου στη θηλοειδή στιβάδα του χορίου.

### **ΤΙ ΚΑΝΕΙ:**

Αφαίρεση της κερατίνης στιβάδας, με ελάχιστη μόνο διάσπαση του χαμηλότερου μέρους της επιδερμίδας ή της βασικοκυτταρικής στιβάδας. Η επιθετικότερη μικροδερμοαπόξεση μπορεί να περιλαμβάνει διείσδυση στη βασικοκυτταρική στιβάδα. Η θεωρητική εννοιολογική δομή της επέμβασης εξηγεί ότι η αφαίρεση της κερατίνης στιβάδας

και των επιφανειακών συντριμμάτων διεγείρει ταχύτερο επιδερμικό πολλαπλασιασμό και έτσι οδηγεί σε μια αίσθηση ανανέωσης της επιφάνειας του δέρματος και ανανεωμένη εμφάνιση.

## **ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:**

### **Προκαλεί:**

- Ερύθημα
- Οίδημα
- Δερματική ευαισθησία (περιστασιακά) για αρκετές ώρες.

Η ασθενής είναι σε θέση να επιστρέψει στην εργασία της, να χρησιμοποιήσει μίκ-απ και να καθαρίζει καθημερινά το πρόσωπό της σχεδόν αμέσως από τη θεραπεία. Πρόκειται για επέμβαση που μπορεί να γίνει στο διάλειμμα του μεσημεριανού φαγητού (a «lunchtime» procedure). Μετά από κάθε συνεδρία, οι ασθενείς συμβουλεύονται να αποφύγουν την άμεση έκθεση στον ήλιο για 24 ώρες και να χρησιμοποιούν ένα ενυδατικό προϊόν ανάλογα τις ανάγκες τους.

## **ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:**

Όλοι είναι καλοί υποψήφιοι για τη θεραπεία αυτή. Εξαιρούνται ασθενείς με:

- Ενεργό φλεγμονώδη δερματική διεργασία
- Ενδείξεις δερματικής κακοήθειας
- Κυρίως οι ασθενείς στις αρχές της δεκαετίας των 40 τους χρόνων που έχουν ανωμαλίες της υφής του δέρματος αποτελούν τους ιδανικούς υποψηφίους (Αγγελίδης,2010).

## ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ ΜΕ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ :

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΑΡΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Η μικροδερμοαπόξεση με διαμάντια γίνεται με την βοήθεια εξειδικευμένου μηχανήματος που στην άκρη του καταλήγει σε ένα κύλινδρο από ανοξείδωτο ατσάλι στον οποίο έχουν συγκολληθεί βιομηχανοποιημένα διαμάντια ώστε να δημιουργείται μια επιφάνεια απόξεσης. Τα νεκρά κύτταρα που κάνουν το δέρμα να δείχνει θαμπό και ταλαιπωρημένο απομακρύνονται, οι διασταλμένοι πόροι συρρικνώνονται και η επιδερμίδα γίνεται λεία και λαμπερή, χωρίς τον κίνδυνο εκτόξευσης μικροκρυστάλλων, που μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα και στα μάτια. Επιπλέον ενεργοποιείται η παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης από τους ινοβλάστες με αποτέλεσμα τη δημιουργία νέας σφριγηλής και ελαστικής επιδερμίδας. Με τη συσκευή αυτή, οι περιοχές γύρω από τα μάτια και το στόμα προσεγγίζονται ευκολότερα, αφού με την βοήθεια αυτής της μεθόδου έχουμε καλύτερο έλεγχο στις δύσκολες αυτές περιοχές. Παράλληλα η μέθοδος αυτή αναρροφά τα νεκρά κύτταρα χωρίς να προκαλέσει ερεθισμούς στο δέρμα. Ο χρήστης μπορεί να καθορίσει τις εντάσεις στις οποίες θα δουλέψει το δέρμα έτσι ώστε να πετύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα χωρίς πόνο και ερεθισμό του δέρματος. Σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι ενώ στην μικροδερμοαπόξεση υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της εισπνοής των μικροκρυστάλλων όταν αυτή γίνεται κοντά στην περιοχή της μύτης και γύρω από το στόμα στην νέα αυτή μέθοδο δεν υπάρχει κίνδυνος, όπως επίσης και ο κίνδυνος να παρουσιαστεί αλλεργία είναι ελάχιστος αφού δεν χρησιμοποιούνται κρύσταλλοι ξένου σώματος.

Στο τέλος της θεραπείας το δέρμα είναι καθαρό και απαλλαγμένο από όλα τα νεκρά κύτταρα. Έτσι οι κρέμες και τα καλλυντικά που θα χρησιμοποιηθούν εφαρμόζουν καλύτερα και απορροφώνται σε μεγαλύτερο βαθμό. Η θεραπεία αυτή συνδυάζεται μαζί μάσκα κολλαγόνου ή υαλουρονικού οξέος για ακόμα πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα. Η μικροδερμοαπόξεση με διαμάντια είναι μια ανώδυνη μέθοδος που ενδείκνυται για όλους τους τύπους δέρματος, ακόμη και των πιο ευαίσθητων, που δίνει άμεσα και ορατά αποτελέσματα ενυδάτωσης, ανάπλασης και λάμψης. Ενδείκνυται ιδιαίτερα σε άτομα που το πρόσωπό τους έχει προβλήματα από τη φωτογήρανση, όπως λεπτές ρυτίδες, δυσχρωμίες και ουλές από ακμή ([knol.google.com/k/symmetria-beauty-clinic](http://knol.google.com/k/symmetria-beauty-clinic)).

## ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΑΛΜΙΚΟΥ ΦΩΤΟΣ

Καθώς γερνάμε, το δέρμα περνάει από ποικίλες φυσικές και περιβαλλοντολογικές αλλαγές. Δέχεται ερεθίσματα και αντιδρά για την προστασία του. Αυτές οι αντιδράσεις είναι άλλοτε εμφανείς και άλλοτε όχι. Οι εμφανείς αντιδράσεις φαίνονται διαφορετικές στα μάτια του κάθε ανθρώπου.

Αυτές που είναι αντικειμενικά ενοχλητικές είναι:

- Το μέλασμα (πανάδες)
- Οι εφηλίδες (φακίδες)
- Οι ρυτίδες
- Η χαλάρωση
- Οι τελαγγειεκτασίες (ευρυαγγείες)
- Οι διευρυμένοι πόροι

Το φωτογηρασμένο δέρμα συνήθως παρουσιάζει όλα τα παραπάνω συμπτώματα σε συνδυασμό με έλλειψη ελαστικότητας και απαλότητας. Η τεχνολογία του έντονου παλμικού φωτός βασίστηκε στην εκπομπή παλμών φωτός υψηλής έντασης, ίδιας με του laser αλλά διάχυτου και πιο διεισδυτικού (δεν είναι laser), για να διαπεράσει το δέρμα με στόχο την ανάπλάσή του. Οι θεραπείες με έντονο παλμικό φως κατατάσσονται στις μη επεμβατικές μεθόδους αναζωογόνησης, ενώ τα laser μπορεί να είναι άλλα επεμβατικά και άλλα όχι. Έτσι ανάλογα με το τι αποτελέσματα προσδοκούμε, διαλέγουμε και την αντίστοιχη μέθοδο που θα χρησιμοποιήσουμε.

### **Αναλυτικότερα:**

Οι επεμβατικές θεραπείες ανάπλασης μπορούν να δώσουν μεγάλη διαφορά στις βαθιές ρυτίδες, αλλά συνοδεύονται από πρήξιμο, σχηματισμό κρούστας, ερύθημα, απολέπιση και ενόχληση.

Αντίθετα, οι μη επεμβατικές θεραπείες δεν παράγουν τα ίδια εντυπωσιακά αποτελέσματα αλλά δεν έχουν τις παρενέργειες των επεμβατικών

## ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ ΚΑΙ LASER.

Με τη χρήση του παλμικού φωτός:

- το άτομο μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές του δραστηριότητες αμέσως μετά την θεραπεία, διότι δεν υπάρχει η διαδικασία της επούλωσης.
- σε αντίθεση με τα laser, το παλμικό φως δρα στο δέρμα από μέσα προς τα έξω. -η θεραπεία με παλμικό φως εφαρμόζεται σε όλο το πρόσωπο και όχι μόνο τοπικά σε ένα σημείο.

Οι θεραπείες δίνουν μια σταδιακή φυσική βελτίωση και είναι ως επί το πλείστον, ανώδυνες. Εφαρμόζονται στο πρόσωπο, στο λαιμό, στο στήθος (ντεκολτέ), στα χέρια και σε περιοχές όπου παρουσιάζονται αλλοιώσεις. Οι εφαρμογές κυμαίνονται από 4 έως 6 επισκέψεις με μεσοδιαστήματα τριών εβδομάδων περίπου ([www.beautifulyou.gr/aisthitiki-iatriki/39-palmiko-fos](http://www.beautifulyou.gr/aisthitiki-iatriki/39-palmiko-fos)).

## ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μεσοθεραπεία είναι μία επιστημονική μέθοδος για την αντιμετώπιση διαφόρων αισθητικών προβλημάτων όπως οι ρυτίδες, χαλάρωση του δέρματος, η εντοπισμένη κυτταρίτιδα και οι ραβδώσεις που εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα τα τελευταία χρόνια. Με τη νέα τεχνική (μη ενέσιμη) αλλάζει ο τρόπος εφαρμογής προς το καλύτερο χωρίς παρενέργειες και με καλύτερα αποτελέσματα. Τα κύρια συστατικά που χρησιμοποιούνται είναι τα ακόλουθα:

- υαλουρονικό οξύ
- βιταμίνες
- μικροκολλαγόνο
- αμινοξέα
- πολυφαινόλες



Για κάθε περιποίηση ή θεραπεία στο ινστιτούτο η προετοιμασία της επιδερμίδας όπως η καλή απολέπιση και η τόνωση είναι υποχρεωτικές διαδικασίες και θα πρέπει να

εφαρμόζονται με μεγαλύτερη συνέπεια στη μεσοθεραπεία. Επειδή με αυτή τη μέθοδο μεταφέρονται στο δέρμα διάφορες ουσίες σημαντικού όγκου και δράσης, η εφαρμογή θα πρέπει να είναι το λιγότερο μία φορά την εβδομάδα, ώστε τυχόν ελαφρές παρενέργειες όπως ελαφρύ οίδημα σε σπάνιες περιπτώσεις να έχει υποχωρήσει παντελώς (Τσάτσος, 2008).

### **ΜΟΝΙΜΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕ IPL(ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ)**

Το εξειδικευμένο μηχάνημα IPL είναι προγραμματισμένο ώστε να προσαρμόζει την εκπομπή φωτός ανάλογα με το φωτότυπο του δέρματος, το μέγεθος και το χρώμα των τριχών που θέλουμε να αφαιρέσουμε. Έτσι αφαιρούνται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τρίχες ακόμη και στις πιο ευαίσθητες περιοχές με μεγάλο ποσοστό επιτυχίας.

Είναι απαραίτητη μια συνάντηση και συζήτηση με τον ειδικό πριν ξεκινήσει κανείς το πρόγραμμα. Έτσι θα γίνει η εκτίμηση του προβλήματος και της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας και θα λυθούν οποιοσδήποτε απορίες έχει ο ενδιαφερόμενος.

Σε κάθε συνεδρία ο ειδικός ρυθμίζει τις παραμέτρους του φωτός ανάλογα με την πορεία της κατάστασης του «ασθενούς». Κατά τη διοχέτευση του φωτός το άτομο μπορεί να αισθανθεί ένα ελαφρύ «τσίμπημα». Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από την επιφάνεια που αποτριχώνεται και στο τέλος της περιποιούμαστε την περιοχή με αναπλαστικά σκευάσματα. Ένα ελαφρύ ερύθημα που μπορεί να υπάρχει, υποχωρεί μέσα στις επόμενες ώρες.

Επιβάλλεται ,κατά την περίοδο που γίνονται οι συνεδρίες IPL το άτομο να αποφεύγει την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, να φροντίζει το δέρμα του και να χρησιμοποιεί αντηλιακό προϊόν.

Η αποτρίχωση με παλμικό φως δεν εφαρμόζεται όταν το δέρμα είναι μαυρισμένο (είτε τους καλοκαιρινούς μήνες, είτε μετά από Solarium) (Σκούρας, 2009).

## **ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ**

### **ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Στόχος η χαλάρωση και η αίσθηση ευεξίας και γαλήνης στο σώμα και το πνεύμα. Οι κινήσεις της θεραπεύτριας είναι ήπιες, χωρίς να προκαλούν εντάσεις, και γίνονται σε όλο το σώμα, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω και κυκλικές κινήσεις που καταλήγουν στη βάση του αυχένα. Η επιλογή των κατάλληλων αιθέριων ελαίων συνδέεται με τη διάθεση και τις επιλογές του επισκέπτη. Συνήθως χρησιμοποιούμε λεβάντα, λεμόνι, τριαντάφυλλο, που έχουν ηρεμιστικές και καταπραϋντικές ιδιότητες και βοηθούν τα χέρια του θεραπευτή να γλιστρούν ομοιόμορφα και ήπια σε όλο το σώμα.

Η μάλαξη διευκολύνει την είσοδο των αιθέριων ελαίων στο σώμα, ελαττώνει τα συμπτώματα της καθημερινής έντασης και βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος.

### **ΤΟΠΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

Ο θεραπευτής επικεντρώνει τις κινήσεις του στις περιοχές που εμφανίζουν κυτταρίτιδα (εμπρός και πίσω μέρος των μηρών, γλουτοί, γόνατα, κοιλιά, χέρια). Ξεκινούμε με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω, ώστε να διευκολύνεται η διοχέτευση του αίματος προς την καρδιά και η κυκλοφορία. Ενισχύοντας την τοπική κυκλοφορία μειώνεται δραστικά η κυτταρίτιδα και βελτιώνεται η υφή του δέρματος. Οι κινήσεις είναι έντονες και, σε περιπτώσεις επίμονης κυτταρίτιδας, ενδέχεται να προκαλέσουν προσωρινή ενόχληση. Το τοπικό μασάζ κατά της κυτταρίτιδας αναδιαμορφώνει το σχήμα του σώματος, ιδιαίτερα όταν γίνεται συστηματικά. Συνιστανται 2 - 3 μασάζ την εβδομάδα για ένα μήνα, για καλά αποτελέσματα. Υπάρχουν παραλλαγές του τοπικού μασάζ όπου χρησιμοποιούνται κρέμες και αδυνατιστικά προϊόντα (για αδυνάτισμα και δίαιτα), με στόχο την καταπολέμηση του τοπικού λίπους και της κυτταρίτιδας. Το λίπος διαλύεται από την σε βάθος υπεραιμία και την πίεση που ασκεί η θεραπεύτρια ( [blog.inhealth.gr/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://blog.inhealth.gr/2009_07_01_archive.html)).

### **ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ**

Το φθινόπωρο το δέρμα έχει τις δικές του ανάγκες. Ίσως είναι η πιο απαιτητική εποχή για τις ανάγκες του. Μια γυναίκα, που ακούει την επιδερμίδα της, και γνωρίζει καλά τη συμπεριφορά της, θα έσπευδε να δώσει νερό. Στα πιο βαθιά στρώματα, εκεί που το δέρμα διψάει. Κάτι που δεν γίνεται με προϊόντα στο σπίτι. Όσο καλά κι αν είναι αυτά.

## **Η ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΔΕΡΜΑΤΑ, ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ**

Η ενυδάτωση που γίνεται στο ινστιτούτο είναι ότι χρειάζεται το δέρμα μετά από το καλοκαίρι. Εφαρμόζεται στο δέρμα με ειδικά προϊόντα, εντατικής φροντίδας. Τα προϊόντα περνούν στο δέρμα είτε με γαλβανικό ρεύμα, είτε με υπέρηχους, είτε με συνδυασμό και των δυο. Είναι η λεγόμενη μεσοθεραπεία, χωρίς ενέσεις. Χρησιμοποιούμε ορούς, ζελέ για την διείσδυση, κρέμες, λάδια για τις μαλάξεις στο πρόσωπο, καθώς και μάσκες για να ολοκληρώσουν το ενυδατικό αποτέλεσμα.

Η επανάληψη των συνεδριών, εμπεδώνει τα καλά αποτελέσματα της ενυδάτωσης. Κάθε δέρμα έχει τις δικές του ανάγκες και μόνο η αισθητικός ξέρει να συμβουλευτεί για τις συνεδρίες που χρειάζεται το άτομο, για τα ειδικά προϊόντα αγωγής που θα βάλει στο σπίτι.

Μετά την ενυδάτωση, ακολουθεί η λάμψη. Λέγοντας λάμψη εννοούμε την περιποίηση που έχει ανάγκη το δέρμα για να απαλλαγεί από τη θαμπάδα του καλοκαιριού. Αυτή η θαμπή όψη μπορεί να αποσυρθεί με περιποιήσεις ομορφιάς, που στοχεύουν σε τρία διαφορετικά θέματα. Το ένα είναι η απολέπιση της επιφανειακής στιβάδας, με διάφορα είδη peeling, το δεύτερο είναι η λεύκανση με διάφορους λευκαντικούς παράγοντες και ο τρίτος τρόπος είναι η αντιοξειδωση της επιδερμίδας σε κυτταρικό επίπεδο. Ο συνδυασμός και των τριών μεθόδων δίνει τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα. Ο σχεδιασμός, καθώς και η εφαρμογή, απαιτούν εμπειρία και γνώση και μπορούν να γίνουν από πτυχιούχο έμπειρο αισθητικό (Τσικούρη, 2009).

## **ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ**

Γίνεται με μηχανικό ή χημικό τρόπο. Ο πρώτος τρόπος έχει να κάνει με την μηχανική απόξεση του δέρματος, με φυτικά peeling, είτε με κρυστάλλους κάτι σαν αμμοβολή. Ο χημικός τρόπος είναι αυτός που χρησιμοποιεί τα οξέα φρούτων (AHA's) σαν δραστικό απολεπιστικό σε κυτταρικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι στην περίπτωση των AHA's η απολέπιση του δέρματος δεν είναι ορατή. Στα φυτικά peeling η απολέπιση γίνεται εμφανής κατά την τρίτη μέρα και το ξεφλούδισμα είναι ανάλογο με την τριβή, που έχει υποστεί το δέρμα ή καλύτερα πόσο βαθιά και σε ποια σημεία επιλέγει ο αισθητικός να δουλέψει. Όλα τα peeling εφαρμόζονται τον χειμώνα, τότε που ο ήλιος δεν μπορεί να βλάψει το δέρμα λόγω της θέσης του στο σύμπαν. Οι άλλες θεραπείες ενυδάτωσης και λεύκανσης, εφαρμόζονται καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου, καθώς απαραίτητη είναι και η εφαρμογή στο σπίτι των αντιστοιχών προϊόντων αγωγής.



## ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΣΗ

Η ανάγκη αντιμετώπισης των ελευθέρων ριζών είναι ένα θέμα που συμφωνούμε όλοι όσοι ασχολούνται με την αντιγήρανση. Οι αντιγηραντικές αντιοξειδωτικές θεραπείες έχουν κερδίσει έδαφος στις θεραπείες της καμπίνας. Η χρήση των βιταμινών, των αμινοξέων, καθώς και άλλων αντιοξειδωτικών παραγόντων έχει μπει στην ημερήσια διάταξη στην αισθητική και την κοσμητολογία. Η χρήση βιταμινών, δεν είναι απλή υπόθεση. Απαιτεί γνώση, εμπειρία και προσοχή. Πρέπει να γίνεται από πτυχιούχους αισθητικούς. Ο συνδυασμός με αντιοξειδωτική διατροφή, δίνει καλύτερα αποτελέσματα, χαρίζει ευεξία και καλή διάθεση (Τσικούρη, 2009).

## PEELING ME ΟΞΕΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

### **ΑΗΑ (Αλφα-υδροξυοξέα) ΜΙΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΧΥΜΟΥΣ ΦΡΟΥΤΩΝ**

Η αναζήτηση για ένα όμορφο και πάντα νεανικό δέρμα έχει αρχίσει από πολλούς αιώνες πριν. Στην αρχαία Αίγυπτο, την εποχή της Κλεοπάτρας οι γυναίκες έκαναν μπάνιο με ξινόγαλα, ενώ το 1700 στη γαλλική αυλή, ήταν κοινή συνήθεια των κυριών να απλώνουν παλιό κρασί στο πρόσωπό τους.

Σήμερα, ύστερα από εκτεταμένες επιστημονικές μελέτες αποδείχτηκε, ότι τα οξέα φρούτων που είναι φυσικές ουσίες και περιέχονται στα φρούτα, το ζαχαροκάλαμο, το ξινόγαλα συμβάλλουν αποτελεσματικά στη δημιουργία ενός υγιούς και λαμπερού δέρματος. Ένα από αυτά, το γλυκολικό οξύ, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα, ομαλοποιεί την υφή της επιδερμίδας, ενυδατώνει και ενισχύει την αντοχή του δέρματος.

Είναι γνωστό ότι τα οξέα φρούτων μειώνουν τις συνεκτικές δυνάμεις μεταξύ των νεκρών κυττάρων που συσσωρεύονται στην επιφάνεια της επιδερμίδας και έτσι ενεργοποιείται η φυσική διαδικασία κυτταρικής ανανέωσης. Η επιδερμίδα αποκτά απαλή υφή, λάμψη και υγιή όψη, ενώ γίνεται περισσότερο συμπαγής και ανθεκτική. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να γίνουν μερικές επαναλήψεις (τρεις-τέσσερις).

Τα διαλύματα απολέπισης με γλυκολικό οξύ μόνα ή σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους μπορούν να αποτελέσουν ιδεώδεις λύσεις σε πολλά δερματικά προβλήματα όπως η ακμή, το μέλασμα (πανάδες), οι ακτινικές υπερκερατώσεις, οι ρυτίδες, οι ηλιακές φακίδες και σε πολλά άλλα ακόμη αισθητικά προβλήματα. Συμπερασματικά λοιπόν μπορούμε να πούμε:

- Μειώνονται οι ρυτίδες του προσώπου και τονώνεται το δέρμα.
- Αφαιρούνται τα νεκρά κύτταρα που δίνουν στο δέρμα κουρασμένη όψη.
- Βελτιώνεται το χρώμα του δέρματος δίνοντάς του τη φυσιολογική του φρεσκάδα.
- Αυξάνεται η ελαστινή και το κολλαγόνο.
- Η αντιβακτηριακή του δράση αποτρέπει την εμφάνιση εξανθημάτων.
- Η εφαρμογή τους απαγορεύεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ([www.drkalogeropoulos.gr/el/content/19](http://www.drkalogeropoulos.gr/el/content/19)).

### **ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Από τα πρώτα χρόνια που εμφανίστηκε ο άνθρωπος, δημιούργησε τον πολιτισμό και αφού κάλυψε τις πρωταρχικές του ανάγκες για επιβίωση, εκδήλωσε την ανάγκη ικανοποίησης, το έμφυτο σύστημα αντίληψης του ωραίου, της αισθητικής του. Αυτό διαφαίνεται όχι μόνο από τις πληροφορίες που έχουμε σχετικά με τον προσωπικό καλλωπισμό, αλλά και από την ανάγκη για δημιουργία ομορφιάς στο περιβάλλον μέσα από τη διακόσμηση, που εκφράστηκε ανά τους αιώνες μέσα από τις μορφές Τέχνης, ζωγραφική, γλυπτική, αρχιτεκτονική, μόδα.

Ο πολιτισμένος, πια άνθρωπος, διακοσμεί την πόλη του με καλαίσθητα κτίρια, διακοσμεί το σπίτι του με όμορφα αντικείμενα, αλλά και τον εαυτό του με τις επιταγές της μόδας. Η ομορφιά είναι μέρος της καθημερινότητάς του. Τον απασχολεί, του αρέσει, τη ζει. Όντας όμορφος ο άνθρωπος ξέρει πως είναι αποδεκτό μέλος της κοινωνίας. Πολλές φορές μάλιστα μέσα από το "είδος" της ομορφιάς του (δηλαδή το πώς επιλέγει να διακοσμήσει τον εαυτό του), δηλώνει σε ποιο στρώμα της κοινωνίας ανήκει (ή θέλει να ανήκει), δηλώνει μέλος κάποιας κοινωνικής ομάδας και ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της μόδας, δηλώνει ικανός (νοητικά, οικονομικά) να ζει την εποχή του ([www.makeupmag.gr/magazine.php](http://www.makeupmag.gr/magazine.php)).

Αντίθετα, όταν κάποιος επιλέγει να μην είναι "όμορφος" (να είναι δηλαδή αταίριαστος με το κοινωνικό σύνολο), δηλώνει άρνηση από αντίδραση, είτε από παραίτηση (γιατί θεωρεί πως δεν μπορεί να είναι όμορφος). Στις μέρες μας,

περισσότερο παρά ποτέ η εξωτερική εμφάνιση επηρεάζει σημαντικά την ψυχική υγεία με σοβαρές, κατά επέκταση συνέπειες σε όλη τη ζωή. Αν δεν είναι κάποιος όμορφος σημαίνει ότι είναι άσχημος. Αν είναι άσχημος θα τον κοιτάζουν περίεργα.

### **Πώς είναι άσχημοι οι άνθρωποι;**

Μα βέβαια, άσχημοι είναι όλοι εκείνοι που παρεκκλίνουν της εικόνας των προτύπων της μόδας. Ποια είναι αυτή η εικόνα; Γυναίκα λιποβαρής, με προτεταμένα κόκαλα σε πρόσωπο και σώμα. Όψη χάρτινη και τρομακτικά εύθραυστη. Άντρας θηλυπρεπής αλλά μυώδης, με φυσικό baby face που έρχεται σε αντίθεση με το αξύριστο πρόσωπο. Όποιος, λοιπόν, δε ανταποκρίνεται στις ανωτέρω προϋποθέσεις είναι άσχημος. Γιατί, λοιπόν, οι άνθρωποι και σε μεγαλύτερο ποσοστό οι γυναίκες, περιποιούνται και επισκέπτονται τα ινστιτούτα αισθητικής; Επειδή κυνηγούν την ομορφιά, την ωραία παρουσία. Τα αίτια είναι περισσότερο ψυχοκοινωνικά και θα αναλυθούν παρακάτω μέσα από άρθρα ψυχολόγων και κοινωνιολόγων.

Ως είδη πρώτης ανάγκης για μια βελτιωμένη ποιότητα ζωής αντιμετωπίζονται σήμερα τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της αγοράς της Προσωπικής Φροντίδας. Μιας αγοράς που καταγράφει εκρηκτικούς ρυθμούς ανάπτυξης διεθνώς, διευρύνοντας τόσο το εύρος των προϊόντων και των υπηρεσιών της όσο και το target-group στο οποίο απευθύνεται.

«Μια αγορά που συνεχώς διευρύνεται» είναι το κύριο χαρακτηριστικό του κλάδου υπηρεσιών προσωπικής φροντίδας και ευεξίας. Υπηρεσίες που μέχρι πριν από λίγα χρόνια, προσφέρονταν από μεμονωμένους επαγγελματίες ή μικρές εταιρείες, ενώ σήμερα αποτελούν αντικείμενο μεγάλων αλυσίδων, με σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης.

Η αυξανόμενη ζήτηση των υπηρεσιών του κλάδου από την πλευρά των καταναλωτών είναι αποτέλεσμα μιας σειράς κοινωνικών παραγόντων όπως η άνοδος του βιοτικού επιπέδου, το σύγχρονο life style, η αύξηση των διαζυγίων, τα διευρυμένα ωράρια εργασίας, η ανάγκη των κατοίκων των μεγαλουπόλεων για βελτίωση της σωματικής αλλά και ψυχικής τους υγείας, η εξέλιξη της ιατρικής αισθητικής, τα νέα πρότυπα ομορφιάς, κ.λπ.

Ο κοινωνιολόγος Γιώργος Δαρεμάς γράφει ότι σημαντική παράμετρο στην επίδιωξη της γυναίκας να είναι όμορφη αποτελεί η άσκηση μεγάλης πίεσης να

αποκατασταθούν οι γυναίκες μέσω του γάμου, ο οποίος γίνεται αποδεκτός ως ένα είδος οικονομικού δεσμού. Αυτό σημαίνει ότι για να βρεθεί ο κατάλληλος γαμπρός θα πρέπει να είναι υπερτονισμένη η εξωτερική ομορφιά που αποτελεί κριτήριο έλξης.

Μια δεύτερη παράμετρος είναι ότι σε πολύ μεγάλο βαθμό οι γυναίκες εισέρχονται πια στην αγορά εργασίας. Αυτό προϋποθέτει ομορφιά, έτσι ώστε να γίνεται επιθυμητό το άτομο (Δαρεμάς, 2009). Δημιουργείται δηλαδή, ένα είδος ανταγωνισμού στο πως προωθείται ή πώς φτιάχνεται η ομορφιά, ώστε να εμφανίζεται μια γυναίκα πιο ωραία, προκειμένου να αυξήσει τις πιθανότητες της να βρει καλύτερη θέση. Ζούμε σε μια κουλτούρα που εξυμνεί την εξωτερική ομορφιά ελλείπει εναλλακτικών αξιών, όπως: η εσωτερικότητα, ο πλούσιος ψυχικός κόσμος, η πνευματικότητα του ανθρώπου, δίνοντας έμφαση μόνο στην εξωτερική ομορφιά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, η μαζική κουλτούρα που προβάλλεται από τα ΜΜΕ να χτίζει πάνω σε αυτά τα εξωτερικά στοιχεία της ομορφιάς

Γενικότερα, υπάρχει μια πίεση προς τα νεαρά άτομα να μεγαλοδείχνουν, γιατί ουσιαστικά προσπαθούν να υιοθετούν πρότυπα ομορφιάς τα οποία αντιστοιχούν σε ηλικίες άνω των -30, καθώς αυτό αποτελεί μια ένδειξη ωριμότητας και δίνει μεγαλύτερες δυνατότητες πρόσβασης στην αγορά εργασίας. Όσον αφορά στο κυρίαρχο πρότυπο της ανεξάρτητης εργαζόμενης γυναίκας, υπάρχει σοβαρότητα και δε στηρίζεται στη ιδέα του χαριτωμένου και του πρόσκαιρου που χαρακτηρίζει περισσότερο την νεανική ηλικία. Η λογική της ομορφιάς είναι να διαφέρεις από τους άλλους.

## **ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ - ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ LIFE STYLE**

Το σύγχρονο lifestyle κυνηγάει και πουλάει την ομορφιά αντλώντας όσο το δυνατό περισσότερα κέρδη και οι απανταχού ωραίοι και ωραίες γίνονται πολλές φορές τα μεγάλα θύματα, τα οποία χρησιμοποιούνται προς ηδονοθηρική και καταναλωτική απόλαυση για να πεταχτούν στα «αζήτητα» αργότερα. Σε αυτή την περίπτωση η Αυτό-Εκτίμηση είναι φτερό στον άνεμο: φεύγει με την ίδια ευκολία που έρχεται. Δεν αρκεί να είμαι όμορφος, πρέπει και η ομορφιά μου να «πουλάει». Για το σύγχρονο lifestyle η επιβεβαίωση της ομορφιάς είναι πιο ισχυρή από την ομορφιά που απλώς θαυμάζεται. Για να μην αναφέρουμε ότι η ομορφιά σε μερικά άτομα είναι δύσκολη υπόθεση - όσο κι αν ακούγεται περίεργο αυτό- αφού το να επισύρουν διαρκώς τα βλέμματα- επίμονα και ενοχλητικά πολλές φορές- την προσοχή και τον θαυμασμό του εξωτερικού περιβάλλοντος, τα φέρνει συχνά σε αμηχανία ή τα εκνευρίζει όταν η ομορφιά τους τοποθετείται όχι δίπλα αλλά πάνω από τις ικανότητες

τους και τα άλλα χαρίσματα που αναμφισβήτητα διαθέτουν  
([www.kousiadis.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=53](http://www.kousiadis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=53))

### ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

Πρώτη μας έγνοια όταν ξυπνήσουμε και τελευταία πριν κοιμηθούμε, η ματιά στον καθρέφτη. Η διερευνητική, διεισδυτική, κριτική, συχνά αυστηρή και ενίοτε επιεικής ματιά που «σκανάρει» στα γρήγορα, εντοπίζει επίμαχα σημεία, αξιολογεί και, βεβαίως, συγκρίνει: με το χθες, με το πέρυσι, με το «παλιά», αλλά κυρίως με τα τρέχοντα πρότυπα ομορφιάς. Από αυτά κρίνονται πολλά. Πόσο εύκολα μπορούμε να τα αγνοήσουμε ή έστω να τα παραβλέψουμε;



## ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

Κατ' αρχάς ξέρουμε όλοι πόσο δύσκολο είναι να αδιαφορήσουμε, να κάνουμε ότι δεν μας αφορούν η εξωτερική εμφάνιση, η ομορφιά και τα πρότυπά της, εφόσον ζούμε στην εποχή της αυτοκρατορίας της εμφάνισης. «Αν θέλεις να έχεις κοινωνική υπόσταση, επαγγελματική επιτυχία, ερωτική ανταπόκριση, φρόντισε να διατηρείσαι όμορφος, μάθε το μυστικό της ομορφιάς». Αυτό το μήνυμα παίρνουμε συνεχώς και από παντού.

Η Ομορφιά, αυτό το υπέρτατο αγαθό, μοιάζει εξ ορισμού να μας αφήνει απ' έξω. Εμάς, τους καθημερινούς, κοινούς ανθρώπους, που αν μας ρωτήσουν, μπορεί να περιγράψουμε την εμφάνισή μας με ένα σύντομο και αμείλικτο «όχι εντελώς χάλια», με τα παραπανίσια κιλά ή τις ανύπαρκτες καμπύλες, τη στραβή μύτη, τα μαλλιά-πράσα, τις παχουλές γάμπες, τα πεταχτά δόντια, τα κοντά πόδια, την πλαδαρή κοιλιά, τα σημάδια στο δέρμα και ό,τι τελοσπάντων κουσούρι κουβαλά η καθεμία και ο καθένας.

Σαν βρισιά πράγματι, όλα αυτά ηχούν τόσο άσχημα, σχεδόν σαν βρισιές, ειδικά σε σύγκριση με το πόσο ποιητικά ηχούν τα «αντίθετά» τους, οι εκφράσεις δηλαδή που περιγράφουν την εικόνα ενός «ιδανικά όμορφου» ανθρώπου: οι χυμώδεις καμπύλες, το αρχαιοελληνικό προφίλ, τα μεταξένια μαλλιά, οι χυτές γάμπες, το αστραφτερό χαμόγελο κλπ. Ας προσγειωθούμε κι όμως, τα πρώτα δεν περιγράφουν παρά έναν κανονικό άνθρωπο, που είναι ένας μοναδικός συνδυασμός κάποιων πολύ ωραίων και κάποιων λιγότερο ωραίων στοιχείων, τα οποία ο καθένας από εμάς αναδεικνύει ή κρύβει με το δικό του ιδιαίτερο τρόπο: Όλα αυτά μαζί φτιάχνουν την ιδιαίτερη ομορφιά και γοητεία του. Ξεριζώνονται τα πρότυπα;

Αν το σκεφτεί κανείς καλά, τα πρότυπα ομορφιάς δεν είναι απλώς κάτι που μια βιομηχανία ομορφιάς (μόδας, καλλυντικών, φαρμάκων κλπ.) καθορίζει και από τα οποία εμείς παθητικά και άθελά μας επηρεαζόμαστε, αλλά κάτι που εμείς οι ίδιοι έχουμε ενστερνιστεί, αφομοιώσει και που συντηρούμε -παραδόξως- σε πείσμα πολύ συχνά της ίδιας της προσωπικής μας ευτυχίας. Αυτό μοιάζουν, τουλάχιστον, να λένε οι χιλιάδες γυναίκες που τριγυρνούν καθημερινά απογοητευμένες από την εμφάνισή τους, το σώμα τους, το βάρος τους (Βογιατζή, 2009).

## Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΚΑΙ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΞΟΛΟΘΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΜΠΑΡΜΠΙ

Είναι ανυπόφορο να υπάρχουν τόσα όμορφα κορίτσια που δεν θα αποκτήσουμε ποτέ», σχολίασε στη θέα νεαρών γυναικών, πριν από αρκετά χρόνια, απευθυνόμενος στον διάσημο Γάλλο συγγραφέα, Πασκάλ Μπρικνέρ, ένας φίλος του. «Θα έπρεπε να τις κλείσουμε όλες μέσα» ήταν η απρόσμενη και αναμενόμενη ταυτόχρονα απάντηση από έναν λογοτέχνη σαν τον Μπρικνέρ. Η απάντησή του στάθηκε η πηγή έμπνευσης του μυθιστορήματος «Οι κλέφτες της ομορφιάς» (Εκδόσεις Αστάρτη). Σε αυτό, η λογοτεχνική πένα του Γάλλου συγγραφέα αντιμετωπίζει την ομορφιά της εξωτερικής εμφάνισης όχι ως υπόσχεση ευτυχίας αλλά ως βεβαιότητα καταστροφής, καθώς όπως έχει ομολογήσει ο ίδιος, «το να γράψω εναντίον της ομορφιάς είναι ένας τρόπος να στραφώ ενάντια στον ίδιο μου τον εαυτό γιατί είμαι ιδιαίτερα επιρρεπής απέναντι στις ωραίες γυναίκες». Ακόμα όμως και με αυτό τον τρόπο ο απαράμιλλος σε τέχνη λογοτέχνης υπέκυψε στην αφοπλιστική γοητεία της ομορφιάς.

Με το ίδιο διαχρονικά επίκαιρο θέμα, που έλκει τον Έλληνα -η τηλεοπτική σαπουνόπερα «Μαρία η άσχημη» βρισκόταν στην πρώτη θέση της τηλεθέασης καθ' όλη τη διάρκεια της περασμένης σεζόν- η Ελένη Δαφνίδα εξέδωσε το 2005 το μυθιστόρημα «Η εξολοθρευση της Μπάρμπι» (Ψυχογιός). Ηρωίδα είναι η Θένια, μια 23χρονη φοιτήτρια Νομικής που προσπαθεί να ισορροπήσει στα 120 κιλά της μέχρι που γνωρίζει τον ψηλό / μελαχρινό / υπέροχο που αναζητά, φυσικά, μια Μπάρμπι... Και τότε τίθεται το αβυσσαλέο ερώτημα: Η Θένια πρέπει να γίνει μια Μπάρμπι; Ή μήπως είναι καλύτερα να εξολοθρευτεί τις Μπάρμπι όλου του κόσμου;

Η απόφαση που πήρε τελικά μπορεί να υποτεθεί από την απάντηση της συγγραφέως στην ερώτησή μας «πόσο σημαντική είναι η ομορφιά της εξωτερικής εμφάνισης για τη σύγχρονη Ελληνίδα και τον Έλληνα»; Να τι μας είπε: «Ζούμε στην εποχή της εικόνας και της ταχύτητας. Όσο πιο φανταχτερή είναι μια εικόνα τόσο πιο γρήγορα κερδίζει το βλέμμα και τις εντυπώσεις. Πρωταρχικός στόχος των περισσοτέρων είναι να αντικρίσουν στον καθρέφτη το αψεγάδιαστο είδωλό τους. Η μαζική μετατόπιση του πληθυσμού από τις βιβλιοθήκες, το θέατρο, τη φύση και την τέχνη προς τα ινστιτούτα αισθητικής, τα τραπέζια πλαστικών χειρουργών και τα γυμναστήρια δίνει με σαφήνεια την απάντηση στο πόσο σημαντική είναι η ομορφιά για τον σύγχρονο Έλληνα. Δυστυχώς υπάρχει μια απόλυτα λανθασμένη ταύτιση της εξωτερικής ομορφιάς με την επιτυχία, την ισορροπία και την ευτυχία και την αποκαλώ λανθασμένη επειδή τα πιο πάνω χαρακτηριστικά αποτελούν, αποκλειστικά και μόνο, προνόμια μιας υγιούς και ολοκληρωμένης προσωπικότητας. Η ομορφιά έχει υπερτιμηθεί σε

τόσο μεγάλο βαθμό που έχει φτάσει να καλύπτει σχεδόν όλες τις ανάγκες του ατόμου. Τη χρησιμοποιεί ως μέσο αποδοχής του από τους άλλους αλλά και ως μέσο αποδοχής του ίδιου του εαυτού του. Αποτελεί συχνά το μέσο αποκατάστασης και ενσωμάτωσής του στην κοινωνία. Ως ένα εισιτήριο που εξαργυρώνει με επαγγελματική και κοινωνική καταξίωση. Από την άλλη τον γλιτώνει και από τον κόπο να βελτιωθεί εσωτερικά. Κακά τα ψέματα, μια βλεφαροπλαστική είναι πολύ πιο απλή υπόθεση από το να δουλέψεις με τον εαυτό σου, ώστε να δεις τη ζωή με άλλο μάτι. Είναι ευτύχημα που δεν χρησιμοποιούν όλοι αυτήν την τακτική. Τυπικά αποτελεί το εύκολο τέχνασμα για να περάσει κανείς στην ομάδα των ατόμων που η κοινωνία δέχεται, απορροφά και καταναλώνει πιο ομαλά. Ουσιαστικά δεν αποτελεί τίποτα παραπάνω από μια πανοπλία με ημερομηνία λήξης. Ας μην ξεχνάμε ότι τα πρόσωπα που άφησαν το στίγμα τους στην ανθρωπότητα είχαν κάτι περισσότερο από εξωτερική ομορφιά να καταδείξουν (Πέππας, 2008).

## **Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΥ**

Το αρχέτυπο της ομορφιάς έχει εντυπωθεί με τέτοιο τρόπο στο συλλογικό μας ασυνείδητο, ώστε όλες οι γυναίκες, σε όλες τις εποχές, ανεξαρτήτως ηλικίας, εμφάνισης, ή κοινωνικής κατάστασης, αναζητούν διαρκώς νέους τρόπους καλλωπισμού. Από την αρχαιότητα ακόμη οι γυναίκες ακολουθούσαν διάφορες μεθόδους περιποίησης προκειμένου να εναρμονιστούν με τα εκάστοτε πρότυπα ομορφιάς. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στη βιομηχανία των καλλυντικών που συνεχώς ανανεώνεται, εμπλουτίζοντας τα καλλυντικά της προϊόντα με νέα συστατικά, προκειμένου να ανταποκριθεί στο διαχρονικό αίτημα των γυναικών για ομορφιά. Ας δούμε, όμως, πότε και με ποιο τρόπο ξεκινάει στη ζωή μιας γυναίκας αυτή η ψυχολογική σχέση της με την ομορφιά, τον καλλωπισμό και τα καλλυντικά.

Στο τέλος της προσχολικής ηλικίας, το μικρό κορίτσι ταυτίζεται με τη μητέρα του - τουλάχιστον όπως συμβαίνει τις περισσότερες φορές- και υιοθετεί όλες τις στάσεις και τις συμπεριφορές που αρμόζουν στο ωραίο φύλο. Αρχίζει τότε να ψαχουλεύει το νεσεσέρ της μαμάς, να διασκεδάζει με αυτά τα πολύχρωμα, θαυματουργά μπουκαλάκια, μολυβάκια, κραγιονάκια κ.λ.π. και να παρακολουθεί με έκπληξη το είδωλό της στον καθρέφτη να αλλάζει μορφές. Όλες οι γυναίκες έχουμε μνήμες από τότε που, κοριτσάκια ακόμα, πειραματιζόμασταν παίζοντας με τα καλλυντικά της μαμάς και τον καθρέφτη. Υπήρχε κάτι το μαγικό σε αυτές τις μεταμορφώσεις και, βέβαια, λαχταρούσαμε μέσα από αυτές να μπούμε στον κόσμο των μεγάλων.

Στην εφηβεία κορυφώνεται, φυσικά, το ενδιαφέρον για τα καλλυντικά, πράγμα που αντιστοιχεί στη γενικότερη αναζήτηση ταυτότητας που αποτελεί τον κυριότερο αναπτυξιακό στόχο της συγκεκριμένης ηλικιακής φάσης. Η έφηβη σε αυτή τη φάση ανακαλύπτει τον



εαυτό της, τη θηλυκότητά της, τα χαρακτηριστικά της, τι της ταιριάζει και τι όχι κ.λ.π. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, είναι φυσικό να δοκιμάζει και να πειραματίζεται με αυτά τα θαυματουργά μπουκαλάκια που της δίνουν τη δυνατότητα να αλλάζει, να μεταμορφώνεται, να επιθυμεί, να αναζητά, να ανακαλύπτει, να αποδέχεται, να απορρίπτει και, τέλος, να μορφοποιεί και να φαντασιώνει στον καθρέφτη τον ενήλικο εαυτό της, όπως εκείνη κάθε φορά τον δημιουργεί. Οι έφηβες εύλογα επιθυμούν να δοκιμάσουν τα πάντα και όσο το δυνατόν γρηγορότερα! Αυτό σημαίνει ότι πολύ συχνά φτάνουν σε υπερβολές και ακρότητες. Είναι αλήθεια ότι σε αυτή την ηλικία παρατηρείται μια κατάχρηση προϊόντων, καθόλου ανησυχητική, αν αναλογιστούμε ότι το νεσεσέρ με τα καλλυντικά συμβολίζει για την έφηβη το πέρασμά της από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Μεγάλωμα σημαίνει, μεταξύ άλλων, γνωρίζω τον εαυτό μου, τις ανάγκες μου, τις προτιμήσεις μου, τι μου ταιριάζει και τι όχι, καθώς και ότι μπορώ πλέον εγώ να αποφασίζω, να επιλέγω και να αναλαμβάνω την ευθύνη του εαυτού μου. Ίσως φαίνεται υπερβολικό να συσχετίζουμε ένα καλλυντικό προϊόν με την αναζήτηση ταυτότητας στην εφηβεία, η αλήθεια όμως είναι ότι, όταν η κόρη ζητάει να αγοράσει ένα «δικό» της σαμπουάν και να πάψει να χρησιμοποιεί το «οικογενειακό», όσο ασήμαντο και άσχετο κι αν μας φαίνεται αυτό, δεν παύει να είναι μια αρχή διαφοροποίησής της από το οικογενειακό χωνευτήριο, μια μορφή οριοθέτησης του «δικού» της χώρου, χρόνου, τρόπου. Με δυο λόγια, μια πράξη μεγαλώματος.

Κάτι από τη μαγεία της παιδικής ηλικίας και την ελευθερία της εφηβείας φαίνεται ότι προβάλλουμε σε αυτά τα πολύχρωμα μπουκαλάκια και ως ενήλικες. Διαβάζουμε τις ιδιότητες και τα συστατικά τους και, ακόμα κι αν δεν γνωρίζουμε επαρκώς με ποιο τρόπο μας βοηθούν π. χ τα ιχνοστοιχεία από κοράλλι, το κολλαγόνο, η ελαστίνη, η ρετινόλη, το μονοκυτταρικό θαλάσσιο ένζυμο, το λάδι ελιάς, ο βασιλικός πολτός, το λευκό τσάι, τα εκχύλισμα μαγιάς και αμέτρητες άλλες ουσίες που υπόσχονται να αντιστρέψουν τις επιπτώσεις που έχει το πέρασμα του χρόνου επάνω μας, εμείς δεν παύουμε να εμπιστευόμαστε, να ονειρευόμαστε και να ελπίζουμε στα εκχυλίσματα «αθανασίας» που κρύβουν μέσα τους αυτά τα μικροσκοπικά, μα παντοδύναμα βαζάκια. Τα καλλυντικά, με το χρώμα, το άρωμα, την υφή, τις ιδιότητες, τα γνωστά-άγνωστα συστατικά τους, μας γεμίζουν εικόνες, μνήμες, υποσχέσεις για το μέλλον, δεσμεύσεις για πραγμάτωση των ονείρων μας. Γιατί το σημαντικότερο που συμβαίνει στον ψυχισμό της γυναίκας όταν βάζει ένα καλλυντικό είναι ότι ελπίζει. Ελπίζει να γίνει καλύτερη.

## **Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ**

Επομένως, οι λόγοι που όλες οι γυναίκες λίγο-πολύ καλλωπίζονται είναι και ψυχολογικοί. Πράγματι, ο καλλωπισμός επιδρά θετικά στον ψυχισμό της γυναίκας. Θα λέγαμε ότι μοιάζει με μια τελετουργική διαδικασία που προετοιμάζει τη γυναίκα για τη

μετέπειτα πραγματοποίηση των στόχων και των επιθυμιών της. Μια μορφή αόρατου πολλές φορές εξοπλισμού, που τονώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση μιας γυναίκας. Σε αυτό συμβάλλει και ο τελετουργικός, επαναληπτικός τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούνται τα καλλυντικά. Για παράδειγμα, πριν απλώσουμε μια κρέμα νύχτας στο δέρμα μας πρέπει να καθαρίσουμε με γαλάκτωμα και λοσιόν το πρόσωπό μας, να αφαιρέσουμε τα υπολείμματα μακιγιάζ από τα μάτια μας, κατόπιν να τοποθετήσουμε την κρέμα στις άκρες της παλάμης, να την τρίψουμε ελαφρά ανάμεσα στα δάχτυλα μέχρι να πάρει τη θερμοκρασία του σώματός μας και τέλος να την απλώσουμε στο δέρμα μας, ξεκινώντας από το λαιμό και μετά με απαλές κυκλικές κινήσεις... κ. λ. π. Αυτός ο τελετουργικός τρόπος στην εφαρμογή των προϊόντων μοιάζει με δραστικό ένζυμο ασφάλειας και σιγουριάς στην αυτοεκτίμηση της γυναίκας, πέρα από τα όποια ενυδατικά οφέλη προσφέρει το εκάστοτε προϊόν.

### **ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΜΑΚΙΓΙΑΖ**

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι τρεις αισθήσεις (ώραση, όσφρηση, αφή) ξυπνούν, με τη σειρά τους, δύο ξεχωριστές ψυχολογικές παραμέτρους, την ανάγκη για «καμουφλάρισμα και την ανάγκη για έλξη και γοητεία.



Το καμουφλάρισμα έχει να κάνει με τη μείωση του άγχους, την υποστήριξη των εσωτερικών αμυντικών μας μηχανισμών, καθώς και τη διατήρηση της συναισθηματικής μας σταθερότητας. Η γοητεία από την άλλη, έχει να κάνει με την κοινωνική επιβεβαίωση και εξωστρέφεια, ενώ ο τρόπος με τον οποίο βαφόμαστε εξαρτάται από το ιδιαίτερο ψυχολογικό προφίλ του κάθε ατόμου

([www.woman.pathfinder.gr/beauty/why-women-makeup.html](http://www.woman.pathfinder.gr/beauty/why-women-makeup.html)).

## ΑΝΔΡΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Στη σύγχρονη εποχή, η καθημερινή φροντίδα του σώματος, του προσώπου και της υγείας γενικότερα δεν αποτελεί αποκλειστικά γυναικεία υπόθεση. Οι άνδρες καλούνται πλέον λόγω οικονομικού, επαγγελματικού, κοινωνικού και πολιτισμικού επιπέδου, να περιποιούνται πολύ περισσότερο την εξωτερική τους εμφάνιση.

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι, πολλοί άνδρες θα ήθελαν η εξωτερική τους εμφάνιση να ήταν διαφορετική. Άλλοι πάλι, θα επιθυμούσαν να είχαν πιο λεπτή σιλουέτα και γυμνασμένο σώμα. Για τους λόγους αυτούς καταφεύγουν σε ινστιτούτα ομορφιάς και σε άλλα πιο δραστικά μέσα, όπως η πλαστική χειρουργική και η εμφύτευση μαλλιών.

Στην ανδρική περιποίηση συμπεριλαμβάνονται επίσης το μανικιούρ-πεντικιούρ, το μασάζ, το γυμναστήριο, η ενυδάτωση του δέρματος και η αφαίρεση των περιττών τριχών. Στην ελληνική κοινωνία οι άνδρες αρχίζουν πλέον να ξεπερνούν τα ταμπού και τους ηθικούς φραγμούς που είχαν μέχρι σήμερα και εμφανίζουν αυξημένη την ανάγκη για καλύτερη, περισσότερο προσεγμένη εξωτερική εμφάνιση. Έτσι, καταφεύγουν στη γυμναστική, επισκέπτονται ινστιτούτα αισθητικής και προσέχουν τη διατροφή και την επιδερμίδα τους.



Το μεγάλο ερώτημα λοιπόν που γεννιέται είναι, γιατί οι άνδρες αρχίζουν να προσέχουν τον εαυτό τους; Ποιος τους έδωσε το ερέθισμα; Ποια είναι η αιτία; Γιατί επισκέπτονται τα ινστιτούτα αισθητικής και άλλους εξειδικευμένους γιατρούς;

Δεν πρέπει να παραγνωρίζουμε βέβαια, τον ρόλο που παίζουν τα Μ.Μ.Ε. είτε με τον καταγισμό διαφημίσεων στις οποίες παρουσιάζουν καινούργια καλλυντικά και τρόπους καλύτερης εμφάνισης, είτε με την προβολή ανδρικών & γυναικείων προτύπων που έμμεσα επηρεάζει και τα δύο φύλλα στην προσπάθειά τους να μοιάζουν με μοντέλα.

Η αντίληψη που επικρατούσε στο παρελθόν και ήθελε την περιποίηση του προσώπου και του σώματος να είναι αποκλειστικά γυναικεία υπόθεση, έχει ξεπεραστεί οριστικά. Οποιαδήποτε θεραπεία μπορεί να αφορά μια γυναίκα, αφορά το ίδιο ακριβώς και έναν άνδρα, είτε πρόκειται για θεραπεία αδυνατίσματος, ενυδατική, αντιρυτιδική, είτε αποτρίχωση σε σημεία με υπερτριχισμό ([www.ygeia.pblogs.gr/2009/20090401.html](http://www.ygeia.pblogs.gr/2009/20090401.html)).

## EPEYNA

Έγινε έρευνα με το ερωτηματολόγιο της καθηγήτριας Βαϊρλή Μαρίας «Ερωτηματολόγιο Αισθητικών Παρεμβάσεων και Περιποιήσεων» με δείγμα 98 γυναικών και 2 ανδρών που επισκέπτονται ινστιτούτα αισθητικής, όπου απάντησαν σε ερωτήσεις που διερευνούν τη σχέση μεταξύ: της συχνότητα υποβολής των ατόμων σε αισθητικές παρεμβάσεις (βαθύς καθαρισμός προσώπου, καλλυντικές περιποιήσεις, αποτρίχωση, κτλ) και τους λόγους που υποβάλλονται σε αισθητικές περιποιήσεις.

Οι παρακάτω πίνακες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας και αναφέρουν τη συχνότητα εφαρμογής των αισθητικών περιποιήσεων και παρεμβάσεων στις ηλικιακές κατηγορίες 20-69 ετών όπως επίσης και τους λόγους που οδηγούν τα άτομα σε αυτές τις περιποιήσεις.

Επίσης παρουσιάζουν την επίδραση των οικονομικών, της κοινωνικής κατάστασης, του επαγγέλματος στη συχνότητα των αισθητικών εφαρμογών.

V2.1 * AGE Crosstabulation								
Count								
		AGE						
		0	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Total
V2.1	kamia fora	10	4	14	18	7	3	56
	1-4 fores	2	12	12	10	3	1	40
	5-10 fores	0	1	0	0	1	0	2
	>10 fores	0	1	0	1	0	0	2
	Total	12	18	26	29	11	4	100

Στην ερώτηση πόσες φορές υποβλήθηκαν τα άτομα σε βαθύ καθαρισμό προσώπου το τελευταίο έτος, βρέθηκαν ότι 24 άτομα ηλικίας από 20 έως 39 χρόνων έκαναν βαθύ καθαρισμό από μία έως τέσσερις φορές τον χρόνο, από 40 έως 69 χρόνων μόνο δεκατέσσερα άτομα έκαναν καθαρισμό και 56 άτομα δεν υποβλήθηκαν ποτέ σε καθαρισμό μέσα στον χρόνο.

V2.1 * ECONOMICS Crosstabulation						
Count						
		ECONOMICS				
		0	<500eurw	>501eurw	>1000eurw	Total
V2.1	kamia fora	10	7	19	20	56
	1-4 fores	4	6	15	15	40
	5-10 fores	0	0	0	2	2
	>10 fores	0	1	0	1	2
	Total	14	14	34	38	100

Σύμφωνα με την οικονομική κατάσταση των ατόμων που ερωτήθηκαν, 10 άτομα με μηνιαίο εισόδημα κάτω των 500 ευρώ, 15 άτομα με μηνιαίο εισόδημα άνω των 500 ευρώ και 15 άτομα άνω των 1000 ευρώ έκαναν καθαρισμό μία έως τέσσερις φορές τον χρόνο. 56 άτομα όλων των παραπάνω οικονομικών βαθμίδων δεν έκαναν ποτέ καθαρισμό.

V2.1 * STATUS Crosstabulation									
Count									
		STATUS							
		agamos	eggamos	shesi sumviwsis	se diastasi	hiros	diazevgmeno s	Total	
V2.1	kamia fora	14	35	1	1	1	4	56	
	1-4 fores	9	23	5	0	0	3	40	
	5-10 fores	0	0	1	0	0	1	2	
	>10 fores	1	1	0	0	0	0	2	
	Total	24	59	7	1	1	8	100	

Από τα 59 άτομα που βρίσκονται σε έγγαμο βίο τα 35 άτομα δεν έκαναν καμία φορά βαθύ καθαρισμό, τα 23 έχουν κάνει μία έως τέσσερις φορές τον χρόνο και 1 άτομα έχει κάνει πάνω από δέκα φορές. Από μία έως τέσσερις φορές έχουν κάνει 9 άτομα, 5 σε σχέση συμβίωσης και 3 διαζευγμένα.

V2.1 * JOB Crosstabulation									
Count									
		JOB							
		0	DY	IY	EE	ANERGO S	SUNTAKSIO UHOS	Total	
V2.1	kamia fora	10	9	20	4	7	6	56	
	1-4 fores	3	8	16	6	5	2	40	
	5-10 fores	0	0	1	0	0	1	2	
	>10 fores	0	1	0	1	0	0	2	
	Total	13	18	37	11	12	9	100	

Ως προς το επάγγελμα, 8 δημόσιοι υπάλληλοι, 16 ιδιωτικοί υπάλληλοι και 6 ελεύθεροι επαγγελματίες έκαναν καθαρισμό μία έως τέσσερις φορές τον χρόνο ενώ δεν έκαναν καθόλου 9 δημόσιοι υπάλληλοι 20 ιδιωτικοί και 4 ελεύθεροι επαγγελματίες.



V2.4 * ECONOMICS Crosstabulation								
Count								
		AGE						
		0	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Total
V2.4	0	0	0	0	2	0	0	2
	1	3	5	5	13	5	1	32
	2	4	1	6	1	1	0	13
	3	1	4	3	2	5	2	17
	4	4	8	12	11	0	1	36
	Total		12	18	26	29	11	4

Στην ερώτηση πόσες φορές υποβλήθηκαν τα άτομα κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους σε προσωρινή αποτρίχωση προσώπου (κερί, τσιμπιδάκι), 20 άτομα των ηλικιών από 20 έως 39 χρονών έκαναν αποτρίχωση πάνω από 10 φορές ενώ από 40 έως 69 ετών μόνο 12 άτομα. Αποτρίχωση δεν έκαναν καθόλου συνολικά 32 άτομα.

V2.4 * ECONOMICS Crosstabulation						
Count						
		ECONOMICS				
		0	<500eurw	>501eurw	>1000eurw	Total
V2.4	0	0	1	1	0	2
	1	3	4	9	16	32
	2	6	2	4	1	13
	3	1	2	8	6	17
	4	4	5	12	15	36
	Total	14	14	34	38	100

15 άτομα με μηνιαίο εισόδημα πάνω από 1000 ευρώ έχουν κάνει αποτρίχωση πάνω από 10 φορές όπως επίσης και 12 άτομα άνω των 500 ευρώ και 5 άτομα με μηνιαίο εισόδημα κάτω των 500 ευρώ. Από τα 100 άτομα τα 32 δεν έχουν κάνει αποτρίχωση μέσα στον χρόνο.

V2.4 * STATUS Crosstabulation								
Count								
		STATUS						
		agamos	eggamos	shesi sumviwsis	se diastasi	hiros	diazevgmenos	Total
V2.4	0	0	2	0	0	0	0	2
	1	6	21	1	1	1	2	32
	2	6	5	0	0	0	2	13
	3	2	13	1	0	0	1	17
	4	10	18	5	0	0	3	36
	Total	24	59	7	1	1	8	100

Τα έγγαμα άτομα που έκαναν αποτρίχωση μέσα στον χρόνο είναι 18 και 10 άγαμα, 5 που βρίσκονται σε σχέση συμβίωσης και 3 διαζευγμένα. Από τα 100 άτομα 21 έγγαμα δεν έκαναν αποτρίχωσης καθώς επίσης και 6 άγαμα.

V2.6 * AGE Crosstabulation								
Count								
		AGE						
		0	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Total
V2.6	0	0	0	2	1	0	0	3
	1	11	11	9	17	8	3	59
	2	1	2	5	7	2	1	18
	3	0	3	2	2	1	0	8
	4	0	2	8	2	0	0	12
	Total		12	18	26	29	11	4

Στην ερώτηση πόσες φορές υποβλήθηκαν τα άτομα σε φωτοαποτρίχωση -Laser 7 άτομα ηλικίας από 20 έως 39 ετών έκαναν φωτοαποτρίχωση κατά τη διάρκεια του έτους μία έως τέσσερις φορές και 28 άτομα από 40 έως 69 ετών. 59 άτομα δεν έκαναν καθόλου φωτοαποτρίχωση κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους.

V2.6 * ECONOMICS Crosstabulation						
Count						
		ECONOMICS				
		0	<500eurw	>501eurw	>1000eurw	Total
V2.6	0	0	1	2	0	3
	1	13	11	16	19	59
	2	1	1	10	6	18
	3	0	1	3	4	8
	4	0	0	3	9	12
	Total	14	14	34	38	100

Στην κατηγορία άνω των 1000 ευρώ 6 άτομα έχουν κάνει μία έως τέσσερις φορές φωτοαποτρίχωση, με μισθό άνω των 500 ευρώ 10 άτομα και κάτω από 500 ευρώ 2 άτομα. Από τα 100 άτομα 59 δεν επεβλήθησαν ποτέ σε φωτοαποτρίχωση.

V2.6 * JOB Crosstabulation									
Count									
		JOB							
		0	DY	IY	EE	ANERGO S	SUNTAKSIO UHOS	Total	
V2.6	0	0	0	2	0	1	0	3	
	1	11	13	14	4	10	7	59	
	2	2	1	11	2	1	1	18	
	3	0	3	3	1	0	1	8	
	4	0	1	7	4	0	0	12	
	Total	13	18	37	11	12	9	100	

Ένας δημόσιος υπάλληλος έχει υποβληθεί σε φωτοαποτρίχωση κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους μία έως τέσσερις φορές όπως επίσης και 11 ιδιωτικοί υπάλληλοι και 2 ελεύθεροι επαγγελματίες.

V2.8 * AGE Crosstabulation								
Count								
		AGE						
		0	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Total
V2.8	0	0	1	1	0	1	0	3
	1	12	12	17	24	6	3	74
	2	0	0	2	3	2	0	7
	3	0	4	1	1	1	0	7
	4	0	1	5	1	1	1	9
	Total	12	18	26	29	11	4	100

Στην ερώτηση πόσες φορές υποβλήθηκαν τα άτομα κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους σε περιποίηση σώματος/μάλαξη, έξι άτομα ηλικίας από 20 έως 39 ετών έκαναν τη θεραπεία πάνω από 10 φορές και τρία άτομα ηλικίας 40 έως 69 ετών. Από τα 100 άτομα τα 74 δεν υπεβλήθησαν σε περιποιήσεις σώματος.

V2.8 * ECONOMICS Crosstabulation						
Count						
		ECONOMICS				
		0	<500eurw	>501eurw	>1000eurw	Total
V2.8	0	0	0	2	1	3
	1	12	11	26	25	74
	2	0	1	3	3	7
	3	1	1	2	3	7
	4	1	1	1	6	9
	Total	14	14	34	38	100

Ως προς την οικονομική κατάσταση των ατόμων στην κατηγορία άνω των 1000 ευρώ 3 άτομα υπεβλήθησαν σε περιποίηση σώματος, 2 άτομα με μισθό άνω των 500 ευρώ και 1 άτομο με μισθό κάτω των 500 ευρώ πέντε έως δέκα φορές κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους. Από τα 74 άτομα που δεν υπεβλήθησαν ποτέ σε καμία θεραπεία σώματος τα 12 είναι άνεργα, τα 11 άτομα έχουν μηνιαίο εισόδημα κάτω των 500 ευρώ, τα 26 άνω των 500 ευρώ και τα 25 άνω των 1000 ευρώ.



V9.1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.0	1.0	1.0
	katholou	25	25.0	25.0	26.0
	ligo	22	22.0	22.0	48.0
	metria	25	25.0	25.0	73.0
	polu	18	18.0	18.0	91.0
	para polu	9	9.0	9.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να φαίνεστε νεότερη το 25% απάντησε καθόλου, το 22% απάντησε λίγο, το 25% μέτρια, το 18% πολύ και το 9% πάρα πολύ.

V9.2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.0	1.0	1.0
	katholou	13	13.0	13.0	14.0
	ligo	14	14.0	14.0	28.0
	metria	19	19.0	19.0	47.0
	polu	37	37.0	37.0	84.0
	para polu	16	16.0	16.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να φαίνεστε πιο ελκυστική το 13% απάντησε καθόλου, το 14% λίγο, το 19% μέτρια, το 37% απάντησαν πολύ και το 16% πάρα πολύ.

V9.3					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2.0	2.0	2.0
	1	1	1.0	1.0	3.0
	2	5	5.0	5.0	8.0
	3	6	6.0	6.0	14.0
	4	36	36.0	36.0	50.0
	5	50	50.0	50.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να αισθανθείτε καλύτερα εσείς με τον εαυτό σας 1% απάντησε καθόλου, το 5% απάντησε λίγο, το 6% απάντησε μέτρια, το 36% απάντησε πολύ και το 50 % απάντησε πάρα πολύ.

V9.7					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.0	1.0	1.0
	1	6	6.0	6.0	7.0
	2	6	6.0	6.0	13.0
	3	10	10.0	10.0	23.0
	4	29	29.0	29.0	52.0
	5	48	48.0	48.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να βελτιώσετε την διάθεση σας το 6% απάντησε καθόλου, το 6% απάντησε λίγο, το 10% απάντησε μέτρια, το 29% απάντησε πολύ και το 48% πάρα πολύ.

V9.8					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.0	1.0	1.0
	1	20	20.0	20.0	21.0
	2	10	10.0	10.0	31.0
	3	19	19.0	19.0	50.0
	4	19	19.0	19.0	69.0
	5	31	31.0	31.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να προλάβετε την φυσική γήρανση του δέρματος το 20% απάντησε καθόλου, το 10% απάντησε λίγο, το 19% μέτρια, το 19% πολύ και το 31% πάρα πολύ.

V9.9					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.0	1.0	1.0
	1	15	15.0	15.2	16.2
	2	23	23.0	23.2	39.4
	3	19	19.0	19.2	58.6
	4	24	24.0	24.2	82.8
	5	17	17.0	17.2	100.0
	Total	99	99.0	100.0	
Missing	System	1	1.0		
Total		100	100.0		

Στην ερώτηση αν η αισθητική φροντίδα έχει στόχο να ασκήσετε γοητεία στους γύρω σας το 15% απάντησε καθόλου, το 23% απάντησε λίγο, το 19% απάντησε μέτρια, το 24% απάντησε πολύ και το 17% πάρα πολύ.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορά τα αίτια των αισθητικών παρεμβάσεων και τη συχνότητα επίσκεψης των ατόμων σε ινστιτούτα αισθητικής προκύπτουν τα εξής : με τις περιποιήσεις που προσφέρουν οι άνθρωποι στον εαυτό τους, κατά κύριο λόγο οι γυναίκες, επιδιώκουν να είναι όμορφοι για να αισθάνονται ωραία με τον εαυτό τους. Έτσι, η αυτοπεποίθησή τους αυξάνεται με αποτέλεσμα να επικεντρώνουν την προσοχή των άλλων, καθώς ο καθένας θα ήθελε να μαγνητίζει τα βλέμματα, για να νιώσει το θαυμασμό, την επιθυμία και τη λατρεία του κοινωνικού του περιγυρου.

Συγκεκριμένα: η πλειοψηφία των ατόμων που ερωτήθηκαν αν αιτία επίσκεψής τους είναι να φαίνονται νεότεροι, πιο ελκυστικοί, να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους, να βελτιώσουν τη διάθεσή τους ή να ασκήσουν γοητεία στους γύρω τους, απάντησαν θετικά.

Όσον αφορά τη συχνότητα επίσκεψης των ανθρώπων στα ινστιτούτα αισθητικής η πλειοψηφία ατόμων που επισκέπτονται κέντρα αισθητικής περιποίησης αποτελούν γυναίκες που βρίσκονται σε έγγαμο βίο. Βάσει της έρευνας προκύπτει ότι οι έγγαμες υποβάλλονται σε περιποιήσεις προσώπου, όπως βαθύ καθαρισμό, περισσότερο από γυναίκες που είναι άγαμες ή σε σχέση συμβίωσης. Επιπλέον, η μέθοδος της αποτρίχωσης με κερί προτιμάται από γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας και αποτελεί προτεραιότητα σε άτομα από 20-49 ετών ανεξαρτήτως οικογενειακής κατάστασης και επαγγέλματος σε αντίθεση με την φωτοαποτρίχωση, η οποία δεν προτιμάται.

Η οικονομική κατάσταση φαίνεται να μην περιορίζει καμία κατηγορία γυναικών. Ωστόσο, και στον τομέα της αισθητικής χτυπά η οικονομική κρίση, καθώς από την αρχή του έτους υπολογίζεται απώλεια στον τζίρο των ινστιτούτων αισθητικής και της αγοράς των καλλυντικών ακόμη και κατά 20%, στοιχεία που παραθέτει σε άρθρο της η δημοσιογράφος Μαριάννα Λάζου (2010). Σύμφωνα με το άρθρο, ακόμη και μέσα στο καλοκαίρι παρατηρείται μειωμένη ζήτηση σε προϊόντα αισθητικής, όπως τα αντηλιακά, που ενώ αντιπροσωπεύουν το 20-25% του συνολικού τζίρου των φαρμακευτικών καλλυντικών, παρουσιάζουν πτώση έως και 32%. Σύμφωνα με τους ειδικούς η κατάσταση στην αγορά της αισθητικής επιβαρύνεται σημαντικά από την συρρίκνωση της αγοράς των ινστιτούτων που υπολογίζεται σε 35-40%. Από τη στιγμή που σε αυτό το κομμάτι υπάρχει πτώση, συμπαρασύρονται και άλλοι τομείς, όπως τα είδη καλλωπισμού και αισθητικής σε φαρμακεία και άλλα καταστήματα. Πολλές γυναίκες περιορίζουν στα απολύτως απαραίτητα τις αγορές σε προϊόντα καλλωπισμού και τις επισκέψεις στα ινστιτούτα αισθητικής.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Gerson Joel,(1994) Αισθητική Τόμος 1, Το βασικό βιβλίο του Επαγγελματία Αισθητικού, σελίδες 45,46,47,49,65
2. Αρχοντάκης Σταύρος, (2004), Νέα και Όμορφη για πάντα, όλα τα μυστικά για τέλειο σώμα και πρόσωπο, σελ. 210,213,195
3. Γαργανουράκη Ε., Πατζίκα Τ., Ρέππας Κ.,( 2002), Αισθητική Προσώπου ΙΙ, σελ.61
4. Δερβίσογλου Κυριακή, (2003), Ηλεκτροθεραπεία- Αισθητική σώματος ΙΙΙ, σελ 4, 18, 19, 37, 48, 51, 84, 85, 134
5. Πατζίκα Τιμοθέα ,(2001), Επάγγελμα Αισθητικός ,σελ. 75-76
6. Τσάτσος Νίκος,(2008), Μεσοθεραπεία ,Περιοδικό Esthete τεύχος 12

## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. [www.adesmeytos.gr](http://www.adesmeytos.gr), Δαρεμάς Γιώργος, (2009), Ελληνίδες οι ομορφότερες του κόσμου
2. [www.aisthitiki-simera.gr/rss2.html](http://www.aisthitiki-simera.gr/rss2.html), Τσικούρη Λένα, (2009), Εποχιακές περιποιήσεις και παρεμβάσεις στο δέρμα
3. [www.aisthitiki-simera.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=111:radiation&catid=28:currentusers&Itemid=68](http://www.aisthitiki-simera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=111:radiation&catid=28:currentusers&Itemid=68) (2009), Παντολέον Γεώργιος, Σύσφιξη δέρματος και βελτίωση περιγράμματος σώματος με τις ραδιοσυχνότητες
4. [www.anex.gr/ShowArticle.aspx?ID=2816](http://www.anex.gr/ShowArticle.aspx?ID=2816), Λάζου Μαριάννα, (2009), Η Κρίση πλήττει την ομορφιά
5. [www.beautifulyou.gr/aisthitiki-iatriki/39-palmiko-fos](http://www.beautifulyou.gr/aisthitiki-iatriki/39-palmiko-fos), Αντιγήρανση με τη χρήση παλμικού φωτός
6. [blog.inhealth.gr/2009\\_27\\_01\\_archive.html](http://blog.inhealth.gr/2009_27_01_archive.html), (2009) Υγεία μέσω του μασάζ



7. [www.cup.gr/Downloads/PDF/Aisthitiki\\_kai\\_texni\\_eisagwgh.pdf](http://www.cup.gr/Downloads/PDF/Aisthitiki_kai_texni_eisagwgh.pdf), (2001) Μιχέλης Παναγιώτης, Αισθητικά θεωρήματα 2. Αθήνα : ίδρυμα Π.& Ε. Μιχελή,
8. [www.diodos.info/mag/modules/tinycontent/index.php?id=495](http://www.diodos.info/mag/modules/tinycontent/index.php?id=495) , Βασιλείου Κατερίνα, Τα καλλυντικά και η επίδραση τους στον γυναικείο ψυχισμό- η ψυχολογική αναγκαιότητα του καλλωπισμού
9. [www.dolceta.eu/kypros/Mod3/spip.php?article126-59k](http://www.dolceta.eu/kypros/Mod3/spip.php?article126-59k), Τι είναι καλλυντικά;
10. [www.drkalogeropoulos.gr/el/content/19](http://www.drkalogeropoulos.gr/el/content/19) , Καλογερόπουλος Γ., Peeling με οξέα φρούτων
11. [www.e-articles.info/t/i/4885/1/gr](http://www.e-articles.info/t/i/4885/1/gr), Radford Peter, Ομορφιά : πώς να πετύχει
12. [www.ebooks.gr/book/1745](http://www.ebooks.gr/book/1745) , (2004), Vigarello George, Η ιστορία της ομορφιάς -Το σώμα και η τέχνη του καλλωπισμού από την Αναγέννηση ως σήμερα
13. [www.eimastegynaikes.gr/aisthitiki/25](http://www.eimastegynaikes.gr/aisthitiki/25), Αισθητική Αφιέρωμα Μέρος 1ο. Ο καλλωπισμός του 19<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ.
14. [www.e-gynaika.gr/2009/05/cellulite/](http://www.e-gynaika.gr/2009/05/cellulite/), (2009), Δραστικές θεραπείες για την κυτταρίτιδα
15. [www.enet.gr/?i=news.el.article=122518-76k](http://www.enet.gr/?i=news.el.article=122518-76k) , (2010), Σμιλευμένη σιλουέτα με λεμφικό μασάζ,
16. [www.figura.gr/new/face-antigiransi.html](http://www.figura.gr/new/face-antigiransi.html), (2009), Αντιγήρανση
17. [www.healthview.gr](http://www.healthview.gr), (2009), Σκούρας Γιώργος, Μόνιμη Αποτρίχωση με IPL (παλμικό φως)
18. [www.kousiadis.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=53](http://www.kousiadis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=53) Κουσιάδης Ευάγγελος, Ομορφιά και αυτοεκτίμηση – επίδραση του lifestyle
19. [www.makeupmag.gr/magazine.php](http://www.makeupmag.gr/magazine.php), Ομορφιά και κοινωνία, τεύχος Ιούνιος 2010
20. [www.matia.gr/7/78/7806\\_1\\_16.html](http://www.matia.gr/7/78/7806_1_16.html), Ηλιάδη Κ. Αμαλία, Η έννοια της αισθητικής μέσω της φιλοσοφίας
21. [www.menshealth.gr/grooming.general.6.5590.html](http://www.menshealth.gr/grooming.general.6.5590.html), (2004), Αποτρίχωση

22. [www.mylook.gr/medical-and/skin/therapies/1/travmatismoι\\_dermatos.html](http://www.mylook.gr/medical-and/skin/therapies/1/travmatismoι_dermatos.html), (2010), Αγγελίδης Στέλλιος, Μικροδερμοαπόξεση-Microdermabasion
23. [knoll.google.com/k/symmetria-beauty-clinic](http://knoll.google.com/k/symmetria-beauty-clinic), (2009), Ιατρική Ομάδα Κέντρου Symmetria, μικροδερμοαπόξεση με διαμάντια
24. [www.nea-acropoli-heraklio.gr/1/317.html-88k](http://www.nea-acropoli-heraklio.gr/1/317.html-88k), Η τέχνη του καλλωπισμού στην αρχαία Αίγυπτο, περιοδικό “ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ” Τεύχος 108
25. [www.sepae.gr/history.php](http://www.sepae.gr/history.php), Η ιστορία της αισθητικής
26. [www.tovima.gr/default.asp?pid=46&ct=114&artid=147153&dt](http://www.tovima.gr/default.asp?pid=46&ct=114&artid=147153&dt) , (2005), Κουλούρη Χριστίνα Ο καθρέφτης της ομορφιάς
27. [www.vita.gr/html/ent/437/ent/9437.asp](http://www.vita.gr/html/ent/437/ent/9437.asp), Βογιατζή Λουίζα, , Κοιτάζοντας πίσω από τον καθρέφτη, τεύχος Ιούλιος 2009
28. [Wikipedia](#) “Η έννοια της ομορφιάς
29. [www.woman.pathfinder.gr/beauty/why-women-makeup.html](http://www.woman.pathfinder.gr/beauty/why-women-makeup.html), (2008), Γιατί οι γυναίκες χρησιμοποιούν μακιγιάζ,
30. [www.ygeia.pblogs.gr/2009/20090401/html](http://www.ygeia.pblogs.gr/2009/20090401/html), (2009), Ανδρική περιποίηση,
31. [www.ypepas.blogspot.com/2008\\_09\\_01\\_archive.html](http://www.ypepas.blogspot.com/2008_09_01_archive.html), (2008), Πέππας Ιωάννης, , Ο Έλληνας και η ομορφιά